



Jak Zabezpieczyć Ekran Smartfona

Prosty przewodnik dla każdego, kto chce chronić swoje dane osobowe, zdjęcia i prywatność w telefonie. Poznaj skuteczne sposoby zabezpieczenia swojego urządzenia.

Dlaczego Warto Zabezpieczyć Ekran Telefonu

Twój telefon to skarbnica osobistych informacji. Zabezpieczenie ekranu to pierwsza linia obrony przed nieuprawnionym dostępem do Twoich najważniejszych danych.



Prywatne Zdjęcia

Ochrona rodzinnych wspomnień i osobistych chwil



Bankowość Online


Bezpieczeństwo aplikacji bankowych i płatności



Wiadomości

Poufne rozmowy i kontakty



 **Praktyczny przykład:** Zgubiony telefon bez zabezpieczeń to otwarty dostęp do wszystkich Twoich danych. Z blokadą ekranu masz czas na zdalne zablokowanie urządzenia.

🔒 Rodzaje Zabezpieczeń Ekranu

Poznaj dostępne opcje zabezpieczeń i wybierz najbardziej odpowiednią dla siebie. Każda metoda ma swoje zalety – od prostoty po maksymalne bezpieczeństwo.

📱 Telefony z Androidem

01

Przeciągnięcie palcem

Wygodne, ale bez ochrony

02

Wzór (rysunek)

Prosty i łatwy do zapamiętania

03

PIN (4-6 cyfr)

