

» Idź do

- Spis treści
- Przykładowy rozdział

» Katalog książek

- Katalog online
- Zamów drukowany katalog

» Twój koszyk

- Dodaj do koszyka

» Cennik i informacje

- Zamów informacje o nowościach
- Zamów cennik

» Czytelnia

- Fragmenty książek online

» Kontakt

Helion SA
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl
© Helion 1991-2008

Internet dla seniorów. Seria praktyk

Autor: Michael Price, Sue Price
Tłumaczenie: Krzysztof Rychlicki-Kicior
ISBN: 978-83-246-2064-7

Tytuł oryginału: [Internet for Seniors
in Easy Steps - Windows Vista Edition:
For the Over 50's \(In Easy Steps\)](#)

Format: 180x235, stron: 200



Odkryj możliwości Internetu i przyłącz się do globalnej społeczności!

- Jak zaplanować i zarezerwować wakacje przez Internet?
- Jak za darmo rozmawiać przez telefon internetowy?
- Jak wyszukiwać potrzebne informacje?

Internet musi być czymś wyjątkowym, skoro tak wielu ludzi nie wyobraża sobie już bez niego życia. A Ty? Znasz już ogrom możliwości oferowanych przez globalną sieć? Wystarczy powiedzieć, że Internet pozwala chociażby na zdalną pracę, bezpłatne komunikowanie się z rodziną przebywającą na drugim końcu świata, szybkie pozyskiwanie potrzebnych informacji i spotkanie się bez wychodzenia z domu z tysiącami ludzi o podobnych zainteresowaniach. Jeśli myślisz, że jest on przeznaczony tylko dla osób młodych, nie tylko się mylisz, ale i wiele tracisz! Osoby powyżej pięćdziesiątego roku życia stanowią aktualnie najszybciej rozwijającą się grupę użytkowników komputera i Internetu! Dołącz do nich!

Książka „Internet dla seniorów. Seria praktyk” szybko i bezboleśnie wprowadzi Cię w świat Internetu, pozwalając korzystać z bogactwa oferowanych w nim możliwości! Ten bogato ilustrowany i kolorowy podręcznik, napisany przejrzystym, pozbawionym żargonu językiem, zawiera – krok po kroku – opis wszystkich czynności, które musisz wykonać, aby zacząć efektywnie korzystać z Internetu. Dzięki niemu nauczysz się tworzyć konto poczty elektronicznej i zarządzać swoimi wiadomościami, wyszukiwać interesujące Cię strony WWW, porozumiewać się ze znajomymi za pomocą komunikatorów i korzystać z takich rozrywek, jak internetowy brydż czy szachy! Przekonaj się na własnej skórze, jak pasjonujący może być Internet!

- Rodzaje połączeń internetowych
- Przeglądarki internetowe
- Konfiguracja połączenia
- Strony internetowe, odsyłacze i wyszukiwanie
- Krzyżówki, szachy i brydż
- Biblioteka w Internecie
- Artystyczne hobby w sieci – katalogi tematyczne
- Planowanie podróży w sieci
- Drzewo genealogiczne
- Fotografia cyfrowa
- Poczta elektroniczna
- Publikowanie w Internecie – własna strona WWW
- Bezpieczeństwo w sieci
- Katalogi stron – informacje dla seniorów

Internet nie pyta o wiek! Korzystaj z pełni jego możliwości!

1

Pierwsze kroki w sieci

7

Internet	8
Usługi internetowe	9
Wymagania	10
Komputer przystosowany do internetu	11
Rodzaje połączeń internetowych	12
Dostawcy usług internetowych	13
Przeglądarki internetowe	14
Aktualizacja do Internet Explorera 7	15
Konfiguracja połączenia	16
Uruchamianie Internet Explorera	17
Okno Internet Explorera	18

2

Surfuj w internecie!

19

Adres strony internetowej	20
Otwieranie strony internetowej	21
Odsyłacze	22
Wykorzystywanie odsyłaczy	23
Ułatwienia we wpisywaniu adresów	24
Dodaj do ulubionych	25
Wyszukiwanie	26
Dodaj usługi wyszukiwania	27
Wyszukiwanie szczegółowe	28
Używanie kart	29
Otwieranie nowej karty	30
Zamykanie kart	31
Zmiana strony startowej	32

3

Puzzle i łamigłówki

33

Rozwiązywanie krzyżówek	34
Znajdowanie haseł z krzyżówek	35
Znajdowanie anagramów	36
Sprawdzanie wyrazów	37
Krzyżówki w internecie	38
Sudoku	40
Zasady sudoku	41
Łamigłówki	42
Sieciowa encyklopedia	43
Biblioteka w internecie	44
Literatura w sieci	45
Internetowe cytaty	46

4

Szachy i brydż

47

Partie szachowe	48
Filmy szachowe	49
Gra w szachy z komputerem	50
Internetowe szachy	52
Rejestracja na Kurniku	53
Rozpocznij rozgrywkę	54
Obejrzyj rozgrywki innych	56
Strony brydżowe	57
Podstawowe informacje	58
Internetowa gra w brydża	59
System BridgeBase	60
Rejestracja w BridgeBase Online	62
Rozgrywka	63
Oglądanie rozgrywek brydżowych	64

