

Aktywny Senior w Social Mediach

Publikacja wyraża jedynie poglądy autorów i nie może być
utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady
Ministrów



„Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych
„Aktywni+” na lata 2021–2025” Edycja 2025



Agenda



Wprowadzenie do mediów społecznościowych

Zakładanie konta na Facebooku i podstawowe funkcje

Zakładanie konta na WhatsApp

Tworzenie treści- nagrywanie filmików i robienie zdjęć

Netykieta i bezpieczeństwo w social mediach

Czym są media społecznościowe

Media społecznościowe, znane również jako social media, to platformy internetowe, które umożliwiają użytkownikom interakcję poprzez tworzenie, udostępnianie i wymianę różnorodnych treści, takich jak teksty, zdjęcia i filmy.



Funkcje social mediów

Komunikacja i interakcja

Budowanie relacji

Promocja i marketing

Pozyskiwanie informacji





Cele mediów społecznościowych

Budowanie marki i świadomości

Pozyskiwanie informacji zwrotnej

Zwiększenie zaangażowania

Monitorowanie trendów

Konto na mediach społecznościowych



Jak działa Facebook?

Serwis społecznościowy, który pozwala na łączenie się z rodziną i znajomymi. Można na nim tworzyć sieci i grupy, a także dzielić się wiadomościami, czy zdjęciami.



Jak założyć konto na facebooku?



facebook.com

facebook

Facebook pomaga kontaktować się z innymi osobami oraz udostępniać im różne informacje i materiały.

Adres e-mail lub numer telefonu

Hasło

Zaloguj się

[Nie pamiętasz hasła?](#)

Utwórz nowe konto

[Utwórz stronę dla gwiazdy, marki lub firmy.](#)

Jak założyć konto na facebooku?

Zarejestruj się

To szybkie i proste.

Data urodzenia ?

20

wrz

2024

Płeć ?

Kobieta

Mężczyzna

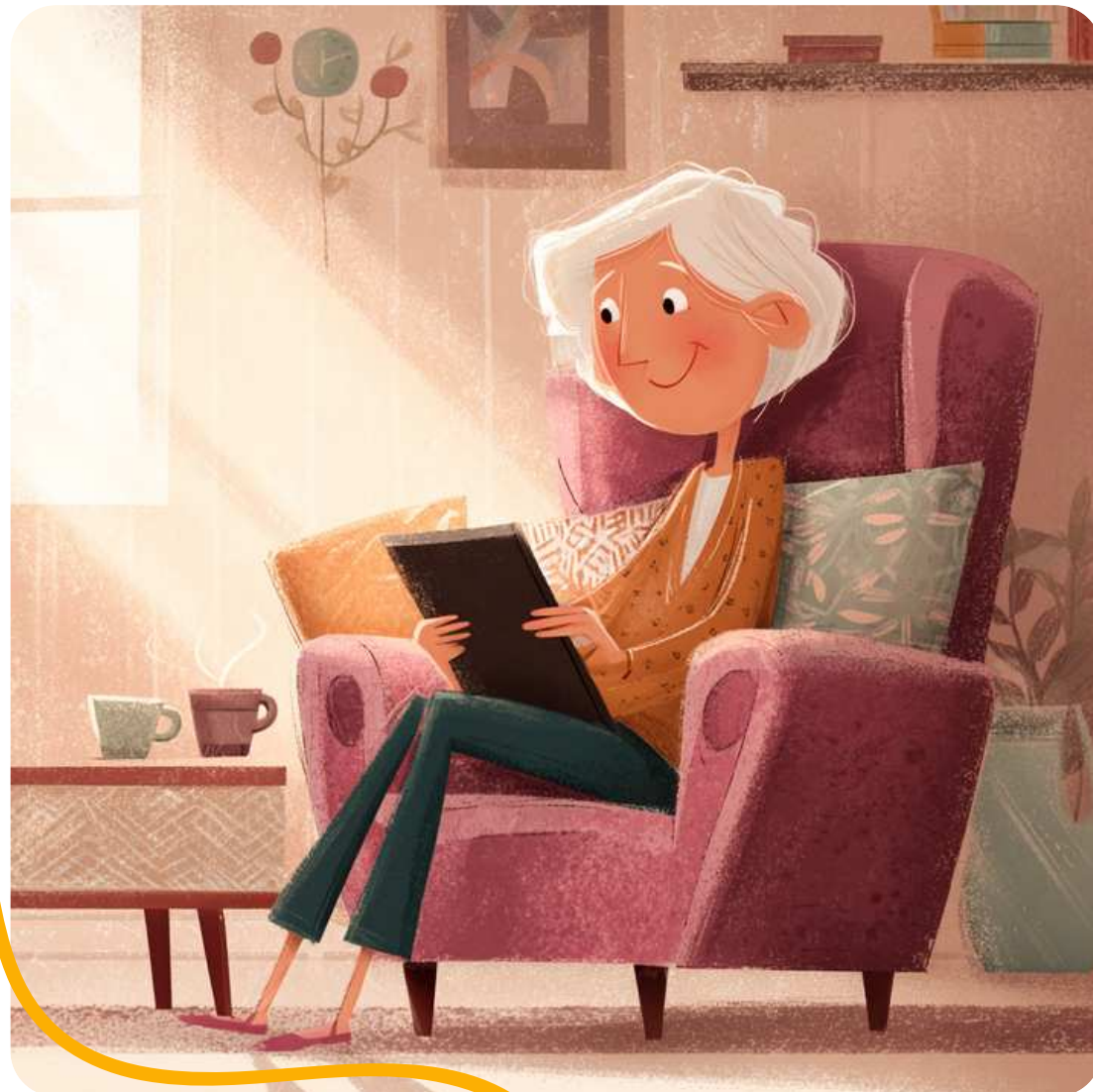
Ustawienie niestandardowe

Osoby korzystające z naszej usługi mogły przesłać Twoje dane kontaktowe do Facebooka. [Dowiedz się więcej.](#)

Klikając przycisk Zarejestruj się, akceptujesz nasz [Regulamin](#). [Zasady ochrony prywatności](#) informują, w jaki sposób gromadzimy, użytkujemy i udostępniamy dane użytkowników, a [Zasady dotyczące plików cookie](#) informują jak korzystamy z plików cookie i podobnych technologii. Możesz otrzymywać powiadomienia SMS z Facebooka, z których możesz zrezygnować w dowolnej chwili.