Bezpieczny i popularny wybór

04

Hasło alfanumeryczne

Najwyższy poziom ochrony

05

Odcisk palca

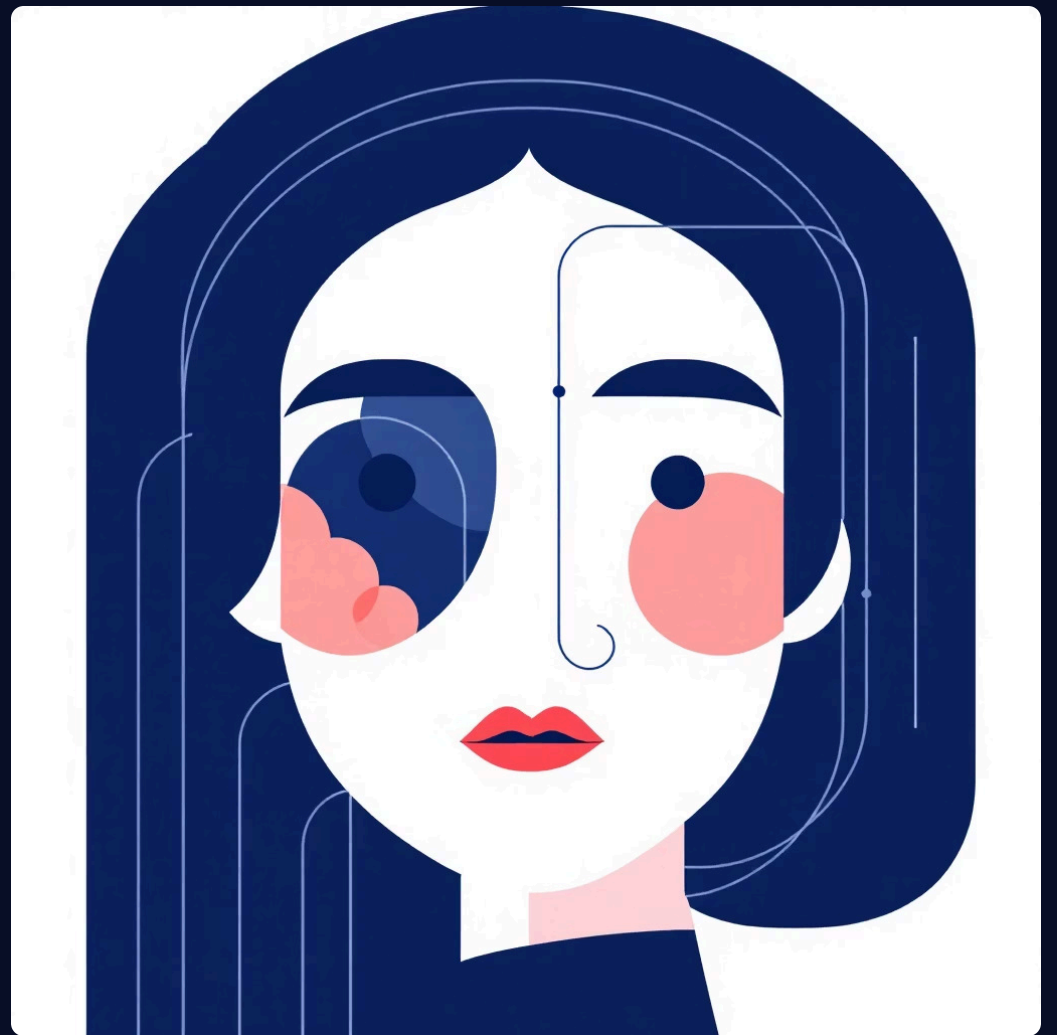
Szybkie i wygodne

06

Rozpoznawanie twarzy

Nowoczesne i bezpieczne

🍏 Telefony iPhone



1

Kod (4 lub 6 cyfr)

Standardowe zabezpieczenie dla każdego iPhone'a

2

Face ID

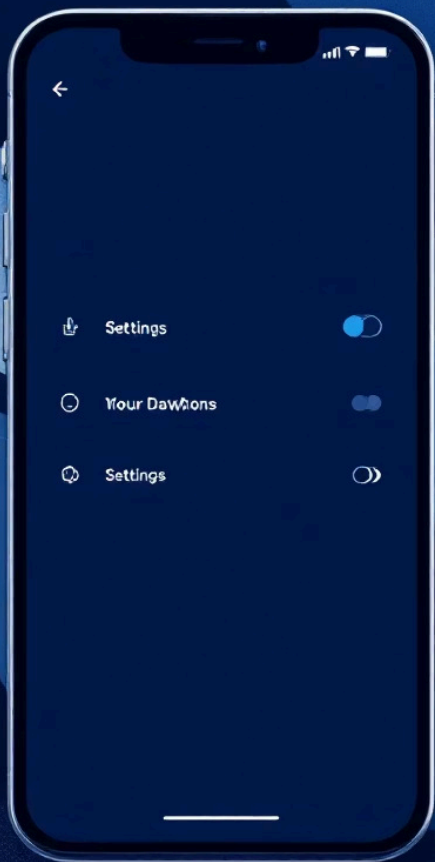
Błyskawiczne rozpoznawanie twarzy w nowszych modelach

3

Touch ID

Czytnik linii papilarnych w starszych wersjach

🗉 **Rekomendacja dla seniorów:** Odcisk palca lub rozpoznawanie twarzy to najwygodniejsze opcje – nie trzeba pamiętać żadnego kodu, wystarczy dotknąć lub spojrzeć na telefon.



Instrukcje Krok Po Kroku

Przejdźmy teraz do praktycznej części – pokażemy dokładnie, jak włączyć i wyłączyć blokadę ekranu w Twoim telefonie. Postępuj zgodnie z instrukcjami dostosowanymi do Twojego systemu.




Telefony z Androidem – Instrukcja

Jak Włączyć Blokadę Ekranu



Otwórz Ustawienia

Znajdź ikonę zębatki  na ekranie głównym lub w menu aplikacji



Wybierz Zabezpieczenia

Kliknij "Zabezpieczenia" lub "Ekran blokady"



Ustaw Blokadę

Wybierz "Blokada ekranu" i rodzaj zabezpieczenia: Wzór, PIN lub Hasło




Dodaj Biometrię

Opcjonalnie dodaj odcisk palca lub rozpoznawanie twarzy dla większej wygody



Gotowe!

Twój telefon jest teraz chroniony 



Jak Wyłączyć Blokadę

1. Wejdź w **Ustawienia** → **Zabezpieczenia** → **Blokada ekranu**
2. Podaj obecny kod lub wzór do weryfikacji
3. Wybierz opcję "**Brak**" lub "**Przecignięcie**"
4. Potwierdź zmianę decyzji



Ważne: Po wyłączeniu zabezpieczeń każdy będzie mógł odblokować Twój telefon. Zalecamy pozostawienie aktywnej blokady.