5

Rozrywka w internecie

65

Telewizja internetowa	66
Program telewizyjny	68
Radio w internecie	69
Internetowe audycje radiowe	70
Odwiedź stronę Polskiego Radia	72
Filmy — co, gdzie, kiedy?	73
Teatr Narodowy w Warszawie	74
Teatr Stary w Krakowie	75
Instalacja programu Adobe Reader	76
Posłuchaj muzyki klasycznej	78

6

Artystyczne hobby

79

Sieciowa galeria sztuki	80
Katalogi tematyczne	81
Malowanie akwarelami	82
Nauka rysunku	83
Origami	85
Celtyckie plecionki	86
Haftowanie	88
Robótki na drutach	90
Inne hobby	91

7

Planowanie podróży

93

Planowanie podróży	94
Biura podróży	95
Rezerwacja lotu	96
Rezerwacja pokoju w hotelu	98
Wynajem samochodu	100

Inne internetowe biura podróży	101
Programy lojalnościowe	102
Oferty last minute	103
Rezerwacja lotu według danej ceny	104
Przewodnik turysty	105
Planowanie trasy	106
Drukowanie planu podróży	108

8

Poznaj swoje drzewo genealogiczne

109

Wprowadzenie do genealogii	110
Badanie drzewa genealogicznego	111
Poradnik genealogiczny	112
Wykresy genealogiczne	113
Arkusze genealogiczne	114
Ważne archiwa	115
Badanie genealogiczne w internecie	116
Krewniaki.pl	118
Genealogia dynastyczna	119
Genealogia i heraldyka	120

9

Fotografia cyfrowa

121

Internetowe porady dla fotografów	122
Źródła inspiracji	124
Udostępnianie zdjęć w sieci	125
Wysyłanie zdjęć	126
Przeglądanie albumów	127
Udostępnianie albumów	128
Oglądaj albumy znajomych	129
Zamawianie odbitek	130
Kopie zapasowe zdjęć	132
Fotka na Fotce	133
Fora fotograficzne	134

10

Bądź w kontakcie

135

Poczta elektroniczna	136
Tworzenie konta poczty elektronicznej	137
Okno skrzynki pocztowej	138
Czytaj swoje e-maile	139
Twórz i wysyłaj e-maile	140
Zarządzaj pocztą elektroniczną	141
Twórz i wykorzystuj foldery	142
Opcje konta pocztowego	143
Załączniki	144
Odbieranie załączników	145
Kartki okolicznościowe	146
Komunikator internetowy	147

Rejestracja w programie Skype	148
Dodawanie kontaktów	149
Nawiązywanie połączeń	150

11

Publikuj w internecie

151

Tworzenie własnej strony internetowej	152
Republika na Onet.pl	153
Tworzenie strony	155
WebKreator	156
Oglądanie strony	160
Modyfikowanie utworzonej strony	161
Używanie WebMajstra	162
Blogi	164
Tworzenie bloga	165
Wysyłanie wpisów na bloga	166
Źródła RSS	167
Wyświetlanie źródeł	168

12

Bezpieczeństwo w internecie

169

Bezpieczeństwo przeglądarki	170
Filtr stron wyłudzających informacje	171
Blokowanie okien pop-up	172
Czyszczenie historii przeglądania	173
Dodatki	174
Udoskonalanie ustawień przeglądarki	176
Windows Update	177
Zapora sieciowa i złośliwe oprogramowanie	178

Katalog stron WWW

179

Informacje dla seniorów	180
Komunikacja	181
Fotografia cyfrowa	182
Nauka	183
Publikowanie w internecie	184
Przydatne materiały	185
Podróże	186

Skorowidz

187

5

Rozrywka w internecie

*Możesz wykorzystywać
internet jako radio
lub odbiornik telewizyjny
do odbierania zwykłych
kanałów lub audycji
internetowych. Sprawdź,
jakie filmy wchodzą
do kin i jaki repertuar
oferują teatry
w Twoim mieście.
Możesz zrelaksować się
przy dźwiękach muzyki
klasycznej, nawet
gdy nie masz ochoty
na wyjście z domu.*

- 66 Telewizja internetowa
- 68 Program telewizyjny
- 69 Radio w internecie
- 70 Internetowe audycje radiowe
- 72 Odwiedź stronę Polskiego Radia
- 73 Filmy — co, gdzie, kiedy?
- 74 Teatr Narodowy w Warszawie
- 75 Teatr Stary w Krakowie
- 76 Instalacja programu Adobe Reader
- 78 Posłuchaj muzyki klasycznej

Wskazówka



Dane wideo, które są dostępne na żywo lub w archiwach na stronach internetowych, wymagają łączy od 28,8 Kbps (połączenie modemowe) aż do 2000 Kbps (łącza szerokopasmowe).

