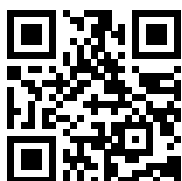


10 codziennych umiejętności w 3 prostych krokach

Pokazowy zestaw dla szkół, bibliotek i organizacji pracujących z młodzieżą. Wybór z 332 bezpłatnych instrukcji dostępnych na instrukcjazycia.pl.



Skanuj, aby otworzyć portal. Zestaw można wydrukować lub przesłać jako PDF.

Wszystkie wskazówki powstały z pomocą sztucznej inteligencji. Przed wykorzystaniem w zajęciach sprawdź aktualność instrukcji i materiałów źródłowych. Wskazane źródła nie są partnerami projektu.

Jak zrobić kopię szkolnych plików?

Przygotujesz dodatkowy egzemplarz swoich materiałów.

1

Zbierz pliki

Wybierz foldery z pracami, notatkami i prezentacjami. Nadaj im czytelne nazwy.

2

Skopiuj w drugie miejsce

Zapisz kopię na własnym dysku zewnętrznym lub odpowiednio zabezpieczonym koncie w chmurze.

3

Otwórz próbkę

Sprawdź kilka skopiowanych plików i zapisz datę kopii. Powtarzaj po ważnych zmianach.

Na lekko: Kopia na tym samym urządzeniu nie chroni przed jego utratą. Dostęp do chmury pozostaw ograniczony. Na lekko: „Przecież przed chwilą tu było” nie jest jeszcze metodą odzyskiwania plików. Dlatego robimy kopię.

Źródło i dalsza lektura: [Google — udostępnianie plików](#)

Pełna instrukcja: instrukcjazycia.pl/porady/jak-zrobic-kopie-szkolnych-plikow.html

02 / CYBERBEZPIECZEŃSTWO

Jak włączyć logowanie dwuetapowe?

Dodasz kolejne zabezpieczenie konta.

1

Otwórz ustawienia konta

Wejdź samodzielnie do oficjalnej aplikacji lub strony. Znajdź sekcję bezpieczeństwa.

2

Wybierz metodę

Uruchom weryfikację dwuetapową według instrukcji dostawcy. Jeśli dostępne, rozważ klucz zabezpieczeń lub aplikację uwierzytelniającą.

3

Zapisz sposób odzyskania

Przechowaj kody zapasowe w bezpiecznym miejscu poza telefonem. Sprawdź aktualność danych odzyskiwania.

Na lekko: Kodów logowania ani kodów zapasowych nie przekazuj innym osobom.

Źródło i dalsza lektura: [Google — weryfikacja dwuetapowa](#)

Pełna instrukcja: instrukcjazycia.pl/porady/jak-wlaczyc-logowanie-dwuetapowe.html

Jak przygotować czytelną prezentację?

Ułożysz slajdy wokół jednego tematu.

1

Zapisz plan

Wybierz pytanie przewodnie i trzy najważniejsze punkty odpowiedzi.

2

Zbuduj slajdy

Na każdym umieść jedną myśl, krótki tekst i potrzebny przykład. Dodaj źródła.

3

Przećwicz pokaz

Otwórz prezentację w trybie pełnego ekranu. Sprawdź czas, wielkość tekstu i działanie obrazów.

Na lekko: Zapisz także kopię PDF, jeśli chcesz mieć zapasowy format do wyświetlenia. Na lekko: Jeśli do przeczytania slajdu potrzebna jest lornetka, usuń trochę tekstu.

Źródło i dalsza lektura: [Google — wskazówki do prezentacji](#)

Pełna instrukcja: instrukcjazycia.pl/porady/jak-przygotowac-czytelna-prezentacje.html

Jak zaplanować kieszonkowe na miesiąc?

Rozpiszesz dostępne pieniądze i wydatki.

1

Policz dostępne środki

Uwzględnij tylko pieniądze, które masz lub dostaniesz w ustalonym terminie.

2

Podziel kwotę

Zapisz planowane wydatki, kwotę na wybrany cel i niewielką rezerwę, jeśli budżet pozwala.

3

Sprawdzaj rzeczywiste wydatki

Raz w tygodniu porównaj zapis z tym, co zostało. Dostosuj kolejne zakupy.

Na lekko: To ćwiczenie planowania własnych wydatków. Nie zakładaj pieniędzy z niepewnego przyszłego zarobku.

Źródło i dalsza lektura: [Zintegrowana Platforma Edukacyjna — materiały i ćwiczenia](#)

Pełna instrukcja: instrukcjazycia.pl/porady/jak-zaplanowac-kieszonkowe-na-miesiac.html

Jak napisać CV bez doświadczenia?

Przygotujesz dokument pokazujący konkretne umiejętności.

1

Zbierz podstawy

Wpisz imię, nazwisko, kontakt i edukację. Dodaj krótką informację o szukanym zajęciu.

2

Pokaż działania

Opisz szkolne projekty, wolontariat i własne prace. Zaznacz, co wykonano samodzielnie.

3

Dopasuj i sprawdź

Wybierz treści związane z ogłoszeniem. Sprawdź pisownię i otwórz wyeksportowany plik.

Na lekko: Nie wpisuj PESEL ani zbędnych danych. Sprawdź wymagania wieku i warunki oferty; osoba niepełnoletnia powinna omówić je z opiekunem.

