# Pomáháme seniorům být Online 7.



# "Letem světem internetem"







PRA	ΗA
PRA	GU
PRA	GΑ
PRA	G

# Obsah

Úvod2
1. Porozumění základním komponentům počítače
1.1. Základní komponenty počítače
1.2. Klávesnice a myš7
1.3. Různé typy zařízení aneb najděte, co Vám vyhovuje9
2. Prostředí Windows
2.1. Uživatelské rozhraní Windows12
2.2. Správa souborů a složek14
2.3. Nastavení systému15
3. Zálohování a synchronizace17
3.1. Lokální zálohy18
3.2. Vzdálené zálohy (Cloud Storage)
3.3 Výhody a nevýhody zálohovacích systémů
3.2. Synchronizace dat 22
4. Internet a prohlížeče23
4.1. Základy práce s internetem23
4.2. Adresní řádek24
4.3. Personalizace prohlížeče25

5. Vyhledávání informací27
5.1. Prohlížeče a portály 27
5.2. Užitečné stránky pro vyhledávání dopravních
spojeni20
5.3. Test finančního zdraví 29
6. Nakupování online 30
6.1. Výběr e-shopu30
6.2. Proces nákupu32
6.3. Recenze produktů a služeb 32
6.4. Bezpečnostní tipy32
7. Komunikační nástroje WhatsApp a Messenger
7.1. Online schůzky33
8. Práce s aplikacemi pro editaci videí
8.1. Program Fotografie
8.2. YouCut – editační program pro mobilní
telefony
9. Kybernetická bezpečnost 39









2

Ð

V

### Vážení čtenáři,

rádi bychom Vám v této publikaci nabídli souhrnný přehled a výčet nejčastěji probíraných témat, se kterými se setkáváme v rámci našich kurzů pro seniory.

Problematika dnešních technologií je velmi rozsáhlá a není snadné se vždy orientovat tím správným směrem a pojmout všechny znalosti pro správné využití všech zařízení a služeb, které nabízejí dnešní počítače, chytré telefony, ale i jiná zařízení v tzv. chytrých domácnostech, která se čím dál více propojují do jednotného "ekosystému" počítačových služeb.

Velké informační společnosti jako Microsoft, Google a Apple se snaží svým klientům nabízet trvalou správu a podporu, často formou tzv. "cloudových" vzdálených služeb, ať už se jedná o běžné e-mailové prostředky, platformy pro chatování a videokonference, zálohování dat, nakupování zboží a služeb, až po novodobé prvky tzv. chytré domácnosti, ovládané přes mobilní aplikace v internetovém prostředí.

Vše začíná u nejmenších stavebních prvků výpočetní techniky, kterými jsou procesory, paměti a další komponenty, ze kterých se buduje pyramida všech koncových zařízení, která nám pomáhají v životě být ve spojení s rodinou, přáteli nebo si zjednodušit často náročné pochůzky k lékaři, na úřady nebo za každodenními nákupy.

Proto bychom Vás rádi provedli "letem světem" tímto jedinečným zázrakem dnešní doby, která má krom svých výhod také svá úskalí ve formě různých forem kybernetických útoků s cílem odcizit osobní data a finanční prostředky. Věříme však, že se za pomoci nejen této učebnice, ale i dalších námi připravovaných vzdělávacích kurzů seznámíte s hlavními oblastmi IT a získáte tak potřebný přehled, který vám umožní využívat dostupné technologie účelně, bezpečně a ve Váš prospěch.

Za kolektiv autorů Vám přejeme příjemné čtení.









 $\mathbf{\nabla}$ 

# 1. Porozumění základním komponentům počítače

# 1.1. Základní komponenty počítače

# Procesor (mozek počítače)



Procesor je jako mozek počítače. Vykonává všechny pokyny a zajišťuje, aby všechny procesy v počítači běžely hladce. Často je označen zkratkou **CPU – central processing unit**.

Kdykoliv otevřete program, kliknete na soubor nebo začnete psát, procesor zpracuje na pozadí Váš požadavek. Hlavními výrobci procesorů do osobních počítačů jsou dnes společnosti Intel a AMD.

Princip veškerých dnešních výpočetních systémů, a tedy i procesoru je založen na zpracování binárních operací. Binární neboli dvojková soustava má pouze dva stavy – 0 a 1, které lze v procesoru díky jejich jednoduchosti snadno reprezentovat napěťovými úrovněmi. Základní stavební jednotkou procesoru je tranzistor, kterých v dnešních procesorech nalezneme miliardy pro zvládnutí náročných operací.

# Co je frekvence CPU?

Frekvencí rozumíme množství cyklů – "přepnutí mezi 0 a 1", které je schopen procesor vykonat za jednu sekundu. Jednotkou frekvence je Hertz (Hz) a dnes často používáme v tomto spojení předponu giga (GHz, miliarda hertzů).

# Paměť RAM (krátkodobá paměť počítače)

**RAM** je zkratka pro "**Random Access Memory**". Můžete si ji představit jako krátkodobou paměť počítače. Pomáhá počítači rychle přistupovat k informacím, které potřebujete právě teď. Například při otevírání souboru nebo procházení internetu. Na rozdíl od dlouhodobé paměti počítače se však RAM po vypnutí počítače vymaže. Nic se v ní neukládá trvale, umožňuje ale procesoru rychle přistupovat k datům, se kterými právě pracuje.











Typická velikost RAM je dnes 8–16 GB, ale nejsou výjimkou ani paměti o velikosti 128 GB pro velmi náročné programy v herním nebo architektonickém odvětví.

# Pevný disk HDD (Hard Disk Drive)

Pevný disk je dlouhodobé úložiště počítače, kam se ukládají soubory, dokumenty, fotografie a programy. I když je počítač vypnutý, všechny soubory zůstanou bezpečně uloženy na pevném disku, připravené k otevření, kdykoliv počítač znovu zapnete. Pevný disk si můžete představit jako velkou skříňku na všechno, co máte v digitálním světě.

# **SSD disk (Solid State Drive)**

Aktuálně se do popředí derou typově modernější SSD disky, založené na technologii FLASH, která k ukládání dat využívá tranzistory. Tyto disky jsou velmi rychlé a neobsahují pohyblivé části, což má pozitivní vliv na odolnost vůči mechanickému poškození.

Výhody SSD	Nevýhody SSD	Výhody HDD	Nevýhody HDD		
Rychlost	Omezený počet zápisů	Neomezený počet zápisů	Nižší rychlost	SSD SSD	
Nulová hlučnost	Vysoká cena za 1GB	Nízká cena za 1GB	Vysoká hlučnost		
Odolnost vůči			Špatná odolnost	<b>D20</b>	
otřesům			k otřesům	220	
Nízká spotřeba			Vyšší spotřeba		



# Grafická karta GPU (Graphics Processing Unit)

Grafická karta pomáhá počítači rychle zobrazovat na monitoru obrázky, videa a jiné vizuální prvky. To je obzvlášť důležité u náročnějších úkolů, jako je sledování videí nebo úprava fotografií. U běžných úkolů, jako je procházení internetu nebo kontrola e-mailů, počítač vystačí s integrovanou kartou přímo v procesoru. Pro náročnější úkoly je ale lepší upřednostnit externí grafickou kartu s vysokým grafickým výkonem.







PRA PRA	HA	
PRA	GA	
PRA	G	

### CHLAZENÍ grafických karet:

Pokud vybíráte výkonnější grafickou kartu nebo jste citliví na hlučné ventilátory, zaměřte se na kvalitu a dimenzování chladiče nebo si vyberte z PASIVNĚ CHLAZENÝCH KARET, které nenabízí vysoký výkon, jsou však dostatečně výkonné pro běžné činnosti a díky absenci aktivních větráků jsou také naprosto tiché. Hodí se tak do kancelářských či nenáročných domácích sestav.

### Monitor

Monitor by se dal přirovnat k Vašemu oknu do počítače. Bez tohoto rozhraní pro vizuální komunikaci by nebylo možné napsat e-mail, prohlížet si soubory nebo vyhledávat informace v internetovém prohlížeči.

Při výběru vyhovujícího modelu monitoru je třeba se zaměřit na velikost udávanou v délce úhlopříčky v palcích. Jeden palec je jednotkou délky v anglosaském světě. Velikost palce je definována jako jedna dvanáctina stopy, **1 palec má 2,54 cm**. Tedy například 20 palců je 50,8 cm.





Dalším důležitým parametrem je rozlišení obrazovky. Obecně platí, že čím větší monitor zvolíte, tím vyšší by mělo být i jeho rozlišení.

Rozlišení označuje počet pixelů, který je displej schopen zobrazit.

Základní Full HD má rozlišení 1920 × 1080 pixelů (1080p), další standardy jsou QHD (2560 × 1440 pixelů) a 4K UHD (3840 × 2160 pixelů)

Hustota pixelů je dalším důležitým faktorem kvality obrazu. Větší obrazovky vyžadují pro udržení stejné hustoty pixelů v poměru s menšími obrazovkami vyšší rozlišení. K tomu se váže údaj **DPI (Dots per inch)** určující, kolik obrazových bodů (pixelů) se vejde do délky jednoho palce. Maximum velmi dobrého lidského oka je přibližně 2190 DPI,

pokud se díváte ze vzdálenosti 10 cm. Významná je i **Obnovovací frekvence**, která zajišťuje plynulost zobrazování obrazu (obnovy) monitoru, měla by být alespoň 120 Hz. Oblíbené jsou například monitory s frekvencí 144 Hz při odezvě vykreslování obrazu do 4 ms.









