

SZÁMÍTÓGÉPES KÉSZSÉGEK A VIDÉKEN ÉLŐ NŐK SZÁMÁRA

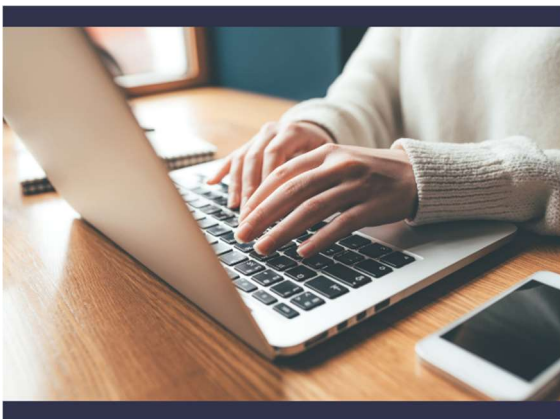


Az Európai Unió
Erasmus+ programjának
társfinanszírozásával

KISOKOS

a számítógép, az internet és a közösségi média használatáról

WORA PROJEKT 2019-1-PL01-KA204-065306



Jelenleg egy olyan világban élünk, ahol a digitális technológiák és információk egyre inkább jelen vannak az életünkben. Befolyásolják az egymással való kommunikációnkat, ahogyan hírt adunk magunkról és ismereteinket átadjuk, valamint azt, ahogyan megszervezzük életünket és mindennapi tevékenységeinket, ideértve az álláskeresést vagy a bevételszerzést, az iskolába vagy tanfolyamokra járást, a számlák fizetését vagy, hogy vállalkozásunkat népszerűsítsük, új ügyfeleket keresünk.

Miközben a digitális technológiák és a kommunikáció számos vidéki területet elér, számos kihívással kell szembenéznie a vidéki lakosságnak, és a probléma még akutabb a nők esetében, a kulturális és társadalmi tényezők, a nemi hovatartozás, az idő és a mobilitás korlátai, a pénzügyi forrásokhoz és az oktatáshoz való az alacsonyabb hozzáférés miatt.

Ez a Kisokos a vidéki nőknek szól, és célja, hogy hozzájáruljon a digitális technológiák jobb megértéséhez és használatához különösen a nők, de általában a vidéki emberek körében is.

A Kisokos négy fejezetre tagolt: a számítógép, az internet és a közösségi média alapvető használatáról; a személyes adatok biztonságáról a digitális környezetben; az e-kereskedelem fejlesztését, illetve a piacra jutást segítő speciális eszközökről; számítógép használat a vidéki agroturizmushoz és a magok cseréjéhez, ezek azon az ágazatok, ahol a vidéki nők többnyire részt vesznek, és ahol reményeink szerint segítséget tudunk nyújtani.

A teljesség igénye nélkül ez a Kisokos egy egyszerűen és hasznosan használható ismertető, alapvető információkat tartalmaz azon vidéki nők számára, akik szeretnék fejleszteni ismereteiket és készségeiket az információs és kommunikációs technológiák használatában.

A kiadványt az AgriNatura Alapítvány (Lengyelország), a Kislépték Egyesület (Magyarország), az Eco Rurális Egyesület (Románia) és az Ama Centar Alapítvány (Szerbia) együttműködésének eredménye, amelyet az Erasmus+ „ICT for Women on Rural Areas” című, az EU Erasmus+ programja által finanszírozott projekten belül valósult meg.



Az AMA Center for the Care of People and Nature egy szerbiai egyesület, amely innovatív programok kidolgozásáért és megvalósításáért dolgozik a fenntartható fejlődés, a környezetvédelem és az ökológiai mezőgazdaság területén.



Az AgriNatura egy 2007 óta működő lengyelországi alapítvány, amely a vidék fenntartható fejlődéséért dolgozik, különös tekintettel a mezőgazdasági biodiverzitás megőrzésére és gyarapítására, az ökológiai és biodinamikus gazdálkodási módszerek fejlesztésére és népszerűsítésére, valamint a vidék védelmére. környezet, valamint a vidéki területek természeti és kulturális öröksége érdekében.



Kislépték Egyesület magyar non-profit civil szervezet kistermelők, kézművesek, agrárturisztikai szolgáltatók, a rövid élelmiszerlánc szereplői, szociális farmok érdekében fejti ki tevékenységét. Célja a helyi élelmiszer-feldolgozó és kiskereskedelmi rendszerek előmozdítása, a rövid ellátási láncok elterjedésének ösztönzése, a kistermelőkre vonatkozó jogszabályok egyszerűsítése.



Asociația Țăranilor și Țărănelor
din România

Az Eco Rurális egy romániai parasztszövetség, amely a kisparaszti agroökológia népszerűsítésén dolgozik, és országszerte több mint 17 000 tag, paraszt és kistermelő jogait, szükségleteit és érdekeit képviseli, beleértve a vetőmaghoz való jogot, a földhöz való jogot földhöz való hozzáférés, valamint a döntéshozatali folyamatban való teljes körű részvétel joga minden szinten.

KISOKOS

Szinte lehetetlen, hogy az elmúlt évtizedben legalább egyszer ne hallottunk volna a közösségi médiáról, vagy arról, hogy a közösségi média nagy jelentőséget kapott az emberek életében, a régi barátokkal és rokonokkal való kapcsolattartásban az ország különböző részein, vagy a világban, illetve, hogy ezen keresztül a vásárlók és más széles közönség könnyen elérhető és ezzel egy vállalkozást, egy úti célt, egy szolgáltatást vagy egy terméket tudnak népszerűsíteni.

Mit jelent a közösségi média?