Źródło i dalsza lektura: [Europass — przygotowanie CV](#)

Pełna instrukcja: instrukcjazycia.pl/porady/jak-napisac-cv-bez-doswiadczenia.html

Jak odczytać metkę ubrania przed praniem?

Sprawdzisz dozwolony sposób pielęgnacji materiału.

1

Znajdź symbole

Odszukaj metkę wewnątrz ubrania. Sprawdź oznaczenia prania, suszenia i prasowania.

2

Odczytaj ograniczenia

Liczba przy praniu wskazuje maksymalną temperaturę. Przekreślenie oznacza, że danego procesu nie należy stosować.

3

Dopasuj pielęgnację

Wybierz program zgodny z metką i instrukcją pralki. Przy niejasnym oznaczeniu sprawdź objaśnienia producenta.

Na lekko: Ubranie wymagające czyszczenia specjalistycznego odłóż osobno; nie zakładaj, że delikatny program zastąpi tę usługę. Na lekko: Metka drapie, ale czasem ma rację. Sweter w rozmiarze dla misia to kiepski sposób, żeby się o tym przekonać.

Źródło i dalsza lektura: [A.I.S.E. Cleanright — schemat doboru prania \(ang., PDF\)](#)

Pełna instrukcja: instrukcjazycia.pl/porady/jak-odczytac-metke-ubrania-przed-praniem.html

Jak ugotować makaron według instrukcji na opakowaniu?

Przygotujesz makaron o wybranej przez Ciebie miękkości.

1

Przygotuj sprzęt

Sprawdź porcję i instrukcję producenta. Przygotuj garnek oraz stabilnie ustawiony durszlak.

2

Gotuj zgodnie z opakowaniem

Zagotuj podaną ilość wody, wsyp makaron i zamieszaj. Ustaw minutnik na zalecany czas.

3

Sprawdź i odcedź

Sprawdź niewielki, przestudzony kawałek. Odcedzaj ostrożnie, z dala od pary; przy ciężkim garnku poproś dorosłego o pomoc.

Na lekko: Jeśli dopiero uczysz się używać kuchenki, przygotuj posiłek razem z osobą dorosłą. Na lekko: Minutnik jest od pilnowania makaronu. „Jeszcze tylko jeden filmik” ma podejrzenie zmienną długość.

Źródło i dalsza lektura: [Good Food — podstawowe techniki kuchenne \(ang.\)](#)

Pełna instrukcja: instrukcjazycia.pl/porady/jak-ugotowac-makaron-wedlug-instrukcji-na-opakowaniu.html

Jak zaplanować przejazd z przesiadką?

Przygotujesz trasę wraz z zapasem czasu.

1

Wybierz początek i cel

Sprawdź dokładne nazwy przystanków lub stacji i datę przejazdu.

2

Porównaj połączenia

Uwzględnij dojście między peronami, czas przesiadki oraz właściwe bilety.

3

Zapisz plan

Zachowaj godziny, numery połączeń i wariant późniejszego przejazdu. Sprawdź komunikaty przed wyjściem.

Na lekko: Nie każda przesiadka mieści się na jednym bilecie. Sprawdź warunki przewoźników.

Źródło i dalsza lektura: [Urząd Transportu Kolejowego — informacje pasażerskie](#)

Pełna instrukcja: instrukcjazycia.pl/porady/jak-zaplanowac-przejazd-z-przesiadka.html

Jak zaplanować urodziny w określonym budżecie?

Podzielisz ustaloną kwotę między najważniejsze elementy spotkania.

1

Ustal limit

Zapisz liczbę gości, miejsce i maksymalny koszt. Nie zakładaj przyszłych prezentów jako źródła finansowania.

2

Rozpisz wydatki

Oszacuj jedzenie, dekoracje, atrakcje i ewentualny lokal. Zostaw część kwoty na brakujące drobiazgi.

3

Wybierz wariant

Porównaj sumę z limitem i uprość elementy, które go przekraczają. Sprawdź warunki rezerwacji z opiekunem, jeśli jest potrzebny.

Na lekko: Możesz przygotować tabelę: pozycja, planowana kwota, rzeczywisty koszt. Zapisuj pełne ceny.

Źródło i dalsza lektura: [Google — praca z dokumentami](#)

Pełna instrukcja: instrukcjazycia.pl/porady/jak-zaplanowac-urodziny-w-okreslonym-budzecie.html

Jak przygotować niepotrzebne rzeczy do oddania?

Uporządkujesz przedmioty nadające się do dalszego użycia.

1

Sprawdź stan

Oddziel rzeczy kompletne i sprawne od uszkodzonych. Usuń prywatne dokumenty z kieszeni i pudełek.

2

Znajdź odbiorcę

Sprawdź, co przyjmuje dana organizacja, punkt wymiany lub biblioteka rzeczy.

3

Przygotuj przekazanie

Oczyść przedmioty odpowiednio do materiału, spakuj i opisz zawartość.

Na lekko: Nie zostawiaj przedmiotów pod zamkniętym punktem. Dla rzeczy nienadających się do użycia sprawdź zasady gminy.

Źródło i dalsza lektura: [Gov.pl — segregacja odpadów](#)

Pełna instrukcja: instrukcjazycia.pl/porady/jak-przygotowac-niepotrzebne-rzeczy-do-oddania.html