Povrch obrazovky má významný vliv na čitelnost displeje v kontextu míry okolního světla:

- Matný povrch neodráží světlo z okolí, nabízí méně sytou reprodukci barev
- Lesklý povrch obrazovky poskytuje syté a reálné barvy, je však hůře čitelný, svítí-li na něj slunce
- Antireflexní povrch představuje kompromis mezi lesklou a matnou obrazovkou

### Konektory pro připojení monitoru k PC

Předtím, než koupíte PC monitor, zkontrolujte si, zda disponuje alespoň jedním stejným portem jako váš počítač.



# 1.2. Klávesnice a myš

# **Klávesnice**

Klávesnice je nedílnou součástí počítače, prostřednictvím které můžeme zadávat běžné znaky písmen, čísel a symbolů, ale také provádět speciální příkazy pomocí kláves:

- Enter (potvrzení), Backspace (vymazání), Shift (přepnutí klávesy na znak druhé úrovně), Alt (alternativní znaky), Tab (zápis do sloupců)
- Ctrl (v kombinaci konkrétních kláves často nabízí možnost zkratek):
  - Ctrl+A Vybrat všechno
    Ctrl+B Psát tučně
- Ctrl+S Uložit
  Ctrl+U Podtržení









PRA PRA	HA GUE	
PRA PRA	G A G	

○ Ctrl+V – Vložit uložený obsah schránky

○ Ctrl+Z – Zrušit naposledy provedený příkaz

○ Ctrl+X – Vyimout označený obsah a přesunout ho do schránky

- Ctrl+C Kopírovat
- Ctrl+F Najít
- $\odot$  Ctrl+l Kurzíva
- Ctrl+P Tisknout

### Funkční klávesy F1–F11

(Např.: F2 umožní přejmenovat soubory, F6 přesune kurzor do adresního řádku, F11 rozšíří okno na celou obrazovku)

### Funkční klávesy Fn

Klávesa Fn na původních počítačích s Windows vůbec nebyla, objevila se až s přenosnými počítači pro určité funkce v systému, jako je třeba *regulace hlasitosti nebo jasu*.

Bezdrátové klávesnice se k počítači připojují pomocí technologií Wi-Fi přes USB přijímač nebo Bluetooth rozhraní.



*Speciální klávesnice* mohou disponovat dalšími funkcemi například s integrovaným touchpadem, multimediálními funkcemi nebo speciálním rozložením a velikostmi pro osoby s handicapem.

# Myš

Myš je spojení Vaší ruky s obrazovkou počítače. Pohybem myši ovládáte kurzor (malou šipku nebo ukazatel) na obrazovce. Pomocí myši můžete kliknout na objekty, otevřít soubory nebo přetáhnout položky z jednoho místa na druhé.

Ať už vybíráte myš k notebooku nebo třeba tabletu, je dobré si určit jaké parametry jsou pro Vás klíčové.

Optická myš využívá ke snímání pohybu senzor s LED diodami. Ten vypočítává posun myši na základě obrazu pod sebou. Pokud je povrch lesklý nebo hrubý, může mít optický senzor se snímáním pohybu problém.











- Laserová myš snímá pohyb pomocí soustavy laserových diod. Ty nesvítí, jsou dražší než LED, zároveň však přináší velmi přesné snímání a poradí si i s velmi rychlými pohyby a téměř jakýmkoliv povrchem.
- Stejně jako klávesnice pak lze vybírat i mezi drátovými a bezdrátovými variantami.

### Další specializované typy polohovacích zařízení (myší)

- Trackpad má místo mechanických tlačítek a kolečka dotykovou plochu.
- 3D myši jsou určené pro profesionály a práci s grafickými editory, jako je CAD.
- Trackbally jsou myši s ovládáním kurzoru pomocí otočné kuličky místo klasického senzoru.
- Vertikální myši poskytují přirozenější úchop a pomáhají v prevenci proti onemocnění karpálního tunelu.
- BlueTrack myši nabízí unikátní senzor, díky kterému přesně snímají pohyb i na skle.

### Ergonomické či vertikální myši proti vzniku syndromu karpálního tunelu

Ergonomické a vertikální myši jsou skvělou volbou, pokud trávíte u počítače spoustu času a chcete předejít onemocnění zvané *syndrom karpálního tunelu*. Tyto myši na rozdíl od běžných můžete uchopit způsobem, který je pro lidskou ruku mnohem přirozenější.

# 1.3. Různé typy zařízení aneb najděte co Vám vyhovuje

V dnešní době existuje mnoho druhů zařízení, která zajišťují obdobné funkce při práci s programy nebo vyhledávání na internetu. Zároveň ale mají různá specifika dle způsobu využití, a proto je důležité zohlednit při výběru tato hlediska. Včasným rozpoznáním těchto rozdílů Vám může pomoci vybrat si správné zařízení dle Vašich potřeb.











SenioriVII indd 9

Stolní počítače jsou stacionární zařízení, která mají oddělené komponenty – PC, monitor, myš a klávesnici. Bývají výkonnější než přenosné počítače a jsou tak ideální pro využití v domácnosti nebo v kanceláři. Velké obrazovky usnadňují čtení textu a práci s detaily při zpracování grafiky nebo nutnosti spuštění více oken s různými programy současně. Umožňují též snadnější obměnu jednotlivých komponentů HW.	Notebooky jsou menší, přenosné počítače, které kombinují monitor, klávesnici a myš do jednoho zařízení. Jsou napájené bateriovými články, díky kterým je můžete používat několik hodin bez nutnosti napájení. Mohou mít dotykový displej nebo numerickou klávesnicí.
<b>Tablety</b> jsou lehká zařízení s dotykovou obrazovkou, prostřednictvím které plnohodnotně ovládáte systém jen dotyky prstů a různými kombinacemi tzv. gest. Navíc lze k nim připojit externí klávesnici nebo datová úložiště. Nejsou sice tak výkonné jako počítače, ale o to mobilnější a nabízejí uživatelům přívětivý kompromis.	<b>Chytré telefony</b> jsou v podstatě malé počítače, které se vejdou do kapsy. Poslední dekádu zaznamenal jejich vyvoj obrovský posun vpřed, co se týká výkonu procesorů, kvality displeje nebo výdrže baterií. Jsou to praktičtí pomocníci, bez kterých si dnes už nedokážeme představit současný svět.

# 1.4. Přídavná zařízení: Rozšiřte možnosti svého počítače

Přídavná zařízení můžete připojit k počítači, abyste zvýšili jeho funkčnost. Některá z těchto zařízení jsou nezbytná pro určité úkoly, jiná jen zpříjemní Váš zážitek.









10

Reproduktory: Pokud rádi posloucháte hudbu, sledujete videa nebo pořádáte telekonferenční hovory, externí reproduktory Vám poskytnou lepší kvalitu



zvuku než ty vestavěné. Připojení je kromě standardních USB a 3,5mm Jack rozhraní také často integrováno bezdrátově za pomoci Bluetooth technologie.

Webkamera: Webkamera Vám umožní účastnit se video hovorů s rodinou nebo přáteli nebo se připojit k online kurzům. Důležitým parametrem je pak rozlišení kamery, standardně Full HD nebo lepší 4K a dále pak snímkovací frekvence pohybující se kolem



30 fps (frames per second, tj. snímků za vteřinu).

Externí pevný disk se využívá pro rozšíření datového úložiště pro ukládání nebo zálohování souborů. Disky se od



sebe liší kapacitou, konektivitou a také velikostí. V nabídce naleznete 2,5" a 3,5", externí disky, SSD, nebo chytrá síťová NAS úložiště (Network Attached Storage). Kapacita diskového pole se pak pohybuje v rozmezí stovek GB až několika TB, tj. tisíců GB. Připojení je standardně řešené přes konektory USB-A, USB-C s přenosovými rychlostmi 10-40 Gbit/s.





výrobky od společnosti Apple. Na výběr pak máte také z celé řady modelů včetně kombinovaných headsetů s mikrofonem nebo funkcemi pro přehrávání médií.

Mikrofon: Externí mikrofon zajistí přenos zvuku všude tam, kde chybí integrované zařízení nebo požadujeme vyšší kvalitu snímání. Mikrofony rozlišujeme dle konstrukčního provedení na dynamické, dostačující pro běžné použití, a kondenzátorové, které jsou vhodné zejména pro studiové účely s ohledem na vyšší citlivost a nižší šum.

USB flash disk: Malé, přenosné úložiště, které můžete připojit k počítači pro přenos souborů z jednoho zařízení na druhé. V současnosti se stále řadí mezi nejrozšířenější paměťové médium určené pro přenos dat. Nejčastěji se liší kapacitou (běžně od několika GB až po jednotky TB). Například "fleška" s kapacitou 32 GB pojme cca 6 filmů nebo 6400 písniček nebo 8000 snímků.