Zarejestruj się

Czym jest Post?



Wiadomość, którą umieszczamy na swoim profilu. Może to być krótka informacja, zdjęcie z wakacji czy ciekawy artykuł.

Przykłady Postów

 **Klaster Innowacji Społecznych** dodał(a) wydarzenie.
14 sierpnia · 🌐



Wt, 27 sie
Jak poprawnie prowadzić dokumentację projektową
10 zainteresowanych użytkowników

☆ Zainteresowany(a)

 **Klaster Innowacji Społecznych**
2 godz. · 🌐

Jesteśmy w Trnawie na spotkaniu partnerów projektu Youth DemocrAid! Wspólnie z przedstawicielami z Włoch 🇮🇹, Polski 🇵🇱, Słowacji 🇸🇰, Grecji 🇬🇷 i Portugalii 🇵🇹 pracujemy nad wzmocnieniem edukacji obywatelskiej i zaangażowania młodzieży. To doskonała okazja do wymiany doświadczeń i rozwijania nowych inicjatyw. Razem tworzymy lepszą przyszłość! 🌱💡

#YouthDemocrAid #EdukacjaObywatelska #Współpraca #Trnava



WhatsApp

WhatsApp to bezpłatna aplikacja do przesyłania wiadomości i prowadzenia rozmów głosowych/wideo przez internet, dostępna na smartfony i komputery.

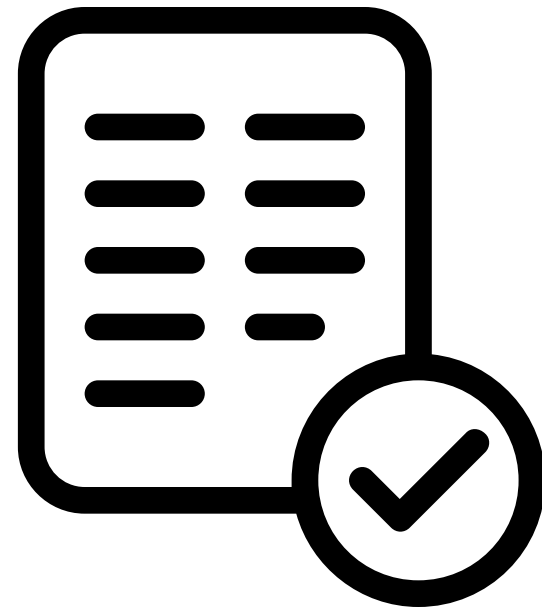
Jak założyć konto na WhatsApp'ie

1. Zainstaluj aplikację WhatsApp z Sklepu Play lub App Store



Jak założyć konto na WhatsApp'ie

2. Otwórz aplikację po instalacji i zaakceptuj regulamin i politykę prywatności.



Witamy w WhatsApp

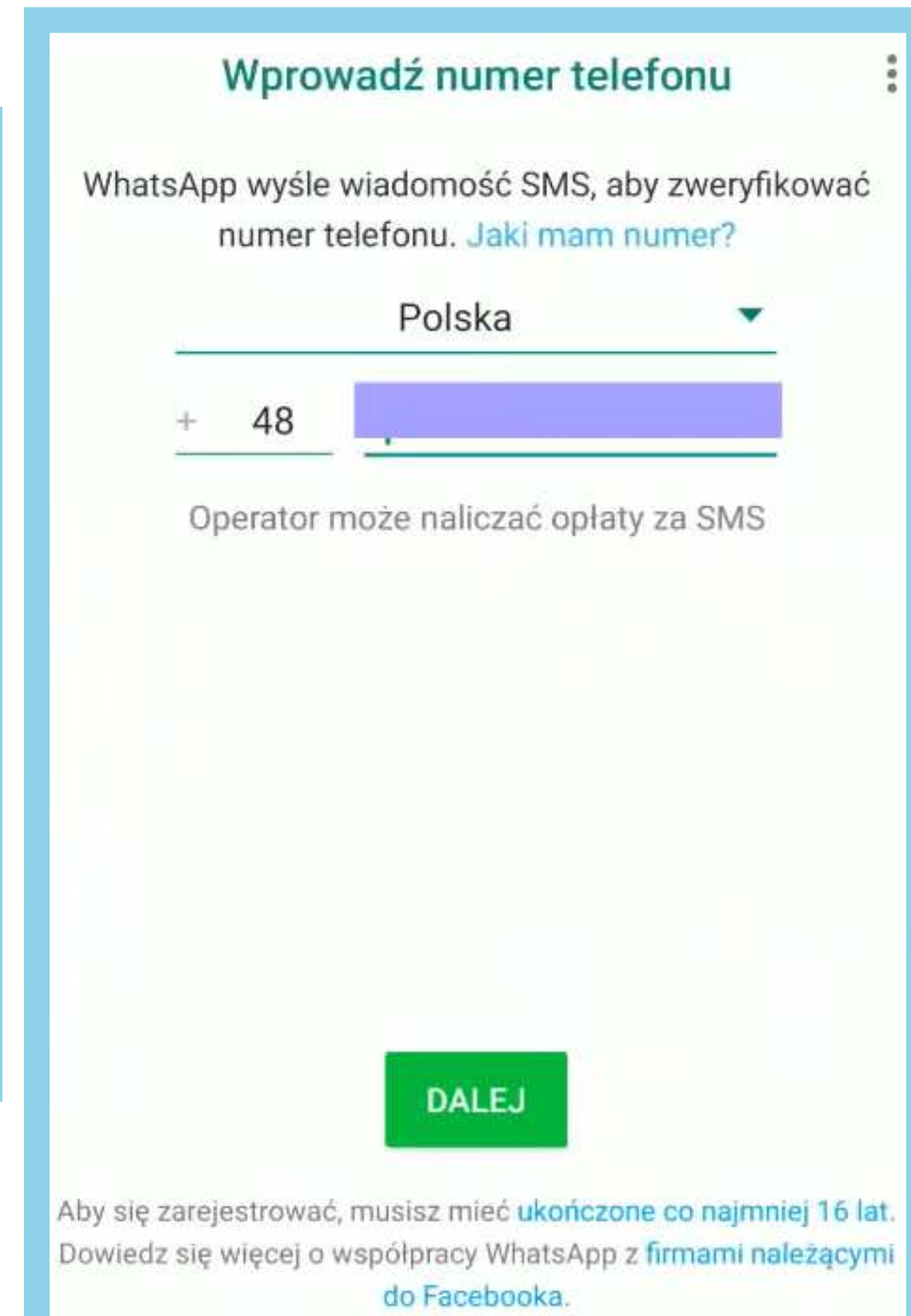
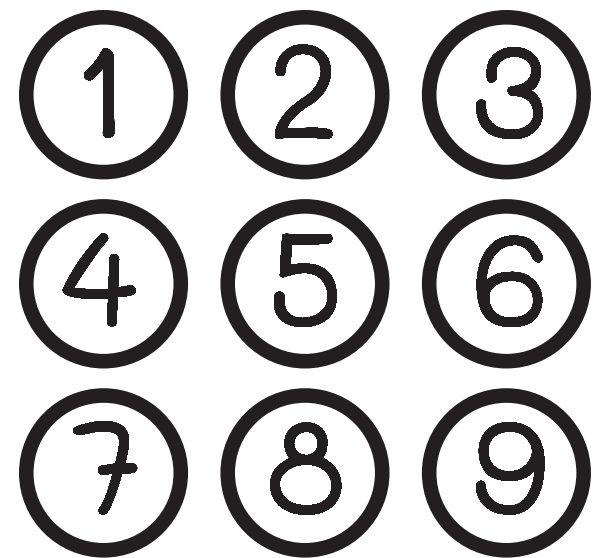


