

Smartfon

**Dla
Seniorki
i Seniora**



**Poznański
przewodnik
cyfrowy**

***cis**

Centrum Inicjatyw Senioralnych

Opracowanie merytoryczne

Małgorzata Klauze – Centrum Inicjatyw Senioralnych

Opracowanie graficzne

Marcin Dzbanuszek, Przemysław Sowiński

Konsultacja

Miejska Rada Seniorów

Wydawca

Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu
ul. Mielżyńskiego 24, 61-725 Poznań
czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 16.00
tel. 61 842 35 09, 61 847 21 11
mail: centrum@centrumis.pl

www.centrumis.pl

Poznań 2022



Centrum Inicjatyw Senioralnych

POZnań*

Spis treści

Wstęp 4

Czym jest smartfon i do czego służy 5

Jak uruchomić smartfon i obsługiwać ekran dotykowy 6

Wykonywanie połączeń telefonicznych 20

Jak wysyłać wiadomość tekstową SMS 32

Jak zapisać nową osobę do listy kontaktów 48

Jak wykonać zdjęcie 58

Jak wysłać MMS, np. zdjęcie 66

Jak nagrywać filmy w smartfonie 80

Internet w smartfonie 86

Internet w smartfonie – źródło komunikacji 87

Jak włączyć internet 88

Wyszukiwanie informacji w internecie 96

Jak odtwarzać ulubioną muzykę w internecie 100

Aplikacje znajdujące się w każdym smartfonie 106

Aplikacje, które można pobrać na smartfon 112

Jak pobierać aplikacje ze sklepu 114

Aplikacje służące do komunikacji internetowej 126

Słownik terminów 148

Smartfon – nie taki straszny, jak go malują

Do posiadania telefonu komórkowego chyba nikogo przekonywać już nie trzeba. Smartfony stają się nieodłącznym elementem naszego codziennego życia. Korzystają z nich coraz częściej seniorki i seniorzy, ponieważ tego typu telefony dają sporo możliwości, a przede wszystkim sprawiają, że życie w wielu aspektach staje się łatwiejsze.

Jako Centrum Inicjatyw Senioralnych od lat zachęcamy do tego, aby przełamywać swoje wewnętrzne bariery i nie bać się korzystać z nowych technologii. Chcielibyśmy, żeby Poznański Przewodnik Cyfrowy był do tego zachętą. To pierwsza część, która jest poświęcona obsłudze smartfona – mamy nadzieję, że w przyszłości powstaną kolejne i będziemy mogli zachęcić do oswajania innych cyfrowych urządzeń. Przewodnik jest efektem wielu spotkań z seniorkami i seniorami, które miały miejsce w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych. Poruszamy w nim zagadnienia, które były najczęściej przedmiotem naszych spotkań. Podczas konsultacji cyfrowych uczyliśmy się siebie nawzajem – seniorki i seniorzy obsługi smartfona, a my wrażliwości w zakresie edukacji cyfrowej osób starszych. Dziękujemy za obdarzenie zaufaniem. Teraz taką wiedzę możemy dzielić się z jeszcze większym gronem.

Przewodnik przeznaczony jest dla wszystkich tych, którzy chcą włączyć się do cyfrowego świata i odkryć korzyści, jakie daje smartfon. Jest dedykowany przede wszystkim osobom, które rozpoczynają swoją przygodę z obsługą tego typu telefonów. Mamy nadzieję, że krok po kroku przeprowadzi przez wszelkie zawitości i jednocześnie sprawi, że świat nowych technologii stanie się bardziej dostępny, co z kolei zachęci do samodzielnych poszukiwań.

Zapraszamy w podróż do cyfrowego świata!

Przewodnik zawiera instrukcje obsługi smartfona z systemem Android. Wszystkie grafiki, które pojawiają się w przewodniku, mają charakter poglądowy. Na innym smartfonie elementy mogą znaleźć się w nieco innym miejscu, a ikonki (czyli graficzne znaki rysunkowe stanowiące odsyłacz do poszczególnych funkcji) mogą się trochę różnić.

Czym jest smartfon i do czego służy?

Smartfon to tzw. inteligentny telefon. Zdefiniować go można jako przenośne, multimedialne urządzenie łączące w sobie funkcje telefonu komórkowego i komputera przenośnego (laptopa), co oznacza, że poza podstawowymi funkcjami, które posiada telefon, takimi jak wykonywanie i odbieranie połączeń telefonicznych, wysyłanie wiadomości SMS, smartfon oferuje szereg innych możliwości. To m.in.:

- **wykonywanie zdjęć,**
- **nagrywanie filmów wideo,**
- **korzystanie z internetu.**

Umiejętność korzystania ze smartfona daje mnóstwo możliwości: pozwala na załatwienie wielu spraw bez wychodzenia z domu, poszerzanie wiedzy z różnych dziedzin czy rozwijanie swoich pasji. Oczywiście każde nowe wyzwanie może budzić wiele obaw i wątpliwości, warto jednak się przełamać i sprawdzić, jakie korzyści niesie ze sobą smartfon.

Internet w smartfonie daje wiele możliwości. Dzięki niemu możemy m.in.:

- **wyszukiwać informacje,**
- **odbierać pocztę elektroniczną,**
- **korzystać z tzw. aplikacji internetowych,**
- **komunikować się z rodziną i znajomymi,**
- **odtwarzać ulubioną muzykę i radio,**
- **korzystać z mapy.**

Jak uruchomić smartfon i obsługiwać ekran dotykowy?

Przed pierwszym włączeniem smartfona należy naładować całkowicie baterię. Jest to bardzo ważne, ponieważ jeśli bateria będzie niewystarczająco naładowana, telefon może się wyłączyć.

Podczas pierwszego ładowania sprawdzimy również, czy ładowarka działa poprawnie.

Podstawowe ikony i funkcje na ekranie smartfona

Główny ekran smartfona to tzw. ekran startowy – znajdują się na nim najważniejsze elementy ekranu smartfona.

Zasięg sieci komórkowej

Poziom naładowania baterii

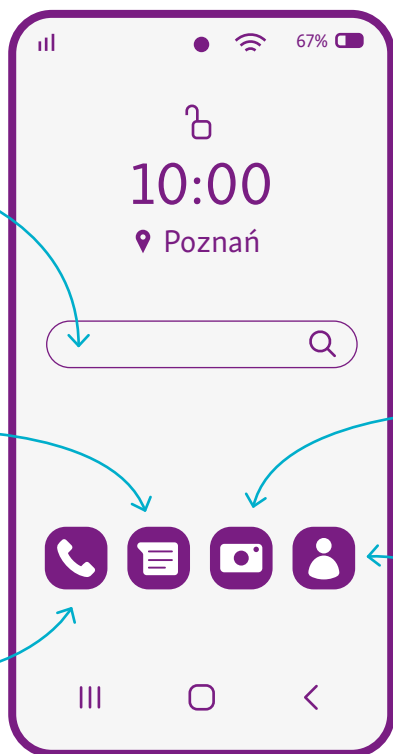
Wyszukiwarka internetowa

Wiadomość SMS

Aparat

Lista połączeń

Lista kontaktów



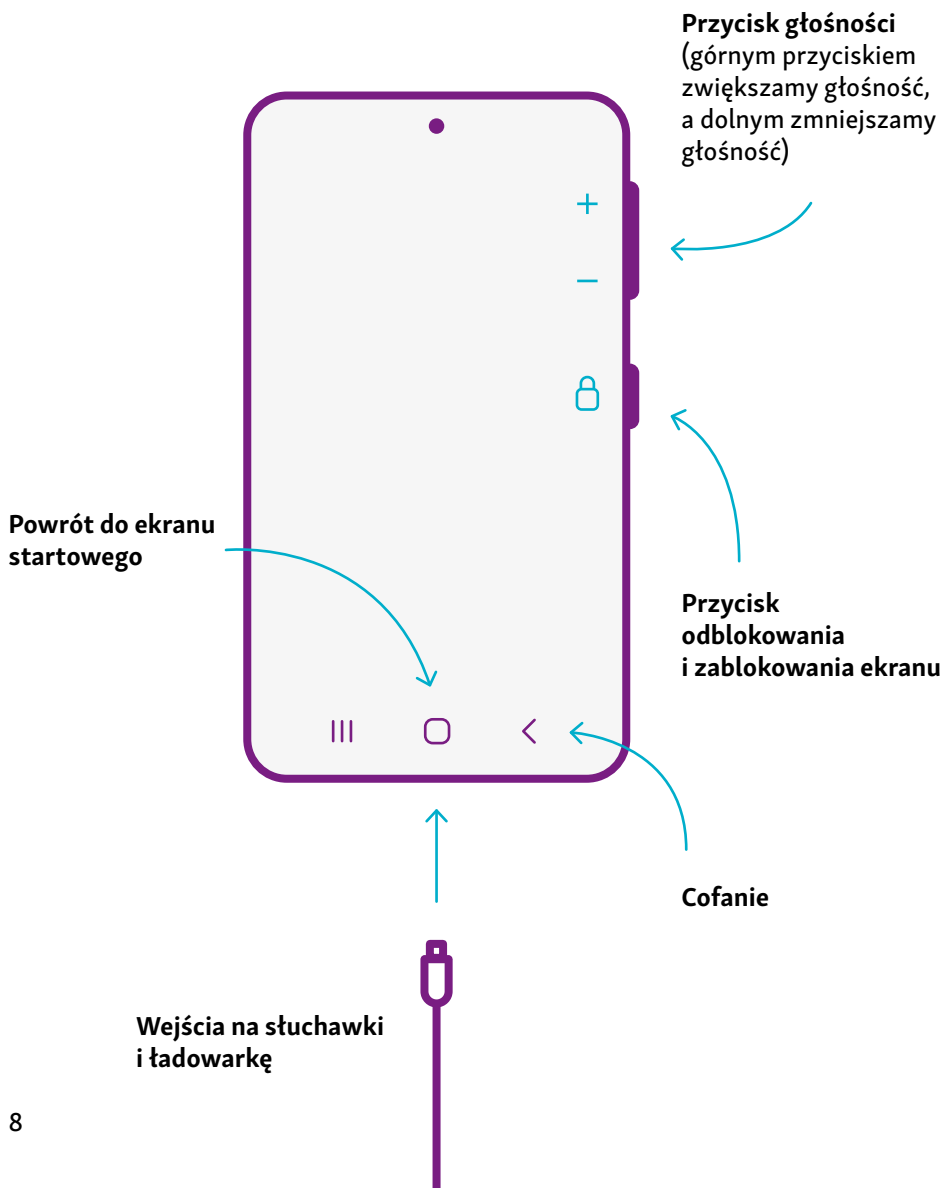
Symbole do poruszania się:



Powrót do ekranu startowego
(tzw. szybkie wyjście
z danej czynności)

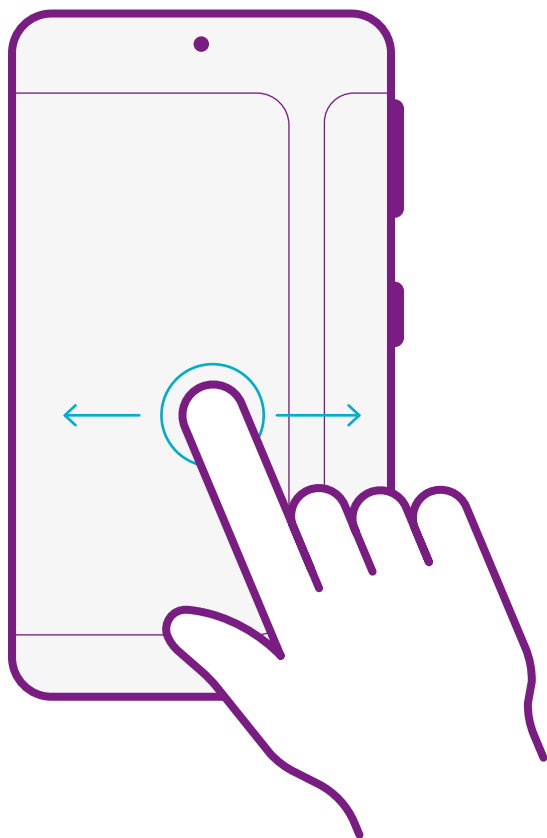


Cofanie (tym przyciskiem można cofnąć się o tzw. jeden krok, wrócić do tego, co robiliśmy poprzednio)



Smartfon ma zwykle więcej niż jedną stronę ekranu

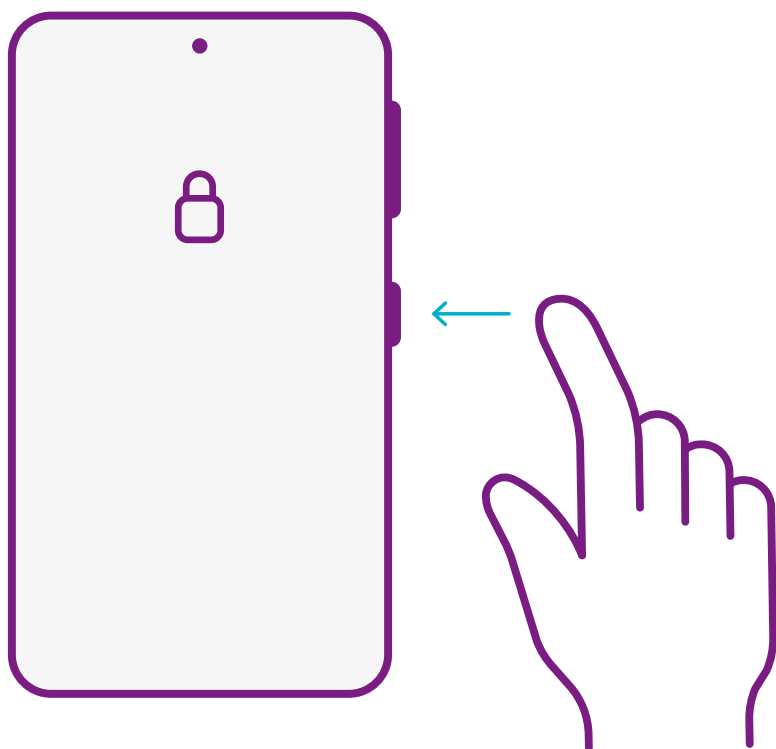
Przesuwając palcem w lewą stronę (po odblokowaniu telefonu – o tym więcej poniżej), wyświetli się kolejna strona ekranu, w której widnieją dodatkowe elementy, np. kalendarz, narzędzia (czyli kalkulator, dyktafon czy kompas) oraz inne tzw. aplikacje (więcej o aplikacjach w dalszej części przewodnika).



Jak odblokować ekran smartfona?

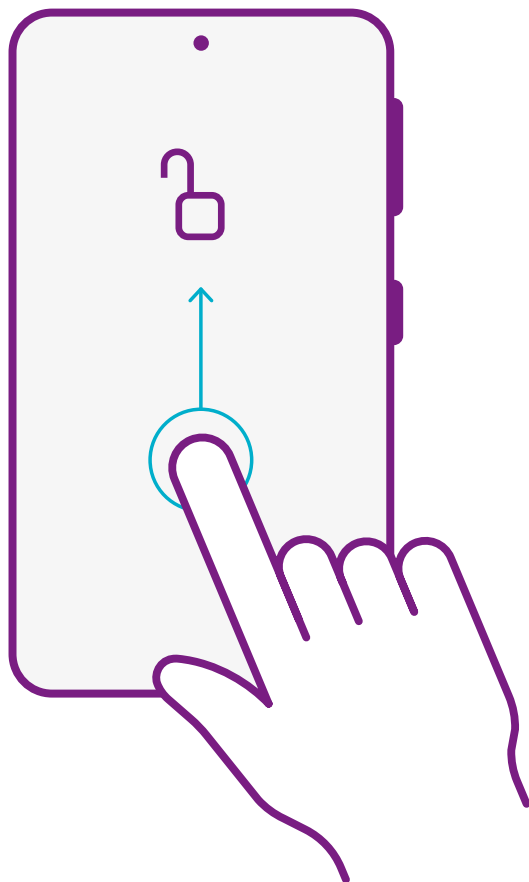
Aby odblokować ekran smartfona, postępuj według następujących kroków:

- 1 Naciśnij przycisk z prawej strony telefonu (tzw. przycisk blokady, zazwyczaj znajduje się na prawej krawędzi telefonu, tuż pod przyciskami regulacji głośności).



2

Przesuń palcem do góry po rozświetlonym ekranie.



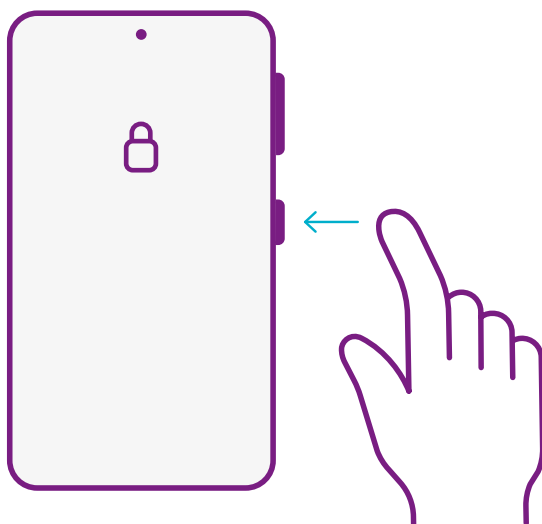
Gotowe!
Ekran został odblokowany.

Aby zablokować telefon, wystarczy przytrzymać przycisk blokady.

Może być również tak, że smartfon odblokowywany jest dodatkowo przy pomocy specjalnego kodu. Wówczas postępuj według następujących kroków:

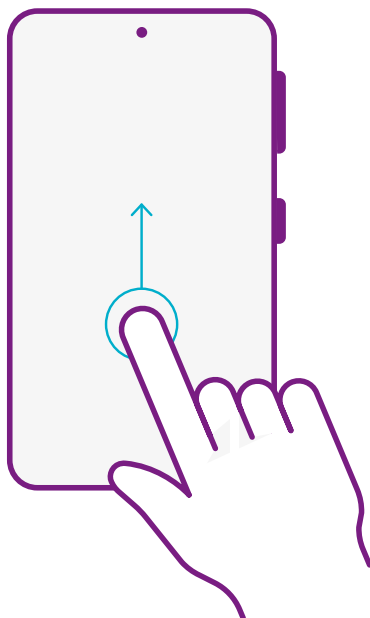
1

Naciśnij przycisk z prawej strony telefonu (tzw. przycisk blokady, zazwyczaj znajduje się na prawej krawędzi telefonu, tuż pod przyciskami regulacji głośności).



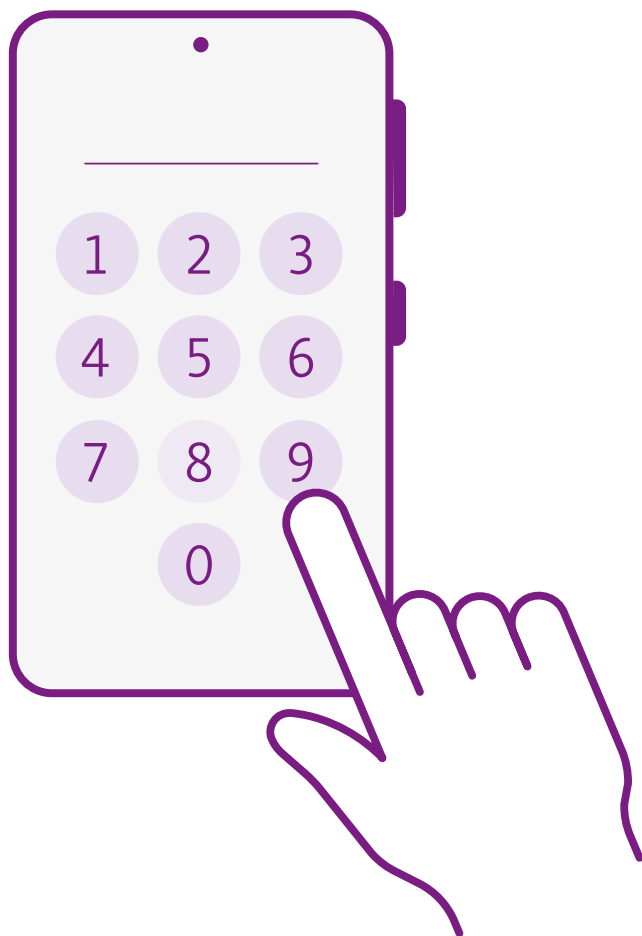
2

Przesuń palcem do góry po rozświetlonym ekranie.



3

Wpisz kod odblokowywania (tzw. kod PIN).

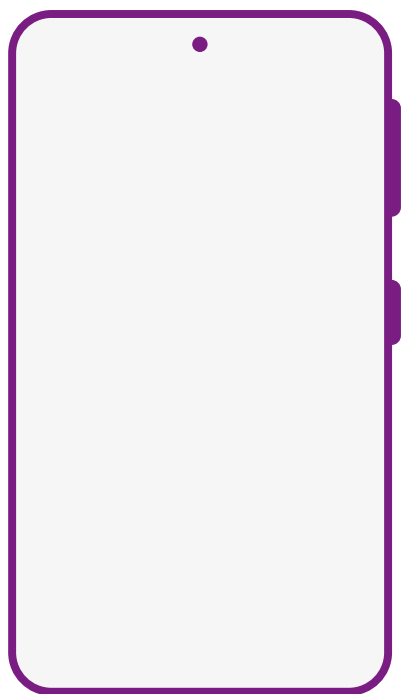


Gotowe!
Ekran został odblokowany.

Aby zablokować telefon, wystarczy przytrzymać przycisk blokady.

Przycisk blokady służy też do włączania i wyłączania smartfona

Aby włączyć telefon:



1

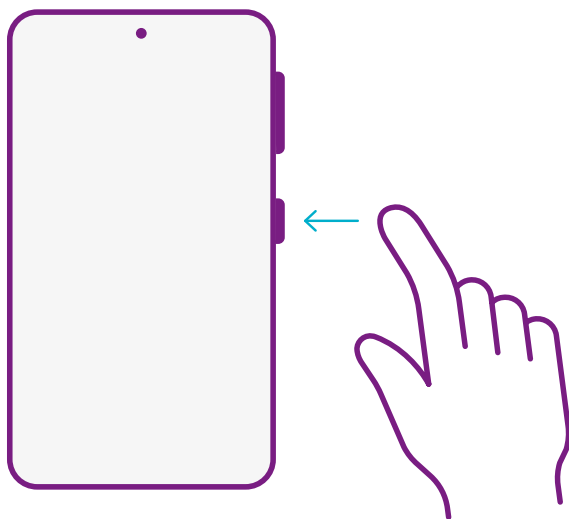
Należy przytrzymać przycisk blokady przez dłuższy czas.



Aby wyłączyć telefon:

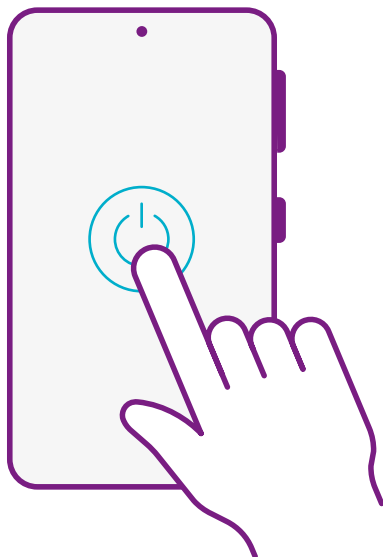
1

Należy przytrzymać przez kilka chwil przycisk blokady.



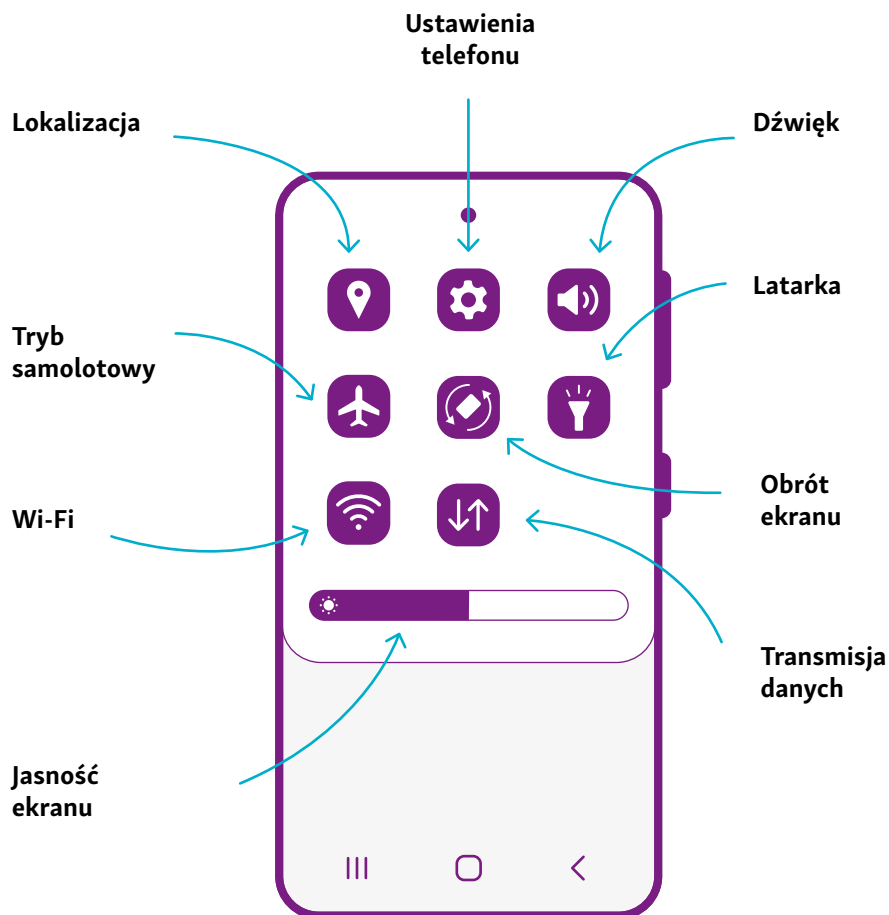
2

Wówczas ukaże się pole: „wyłącz” lub specjalny symbol.