Seniori/II indd 11

*Skener* Vám umožní převést papírové dokumenty nebo fotografie do digitální podoby na Vašem počítači. To může být užitečné, pokud potřebujete sdílet fyzické dokumenty online. Nejdůležitějšími faktory pro skenování, které byste neměli opomenout, jsou maximální



velikost dokumentu, rozlišení v DPI, které popisuje hustotu obrazových bodů na palec (standardně 600x600DPI) a barevná hloubka v bitech, nejčastěji 32 bitů (4,3 mld. barev). *Tiskárny* můžeme rozlišit podle technologie tisku. Nejčastěji se setkáte s inkoustovými tiskárnami s vyššími náklady, ale lepšími výsledky při tisku fotografií. K dispozici jsou i laserové



modely, které jsou vhodné při větší zátěži v kancelářích. Multifunkční tiskárna pak sjednocuje skenování, kopírování i tisk. Poslední dobou se také rychle vyvíjejí 3D tiskárny, které umožňují trojrozměrný tisk pro různé oblasti výroby v průmyslu i zdravotnictví.

# 2. Prostředí Windows

# 2.1. Uživatelské rozhraní Windows

# Pracovní plocha

Pracovní plocha je výchozí obrazovka, kterou vidíte po zapnutí počítače s Windows. Je to Váš "digitální pracovní stůl", kde si můžete umístit zástupce svých oblíbených programů, nejčastěji používané soubory a složky.











### Hlavní panel

Hlavní panel najdete v dolní části obrazovky. Obsahuje tlačítko nabídky **Start**, vyhledávací lištu a ikony programů, které máte otevřené nebo připnuté pro rychlý přístup. Odtud také můžete přepínat mezi různými programy a vidět aktuální čas a datum.

# 📕 Q 🏪 🧿

# Nabídka Start

Nabídka **Start** je jednou z nejdůležitějších částí Windows. Otevřete ji kliknutím na tlačítko Start, které se nachází na levém okraji hlavního panelu. Nabídka Start Vám poskytne přístup ke všem programům na počítači, stejně jako k nastavením, souborům a možnostem vypnutí nebo restartování počítače.

### Rychlé nastavení a Centrum oznámení



Pokud chcete otevřít nastavení jasu, hlasitosti, síťových připojení, Bluetooth nebo centrum usnadnění, proveďte některý z následujících kroků:

- Výběrem ikony baterie, sítě nebo hlasitosti
- Stiskněte klávesu Windows + A.

Centrum oznámení pak otevřete výběrem data a času na hlavním panelu nebo stiskem klávesy **Windows + N**.

### **Oznamovací oblast**

Oznamovací oblast (také nazývaná systémová lišta) je běžně v pravé části hlavního panelu. Zobrazuje malé ikony pro aplikace a utility, které běží na pozadí, jako je Vaše připojení k internetu,







0.1	100				
Q Hledat a	plikace, nastaver	ii a dokumenty	/		
Přinnuté					Vče
ripiute					V3C /
Q	C	w	×	•	0
Google Chrome	Edge	Word	Excel	PowerPoint	Microsoft 365 (Office)
P.EW			Ø	$\overline{\mathbf{N}}$	
Outlook (new)	Microsoft Store	Fotografie	Nastavení	Xbox	Solitaire & Casual Games
=		•	in		$\bigcirc$
Spotify	Microsoft Clipchamp	To Do	LinkedIn	Kalkulačka	Hodiny
		ц.	_		2
Poznámkový blok	Malování	Výstřižky	Průzkumník souborů	UltraViewer	IJ Scan Utility
Doporuče	né				
Pokud chcet nastavení na	te zobrazit svoje po abídky Start.	slední soubory a	nové aplikace, za	pněte je v Nastav	rení. <u>Spustit</u>
Patr	ik				Ċ

ovládání hlasitosti, zabezpečení Windows, synchronizace Google disku, Microsoft OneDrive nebo případné aktualizace a upozornění. Kliknutím na tyto ikony můžete rychle měnit nastavení nebo zobrazit aktuálně probíhající procesy.

<u>AA</u>	Správce úloh	Hledat název, vydava	tele nebo		- 0	×
≡	Spouštěné aplikace	B Spustit novou úlo	hu 🗸 Povoli	t 🖉 Zakázat	📰 Vlastnosti	
₽				Poslední ča	as ze systému BIOS:	11.4 s
<b>A</b>	Název	Vydavatel	∽ Stav	Dopad při spuš…		
Ð	CNMNSST.exe		Povoleno	Nízký		
CY.	> 🛆 Google Drive (23)	Google, Inc.	Povoleno	Vysoký		
0	SecurityHealthSystray.exe		Povoleno	Střední		
ප	MicrosoftStartFeedProvider	Microsoft Corporation	Zakázáno	Žádný		
:=	🖵 Mobilní zařízení	Microsoft Windows	Zakázáno	Žádný		
	📮 Propojení s telefonem	Microsoft Corporation	Zakázáno	Žádný		
¢	Mintel® Graphics Command	INTEL CORP	Zakázáno	Žádný		
	🔀 Xbox	Microsoft Corporation	Zakázáno	Žádný		
	Terminál	Microsoft Corporation	Zakázáno	Žádný		
	Microsoft Teams (personal)	Microsoft	Zakázáno	Žádný		
	c msedge.exe		Zakázáno	Žádný		

# 2.2. Správa souborů a složek

# Vytváření nových složek

Pro udržení pořádku ve svých souborech můžete vytvářet nové složky. Klikněte pravým tlačítkem myši na volné místo v okně průzkumníka souborů nebo na pracovní ploše, poté vyberte "**Nový**" a "**Složka**". Objeví se nová složka, kterou můžete pojmenovat, například "Fotky" nebo "Dokumenty".





**Aplikace, které se spouštějí automaticky** při spuštění Windows, mohou mít vliv na rychlost načítání systému i na jeho celkový výkon. Všechny tyto programy můžete nakonfigurovat ve **Správci úloh**, který je k dispozici přes nabídku start kliknutím pravým tlačítkem myši nebo touchpadu.







Chcete-li přejmenovat soubor nebo složku, klikněte na ni pravým tlačítkem a vyberte "**Přejmenovat**". Poté můžete zadat nový název, který Vám usnadní její pozdější nalezení. Například místo "IMG001" můžete fotografii přejmenovat na "Pláž z dovolené".

### Přesouvání souborů mezi složkami

Soubory můžete přesouvat z jedné složky do druhé tak, že je přetáhnete do nové složky. Nebo můžete kliknout na soubor pravým tlačítkem, vybrat **"Vyjmout**", přejít do nové složky, kliknout pravým tlačítkem a zvolit **"Vložit**".

### Mazání nepotřebných souborů

Pokud už nepotřebujete soubor nebo složku, můžete je smazat kliknutím pravým tlačítkem a výběrem "Odstranit". Tím je přesunete do Koše.

# Použití Koše

Koš dočasně uchovává smazané soubory. Pokud něco omylem smažete, můžete otevřít Koš, najít soubor, kliknout na něj pravým tlačítkem a vybrat **"Obnovit**". Pokud jste si jisti, že chcete všechno trvale smazat, můžete Koš vyprázdnit kliknutím pravým tlačítkem na jeho ikonu na ploše a výběrem **"Vyprázdnit koš**".

# 2.3. Nastavení systému

# Změna pozadí plochy a spořiče obrazovky

Můžete si přizpůsobit plochu změnou pozadí (známého také jako tapeta). Klikněte pravým tlačítkem na prázdné místo na ploše a vyberte "**Přizpůsobit**". Odtud si můžete vybrat obrázek ze svého počítače nebo některý z výchozích obrázků. *Spořič obrazovky* je pohyblivý obraz nebo animace, která se zobrazí, když je počítač nějakou dobu nečinný. Chcete-li jej nastavit, klikněte pravým











SenioriVII indd 15

15

tlačítkem na plochu, vyberte "**Přizpůsobit**", poté klikněte na "**Uzamknout obrazovku**" a najděte možnost pro nastavení spořiče obrazovky. Zde si můžete vybrat spořič, který se Vám líbí.

Účty	/
Nastave	ení účtu
83	Vaše informace Profilová fotka
P	Možnosti přihlášení Windows Hello, klíč zabezpečení, heslo, dynamický zámek
	<b>E-mail a účty</b> Účty používané e-mailem, kalendářem a kontakty
Ŷ	Rodina Umožňuje spravovat rodinnou skupinu a upravovat typy účtů a oprávnění zařízení.
Ç	Zálohování Windows Zálohujte své soubory, aplikace a předvolby, abyste je mohli obnovit na všech svých zařízeních
ŝ	<b>Jiní uživatelé</b> Přístup zařízení, školní nebo pracovní účty, přiřazený přístup
ð	<b>Přístup do práce nebo do školy</b> Organizační zdroje jako e-maily, aplikace a sítě
ප	<b>Klíče</b> Přihlašujte se k aplikacím a webům pomocí obličeje, otisku prstu nebo PIN kódu

# Správa uživatelských účtů

Pokud počítač používá více lidí, můžete vytvořit samostatné uživatelské účty pro každého z nich. Tím se zajistí, že každý bude mít své vlastní soubory a nastavení v soukromí. Chcete-li spravovat uživatelské účty, otevřete nabídku **Start**, klikněte na "**Nastavení**" a vyberte "**Účty**". Odtud můžete přidávat nové účty nebo měnit nastavení stávajících.