Przeczytaj [Politykę prywatności](#). Dotknij „Zaakceptuj i kontynuuj”, aby zaakceptować [Regulamin](#).

ZAAKCEPTUJ I KONTYNUUJ

Jak założyć konto na WhatsApp'ie

3. Wprowadź swój numer telefonu i zweryfikuj go za pomocą weryfikacji dwuetapowej



Wprowadź numer telefonu

WhatsApp wyśle wiadomość SMS, aby zweryfikować numer telefonu. [Jaki mam numer?](#)

Polska ▼

+ 48

Operator może naliczać opłaty za SMS

DALEJ

Aby się zarejestrować, musisz mieć [ukończone co najmniej 16 lat](#).
Dowiedz się więcej o współpracy WhatsApp z [firmami należącymi do Facebooka](#).

Jak założyć konto na WhatsApp'ie

4. Zsynchronizuj swoje kontakty z aplikacją WhatsApp



Zezwolić aplikacji
WhatsApp na dostęp
do kontaktów?

1 z 2

ODMÓW

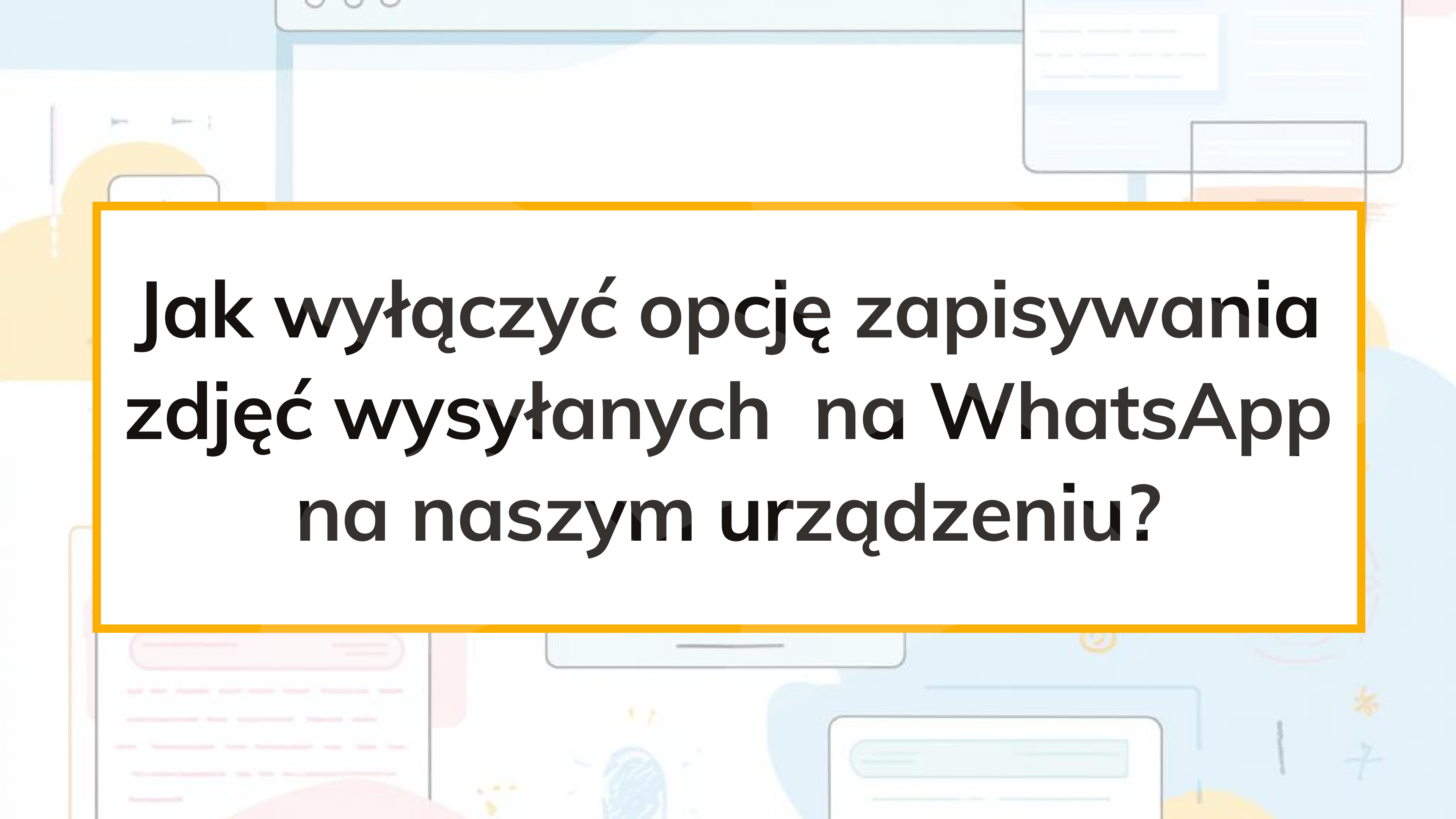
ZEZWÓL

Jak założyć konto na WhatsApp'ie

5. Uzupełnij informacje o swoim profilu i gotowe!

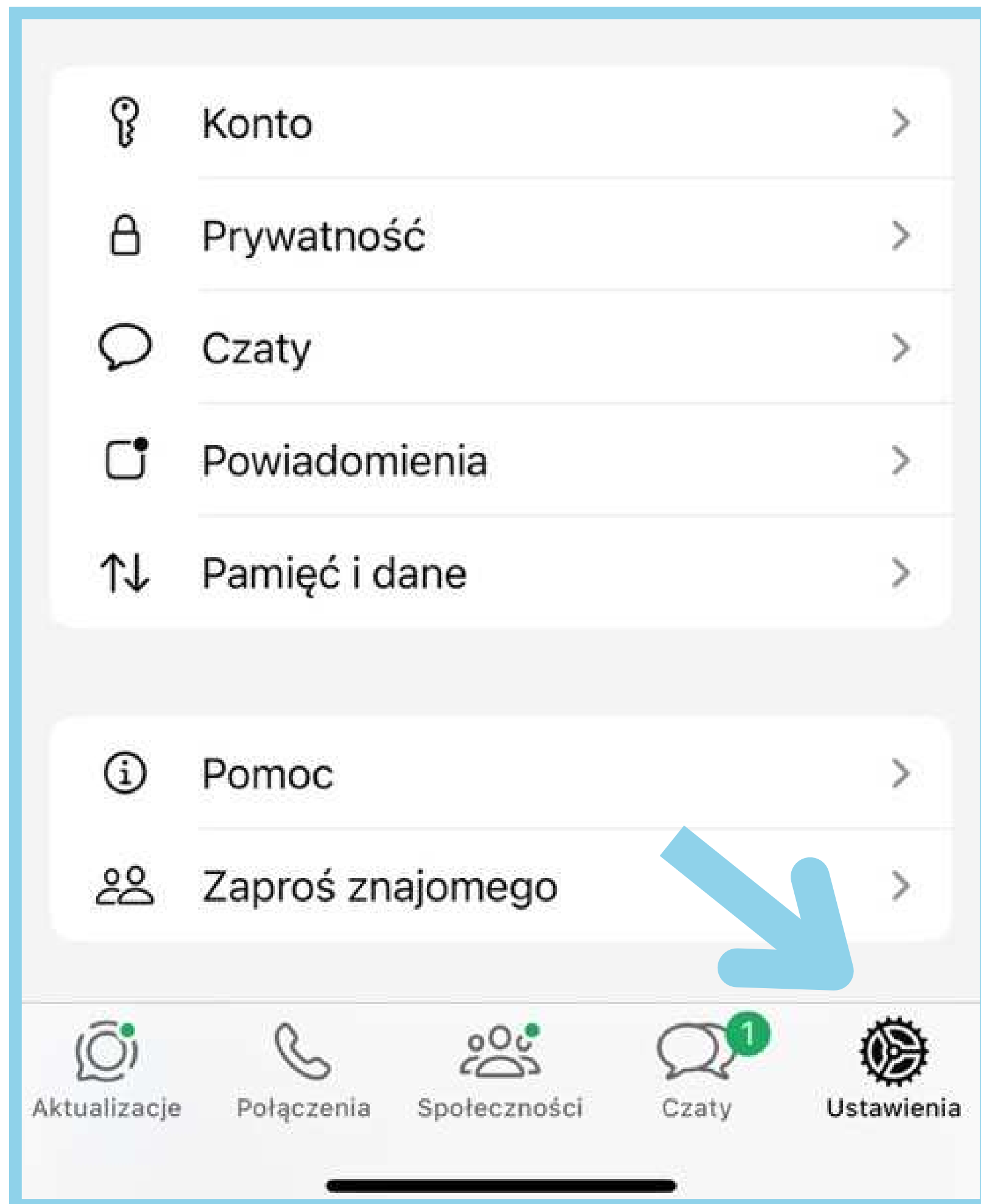


The screenshot shows the 'Inf. o profilu' (Profile Info) screen in WhatsApp. At the top, it says 'Inf. o profilu'. Below that, it prompts the user to 'Podaj swoje imię i (opcjonalnie) dodaj zdjęcie profilowe' (Provide your name and optionally add a profile picture). There is a large circular placeholder for a profile picture with a camera icon and a plus sign. At the bottom, there is a text input field with the placeholder 'Wpisz swoje imię' (Enter your name) and a smiley face emoji icon to its right.