A közösségi média egy internetes és számítógép-alapú technológia, amely virtuális hálózatok kiépítésén keresztül megkönnyíti az információk megosztását. Az olyan információkat, mint a fényképek, videók, ötletek, gondolatok, dokumentumok, gyorsan eljuttathatja a felhasználó egy közösséghez, egy csoporthoz vagy egy nagyobb virtuális közönséghez számítógép, laptop vagy okostelefon és webböngésző vagy alkalmazás segítségével.

A legismertebb és leghasznosabb közösségi média hálózatok közé tartozik a Facebook, az Instagram, a YouTube, a TikTok vagy a Twitter.

Én is legyek ott a közösségi médiában?

Önön múlik! A manapság, amikor a technológia nagyon jelen van életünk és társadalmunk számos területén, általában véve a közösségi média előnyt és lehetőségeket kínálhat, ha megfelelően és tudatosan használják.

A közösségi média felhasználási területei:

- interakció és kommunikáció családdal, barátokkal, ismerősökkel és ismeretlen emberekkel, akik szinte bárhol a világon tartózkodnak;
- saját és személyre szabott ötletek, gondolatok, érzések, fotók, videók, kezdeményezések megosztása;
- meg lehet ismerni más hasonló gondolkodású emberek ötleteit, gondolatait, kezdeményezéseit, projektjeit, híreit stb. vagy konkrét kérdéseket és érdeklődési köröket;
- különféle lehetőségek számára hálózatépítés (karrier, szakmai gyakorlat stb.);
- a potenciális fogyasztók és vásárlók megszólítása és bevonása, akár termékek közvetlen értékesítése is.

Tehát, ha szeretne közelebb kerülni a falujához lakóihoz, megismerkedni a hasonló gondolkodású emberekkel, akiknek Önhöz hasonló az érdeklődési köre, népszerűsíteni szeretné vidéki vendégházát, fogyasztókat keres a környéken a megtermelt zöldségei számára, sőt még lehetőséget keres más régiók gazdálkodóival vetőmagcserére, akkor a közösségi média egy lehetséges felülete lehet mindezeknek.

Hol kezdjem?

Először is ahhoz, hogy valaki bármilyen közösségi hálózatot használni tudjon, laptopra, számítógépre, táblagépre vagy okostelefonra van szüksége. Ne feledje, hogy minden közösségi média hálózathoz létre kell hoznia egy egyéni fiókot, amelyet minden alkalommal használni fog a kívánt tartalom közzétételéhez. A legszélesebb körben használt hálózat a Facebook, nézzük meg, hogyan hozhat létre fiókot.

KÖZÖSSÉGI MÉDIA ÉS HASZNÁLATA

Asztali gépet vagy laptopot használók

1. Nyisson meg egy webböngészőt (pl. Firefox, Google Chrome, Microsoft Edge), és írja be a felső üres helyre a www.facebook.com címet. Ezzel a közösségi média bejelentkezési oldalára kerülhet.
2. A „Regisztráció” részben töltsse ki az üres mezőket a kért adatokkal, majd kattintson a „Regisztráció” gombra. Fiókja létrejött!
3. Személyre szabhatja fiókját. Az ablak jobb felső sarkában kattintson a nevére. Innen rákattinthat a fotó hozzáadása lehetőségre, majd feltölthet fényképet, kiválaszthat egy fényképet, amellyel fiókját jelölheti, majd kattintson a Megnyitás gombra
4. A profilképe fölé is hozzáadhat egy fényképet, amelyet borítóképnek neveznek. Ehhez kattintson a fénykép hozzáadása, majd a fénykép feltöltése elemre, és válasszon ki egy fényképet a számítógépéről.

Termékeit, szolgáltatásait vagy helyi kezdeményezését szeretné népszerűsíteni a Facebookon? Ebben az esetben személyes profil helyett jobb Facebook oldalt létrehozni és használni.

Asztali gépet vagy laptopot használók

1. Nyisson meg egy webböngészőt (pl. Firefox, Google Chrome, Microsoft Edge), és írja be a felső üres helyre a www.facebook.com címet. Ezzel a közösségi média bejelentkezési oldalára kerülhet.
2. Ebben az esetben jelentkezzen be személyes fiókjába, mivel Ön lesz a létrehozott oldal adminisztrátora. A személyes fiókjából származó információk nem lesznek láthatók nyilvános oldalán
3. A képernyő bal oldalán töltsse ki az üres helyeket a kért adatokkal a fenti útmutatások szerint, majd kattintson az Oldal létrehozása gombra. **Olyan nevet adjon az oldalnak, amely leírja a tevékenységét, és könnyen megtalálható (pl. Judit Vendégház, Szivárványkert)**
4. Tegye személyessé az oldalát. Kattintson a **profilkép hozzáadása** lehetőségre, majd töltsse fel a fényképet, olyat, amilyenel az oldalt meg akarja jeleníteni, majd kattintson a **Megnyitás** gombra.
5. Felvehet egy fényképet a profilképe fölé, amelyet borítóképnek neveznek, ha megérinti a Borítókép hozzáadása elemet, majd válasszon ki egy fényképet a számítógépéről, és érintse meg a **Mentés** gombot.
6. Ha mindennel elégedett, kattintson a **Mentés** gombra.

Okostelefont vagy tabletet használók

1. Az alkalmazásboltból keressen rá a Facebook, Instagram vagy YouTube alkalmazásra, és telepítse.
2. A telepítés után érintse meg a Megnyitás gombot, és töltsse ki a fiók létrehozásához kért mezőket, majd nyomja meg a regisztráció gombot. Fiókja létrejött!
3. Érintse meg a ☰ gombot a képernyő jobb felső sarkában, majd a megjelenő menüben érintse meg a nevét.
4. Személyre szabhatja fiókját. Koppintson a kerek kép ikonra az oldal tetején, koppintson a **Profilkép kiválasztása** elemre, majd koppintson a használni kívánt fényképre, végül pedig a **Használat** elemre.
5. A profilképe fölé is hozzáadhat egy fényképet, amelyet borítóképnek neveznek, ha megérinti a **Borítókép módosítása** lehetőséget, és kiválasztja a kívánt fényképet okostelefonjáról.

