

Anna M. Kwiatkowska



# Mój internet

Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może korzystać z internetu



**Biblioteka self-adwokata**



© Copyright by PSOUU, 2015

ISBN 978-83-65060-04-4

Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym  
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa  
Tel. 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax 22 848-61-62  
zg@psouu.org.pl  
redakcja@psouu.org.pl  
www.psouu.org.pl

Projekt graficzny  
serii i okładki: **Anna Sokółowska**

W publikacji wykorzystano fotografie zamieszczone na:

<http://www.freedigitalphotos.net>

<http://www.freeimages.com>

<http://foter.com>

<https://commons.wikimedia.org>

Autorzy fotografii:

Vichaya Kiatying-Angsulee: zdj.1 s.3; cooldesign: zdj.2 s.3; bluebay: zdj.3 s.4; Kalexanderson: zdj.1 s.6; iosphere: zdj.4 s.6, zdj.2 s.7; Stuart Miles: zdj.4, s.7, zdj.1,2 s.8, zdj.1 s.11, zdj.3 s.13, zdj.1,3 s.14; hywards: zdj.3 s.8; Master isolated images: zdj.1 s.9; jscreationzs: zdj.3 s.9; renjith krishnan: zdj.1 s.10; watcharakun: zdj.2 s.11; bplanet: zdj.1,2 s.13, zdj.4 s.15; superkimbo: zdj.4 s.13; wikimedia commons: zdj.1 s.15; atibodyphoto: zdj.2 s.15; merlin.pl: zdj.3 s.15; chanpipat: zdj.2 s.16; Danilo Rizzuti: zdj.3 s.16.

Redakcja: **Barbara Ewa Abramowska**

Skład i druk: **MONDI PLUS Sp. z o. o.**



Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Anna M. Kwiatkowska

# Mój internet

Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną  
może korzystać z internetu



Warszawa 2015

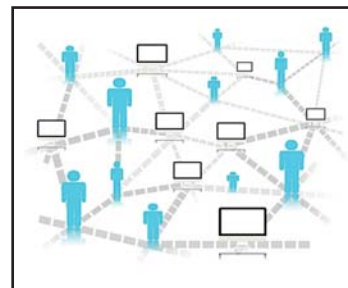


## Spis treści

Co to jest internet?	3
Strony www	4
- przeglądarki	4
- linki	5
- ciasteczka	6
- reklamy	6
- wyszukiwarki	6
- forum dyskusyjne	7
Poczta elektroniczna	9
Programy społecznościowe	10
- Facebook	10
- Instagram	11
- Twitter	12
- YouTube	12
Komunikatory	13
- emotikonki	14
Zakupy w internecie	15
- porównywarki cen	16

## Co to jest internet?

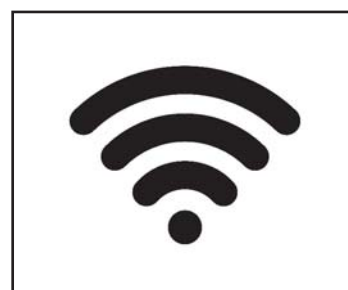
**Internet** pozwala na połączenie się z komputerami na całym świecie. Można łączyć się tylko z komputerami, które są podłączone do internetu. Dzięki internetowi można rozmawiać z kolegami i koleżankami, wysyłać listy elektroniczne i korzystać z różnych plików i informacji.



Każdy komputer, tablet lub smartfon, z którego chcesz korzystać w internecie musi być do niego podłączony. Urządzenia te można podłączyć kablem lub bezprzewodowo.



Bezprzewodowe połączenie z internetem nazywa się **WiFi**. Jeśli masz na komputerze, tablecie lub smartfonie WiFi, możesz połączyć się z internetem wszędzie tam, gdzie jest WiFi.



WiFi można mieć w domu, może być w kawiarni, galerii handlowej, w centrum miasta, w hotelu. Czasem dostęp do internetu przez WiFi jest tylko dla osób, które znają hasło.





## Strony www

Najczęściej w internecie przeglądasz **strony www**.



Na ekranie wyświetlają się obrazki, tekst, filmy, które dotyczą jednego tematu.