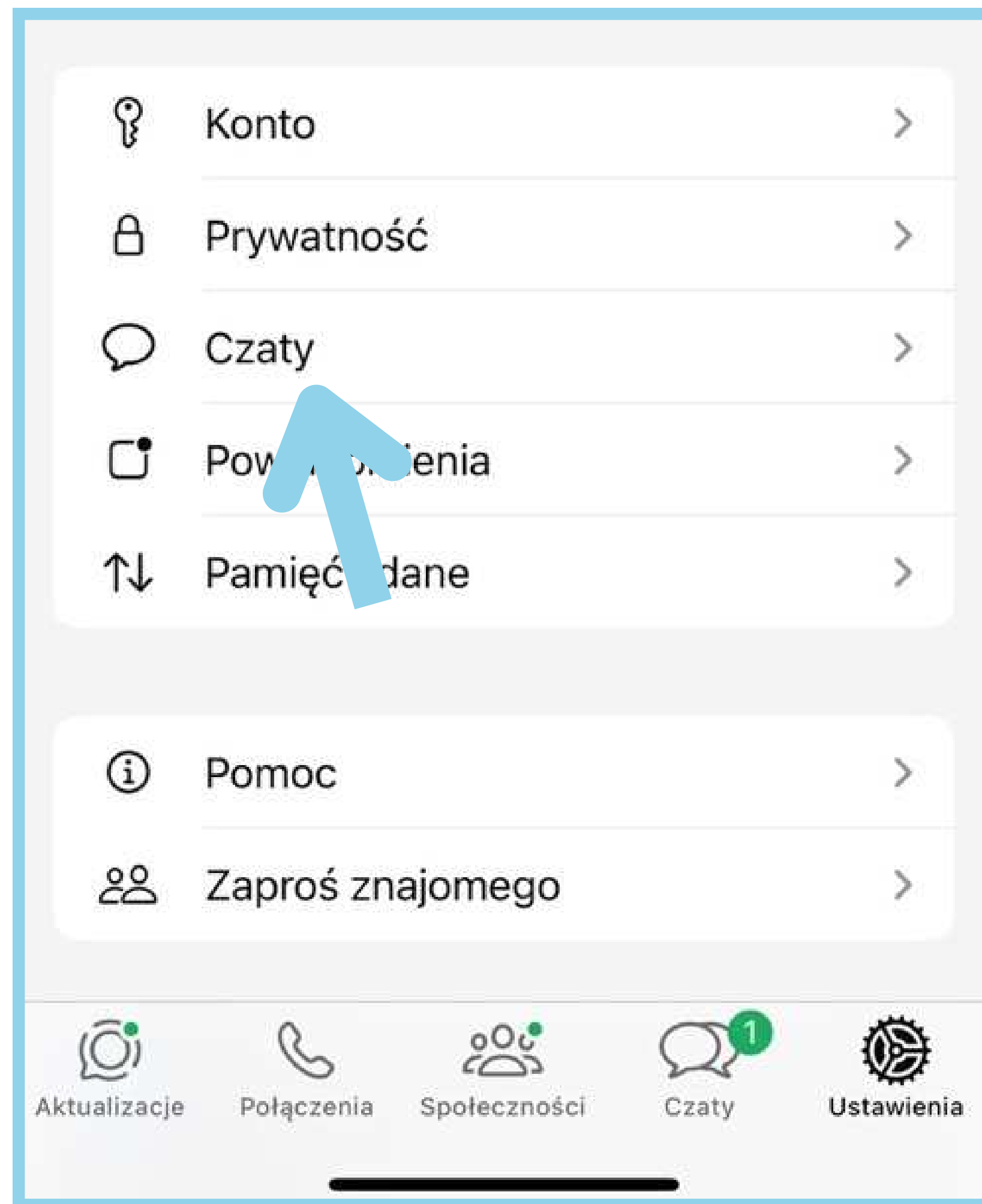


**Jak wyłączyć opcję zapisywania
zdjęć wysyłanych na WhatsApp
na naszym urządzeniu?**

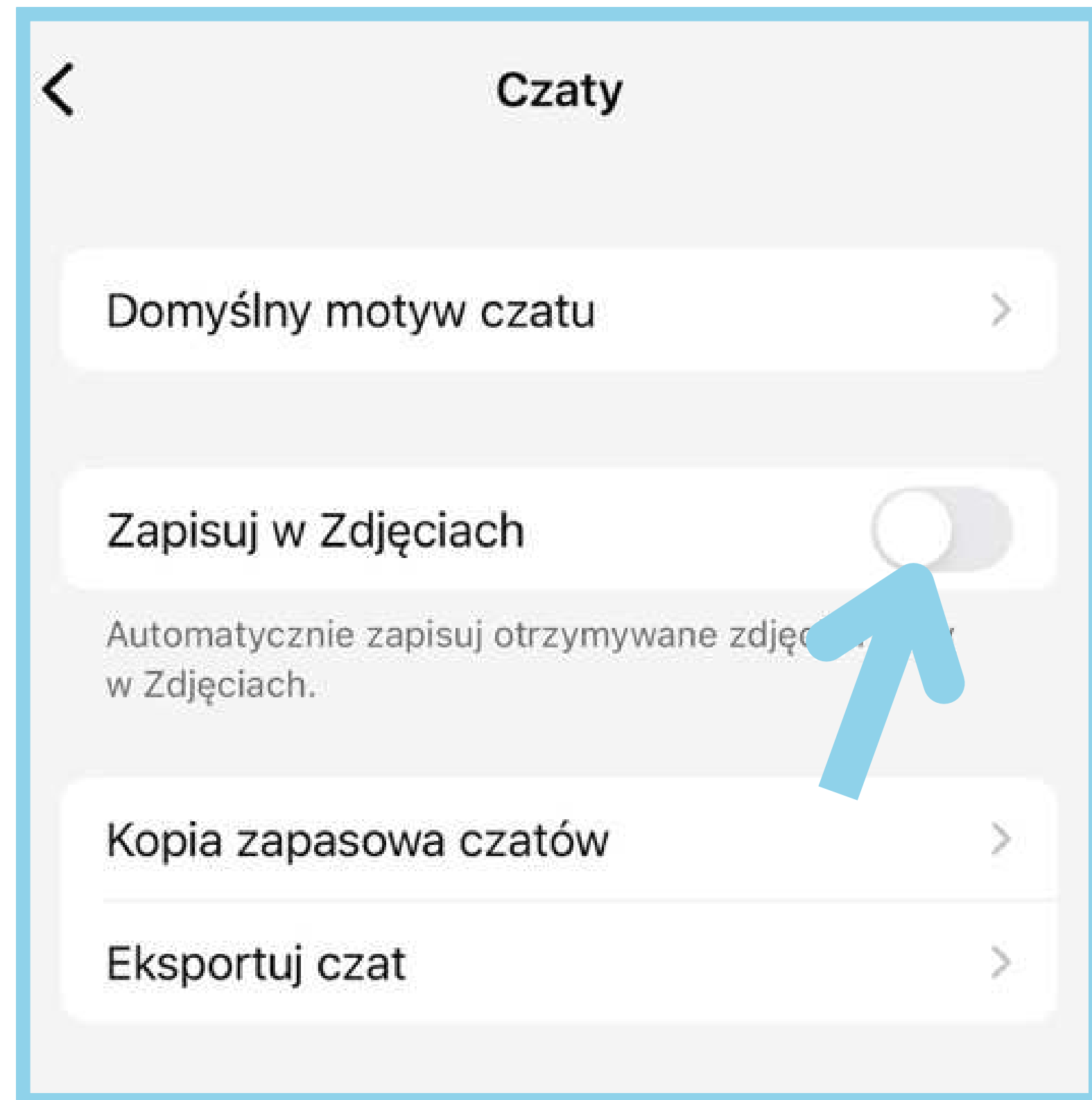
**W prawym
górnym rogu
wybierz
"Ustawienia"**



