



Szkoła międzypokoleniowa



Rozpoznawanie zagrożeń



**Najsłabszym ogniwem ochrony przed
cyberzagrożeniami jesteśmy
my sami**



Jak zabezpieczyć się przed zagrożeniami płynącymi z Internetu?

Profilaktyka -
zadbanie o swoje
bezpieczeństwo



Obrona przed
atakiem





PROFILAKTYKA



Jak sami możemy zadbać o nasze bezpieczeństwo?

1. Stosowanie bezpiecznych haseł
2. Stosowanie programów antywirusowych i aktualizacji
3. Dbanie o swój wizerunek w sieci

Zanim coś opublikujesz, np. w mediach społecznościowych, zastanów się, czy dane zdjęcie czy filmik może posłużyć oszustowi do tego, by cię skompromitować, zawstydzić, szantażować. W internecie nic nie ginie, a pozornie śmieszne zdjęcie wnuka opublikowane w sieci może mu poważnie zaszkodzić.



Bezpieczne hasła:



Bezpieczne hasła



NIE RÓB TEGO !

- "hasło", "123456", "qwerty", "piłka nożna"
- "Ania", "Marysia", "Franek", "Kicia", "Burek"
- Hasło **nie powinno** zawierać danych osobowych Twoich lub Twojej rodziny. Mowa tu o informacjach, które łatwo zdobyć, takie jak **data urodzenia, numer telefonu, numer rejestracyjny samochodu, nazwa ulicy, numer mieszkania/domu**
- "abcde", "12345", "QWERTY", "bbbb2bbb"
- **Nie zamieniaj** "hasło1", na "hasło2"
- **Nigdy nie zapisuj hasła na papierze.**
- Używaj unikatowych haseł dla każdego z kont.



RÓB TO !

- Hasło powinno mieć co najmniej **8 znaków**. Jeszcze lepsze jest dłuższe hasło, składające się z **12 lub 14 znaków**. Pamiętaj, że niektóre witryny, systemy operacyjne lub aplikacje mają swoje wymagania co do minimalnej długości hasła.
- Hasło powinno zawierać **co najmniej jeden znak** z każdej z następujących grup: **małe litery, duże litery, liczby, znaki specjalne**.
- Tworząc hasło **używaj frazy** - wybierz np.: łatwy do zapamiętania cytat z piosenki i użyj pierwszej litery z każdego słowa „**B**o **D**o **T**anga **T**rzeba **D**wojga” - **hasło: Bdttdd_52!** lub cały cytat jednak lekko zmieniony: **BoDoWalcaTrzebaDwojga**
- Litery lub całe słowa zastępuj liczbami i symbolami. Przykład? Słowa „Mam dwadzieścia lat” można zapisać jako **M@m2dzie\$ciA14T**, a „Mam psa” jako **M@m%p\$@**.



WAŻNE !

- **Nie wpisuj hasła, gdy ktoś patrzy Ci przez ramię.**
- **Nigdy nie wysyłaj hasła w wiadomości e-mail.** Hakerzy często wysyłają maile, podszywając się pod np.: pracowników pomocy technicznej i prosząc o dane logowania i hasło. Wiarygodne witryny i organizacje nigdy nie poproszą o nazwę użytkownika i hasło w wiadomości e-mail lub przez telefon.
- **Zmieniaj hasło natychmiast, gdy zostanie naruszone** - jeśli masz choć cień podejrzenia, że ktoś mógł ukraść Twoje hasło, zmień je natychmiast.
- **Nie wpisuj hasła na komputerze, który nie należy do Ciebie.**



Logowanie dwuskładnikowe MFA



Dwuskładnikowe logowanie



Dwuskładnikowe logowanie



fizyczny klucz
zabezpieczeń

Backup verification codes

With 2FA enabled for your account, you'll need these backup codes if you ever lose your device. Without your device or a backup code, you'll have to contact HubSpot support to recover your account.

We recommend you print them to keep in a safe place.

RJYD0 DNMJ0	NPSPF G3V5Y
JES02 3H6PG	ENTDX 6VAB2
X57IG CF4P7	2WSZA XVCL6
CD35X F405X	BTCQ2 SESZM
ECWMQ UHU56	3RRTL X41VX

These codes were generated on March 31, 2020
0 have been used, 10 are still available.

