

Spis treści

O autorze	13
O recenzencie merytorycznym	15
Przedmowa	17
Rozdział 1. Zanim zacznemy	21
„Jak bardzo powinienem się niepokoić?”	21
Analiza zagrożeń	22
Zagrożenia pośrednie	24
Prywatność a bezpieczeństwo	25
Podsumowanie	25
Jak korzystać z tej książki	26
Wymagania wstępne	26
Omawiane systemy operacyjne	27
Korzystanie z list kontrolnych	27
Wskazówka 1.1. Prosta wskazówka	28
Wskazówka 1.2. Wskazówka z krokami	28
Wskazówka 1.3. Wskazówka z wariantami	28
Adresy internetowe i aktualizacja wiedzy	29
Zawsze sięgaj do źródła	30
Uwagi mile widziane	30
Dziel się wiedzą	30
Nie tak prędko	31
Rozdział 2. Fundamenty bezpieczeństwa cybernetycznego	33
Tu mieszkają smoki	33
Pasuję cię na... ..	33
Zapobieganie, wykrywanie i odzyskiwanie	35
Terminologia informatyczna	37
Sprzęt i oprogramowanie	38
Menedżer plików	38
Bity i bajty	39

Pamięć	39
Sieci przewodowe i bezprzewodowe	40
Szerokość pasma	41
Bluetooth	41
Klient i serwer	42
Chmura	42
Neutralność internetu	42
Internet rzeczy	43
Poznaj swojego wroga	43
Złośliwe oprogramowanie	43
Błędy sprzętowe	47
Eksploity	47
Jak działa internet	48
Metody pracy	50
Szyfrowanie i kryptoanaliza	50
Nowoczesna kryptografia	54
Uwierzytelnianie oraz integralność wiadomości	56
Uwierzytelnianie, autoryzacja, ewidencjonowanie	59
Nowsze nie musi być lepsze	60
Prywatność i śledzenie	60
Komu można zaufać?	63
Podsumowanie	64
Lista kontrolna	65
Wskazówka 2.1. Poznaj samego siebie	65
Wskazówka 2.2. Dowiedz się, co oni wiedzą	65

Rozdział 3. Kopie zapasowe, porządkowanie i aktualizacja	67
Kopie zapasowe	67
Wiosenne porządki	70
Kompleksowa aktualizacja	70
Podsumowanie	71
Lista kontrolna	72
Konfiguracja systemu operacyjnego	72
Wskazówka 3.1. Archiwizacja na dysku zewnętrznym	73
Wskazówka 3.2. Archiwizacja w chmurze	84
Wskazówka 3.3. Kupno zasilacza awaryjnego (UPS)	85
Wskazówka 3.4. Czyszczenie oprogramowania	86
Aktualizuj wszystko	90
Wskazówka 3.5. Włącz automatyczne aktualizowanie systemu operacyjnego	91
Wskazówka 3.6. Zaktualizuj Adobe Flash Playera (jeśli naprawdę go potrzebujesz)	95
Wskazówka 3.7. Zaktualizuj Javę (jeśli naprawdę jej potrzebujesz)	97

Rozdział 4. Hasła	99
Jak się tu znaleźliśmy?	99
Co to jest mocne hasło	101
Zarządzanie hasłami	105
Wybór hasła głównego	106

Tango na dwa pas	107
Okresowa zmiana haseł	108
Podsumowanie	109
Lista kontrolna	111
Wskazówka 4.1. Wybierz mocne hasło główne	111
Wskazówka 4.2. Zainstaluj aplikację LastPass na komputerze	111
Wskazówka 4.3. Zainstaluj aplikację LastPass na smartfonie	113
Wskazówka 4.4. Włącz uwierzytelnianie dwuskładnikowe	113
Wskazówka 4.5. Zablokuj możliwość logowania się w aplikacji LastPass z innych krajów	114
Wskazówka 4.6. Wygeneruj zestaw haseł jednorazowych	115
Wskazówka 4.7. Wyłącz zapamiętywanie haseł w przeglądarce internetowej	115
Wskazówka 4.8. Przeprowadź test bezpieczeństwa w aplikacji LastPass	116
Wskazówka 4.9. Wygeneruj mocne hasła do swoich najważniejszych kont	117
Wskazówka 4.10. Używaj aplikacji LastPass do przechowywania bezpiecznych notatek	119
Wskazówka 4.11. Generuj i przechowuj hasła nieinternetowe	120
Wskazówka 4.12. Korzystaj z kont jednorazowego użytku	121