A Facebook oldal egy nyilvános fiók, amelyet magánszemélyek intézmények, cégek, nem kormányzati szervezetek, projektek stb. használhatnak. Így Ön megőrzi a magánéletét az Önhöz közelálló emberekkel folytatott személyes interakcióiban, miközben meg tud szólítani ismeretlen embereket, akiknek tetszhet az Ön tevékenysége, és megvásárolhatják termékeit és szolgáltatásait.

Okostelefont vagy tabletet használók

1. Az alkalmazásboltból keressen rá a Facebook, Instagram vagy YouTube alkalmazásra, és telepítse.
2. Érintse meg a „**Létrehozás**” gombot a megjelenő menüben, majd a Kezdő lépések gombot.
3. Kövesse a lépéseket, és töltsse ki az üres helyeket az egyes üres helyeken található útmutatás szerint (név, oldal típusa stb.). **Olyan nevet használjon az oldalnak, amely leírja a tevékenységét, és könnyen megtalálható (pl. Judit Vendégház, Szivárványkert)**
4. Adj hozzá egy profilképet. Koppintson a **Profilkép hozzáadása** elemre, válassza ki a fiókja megjelenítéséhez választott fényképet, majd érintse meg a **Mentés** gombot.
5. Felvehet egy fényképet a profilképe fölé, amelyet borítóképnek neveznek, ha megérinti a Borítókép hozzáadása elemet, majd válasszon ki egy fényképet a számítógépéről, és érintse meg a **Mentés** gombot.
6. Fejezze be műveletet a **Kész** elemre koppintva.

KISOKOS

7. Most szüksége van néhány követőre! Kezdje azzal, hogy meghívja meglévő Facebook-ismerőseit. görgessen le az **Oldal beállítása a siker érdekében** mező aljára, és bontsa ki az **Oldal bemutatása** című részt. Kattintson az Ismerősök meghívása gombra, válassza ki a meghívni kívánt barátokat, majd kattintson a **Meghívók küldése** gombra.

7. Most szüksége van néhány követőre! Kezdje azzal, hogy meghívja meglévő Facebook-ismerőseit. Görgessen le a **Hívja meg barátait** elemre, hogy kedveljék ezt az oldalt, és koppintson az **Ismerősök meghívása** gombra, válassza ki a meghívni kívánt barátokat, majd kattintson a **Meghívók küldése** gombra.

Tippek és trükkök termékei / kezdeményezése / vállalkozása népszerűségének növeléséhez

- ✗ Posztoljon rendszeresen. Így megtarthatja követői elkötelezettségét, és szorosabb, bizalmasabb és személyesebb interakciót építhet ki velük. Ez lehet egy fotó, egy videó, egy történet a terméke, az adott napi tevékenység állapota, a kapcsolódó gyakorlatok vagy a tevékenysége szempontjából releváns tartalom.
- ✗ Tegye közzé ugyanazt a bejegyzést több közösségi média hálózaton egyidejűleg, hogy fokozza tevékenységének láthatóságát. (pl. Facebookon és Instagramon)
- ✗ Használjon vizuális tartalmat, például fotókat, videókat és élő videókat, illusztrációkat stb. Azt tartja a mondás: „Egy kép 1000 szóért felel”!
- ✗ Fűzzön kreatív leírásokat a fotóhoz, videóhoz, meséljen személyes történeteket fotóhoz/videóhoz. Sokan szeretik a történetmesélést, szívesebben vásárolnak, vagy vesznek igénybe szolgáltatást olyanoktól, akit megismertek, és így megbíznak benne.
- ✗ Bátorítsa az Önt követő embereket, hogy válaszoljanak a bejegyzéseire egy kérdés hozzáadásával (pl. milyen receptet készítenél ezekkel a paradicsomokkal?)
- ✗ Vegyen részt a követőivel való beszélgetésekben, válaszoljon a kérdéseikre és megjegyzéseikre, és építsen kapcsolatot.

Közösség által támogatott mezőgazdaság vezérelvei

A közösségi mezőgazdálkodás nem egy statikus modell. Egy kerthez hasonlóan dinamikus: úgy fejlődik és növekszik, ha nap, mint nap gondozzuk és gondoskodunk róla. Minden közösségi gazdaság egy önálló egység.

- Felelős gondoskodás a talajról, a vízről, a magokról és más közjavakról az agroökológia elvei és gyakorlata alapján, ahogy azt a 2015-ös Nyeleni Deklaráció is kimondja.
- Árucikk helyett közkincsnek gondolt élelmiszer.
- Emberléptékű mezőgazdálkodás, amely a helyi viszonyokon és tudáson alapul.
- Méltányos munkakörülmények és tisztességes jövedelem minden résztvevő dolgozónak.
- A környezet és az állatok jólétének tisztelete.
- Friss, helyi, szezonális, egészséges és sokszínű, mindenki számára elérhető táplálék.
- Közösségépítés közvetlen és tartós emberi kapcsolatokkal, a felelősség, kockázatok és a haszon megosztásával.
- A bizalmon, megértésen, tiszteleten, átláthatóságon és együttműködésen alapuló, aktív részvétel.
- Határokon átnyúló kölcsönös támogatás, szolidaritás.

Forrás: https://urgenci.net/wp-content/uploads/2016/11/Decla-HU_Europai-Nyilatkozat-a-Kozossegi-Mezogazdalkodasrol_vegleges_formazott.pdf



Közösség által támogatott mezőgazdaság és az információs és telekommunikációs technológia (IKT)

A Közösség által támogatott mezőgazdaság (Community Supported Agriculture, CSA) A Közöségi Mezőgazdálkodás olyan közvetlen partneri együttműködést jelent fogyasztók és egy vagy több termelő között, amelyben a gazdálkodással járó kockázatokat, felelősséget, és a gazdálkodás gyümölcseit egy hosszú távú, kötelező érvényű megállapodásban szabályozott módon, közösen viselik.