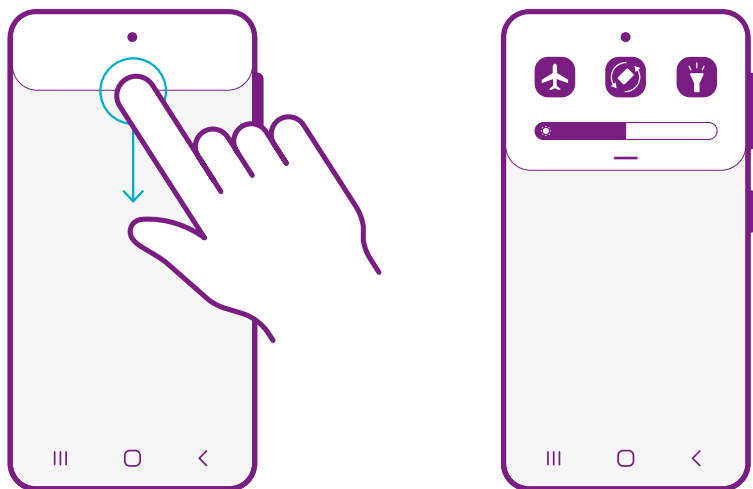


Pasek szybkich ustawień

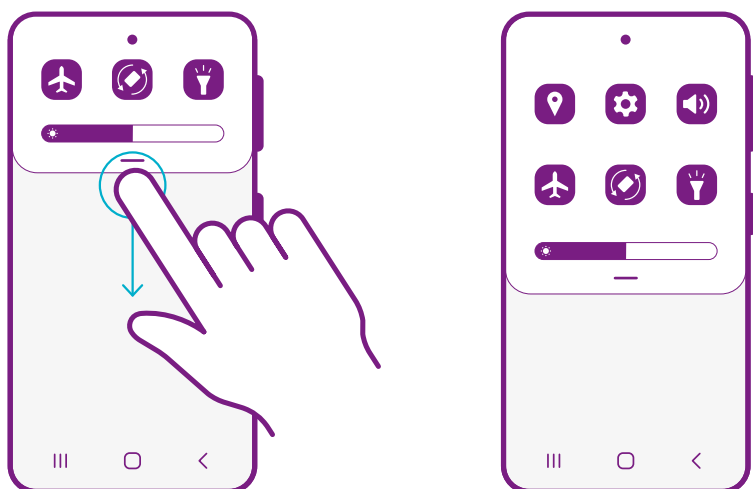
Pasek szybkich ustawień pozwala nam w bardzo wygodny sposób mieć dostęp do niektórych funkcji – na pasku możemy szybko coś włączyć lub wyłączyć. Najbardziej popularne funkcje z paska szybkich ustawień, to: **lokalizacja** (GPS, wskazuje miejsce, gdzie się znajdujemy), **obrót** (ekran obraca się razem z telefonem), **tryb samolotowy/offline** (odłączenie od sieci, obowiązkowe w samolocie), **dźwięk** (wycisza lub podgłasnia telefon), **latarka** (lampka), **Wi-Fi** (internet zewnętrzny), **transmisja danych** (internet w smartfonie udostępniany przez operatora sieci komórkowej w ramach opłaconego abonamentu).



Aby wyświetlił się pasek szybkich ustawień, należy przesunąć lekko palcem po ekranie, rozpoczynając od górnej krawędzi telefonu w dół – wówczas wysunie się pasek szybkich ustawień (krótka wersja).



Lekkie przytrzymanie dolnej krawędzi paska szybkich ustawień i przesunięcie go w dół spowoduje rozwinięcie większej liczby szybkich ustawień.



Pisanie na klawiaturze

Umiejętność pisania na klawiaturze smartfona przydaje się wówczas, gdy chcemy wysłać komuś wiadomość tekstową (tzw. SMS), lub np. gdy potrzebujemy wpisać w wyszukiwarkę internetową interesujące nas zagadnienie.

Emotikony

(małe obrazki, tzw. buźki, np. uśmiechnięte, smutne, które możemy wysłać w wiadomości SMS)

Duże litery

Cyfry i znaki specjalne

(np. wykrzyknik, znak zapytania itp.)

Spacja (odstęp)

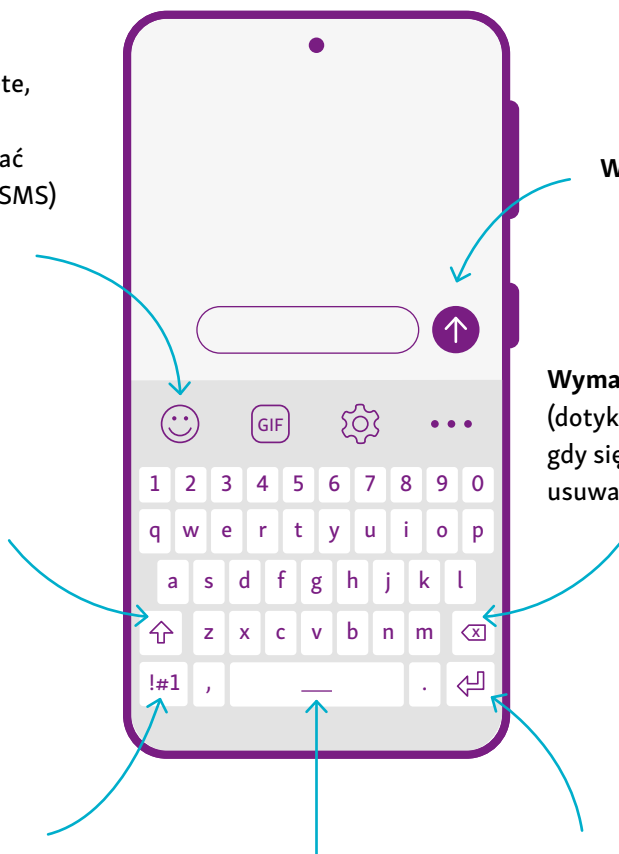
Wyślij

Wymazywanie tekstu

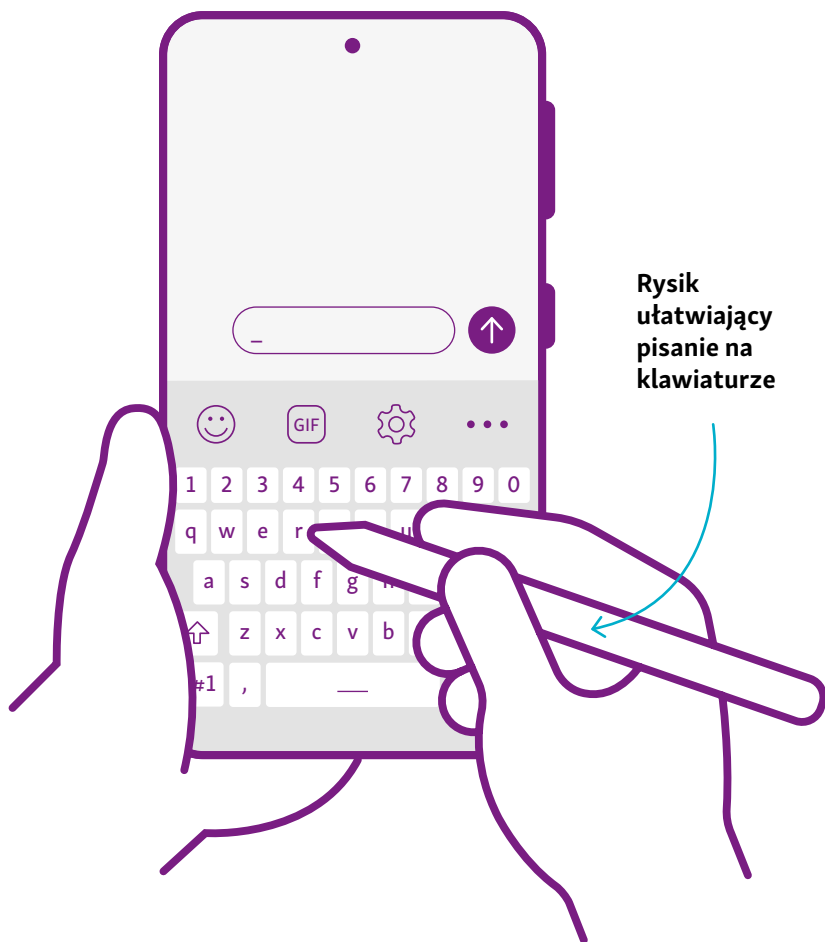
(dotykamy wówczas, gdy się pomylimy – usuwamy pomyłkę)

Enter

(tekst od nowej linii)



Specjalny długopis z gumką do ekranów dotykowych lub rysik ułatwiają pisanie na klawiaturze smartfona.



**Rysik
ułatwiający
pisanie na
klawiaturze**

Wykonywanie połączeń telefonicznych — jak dzwonić?

Dzwonienie pod nowy numer

Aby połączyć się z nowym numerem, który nie został zapisany w kontaktach w smartfonie, należy wpisać numer na klawiaturze. Postępuj według następujących kroków:

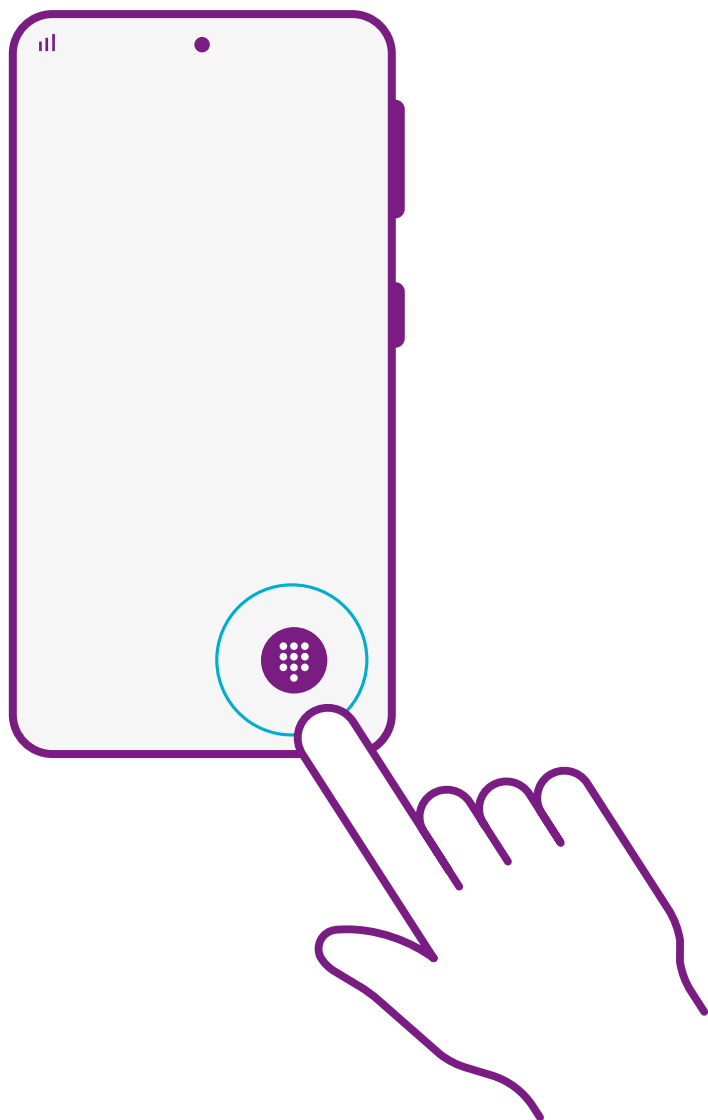
1

Wybierz symbol słuchawki (zazwyczaj jest on zielony), stukając w niego.



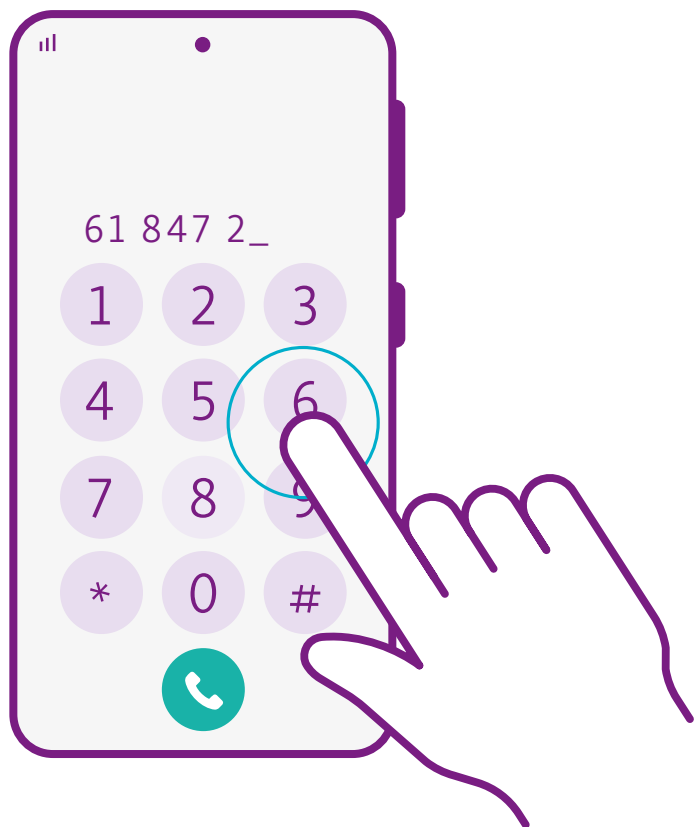
2

Następnie stuknij w symbol małej klawiatury, który znajduje się zwykle u dołu ekranu.



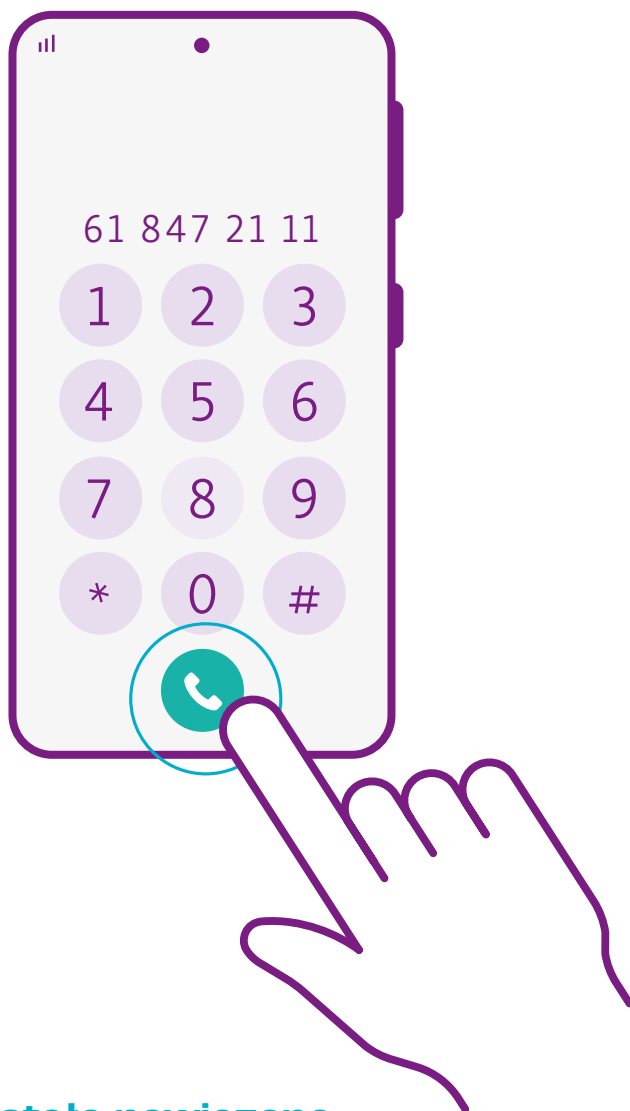
3

Teraz możesz wystukać numer telefonu, z którym chcesz się połączyć.



4

Stuknij w zielony okrągły symbol słuchawki, który znajduje się u dołu ekranu.



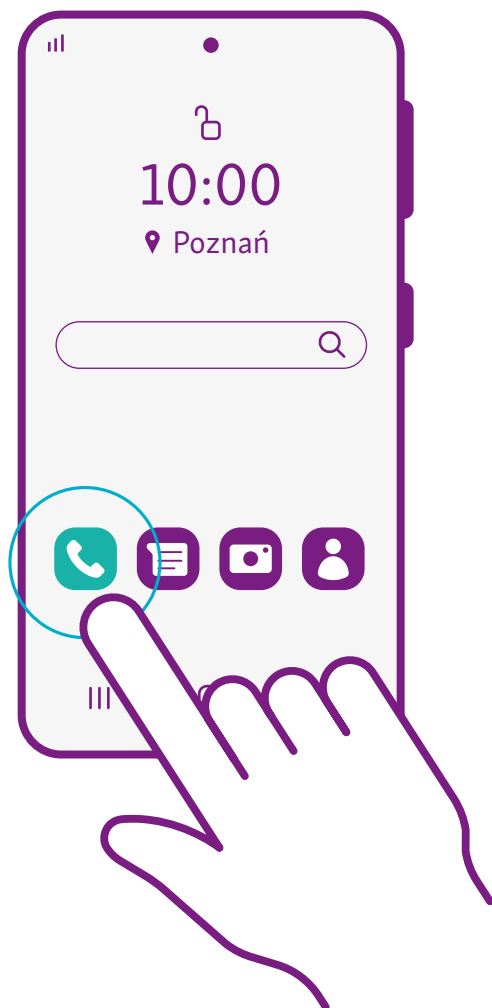
Gotowe!
Połączenie zostało nawiązane.

Dzwonienie do osoby zapisanej w kontaktach

Aby zadzwonić pod numer, który jest już zapisany w kontaktach w smartfonie, postępuj według następujących kroków:

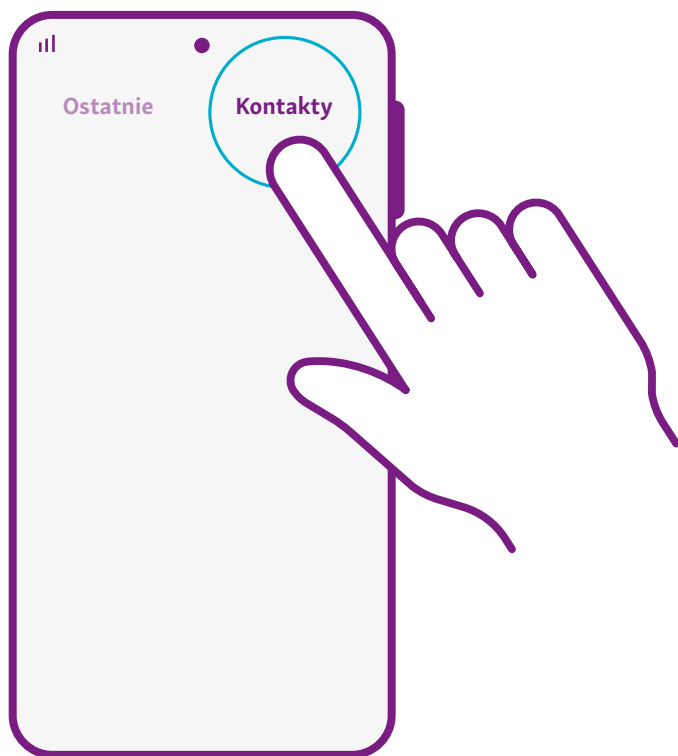
1

Wybierz symbol słuchawki, stukając w niego.



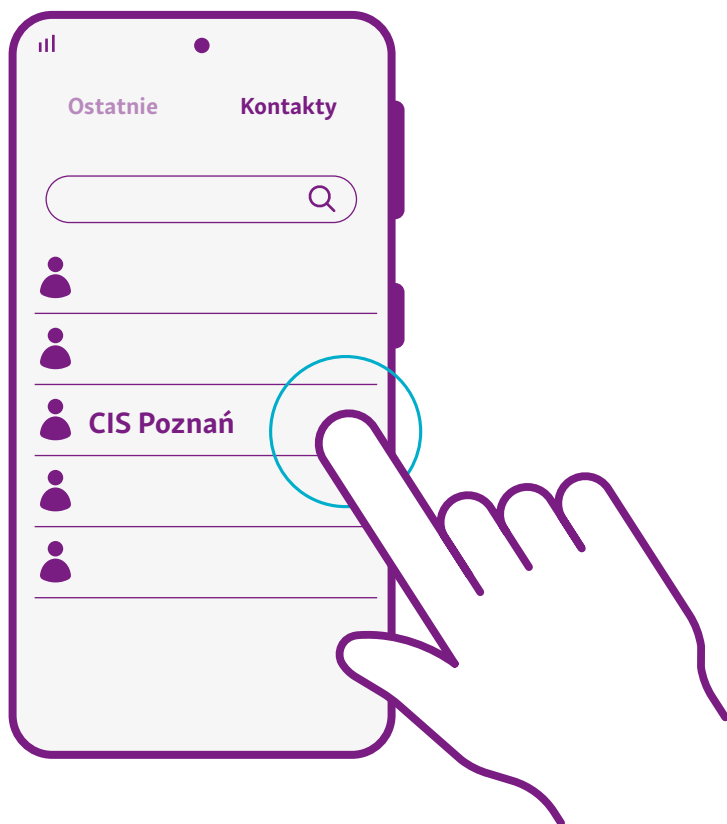
2

Następnie stuknij pole: „Kontakty”, które znajduje na dole lub na górze ekranu.



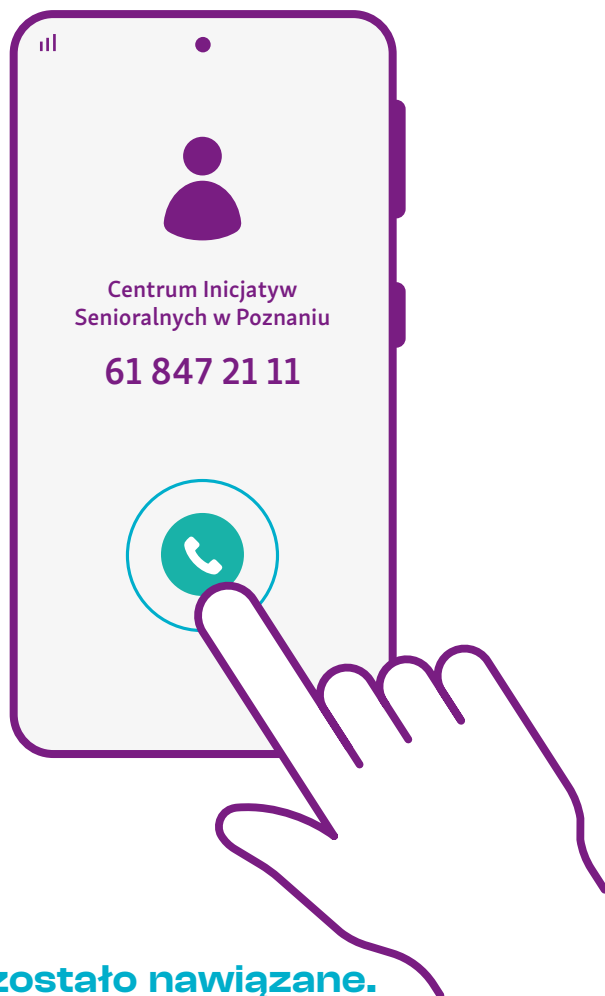
3

Teraz możesz wyszukać konkretny kontakt: stuknij w dany kontakt.



4

Stuknij w pole: „Zadzwoń” (lub w symbol słuchawki).



Gotowe!
Połączenie zostało nawiązane.

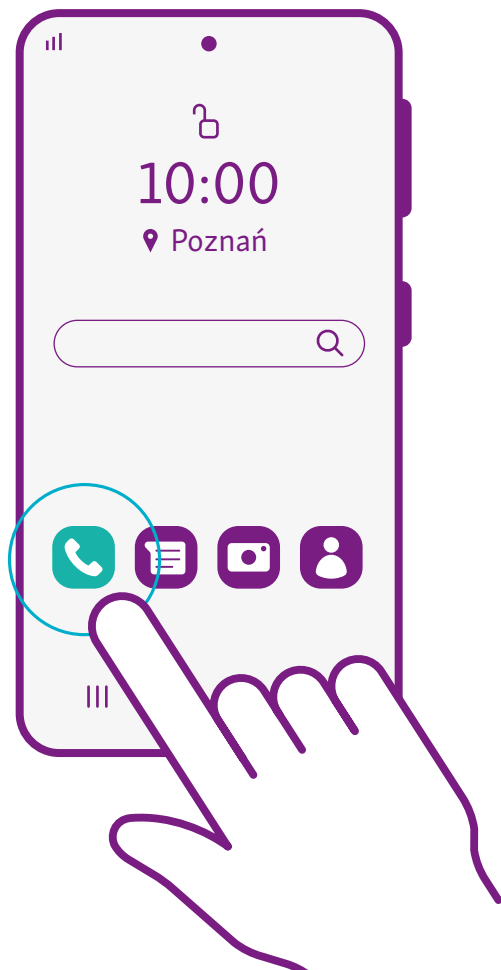
Instrukcje tego, jak zapisywać nowe kontakty w swoim telefonie, znajdziesz w kolejnych rozdziałach.

