

WordPress — wtyczki, bezpieczeństwo i kopie zapasowe

Czas: 2 × 45 min

praca indywidualna

Cel: Rozbudowa witryny WordPress o wtyczki (formularz, SEO, kopie zapasowe), zabezpieczenie instalacji wg listy kontrolnej oraz przeniesienie witryny w nowe miejsce z kopii bazy i plików.

Po zajęciach potrafisz:

- instaluje, konfiguruje i usuwa wtyczki, oceniając ich wiarygodność
- dodaje formularz kontaktowy i ustawienia SEO (opis meta, mapa witryny)
- wykonuje kopię zapasową bazy i plików oraz planuje harmonogram kopii
- zabezpiecza instalację: aktualizacje, konta, ograniczenie prób logowania, DISALLOW_FILE_EDIT, uprawnienia plików
- przenosi witrynę do nowej lokalizacji i poprawia adresy w bazie

Sprzęt i materiały

- komputer z XAMPP i działającą witryną `http://localhost/hetman` z zadania 26
- pendrive lub dysk sieciowy na kopię zapasową

Oprogramowanie

- **Katalog wtyczek WordPress** — instaluj z kokpitu: Wtyczki → Dodaj wtyczkę wordpress.org/plugins
- **XAMPP / phpMyAdmin** — eksport i import bazy [apachefriends.org/download.html](https://httpd.apache.org/download.html)
- **Visual Studio Code** — edycja wp-config.php code.visualstudio.com

Przygotowanie przed zajęciami

- Sprawdź, czy witryna z zadania 26 działa i czy pamiętasz hasło administratora.
- Przypomnij sobie z prezentacji 2.17 zasady bezpieczeństwa WordPressa i z prezentacji 2.11 listę OWASP.

Bezpieczeństwo

- Instaluj wtyczki tylko z oficjalnego katalogu — nigdy płatnych wtyczek „za darmo” z innych stron.
- Ograniczenie prób logowania sprawdzaj tylko na własnym koncie testowym i własnej instalacji.
- Kopia zapasowa zawiera bazę z danymi użytkowników (e-maile, skróty haseł) — przechowuj ją poza folderem htdocs i nie wysyłaj nikomu.

Przebieg zadania

1 Wybór i instalacja wtyczek

Przed instalacją sprawdź na karcie wtyczki: liczbę aktywnych instalacji, datę ostatniej aktualizacji, zgodność z Twoją wersją WordPressa i oceny.

1. Zapisz w tabeli dane 4 wtyczek: Contact Form 7, Yoast SEO (lub Rank Math), UpdraftPlus, Limit Login Attempts Reloaded — aktywne instalacje, ostatnia aktualizacja, zgodność. Zainstaluj je i włącz.
2. Contact Form 7: utwórz formularz „Zapis na trening” (imię, e-mail, grupa — lista Żaki/Juniorzy/Seniorzy, wiadomość, pole akceptacji) i wstaw jego shortcode na stronie Kontakt. Wyślij formularz i zapisz komunikat — wyjaśnij, dlaczego na XAMPP wiadomość nie dociera.
3. Yoast SEO: dla Strony głównej i Treningów ustaw frazę kluczową i opis meta (do 155 znaków). Otwórz mapę witryny `http://localhost/hetman/sitemap_index.xml` i zapisz, jakie mapy zawiera. W źródle strony (Ctrl+U) znajdź znacznik meta description i og:title.

2 Kopia zapasowa

Pełna kopia WordPressa = baza danych + folder wp-content (wtyczki, motywy, uploads) + wp-config.php.

1. UpdraftPlus (Ustawienia → Kopie zapasowe UpdraftPlus): wykonaj kopię ręczną bazy i plików. Sprawdź w `wp-content/updraft`, ile plików powstało i co zawierają, i skopiuj je pozahtdocs.
2. Ustaw harmonogram: pliki co tydzień, baza codziennie, przechowywane 4 kopie. Wyjaśnij, dlaczego kopie przechowywane tylko na tym samym serwerze nie wystarczą (zasada 3-2-1).
3. Wykonaj też kopię ręczną: phpMyAdmin → baza wp_hetman → Eksportuj → SQL. Zapisz rozmiar pliku.