Na przykład mogą być strony opisujące jakąś firmę lub organizację - co robi, gdzie się znajduje, kim są jej pracownicy.



Mogą też być strony, na których podawane są wiadomości dnia. Albo mogą być strony ze zdjęciami i informacjami o ulubionej drużynie sportowej. Mogą też być strony zawierające ogłoszenia o pracy.



**www** to skrót od angielskich słów **world wide web**, czyli ogólnoświatowa sieć.

**Sieć** - bo dostępne w internecie strony są ze sobą powiązane. To znaczy, że z jednej strony można łatwo przejść na inną. **Ogólnoświatowa** - bo strony w tej sieci są z całego świata i mogą być odczytywane w każdym miejscu na świecie.

Strony www przeglądasz w **przeglądarce**.

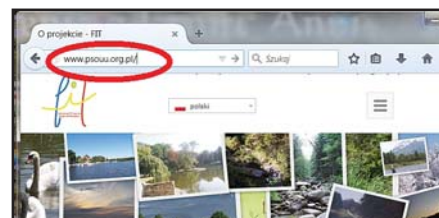
Najpopularniejsze przeglądarki to:

- **Mozilla Firefox**
- **Google Chrome**
- **Internet Explorer**, który w nowszych systemach zostanie zastąpiony przeglądarką **Edge** (czytaj: edż).



Żeby uruchomić przeglądarkę znajdź na pulpicie Twojego komputera ikonę przeglądarki i kliknij dwa razy.

Żeby otworzyć stronę w przeglądarce musisz znać adres strony. Adres trzeba wpisać do okna adresu. Okno adresu to biały pasek pod zakładkami przeglądarki. Na przykład adres strony Stowarzyszenia to [www.psouu.org.pl](http://www.psouu.org.pl)



Czasem na stronie w internecie jest podany adres innej strony. Nie widać tego adresu. Zamiast niego jest jakiś tekst. Może być napisane: **Przejdź dalej, Więcej wiadomości**, albo jakikolwiek inny tekst. Zamiast tekstu może być też rysunek. Po kliknięciu na ten napis lub rysunek przejdziesz do innej strony.



Napis albo rysunek prowadzący do innej strony to **link**. Taki adres ukrywający się pod napisem wygląda inaczej niż reszta tekstu. Link jest zawsze podkreślony. [Link jest bardzo często niebieski](#). Gdy najedziesz na niego myszką, kursor myszki zmienia się w łapkę. Dzięki istnieniu linków strony w internecie tworzą sieć.





Wiele stron internetowych zapisuje informacje na Twoim komputerze. Czasem zapisywane są Twoje odpowiedzi na pytania na stronie. Na przykład Twoje imię. Imię zapisywane jest po to, aby przy kolejnym wejściu powitać Cię komunikatem: Witaj Aniu/Magdo/Andrzeju.



Informacje te zapisywane są w plikach nazywanych **ciasteczkami**, po angielsku cookies (czytaj: kukis).

Gdy wchodzisz pierwszy raz na stronę, która korzysta z ciasteczek, wyświetla się komunikat. Mówi on, że strona chce zapisać ciasteczka.



Musisz potwierdzić, że wiesz o tym, wtedy komunikat na tej stronie nie będzie więcej się pojawiać.

Na wielu stronach w internecie wyświetlane są **reklamy**. Są to bardzo kolorowe, często ruchome obrazki reklamujące różne rzeczy.



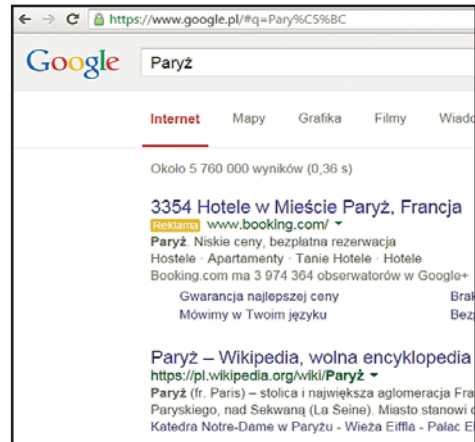
Po kliknięciu w reklamę przechodzisz na stronę z reklamowanym produktem. Często reklamy zasłaniają część strony. Trzeba wówczas je wyłączyć. Nie musisz klikać w reklamy, jeśli nie jesteś zainteresowany tym, co reklamują.