**Możemy też dzwonić do osób,
z którymi rozmawialiśmy ostatnio
(albo oddzwonić do osoby, której
połączenia nie zdążyliśmy odebrać).**

Postępuj według następujących kroków:

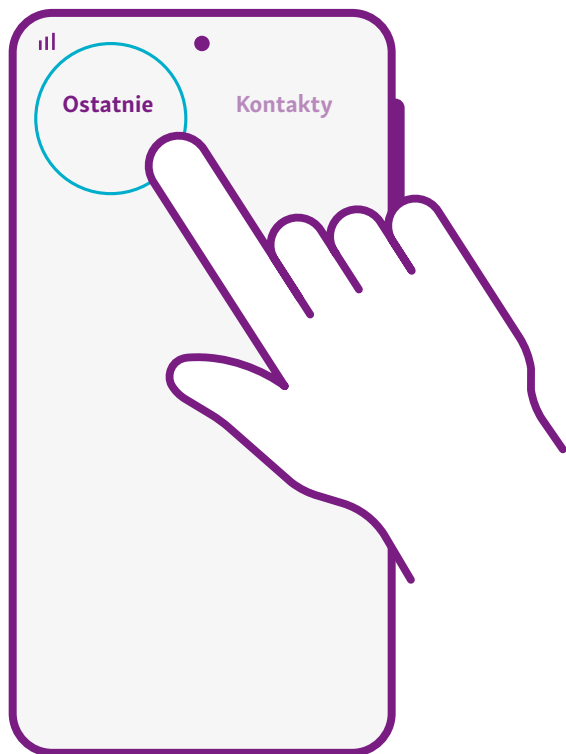
1

Wybierz symbol słuchawki, stukając w niego.



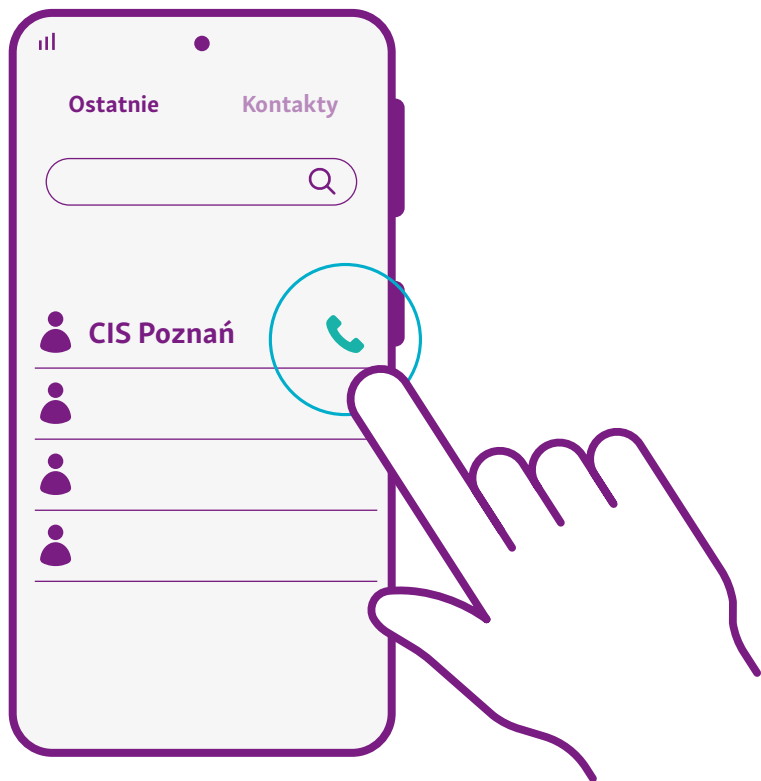
2

Następnie na dole po prawej stronie stuknij pole: „ostatnie”
i odzyskaj jedną z osób, z którymi ostatnio miałaś/miałeś kontakt.



3

Stuknij w mały symbol słuchawki widniejący obok imienia lub nazwiska tej osoby.



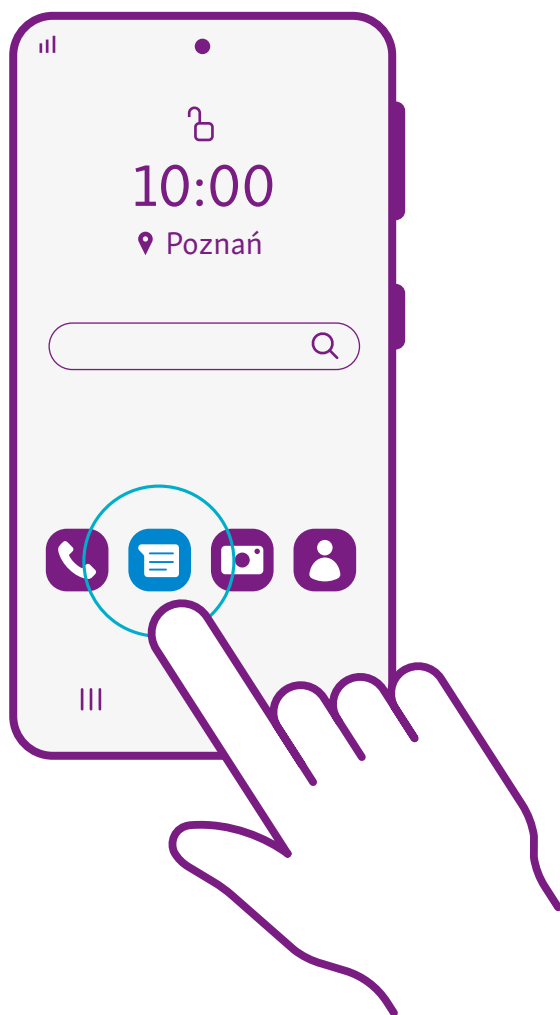
Gotowe!
Połączenie zostało nawiązane.

Jak wysłać wiadomość tekstową SMS?

Aby wysłać wiadomość tekstową SMS, postępuj według następujących kroków:

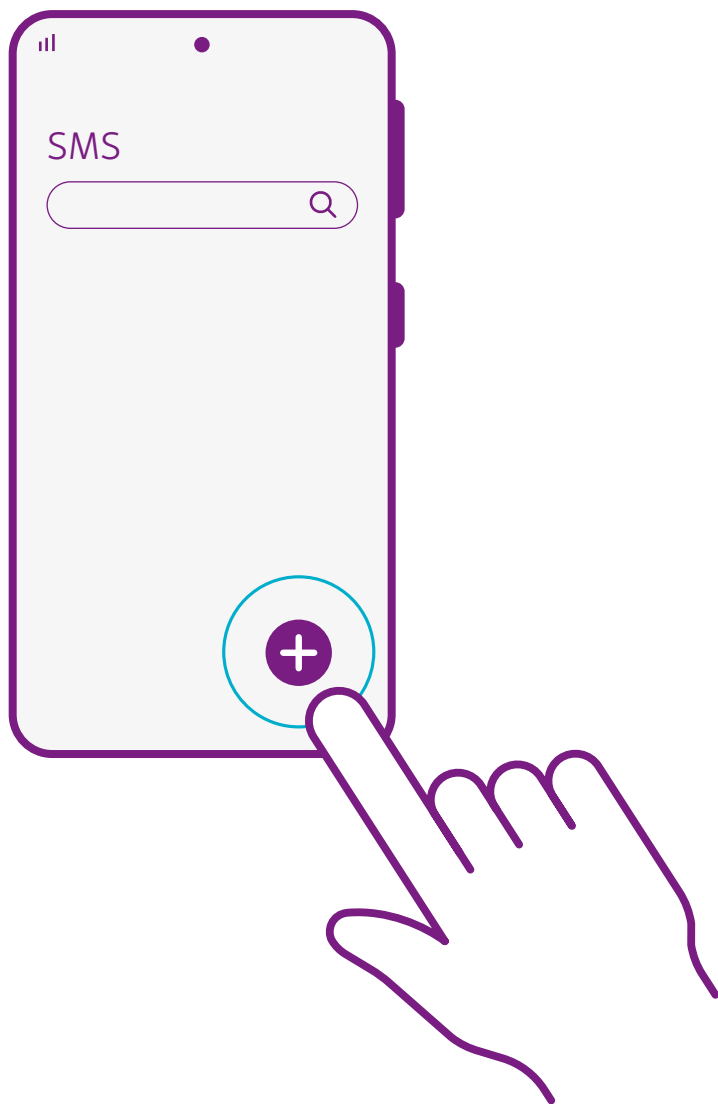
1

Stuknij w ikonę wiadomości (zazwyczaj jest to biała chmurka tekstowa).



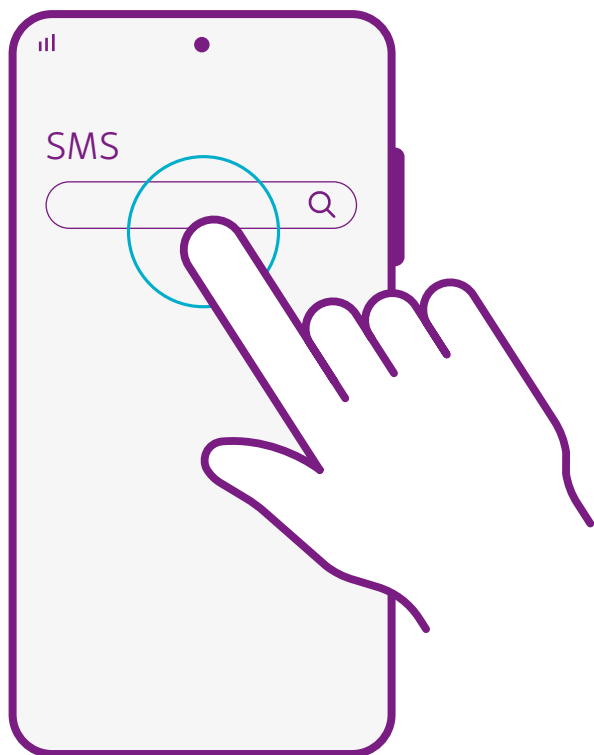
2

Znajdź symbol kółeczka z plusem lub pole: „Nowa wiadomość” albo pole: „Rozpocznij czat”.



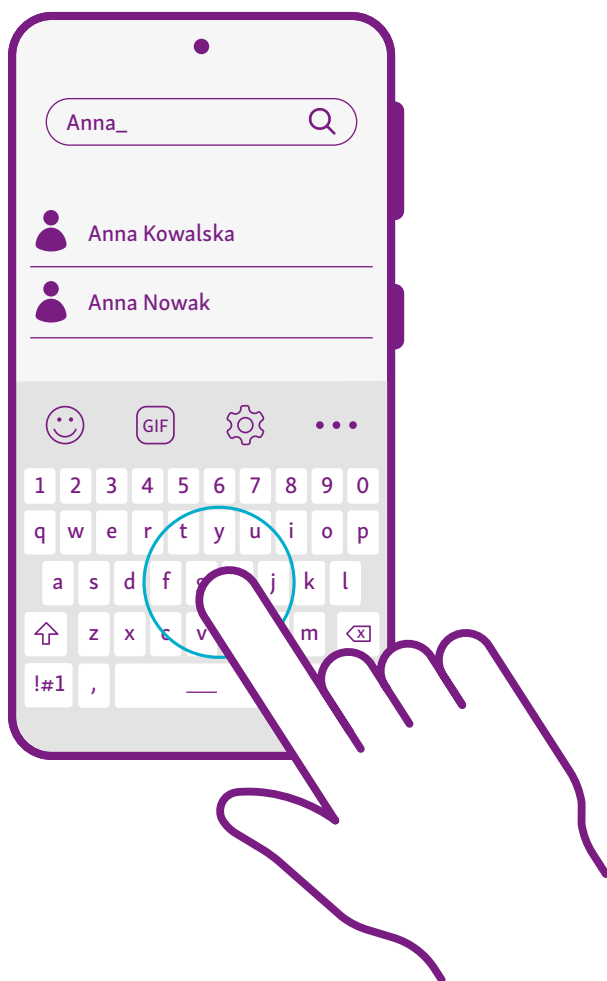
3

Stuknij w pasek wyszukiwarki kontaktów
(pojawia się zwykle u góry ekranu z dopiskiem „Do” lub z symbolem małej lupy).



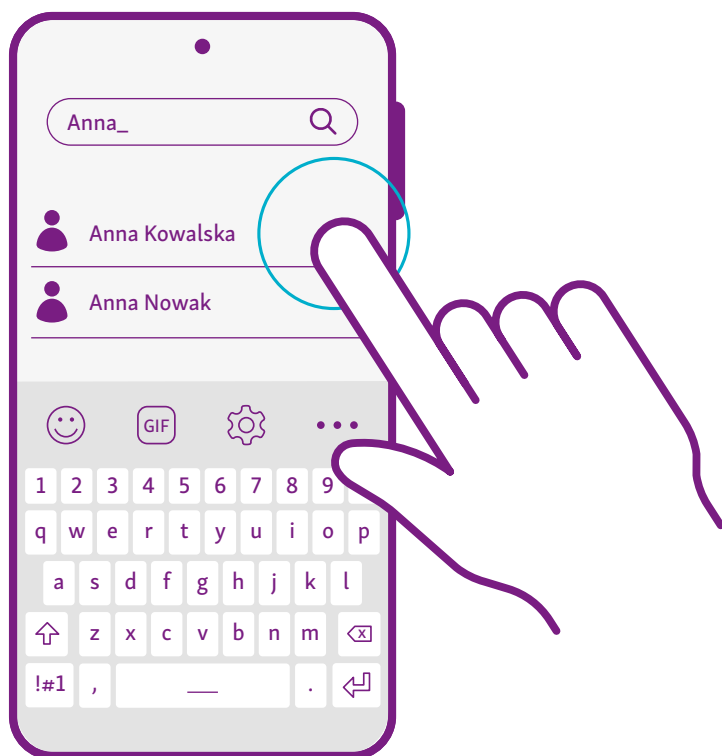
4

Na klawiaturze wpisz imię osoby, do której chcesz wysłać wiadomość.
Może pojawić się kilka kontaktów z tym imieniem – trzeba wybrać konkretną osobę.



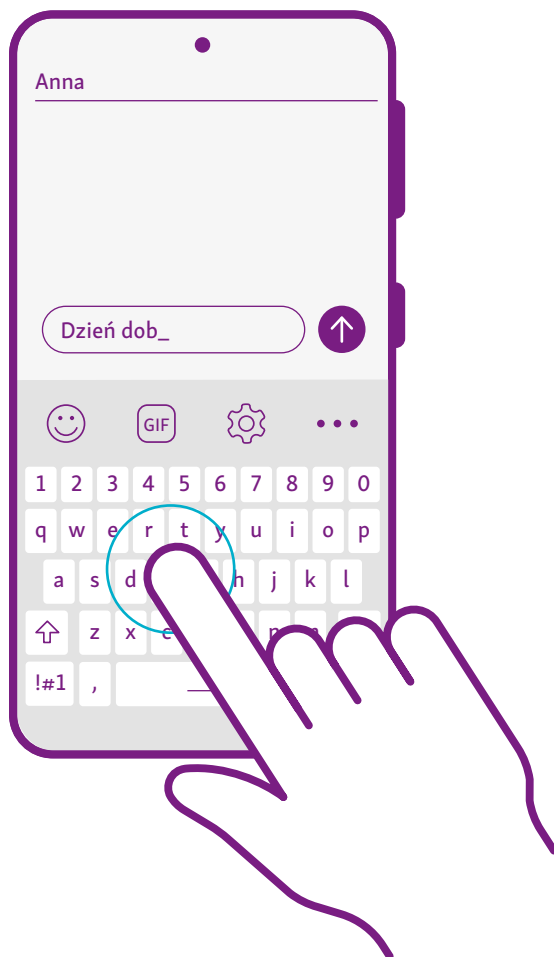
5

Stuknij w znaleziony kontakt.



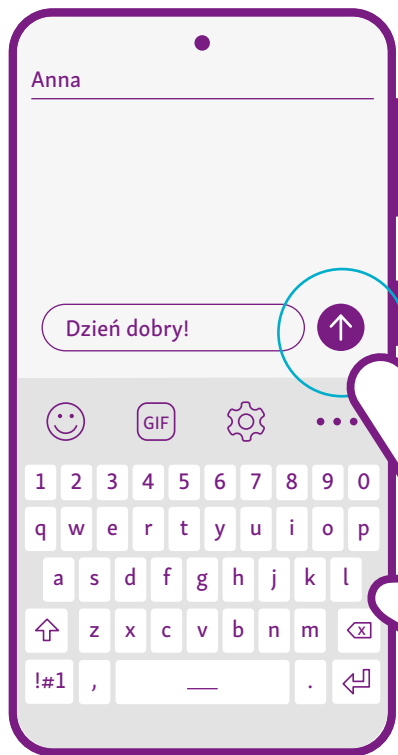
4

Teraz stuknij w pole do wpisywania tekstu i napisz wiadomość na klawiaturze.



5

Znajdź symbol grotu strzałki lub pole „wyślij”.



**Gotowe!
SMS został
wysłany.**



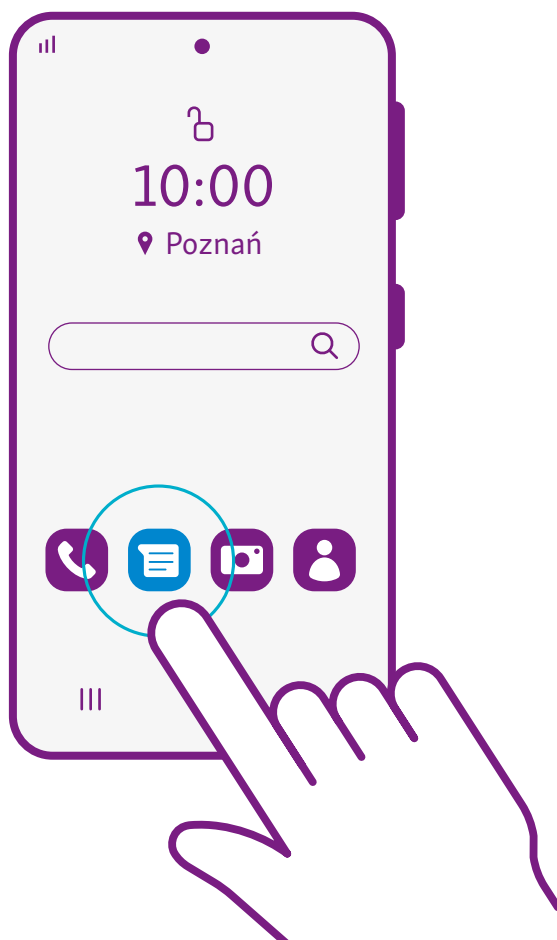
Usuwanie wiadomości tekstowych SMS

W smartfonie możesz usunąć każdą wysłaną lub otrzymaną wiadomość. Czasem może się to przydać, np. gdy skończy się miejsce w skrzynce odbiorczej. Pamiętaj, usuniętych wiadomości nie da się odzyskać.

Usuwanie pojedynczych wiadomości SMS

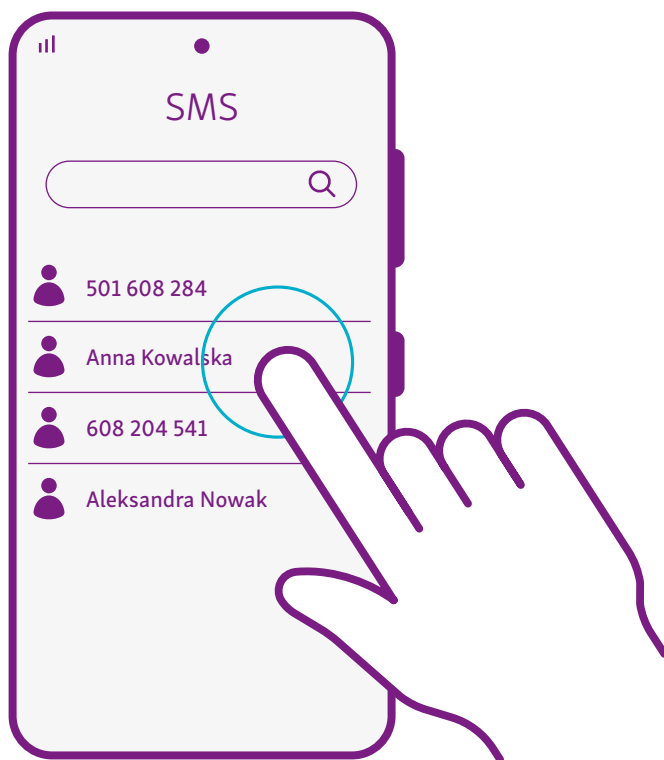
1

Stuknij w ikonę wiadomości.



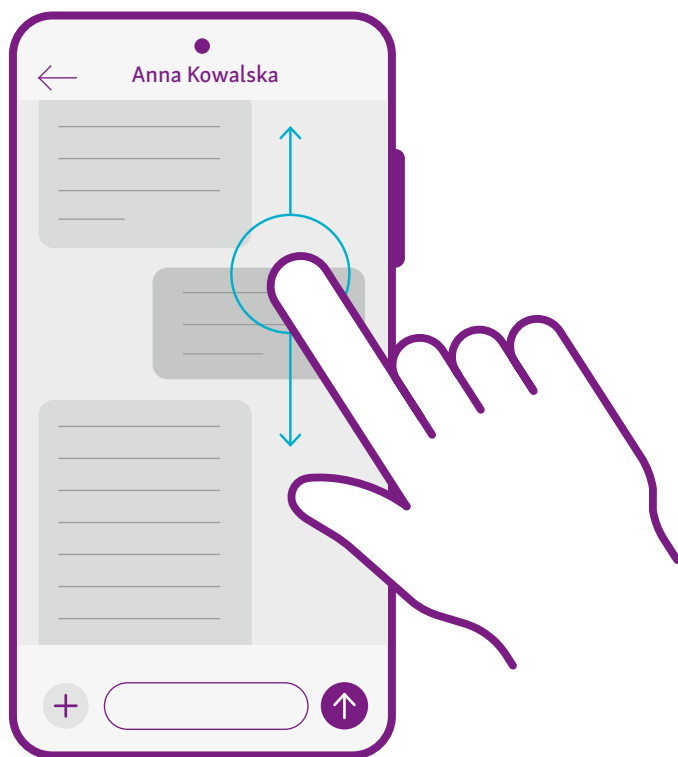
2

Na liście rozmów z różnymi osobami stuknij w wybraną rozmowę, żeby zobaczyć wszystkie wiadomości wymienione z tym rozmówcą.



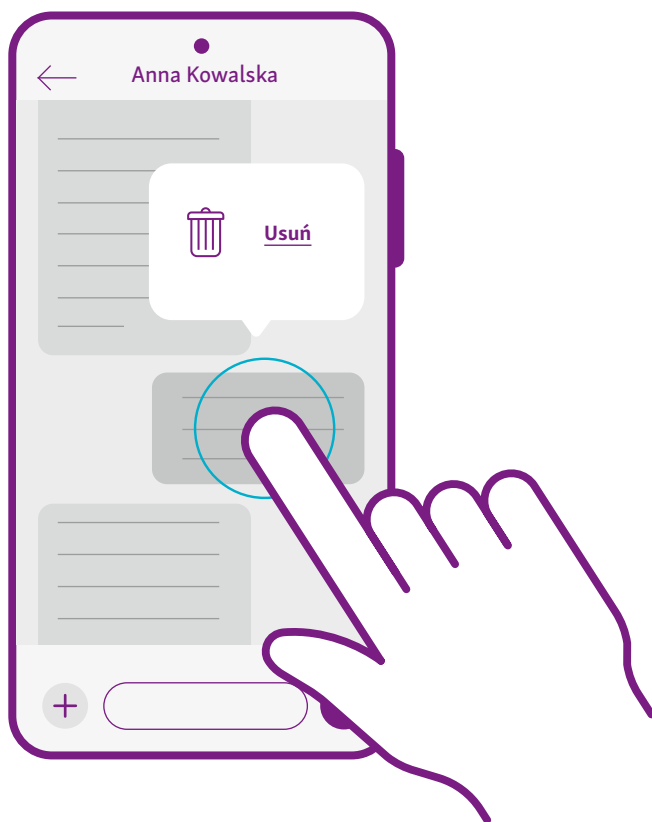
3

Przesuwaj palcem góra-dół, aby znaleźć wiadomość, którą chcesz usunąć.