### Nastavení ochrany soukromí

Windows Vám umožňuje ovládat, jaké informace sdílíte s Microsoftem a aplikacemi. Chcete-li změnit nastavení ochrany soukromí, otevřete nabídku **Start**, klikněte na "**Nastavení**" a poté vyberte "**Soukromí**". Odtud můžete spravovat přístup aplikací k vašim informacím, například k poloze nebo kameře, a upravit, jakým způsobem jsou Vaše data používána.

Sou Oprávn	kromí a zabezpečení <sup>ění aplikací</sup>
4	Poloha
Ø	Kamera
Ŷ	Mikrofon
ę	Aktivace hlasem
Q	Oznámení
8=	Informace o účtu
පී	Kontakty









# 3. Zálohování a synchronizace

### Proč je důležité zálohovat data?

V dnešní době spoléháme na počítače, chytré telefony a tablety téměř ve všech oblastech života – ať už jde o ukládání osobních fotografií, důležitých dokumentů nebo finančních informací. Technologie však nejsou dokonalé. Zařízení se mohou porouchat, ztratit nebo být napadena viry a malwarem, což může vést ke ztrátě dat. I když existují služby, které mohou pomoci s obnovou ztracených dat, tyto procesy jsou často nákladné a nemusí vždy zaručit úspěch.

Abychom předešli těmto problémům, je nezbytné pravidelně zálohovat data. Zálohování znamená vytváření kopií důležitých souborů a jejich ukládání na bezpečné místo. To zajišťuje, že i když se s Vaším zařízením něco stane, Vaše data budou v bezpečí a snadno obnovitelná.



Doporučuje se zálohovat data alespoň jednou týdně, v závislosti na tom, jak často používáte své zařízení a jaké množství důležitých informací uchováváte. Například osoba, která denně pracuje s dokumenty, by měla zálohovat častěji než někdo, kdo používá počítač jen občas.

# Různé typy zálohovacích řešení

Existuje několik způsobů, jak zálohovat data, a nejlepší strategie často spočívá v kombinaci různých metod, aby byla data chráněna více způsoby. Zde jsou nejběžnější typy zálohovacích možností:









# 3.1. Lokální zálohy

Lokální záloha znamená uložení dat na fyzické zařízení, které máte ve svém vlastnictví. Tato možnost je rychlá, bezpečná a nezávislá na internetovém připojení. K souborům máte přístup kdykoliv a přenos mezi počítačem a zálohovacím zařízením je snadný.

Zde jsou některé běžné typy lokálních zálohovacích zařízení:



# Externí SSD (solid-state drive)

SSD jsou spolehlivou a rychlou možností pro zálohování velkého množství dat. Jsou mnohem rychlejší než tradiční pevné disky a jsou méně náchylné k fyzickému poškození, protože neobsahují pohyblivé části. SSD jsou ideální pro ty, kdo potřebují rychlý přístup k zálohám.



# **USB flash disky**

USB flash disky jsou přenosné, cenově dostupné a skvělé pro zálohování menšího množství dat. Ačkoliv nenabízejí tolik úložného prostoru jako SSD nebo externí pevné disky, jsou praktické pro rychlé zálohy a přenos malých souborů.



# **NAS (Network Attached Storage)**

NAS je zařízení, které se připojuje k Vaší domácí síti a umožňuje centrální ukládání dat. Je to pokročilejší řešení než USB nebo SSD, protože umožňuje více zařízením přístup k uloženým souborům. NAS je vynikající volbou pro domácnosti nebo malé firmy, které potřebují zálohovat data z více počítačů nebo mobilních zařízení na jedno místo.









# 3.2. Vzdálené zálohy (Cloud Storage)

Cloudová úložiště jsou stále oblíbenější způsob zálohování dat. Cloudové úložiště znamená, že jsou Vaše data uložena na vzdálených serverech vlastněných společnostmi jako Microsoft, Google nebo Apple. Ke svým souborům máte přístup online a jsou chráněna silnými bezpečnostními opatřeními. Hlavní výhodou cloudových záloh je, že ke svým souborům můžete přistupovat odkudkoliv, pokud máte připojení k internetu.



Mezi oblíbené možnosti cloudového úložiště patří:



### **Microsoft OneDrive**

Integrovaný ve Windows, OneDrive je pohodlnou volbou pro uživatele tohoto operačního systému. Nabízí bezplatné úložiště (až 5 GB) a umožňuje ukládat dokumenty, fotografie a videa online. OneDrive se snadno synchronizuje mezi více zařízeními s Windows a v případě potřeby si můžete zakoupit více úložného prostoru.



### **Google Drive**

Google Drive je populární cloudová služba, která nabízí 15 GB volného úložného prostoru a dobře se integruje s dalšími službami Google, jako jsou Gmail a Google Photos. Je vhodný pro ukládání dokumentů, fotografií a dokonce i videí. Google Drive funguje na všech platformách (Windows, macOS, Android a iOS), což z něj činí všestrannou volbu pro většinu uživatelů.











# **Apple iCloud**

Pro uživatele Apple zařízení (iPhone, iPad, Mac) je iCloud skvělou volbou. Nabízí 5 GB volného úložiště a automaticky zálohuje Vaše fotografie, zprávy, kontakty a další. Je integrovaný do všech zařízení Apple, což zajišťuje, že zálohování probíhá bezproblémově a automaticky.

# Výhody cloudových záloh

Cloudové zálohy nabízejí několik výhod oproti lokálním zálohám:

- Vzdálený přístup: Ke svým datům máte přístup z jakéhokoliv zařízení s připojením k internetu.
- Automatická synchronizace: Mnoho cloudových služeb automaticky zálohuje Vaše soubory, takže to nemusíte dělat ručně.
- Ochrana mimo lokalitu: V případě fyzického poškození Vašich zařízení (požár, povodeň, krádež) zůstávají data uložená v cloudu bezpečná.

Cloudové zálohy však mají i své nevýhody. Závisí na internetovém připojení, takže pokud nemáte přístup k internetu, může být obtížné soubory obnovit. Většina služeb navíc nabízí omezené množství bezplatného úložiště, takže možná budete muset za více místa zaplatit.

# Kombinace zálohovacích řešení pro maximální bezpečnost

Nejlepší praxí pro zálohování dat je kombinovat lokální a vzdálené (cloudové) zálohy. Tím získáte výhody obou systémů:

- Uložte své soubory na externí SSD nebo USB flash disk pro rychlý přístup a bezpečnost.
- Použijte cloudovou službu, jako je OneDrive, Google Drive nebo iCloud pro vzdálené zálohování a synchronizaci mezi zařízeními.

Můžete si například uložit důležité dokumenty, rodinné fotografie a pracovní soubory na pevný disk svého počítače. Poté nastavte automatickou synchronizaci s cloudovou službou, aby se jakékoliv nové nebo změněné soubory automaticky zálohovaly online. Současně provádějte lokální zálohy na externí SSD nebo flash disk jednou týdně pro dodatečnou bezpečnost.

Tento dvouvrstvý přístup chrání Vaše data před fyzickým poškozením zařízení i online hrozbami, jako je malware nebo hacking.









### Jak nastavit automatické zálohování

Moderní operační systémy umožňují snadno nastavit automatické zálohování, takže si s tím nemusíte dělat starosti a myslet na to. Zde je stručný přehled, jak nastavit zálohy na nejběžnějších platformách:



### Windows:

Použijte vestavěnou funkci **Historie souborů**, která Vám umožní automaticky zálohovat soubory na externí disk. Přejděte do ovládacího panelu Windows, klikněte na Zálohování a obnovení a postupujte podle pokynů pro nastavení plánu.



### macOS:

Apple nabízí nástroj **Time Machine**, který Vám umožní automaticky zálohovat Váš Mac na externí pevný disk. Po nastavení Time Machine automaticky vytváří hodinové, denní a týdenní zálohy Vašich souborů.



### **Android/iOS:**

Oba operační systémy mají možnosti automatického cloudového zálohování. Na Androidu můžete použít **Google Drive** pro zálohování kontaktů, aplikací, zpráv a dalších dat. Na zařízeních iOS (iPhone, iPad) můžete využít **iCloud**, který automaticky zálohuje všechna důležitá data, jako jsou fotografie, zprávy a nastavení zařízení.

Nastavení těchto automatických záloh je důležité pro udržení dat v bezpečí bez nutnosti manuálního zásahu. Pokud cokoliv s Vaším zařízením nevyjde, máte vždy přístup ke svým zálohám a můžete rychle obnovit důležité informace.







21

# 3.3 Výhody a nevýhody zálohovacích systémů

Existují dva hlavní způsoby, jak zálohovat data: zálohování na externí disky a zálohování do cloudu. Každý přístup má své výhody a nevýhody, které byste měli vzít v úvahu při rozhodování o tom, jaká metoda je pro Vás nejlepší.