Nie zapomnij



Możesz oglądać audycje stacji internetowych z całego świata, nie tylko z Twojego kraju lub regionu.

Wskazówka



Lista stacji zawiera łącznie do strony, liczbę wyświetleń danej strony oraz ocenę wystawioną przez innych internautów.

Telewizja internetowa

W każdym kraju działa wiele ogólnokrajowych, regionalnych i lokalnych (np. w obrębie dzielnicy) stacji telewizyjnych. Internet pomoże Ci zapoznać się z nimi, a w niektórych przypadkach nawet oglądać udostępniane przez nie audycje telewizyjne.

- 1 Uruchom stronę, zawierającą spis internetowych stacji telewizyjnych, np. <http://www.worldtv.pl>. Zawiera ona listę aktualnie działających internetowych kanałów TV z Polski i ze świata.



- 2 Przesuń stronę w dół i na liście po lewej stronie kliknij odsyłacz **Polska**, aby zobaczyć listę wszystkich stacji polskojęzycznych.



dokończenie...

- 3 Wybierz stację, aby odwiedzić jej witrynę i dowiedzieć się więcej na temat nadawanych przez nią programów.



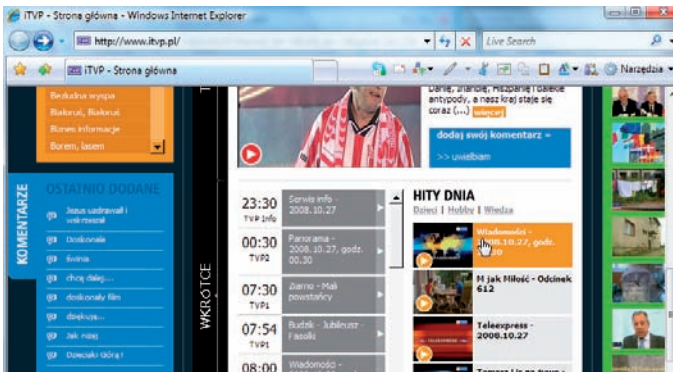
Nie zapomnij



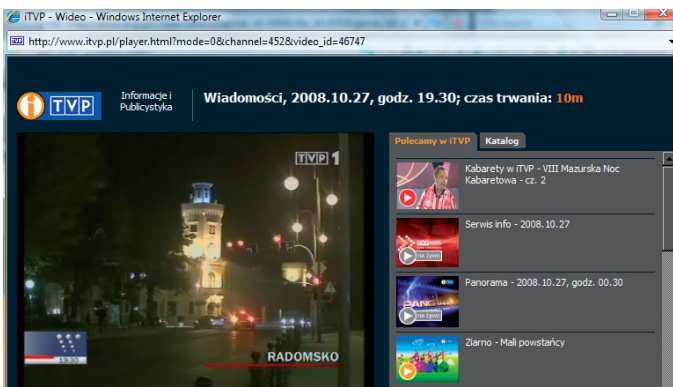
Po wybraniu konkretnej audycji przeglądarka powinna w razie potrzeby zainstalować odpowiedni odtwarzacz. Prawdopodobnie będzie konieczne włączenie okien *pop-up*, tymczasowo lub na stałe dla wybranej witryny (patrz s. 172).

Tymczasowo zezwalaj na wyskakujące okienka
Zawsze zezwalaj na wyskakujące okienka dla tej witryny...
Ustawienia
Więcej informacji

- 4 Wybierz odsyłacz do konkretnego nagrania (mogą one wyglądać różnie na stronach różnych stacji).



- 5 Windows uruchomi stosowny odtwarzacz — np. Windows Media Player, Real Player lub Winamp — i rozpocznie odtwarzanie audycji, ewentualnie wyświetli odtwarzacz w ramach strony.



Wskazówka

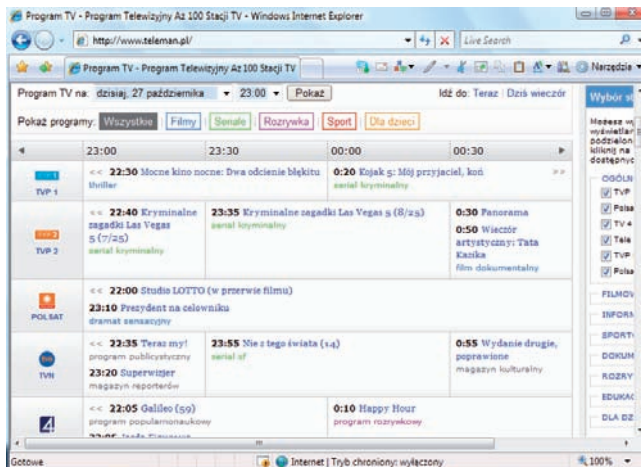


Strona *Teleman.pl* zawiera program telewizyjny 100 stacji telewizyjnych. Aby nie zgubić się w gąszczu informacji, możesz przeglądać go tylko pod kątem określonych rodzajów programów, np. filmów.