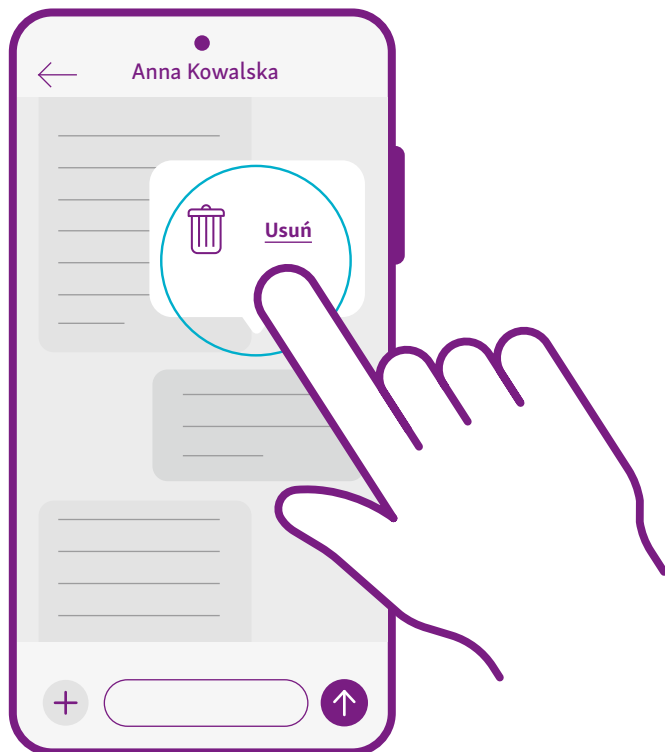
4

Przytrzymaj palec na wiadomości, którą chcesz usunąć – tak długo, aż pojawią się dodatkowe symbole lub lista. Wtedy puść.



5

Stuknij w symbol kosza na śmieci lub pole „Usuń wiadomość”.



Gotowe!
Wiadomość została usunięta.

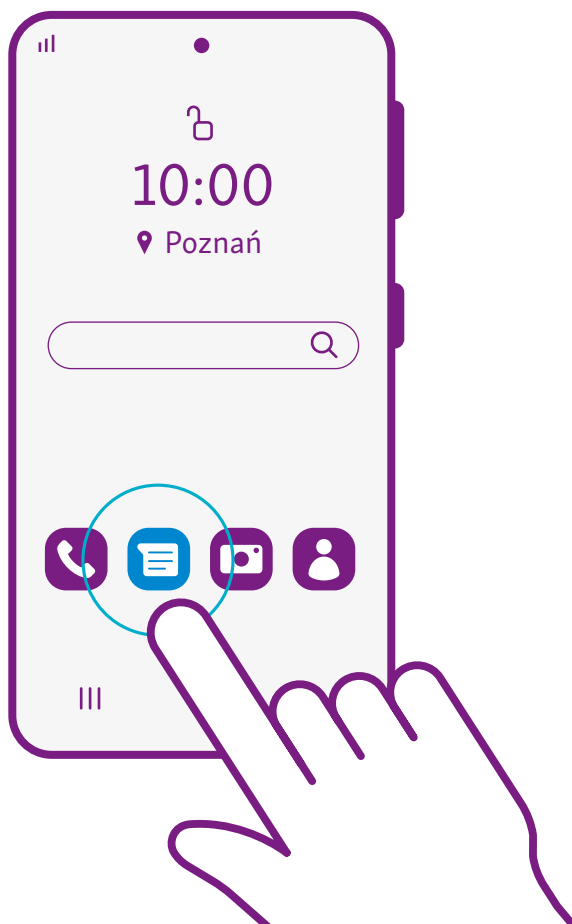
Usuwanie całej konwersacji SMS (wszystkich SMS-ów, które wymieniłaś /wymieniłeś z daną osobą)

W telefonach klawiszowych wiadomości przychodzące ułożone są chronologicznie. W smartfonie dodatkowo są pogrupowane w tzw. konwersacje (inna nazwa to „czaty”, „rozmowy”, „wątki”). Konwersacja to wszystkie wiadomości wymienione z konkretną osobą, np. w konwersacji z Anną znajdziesz wszystkie wiadomości wymienione z Anną.

Aby usunąć całą konwersację, np. z Anną, postępuj według następujących kroków:

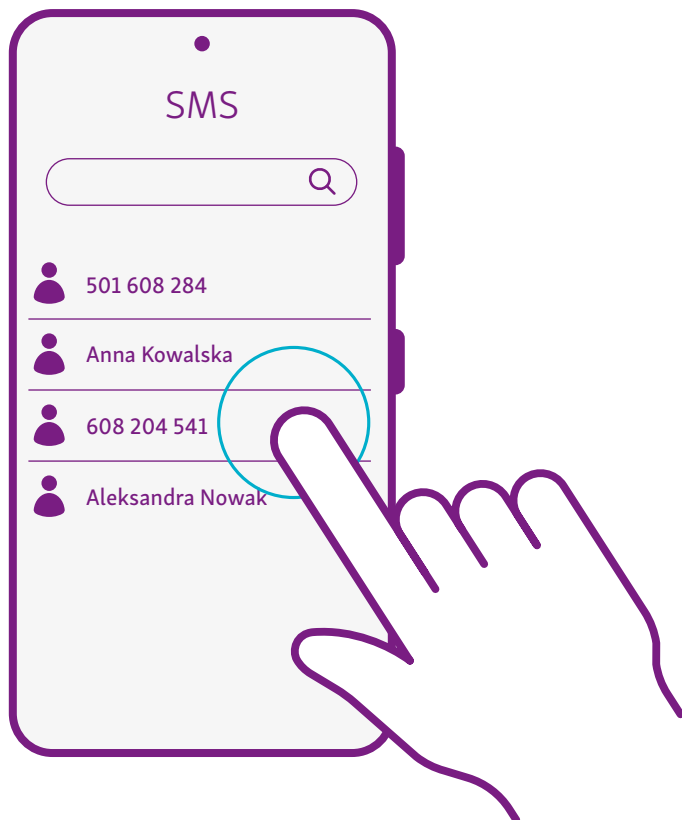
1

Stuknij w ikonę wiadomości.



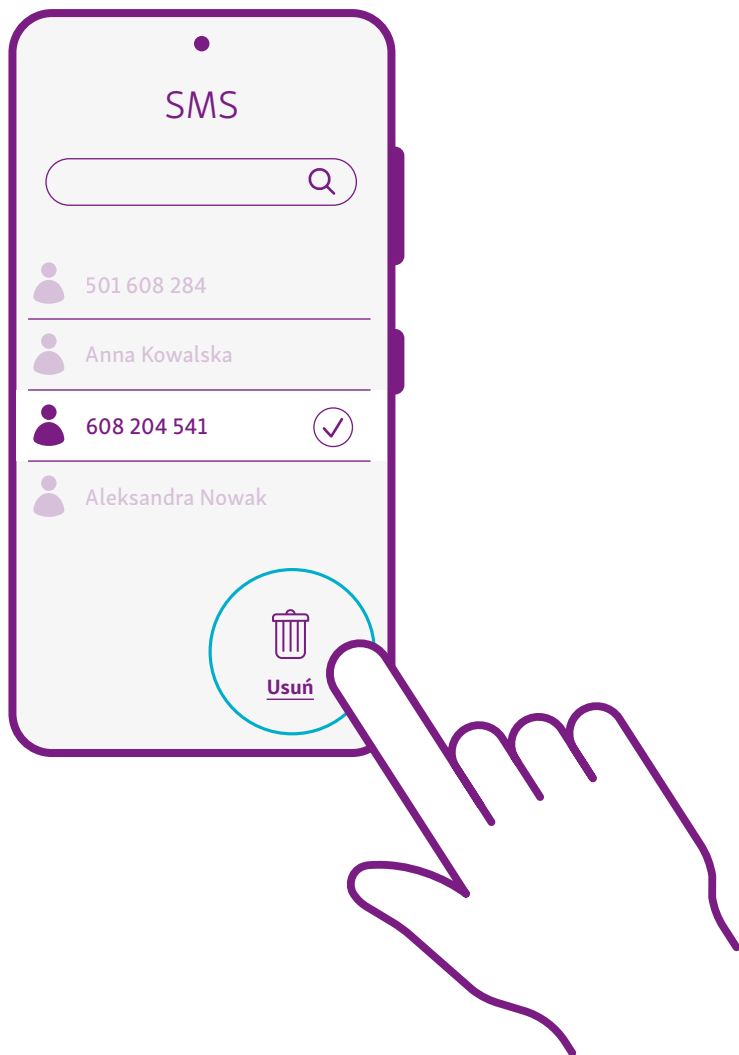
2

Przytrzymaj rozmowę (konwersację), którą chcesz usunąć – tak długo, aż pojawi się możliwość usunięcia – wtedy puść i stuknij w symbol kosza.



3

Następnie stuknij w symbol kosza na śmieci lub pole: „Usuń wiadomość”.



Gotowe!
Konwersacja została usunięta.

Jak zapisać nową osobę do listy kontaktów?

Zapisać kogoś do listy kontaktów można dwa sposoby:

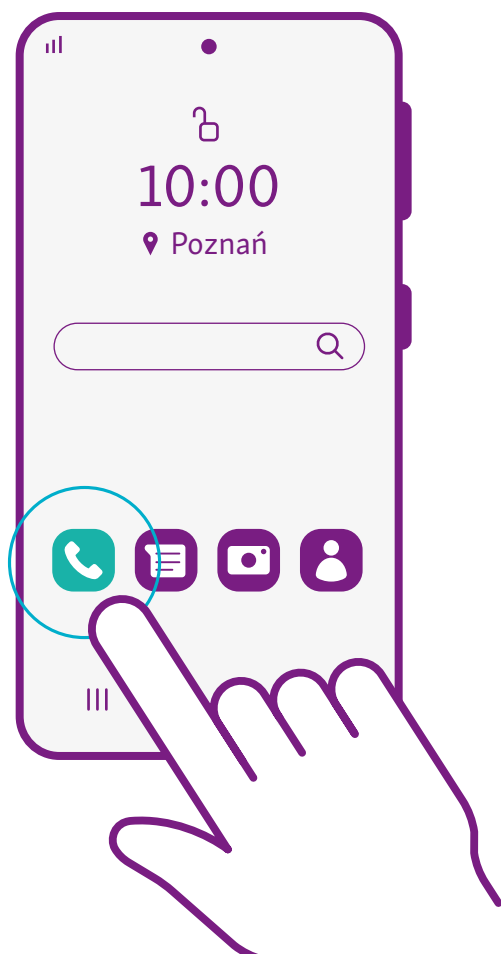
Zapisanie nowego numeru

Podstawowym sposobem na zapisanie nowego numeru telefonu na liście kontaktów (czyli w książce telefonicznej, która znajduje się w pamięci) jest wpisanie go przy pomocy klawiatury i dodanie do kontaktów.

Postępuj według następujących kroków:

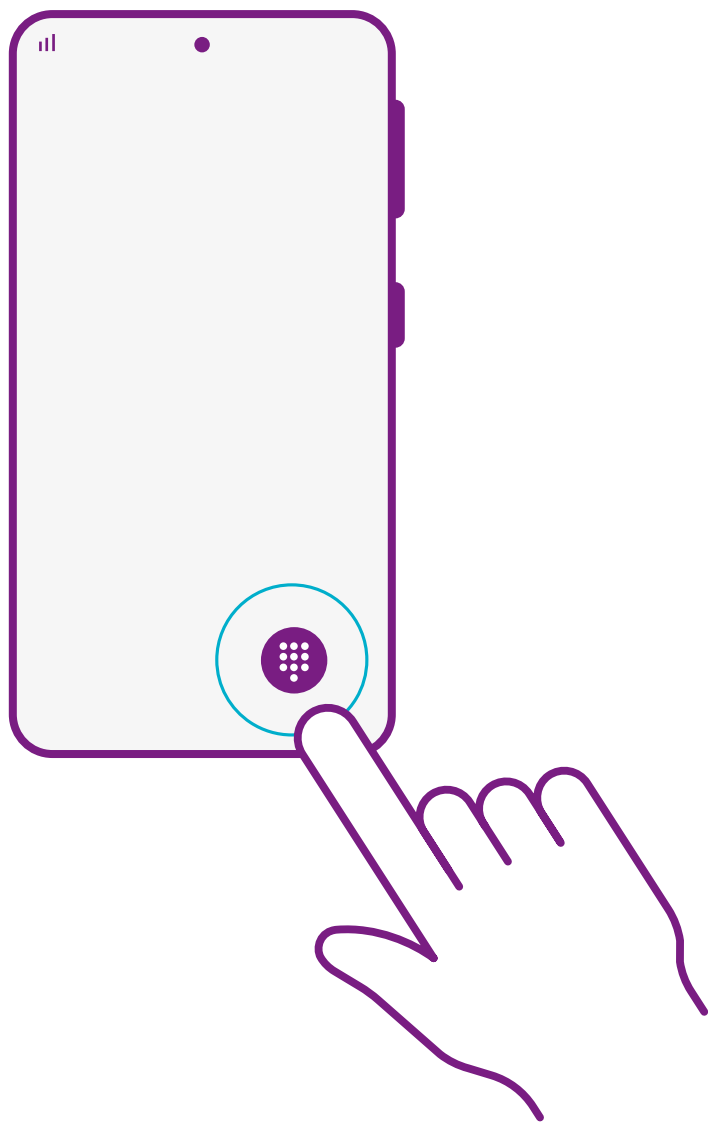
1

Stuknij w symbol słuchawki na ekranie głównym smartfona



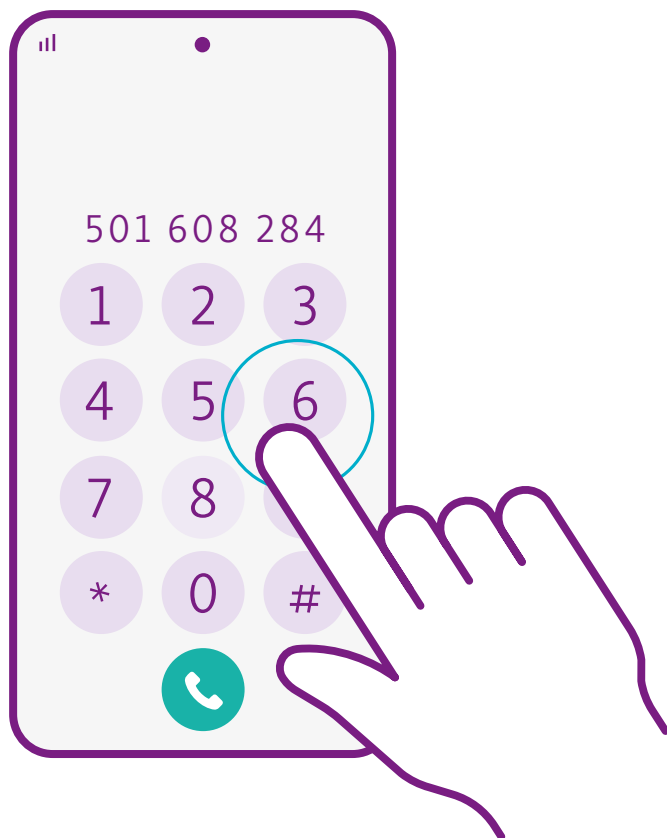
2

Stuknij w symbol, który przypomina klawiaturę.



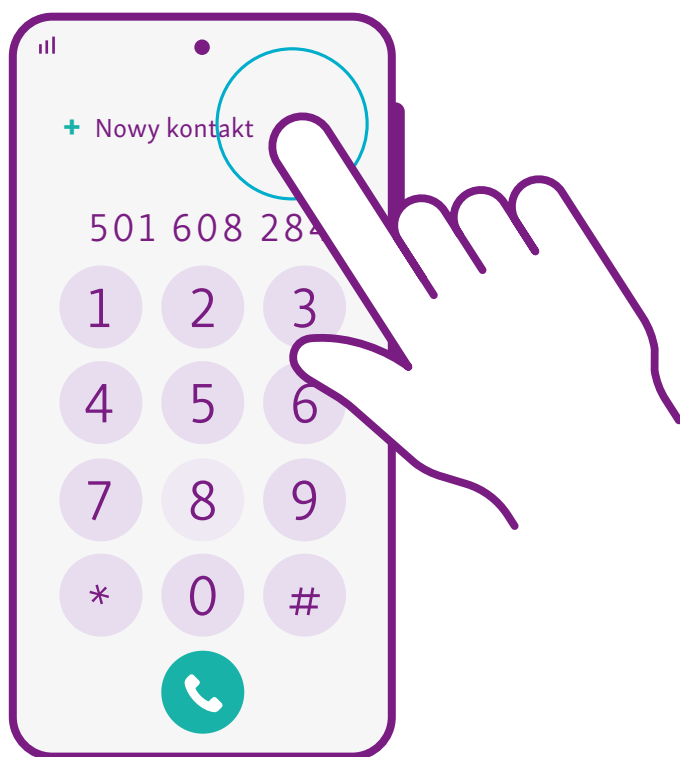
3

Na klawiaturze wpisz numer telefonu, który chcesz dodać.



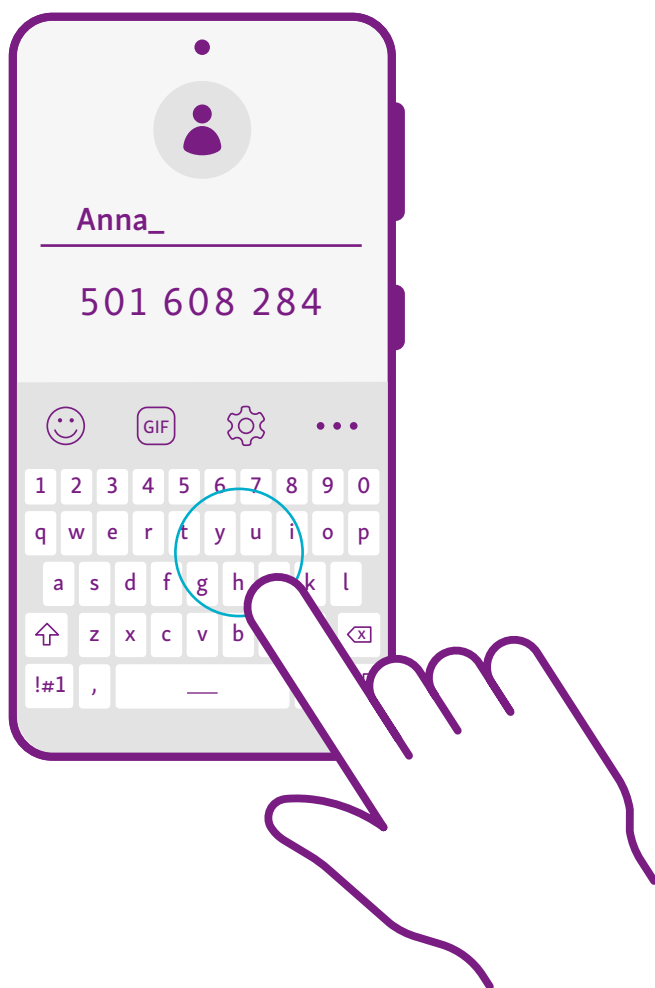
4

Stuknij w symbol kółeczka z plusem lub pole: „Utwórz nowy kontakt”.



5

Na klawiaturze wpisz nazwę, czyli imię i nazwisko osoby, której numer zapisujesz. Tylko nazwa i numer są istotne, resztę możesz pominąć.



6

Zapisz numer, stukając w pole: „Zapisz” albo pole: „Ok”.



Gotowe!
Numer został zapisany w Twoich kontaktach.

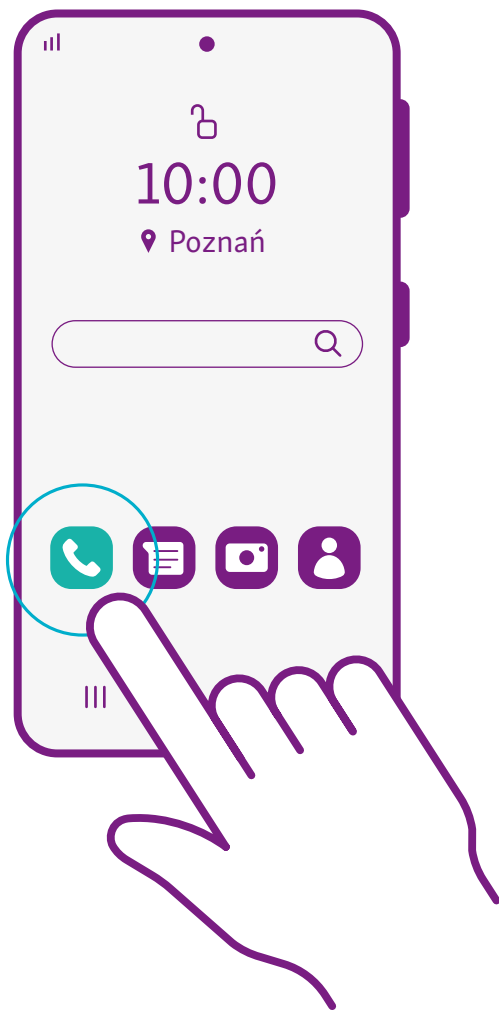
Zapisanie numeru, który dzwonił

Może się zdarzyć, że chcemy dodać do listy kontaktów numer, który dzwonił. Nie musimy wówczas wpisywać numeru na klawiaturze numerycznej.

Postępuj według następujących kroków:

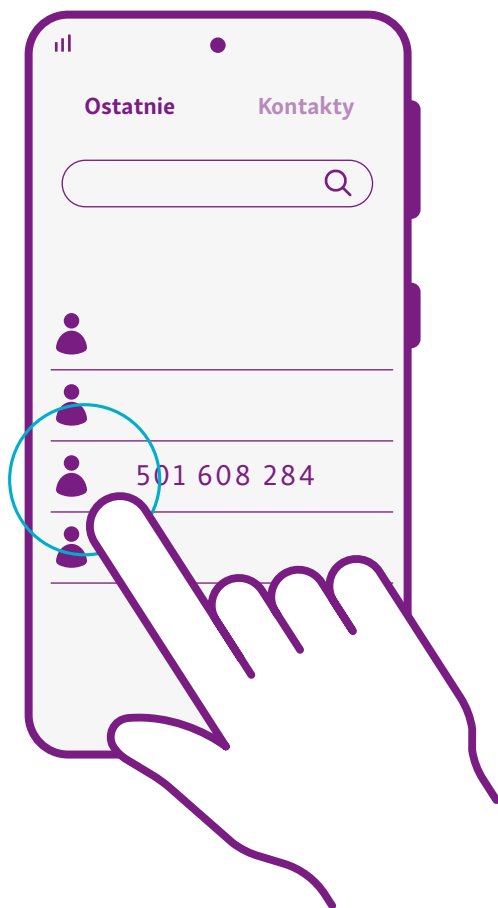
1

Stuknij w symbol słuchawki na ekranie głównym smartfona.



2

Wybierz z listy nieznany numer (z pola „Ostatnie”), który chcesz zapisać, stukając w niego, a następnie w symbol ludzika lub pole: „Dodaj” albo pole: „Utwórz nowy kontakt”.



3

Na klawiaturze wpisz nazwę, czyli imię i nazwisko osoby, której numer zapisujesz. Tylko nazwa i numer są istotne, resztę możesz pominąć. Następnie zapisz numer, stukając w symbol pole: „Zapisz” albo pole: „Ok”.



Gotowe!
Numer został zapisany w Twoich kontaktach.

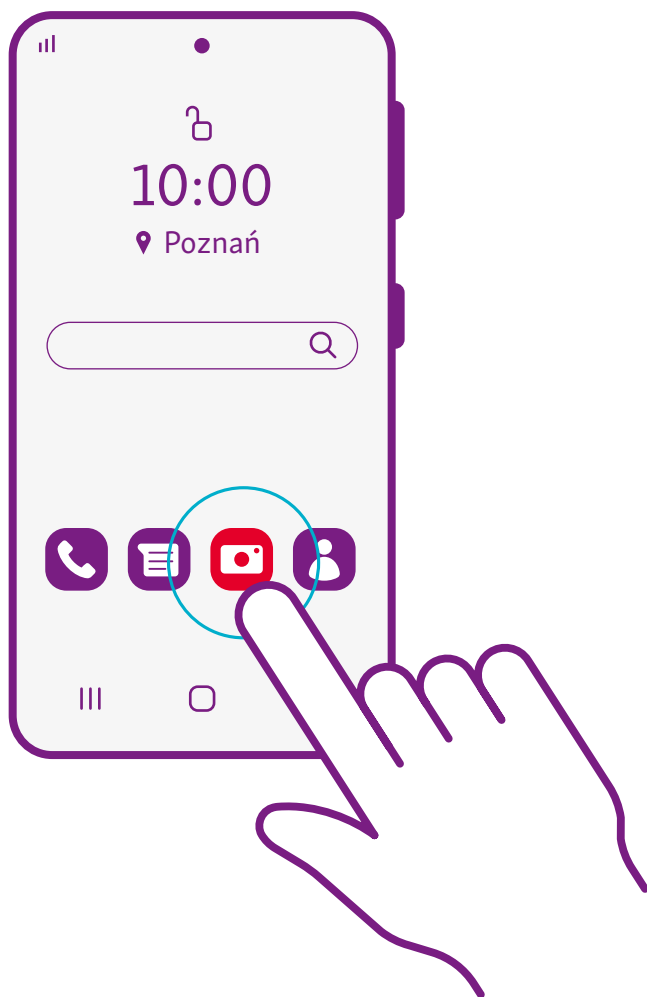
Jak wykonać zdjęcie?