**Znajdź i
kliknij opcję
"Czaty"**



**Następnie
wyłącz opcję
“Zapisuj w
Zdjęciach”**



TikTok



TikTok to darmowa aplikacja na telefon, gdzie ludzie nagrywają i oglądają krótkie filmiki, np. o gotowaniu, tańcu, ciekawostkach czy żartach. Można po prostu oglądać albo też nagrać coś własnego.

Jak założyć konto na tiktoku?

×?

Zarejestruj się w TikTok

Utwórz profil, obserwuj inne konta, twórz własne filmy i nie tylko.



Użyj numeru telefonu lub adresu e-mail



Kontynuuj za pomocą Facebooka



Kontynuuj za pomocą Google



Kontynuując, zgadzasz się na [Regulamin](#) firmy TikTok i potwierdzasz, że przeczytałeś(-aś) [Politykę prywatności](#) tej firmy.

Masz już konto? [Zaloguj się](#)

Jak założyć konto na tiktoku?

Zarejestruj się

Kiedy masz urodziny?
Gdy podasz datę urodzenia, wrażenia z użytkowania TikTok będą lepiej dopasowane do Twoich preferencji.

Urodziny

Dalej

21	lutego	2016
22	marca	2017
23	kwietnia	2018
24	maja	2019
25	czerwca	2020
26	lipca	2021
27	sierpnia	2022

Jak założyć konto na tiktoku?

Telefon	E-mail
Adres e-mail	
Kontynuując, zgadzasz się na <u>Regulamin</u> firmy TikTok i potwierdzasz, że przeczytałeś(-aś) <u>Polityka prywatności</u> tej firmy.	
Dalej	

Jak założyć konto na tiktoku?



Jak założyć konto na tiktoku?

Utwórz nazwę użytkownika

Zawsze możesz ją zmienić później.

agusia349



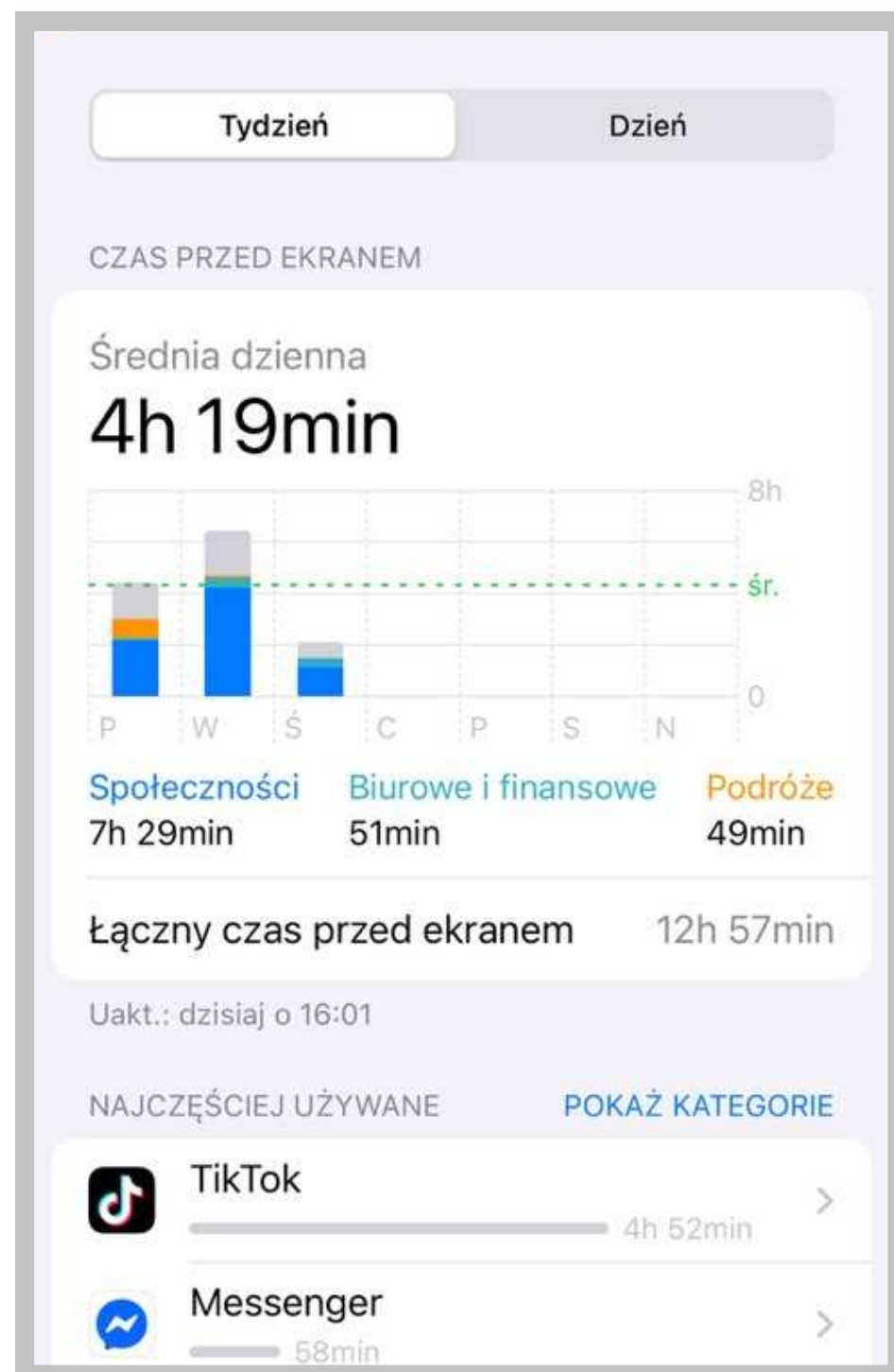
Zarejestruj się

Gdzie sprawdzić ile czasu spędzamy przed ekranem telefonu?