W internecie są miliardy stron. Rzadko znasz adres strony, na którą chcesz wejść. Nie trzeba znać adresów wszystkich potrzebnych Ci stron. W znalezieniu adresu odpowiedniej strony pomagają **wyszukiwarki**.



W wyszukiwarce trzeba wpisać to, czego szukasz na stronie. Na przykład planujesz wyjazd do Paryża. Chcesz poczytać w internecie o Paryżu. W wyszukiwarce wpisz słowo Paryż. Dostaniesz listę stron, które dotyczą Paryża.



Do wyszukiwarki możesz też wpisać pytanie. Na przykład: Do czego służy blender? albo: Jak powiedzieć KOCHAM CIĘ po fińsku? Dostaniesz listę stron z odpowiedzią na Twoje pytanie. Na liście będą linki do stron. Możesz w nie kliknąć. Przejdiesz wtedy do wybranej strony.



Do najpopularniejszych wyszukiwarek należą:

- Google [www.google.pl](http://www.google.pl)
- Bing [www.bing.com](http://www.bing.com)

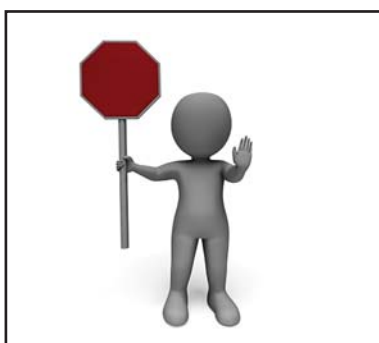


**Forum dyskusyjne** jest specjalnym rodzajem stron www. Na takich stronach użytkownicy piszą swoje opinie na różne tematy. Czasem zadają pytania. Inni użytkownicy czytają te wypowiedzi. Jeśli znają odpowiedź na zadane pytanie, to ją piszą. Albo piszą swój komentarz do tego, co ktoś napisał wcześniej. Tak tworzy się dyskusja na forum.





Każde forum ma swój określony temat.  
Na przykład: koty.  
Albo problemy z komputerem.  
Albo sprawy osób z niepełnosprawnościami.  
Forum może być podzielone na podfora.  
Na przykład na forum o kotach można znaleźć tematy o karmieniu kotów, o chorobach kotów albo o młodych kotkach.



Na forach trzeba trzymać się tematu.  
Jeśli ktoś tego nie robi, może zostać potraktowany złośliwie przez innych użytkowników forum. Może też zostać zablokowany przez administratora. Wtedy nie będzie już mógł niczego napisać na tym forum.



Każda nowa dyskusja lub pytanie nazywa się **wątkiem**. Nigdy nie zadawaj pytania na forum dopóki nie sprawdzisz czy ktoś już wcześniej nie napisał tego samego. Nie zakładaj nowego wątku dopóki nie sprawdzisz czy już go nie ma na forum.



Na każdym forum jest okienko do szukania. Wpisz w okienko to, o co chcesz zapytać i wciśnij Enter. Zostanie wyświetlona lista wątków, na których pojawiło się podane przez Ciebie słowo.

## Poczta elektroniczna

Poza przeglądaniem stron w internecie można korzystać z **poczty elektronicznej**, nazywanej e-mail (czytaj: imejl).

Nazwa ta pochodzi z języka angielskiego i jest skrótem **e-lectronic-mail**.

Poczta elektroniczna służy do wysyłania i otrzymywania elektronicznych listów, czyli e-maili (czytaj: imejli).



Aby pisać i wysłać listy trzeba mieć konto w jednym z programów pocztowych.

Może to być:

- **gmail**, (czytaj dzi-mejl)  
adres strony: [www.gmail.com](http://www.gmail.com)
- **Wirtualna Polska**,  
adres strony: [www.poczta.wp.pl](http://www.poczta.wp.pl)
- **Onet**, adres strony: [www.poczta.onet.pl](http://www.poczta.onet.pl)

i wiele innych.