Robienie zdjęć za pomocą smartfona jest proste i działa tak samo jak w aparatach cyfrowych. Wystarczy włączyć aparat w smartfonie i zacząć fotografować. Można zrobić zdjęcie komuś, czemuś albo samemu sobie.

Robienie zdjęcia komuś (osobie, grupie osób) lub czemuś (np. budynkom, przyrodzie itp.)

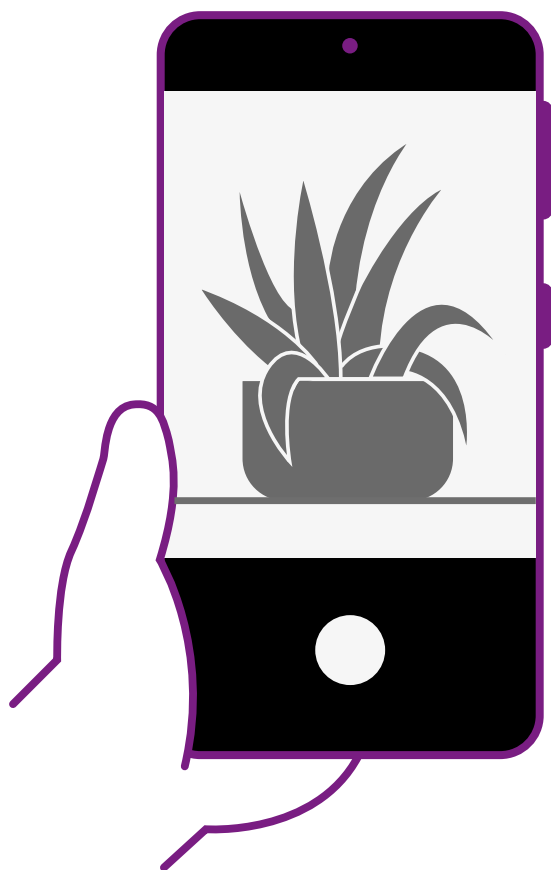
1

Stuknij w symbol aparatu (zwykle to rysunek lub kontur małego aparatu, w kolorze białym lub czarnym) na ekranie głównym smartfona.



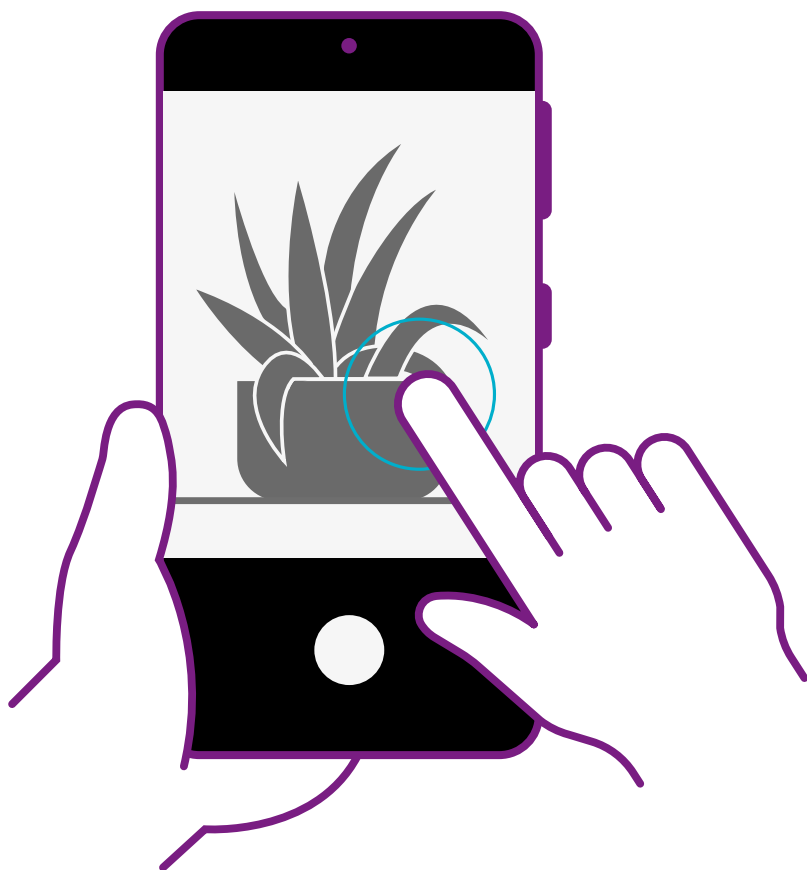
2

Trzymając smartfon w dłoni, skieruj go na wybrany obiekt, np. budynek, krajobraz lub znajomych, których chcesz sfotografować.



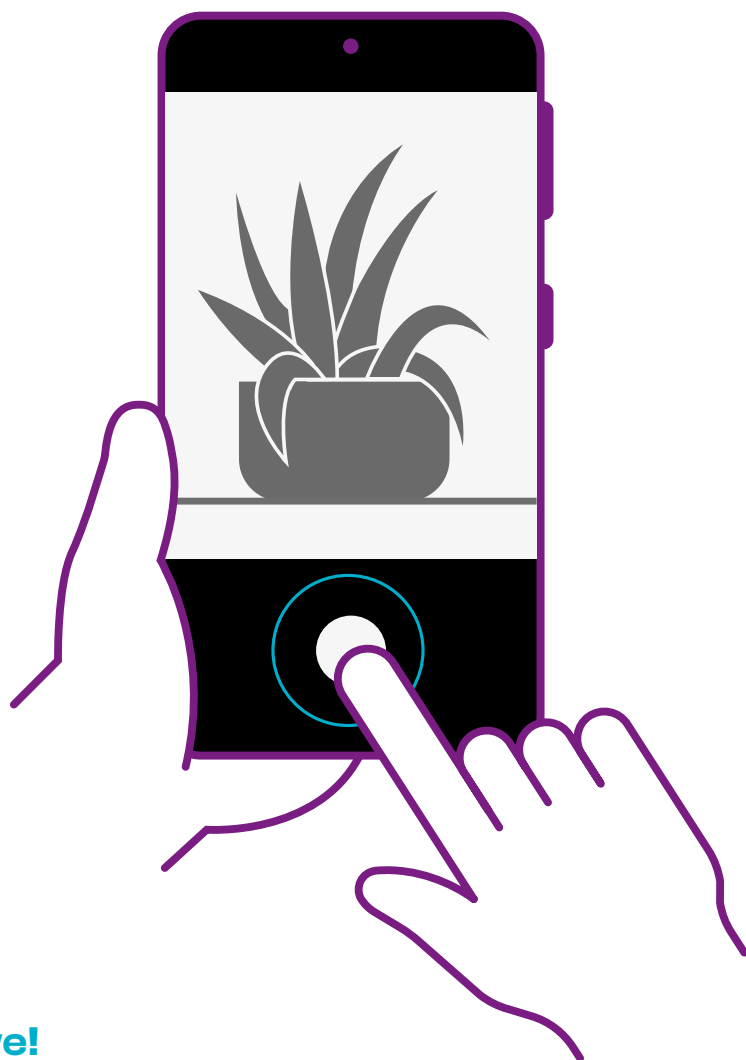
3

Stuknij lekko na wyświetlaczu w konkretny element, który chcesz sfotografować. Ta czynność pozwala ustawić ostrość na danym obiekcie, dzięki czemu nie będzie on rozmazany.



4

Na koniec stuknij w duży, okrągły symbol – znajduje się on u dołu, pośrodku ekranu.



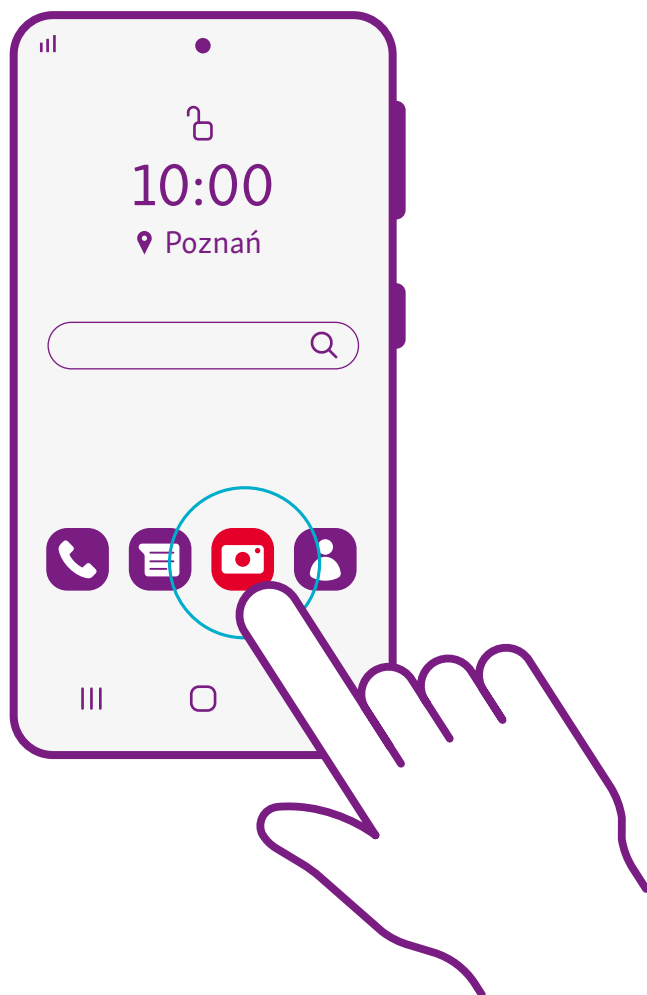
Gotowe!
Zdjęcie zostało wykonane.

Robienie zdjęcia sobie (tzw. selfie)

Aby zrobić zdjęcie samemu sobie, postępuj według następujących kroków:

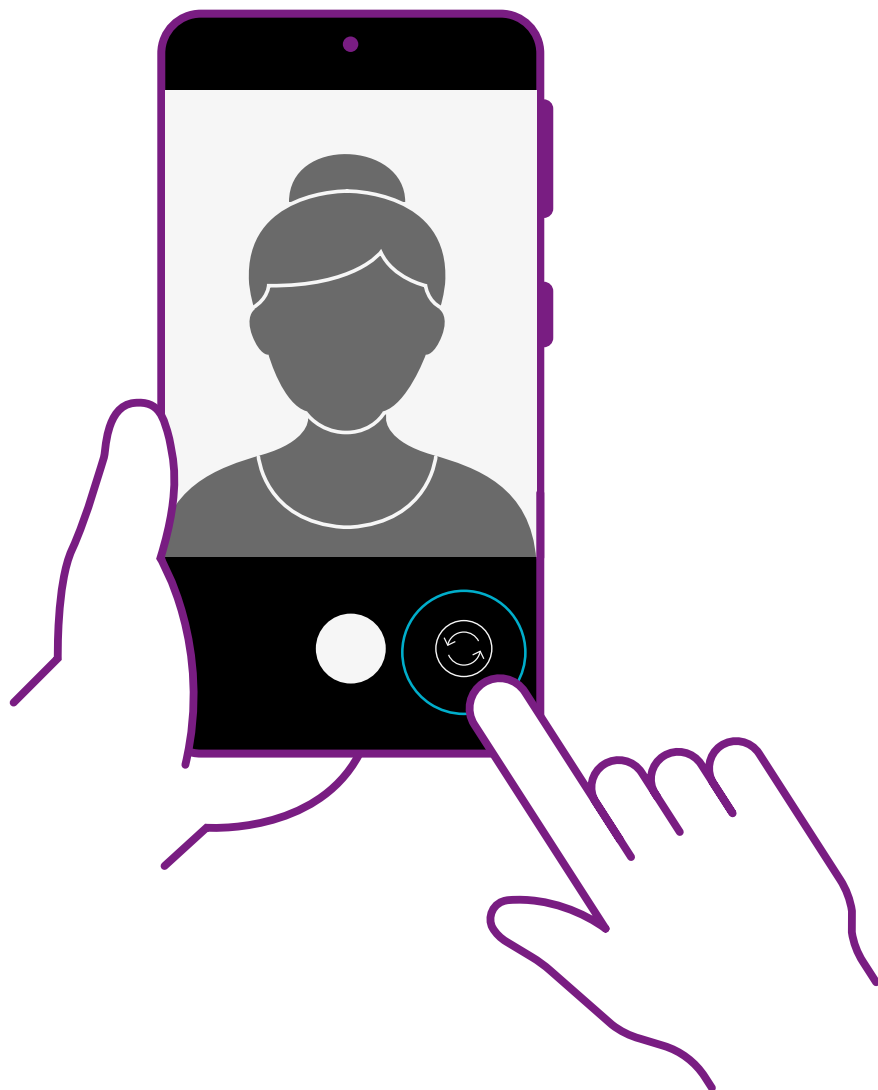
1

Stuknij w symbol aparatu na ekranie głównym smartfona.



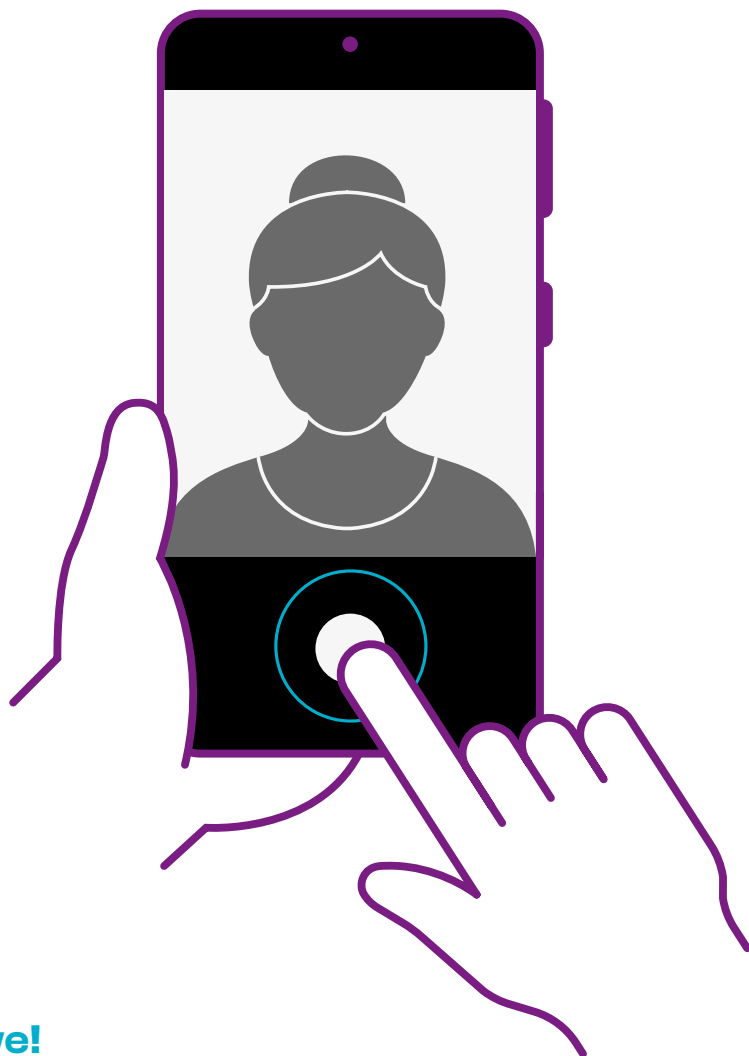
2

Przełącz się między aparatem tylnym a przednim (przedni służy do robienia zdjęcia sobie), stukając w symbol przełączania aparatu (zazwyczaj są to dwie strzałki biegnące po linii okręgu).



3

Aby wykonać zdjęcie sobie, stuknij w duży, okrągły symbol – znajduje się on u dołu, pośrodku ekranu.



Gotowe!
Zdjęcie zostało wykonane.

Jak wysłać MMS, np. zdjęcie?

Zdjęcia możemy wysłać za pomocą wiadomości MMS lub za pomocą udostępnienia, np. w aplikacji WhatsApp lub Messenger. Wysyłając zdjęcie lub obrazek, pamiętaj o tym, żeby włączyć internet w smartfonie.

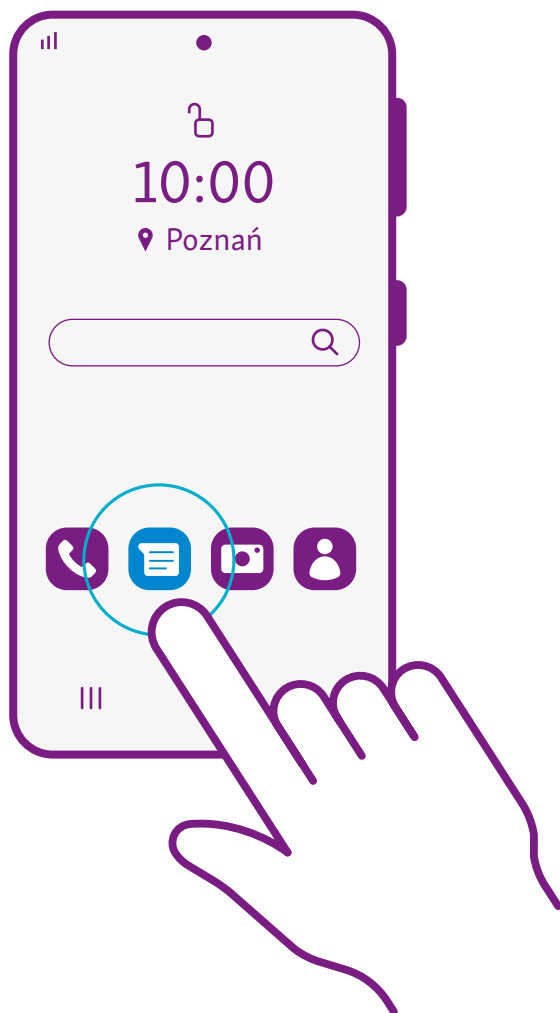
Wysyłanie zdjęcia przez MMS

Do wiadomości tekstowej możesz dodawać załączniki, np. zdjęcia. Taka wiadomość ze zdjęciem nazywa się MMS.

Aby wysłać MMS, postępuj według następujących kroków:

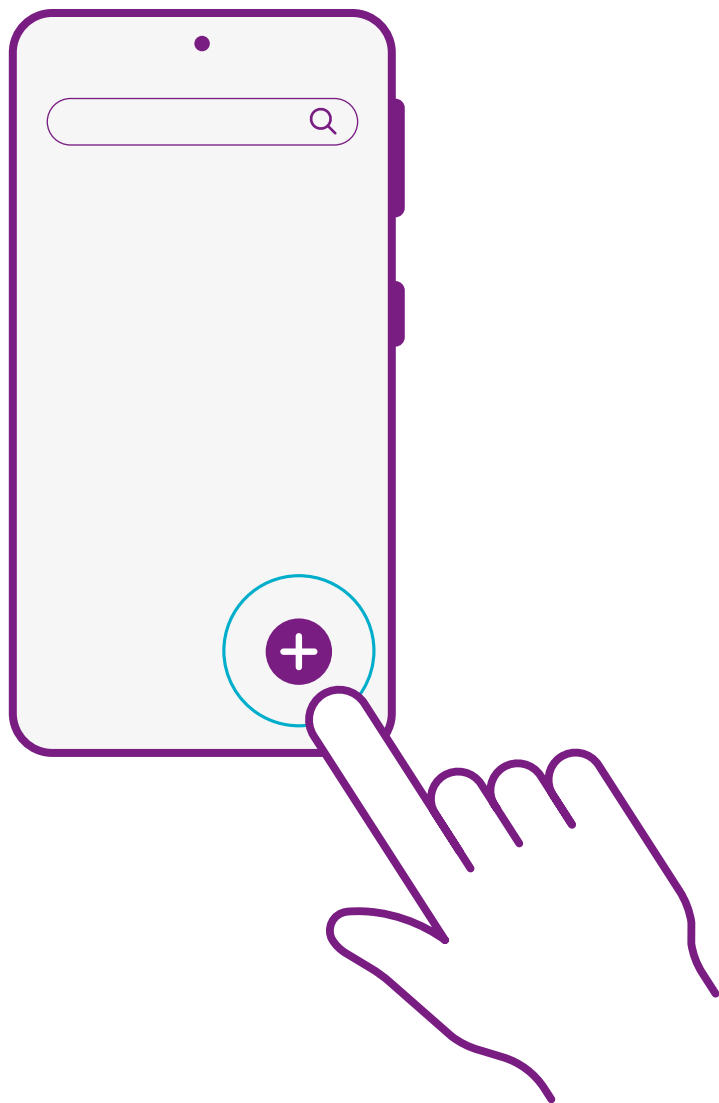
1

Stuknij w ikonę wiadomości.



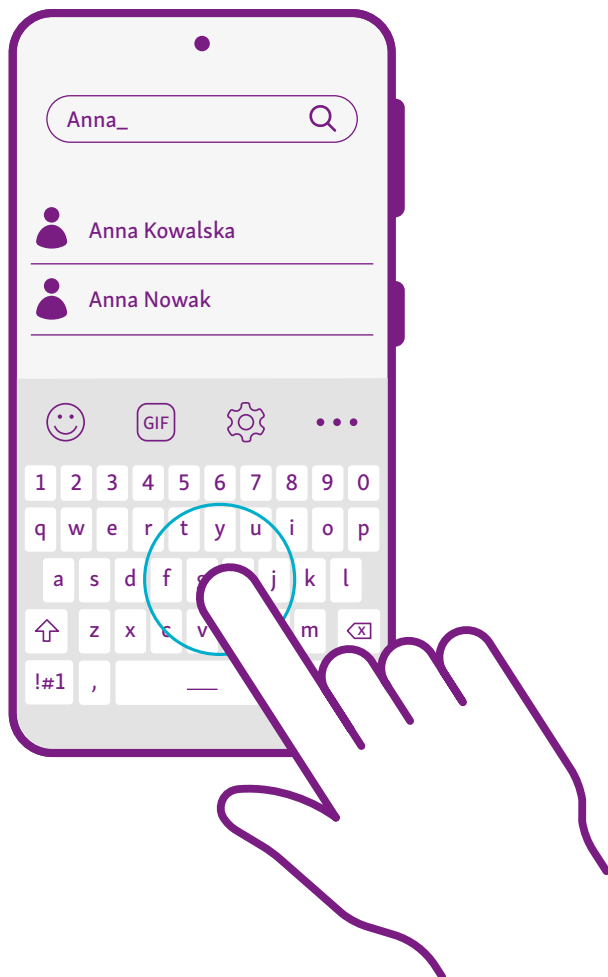
2

Znajdź symbol kółeczka z plusem lub pole: „Nowa wiadomość”
albo pole: „Rozpocznij czat”.



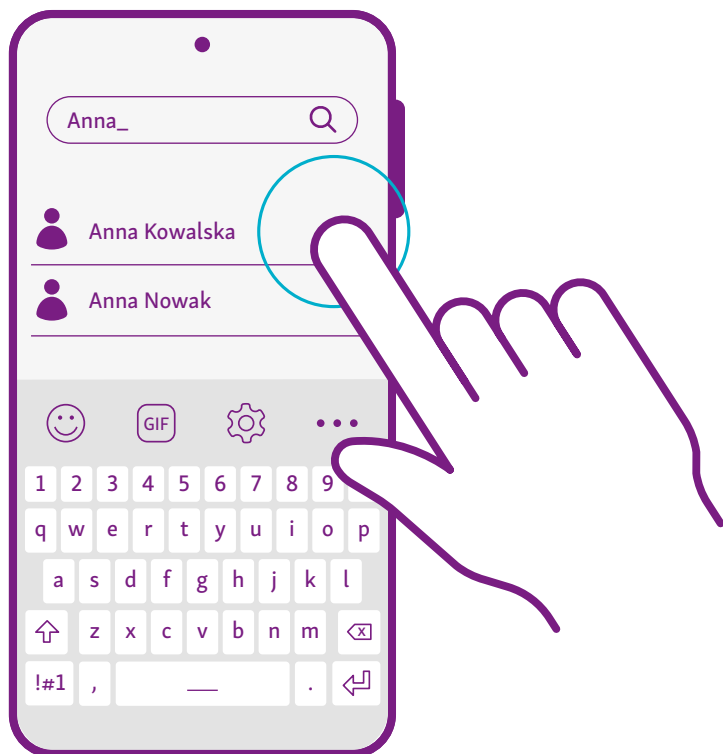
3

Stuknij w pasek wyszukiwarki kontaktów i wpisz imię osoby, do której chcesz wysłać zdjęcie, jednak możesz też wybrać ją z listy, która pojawi się pod wyszukiwarką (smartfon proponuje listę osób, z którymi najczęściej się kontaktujesz).