Rozdział 5. Bezpieczeństwo komputerowe	123
Macintosze są bezpieczniejsze od pecetów	123
Konta nieadministracyjne	124
Oferta usług Apple'a i Microsoftu	125
Wbudowane funkcje bezpieczeństwa	127
Zalety i wady oprogramowania antywirusowego	128
Jak prawidłowo skasować plik	129
Podsumowanie	130
Lista kontrolna	131
Wskazówka 5.1. Wybór nowego komputera: pomyśl o czymś innym	131
Wskazówka 5.2. Zabezpiecz hasłami konta użytkowników	131
Wskazówka 5.3. Tworzenie oddzielnego konta administracyjnego	141
Wskazówka 5.4. Zainstaluj bezpłatne oprogramowanie antywirusowe	155
Wskazówka 5.5. Kontrolowany dostęp do katalogów (tylko w Microsoft Windows 10)	162
Wskazówka 5.6. Włącz szyfrowanie dysku twardego (tylko w Mac OS)	163
Wskazówka 5.7. Zaszzyfruj swoje kopie zapasowe (tylko w Mac OS)	166
Wskazówka 5.8. Bezpiecznie wymażuj poufne pliki	167
Wskazówka 5.9. Przygotuj komputer do sprzedaży, oddania bądź utylizacji	168
Wskazówka 5.10. Kup niszczarkę do papieru	170
Wskazówka 5.11. Włącz usługę Znajdź mój Mac (tylko w Mac OS)	170
Wskazówka 5.12. Nie ufaj obcym komputerom	171
Wskazówka 5.13. Unikaj obcych/nieznanych urządzeń z USB	172
Wskazówka 5.14. Nie używaj programu Adobe (Acrobat) Reader do odczytywania plików typu PDF	173
Wskazówka 5.15. Odłącz albo zakryj nieużywane kamery internetowe	173
Wskazówka 5.16. Uważaj na niespodziewane telefony z ofertą usług informatycznych	173

Rozdział 6. Lokalna sieć komputerowa	175
Rzut oka na sieci komputerowe	175
Modem	177
Ruter bezprzewodowy (wi-fi)	178
Internet rzeczy	179
Wirtualna sieć prywatna	180
Podsumowanie	182
Lista kontrolna	183
Wskazówka 6.1. Kup sobie własny modem	184
Wskazówka 6.2. Kup sobie własny ruter	184
Wskazówka 6.3. Zabezpiecz hasłem dostęp bezprzewodowy	185
Wskazówka 6.4. Używaj WPA2 (albo WPA3, jeśli to możliwe)	185
Wskazówka 6.5. Ustal mocne hasło do panelu administracyjnego	185
Wskazówka 6.6. Zmień standardowy identyfikator sieci bezprzewodowej	186
Wskazówka 6.7. Wyłącz zdalne administrowanie	186
Wskazówka 6.8. Wyłącz usługi zewnętrzne	186
Wskazówka 6.9. Włącz i użytkuj sieć dla gości	186
Wskazówka 6.10. Podłączaj urządzenia z kategorii „internet rzeczy” do sieci dla gości	186
Wskazówka 6.11. Zarejestruj kupione urządzenia	187
Wskazówka 6.12. Aktualizuj oprogramowanie sprzętowe rutera	187
Wskazówka 6.13. Wyłącz automatyczne podłączanie się do sieci bezprzewodowej	187
Wskazówka 6.14. Wyłącz funkcję wi-fi w modemie od operatora internetowego	188
Wskazówka 6.15. Skorzystaj z serwisu ShieldsUp do wykrycia słabych punktów swojego sprzętu	188
Wskazówka 6.16. Korzystaj z wirtualnej sieci prywatnej (VPN)	188
Rozdział 7. Bezpieczne korzystanie z WWW w praktyce	191
Technologia śledzenia	195
WWW — wiele wścibskich witryn	195
Witaj w panoptikonie	199
Etyczny aspekt blokowania reklam	201
Przecieki informacji	202
Wybierz sobie broń	203
Aspekt bezpieczeństwa	204
Aspekt prywatności	204
Zwycięzcą ogłaszam...	204
Poza wielką czwórką	205
Podsumowanie	205
Lista kontrolna	206
Wskazówka 7.1. Zainstaluj przeglądarki internetowe Mozilla Firefox i Google Chrome	206
Wskazówka 7.2. Skonfiguruj w przeglądarce internetowej ustawienia bezpieczeństwa i prywatności	206
Wskazówka 7.3. Usuń albo wyłącz wszystkie niepotrzebne akcesoria	211
Wskazówka 7.4. Zamień standardową wyszukiwarkę na DuckDuckGo	214