A CSA modell változhat. A gyakran CSA-tagoknak nevezett fogyasztók szorosan kötődnek a

gazdasághoz és élelmiszereik előállításához. Olyan támogatást nyújtanak, amely túlmutat az egyszerű piaci pénzváltáson árukra. Az ügyfél-vállalkozás bevonása történhet a gazdaságba vagy vállalkozásba való tulajdonjogon vagy befektetésen, a termelési költségek megosztásán, a betakarításból való részesedés elfogadásán vagy munkaerő biztosításával. A CSA gazdaságokban a leggyakoribb termék a zöldség, de lehet tojás, baromfi, kenyér, gyümölcs, sertéshús, bárány, marhahús és tejtermék is.

A gazdálkodók stabilabb és biztosabb jövedelemhez, valamint közösségükkel való szorosabb kapcsolathoz jutnak. A fogyasztók számára előnyös, hogy friss, egészséges helyi ételeket fogyasztanak, jobban kötődnek ahhoz a földhöz, ahol élelmiszereiket termesztik, és gyakran új készségeket sajátítanak el.

Az első lépés a levelezőlista létrehozása, majd következik az ajánlat összeállítása és a kezdő megbeszélés előkészítése. Mind a termelőnek, mind a fogyasztónak meg kell állapodnia a CSA szerződésében, amely meghatározza a terméket és szolgáltatást, a felelősségi szabályokat, a szállítási feltételeket stb. A következő lépés a termékek megtermelése, csomagolása majd a heti szállítások lebonyolítása, általában minden héten ugyanarra a helyre, ugyanabban az időben.

KISOKOS

A definíciók és a CSA-modellek mellet lényeges, hogy ez a fajta mezőgazdaság hogyan tevékenykedik és amelynek a termelők és a fogyasztók közötti jó kommunikáción kell alapulnia.

Számos webhelyet hoztak létre a CSA aktivistái vagy akár fiatal gazdálkodók, de vajon ez olyanok számára is lehetőség a vállalkozásuk fejlesztéséhez, akik nincsenek az IKT tudás birtokában? A válasz igen. A CSA modell egy rugalmas és meglehetősen egyszerű tevékenység, amely a névjegyzék létrehozásával kezdődik, összegyűjtve ismerősök, barátok és a közelben élők elérhetőségét. Az új fogyasztói csoport felállítása a közösségi médián és az e-mailek segítségével is megoldható. Csak alapszintű számítógépes és internet ismereteket igényel, akár olyan egyszerű és kisméretű eszközről is kezelhető, mint az okostelefon.

Az IKT-készségek jól kamatoztathatók az ilyen kisléptékű tevékenységnek az elindításához, fejlesztéséhez és sikeréhez.

A lengyelországi CSA számára ajánlott weboldal a www.wspierajrolnictwo.pl, ahol sok tippet gyűjtöttek össze a kezdőknek és a gazdálkodókkal való kapcsolatfelvételt.

A CSA jó gyakorlatának példája a romániai Cutia Țăranului, amely Cluz - Napoca közelében található. Ezt a gazdaságot a 2022. júliusi transznacionális találkozón mutatták be.

Magyarországon a Kislépték Egyesület honlapján gyűjtötte össze (<https://kisleptek.hu/egyeb-kiadvany/dobozrendszer/>).

AGRO TURIZMUS ÉS KÖZÖSSÉGI MÉDIA

Agro turisztikai szolgáltatások kínálata a közösségi médiában



Az agroturizmus általában többletjövedelmet jelent a gazdálkodóknak, mivel sokrétűvé teszi a mezőgazdasági tevékenységeket. A vidéki térségek látogatóinak fogadására vagy szórakoztatására többféle forma létezik, mint például agroturizmus, gasztroturizmus, hátizsákos turizmus, kerékpáros turizmus, lovaglás stb.

A saját honlap létrehozása különleges lehetőség arra, hogy minden fontos információt megosszon szállásával, szolgáltatásaival kapcsolatban. Segít, ha nemzetközileg elfogadott piktogramokat (rajzos ábrákat) használ, így elkerülheti a hosszú leírást, és biztosítja a könnyű és gyors megértést.

Megbízhat egy szakembert, de számos ingyenes honlap-készítő program létezik, amelyek segítségével könnyedén létrehozhatja és személyre szabhatja kezdőlapját. Itt csak egy példa:

<https://8b.com/>.

Érdekes hosszú távú szolgáltatót keresni - internetböngésző segítségével - aki többféle és sokoldalú szolgáltatást nyújt egyben és akár ügyfélszolgálatot is biztosít, azaz megoldja a honlap adatokkal és információkkal való feltöltését és biztosítja informatikai hátteret, karbantartást, számlázást, adatbázis kezelést, jogszabályi megfelelést, valamint folyamatos informatikai támogatást és hozzátartozó garanciákat ad.

Miközben létrehozta a saját honlapját a szállásról, a farm szolgáltatásról, szüksége lehet a honlap látogatását optimalizáló eszközök használatára is, ilyen az SMO keresés.

Miután létrehozta honlapját, létrehozhat egy webáruházat is, ahol saját termékeit értékesítheti. Talán kezdésként érdemes egy webshop szolgáltatást bérelnie (<https://syncee.co/shoprenter/>).

A közösségi média optimalizálás (SMO) a közösségi média hálózatok használata a szervezet üzenetének és online jelenlétének kezelésére és növelésére. Digitális marketingstratégiaként a közösségi média optimalizálása felhasználható az új termékek és szolgáltatások ismertségének növelésére, az ügyfelekkel való kapcsolatfelvétellel és a potenciálisan káros hírek csökkentésére.