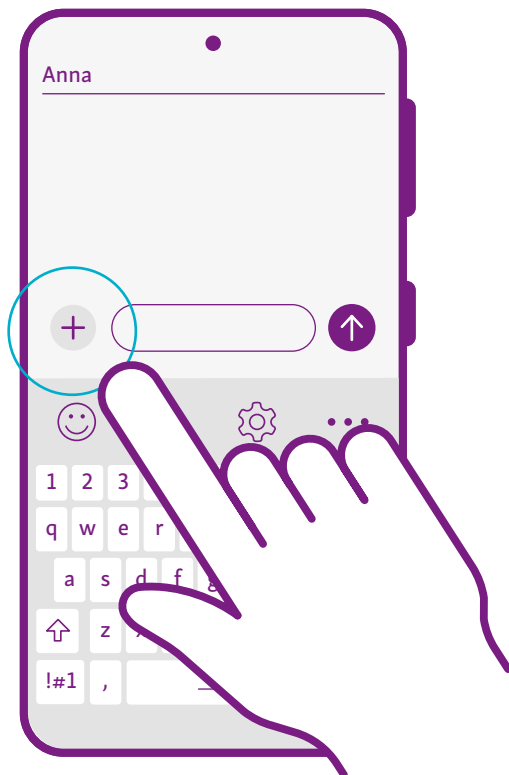
4

Stuknij w kontakt.



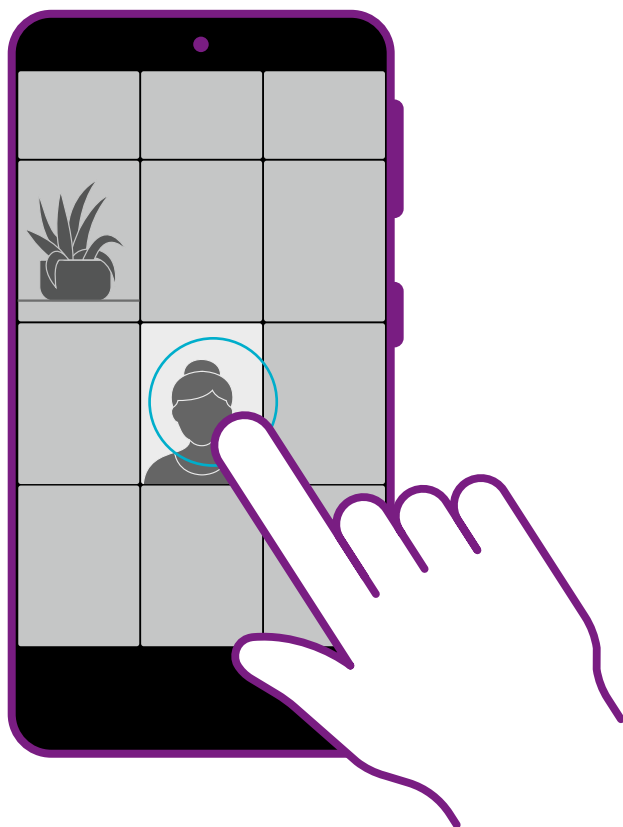
5

Stuknij w pole: „Załącz” lub symbol zdjęcia z aparatu.



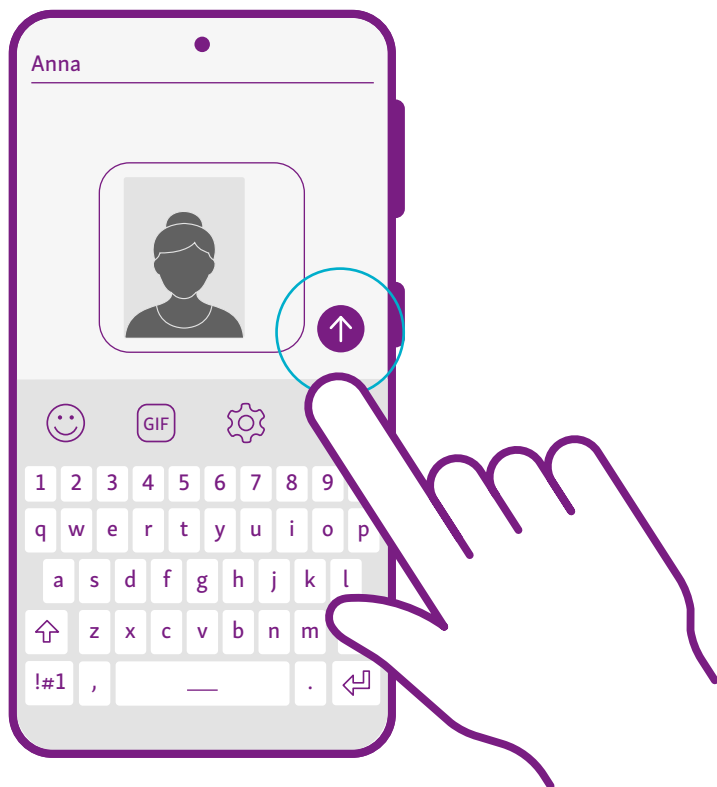
6

Stuknij w konkretne zdjęcie, które chcesz wystać, wówczas zdjęcie automatycznie wklei się do wiadomości MMS.



7

Znajdź symbol przypominający grot strzały lub pole: „Wyślij” i stuknij.



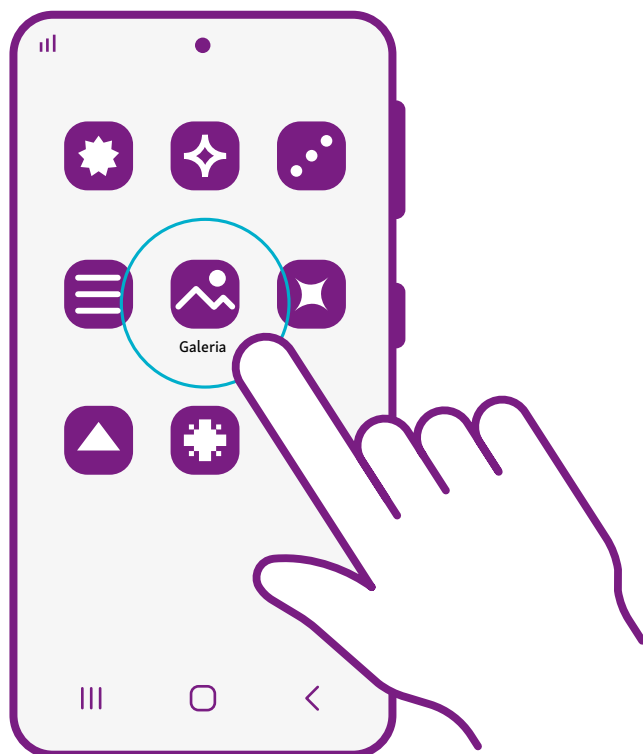
Gotowe!
MMS został wysłany.

Udostępnienie zdjęcia w aplikacji

Udostępnienie, czyli wystanie zdjęcia, może odbyć się za pomocą aplikacji służących do komunikacji, np. WhatsApp lub Messenger. Aby udostępnić zdjęcie za pomocą aplikacji, postępuj według następujących kroków:

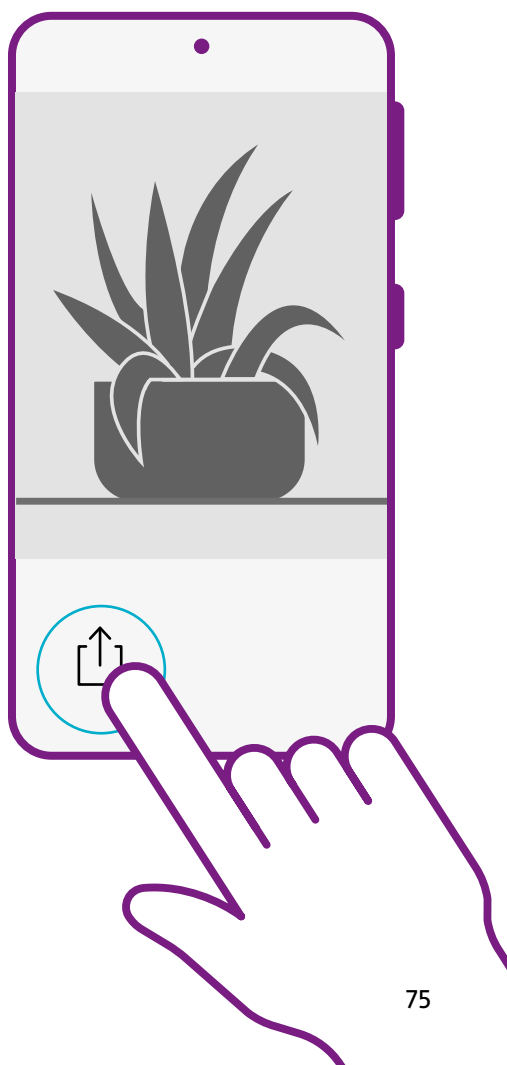
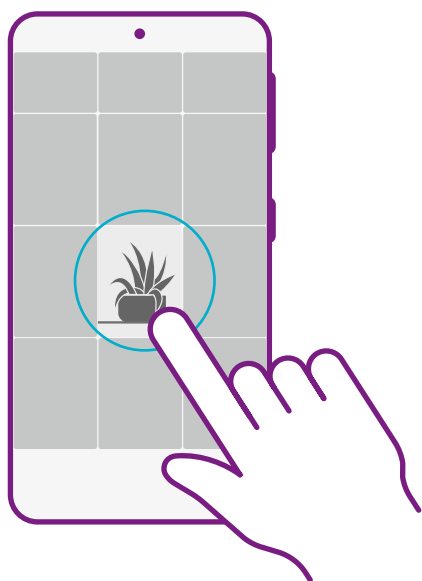
1

Stuknij w ikonę galerii zdjęć, która zwykle przypomina widok lub wiatrak. Ikona może być też podpisana jako „Galeria” lub „Zdjęcia”.



2

Wybierz zdjęcie, które chcesz wysłać, stukając w nie – wówczas pojawi się symbol udostępnienia zdjęcia w jednym z czterech rogów ekranu (zazwyczaj jest to kwadrat z umieszczoną w nim strzałką skierowaną do góry).



3

Spośród wszystkich sposobów udostępnienia zdjęcia w aplikacji, wybierz jedną aplikację, np. Messenger, WhatsApp. Możesz też wybrać wysyłanie zdjęcia przez „SMS”/„Wiadomości”.



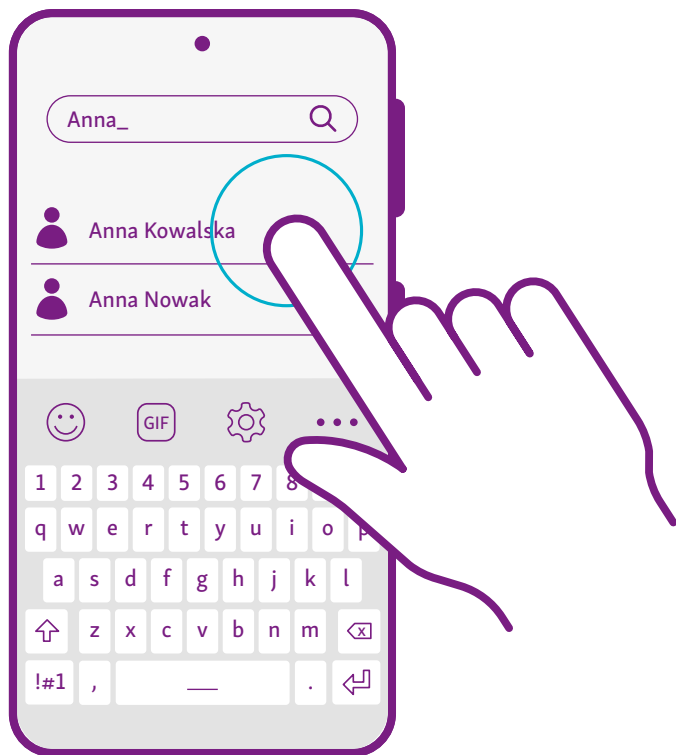
4

Dodaj odbiorcę, któremu chcesz udostępnić zdjęcie, rozwijając listę kontaktów.



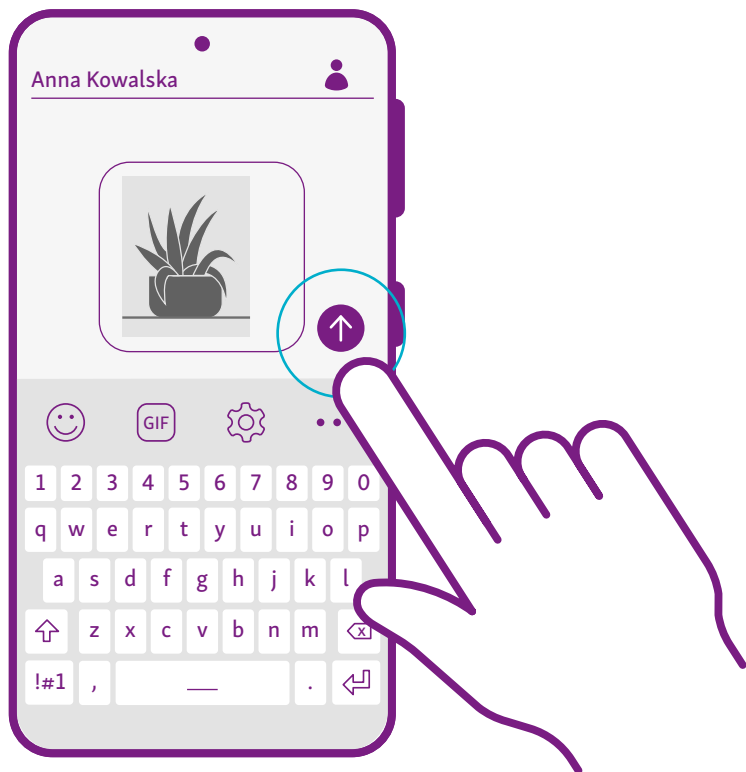
5

Wybierz kontakt (osobę), do której chcesz wysłać zdjęcie i stuknij w nią.



6

Znajdź pole: „Wyślij” i stuknij w nie.



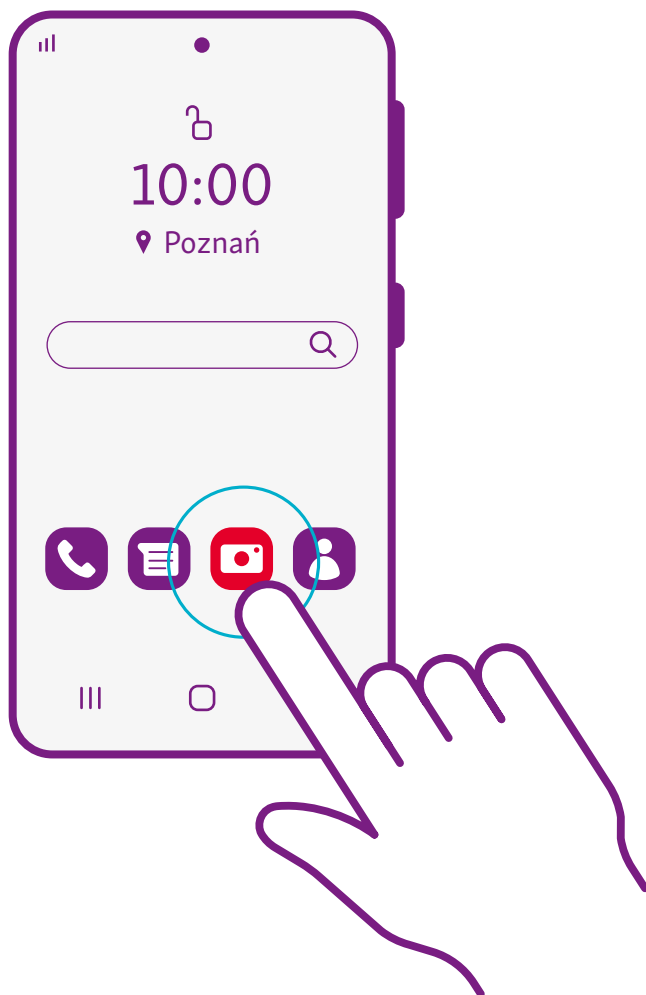
Gotowe!
Zdjęcie zostało udostępnione.

Jak nagrywać filmy wideo?

W smartfonie poza wykonywaniem zdjęć możemy również nagrywać krótkie filmy wideo, np. z podróży czy przyjęcia. Postępuj według następujących kroków:

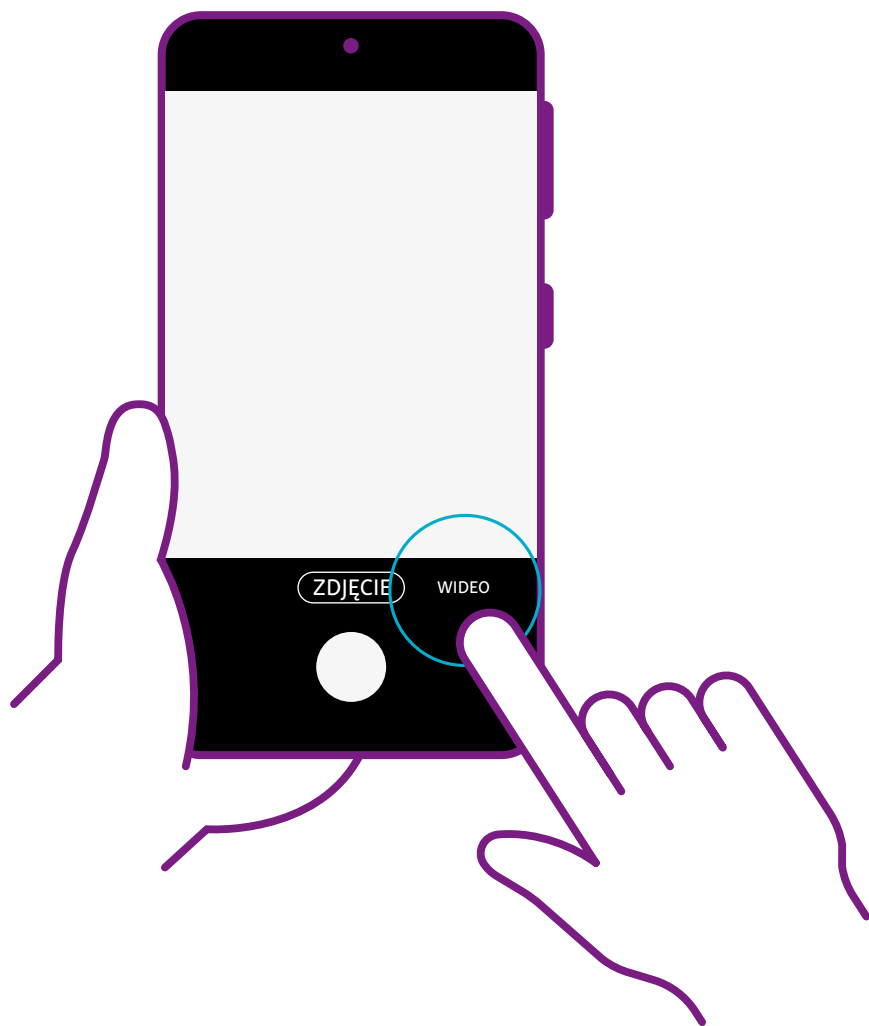
1

Stuknij w symbol aparatu na ekranie głównym smartfona.



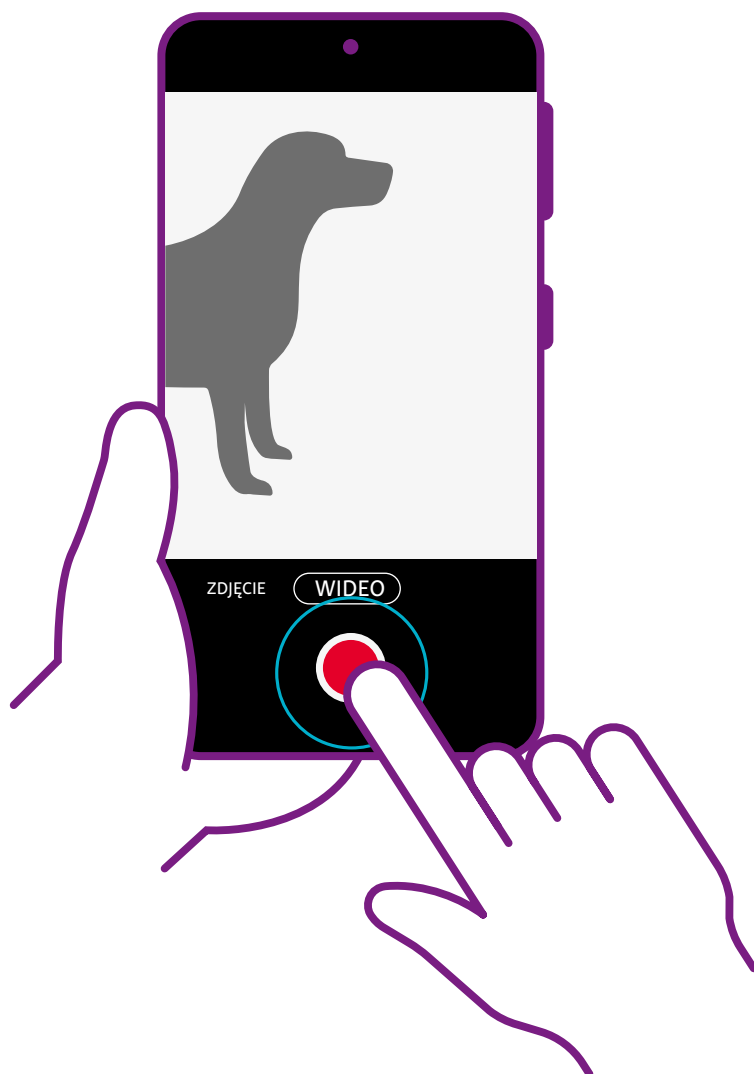
2

Następnie przełącz aparat z trybu wykonywania zdjęć do trybu nagrywania filmów, stukając w napis „Wideo”, który znajduje się na dole, nad dużym okrągłym symbolem na wyświetlaczu smartfona.



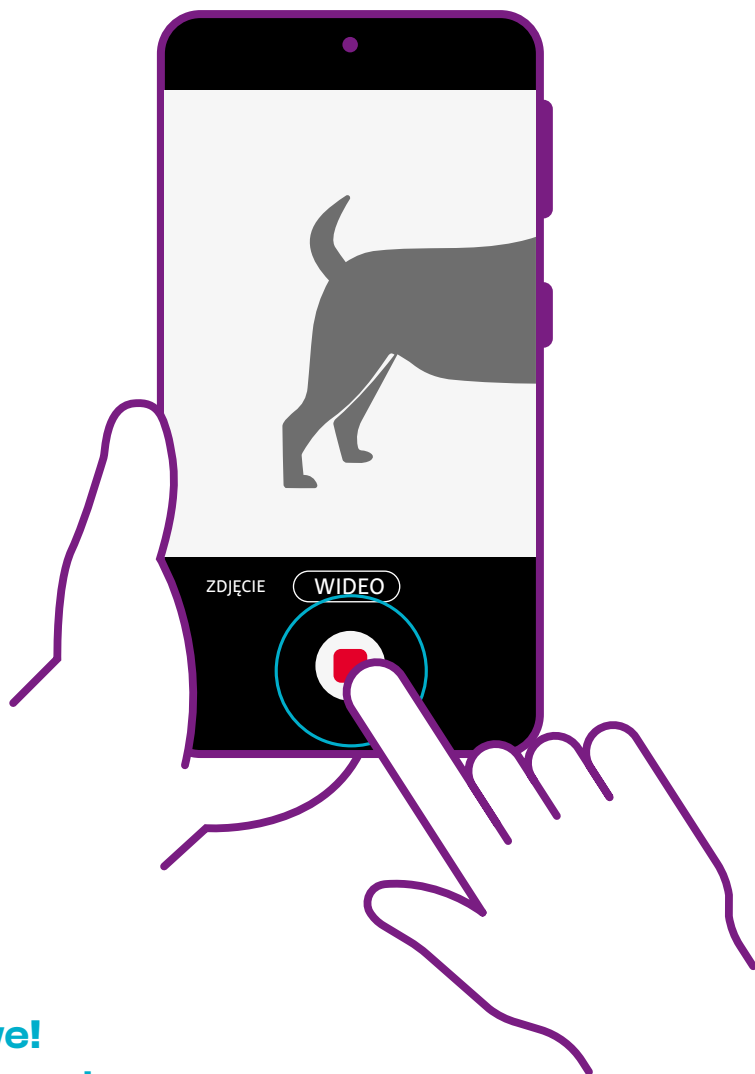
3

Teraz kliknij w symbol nagrywania filmu



4

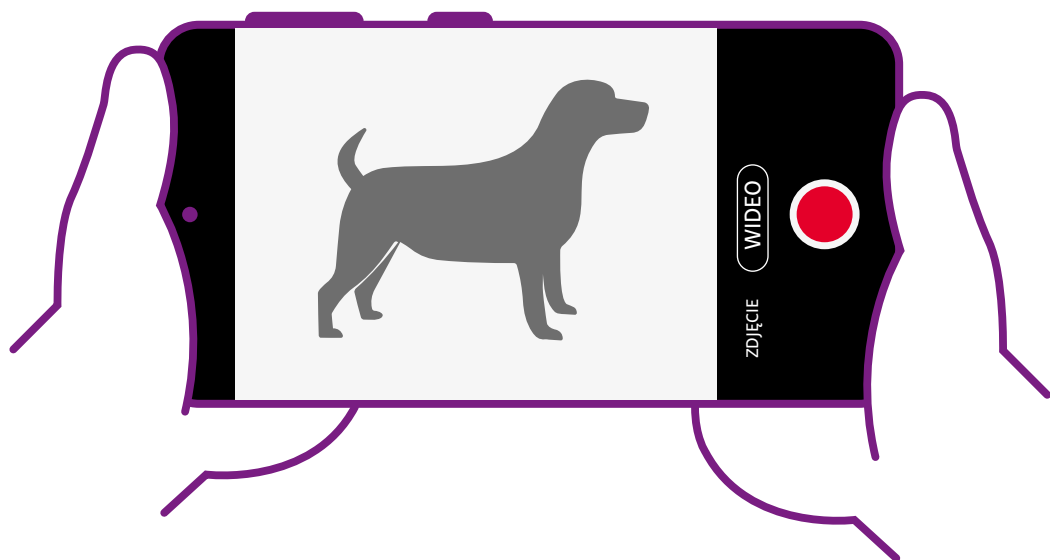
Kiedy uznasz, że chcesz zakończyć nagrywanie, ponownie naciśnij symbol nagrywania filmów.