Program telewizyjny

Nawet jeśli chcesz oglądać telewizję w tradycyjny sposób (korzystając z telewizora połączonego z anteną satelitarną, siecią kablową lub zwykłą anteną), w internecie znajdziesz wiele informacji na temat telewizyjnej ramówki.

- 1 Wejdź na stronę www.teleman.pl, aby uzyskać informacje na temat programów stacji telewizyjnych oraz streszczeń konkretnych audycji.

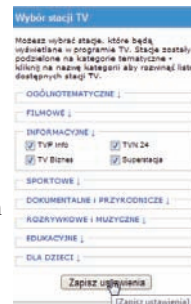


Nie zapomnij

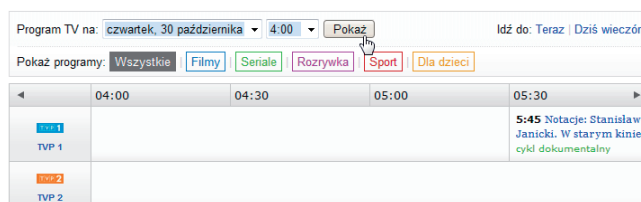


Program telewizyjny może być umieszczany w witrynach poświęconych konkretnym krajom lub regionom. Poszukaj w wyszukiwarkach takich haseł, jak *Program telewizyjny*, *Program TV*.

- 2 Na stronie głównej jest wyświetlany aktualny program TV dla większości popularnych stacji w Polsce. Przesuń stronę w dół, aby zapoznać się z nim. Jeśli nie możesz znaleźć danej stacji, przejrzyj listę stacji w ramce **Wybór stacji TV**. Po zaznaczeniu wybranych stacji kliknij przycisk **Zapisz ustawienia**.



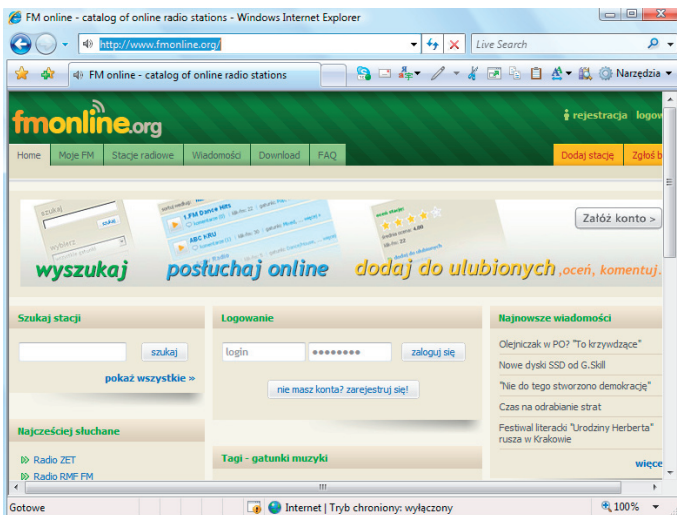
- 3 Jeśli chcesz przejrzeć program na inne dni (lub na późniejszą porę bieżącego dnia), wybierz odpowiedni dzień i godzinę z listy. Strona odświeży się sama.



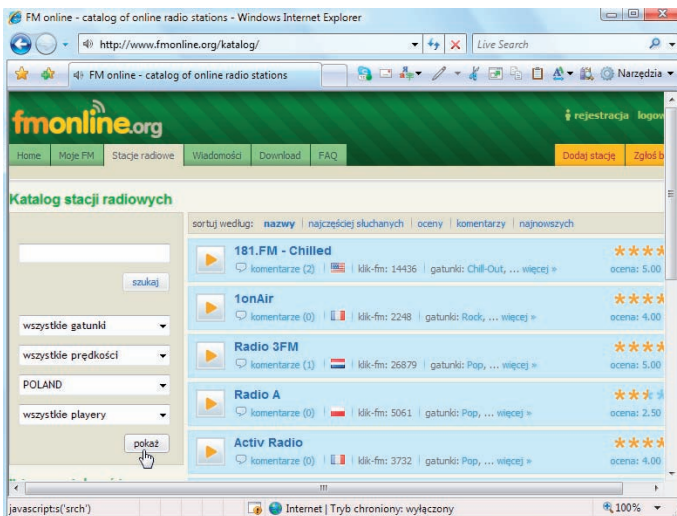
Radio w internecie

Internet pomoże Ci w znalezieniu informacji o tradycyjnych stacjach radiowych. Podobnie jak w przypadku telewizji, przez internet możesz słuchać wielu audycji radiowych.

- 1 Wejdź na stronę <http://www.fmonline.org>.



- 2 Przejdź na zakładkę **Stacje radiowe**. Z listy **wszystkie kraje**, znajdującej się po lewej stronie, wybierz pozycję **POLAND** i kliknij przycisk **pokaż**.



Nie zapomnij



Podobnie, jak w przypadku telewizji internetowej (patrz s. 66), do wysłuchania audycji radiowych będziesz potrzebować odpowiedniego programu — odtwarzacza.