KISOKOS

Érdemes-e együttműködni a versenytársakkal?

A válasz határozottan IGEN! A laza hálózatoktól a jogi személyiségű szervezetekig számos jó példa van a falusi turizmust támogató és fejlesztő szervezetekre. Az együttműködés elősegíti a térségi desztináció fejlődését, az összekapcsolt szolgáltatások növelhetik a vendégéjszakák számát.

A magyar civil szervezet, a FATOSZ (Falusi és Agroturizmus Országos Szövetsége) közös honlappal (<https://falusiturizmus.eu/en/>) támogatja tagjait, mely szállásfoglalási szolgáltatást és tagok tájékoztatását nyújtja. Kidolgozták a napraforgó kollektív/garancia védjegyet, amely az agrárturisztikai szolgáltatók, falusi szálláshelyek és vendégházak osztályozási rendszere, és ők végzik ezen szálláshelyek besorolását.

Csatlakozás az online foglalási szolgáltatásokhoz...

Számos online foglalási szolgáltató kínál online foglalási szolgáltatásokat. Közvetítőként (ügynökként) működnek a szállást foglalni kívánó vendégek és az agrárturisztikai szolgáltatók között.

Az ismertebb nemzetközi weboldalak a Booking.com, Tripadvisor, de sok más is van, néhány itt került összegyűjtésre angol nyelven: <https://www.igms.com/vacation-rental-sites/>.

Helyi, az adott ország szállásait gyűjtő weboldalak bizonyára az Ön országában is vannak. Magyarországon ezek a: <https://www.szallas.hu/> <https://www.szallasvadasz.hu/> <https://www.szallasguru.hu/>

Jellemzően ezeken az oldalakon minden szállásnál megjelenik egy tetszés, illetve nyilvánítási lehetőség, ami befolyásolhatja a jövőbeni látogatókat és hatással lehet a várható forgalomra. Üzleti érdek tehát, hogy a szolgáltatott adatok és vizuális benyomások, akciók, csomagok mindig a valóságot tükrözzék.

SZEMÉLYES ADATOK VÉDELME ÉS AZ IKT

Néhány szó az Ön számítógépe biztonságáról

Mindig figyeljen arra, hogy Windows operációs rendszerét - , azaz azt amit lát a képernyőn és amit használ, amin keresztül kommunikál - tartsa biztonságban és frissítve. Alapértelmezés szerint a Windows operációs rendszer gondoskodik önmagáról abban az értelemben, hogy a frissítéseket automatikusan ellenőrzi, de ezt ajánlott időről-időre ellenőrizni.

Azonban előfordulhat, hogy a család valamelyik tagja az automatikus frissítést kikapcsolja és elfelejti újra aktiválni.

Tehát újra engedélyeznie kell. Hogy csinálja ezt? A következő példa a Windows 10 rendszerre vonatkozik. A többi Windows operációs rendszer verziója eltérő lehet, de nem sokban.

1. Ismét kattintson a „Windows” gombra a képernyő bal alsó részén.
2. Kattintson a „Beállítások” elemre (kis fogaskerék a „power” szimbólum felett)
3. Ha ott van, kattintson a „Frissítés és biztonság” elemre:
4. Ha ott van, kattintson a „Frissítések keresése” gombra. Ha vannak frissítések, kattintson a „Letöltés és telepítés most” gombra, és hagyja, hogy a számítógép elvégezze a munkát.

Ha a számítógép újraindítást kér, indítsa újra.
No akkor megtanultuk, hogyan kell megfelelően kikapcsolni és bekapcsolni, valamint frissíteni az operációs rendszerünket. Lássuk most, hogyan védhetjük meg magunkat egy bonyolult, biztonságos jelszóval.

Hogyan készítsünk biztonságos jelszót, olyat, amit nem felejtünk el?

Írjon egy mondatot néhány írásjellel!

Mint: **anya 42 éves; a neve Ilona, 2 lányom van – Márta és Boglárka.**

Ebben a mondatban csak bizonyos szavakat, vagy szavak első betűit vegye ki, vegyen bele számokat és írásjeleket, például az „és” helyett használja a „&” jelet, ne használjon ékezetet és íme a jelszava:

Any42eves;neveI,2lany-M&B

Írja le, tartsa biztonságos helyen, és használja, ha elfelejti jelszavát.

SOHA NE HASZNÁLJA UGYANAZT A JELSZÓT. MINDIG KÜLÖN-KÜLÖN JELSZAVAKAT HASZNÁLJON, PÉLDÁUL:

1. EGYET AZ OTTHONI SZÁMÍTÓGÉPHEZ
2. MÁSIKAT A GMAIL-FIÓKHOZ
3. HARMADIKAT A FACEBOOK FIÓKHOZ
4. NEGYEDIKET AZ INSTAGRAM FIÓKHOZ STB.

Lehet, hogy ez egy kissé fárasztó és talán unalmas, de ha ezt elmulasztja: számítógépe, internetes kommunikációja mindenféle manipulációra használható.

Most, hogy létrehoztunk egy erős jelszót, tanuljuk meg, hogyan védekezhetünk az online visszaélésekkel szemben.

A meggondolatlan internetezési szokások miatt sok ember csalásnak, személyazonosság-lopásnak és lelki sérülésnek van kitéve egyes, az interneten megismert emberek által. Mivel egyre több felhasználó éri el az internetet mobil eszközökön, ezek a kockázatok gyorsan változnak és csak nőnek.