[Generate new codes](#)

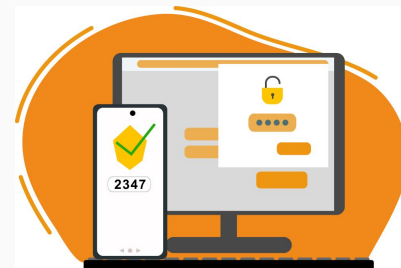
[Print](#) [Download \(PDF\)](#)

kody jednorazowe



aplikacje uwierzytelniające:

- Google Authenticator
- Microsoft Authenticator



przez SMS



Dwuskładnikowe logowanie

← Weryfikacja dwuetapowa



Używaj telefonu jako drugiego etapu logowania

Gdy wpiszesz hasło, potwierdzenia od Google będą bezpiecznie wysyłane na każdy telefon, na którym się zalogujesz. Po prostu kliknij powiadomienie, by je sprawdzić i się zalogować.

Te urządzenia mogą odbierać potwierdzenia

 Redmi Note 8 Pro

[Pokaż więcej opcji](#)

Klucz bezpieczeństwa

Niewielkie urządzenie służące do logowania

SMS lub połączenie głosowe

Otrzymuj kody w SMS-ach lub telefonicznie



DALEJ



Pomóż chronić swoje konto

Jeśli wykryjemy próbę logowania z nieznanego urządzenia lub przeglądarki, poprosimy Cię o hasło i kod weryfikacyjny.

Wybierz metodę zabezpieczeń



Aplikacja uwierzytelniająca

Polecamy - Używaj aplikacji takiej jak Google Authenticator lub Duo Mobile, aby generować kody weryfikacyjne w celu lepszego zabezpieczenia konta.

[Użyj aplikacji uwierzytelniającej](#)



Wiadomość tekstowa (SMS)

Skorzystaj z wiadomości tekstowej (SMS) w celu otrzymania kodów weryfikacyjnych. Ze względów bezpieczeństwa numery telefonów użyte do uwierzytelniania dwuskładnikowego nie mogą być użyte do zresetowania hasła, gdy uwierzytelnianie dwuskładnikowe jest włączone.

[Użyj wiadomości tekstowej \(SMS\)](#)



Klucz zabezpieczeń

Użyj fizycznego klucza zabezpieczeń, aby chronić swoje konto na Facebooku przed nieautoryzowanym dostępem. Nie będzie trzeba wprowadzać kodu.

[Użyj klucza zabezpieczeń](#)



Programy antywirusowe



Oprogramowania antywirusowe

AhnLab



COMODO

BlackBerry CYLANCE

ENSILO



FORTINET



kaspersky

Malwarebytes



SEQRITE

SOPHOS



Trellix



vmware Carbon Black

WEBROOT

W / T H
secure

1. Przed wybraniem programu antywirusowego zapoznaj się z **opiniami** innych internautów i zdecyduj, czy zależy Ci na wersji płatnej, czy **darmowej**. Pamiętaj, aby zawsze pobierać oprogramowanie z **oficjalnej strony dostawcy**.
2. Pobierz i na bieżąco **aktualizuj** program antywirusowy. Często **skanuj** przy jego pomocy cały system, zarówno na komputerze, jak i na smartfonie.
3. Przy **weryfikacji źródeł** treści internetowych polegaj na tym, co podpowiadają Ci **program antywirusowy** oraz **przeglądarka**.
4. Jeżeli nie chcesz, aby informacje na temat Twoich wyszukiwań były widoczne, korzystaj z **prywatnego trybu w przeglądarce** lub **usuwaj historię** wyszukiwania.



Aktualizacje sprzętu i aplikacji

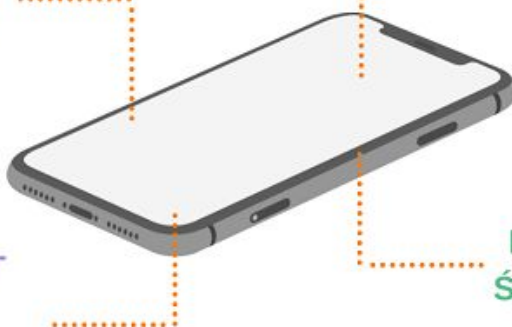
Korzyści z aktualizacji oprogramowania

POPRAWA BEZPIECZEŃSTWA

Regularne aktualizacje zwiększają bezpieczeństwo Twojego telefonu.

WIĘKSZY KOMFORT UŻYWANIA

Aktualizacje często wprowadzają globalne zmiany poprawiające pracę urządzeń.



DOSTĘP DO NAJNOWSZYCH TECHNOLOGII

Ciesz się dostępem do nowych opcji bez konieczności wymiany telefonu.

POMOC DLA ŚRODOWISKA

Aktualizując telefon, wydłużasz jego przydatność.



Aktualizacja oprogramowania na smartfonie z Androidem