# Externí disky

- Výhody: Rychlost přístupu k datům je vysoká, nevyžadují internetové připojení, plná kontrola nad Vašimi daty.
- Nevýhody: Zařízení mohou být poškozena, ztracena nebo ukradena. Je třeba se připojovat k počítači pro pravidelné zálohy.

### Cloudové služby

- Výhody: Data jsou dostupná odkudkoliv přes internet, automatické zálohy, vyšší ochrana proti poškození nebo krádeži.
- Nevýhody: Závislost na internetu, omezený prostor zdarma, případné poplatky za vyšší kapacity úložiště.

### Nastavení automatického zálohování

Na moderních operačních systémech můžete snadno nastavit **automatické zálohování**. Na počítačích s Windows lze použít **Historii souborů**, na macOS je k dispozici nástroj **Time Machine**. Cloudové služby jako Google Drive, OneDrive a iCloud umožňují automaticky synchronizovat a zálohovat soubory online.

# 3.4. Synchronizace dat

Synchronizace umožňuje, aby byla data přístupná a aktuální na více zařízeních současně. Pomocí cloudových služeb, jako je **Google Drive**, **OneDrive** nebo **iCloud**, můžete snadno synchronizovat soubory mezi počítači, tablety a chytrými telefony. Jakmile uložíte soubor do cloudové složky, tento soubor bude dostupný na všech zařízeních připojených k Vašemu účtu.

Tato funkce je vhodná zejména pro lidi, kteří používají více zařízení a chtějí mít k dispozici stejné soubory bez nutnosti ručního přenášení. Synchronizace také poskytuje záložní vrstvu, protože data uložená v cloudu jsou dostupná odkudkoli a jsou chráněna proti ztrátě v důsledku poškození hardwaru nebo krádeže.









# 4. Internet a prohlížeče

# 4.1. Základy práce s internetem

# Otevírání a zavírání karet

Karty umožňují mít otevřeno více webových stránek najednou v jednom okně prohlížeče. Pro otevření nové karty klikněte na symbol "+" vedle aktuální karty nebo použijte klávesovou zkratku **Ctrl + T**. Nyní můžete navštívit novou webovou stránku, aniž byste ztratili tu stávající. K zavření karty klikněte na malé **"x**" na kartě nebo použijte klávesovou zkratku **Ctrl + W**.

Karty jsou užitečné, pokud chcete mít otevřeno více webů současně, například když čtete článek a současně kontrolujete e-mail. Pokud máte otevřeno příliš mnoho karet, můžete je kliknutím a tažením uspořádat nebo zavřít ty, které už nepotřebujete.

### Používání záložek (oblíbených)

Záložky, známé také jako oblíbené, Vám umožňují uložit odkazy na webové stránky, které navštěvujete často, takže nemusíte pokaždé zadávat adresu nebo si ji pamatovat. Pro uložení záložky klikněte na ikonu hvězdičky (obvykle vedle adresního řádku). Tím stránku uložíte a můžete se k ní rychle vrátit později.

Chcete-li otevřít své záložky, klikněte na nabídku (obvykle reprezentovanou třemi tečkami nebo čárkami v pravém horním rohu prohlížeče) a vyberte možnost "**Záložky**" nebo "**Oblíbené**". Své záložky můžete uspořádat do složek, například "Zprávy" nebo "Recepty", aby byly snadno přístupné. Záložky vám zpříjemní a urychlí práci s internetem.

# Prohlížení historie

Váš prohlížeč uchovává záznam o navštívených stránkách, což se nazývá historie prohlížení. Pro zobrazení této historie otevřete nabídku prohlížeče a najděte možnost **"Historie"**. Zde můžete vidět seznam naposledy navštívených stránek, což je užitečné, pokud potřebujete znovu otevřít stránku, kterou jste omylem zavřeli.









Historii můžete také smazat, pokud chcete chránit své soukromí nebo uvolnit místo. Smazání historie neovlivní Vaše záložky ani uložená hesla, ale může pomoci zlepšit Vaše soukromí, pokud používáte sdílený počítač. Prohlížeče obvykle umožňují smazat historii za určité období, například za poslední hodinu nebo den.



# Používání klávesových zkratek

Klávesové zkratky usnadňují a urychlují práci s internetem, protože Vám umožňují provádět běžné úkoly bez myši. Některé užitečné zkratky zahrnují:

- Ctrl + T pro otevření nové karty
- Ctrl + W pro zavření aktuální karty
- Ctrl + H pro otevření historie prohlížení
- Ctrl + D pro uložení záložky
- Ctrl + R pro obnovení stránky

Naučením se několika zkratek můžete zrychlit svou práci, zejména při přepínání mezi úkoly nebo správě více karet.

# 4.2. Adresní řádek

# Zadávání webových adres

Adresní řádek je místo, kam zadáváte adresu webové stránky, kterou chcete navštívit. Webové adresy (také známé jako URL) obvykle začínají "**www**" a končí například na "**.com**", "**.org**" nebo "**.net**". Ne vždy je potřeba zadávat celou adresu. Například místo "www.google.com" můžete jednoduše zadat "google" a stisknout Enter a většina prohlížečů Vás tam automaticky přesměruje.









SenioriVII indd 25

Pokud jste stránku již dříve navštívili, prohlížeč Vám obvykle nabídne automatické dokončení adresy, což Vám ušetří čas. Tato funkce, nazývaná automatické doplňování, je velmi užitečná pro rychlý návrat na oblíbené weby.

 $\leftarrow \rightarrow C \quad \widehat{\square} \quad (\triangle \text{ Nezabezpečeno https://www.adresniradek.cz})$ 

# Používání klíčových slov pro vyhledávání

Pokud neznáte přesnou adresu webové stránky, můžete v adresním řádku zadat klíčová slova pro vyhledání informací. **Většina** *moderních prohlížečů funguje jako vyhledávače*, takže místo zadávání úplné URL můžete zadat klíčová slova (např. "nejlepší restaurace v okolí" nebo "jak upéct chleba") a stisknout Enter. Prohlížeč Vám poté zobrazí výsledky vyhledávání podle zadaných slov.

Abyste dosáhli co nejlepších výsledků, snažte se být co nejkonkrétnější. Například místo hledání "počasí" zkuste zadat "aktuální počasí v [Vaše město]". To Vám ušetří čas a pomůže Vám rychle najít to, co hledáte. Prohlížeče jako Chrome, Firefox nebo Edge používají populární vyhledávače, jako je Google nebo Bing, aby vám poskytly výsledky co nejrychleji.

# 4.3. Personalizace prohlížeče

# Změna domovské stránky

Domovská stránka je první stránka, která se otevře při spuštění prohlížeče. Můžete si ji přizpůsobit podle svých potřeb a nastavit na libovolnou webovou stránku. Například pokud často kontrolujete zprávy, můžete si nastavit zpravodajský web jako svou









Google Lens

GU

PRA PRA

PRA







domovskou stránku. Pro změnu domovské stránky otevřete nabídku prohlížeče, přejděte do nastavení a najděte možnost "**Domovská stránka**" nebo "**Stránka při spuštění**". Zde můžete zadat adresu webové stránky, kterou chcete vidět při každém spuštění prohlížeče.

Někteří lidé preferují nastavit prázdnou stránku jako domovskou stránku, aby se prohlížeč otevíral rychleji bez načítání dodatečného obsahu.

# Přidávání záložek a jejich organizace

Kromě přidávání jednotlivých záložek můžete své záložky organizovat do složek pro snadný přístup. Pro přidání záložky **klikněte na hvězdičku** nebo použijte **Ctrl + D** a vyberte složku, kam ji chcete uložit. Například můžete mít složku pro "Nákupy" a další pro "Zdraví". To usnadní hledání Vašich oblíbených stránek později.

Pro správu a organizaci záložek otevřete "**Správce záložek**" v nabídce prohlížeče. Zde můžete záložky přesouvat mezi složkami, mazat staré, které už nepotřebujete, nebo je přejmenovat, aby byly lépe rozpoznatelné.

# Přizpůsobení nastavení prohlížeče

Každý prohlížeč umožňuje upravit svá nastavení tak, aby vyhovovala Vašim potřebám. Můžete například zvětšit velikost písma, pokud máte potíže s čtením malého textu, nebo zapnout tmavý režim, který snižuje namáhání očí v noci. Můžete také ovládat, jak prohlížeč spravuje stahování, oznámení a soukromí.

Pro přizpůsobení těchto nastavení přejděte do nabídky prohlížeče a najděte "**Nastavení**" nebo "**Předvolby**". Zde můžete prozkoumat různé možnosti, jako

je vzhled, soukromí, bezpečnost a pokročilá nastavení. Přizpůsobení prohlížeče Vám pomůže vytvořit pohodlnější a uživatelsky přívětivější zážitek.