Annak ellenére, hogy az alkalmazások (applikációk) a legtöbb ember napi online interakciójában nagyobb szerepet játszanak, mint a hagyományos webhelyek, ez nem jelenti azt, hogy az alapvető szabályok

internetbiztonsági megváltoztak. A hackerek továbbra is keresik a személyes adatokat, amelyek segítségével hozzáférhetnek hitelkártya- és bankinformációihoz.

A nem biztonságos szörfözés más bajokhoz is vezethet – a kínos személyt érintő megjegyzéseket lehet kapni vagy kellemetlen kommenteket az internetre feltett képekkel kapcsolatba. És az internetre felkerült képeket, bejegyzéseket szinte lehetetlen törölni, amelyek aztán olyan emberekhez is eljutnak, akikhez semmi közünk nincs.

KISOKOS

Íme a 10 legfontosabb internetes biztonsági szabály, amelynek betartásával elkerülhető az online (és offline) problémákat.

1. **A személyes adatok szakmaiak és szűkösek legyenek.** A lehetséges munkaadóknak vagy ügyfeleknek nem kell tudniuk személyes kapcsolati állapotáról vagy otthoni címéről. De meg kell ismerniük az Ön szakértelmét, szakmai hátterét, valamint hogy, hogyan léphetnek kapcsolatba Önnel. Egy idegennek egy személyes találkozó alkalmával (offline) nem adna ki azonnal személyes adatokat – így ne adjon ki emberek millióinak online.
2. **Tartsa bekapcsolva az adatvédelmi beállításait.** A marketingesek szeretnek mindent tudni Önről, és a hackerek is. Mindkettő sokat tanulhat az Ön böngészési szokásaiból és a közösségi média használatából. De átveheti az irányítást az információi felett! Mind a webböngészők, mind a mobil operációs rendszerek rendelkeznek beállításokkal az Ön személyes adatainak online védelmére. A nagyobb webhelyeken, például a Facebookon is elérhetők az adatvédelmi beállítások. Ezeket a beállításokat néha (szándékosan) nehéz megtalálni, mert a vállalatok az Ön személyes adatait szeretnék megszerezni marketingértékük miatt. Győződjön meg arról, hogy engedélyezte ezeket az adatvédelmi biztosítékokat, és tartsa őket bekapcsolva.
3. **Gyakorolja a biztonságos böngészést.** Nem sétálna egy veszélyes helyeken, ugye? Így ne keressen fel veszélyes online helyeket sem! A kiberbűnözők csúnya tartalmakat használnak csaliként. Tudják, hogy az embereket időnként megkísértik a kétes tartalmak, és félrevezethetik az ilyen böngészőt, amikor ilyen tartalmakat keresnek az interneten. Az internet bugyrai tele van nehezen belátható buktatókkal, ahol egy óvatlan kattintás személyes adatokat fedhet fel, vagy rosszindulatú programokkal fertőzheti meg készülékét. Ha ellenáll a késztetésnek, esélyt sem ad a hackereknek.
4. **Győződjön meg arról, hogy internetkapcsolata biztonságos.** Amikor nyilvános helyen csatlakozik az internethez, például nyilvános Wi-Fi-kapcsolat használatával, nem tudja minden alkalommal biztosítani a biztonságos internet használatot. Győződjön meg arról, hogy eszköze biztonságban van-e, és ha kétségei vannak, várjon alkalmasabb időt (azaz amíg nem tud csatlakozni egy biztonságos Wi-Fi hálózathoz), mielőtt megadja az adatait, például a bankszámlaszámát.
5. **Legyen óvatos, hogy mit tölt le.** A kiberbűnözők legfőbb célja, hogy rávegyék Önt rosszindulatú programok letöltésére, olyan programok vagy alkalmazások letöltésére, amelyek rosszindulatú programokat hordoznak, vagy információkat próbálnak ellopni. Egy rosszindulatú program alkalmazásnak is álcázott lehet: a népszerű játéktól a forgalmat vagy az időjárást ellenőrző dolgokig bármi. Ne töltsön le olyan alkalmazásokat, amelyek gyanúsak tűnnek, vagy olyan webhelyről származnak, amelyben nem bízik.
6. **Használjon biztonságos jelszót!**
7. **Csak biztonságos webhelyekről vásároljon az interneten.** Szinte mindig, ha online vásárol, hitelkártya- vagy bankszámla adatokat kell megadnia – pontosan azokat, amelyekre a számítógépes bűnözők a legszívesebben szeretnének hozzájutni. Ezeket az információkat csak olyan webhelyeknek adja meg, amelyek biztonságos, titkosított kapcsolatot biztosítanak. A biztonságos webhelyeket úgy azonosíthatja, hogy olyan címet keres, amely https:-nel kezdődik (az S jelentése biztonságos), nem pedig egyszerűen http: A címsor mellett egy lakat ikon is megjelölheti őket.
8. **Legyen óvatos, mit posztol.** Az interneten nincs törlési kulcs. Bármely online közzétett megjegyzés vagy kép örökre online maradhat, mivel az eltávolítása nem távolítja el a mások által készített másolatokat. Nincs mód arra, hogy „visszavegye” azt a megjegyzést, amelyet bárcsak ne tett volna, vagy nem szabadulhat meg attól a szelfitől, amelyet egy partin készített. Ne tegyen fel semmit az internetre, amit nem szeretne, hogy szerettei vagy leendő munkáltatója lásson.
9. **Legyen óvatos, kivel lép kapcsolatba az interneten.** Azok az emberek, akikkel az interneten találkozik, nem mindig azok, akiknek vallják magukat. Sőt, lehet, hogy nem is igaziak. A hamis közösségimédia-profilok népszerű módja annak, hogy a hackerek megnyugtassák az óvatlan webfelhasználókat, és kifosszák kiberzsebeiket. Legyen olyan óvatos és ésszerű az online közösségi életében, mint a személyes társasági életében.
10. **Tartsa naprakészen víruskereső programját.** Az internetes biztonsági szoftver nem védhet minden fenyegetés ellen, de észleli és eltávolítja a legtöbb rosszindulatú programot – bár meg kell győződnie arról, hogy a legfrissebb verziót használja. Ügyeljen arra, hogy naprakész legyen az operációs rendszer frissítéseivel és a használt alkalmazások frissítéseivel is. Ezek létfontosságú biztonsági hálót biztosítanak.