Wskazówka 7.5. Zainstaluj akcesoria służące bezpieczeństwu i prywatności	215
Wskazówka 7.6. Postępuj ostrożnie z „podejrzаныmi” witrynami internetowymi	216
Wskazówka 7.7. Uważaj na wyskakujące okienka z ofertami lub żądaniami instalacji dodatków	217
Wskazówka 7.8. Wypisz się, skąd tylko możesz	217
Wskazówka 7.9. Przeglądaj witryny internetowe w trybie prywatnym lub incognito	217
Wskazówka 7.10. Zmień adres serwera DNS w routerze bezprzewodowym	218
Wskazówka 7.11. Zmień adres serwera DNS w komputerze przenośnym	219

Rozdział 8. Bezpieczna komunikacja	225
Poczta elektroniczna	225
Wiadomości tekstowe	226
Niechciane lub oszukańcze wiadomości	227
„Jak więc mam się bezpiecznie komunikować?”	229
Podsumowanie	230
Lista kontrolna	232

Wskazówka 8.1. Załóż oddzielne konta e-poczty do użytku publicznego i prywatnego	232
Wskazówka 8.2. Korzystaj z serwisów e-poczty szyfrowanej	232
Wskazówka 8.3. Bezpiecznie wysyłaj poufne informacje	232
Wskazówka 8.4. Bezpiecznie przesyłaj pliki przez internet	236
Wskazówka 8.5. Odbieraj e-pocztę przez WWW	237
Wskazówka 8.6. Nie porzucaj nieużywanych kont e-poczty	238
Wskazówka 8.7. Czytaj informacje o aktywności na Twoim koncie e-poczty	238
Wskazówka 8.8. Nie przekazuj niczego bez uprzedniego sprawdzenia	239
Wskazówka 8.9. W miarę możliwości nie klikaj odsyłaczy internetowych	239
Wskazówka 8.10. W miarę możliwości nie otwieraj załączników w e-poczcie	240
Wskazówka 8.11. Sprawdzaj pliki przed ich wysłaniem	240
Wskazówka 8.12. Postępuj ostrożnie ze spamem	240
Wskazówka 8.13. Korzystaj z bezpiecznych komunikatorów internetowych	240

Rozdział 9. Konta w internecie i media społecznościowe	243
Bankowość i zakupy w internecie	243
Biura informacji kredytowej a kradzież tożsamości	244
Usługi magazynowania danych w chmurze	245
Media społecznościowe	246
Podsumowanie	247
Lista kontrolna	248