# 5. Vyhledávání informací

# 5.1. Prohlížeče a portály

- Chrome = webový prohlížeč vyvíjený společností Google. (Google nabízí vytvoření účtu pro správu pošty a dokumentů).
  K základním funkcím prohlížeče Chrome patří ukládání hesel, používání na více různých zařízeních nebo uložení více účtů.
- Firefox = rychlý prohlížeč, který funguje na řadě zařízení. Stejně jako Chrome jeho základními funkcemi jsou ukládání hesel, spravování záložek, synchronizace nebo režim anonymního prohlížení.
- Seznam.cz = znáte jako hlavně jako internetový portál, tato česká firma ale nabízí i svůj prohlížeč. K jeho funkcím patří poukázání na svět šoubyznysu, zprávy ze světa, ale také se přes něj lze přihlásit na email.
- Edge = i firma Microsoft, kromě známého balíčku kancelářských aplikací (Word, Excel atd.) a cloudového úložiště pro data (OneDrive), nabízí svůj kvalitní a bezpečný prohlížeč.
- Safari = základní prohlížeč pro počítače Apple iOS.

# Pokročilé vyhledávací nástroje Google Chrome

Do adresního řádku nebo vyhledávacího pole zadejte dotaz za pomoci tzv. klíčových slov, co nejpřesnějšího popisu Vámi požadovaného výsledku. Nad zobrazenými výsledky se nachází možnosti jednoduché filtrace na typy oblastí, ve kterých lze dohledat požadovanou informaci a dále pokročilejší nástroje, kde můžete specifikovat jazykové prostředí, časové hledisko nebo požadavek na přesné znění zadaného textu.



V rozšířeném vyhledávání se pak zobrazí formulář, kde můžete zadat mnoho jiných parametrů, které slouží pro specifická kritéria, jako je typ souborů, výskyt výrazů, práva užití nebo web, kde požadujete hledat výsledky.









# 5.2. Užitečné stránky pro vyhledávání dopravních spojení

- Při cestování MHD v Praze využijete stránku <u>www.dpp.cz</u>, kde si můžete vyhledat spojení vyplněním příslušných políček: odkud, kam, datum a čas odjezdu nebo příjezdu.
- Pro cestování po České republice slouží buď <u>www.idos.cz</u> nebo <u>www.cd.cz</u>, kde najdete především jízdní řády vlaků.
- Pro české dráhy doporučujeme si do svého mobilního zařízení stáhnout aplikaci MŮJ VLAK.



V obou případech stačí jen do zadávacích políček vyplnit odkud, kam chcete jet, jaký den a v kolik, a poté kliknout na **HLEDAT** a následně se ukáže seznam spojení, která hledáte.



Pokud nechcete čekat ve frontách, je možné si při výběru spoje ihned koupit jízdenku prostřednictvím platební brány.







# 5.3. Test finančního zdraví

Pokud chcete získat přehled, na jaké úrovni jsou Vaše znalosti v oblasti financí, můžete zkusit test od České spořitelny.

Do vyhledávače stačí zadat klíčová slova: "test finančního zdraví česká spořitelna" a ve výsledcích by se měl objevit odkaz s adresou: https://cdn.csas.cz/web/testfinancnihozdravi Porozumění finanční situaci je prvním krokem k jejímu zlepšení!



Na základě dosažených výsledků si následně můžete sjednat schůzku s osobním bankéřem a nastavit potřebné finanční produkty včetně pojištění. Současně se můžete informovat o používání mobilní aplikace George a jejích funkcích a výhodách.



S aplikací George máte svou banku v kapse. Cestou do práce, na dovolené, zkrátka kdekoli. George je zdarma, bezpečný a navíc Vám ukáže, jak zlepšovat Vaše finanční zdraví. Správa Vašich financí je s Georgem hračka a díky virtuálním platebním kartám nebo třeba QR výběrům z bankomatu šetří Váš čas.

Nebo se zapojit do investičních pobídek prostřednictvím aplikace Investiční centrum od České spořitelny, která Vám nabídne okamžitý přístup k informacím o investování. Podívejte se na aktuální kurzy a výkonnosti fondů, ceny dluhopisů, akcií, indexů a měn nebo si přečtěte nejnovější analýzy. Z nabídky produktů už Vám nic neunikne a k rychlé kontrole toho, co Vás zajímá, se bude hodit Watchlist.



PRA

PRA

PRA

PRA

ΗA

GΑ

GUE









# 6. Nakupování online

# Nakupování potravin online 6.1. Výběr e-shopu



Při online nakupování je důležité si dát pozor při vybírání důvěryhodného obchodu. Vždy je dobré si nejdříve najít, jaké jsou recenze k danému obchodu a jaké hodnocení má. Nejen při nakupování

online je důležité neklikat bez rozmyslu na zobrazované reklamy. V některých případech reklamy můžou obsahovat odkazy, které do Vašeho zařízení stáhnou virus, který může například smazat Vaše uložené soubory. Dále je také důležité nevyplňovat citlivé údaje, které pro nákup nejsou důležité, a díky kterým by se Vám mohl někdo dostat do Vašeho bankovního nebo jiného účtu (číslo bankovního účtu, PIN platební karty, rodné číslo apod.).

# 6.2. Proces nákupu

U většiny online obchodů stačí jen přejít na webové stránky e-shopu a začít nakupovat. Pokud máte v plánu obchod opakovaně navštívit, je dobré vytvořit si vlastní účet. Ukážeme si proces nakupování na obchodu *www.rohlik.cz*.

Pro první nákup stačí dát do košíku všechny potraviny, které potřebujeme, a osobní údaje vyplníme na konci v konečné objednávce.

U vyhledávaného zboží je tlačítko **KOUPIT**, které slouží pro přidání zboží do virtuálního Nákupního košíku. V této fázi nákupu se pouze vytváří nezávazná objednávka, tak jako když procházíte kamennou prodejnu a vybíráte zboží.











Košík si před uzavřením objednávky zkontrolujte, zejména počet kusů vložených do košíku nebo nechtěně přidaný produkt. Vše před odesláním můžete ještě upravit.

V pravé části uvidíte celkovou částku, kterou následně zaplatíte. Pro další informace, jako jsou Vaše osobní údaje, kliknete na K OBJEDNÁVCE, jež Vás přesměruje na další část, kde se Vám dole objeví vedle částky POKRAČOVAT K POKLADNĚ. čímž dojdete na poslední část objednávky a tedy i založení účtu.

Zde vyplníte na jakou adresu chcete doručit nákup (popřípadě i číslo bytu pro odnesení až na místo) a kontaktní údaje.

Dále vyberete, do čeho má být zabalený Váš nákup, kdy má být doručen a jak budete platit. Tyto informace se Vám automaticky uloží pro příští nákup.

Po odeslání objednávky Vám na Vaše telefonní číslo, které jste do formuláře napsali, přijde SMS zpráva, že Vám v daný čas, který jste si sami vybrali, bude doručen nákup.

### Doručování zásilek

Jestliže jste si objednali prostřednictvím e-shopu nějaký produkt a zajímá Vás, kde se zrovna zásilka s koupeným zbožím nachází, postupujte podle zvolené přepravní metody. Ukážeme si dvě často využívané přepravní společnosti, Českou poštu a Zásilkovnu.

Oblíbené nástroje	Změna doručení	Poslat zásilku	Služby pro firmy
Sledovár	ní zásilek		
Vyhledávání zás	llek Moje zásilky		
Či	sla zásilek:		

Pokud jste vybrali doručení Českou poštou, přejděte na www.postaonline.cz a na složku OBLÍBENÉ NÁSTROJE a SLEDOVÁNÍ ZÁSILEK, kde zadáte číslo své objednávky.

Jestliže jste vybrali doručení pomocí Zásilkovny, přejděte na www.tracking. packeta.cz, kde se Vám objeví přímo políčko pro číslo zásilky.













# 6.3. Recenze produktů a služeb

Uživatelské recenze slouží k lepšímu posouzení produktu, který poptáváme, zejména v online prostředí. Místo pro "vyjádření zákazníků" s jejich zkušeností na daný výrobek je na většině e-shopů dnes již samozřejmostí a je tak nasnadě se podívat na hodnocení ostatních uživatelů. Problém je v tom, že některé e-shopy, obzvlášť ty podvodné, zveřejňují falešné recenze od neexistujících lidí, které mohou neobjektivně daný výrobek posuzovat ve snaze Vás přesvědčit o koupi a nebo naopak poškodit prodejce v konkurenčním boji.

Z toho důvodu se zavádí legislativa a je postupně vyžadováno od recenzentů, aby se *nejen registrovali, ale také ověřovali*, například přes bankovní identitu, což dodává příspěvkům větší důvěryhodnost.

Každopádně je vhodné při posuzování výrobků nebo služeb (řemeslníci, lékaři, finanční poradci apod.), vnímat recenze s nadhledem a posuzovat počet příspěvků a jejich vyváženost i z vlastního pohledu. Většinou neexistuje zboží nebo služba, která by byla hodnocena pouze kladně, navíc pohled každého člověka je z principu subjektivní.









