Próbka / A11

Hasła i bezpieczne konta

Za darmo: dwa z ośmiu zadań, w pełni

Dla kogoś, kto trzyma hasła w zeszycie, notatkach lub pamięci, używa tego samego w wielu kontach, albo chce chronić e-mail, konto Apple lub Google i WhatsApp bez instalowania niczego. Działa na iPhone i Android.

Twój telefon, zaktualizowany i z blokadą ekranu, oraz hasło do konta Apple lub konta Google. W iPhone aplikacja Hasła wymaga iOS 18 lub nowszego. Papier na kody weryfikacyjne, które schowasz z dala od telefonu. Godzinę, którą możesz rozłożyć na kilka dni.

Zawartość pełnego przewodnika

01 Zanim zaczniesz: gdzie są twoje hasła
02 Włącz menedżer i autouzupełnianie
03 Przenieś hasła do menedżera
04 Naprawianie słabych, powielonych lub wyciekniętych haseł (w tej próbce)
05 Weryfikacja dwuetapowa w koncie Apple i Google (w tej próbce)
06 Klucze dostępu: logowanie bez hasła
07 WhatsApp i inne aplikacje
08 Odzyskiwanie: nigdy nie zostań zablokowany

Nazwy przycisków zgodne z oficjalnymi stronami po polsku, sprawdzonymi w listopadzie 2026: w iPhone - podręcznik iOS 27 i artykuły Apple; w Google - strony pomocy, które ostrzegają o możliwym tłumaczeniu automatycznym; w WhatsApp - pomoc dla Androida i iPhone. Strony Apple czasem używają „Wypełnianie i hasła”: jeśli nie znajdziesz przycisku, użyj wyszukiwania w Ustawieniach lub otwórz oficjalne źródło zadania.

Zadanie 04

Naprawianie słabych, powielonych lub wyciekniętych haseł

Zobaczyć, które hasła są zagrożone, i zmienić je, zaczynając od kont najważniejszych.

01 iPhone: otwórz aplikację Haseł i dotknij „Zabezpieczenia”. Przy każdym koncie komunikat wyjaśnia problem: łatwe do odgadnięcia, używane wielokrotnie lub znalezione w znanej wyciekniętej bazie danych.

02 Dotknij konta i „Zmień hasło”, a następnie zmień je na stronie lub w aplikacji; zaakceptuj bezpieczne hasło, które proponuje iPhone. W Ustawieniach, „Aplikacje”, „Hasła” potwierdź, że „Wykrywaj zagrożone hasła” jest włączone.

03 Android: w Chrome, „Więcej”, „Ustawienia”, „Autouzupełnianie i hasła”, „Menedżer haseł Google” i „Przegląd”. Zobaczysz hasła wycieknięte, słabe i używane w wielu kontach; zmień je, zaczynając od wyciekniętych.

04 Kolejność: e-mail, konto Apple lub Google, bank, media społecznościowe. Konto Apple: Ustawienia, twoje imię i nazwisko, „Logowanie i zabezpieczenia”, „Zmień hasło”. Konto Google: Ustawienia, „Google”, twoje imię i nazwisko, „Zarządzaj kontem Google” (na iPhone: myaccount.google.com), „Zabezpieczenia i logowanie”, „Hasło”.

Potwierdź wynik

Lista „Zabezpieczenia” na iPhone lub „Przegląd” na Androidzie nie pokazuje już haseł zagrożonych na ważnych kontach.

Jeśli coś nie przebiegnie zgodnie z oczekiwaniami

Hasło do konta Apple lub Google otwiera menedżer na nowym telefonie: wybierz je sam i zapamiętaj. Jeśli otrzymasz powiadomienie proszące o zmianę hasła, Google zaleca, byś sam otworzył Przegląd. Przy zmianie hasła Konta Google sesja kończy się na innych urządzeniach; w koncie Apple możesz musieć poczekać godzinę.