Wskazówka 9.1. Zabezpiecz swoje konta w serwisach Microsoft i Apple	248
Wskazówka 9.2. Korzystaj z kont pocztowych jednorazowego użytku	252
Wskazówka 9.3. W internecie używaj kart kredytowych (a nie debetowych)	253
Wskazówka 9.4. Używaj wirtualnych numerów kart kredytowych	254
Wskazówka 9.5. Informuj z wyprzedzeniem wystawcę karty kredytowej	254
Wskazówka 9.6. Ustal limity na swoich rachunkach finansowych	254
Wskazówka 9.7. Włącz alerty bankowe	254
Wskazówka 9.8. Zabezpiecz się przed kradzieżą tożsamości	255
Wskazówka 9.9. Korzystaj z bezpiecznych magazynów danych w chmurze	256

Wskazówka 9.10. Nie rozgłaszaj swoich planów wyjazdowych	256
Wskazówka 9.11. Nie loguj się za pośrednictwem Facebooka, Google'a itp.	256
Wskazówka 9.12. Nie rozpowszechniaj w internecie zbyt wielu informacji o sobie	257
Wskazówka 9.13. Ostrożnie korzystaj z badań DNA	257
Wskazówka 9.14. Pytania ułatwiające odzyskanie dostępu do konta: kłam	257
Wskazówka 9.15. Ogranicz dostęp do swoich treści w serwisach społecznościowych	258
Wskazówka 9.16. Nie ujawniaj swoich danych uwierzytelniania dostępu do e-pocztę	258
Wskazówka 9.17. W miarę możliwości włączaj uwierzytelnianie dwuskładnikowe	258
Wskazówka 9.18. Zapoznaj się (albo nie) z warunkami świadczenia usług	259
Wskazówka 9.19. Sprawdź, co o Tobie wiedzą	259
Wskazówka 9.20. Zabezpiecz swoje konta w serwisach społecznościowych	260
Wskazówka 9.21. Zlikwiduj nieużywane konta w serwisach społecznościowych	260

Rozdział 10. Nadzór rodzicielski	261
Internet jest wszechobecny	261
Reguła babci	262
Łobuzerstwo w przestrzeni cybernetycznej	262
Treści tylko dla dorosłych	263
Nie wpadaj w panikę	263
Podsumowanie	263
Lista kontrolna	264
Wskazówka 10.1. Utwórz oddzielne konto dla każdego dziecka	264
Wskazówka 10.2. Stosuj kontrolę rodzicielską u małych dzieci	264
Wskazówka 10.3. Przeprowadź rozpoznanie, zanim pozwolisz dzieciom na rejestrację w internecie	270
Wskazówka 10.4. Naucz dzieci, jak powinny chronić swoją tożsamość	270
Wskazówka 10.5. Zachowaj sobie dostęp do wszystkich kont i urządzeń	271
Wskazówka 10.6. Przestrzegaj ograniczeń wieku	271
Wskazówka 10.7. Ludzi trzeba najpierw poznawać osobiście	272
Wskazówka 10.8. Dostosuj ustawienia prywatności na komputerze Google Chromebook	272
Wskazówka 10.9. Pamiętaj o złotej regule	272
Wskazówka 10.10. Umieść komputery we wspólnej strefie mieszkania	272
Wskazówka 10.11. Używaj OpenDNS	272
Wskazówka 10.12. Korzystaj ze śledzenia urządzeń (uczciwie i roztropnie)	273
Wskazówka 10.13. Sporządź regulamin dla swoich dzieci	273
Wskazówka 10.14. Internetowe źródła wiedzy dla rodziców	273

Rozdział 11. Nie bądź smartfonowym naiwniakiem	275
System operacyjny iOS jest bezpieczniejszy od Androida	275
System operacyjny iOS skuteczniej chroni prywatność niż Android	276
Bezprzewodowe szaleństwo	276
Łamać (zabezpieczenia) czy nie łamać?	277
Prywatność się liczy	278