Aby wysłać e-maila trzeba znać adres poczty elektronicznej osoby, do której chcesz napisać. A jeśli chcesz aby ktoś napisał do Ciebie, musisz podać mu swój adres.



Adres poczty elektronicznej składa się z 3 części:

- **identyfikatora użytkownika** - to wymyśla użytkownik czyli Ty sam. Może to być imię i nazwisko napisane bez spacji albo z kropką pomiędzy imieniem i nazwiskiem, albo ksywka
- **znaku @** (czytamy z angielskiego et, po polsku ten znaczek nazywany jest małpa)
- **adresu programu pocztowego**.





Na przykład gdy Jan Kowalski założy sobie konto w programie pocztowym gmail, jego adres może wyglądać tak:

[jan.kowalski@gmail.com](mailto:jan.kowalski@gmail.com)

A jeśli Jan Kowalski używa ksywki Brachu może sobie stworzyć taki adres mailowy:

[brachu@gmail.com](mailto:brachu@gmail.com)

## Programy społecznościowe



**Facebook** (czytaj: fejsbuk) to portal, gdzie możesz pisać o sobie i czytać to, co o sobie piszą inni.

Adres Facebooka to: [www.facebook.com](http://www.facebook.com)

Notatka napisana i opublikowana na Facebooku nazywa się **post**. Oprócz tekstu w postach można umieszczać zdjęcia, filmy, linki do innych stron.

Posty można pisać o wszystkim.

Możesz napisać o tym, co ciekawego się wydarzyło w Twoim życiu. Ważne, żeby nikogo nie obrażać. Pamiętaj, że spotkania na żywo są ważniejsze, niż opisywanie wszystkiego na Facebooku.



Bardzo wiele osób ma konta na Facebooku.

Na pewno ma je wielu z Twoich znajomych.

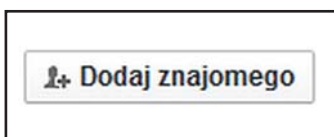
Po założeniu konta na Facebooku możesz poszukać osób, które znasz z życia codziennego.

Poszukaj kolegów, przyjaciół, członków rodziny.

W pole wyszukiwania wpisz imię i nazwisko.

Jak znajdziesz taką osobę, możesz zaprosić ją do grona Twoich znajomych.

Zapraszasz wciskając odpowiedni guzik.



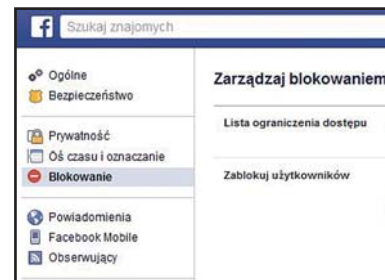
Ciebie też może ktoś zaprosić do grona swoich znajomych. Tak na Facebooku buduje się sieć swoich znajomych. Jeśli ktoś jest Twoim znajomym, będziesz automatycznie widział to, co on umieszcza na Facebooku.



Znajomi mogą komentować Twoje posty. A jeśli post się podoba, mogą go polubić, czyli dać lajka. Słowo **like** (czytaj: lajk) po angielsku znaczy lubić.



Facebook pozwala na ustawianie różnych opcji. Można zablokować użytkownika, który Cię obraża. Można napisać post i zaznaczyć, żeby widziało go tylko kilka wybranych przez Ciebie osób.



**Instagram** to portal, w którym możesz umieszczać zdjęcia i filmy. Możesz na przykład umieszczać swoje selfie (czytaj: selfi) lub zdjęcia tego, co właśnie robisz. Na Instagaramie możesz oglądać zdjęcia innych i je komentować. Komentować to znaczy pisać to, co myślisz o tych zdjęciach.







Jeśli używasz smartfona możesz zainstalować aplikację, która wstawia zdjęcia lub filmy na Instagram od razu po ich zrobieniu.

Adres Instagrama: [www.instagram.com](http://www.instagram.com)

Aby korzystać z Instagrama musisz sobie założyć na nim konto.