Elektronikus levelezések kezelése – mit szabad és mit nem

Ma már az az internetes kommunikációnak számtalan formája van, de ezek közül már mindig az e-mailes kommunikáció a legelterjedt. Használata gyors és egyszerű használat, és könnyen nyomon tudja követni levelezését. Sokféle célra használható: személyes és üzleti kommunikációra, fájlcsere-re és hírolvasásra.

Azonban egyszerűsége és a benne rejlő előnyök vonzóvá teszik mindenféle rosszindulatú ember számára.

Így az alábbi szabályok betartásával elkerülheti a spameket és a rosszindulatú programokat:

- ✓ Gyakran változtassa meg jelszavát.
- ✓ Használjon erős jelszavakat.
- ✓ Minden fiókhoz más jelszót használjon. Ha ugyanazt a jelszót használja a bankszámlájához, mint az e-mail fiókjához, sokkal kiszolgáltatottabbá válik az adatlopással szemben.
- ✓ Ne nyisson meg egy mellékletet, hacsak nem tudja, hogy kitől származik, és nem várja.
- ✓ Használjon víruskereső szoftvert a számítógépén, és ügyeljen arra, hogy az naprakész legyen a legújabb vírusleírásokkal.
- ✓ Ha egy mellékletet kap valakitől, akit nem ismer, ne nyissa meg. Azonnal törölje.
- ✓ Tanulja meg, hogyan ismerheti fel az adathalászatot, jogosnak álcázott üzenetek, amelyek arra próbálnak rávenni, hogy bizalmas adatait továbbítsa, vagy rosszindulatú programokat telepítsen. Például olyan e-mailek, amelyek állítólag bankjától, internetszolgáltatójától vagy hatóságoktól származnak):
 - A fiók leállításával fenyegető üzenetek;
 - Személyes adatok, például jelszavak vagy személyi igazolványszámok kérése;
 - Olyan szavak, mint a „sürgős” – a sürgősség hamis érzése;
 - Hamisított e-mail címek;
 - Rossz írás vagy rossz nyelvtan.
- ✓ Vigye az egeret a linkekre, mielőtt rájuk kattintana, hogy ellenőrizze, hogy az URL-cím jogos-e.

KISOKOS

- ✓ A hivatkozásokra való kattintás helyett nyisson meg egy új böngészőt, és írja be kézzel a címet.
- ✓ Ne adja meg e-mail címét olyan webhelyeknek, amelyekben nem bízik.
- ✓ Ne tegye közzé e-mail címét nyilvános webhelyeken vagy fórumokon. A spamküldők gyakran e-mail címeket keresnek ezeken a webhelyeken.
- ✓ Ne kattintson a "Leiratkozás" linkre a spam e-mailekben. Ezzel csak a spamküldőt tudhatja meg, hogy címe jogos, ami azt eredményezheti, hogy több spam érkezik.
- ✓ Figyelem! Jó hírű vállalkozások soha nem kérnek személyes adatokat e-mailben.
- ✓ Ne küldjön személyes adatokat e-mail üzenetben.
- ✓ Ne válaszoljon spamre.
- ✓ Ne ossza meg a jelszavait.

Van még egy dolog az elektronikus levelezésben, amik ugyancsak károsak lehetnek: a lánclevelek. Gyakran esünk áldozataivá.

Ismerjük azokat az üzeneteket, amelyek megpróbálnak meggyőzni arról, hogy add tovább másoknak, különben a kis nyuszi a réten megfázik? Soha ne propagálja őket, még akkor sem, ha olyan emberektől származnak, akiket jól ismer. Mert a lánc megy tovább és tovább, visszaverődik önhöz, túlterjed az arányokon, és eltömít minden értelmes kommunikációt. Tehát hagyja figyelmen kívül ezeket, és ezzel rövidre vágta a láncot, a lehetséges károkozást.

Hogyan kezeljük a közösségi hálózatokat (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter...)?

A közösségi hálózatok nagyszerű eszköz arra, hogy kapcsolatba lépjen családjával és barátaival, reklámozza termékeit és kézműves termékeit, híreket olvasson, szép képeket nézzen. Ha azonban nem kezelik megfelelően, sok csapdát rejtethet. hamis hírek, összeesküvés-elméletek és egyenesen visszaélések és zaklatások. Az alábbiakat vegye figyelembe a közösségi oldalak használatakor:

- **Foglalkozzon adatvédelmi beállításai**val. Ismerje meg és használja közösségi oldalai adatvédelmi és biztonsági beállításait. Ezzel szabályozhatja, hogy ki lássa, amit közzétesz, és pozitív módon kezelheti online élményét.
- **Egyszer közzétéve, mindig közzétéve**. Védje hírnevét. Amit online tesz közzé, az online is marad. Gondolja meg kétszer, mielőtt olyan képeket tesz közzé, amelyeket nem szeretné, hogy szerettei vagy leendő munkaadói lássanak.
- **Tartsa személyes adatait személyesen**. Ügyeljen arra, hogy mennyi személyes információt ad meg a közösségi oldalakon. Minél több információt tesz közzé, annál könnyebben használhatja valaki ezt az információt személyazonosságának ellopására, adataihoz való hozzáférésre vagy egyéb bűncselekmények, például üldözések elkövetésére.
- **Védje számítógépét**. A biztonság a számítógép védelmével kezdődik. Telepítsen víruskereső szoftvert. Tartsa naprakészen operációs rendszerét, webböngészőjét és egyéb szoftvereit.
- **Ismerje meg, hogy mit tehet**, ha valaki zaklatja vagy megfenyegeti! Távolítsa el ismerőseinek listájáról, blokkolja, és jelentse a webhely rendszergazdájának.
- **Újra és újra használjon erős jelszavakat**.
- **Legyen óvatos a közösségi oldalakon**. Még az olyan linkek is, amelyek ismerősöktől származnak, néha káros szoftvert tartalmazhatnak, vagy adathalász támadás részei lehetnek. Ha egyáltalán gyanús, ne kattintson rá. Először lépjen kapcsolatba barátjával, hogy ellenőrizze a link érvényességét.