3 Aktualizacje i zabezpieczenia

1. Kokpit → Aktualizacje: zainstaluj oczekujące aktualizacje (najpierw kopia!). Na liście wtyczek włącz automatyczne aktualizacje dla zainstalowanych wtyczek.
2. Narzędzia → Kondycja witryny: zapisz uwagi krytyczne i zalecane oraz popraw te, które się da (np. usuń nieużywane motywy i wtyczki, np. przykładową wtyczkę Hello Dolly, jeśli jest).
3. Dopisz do wp-config.php `define( 'DISALLOW_FILE_EDIT', true );` i sprawdź, że w menu Wygląd zniknął Edytor plików motywu. Wyjaśnij, przed czym chroni to ustawienie.
4. Limit Login Attempts Reloaded: w oknie prywatnym zaloguj się 2 razy złym hasłem na własne konto testowe i zapisz komunikat. Sprawdź listę zdarzeń w ustawieniach wtyczki.
5. Przejrzyj Użytkownicy: tylko jedno konto administratora, silne hasła. Uzupełnij tabelę uprawnień plików dla hostingu Linux: katalogi, pliki, wp-config.php (wartości ósemkowe i znaczenie).

4 Migracja witryny w nowe miejsce

Symulujesz przeniesienie na inny serwer: nowa lokalizacja `http://localhost/hetman2` i nowa baza `wp_hetman2`.

```
UPDATE kh_options SET option_value = 'http://localhost/hetman2'
WHERE option_name IN ('siteurl', 'home');
```

1. Skopiuj folder `htdocs\hetman` jako `htdocs\hetman2`. Utwórz bazę `wp_hetman2`, nadaj użytkownikowi `wp_hetman` uprawnienia do niej i zaimportuj eksport SQL z kroku 2.
2. W `hetman2/wp-config.php` zmień `DB_NAME`, a w bazie `wp_hetman2` wykonaj zapytanie z ramki. Zaloguj się do `http://localhost/hetman2/wp-admin` i zapisz ponownie Ustawienia → Bezpośrednie odnośniki.
3. Zainstaluj w `hetman2` wtyczkę Better Search Replace i zamień `http://localhost/hetman/` na `http://localhost/hetman2/` we wszystkich tabelach — najpierw z opcją próbną (dry run), zapisz liczbę zmian, potem naprawdę. Wyjaśnij, dlaczego nie robi się tego zwykłym REPLACE w SQL.
4. Sprawdź nową witrynę: strony, wpisy, obrazki, menu, formularz. Wyłącz Apache-owy dostęp do starej wersji, zmieniając nazwę folderu `hetman`, i potwierdź, że `hetman2` nie odwołuje się do starych adresów (F12 → Network).

W sprawozdaniu umieść

- ☐ tabela oceny wtyczek i rzuty: formularz na stronie Kontakt, ustawienia Yoast, mapa witryny
- ☐ lista plików kopii UpdraftPlus, harmonogram i opis zasady 3-2-1
- ☐ uwagi z Kondycji witryny i wykonane poprawki, tabela uprawnień plików
- ☐ przebieg migracji z zapytaniem SQL i liczbą zmian Better Search Replace
- ☐ odpowiedzi na pytania kontrolne

Pytania kontrolne

1. Po czym poznasz, że wtyczce można zaufać? Dlaczego nieużywane wtyczki należy usuwać, a nie tylko wyłączać?
2. Co zawiera pełna kopia witryny WordPress i jak sprawdzić, że kopia jest użyteczna?
3. Dlaczego po przeniesieniu bazy trzeba zmienić `siteurl` i `home` oraz adresy w treści?
4. Jakie trzy ustawienia z dzisiejszych zajęć najbardziej zmniejszają ryzyko przejścia witryny i dlaczego?

Kryteria oceny

Kryterium	Punkty
Tabela oceny 4 wtyczek, instalacja i konfiguracja	2
Formularz Contact Form 7 na stronie Kontakt, wyjaśnienie poczty na XAMPP	2
SEO: frazy i opisy meta, mapa witryny, znaczniki w źródle	2
Kopia UpdraftPlus i eksport SQL, harmonogram, zasada 3-2-1	3
Aktualizacje, Kondycja witryny, <code>DISALLOW_FILE_EDIT</code> , limit logowań, uprawnienia plików	4
Migracja: działająca witryna <code>hetman2</code> , <code>siteurl/home</code> , Better Search Replace	4
Odpowiedzi na pytania kontrolne	3
Razem	20

Sprawozdanie przygotuj na wzorze dołączonym do zadania (plik .docx o tym samym numerze).