W ustawieniach telefonu szukamy
“Czas przed ekranem”



Gdzie sprawdzić ile czasu spędzamy przed ekranem telefonu?



Cyfrowa
równowaga
i kontrola rodzicie...

Twoje narzędzia
Cyfrowej równowagi



Zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z telefonu

Zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z telefonu

Problemy ze wzrokiem

Długie patrzenie w ekran, zwłaszcza z bliskiej odległości, powoduje przeciążenie mięśni oka.

Nadmierna ekspozycja na światło niebieskie z ekranu może też zaburzać naturalne funkcje oka i przyspieszać pogorszenie wzroku.

Zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z telefonu

Problemy z kręgosłupem i postawą

Wpatrując się w telefon, większość osób pochyla głowę w dół, co powoduje nadmierne obciążenie odcinka szyjnego kręgosłupa. Taka postawa (nazywana czasem „szyją smartfonową”) może prowadzić do:

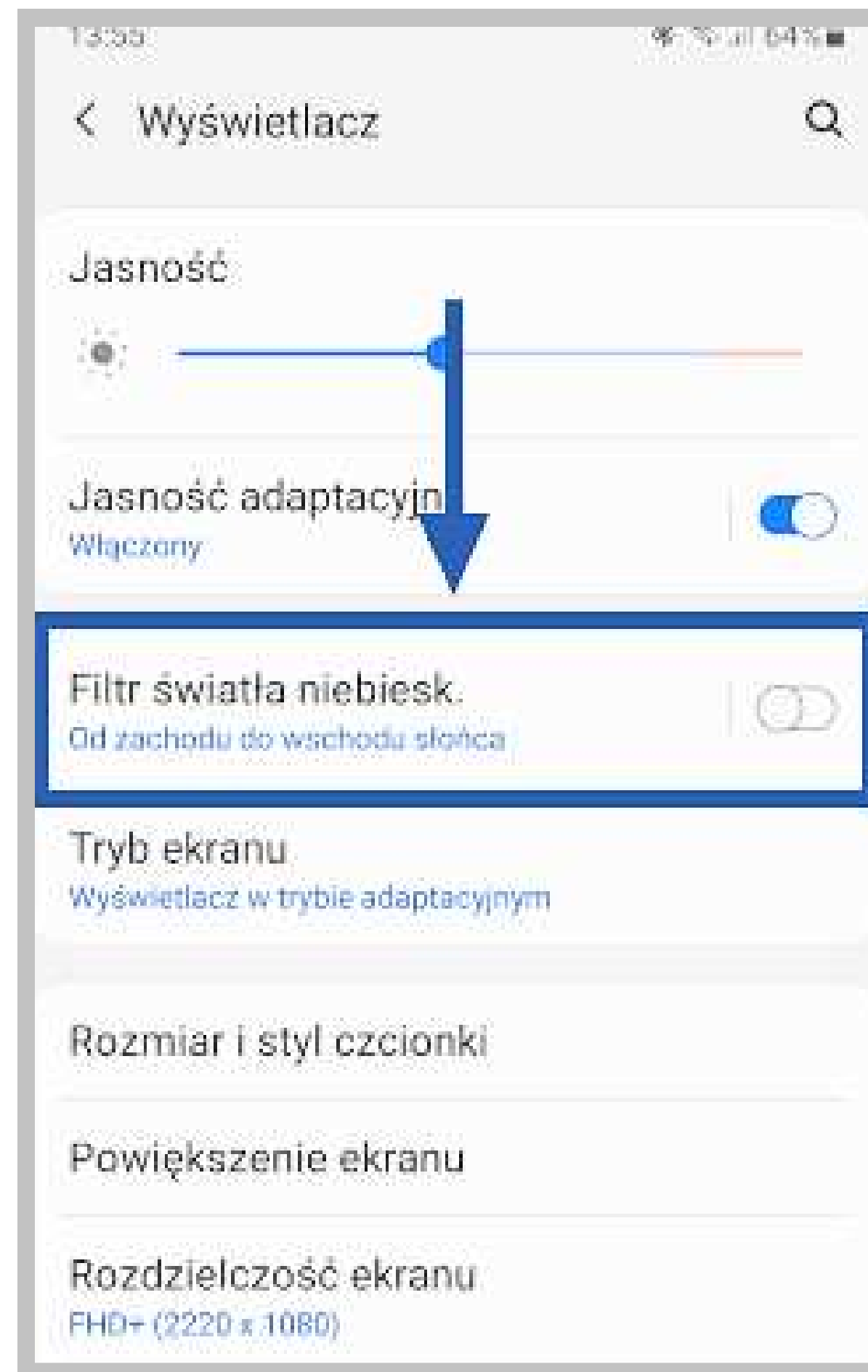
- napięć mięśni karku i ramion,
- bólów pleców, barków i głowy,
- długotrwałych wad postawy.

Zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z telefonu

Problemy ze snem

Telefon emitując światło niebieskie hamuje wydzielanie melatoniny – hormonu snu, który reguluje nasz rytm dobowy. Jeśli korzystasz z telefonu tuż przed snem, możesz zauważyć u siebie trudności z zaśnięciem czy płytszy, mniej regenerujący sen

Jak włączyć filtr niebieskiego światła w telefonie



Jak trzymać telefon i robić dobre zdjęcia i filmy?

1. Trzymanie telefonu:

- **Stabilność** — trzymaj telefon oburącz, aby obraz był stabilny.
- **Ustawienie poziome lub pionowe** — dla zdjęć i filmów portretowych trzymamy telefon w pionie, dla szerszych ujęć (grupy osób, krajobraz) trzymamy telefon w poziomie.
- **Nie zasłaniaj obiektywu.**

Jak trzymać telefon i robić dobre zdjęcia i filmy?