Apple: zmienianie słabych lub naruszonych haseł (podręcznik iPhone’a) · Google: zmienianie naruszonych haseł (Android) · Apple: zmiana hasła konta Apple · Google: zmiana lub reset hasła Konta Google (Android)

Zadanie 05

Weryfikacja dwuetapowa w koncie Apple i Google

Sprawić, by samo hasło nie wystarczyło do wejścia w twoje główne konta.

01 Konto Apple, gdzie nazywa się to uwierzytelnianiem dwupoziomowym: Ustawienia, twoje imię i nazwisko, „Logowanie i zabezpieczenia", „Uwierzytelnianie dwupoziomowe". Jeśli nie jest aktywne, wpisz zaufany numer telefonu, dotknij „Dalej" i wpisz otrzymany kod.

02 Dodaj drugi numer: „Dodaj zaufany numer telefonu". Apple sugeruje numer inny niż ten w iPhone: jeśli iPhone jest twoim jedynym zaufanym urządzeniem i go zgubisz, nie otrzymasz kodów.

03 Konto Google, gdzie nazywa się to weryfikacją dwuetapową: otwórz swoje Konto Google (zadanie 04), „Zabezpieczenia i logowanie" i w sekcji „Sposób logowania się w Google" wybierz „Włącz weryfikację dwuetapową". Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie. Gdy Google poprosi o potwierdzenie logowania, dotknij „Tak", jeśli to ty, i „Nie", jeśli nie.

04 W tej samej sekcji, „Weryfikacja dwuetapowa", „Kody zapasowe". Wydrukuj je lub zapisz na papierze i przechowuj z dala od telefonu, z ważnymi dokumentami. Jeśli zgubisz telefon, to one pozwolą ci ponownie wejść.

Potwierdź wynik

Drugi krok jest aktywny w twoim koncie Apple lub Google; w Apple masz drugi zaufany numer, a kody Google są na papierze.

Jeśli coś nie przebiegnie zgodnie z oczekiwaniami

Google mówi, by nie dawać kodów zapasowych nikomu; nie zapisuj ich na tej karcie ani nie rób zdjęć. Nowy numer w weryfikacji dwuetapowej może stać się zaufany dla Google dopiero po upływie do 7 dni: zrób to z wyprzedzeniem, nie w dniu, gdy będziesz ich potrzebować.

Apple: używanie uwierzytelniania dwuskładnikowego (podręcznik iPhone'a) · Apple: numery telefonów i zaufane urządzenia · Google: włączanie weryfikacji dwuetapowej (Android) · Google: przygotowanie Znajdź moje urządzenie

W pełnym zestawie

Ta próbka zawiera 2 z 8 zadań. Pozostałe 6 prowadzą cię przez całą ścieżkę - od włączenia menedżera, przez klucze dostępu i WhatsApp, aż po odzyskiwanie kont, z nazwami przycisków:

01 Zanim zaczniesz: gdzie są twoje hasła

Gdzie są dziś twoje hasła, czego nigdy nie robić z nimi i tabela z kolejnością zadań.

02 Włącz menedżer i autouzupełnianie

Łańcuch kluczy w iCloud i autouzupełnianie na iPhone, a Menedżer haseł Google na Androidzie i w Chrome.

03 Przenieś hasła do menedżera

Zapisuj przy logowaniu, dodaj te z notatnika i zaimportuj plik CSV na iPhone i Android, nie zostawiając pliku na urządzeniu.

06 Klucze dostępu: logowanie bez hasła

Czym jest klucz dostępu, jak go utworzyć na iPhone i Androidzie oraz co się dzieje, gdy zmieniasz telefon.

07 WhatsApp i inne aplikacje

Weryfikacja dwuetapowa WhatsApp z hasłem i e-mailem oraz kody innych aplikacji generowane przez iPhone.

08 Odzyskiwanie: nigdy nie zostań zablokowany

Kontakt odzyskiwania Apple, ostrzeżenie o kluczu odzyskiwania oraz telefon i e-mail do odzyskiwania Google.

Pełny zestaw: 4,90 €, w tym VAT. Zawiera poradnik, listę kontrolną i arkusz ćwiczeń, z wersją do edycji w przeglądarce.

https://ioutlet.pt/pl/zasoby-cyfrowe/hasla-i-bezpieczne-konta/