Podsumowanie	279
Lista kontrolna	280
Wskazówka 11.1. Zarchiwizuj zawartość swojego telefonu	280
Wskazówka 11.2. Stale aktualizuj swoje urządzenie	281
Wskazówka 11.3. Blokuj swoje urządzenia	281
Wskazówka 11.4. Nie używaj blokady biometrycznej do zabezpieczania poufnych informacji	282
Wskazówka 11.5. Ogranicz dopuszczalny zakres działania aplikacji	282
Wskazówka 11.6. Ogranicz śledzenie reklam	282
Wskazówka 11.7. Usuń nieużywane aplikacje	283
Wskazówka 11.8. Włącz śledzenie (swojego urządzenia)	283
Wskazówka 11.9. Korzystaj z przeglądarki internetowej DuckDuckGo	284
Wskazówka 11.10. Korzystaj z przeglądarki LastPass	284
Wskazówka 11.11. Unikaj tanich urządzeń z Androidem	284
Wskazówka 11.12. Używaj bezpiecznych komunikatorów internetowych	285
Wskazówka 11.13. Zainstaluj (i użytkuj) przenośną wirtualną sieć prywatną	285
Wskazówka 11.14. Poznaj swoje prawa na czas podróży zagranicznej	285
Wskazówka 11.15. Nie włamuj się do własnego urządzenia przenośnego	286
Wskazówka 11.16. W miarę możliwości wyłączaj Bluetooth i NFC	286
Wskazówka 11.17. Wymaż zawartość swojego urządzenia, zanim się go pozbędziesz	286

Rozdział 12. Rozmaitości

Kiedy dzieją się złe rzeczy	289
Wskazówka 12.1. Włamanie na konto e-poczty	289
Wskazówka 12.2. Naruszenie zasad bezpieczeństwa dostępu do witryny internetowej	290
Wskazówka 12.3. Podejrzenie zarażenia wirusem	290
Wskazówka 12.4. Dopadło mnie oprogramowanie wymuszające!	291
Wskazówka 12.5. Odzyskiwanie utraconego lub popsutego pliku	291
A gdy umrę... ..	292
Wskazówka 12.6. Sporządź testament	292
Wskazówka 12.7. Upoważnij kogoś do otwarcia Twojej skrytki bankowej	292
Wskazówka 12.8. Złóż swoje hasła w jakimś bezpiecznym miejscu	292
Wskazówka 12.9. Zapewnij dostęp do urządzenia z uwierzytelnianiem dwuskładnikowym	293
Wskazówka 12.10. Wyznacz „cyfrowego wykonawcę testamentu”	293
Zabezpieczeni do szaleństwa	294
Wskazówka 12.11. Zainstaluj rozszerzenie NoScript Security Suite	294
Wskazówka 12.12. Zainstaluj aplikację Haven na nieużywanym smartfonie z Androidem	294
Wskazówka 12.13. Uruchom specjalny ruter bezprzewodowy dla gości	294
Wskazówka 12.14. Zainstaluj aplikację Little Snitch (tylko w Mac OS)	295
Wskazówka 12.15. Używaj najlepszych narzędzi do zapewnienia sobie bezpieczeństwa i prywatności	295
Wskazówka 12.16. Wymień oprogramowanie rutera bezprzewodowego	295
Wskazówka 12.17. Zainstaluj i używaj PGP	296

Wskazówka 12.18. Używaj sieci Tor do ochrony swojej tożsamości	296
Wskazówka 12.19. Chcesz zostać sygnalistą? Używaj SecureDrop	296
Wskazówka 12.20. Zainstaluj maszynę wirtualną	296
Wskazówka 12.21. Używaj oddzielnego, zabezpieczonego komputera	297
Wskazówka 12.22. Działaj po cichu	298
Wskazówka 12.23. Całkowicie i bezpiecznie wyczyść dysk twardy	298

Rozdział 13. Przemyslenia na do widzenia

Zachowaj spokój i rób swoje	299
Głos optymizmu	300
Weź sprawy w swoje ręce	300
Co dalej?	301
Książki	302
Filmy dokumentalne	302
Blogi i witryny internetowe	303
Podkasty	303
Walka w słusznej sprawie	304

Słowniczek

Skorowidz