Nie zapomnij

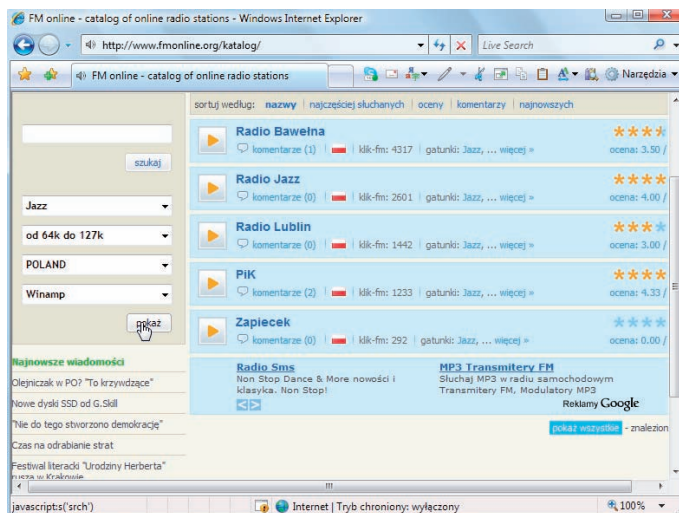


Stacje radiowe są z reguły obsługiwane przez te same odtwarzacze, co w przypadku stacji telewizyjnych (patrz s. 66).

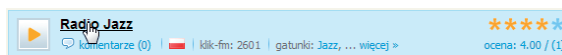
Internetowe audycje radiowe

Powyżej pokazano, jak wyświetlić wszystkie polskie stacje radiowe, znajdujące się w katalogu. Możesz teraz wybrać jedną ze stacji i odtworzyć jej audycję.

- 1 Wybierz z listy jedną ze stacji. Aby ograniczyć liczbę znalezionych stacji, możesz określić dodatkowe warunki wyszukiwania, takie jak rodzaj używanego odtwarzacza czy gatunek muzyki.

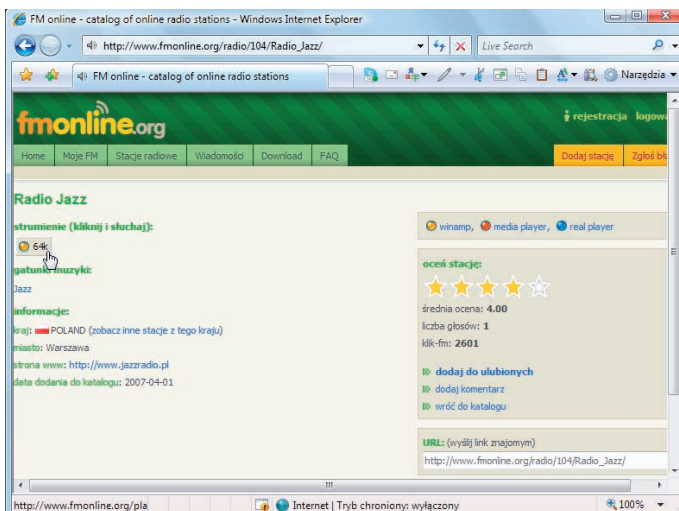


- 2 Jeśli masz połączenie modemowe, warto skorzystać z listy **prędkość**, aby wyświetlić tylko te stacje, które nadają audycje z odpowiednią prędkością przesyłania.
- 3 Po znalezieniu wybranej stacji kliknij odsyłacz z jej nazwą.



dokończenie...

- 4 Zostaniesz przeniesiony na stronę zawierającą szczegóły na temat danej stacji — dostępne strumienie (określają one m.in. różne prędkości, z jakimi mogą być pobierane dane audio), adres strony internetowej stacji oraz stacje o podobnym profilu.



- 5 Kliknij jeden ze strumieni, aby uruchomić odtwarzacz i rozpocząć słuchanie audycji radiowej.
- 6 Możesz kliknąć ikonę odtwarzania (obrazek z trójkątem) na danej pozycji na liście stacji radiowych.



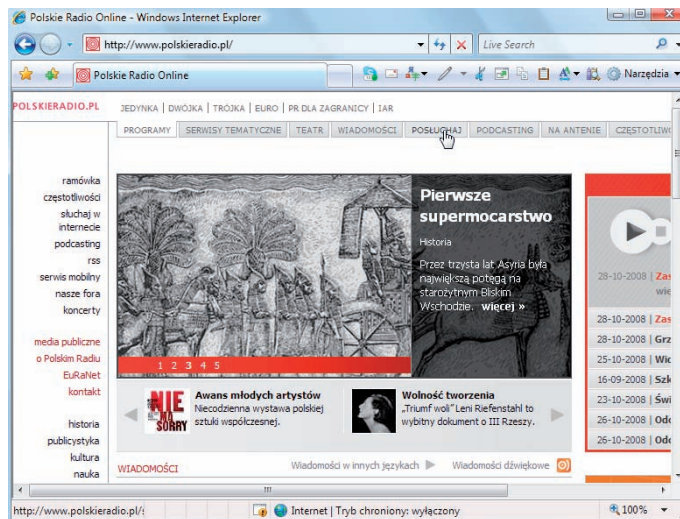
Odwiedź stronę Polskiego Radia

Wskazówka



Strona Polskiego Radia zawiera wiele informacji, materiałów wideo oraz reportaży, niezwiązanych bezpośrednio i ściśle z samym radiem.