2. Robienie zbliżeń:

- **Zoom optyczny:** Jeśli chcesz zrobić zbliżenie, najlepiej podejść bliżej do obiektu zamiast korzystać z zoomu cyfrowego, który pogarsza jakość obrazu.
- **Uważaj na szczegóły:** Przy zbliżeniach upewnij się, że obiekt jest dobrze oświetlony i wyraźny. Skup się na szczegółach, takich jak twarz, ręce lub inne ważne elementy.

Jak trzymać telefon i robić dobre zdjęcia i filmy?

3. Mówienie do kamery:

- **Kontakt wzrokowy** — Patrz bezpośrednio w obiektyw.
- **Naturalna postawa** — Stój lub siedź prosto, ale luźno.
- **Odległość od kamery** — Zachowaj odległość około 50-70 cm od telefonu.

Zróbmy kilka zdjęć!



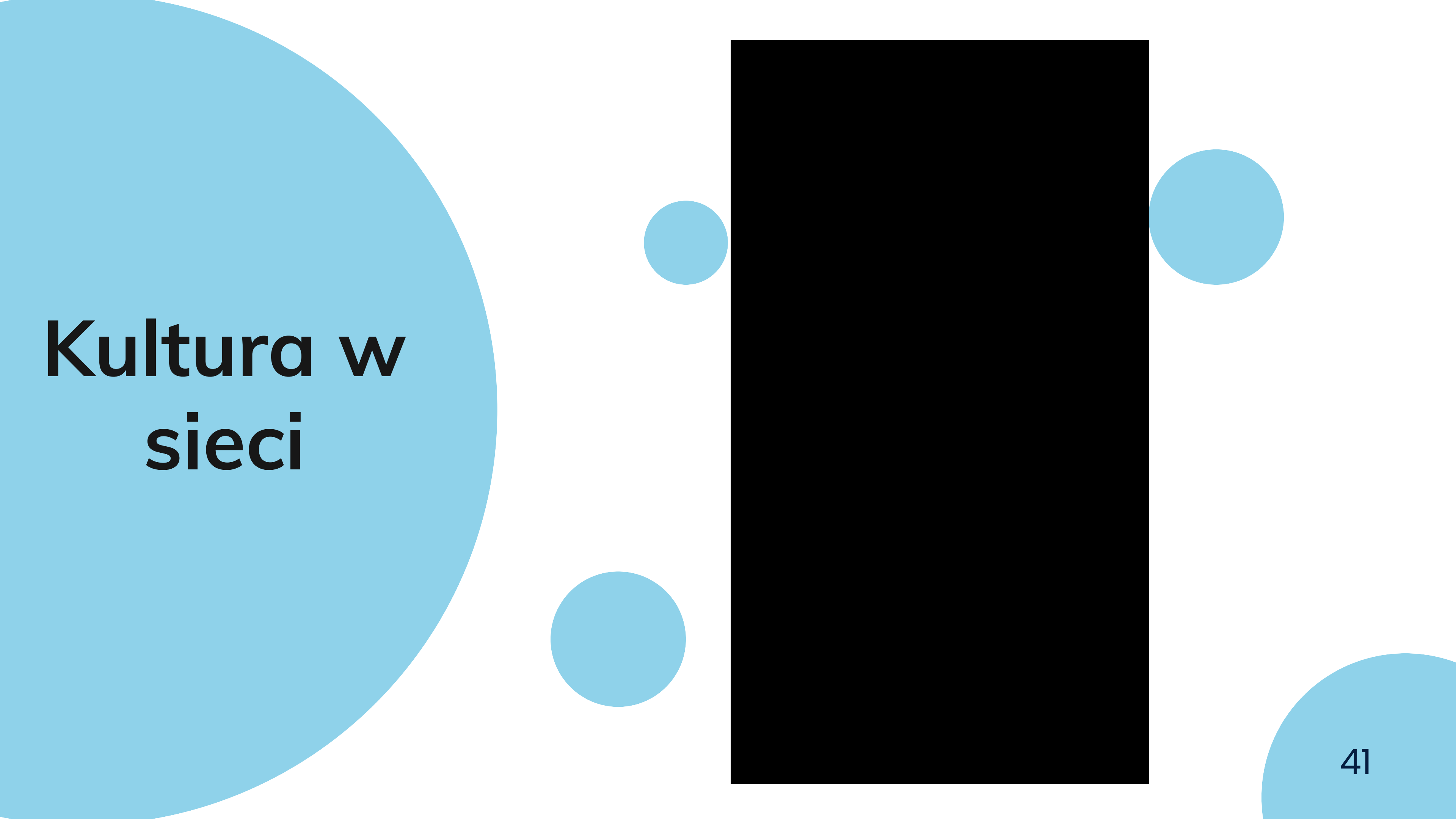


NETYKIETA I BEZPIECZEŃSTWO W SOCIAL MEDIACH



Kultura w sieci

Zbiór zasad i norm, które regulują nasze zachowanie w internecie. Obejmuje szanowanie innych użytkowników, dbanie o etyczną komunikację i unikanie działań, które mogą wyrządzić krzywdę, jak hejt czy rozpowszechnianie fałszywych informacji.



Kultura w sieci

Jak zachowywać się w sieci kulturalnie?

- Szanuj innych,
- Unikaj hejtu i mowy nienawiści,
- Unikaj publikowania wielokrotnie tych samych treści (SPAM)
- Nie udostępniaj prywatnych informacji,
- Sprawdzaj informacje przed udostępnieniem,
- Nie prowokuj innych do negatywnych reakcji (TROLOWANIE)

Jak zachować bezpieczeństwo w sieci?

- Zarządzaj ustawieniami prywatności
- Ostrożnie udostępniaj informacje
- Stosuj silne, unikalne hasła
- Bądź ostrożny z linkami i aplikacjami
- Miej świadomość zagrożeń

POLAJKUJCIŁ NAS NA FACEBOOKU



KONTAKT

Tel: +48 579 519 688

e-mail: seniorzy@klaster.org.pl

ul. Jana Siemińskiego 22, 44-100 Gliwice | klaster.org.pl

Facebook/Instagram: Klaster Innowacji Społecznych



„Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych
„Aktywni+” na lata 2021-2025” Edycja 2025