# 6.4. Bezpečnostní tipy

Pokud chcete nakupovat online formou, je důležité být obezřetný a řídit se základními pravidly:

- Věřte hlavně prověřeným obchodům je lepší nakupovat u obchodníků, kteří mají dobrou reputaci.
- Používejte unikátní hesla mnoho z nás používá jedno a to samé heslo stále dokola, což je velmi rizikové pro napadení.
- Při vyplňování objednávky o sobě neprozrazujte víc, než je nutné např. rodné číslo.
- Připravte na nákupy svá zařízení věnujte svůj čas aktualizaci OS, internetového prohlížeče a antivirového programu.
- Nenakupujte přes veřejné Wi-Fi sítě nakupte raději z domova, kde máte síť zabezpečenou kvalitním heslem.









# 7. Komunikační nástroje WhatsApp a Messenger



Po otevření aplikace WhatsApp se otevře hlavní strana, kde jsou uloženy všechny konverzace. Pro otevření nové konverzace stačí kliknout na symbol +, jež nám umožní vidět seznam všech kontaktů.

Pro napsání zprávy slouží volná kolonka v dolní části nebo je vedle symbolu fotoaparát malý mikrofon, pomocí kterého můžete zprávu nahrát hlasově, a dotyčný si ji poté jen

poslechne. Pokud chcete s danou osobou sdílet fotografie či videa, kliknete v dolní části konverzace na symbol + a vyberete fotografie. K provedení videohovoru slouží symbol kamery, který najdete



v horní části vedle jména kontaktu. Vedle kamery je ještě symbol telefonního sluchátka, který slouží pouze k hovoru bez možnosti vidět se s druhou osobou.

### Messenger

Rozhraní komunikační aplikace Messenger je velmi podobné WhatsAppu.

Na hlavní stránce v horní části je symbol čtverečku

s tužkou, který Vás přepojí na seznam kontaktů pro novou konverzaci. Stejně jako u WhatsAppu je kolonka v dolní části pro napsání zprávy a nebo nalevo od pole pro psaní se nachází symbol mikrofon, který slouží k hlasovému nahrání zprávy.



12.58 3 M M O .

Patrik Zalmay (Vy)

J Eotografie

WhatsApp

V pravém horním rohu najdete telefonní sluchátko pro hovor a vedle kameru pro videohovor.

Pro sdílení fotografií a videí slouží v dolní části čtvereček s horou nebo lze pro vytvoření nového obrázku použít fotoaparát, který je vedle symbolu pro fotografie.









ⓒ ♥ 40 ▲ €61 %

ി

Q :

12:56

33

HA

GA PRA

GUE

PRA

PRA

PRA

# 7.1. Online schůzky

*Google Meet* poskytuje online videokonferenci všem, kteří mají Google účet. Mohou v základní verzi uspořádat online konferenci až pro 100 účastníků v délce až 60 minut.



Novou schůzku vytvoříte na stránce *meet.google.com*, kde si po kliknutí na odkaz NOVÁ SCHŮZKA můžete vybrat ze tří možností:



Připojit se

- PŘIPRAVIT SCHŮZKU NA POZDĚJI
- ROVNOU ZAHÁJIT SCHŮZKU
- NAPLÁNOVAT V KALENDÁŘI GOOGLE

Jakmile je schůzka připravena, můžete k ní přizvat účastníky buď přímým zadáním jejich jmen z adresáře kontaktů nebo emailových adres, na které se odešle pozvánka s odkazem.

V případě předání vygenerovaného odkazu, který si můžete zkopírovat do schránky a předat pak dále elektronickou cestou, bude ještě u těchto příjemců nutné potvrdit jejich účast ze strany organizátora.

Pokud zvolíte **NAPLÁNOVAT V KALENDÁŘI GOOGLE**, objeví se Vám na další kartě formulář, který je potřeba vyplnit pro celkové naplánování schůzky.

×	Přidejte název		Uložit
	26. zář 2024 10:00PM až 11:00PM 26. zář 2024 Časové pásmo		
	Celý den Neopakuje se 👻		
	Podrobnosti události Vyhledat čas		Hosté
•	Připojit se přes Google Meet	© [ ×	Přidat hosty
	meet.google.com/foi-feaw-fre · Připojení až 100 hostů		Oprávnění hostů
0	Přidejte místo		Upravit událost
Ċ	Oznámení • 30 minut • X		Pozvat jiné uživatele
	Přidat oznámení		Zobrazit seznam hostů
	Marie Švárová 🔵 👻		
ĉ	Nedostupný - Výchozí viditelnost - ⑦		
=	B I <u>U</u> i≡ ≡ GP X		
	Přidejte popis		











*Microsoft Teams* je platforma pro společnou firemní nebo osobní práci v týmech prostřednictvím textové komunikace, videohovorů, datového úložiště pro ukládání sdílených souborů a dalších aplikací.

Práce s Teams probíhá na webovém rozhraní *teams.microsoft.com*, případně je možné stáhnout si aplikaci a pracovat v ní. Přihlášení probíhá prostřednictvím osobního nebo firemního účtu Microsoft.

Pro samotné vytvoření nebo připojení se k týmu – vyberte v hlavním menu vlevo položku **"Týmy**", následně vyberte **"Připojit se** k týmu nebo vytvořit nový" a **"Vytvořit tým**" ve spodní části.



Pro vytvoření konference klikněte na tlačítko *KALENDÁŘ* a následně se objeví níže uvedené možnosti. Pro podrobnější naplánování meetingu klikněte na *NOVÁ SCHŮZKA*, jež Vás přesměruje na formulář pro bližší informace. Stejně jako u Google Meet Ize i v Teams nasdílet odkaz, který Vás následně přesměruje na přichystanou schůzku.







PRA	HA	
<b>PRA</b>	GUE	
<b>PRA</b>	G A	
<b>PRA</b>	G	3

# 8. Práce s aplikacemi pro editaci videí

# 8.1. Program Fotografie

*Aplikace Fotografie* shromažďuje fotky z Vašeho počítače, telefonu, účtů cloudového úložiště a umístí je na jedno místo do uživatelského prostředí, ve kterém můžete své soubory snadno upravovat.

Začněte tím, že v levém navigačním panelu přejděte na **Složky**, vyberte **Přidat složku**, vyhledejte složku, kterou má systém načíst. Při přidávání a odebírání obsahu se v aplikaci Fotografie bude zobrazovat aktualizovaný obsah.

Fotografie nebo videa můžete samozřejmě načítat i z online úložišť **Fotky Google** nebo **Microsoft OneDrive**, což Vám usnadní výběr přímo z pořízených snímků prostřednictvím chytrých telefonů. Případně můžete použít i datový kabel pro přenos souborů z jiných zařízení.



# Úprava fotky

Pomocí tohoto programu můžete snadno upravit vzhled snímku. Stačí jen vybrat ikonu **Upravit obrázek**, a pak jen příslušnou editační funkci:

- oříznout, překlopit nebo otočit a nežádoucí části ručně vystřihnout
- upravit světlo a barvu, abyste nastavili náladu a kvalitu fotek
- pomocí filtrů můžete upřesnit tón obrázků nebo přidat speciální efekty k transformaci fotek
- zakreslit nebo zvýraznit formou čar objekty nebo nástrojem Guma vymazat požadované části

Pokud chcete zrušit všechny úpravy použité u fotky, vyberte Obnovit v levém horním rohu obrazovky.









# 8.2. YouCut - editační program pro mobilní telefony

Aplikace s názvem *YouCut* je účinný video editor, který dokáže vytvořit ze záznamu z Vašeho telefonu video na úrovni profesionálů. Má většinu nástrojů pro úpravu videa, podporuje mnoho video formátů – Avi, DivX, mp4, MPEG, WMV a mnoho dalších. YouCut je podporován zařízeními Windows, iOS a Android.





TOTAL DO:15

00:45

### Krok 1: Import souborů

Klikněte na znaménko "+" a vyberte Nový nebo Poslední koncept pro pokračování v úpravách.

Když vyberete soubor, můžete jej oříznout (zkrátit) a importovat (nahrát) pouze jeho část kliknutím na nůžky v pravém dolním rohu miniatury. Pokud si nejste jisti, kolik z filmového pásu potřebujete, importujte soubor celý a ořízněte jej později.

### Krok 2: Pořadí scén

Měli byste mít základní představu o tom, čím bude Vaše video začínat a končit. Chcete-li klipy seřadit v požadovaném pořadí, zatlačte na jeden klip, dokud se nezobrazí jako malá miniatura, kterou pak můžete snadno přesunout na jiné místo videa.

# Krok 3: Základní úpravy

*Zkrácení:* Zkraťte klip do požadovaného bodu, pro výběr přesného času zvolte "přesně oříznout". *Střih:* Vyberte, které části klipu chcete zachovat (můžete vyjmout jednu nebo dvě části najednou).

Rozdělení: Rozdělte klip na polovinu a ponechte oba samostatné klipy.

*Oříznutí:* Video můžete oříznout od ruky nebo použít jeden z nabízených nastavených rozměrů.

*Přechody:* Mezi každým klipem máte k dispozici seznam dostupných přechodových efektů.



00:30







# Krok 4: Úprava obrázku a korekce barev

*Filtr:* Pokud chcete, aby Vaše záběry vypadaly přirozeně a dobře osvětlené, spíše než uměle upravené, měli byste využívat filtry a docílit tak výsledku, aby všechny záběry působily vizuálně podobně.