- 1 Wejdź na stronę <http://www.polskieradio.pl>, aby zapoznać się ze stroną informacyjną Polskiego Radia.



Nie zapomnij



Na stronie głównej można znaleźć wiele archiwalnych audycji, dzięki czemu możesz posłuchać nagrań, które Ci umknęły.

- 2 Kliknij przycisk **POŚLUCHAJ**, znajdujący się na pasku na górze strony, aby przejść do wyboru stacji radiowej.

• Jedyńka	słuchaj
• Dwójka	słuchaj
• Trójka	słuchaj
• Euro	słuchaj
• PR dla zagranicy	słuchaj
• Serwis naukowy	słuchaj
• Radio parlament	słuchaj

- 3 Kliknij odsyłacz **słuchaj** obok wybranej stacji, aby uruchomić odtwarzanie audycji radiowej. Do odtworzenia może być konieczne zainstalowanie dodatkowych aplikacji działających w przeglądarce. Jeśli odtwarzanie nie powiedzie się, kliknij odsyłacz **Link** znajdujący się na dole okna odtwarzacza.

Link: <http://www.polskieradio.pl/st/program1M.aspx>

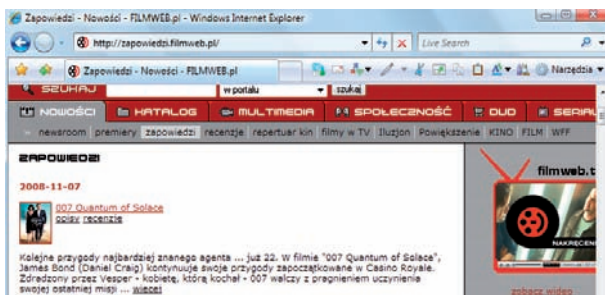
Filmy — co, gdzie, kiedy?

Jeśli jesteś kinomanem, internet nie zawiedzie także i Ciebie.
Jedną ze stron poświęconych filmom jest **Filmweb.pl**.

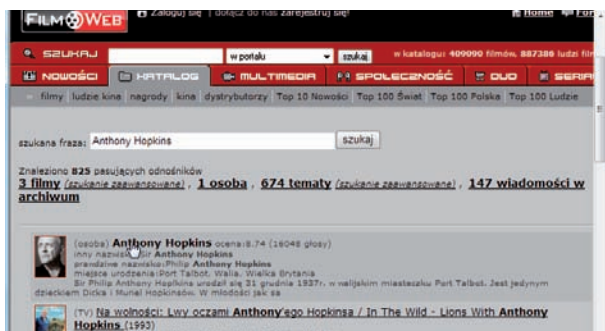
- 1 Rozbudowany zbiór filmowych recenzji, zapowiedzi i aktualności znajdziesz pod adresem **www.filmweb.pl**.



- 2 Kliknij przycisk **zapowiedzi**, aby wyświetlić informacje na temat premier filmowych w nadchodzących miesiącach.



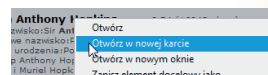
- 3 Możesz skorzystać z wyszukiwarki znajdującej się na stronie głównej, aby znaleźć informacje na temat ulubionego filmu lub aktora.



Nie zapomnij



Jak zwykle możesz kliknąć prawym przyciskiem myszy łącze i wybrać opcję *Otwórz w nowej karcie*, zamiast otwierać nowe okno.



Wskazówka



Na podstronie *Bilety* poznasz aktualne ceny biletów, które z reguły różnią się w przypadku poszczególnych spektakli.

Teatr Narodowy w Warszawie

Jeśli scena teatralna jest dla Ciebie całym światem, odwiedź witryny ulubionych teatrów, aby dowiedzieć się, jakie sztuki są obecnie wystawiane.

- 1 Informacje na temat Teatru Narodowego można znaleźć na stronie www.narodowy.pl.

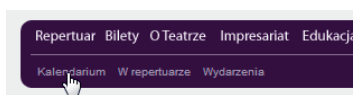


Nie zapomnij

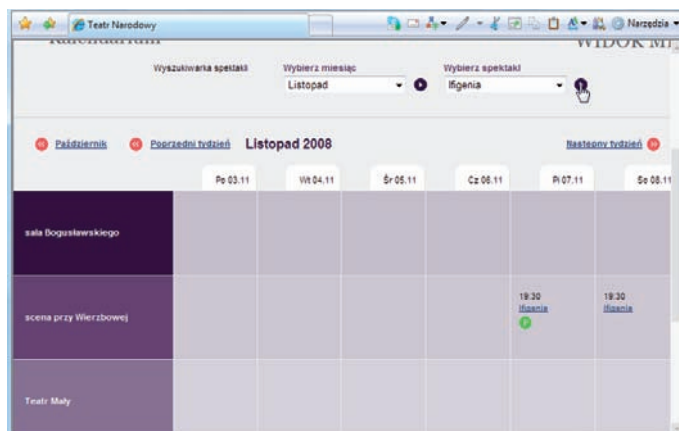


Możesz zamówić bilet przez internet, korzystając ze strony www.ebilet.pl.