Przydatne Ustawienia

- **Czas blokady:** Ustawienia → Wyświetlacz → Uśpienie (zalecane: 30 sekund)
- **Wskazówka:** Jeśli trudno zapamiętać kod, zapisz go w bezpiecznym miejscu w domu

Telefony iPhone – Instrukcja

Jak Włączyć Blokadę Ekranu

1

Otwórz Ustawienia

Kliknij ikonę zębatki  na ekranie głównym

2

Wybierz Face ID lub Touch ID

Opcja "Face ID i kod" lub "Touch ID i kod" w zależności od modelu

3

Włącz Kod

Kliknij "Włącz kod" i wpisz nowy 6-cyfrowy kod (lub krótszy)

4

Potwierdź Kod

Wpisz ten sam kod ponownie dla weryfikacji


5

Skonfiguruj Biometrię

Face ID: skieruj twarz do kamery
Touch ID: przyłóż palec kilkakrotnie

6

Zabezpieczono!

iPhone jest teraz chroniony 

Jak Wyłączyć Blokadę

Krok 1

Otwórz **Ustawienia** → **Face ID i kod** lub **Touch ID i kod**

Krok 2


Wpisz obecny kod, aby uzyskać dostęp do ustawień

Krok 3

Przewiń w dół i wybierz opcję "**Wyłącz kod**"

Krok 4

Potwierdź swoją decyzję w oknie dialogowym

 **Ostrzeżenie:** Wyłączenie kodu znacznie zmniejsza bezpieczeństwo – Twoje dane i zdjęcia nie będą chronione przed nieautoryzowanym dostępem.

Dodatkowe Opcje Bezpieczeństwa

- **Autoblokada:** Ustawienia → Ekran i jasność → Autoblokada (zalecane: 1 minuta)
- **Zasada złotej reguły:** Nigdy nie udostępniaj swojego kodu innym osobom, nawet bliskim



Dobre Praktyki Bezpieczeństwa

Zabezpieczenie ekranu to dopiero początek. Poznaj sprawdzone zasady, które pomogą Ci utrzymać bezpieczeństwo telefonu na najwyższym poziomie.



Zachowaj Kod w Tajemnicy

Nie udostępniaj swojego kodu PIN, wzoru ani hasła innym osobom – nawet członkom rodziny. To Twoja osobista ochrona.



Unikaj Prostych Kodów

Nie używaj oczywistych kombinacji jak 1234, 0000, daty urodzin czy prostych wzorów. Złodzieje próbują ich w pierwszej kolejności.



Aktualizuj System

Regularnie instaluj aktualizacje systemu operacyjnego – zawierają najnowsze poprawki bezpieczeństwa i zabezpieczenia.



Automatyczna Blokada

Ustaw krótki czas automatycznej blokady (30 sekund – 1 minuta). Telefon zablokuje się sam, gdy go odłożysz.



Zdalne Blokowanie

W razie zgubienia telefonu możesz go zdalnie zablokować przez konto Google lub Apple ID oraz wyświetlić jego lokalizację.



Regularne Kopie Zapasowe

Twórz kopie zapasowe ważnych danych w chmurze. W razie kradzieży nie stracisz zdjęć i kontaktów.

Czas na Praktykę



Ćwiczenie Praktyczne

Teraz najważniejszy moment – czas zastosować zdobytą wiedzę w praktyce. Nie martw się, jeśli pojawią się pytania – jesteśmy tutaj, aby pomóc.

Samodzielne Włączenie Blokady

Każdy uczestnik konfiguruje zabezpieczenie na swoim telefonie zgodnie z instrukcjami

Indywidualna Pomoc

Prowadzący pomaga rozwiązać problemy i odpowiada na pytania poszczególnych osób

Drukowany Przewodnik

Dostępny materiał PDF z instrukcją krok po kroku do zabrania do domu



Wskazówka: Jeśli coś nie działa, nie ma się czym martwić. Czasem wystarczy zrestartować telefon i spróbować ponownie. Jesteśmy tutaj, aby pomóc!

✓ Podsumowanie – Twoje Bezpieczeństwo w Twoich Rękach

🔒 Podstawa Ochrony

Zabezpieczenie ekranu to fundament prywatności cyfrowej – pierwsze i najważniejsze zabezpieczenie Twoich danych

🎯 Proste Rozwiązania

PIN, odcisk palca czy Face ID – każda metoda jest skuteczna. Wybierz tę, która jest dla Ciebie najwygodniejsza

🔄 Elastyczność

Kod można zawsze zmienić, zaktualizować lub dostosować. To nie jest decyzja na zawsze – masz pełną kontrolę

😊 Spokój Ducha

Po skonfigurowaniu zabezpieczeń możesz spać spokojnie – Twoje zdjęcia, wiadomości i dane są chronione

Zrób to dziś!

Zabezpieczenie telefonu zajmuje tylko **2 minuty**, a ochroni Twoje dane na lata. Nie odkładaj tego na później – Twoja prywatność jest tego warta.



"Bezpieczeństwo to nie przypadek – to wybór, który robisz każdego dnia. Dziękujemy za udział w szkoleniu!"