**Twitter** to portal, na którym umieszcza się krótkie komunikaty. Wiadomość na Twitterze musi mieć mniej niż 160 znaków.

Możesz też umieścić tu zdjęcie lub link do ciekawej strony. Użytkownicy Twittera piszą o tym, co właśnie dzieje się w ich życiu.

Czasem komentują wydarzenia polityczne.

Czasem piszą o katastrofach.



Każdy użytkownik Twittera może sobie wybrać osoby, które obserwuje. Wówczas widzi, co one piszą. Wpisy można komentować.

Nie wolno nikogo obrażać.

Adres Twittera to [www.twitter.com](http://www.twitter.com)

Twit po angielsku znaczy ćwierkać.



**YouTube** (czytaj: jutjub) to portal, na którym umieszcza się filmy. Filmy są na bardzo różne tematy. Na YouTube jest na przykład dużo teledysków. Możesz wyszukać film wpisując jego tytuł w okienku wyszukiwania.

Każdy film można komentować.

Adres YouTube: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

# Komunikatory

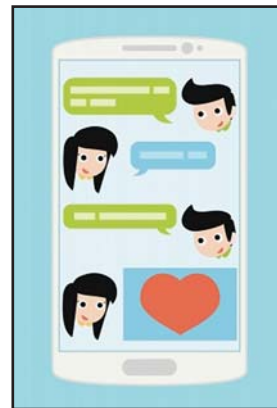
Do bezpośrednich rozmów z inną osobą przez internet służą **komunikatory**.

Są to programy dzięki którym możesz połączyć się z kim chcesz i rozmawiać.



Dzięki komunikatorom możesz:

- **pisać wiadomości**,  
które są od razu wyświetlane na ekranie komputera drugiej osoby. Osoba ta musi też mieć włączony komunikator. Możesz od razu otrzymywać odpowiedzi.
- **rozmawiać**,  
do tego potrzebny jest mikrofon i głośniki albo słuchawki podłączone do komputera
- **prowadzić wideorozmowy**,  
będziesz nie tylko słyszał rozmówcę, ale też widział. Do tego potrzebna jest kamera podłączona do komputera lub telefon komórkowy z możliwością nagrywania filmów.
- **rozmawiać w kilka osób**
- **przesyłać pliki**, na przykład zdjęcia
- **nagrywać wiadomości** i je przesyłać.





Rozmowa przez komunikator z kimś, kto jest bardzo daleko jest dużo tańsza niż rozmowa przez telefon. Jeśli korzystasz z bezpłatnego WiFi, możesz rozmawiać nawet z kimś z Ameryki za darmo.



Popularne komunikatory to:

- **Gadu-Gadu**
- **Skype** (czytaj: skajp)
- **Viber** (czytaj: wajber)
- **WhatsApp** (czytaj: łotsap)



Aby korzystać z WhatsApp i Vibera trzeba mieć telefon komórkowy i aktywny numer. WhatsApp jest darmowy tylko przez rok. Potem trzeba płacić.

Aby korzystać ze Skype i Gadu-Gadu trzeba założyć sobie konto z loginem.

Musisz znać login osoby, z którą chcesz rozmawiać.

: -)	uśmiech
: -(	smutek, zmartwienie
: -D	śmiech
; -)	mrugnięcie okiem
: -o	zdziwienie

Rozmowy tekstowe przez komunikatory są bardzo popularne. Jednak nie wszystko można w ten sposób przekazać. Czytasz tylko to, co ktoś napisał. Nie można zobaczyć smutku na twarzy. Nie można usłyszeć śmiechu.

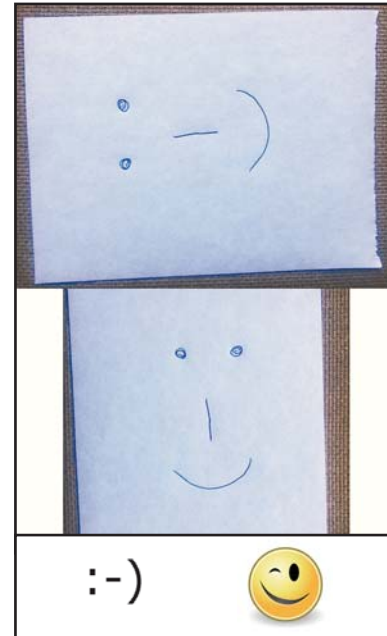
Dlatego w rozmowach tekstowych używaj **emotikonek**. Są to znaczki, które wyrażają uczucia. Buduje się je ze znaków z klawiatury.