- 2 Kliknij **Repertuar**, a następnie **Kalendarium**, aby wyświetlić kalendarz ze sztukami wystawianymi w ciągu najbliższych dni.



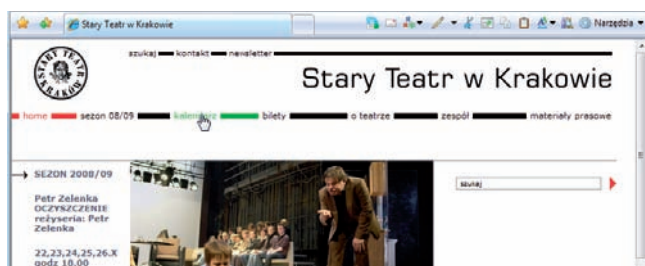
- 3 Możesz skorzystać także z wyszukiwarki spektakli, aby znaleźć termin, w którym będzie grana dana sztuka.



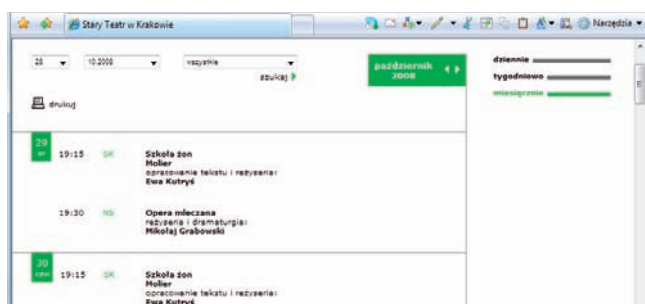
Teatr Stary w Krakowie

Podczas pobytu w Krakowie warto wybrać się do jednego z tamtejszych teatrów. Informacje na temat krakowskiego Teatru Starego również można znaleźć w internecie.

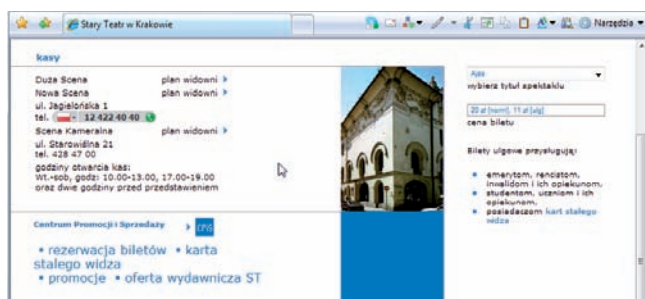
- 1 Odwiedź witrynę <http://www.stary-teatr.krakow.pl>, która zawiera informacje m.in. na temat repertuaru i biletów.



- 2 Kliknij odsyłacz [kalendarz](#), aby zapoznać się z repertuarem Teatru Starego. Podobnie jak w przypadku Teatru Narodowego, można dostosować zakres wyświetlanego repertuaru za pomocą wyszukiwarki.



- 3 Na podstronie [bilety](#) możesz zapoznać się z cenami biletów, planami widowni oraz szczegółowymi informacjami, np. na temat karty stałego widza.



Wskazówka



Informacje na temat cen biletów na poszczególne spektakle można uzyskać przez wybranie odpowiedniego elementu z rozwijanej listy znajdującej się w prawej części strony.

Wskazówka

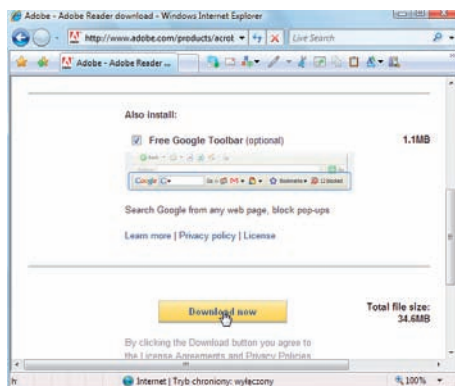
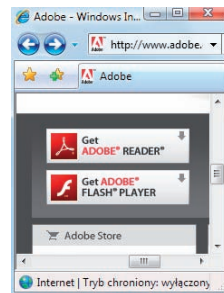


Nie musisz pobierać innych programów firmy Adobe, takich jak Adobe Photoshop Album.

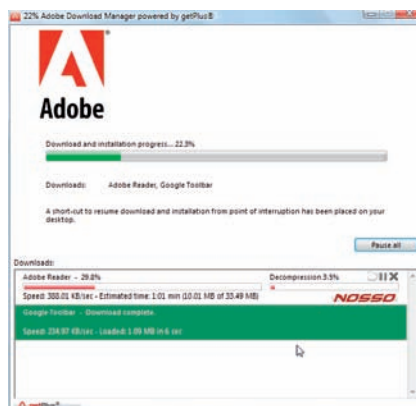
Instalacja programu Adobe Reader

Program Adobe Reader, umożliwiający przeglądanie dokumentów w popularnym formacie PDF, można pobrać z witryny firmy Adobe.