Efekty: Přesuňte se na požadovaný bod na časové ose, stiskem vyberte požadovaný efekt.

# Add Music

# Krok 5: Přidání zvuku

*Hudba:* Chcete-li upravit hudbu, klikněte na žlutou čáru nad časovou osou a zobrazí se možnosti úprav. Přesuňte skladbu na požadované místo přidržením a přetažením. Můžete je oříznout a upravit hlasitost.

*Zvukové efekty:* YouCut poskytuje spoustu bezplatných zvukových efektů – snažte se je vždy dobře načasovat s videem.

# Krok 6: Text (název, titulky)

Až výslednému filmu vymyslíte jeho název, zvažte jeho přidání krátce po spuštění videa, aby Váš projekt měl jasné pojmenování. Jakmile jej zadáte, můžete si vybrat písmo a barvu a upravit velikost zatažením za symbol oranžové šipky vpravo dole. Umístění můžete upravit pouhým pohybem prstu.

Pokud upravujete rozhovor s nějakou osobou, přidejte její jméno a případně profesi nebo roli v tom, o čem hovoří.

# Krok 7: Export videa

Export Vašeho nastříhaného filmu je v této aplikaci velmi snadný. Klikněte na tlačítko ULOŽIT v pravém horním rohu obrazovky.

Uložte jej v nejvyšší nabízené kvalitě (1080p) a zaškrtněte Ponechat koncept, abyste se mohli vrátit a provést případné změny.

Následně se Váš projekt uloží do galerie Vašeho telefonu a budete mít také možnost ho přímo sdílet na sociálních sítích nebo ho někomu zaslat e-mailem.











# 9. Kybernetická bezpečnost

Bezpečnost v online prostoru (na internetu) je dnes důležitá vzhledem k velmi častým kybernetickým útokům, které cílí na krádež osobních citlivých dat, přístupových informací nebo rovnou celé digitální identity. Útočník může například získat přístup k Vašim finančním prostředkům a osobním údajům. Proto jsme pro Vás připravili souhrn pár dobrých rad ke snížení rizik v prostředí virtuálního světa internetu:

- Omezte přístup osob k soukromým i pracovním zařízením.
- Využívejte silné heslo, číselný kód, gesto nebo jiný způsob zabezpečení.
- Neukládejte si přihlašovací údaje k zařízením a účtům v jejich blízkosti.
- Pro uchování přihlašovacích údajů používejte šifrovaného správce hesel.
- Uzamkněte zařízení, když od něj odcházíte.
- Aktualizujte software a provádějte a nevypínejte automatické aktualizace systému.
- Používejte antivirový software a firewall.
- Bezdrátová rozhraní WI-FI, BLUETOOTH, NFC zapínejte, jen pokud je využíváte.
- Pravidelně zálohujte data do cloudu nebo na externí disky, uložené mimo výchozí zařízení.
- Do svých zařízení nepřipojujte neznámá paměťová zařízení nebo proveďte jejich antivirovou kontrolu.
- Při procházení webu preferujte stránky zabezpečené protokolem https, který šifruje komunikaci na síti.
- Při otevírání nových odkazů buďte obezřetní a je-li to možné, vyhněte se podezřelým stránkám.
- Vypínejte nepotřebné služby na pozadí jako monitorování polohy, odesílání diagnostických dat, ovládání PC na dálku.





Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost připravil *Pomůcku SENIOR*, která Vám může usnadnit rozpoznávání nebezpečných zpráv a triků internetových padouchů.

Je pojmenována akronymem, který vychází ze slov: "soubory", "emoce", "nátlak", "instrukce", "odkazy" a "reputace".

# "S" jako "soubory"

### Obsahuje zpráva přiložený soubor, který máte stáhnout a otevřít?



Pokud Vám přišla zpráva, ke které je přiložený soubor, zpozorněte. Neznamená to, že každý soubor je škodlivý, ale je třeba se mít na pozoru. Dávejte si pozor minimálně na soubory, které mají příponu (.exe), (.vbs) nebo (.docm) a (.xlsm). Soubory s těmito příponami je lepší vůbec nestahovat a neotevírat.

Pokud přesně a dobře nevíte, co děláte a proč to děláte, raději se tomu vyhněte, i když odesílatel tvrdí například, že uvnitř souboru najdeme mimořádné vyúčtování za dodávky plynu. Škodlivý

soubor nám může přijít schovaný i v takzvaném archivu, který mívá nejčastěji příponu (.zip) nebo (.rar). Škodlivé soubory uložené v archivu se dokážou schovat i před antivirovými programy.

# "E" jako "emoce"

### Vzbuzuje zpráva emoce jako strach, překvapení nebo zvědavost?

Pokud Vám přišla zpráva, která Vás vyděsila, rozčílila, nebo vyvolala Vaši zvědavost, zpozorněte.

Když jsme plní emocí, jednáme ukvapeně a děláme chyby. Proto útočníci posílají zprávy, které nás dokážou znejistit. Vyhrožují, že pokud nebudeme postupovat podle pokynů, zničí náš počítač, odcizí naše soubory, účty u internetových služeb nebo dokonce peníze. Mohou ale cílit i na pozitivní emoce, vyvolání soucitu nebo zvědavost. Vždy je lepší jednat s chladnou hlavou.











# "N" jako "nátlak"

### Snaží se Vás zpráva dostat pod tlak a do časové tísně?

Pokud Vám přišla zpráva, která vzbuzuje pocit časové tísně a vyzývá k okamžité akci (odpovědi, přihlášení nebo třeba provedení platby), zpozorněte.

Časová tíseň je jedním z hlavních triků internetových podvodníků. Vyhrožují nám, že pokud obratem nebudeme postupovat podle jejich návodu, dostaneme se do nebezpečí a poneseme následky.

Mohou například vyzývat k okamžité platbě nezaplacené faktury s výhružkou, že v případě nezaplacení nám hrozí obrovské penále. Časová tíseň může být vázána také na získání nějaké zdánlivé výhody.



Mohou například tvrdit, že jsme vyhráli v soutěži hodnotnou cenu a pokud nebudeme reagovat rychle, přijdeme o výhru. Nenechte si vnutit, že na něco musíte reagovat obratem.

# "I" jako "instrukce"

Poskytuje zpráva konkrétní instrukce a návody, které máte vykonat?



nodiny reset přerušení

Pokud Vám přišla návodná zpráva s instrukcemi, zpozorněte.

Podvodníci posílají všelijaké návody, kde radí, co a jak máme udělat na svém počítači nebo telefonu. Samozřejmě nám sdělí i důvody, proč je pro nás výhodné, abychom vše udělali. Snaží se tak získat naše hesla nebo ověřovací SMS kódy, které nám posílá například banka pro přístup do internetového bankovnictví.

Pokud se jim to podaří, dokážou získat přístup k našim účtům. Abychom s těmito manipulátory lépe spolupracovali, tvrdí například, že jsou z počítačové firmy a chtějí nám pomoci zlepšit zabezpečení počítače či telefonu.









# "O" jako "odkazy"

### Je ve zprávě odkaz, kterému máte věnovat pozornost?

Pokud Vám přišla zpráva s odkazem, který máte otevřít, zpozorněte. Internetoví zločinci si s odkazy hrají. Mohou nás pomocí nich nasměrovat třeba na podstrčenou stránku.

Dokážou připravit stránku, která se věrně podobá té, kterou známe. Může to být třeba stránka přepravce balíků, přihlášení do e-mailu nebo na sociální sítě a cokoliv dalšího.

Následně na Vás budou naléhat, třeba tím, že mají v přepravě balíček, který nám někdo poslal. A aby nám balíček vydali, je nutné, abychom pomocí přiloženého odkazu zaplatili poplatek nebo se přihlásili pomocí svého běžného hesla a doručení potvrdili.



# "R" jako "reputace"

### Posílá zprávu autoritativní instituce nebo osoba?

Pokud Vám přišla zpráva, která působí autoritativně, zpozorněte. Podvodníci často zneužívají autority a reputace exekutorů, policie, bank, dopravních podniků nebo třeba energetických společností, zkrátka těch, kteří mají silné postavení.

Pokud je člověk ve stresu, snadno přehlédne jejich podvodné přesmyčky jako "Poilcie místo Policie", "Mnicrosoft místo Microsoft" atp. Ke zvýšení důvěryhodnosti mohou používat loga firem včetně konkrétních jmen zaměstnanců, kteří v dané organizaci pracují.

Proto se nenechte vylekat. Je přirozené, že s autoritami chceme být zadobře a mít vše v pořádku. Ale pokud obdržíte nečekanou výzvu k zaplacení starého nedoplatku nebo pokuty, nejednejte zbrkle. Raději si vše ověřte u instituce, která Vás oslovuje. Můžete i telefonicky. Nikdy ale nepoužívejte podstrčené kontakty uvedené v samotné zprávě. Buďte na internetu v bezpečí

Své znalosti ohledně kybernetické bezpečnosti si můžete ověřit na stránce <u>www.kybertest.cz</u>, kterou připravila Asociace bankovních společností ve spolupráci s Národním úřadem pro kybernetickou bezpečnost a Policií ČR.











