

styczeń 2026

BĄDŹ BEZPIĘCZNA W SIECI

Rzeczy, które ustawiasz raz, a dobrze!

MARZENA PAWŁOWSKA

marzenapawlowska.com
smartnet.cafe



Ten materiał jest dla kobiet, które
chcą mieć święty spokój w sieci.

Nie musisz znać się na technologii.
Checklisty pomogą Ci zdecydować,
co warto ustawić.

Jeśli utkniesz na etapie „jak to
zrobić” - daj znać.
Nagram o tym materiał.

BĄDŹ BEZPIECZNA



JAK ZABEZPIECZYĆ?

POCZTA E-MAIL

Platforma	Co WŁĄCZYĆ w pierwszej kolejności	Co DODACЬ, jeśli chcesz mocniej	Czego NIE warto
Google (Gmail)	✓ 2FA (aplikacja Authenticator) ✓ zapasowy e-mail	⚠ passkey ⚠ klucz sprzętowy	✗ tylko SMS jako 2FA
Microsoft (Outlook)	✓ aplikacja Microsoft Authenticator ✓ recovery mail	⚠ passkey	✗ brak odzyskiwania
WP Poczta	✓ aplikacja autoryzująca (1login) ✓ zapasowy e-mail	⚠ klucz sprzętowy	✗ poleganie tylko na haśle
Onet Poczta	✓ 2FA (aplikacja) ✓ recovery mail	⚠ passkey	✗ brak kodów zapasowych
Interia Poczta	✓ 2FA (SMS lub aplikacja Interia) ✓ zapasowy e-mail	—	✗ brak kontroli logowań

Twój mail to najważniejsze konto.

Tu zabezpieczenia muszą być najlepsze, bo dzięki niemu odzyskujesz wszystko inne Facebooka, Instagram, bank czy chmurę ze zdjęciami.

Jeśli mail jest słaby – wszystko inne też jest zagrożone.

Jeśli ktoś przejmie Twojego maila, może uzyskać dostęp do większości innych kont.

Potraktuj to jako priorytet!



JAK ZABEZPIECZYĆ?

SOCIAL MEDIA

Platforma	Minimum, które trzeba mieć	Dobre wzmocnienie	Czego unikać
Facebook	✓ 2FA (aplikacja, nie SMS) ✓ kody zapasowe	⚠ klucz sprzętowy	✗ brak 2FA
Instagram	✓ 2FA (aplikacja) ✓ recovery mail	⚠ klucz sprzętowy	✗ SMS jako jedyne zabezpieczenie
TikTok	✓ 2FA (aplikacja) ✓ zapasowy e-mail	⚠ passkey	✗ brak weryfikacji logowań
LinkedIn	✓ 2FA (aplikacja) ✓ recovery mail	⚠ passkey	✗ hasło powielane z innymi serwisami
X	✓ 2FA (aplikacja) ✓ kody zapasowe	⚠ klucz sprzętowy	✗ SMS jako jedyne 2FA

Legenda:



= włącz



= bardzo mocne zabezpieczenie



= tego nie rób



Konta w social mediach
najczęściej nie są
„hakowane”.
Są po prostu źle
zabezpieczone albo nie
da się ich odzyskać.
To da się naprawić w
kilka minut.

EXT RAS

DODATKOWY BONUS

Nie musisz robić wszystkiego naraz.

Przejdź checklisty po kolei i odhaczaj to, co już masz.
Każdy zaznaczony punkt to realnie mniejsze ryzyko.

CHECKLISTY

POCZTA E-MAIL (NAJWAŻNIEJSZE KONTO)

GLÓWNY MAIL (TEN, KTÓREGO UŻYWASZ NA CO DZIEŃ):



silne, unikalne hasło



włączona weryfikacja
dwuetapowa (aplikacja, nie
tylko SMS)



dodany zapasowy adres e-
mail



dodany numer telefonu do
odzyskiwania



zapisane kody zapasowe
(offline)



sprawdzone, czy da się
odzyskać dostęp

ZAPASOWY MAIL (AWARYJNY):



istnieje



ma silne hasło



ma 2FA



NIE jest używany do
newsletterów i rejestracji



jest podpięty jako
odzyskiwanie do głównego
maila



CHECKLISTY

SOCIAL MEDIA (FACEBOOK / INSTAGRAM / TIKTOK / LINKEDIN ITD.)

DLA KAŻDEGO KONTA:

- ☒ włączona weryfikacja dwuetapowa (aplikacja, nie tylko SMS)
- ☒ zapisane kody odzyskiwania
- ☒ aktualny adres e-mail
- ☒ aktualny numer telefonu
- ☒ sprawdzona lista aktywnych sesji / urządzeń
- ☒ wylogowane stare lub nieznane urządzenia



CHECKLISTY

KONTA KLUCZOWE (BANK, CHMURA, SKLEPY, USŁUGI)

DLA KAŻDEGO WAŻNEGO KONTA:

- ☒ unikalne hasło
- ☒ 2FA (jeśli dostępne)
- ☒ poprawne dane kontaktowe
- ☒ sprawdzony proces odzyskiwania konta



MENEDŻER HASEŁ

- ☒ wybrany jeden menedżer haseł
- ☒ jedno silne hasło główne
- ☒ włączona synchronizacja między urządzeniami
- ☒ hasła NIE są zapisywane w przeglądarce „na dziko”
- ☒ hasła NIE są powtarzane między serwisami



KOPIA ZAPASOWA

- ✓ automatyczna kopia zapasowa telefonu
- ✓ automatyczna kopia zapasowa komputera
- ✓ jedna, znana chmura lub lokalizacja
- ✓ przetestowane odzyskiwanie danych przynajmniej raz





SZYBKĄ KONTROLA

JEŚLI NA KTÓREŚ PYTANIE ODPOWIADASZ „NIE WIEM”:



wiem, gdzie jest moja kopia zapasowa



wiem, jak odzyskać dostęp do maila



wiem, jak odzyskać konto na social mediach

NIE WIESZ → TO ZNACZY, ŻE TRZEBA TO USTAWIĆ.



DZIEKUJĘ

ZAPRASZAM

Masz problem z którymś punktem?
Chciałabyś, żebym coś dokładnie omówiła?
Skontaktuj się ze mną na social mediach:



[@SMARTNET-CAFE](#)



[@SMARTNET.CAFE](#)



[MSSMARTNET.CAFE](#)



[@SMARTNET.CAFE](#)



Ten materiał jest dodatkiem do mojego filmu na YouTube,
w którym omawiam 5 rzeczy, które warto ustawić
dla swojego bezpieczeństwa w sieci.