- 1 Wejdź na stronę www.adobe.com i kliknij przycisk **Get ADOBE READER**.
- 2 Strona powinna automatycznie wykryć używany przez Ciebie system i przeglądarkę. Kliknij przycisk **Download now**. Dalej postępuj zgodnie z pojawiającymi się na ekranie instrukcjami.

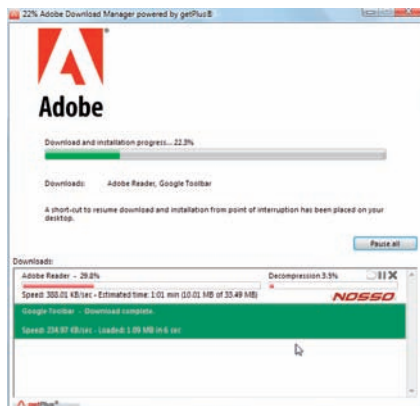


- 3 Do zainstalowania aplikacji posłużysz specjalny instalator firmy Adobe. Po zainstalowaniu programu Adobe Reader możesz odczytywać pliki PDF zlokalizowane na dysku twardym, a także pliki znajdujące się na stronach internetowych — będą one otwierane wewnątrz przeglądarki internetowej.



dokończenie...

- 3 Do zainstalowania aplikacji posłużysz specjalny instalator firmy Adobe. Po zainstalowaniu programu Adobe Reader możesz odczytywać pliki PDF zlokalizowane na dysku twardym, a także pliki znajdujące się na stronach internetowych — będą one otwierane wewnątrz przeglądarki internetowej.



Uważaj



Przed pobraniem programu Adobe Reader musisz pozwolić na zainstalowanie programu Adobe Download Manager, który umożliwia pobieranie aplikacji firmy Adobe.

Nie zapomnij



Nie musisz restartować komputera po instalacji. Adobe Reader będzie działał natychmiast po jej zakończeniu.

Wskazówka

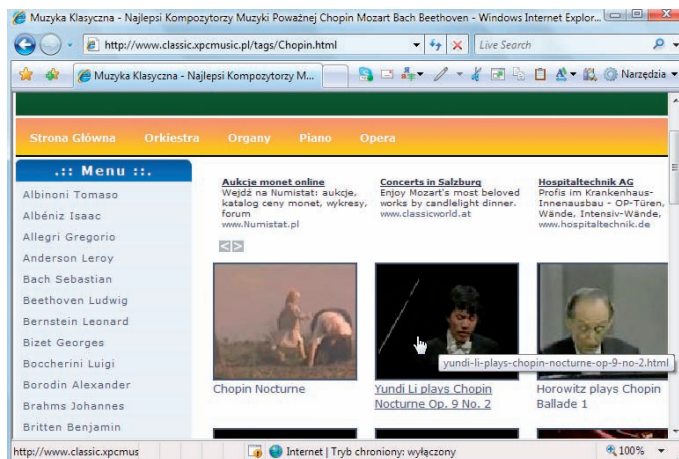


Korzystając z przycisków na pomarańczowym pasku możesz wybrać poszczególne rodzaje muzyki klasycznej — muzykę symfoniczną, organową, fortepianową, a także nagrania operowe.

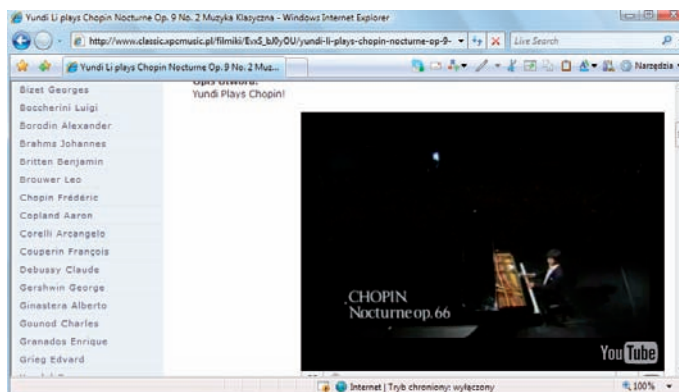
Posłuchaj muzyki klasycznej

Melomani z pewnością docenią liczne nagrania, jakie można znaleźć w internecie.

- 1 Wejdź na stronę www.classic.xpcmusic.pl. Znajdziesz tam wiele nagrań (w postaci plików wideo), których możesz słuchać bez opłat.



- 2 Wybierz jedną z miniatur i kliknij ją albo przejdź do menu po lewej stronie i kliknij imię i nazwisko wybranego kompozytora, aby przejrzeć nagrania jego utworów.



- 3 Możesz skorzystać z wyszukiwarki, znajdującej się w prawym górnym rogu strony, aby znaleźć żądane nagranie.