Gotowe!
Film został nagrany.

Możesz też nagrywać filmy i robić zdjęcia w poziomie.

Pozycja pozioma daje więcej przestrzeni i pozwala na lepsze kadrowanie.



Internet w smartfonie

Internet jako źródło informacji

Smartfon, czyli tzw. inteligentny telefon, pozwala również na korzystanie z zasobów sieci internetowej. Internet służy do wyszukiwania przydatnych informacji (tzw. surfowania po sieci internetowej) – możemy na przykład sprawdzić pogodę w danym mieście, wyszukać połączenie PKP, rozkład tramwajów i autobusów, sprawdzić najnowsze wiadomości z kraju i ze świata. Ponadto internet jest znakomitym źródłem poszukiwania informacji na temat zdrowia, profilaktyki zdrowotnej i zdrowego trybu życia. W internecie można śledzić aktualności z interesującej nas dziedziny, np. sportu czy filmu. Sieć internetowa to również bardzo dobry kanał informacji o wydarzeniach w pobliżu miejsca zamieszkania – dzięki niej szybko i z łatwością sprawdzimy repertuar kina, teatru, dowiemy się co nieco o akcjach dla seniorów i wszelkich wydarzeniach kulturalnych.

Internet w smartfonie – źródło rozrywki

Internet to także świetne źródło rozrywki – w sieci można znaleźć wiele bardzo wartościowych i ciekawych treści: obejrzeć interesujący film, posłuchać ulubionej muzyki, a nawet pograć w gry, np. logiczne, które z powodzeniem posłużą w symulacji umysłu i będą stanowić znakomity trening pamięci.

Internet w smartfonie – źródło komunikacji

Obecnie internet jest niezastąpionym kanałem komunikacji – pozwala na utrzymywanie bliskiego kontaktu z rodziną i przyjaciółmi, którzy mieszkają w kraju i za granicą. To, jak praktycznym źródłem kontaktu okazał się internet, pokazała pandemia COVID-19 – pozostając w domu, mogliśmy komunikować się z bliskimi. Dzięki tzw. aplikacjom służącym jako komunikatory internetowe, np. WhatsApp lub Messenger (więcej w dalszej części przewodnika), można szybko i łatwo nawiązać kontakt zarówno pisany, dźwiękowy, jaki i wizualny.

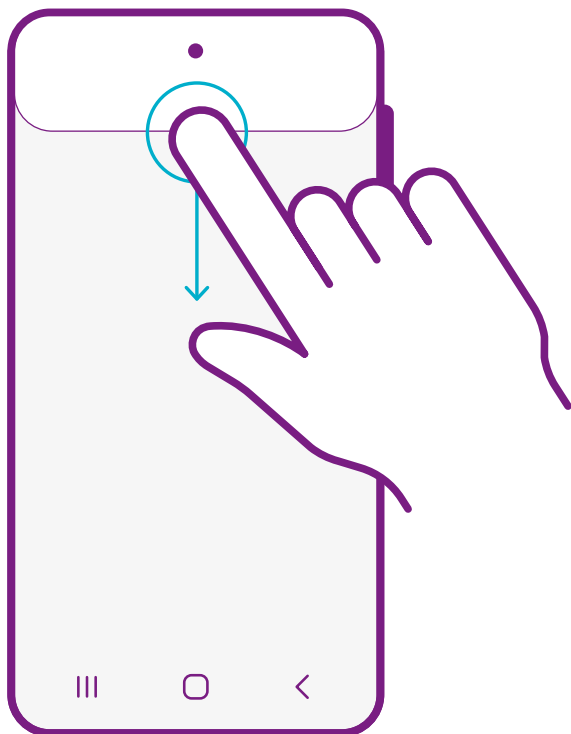
Jak włączyć internet?

Zanim rozpoczniesz przeglądanie stron internetowych, najpierw włącz internet. W zależności od tego, czy chcesz uruchomić internet ze swojego telefonu (transmisja danych, czyli internet w smartfonie udostępniany przez operatora sieci komórkowej w ramach opłaconego abonamentu) czy z sieci internetowej (tzw. Wi-Fi) dostępnej w miejscu, w którym aktualnie się znajdujesz (np. w domu, u znajomych, w restauracji czy hotelu), wybierasz odpowiednią ikonę z paska tzw. szybkich ustawień.

Jeśli wybierasz połączenie przez Wi-Fi, postępuj według następujących kroków:

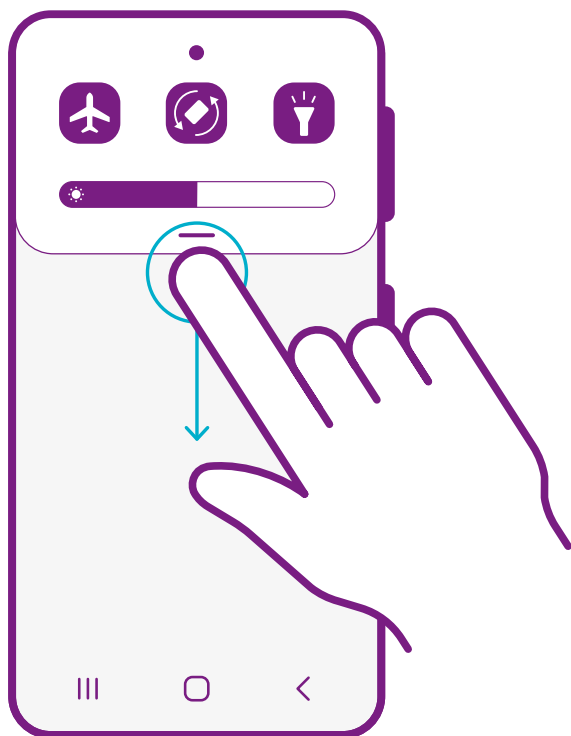
1

Przesuń palcem po ekranie głównym smartfona, rozpoczynając od jego górnej krawędzi, kierując się ku dołowi – wówczas powinien ukazać się pasek tzw. szybkich ustawień.



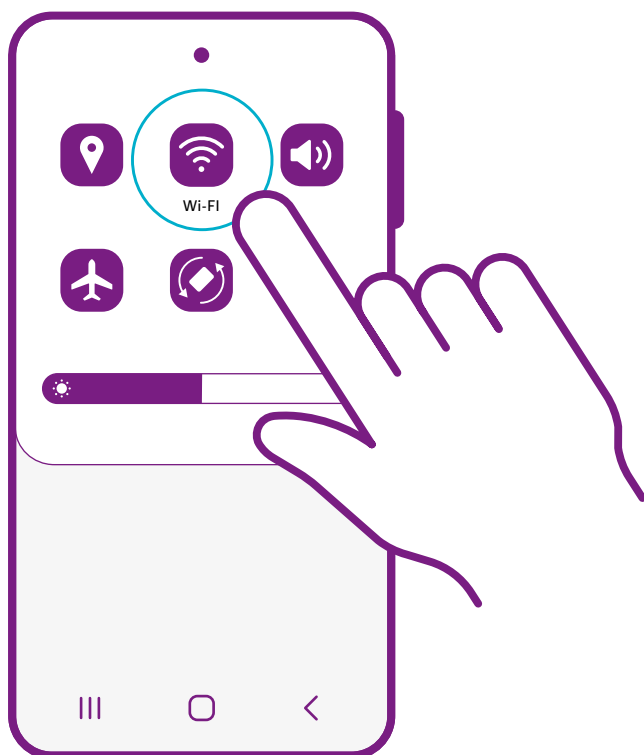
2

Jeśli chcesz rozwinąć więcej tzw. szybkich ustawień, przytrzymaj dolną krawędź paska szybkich ustawień i przesun go ponownie ku dołowi – wówczas ukaże się rozwinięta wersja paska szybkich ustawień.



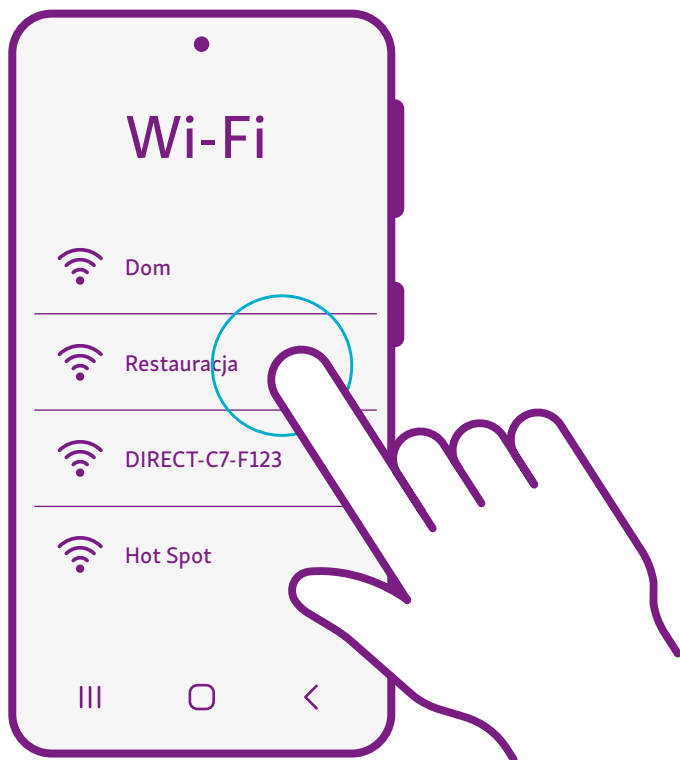
3

Stuknij i przytrzymaj symbol Wi-Fi (najczęściej są to trzy poziome, lekko wygięte ku dołowi kreski z kropką na dole) – trzymaj palec tak długo, aż pojawi się nowy ekran.



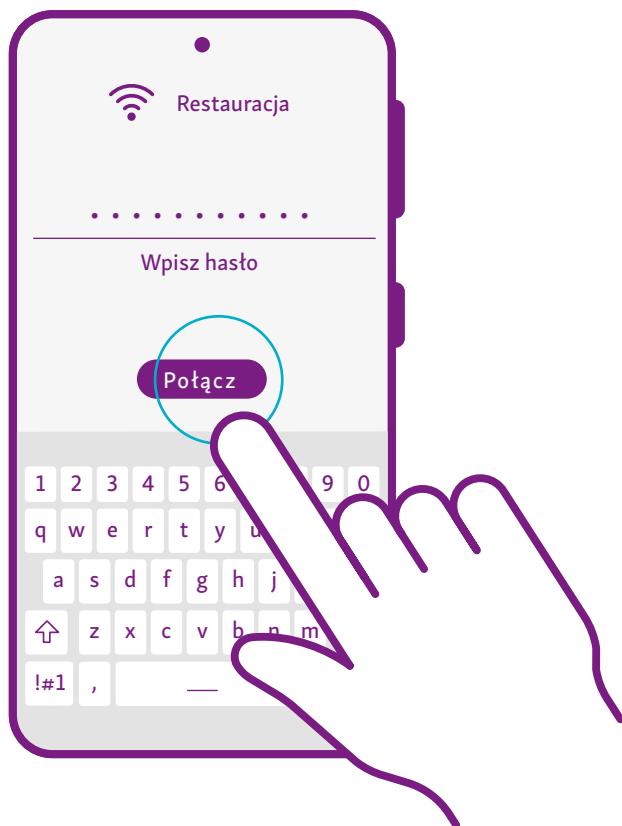
4

Na nowym ekranie wyświetli się lista dostępnych w okolicy sieci Wi-Fi.
Stuknij w nazwę tej, z którą chcesz się połączyć, np. „Dom”, „Restauracja” czy „Hotel”.



6

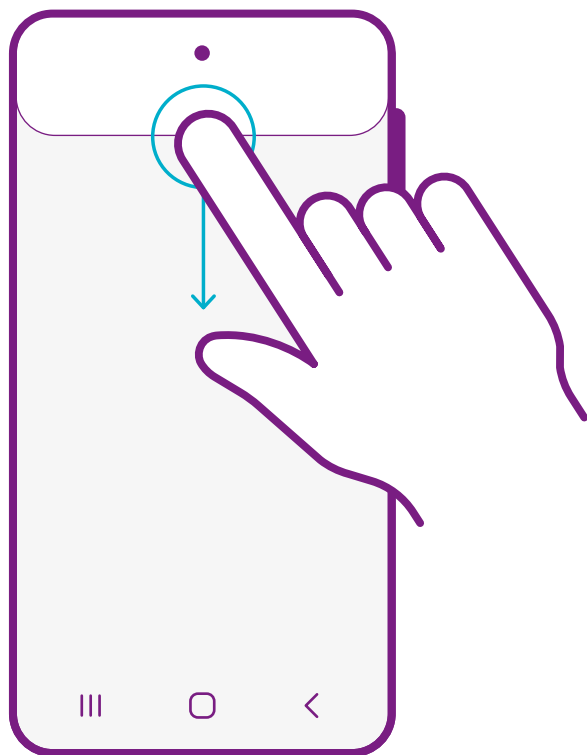
Jeśli chcesz połączyć się z siecią w restauracji lub hotelu, zapytaj obsługę o nazwę ich sieci i hasło, wprowadź je i stuknij pole: „Połącz”.



**Jeśli wybierasz połączenie przez dane komórkowe,
postępuj według następujących kroków:**

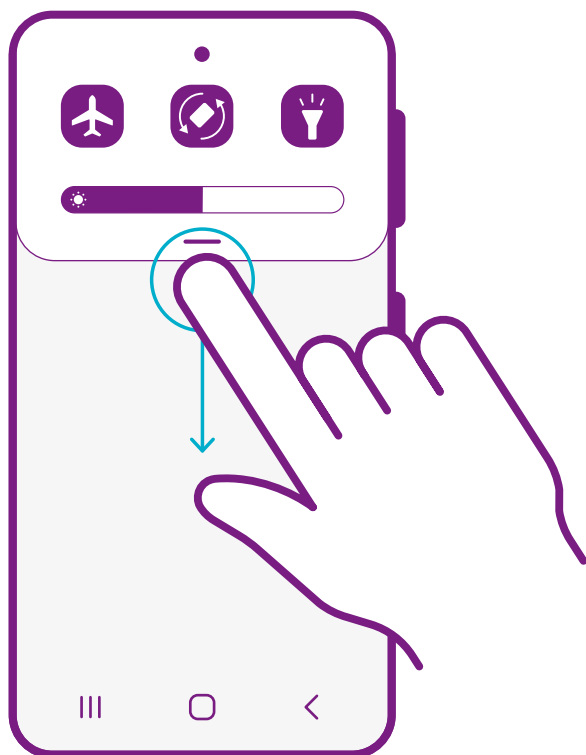
1

Przesuń palcem po ekranie głównym smartfona, rozpoczynając od jego górnej krawędzi, kierując się ku dołowi – wówczas powinien ukazać się pasek szybkich ustawień.



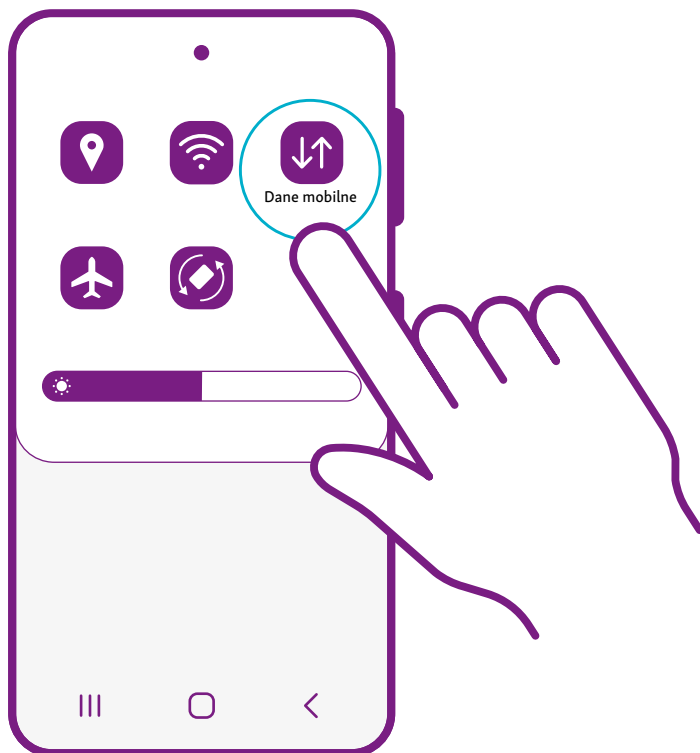
2

Jeśli chcesz rozwinąć więcej ustawień, przytrzymaj dolną krawędź paska szybkich ustawień i przesun go ponownie ku dołowi – wówczas ukaże się rozwinięta wersja paska szybkich ustawień.



3

Stuknij w symbol przypominający dwie strzałki – jedna skierowana w górę, a druga w dół, może być podpisany: „Transmisja danych”, „Dane komórkowe”, „Dane mobilne”.



Uwaga!

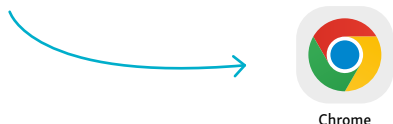
Jeśli internet jest włączony, wówczas symbol Wi-Fi lub internetu z telefonu będzie podświetlony innym kolorem, np. niebieskim, zielonym, fioletowym.

Aby wyłączyć internet wystarczy stuknąć w odpowiedni symbol (internetu z telefonu lub Wi-Fi) – wówczas symbol ten zmieni kolor na jasnoszary lub inny jasny kolor, np. jasnoniebieski, jasnozielony, jasnofioletowy.

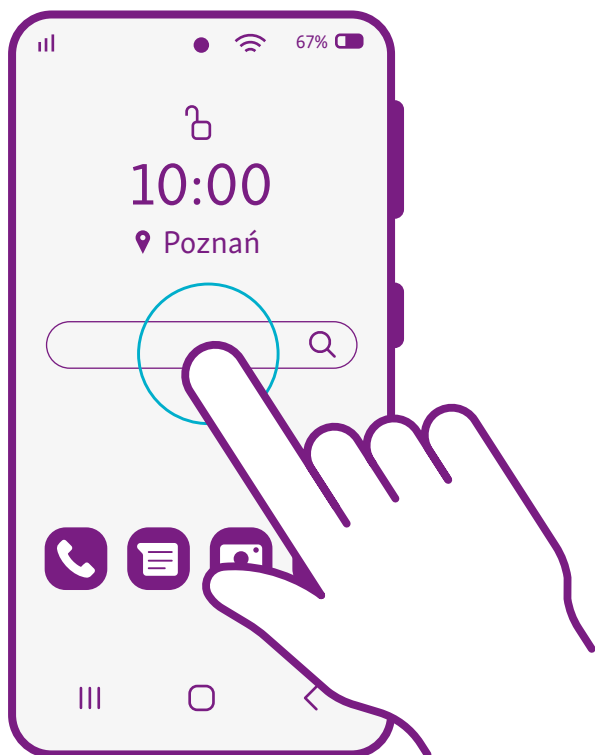
Wyszukiwanie informacji w internecie

1

Pierwszym krokiem do tego, aby wyszukać jakąś informację w internecie, jest zlokalizowanie ikony aplikacji internetu – może być ona podpisana „Chrome” lub „Internet”.

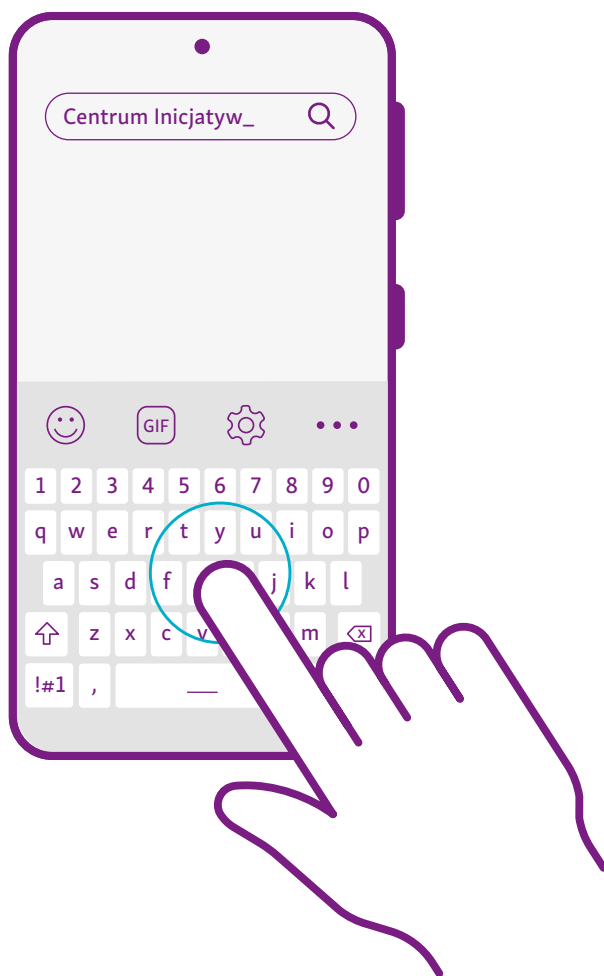


Można także stuknąć bezpośrednio w pasek wyszukiwarki Google na ekranie głównym smartfona.



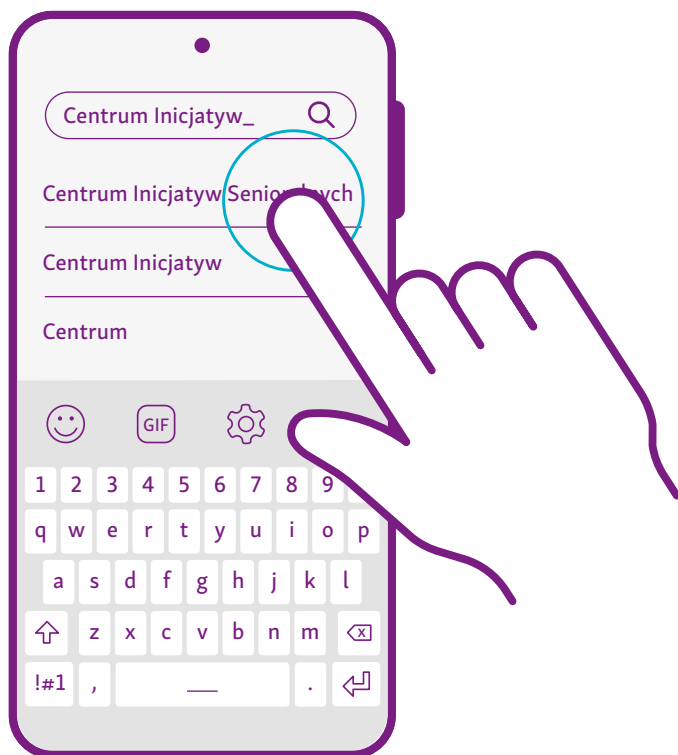
2

Kolejnym krokiem jest wpisanie w pasek szukania tego, co chcemy znaleźć, np. Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu. Aby wyszukać już wpisane hasło, stuknij na klawiaturze w przycisk, który zwykle przypomina małą lupę.



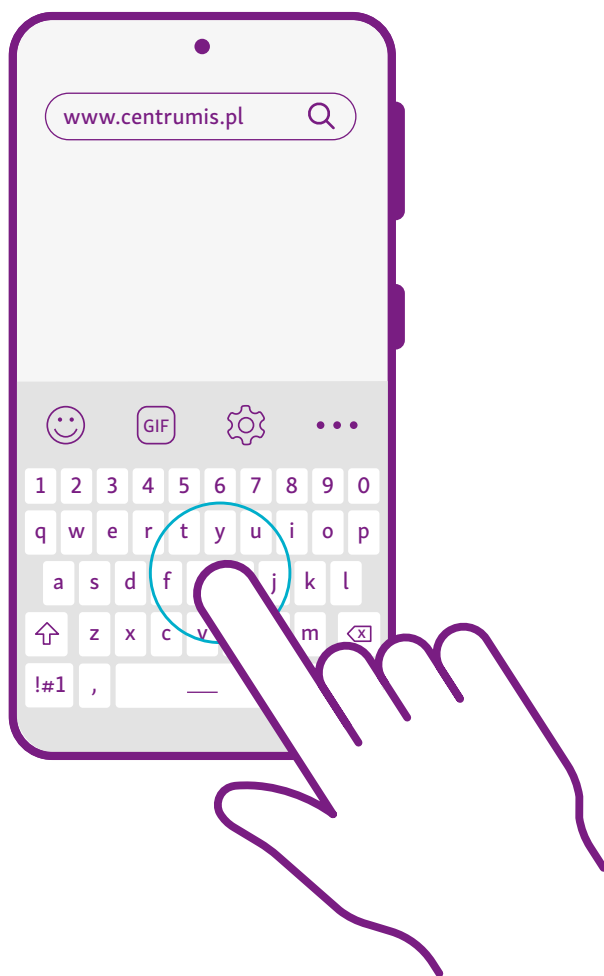
3

Po wykonaniu powyższych kroków wyświetli się lista – są to wszystkie strony internetowe, które zawierają szukane przez nas zagadnienie – aby przeczytać coś więcej na interesujący nas temat, wystarczy już tylko wybrać jedną pozycję z listy, stukając w nią.