Online banki műveletek

Az online banki szolgáltatások mára sokkal kényelmesebbé tette a pénzkezelésünket. Nem kell elmennünk a bankunkba, hogy átutalhassuk a pénzünket, és nem kell várnunk a következő papíralapú kimutatásra, hogy megtudjuk, mennyi az egyenleg. Minden információ kéznél van. De míg az online bankolás megkönnyítette a dolgunkat, a tolvajok dolgát is megkönnyítette.

A bűnözőknek nem kell többé bankot rabolniuk. Mindössze kivárják, amíg óvatlan lesz és felfedi személyes adatait, vagy csak küldenek egy vírust, amely összegyűjti az információkat. Csak úgy tudja elkerülni, hogy ne váljon egy ilyen tolvaj áldozatává, ha gondosan őrzi személyes adatait, és mindig betartja ezeket az online banki biztonsági javaslatokat.

- **Ne nyissa meg bankszámláit nyilvános Wi-Fi-n**. Ha nyilvános Wi-Fi-t használ, a hackerek könnyebben hozzáférhetnek a számítógépéhez, és személyes adatokat lophatnak el onnan. Csak akkor keresse fel bankja webhelyét számítógépen, táblagépen vagy mobiltelefonon keresztül, ha meggyőződött arról, hogy a Wi-Fi hálózat biztonságos mert jelszóval védett, vagy saját mobiltelefon-adatforgalmazását használja. Ezt sokkal nehezebb a tolvajok feltörni.
- **Ne mentse el bejelentkezési adatait**. Egyes webhelyek lehetőséget adnak arra, hogy elmentse bejelentkezési adatait későbbi használatra, de ha valaki Ön után használja számítógépét vagy mobileszközét, hozzáférhet bankszámlájához. Annak érdekében, hogy ez legalább megelőzhető legyen, sok banki webhely bizonyos percnyi inaktivitás után lejár, és nem menti el az Ön adatait.
- **Használjon erős jelszavakat, és gyakran változtassa meg**.
- **Tartsa naprakészen számítógépét**. Előfordulhat, hogy az elavult számítógépek és mobileszközök nem elég biztonságosak ahhoz, hogy megvédjék személyes és pénzügyi adatait a legújabb számítógépes vírusokkal szemben. Ha számítógépét megfertőzi egy vírus, egy hacker anélkül férhet hozzá bankszámláihoz, hogy Ön tudná, amíg el nem fogy. Mindig végezze el a számítógép által javasolt frissítéseket, amint elérhetővé válnak, és telepítsen víruskereső szoftvert a számítógépére.
- **Mindig saját maga írja be a böngészőjébe bankja webcímét**. Egyes hackerek "adathalász" e-maileket küldenek, amelyek úgy tűnik, hogy az Ön bankjától származnak. Azt remélik, hogy megadja bejelentkezési adatait a bank webhelyének hamis verziójában. Soha ne kattintson az e-mailekben található linkekre, amelyek úgy tűnik, hogy a bankjától származnak, még akkor sem, ha jogosnak tűnnek. Ehelyett saját maga írja be a bank webcímét az URL-sávba, vagy használjon egy keresőt a megfelelő weboldal megkereséséhez. A megfelelő oldalt könyvjelzővel láthatja el későbbi használatra.
- **Rendszeresen figyelje fiókját**. A fenti óvintézkedések betartásával remélhetőleg másokat távol kell tartania bankszámlájáról. Az egyetlen módja annak, hogy teljesen biztosra menjen, ha rendszeresen ellenőrzi számlaegyenlegét és tranzakciós előzményeit, és győződjön meg arról, hogy pénze nem megy oda, ahol nem kellene. Ha gyanús tevékenységet észlel, módosítsa fiókja jelszavát, és azonnal lépjen kapcsolatba a bankjával.

KISOKOS

Az ICT for **Women On Rural Areas** projekt négy civil szervezet – az AgriNatura Alapítvány lengyelországi, a magyarországi Kislépték Egyesület, a szerbiai AMA Centar és a romániai EcoRuralis – partnerségi eredményeiből született. A projekt fő célja a bevált gyakorlatok cseréje a vidéki területeken végzett oktatási tevékenységekben részt vevő partnerek között. A célcsoport a nők – vidéki lakosok, akik gyakran nem rendelkeznek alapvető számítógépes vagy internetes ismeretekkel. Ezen alapkészségek hiánya a 21. században sajátos társadalmi kirekesztést (digitális kirekesztést) eredményez.

A projektpartnerek egyértelműen felismerték ennek a hátrányos helyzetű társadalmi csoportnak az oktatásának szükségességét, hogy áthidalják a képzettebbek és az alapvető IKT-készségekkel nem rendelkezők közötti növekvő szakadékot. A projekt időtartamát két évre tervezik (a COVID miatt 3 évre kiterjesztve), négy nemzetközi találkozóval, minden partnerországban egy-egy. A projekt magában foglalja az egyes partnerek által lebonyolított helyi workshopokat az IKT oktatási program témáiban a számítógéphasználat, az internet, a közösségi média, a webbiztonság és a netes erőforrások területén.