Na przykład uśmiech składa się z dwukropka, myślnika i prawego nawiasu : - )



Jak czytać emotikonki? Aby odczytać emotikon, trzeba go przekręcić w prawo. Narysuj długopisem na kartce w jednej linii dwukropek, myślnik i prawy nawias. Teraz przekręć kartkę w prawo. Co widzisz? Dwukropek to oczy, myślnik to nos, a nawias to uśmiechnięte usta. Cała buzia jest uśmiechnięta.

Jeśli tekst, który wysyłasz, jest żartem, użyj bużki z przymrużonym okiem ;-)  
Wszystkie komunikatory przekształcają napisane emotikony w rysunki buziek.



## Zakupy w internecie

W internecie można robić zakupy. Istnieją specjalne strony www, które należą do różnych sklepów. Na stronach można zobaczyć, co sklep sprzedaje. Takie strony nazywają się **sklepy internetowe** lub **e-sklepy**.

Na stronach sklepów można obejrzeć zdjęcia towaru. Widać też cenę. Jeśli chcesz kupić oglądany przedmiot kliknij link **Do koszyka, Kupuję** albo inny podobny. Po wybraniu wszystkich towarów trzeba zatwierdzić zamówienie.

Pamiętaj, że do ceny końcowej sklep internetowy doliczy koszt przesłania towaru do Ciebie. Sklep wysyła towar po zapłaceniu za niego przelewem bankowym. Wysyła towar pocztą lub kurierem.





Zdarza się, że towar, który kupiłeś nie podoba Ci się. Masz prawo zwrócić go w ciągu 2 tygodni. Nie możesz w tym czasie używać tego przedmiotu. Musisz wysłać do sklepu paczkę. Dostaniesz zwrot pieniędzy.



Korzystaj tylko ze znanych sklepów, które ktoś zaufany Ci poleci. W internecie jest wielu oszustów. Zakładają sklep. Kupujesz coś i wysyłasz pieniądze. Niestety, towaru nie otrzymujesz. Sklep znika, pieniądze przepadają. Taki przypadek trzeba zgłosić na policję.



Czasem wiesz, co chcesz kupić. Nie wiesz jednak, w którym sklepie internetowym możesz to kupić. Nie wiesz też, w którym sklepie jest najlepsza cena. Możesz wtedy skorzystać z **porównywarki cen**. Porównywarki cen to specjalne strony www. Po wpisaniu tam nazwy szukanego produktu otrzymujesz listę e-sklepów, gdzie on występuje. Widzisz też cenę w każdym ze sklepów. Możesz przejść do wybranego sklepu i tam zrobić zakupy.



Najpopularniejsze porównywarki cen to:

- Ceneo, adres: [www.ceneo.pl](http://www.ceneo.pl)
- Skapiec, adres: [www.skapiec.pl](http://www.skapiec.pl)
- Nokaut, adres: [www.nokaut.pl](http://www.nokaut.pl)



W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:

„*Mój czas wolny. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może spędzać czas wolny.*“

„*Moje ciało. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o swoim organizmie.*“

„*Moje zdrowie. W jaki sposób osoba z niepełnosprawnością intelektualną może szanować swoje zdrowie.*“

„*Moje wydatki. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może zadbać o swoje pieniądze.*“

„*Mój komputer. Pomocne narzędzie dla osoby z niepełnosprawnością intelektualną.*“

„*Mój internet. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może korzystać z internetu.*“

# Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym

jest organizacją pożytku publicznego



## MISJĄ PSOUU jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

**CELEM PSOUU** jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

## STATYSTYKA:

- 123 Koła terenowe
- 11.500 członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele)
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 23 tysięcy dzieci i dorosłych

## PSOUU prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

## PSOUU współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.