4

Można też stuknąć od razu na pasek adresu strony internetowej na górze ekranu smartfona i wpisać pełen adres strony internetowej, www.centrumis.pl.



Jak odtwarzać ulubioną muzykę w internecie?



Doskonałym źródłem odtwarzania muzyki w sieci jest serwis YouTube.com (wym. jutub). To serwis, który umożliwia bezpłatne umieszczanie, nadawanie na żywo, ocenianie i komentowanie filmów. Można tam wyszukać niemal każdego wykonawcę, zespół muzyczny czy rodzaj muzyki – od poważnej do współczesnej. Ponadto YouTube.com umożliwia także odtwarzanie różnorodnych treści związanych z konkretną dziedziną – wystarczy tylko wpisać hasło dotyczące zagadnienia, którym jesteśmy zainteresowani, np. „pielęgnacja roślin doniczkowych”, „Targi Viva Seniorzy!” itp.

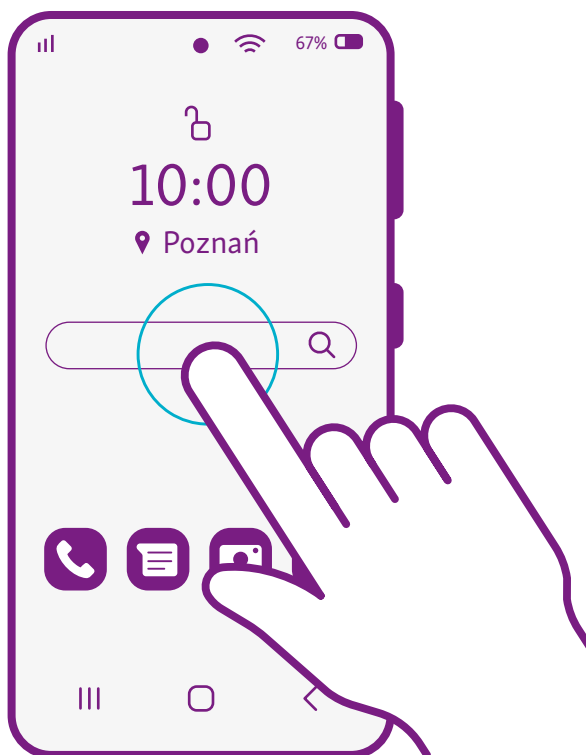
Aby rozpocząć wyszukiwanie na YouTube, postępuj według następujących kroków:

1

Włącz internet w smartfonie.

2

Stuknij w ikonkę internetu i wpisz w wyszukiwarkę Google lub w pasek adresu strony internetowej na górze ekranu smartfona nazwę „YouTube”.



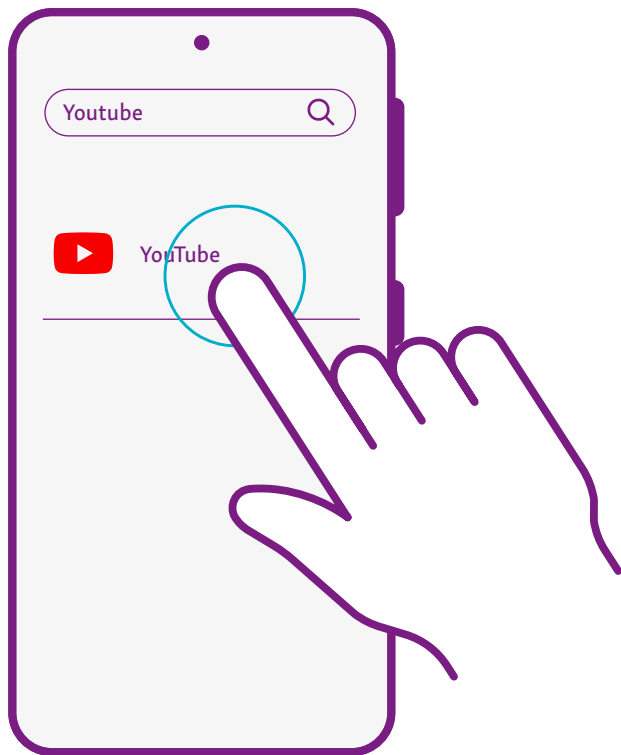
3

Stuknij na klawiaturze w symbol lupy.



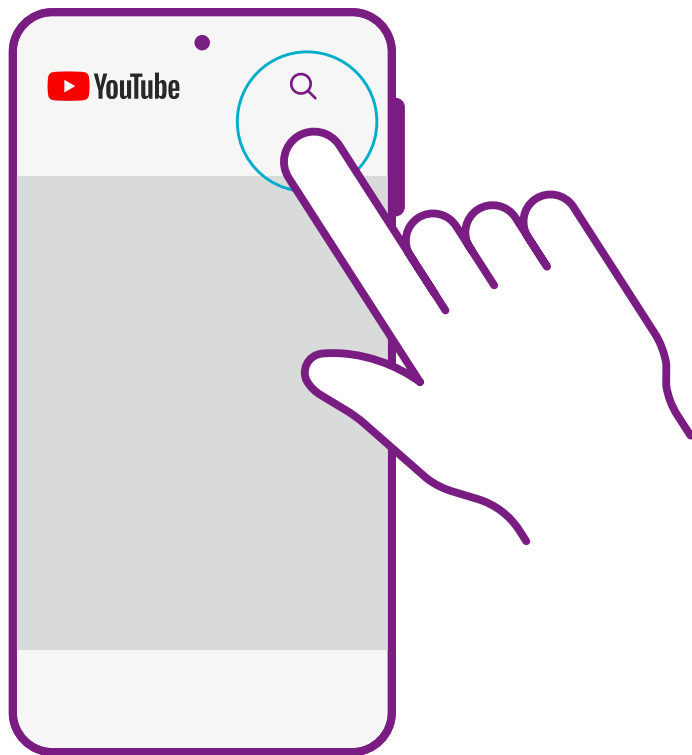
4

Przejdź do serwisu, klikając w odpowiedni link, czyli adres strony, obok którego pojawi się czerwona ikona serwisu YouTube.



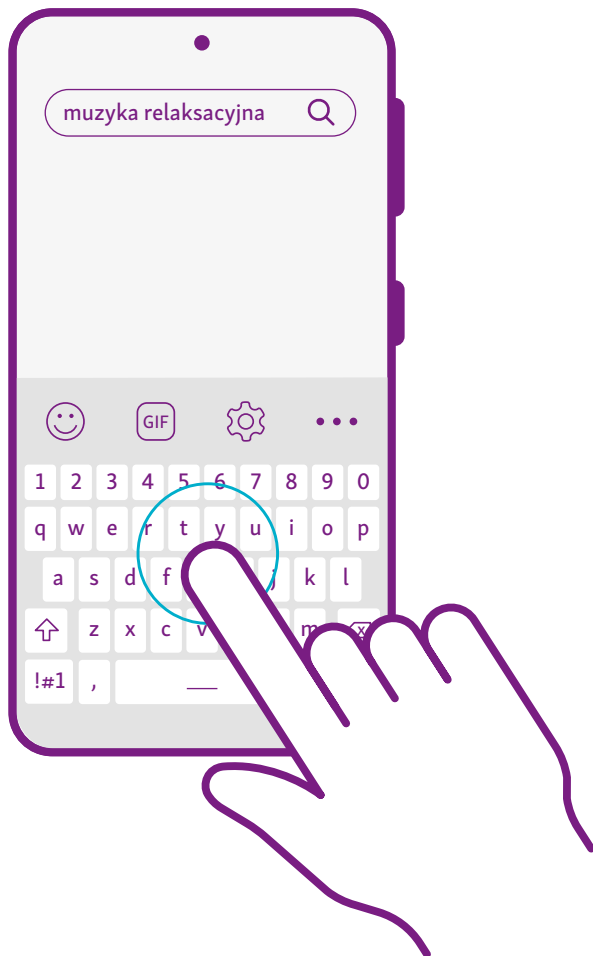
5

Stuknij w umieszczony na górze strony symbol lupy –
wyświetli się pasek wyszukiwania.



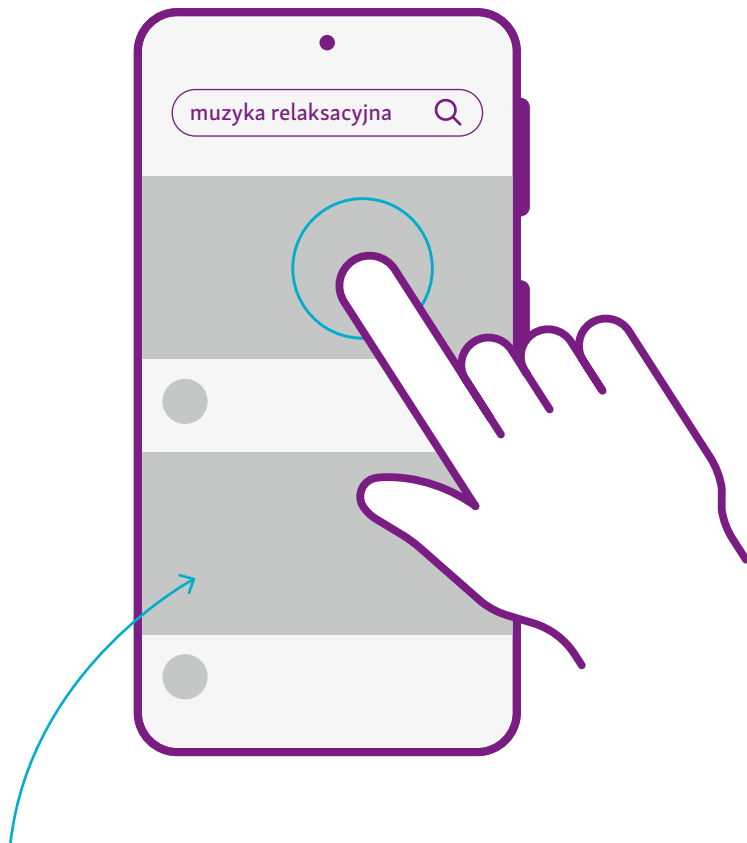
6

Na pasku wpisz konkretne hasło, np. „Muzyka relaksacyjna” i stuknij w symbol lupy.



7

Poniżej wyświetlą się liczne miniekran – są to treści audiowizualne, które możemy odtwarzać, stukając w poszczególne z nich.



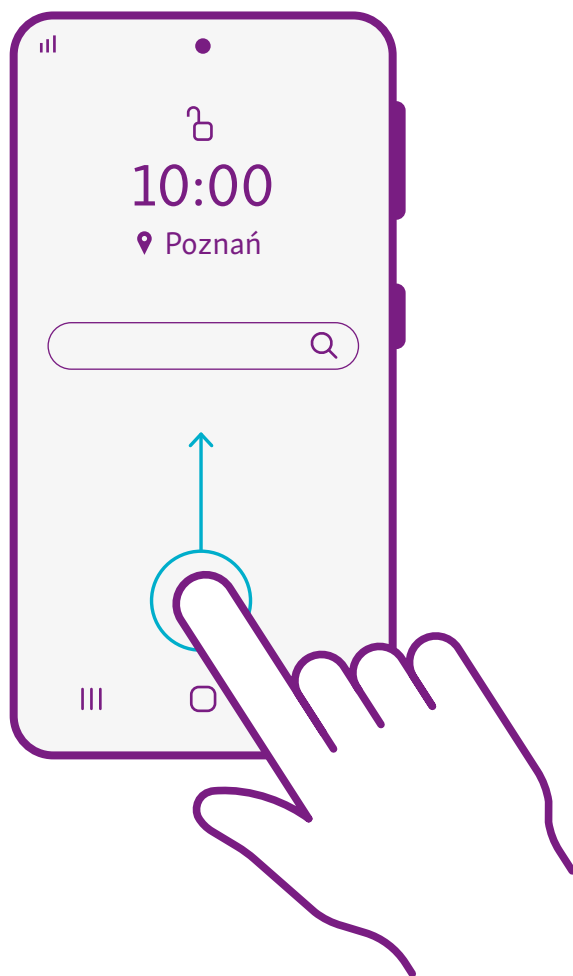
Uwaga!

Po wybraniu konkretnego tzw. filmiku, tuż pod nim ukażą się kolejne filmiki, które mogą Cię zainteresować.

Aplikacje

Aplikacje znajdujące się w każdym smartfonie

Aplikacje, które znajdują się w smartfonie, umieszczone są bezpośrednio na ekranie startowym lub na drugiej stronie ekranu albo w menu wszystkich aplikacji – rozwijamy je, przytrzymując dolny brzeg ekranu palcem i przesuwając palec bez odrywania ku górze.



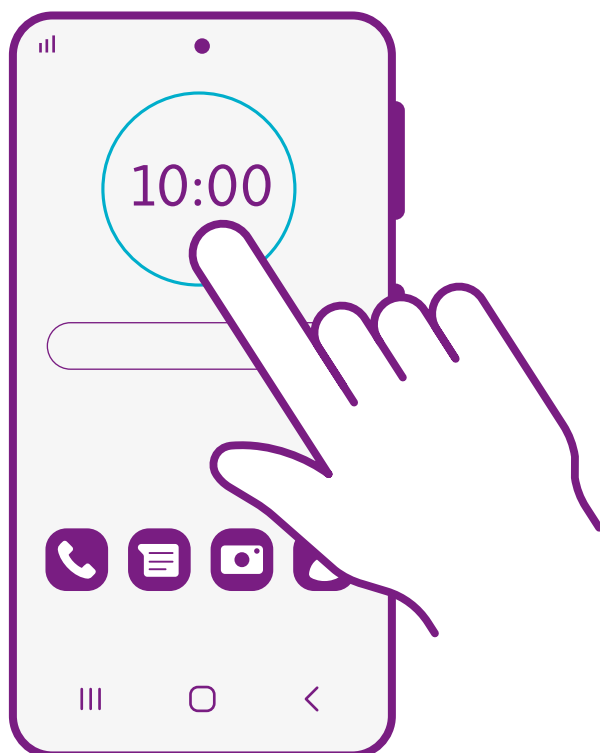
Wśród najpopularniejszych aplikacji, które można znaleźć w smartfonie, są:

- **kalkulator** (często znajduje się on w polu: „Narzędzia”),
- **kalendarz**,
- **alarm/budzik**,
- **dyktafon**,
- **kompas**.

Aby ustawić budzik/alarm w smartfonie, postępuj według następujących kroków:

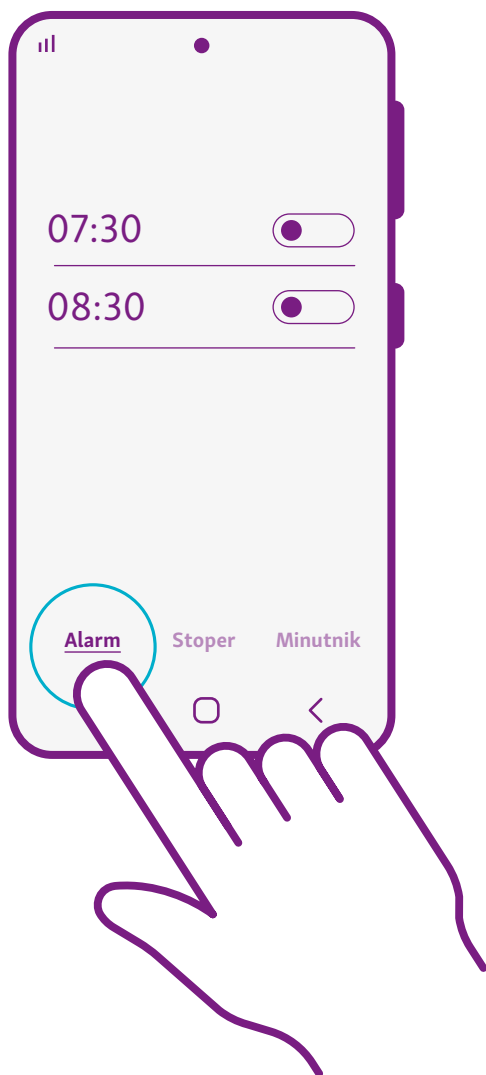
1

Stuknij w pole godziny/zegara, które znajduje się na ekranie startowym smartfona.



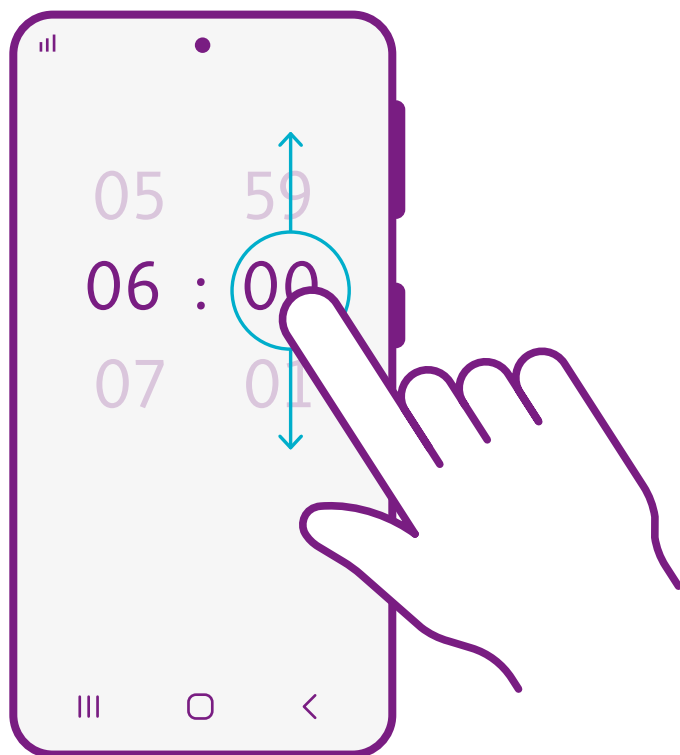
2

Następnie stuknij w znajdujące się w dolnej części ekranu pole o nazwie: „Alarm” lub: „Budzik”, lub ikonę budzika.



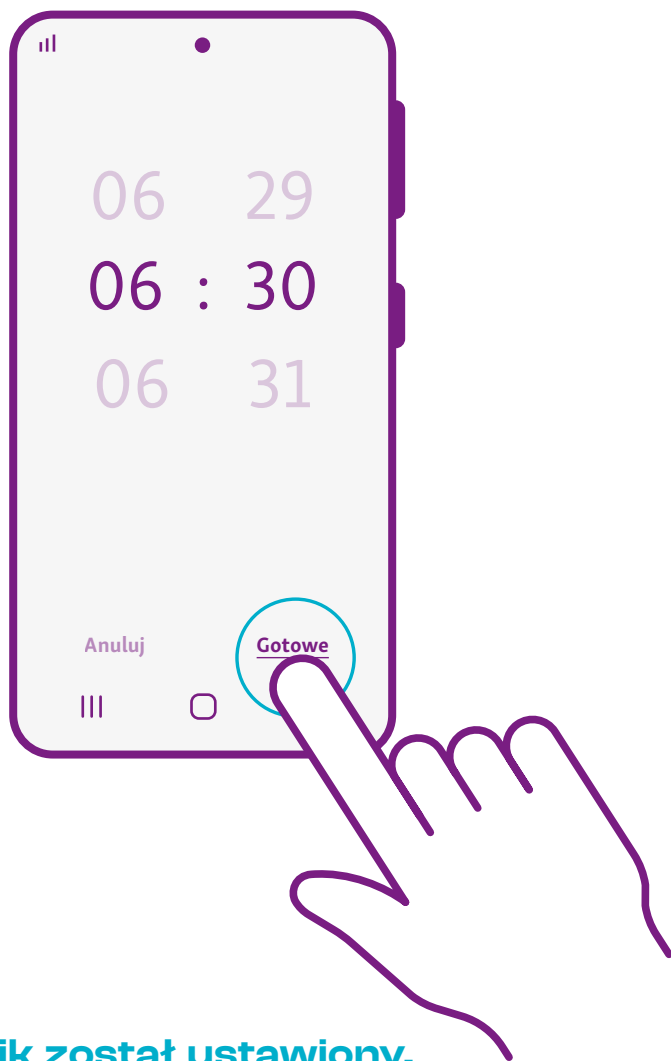
3

Ustaw godzinę, o której chcesz zostać obudzony, wpisując ją za pomocą klawiatury lub przesuwając liczby w polu godzin i minut palcem w górę lub dół.



4

Zatwierdź godzinę alarmu, stukając w pole: „Ok” lub „Gotowe”.

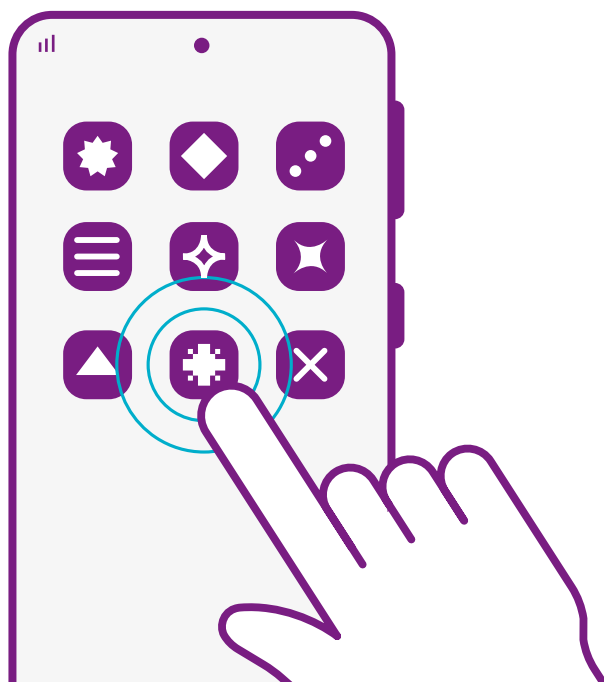


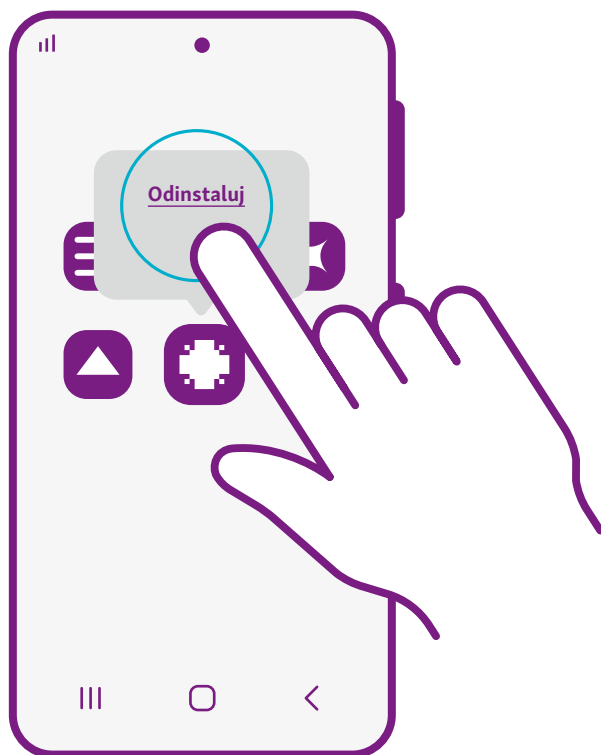
Gotowe!
Alarm / budzik został ustawiony.

Aplikacje, które można pobrać na smartfon

Aplikacje takie znajdują się w sklepie internetowym. Aby móc pobierać tego rodzaju internetowe aplikacje, należy założyć konto Google.

- **Zbyt duża liczba aplikacji nie jest wskazana** – zajmują one pamięć telefonu, dlatego warto instalować tylko te aplikacje, które są dla nas użyteczne.
- **Niektóre aplikacje są płatne** – zwróć uwagę na cenę – widać ją zwykle tuż obok nazwy aplikacji.
- **Co jakiś czas pojawiają się nowe wersje aplikacji** – wówczas otrzymamy informację, że należy je zaktualizować. Aby to zrobić, wystarczy tylko stuknąć pole: „Aktualizuj”. Pamiętajmy, że aktualizacja aplikacji jest możliwa tylko wtedy, gdy mamy włączony internet w naszym smartfonie!
- **Warto zwrócić uwagę na pobieranie gier** – mogą być płatne i zajmować dużo pamięci smartfona, przez co może on działać dużo wolniej.
- **Każdą aplikację można usunąć**. Aby to zrobić, wystarczy dotknąć i przytrzymać ikonkę danej aplikacji, wówczas wyświetli się pole: „Odinstaluj” – stuknij w nie i gotowe – aplikacja została poprawnie usunięta z telefonu!





Uwaga!

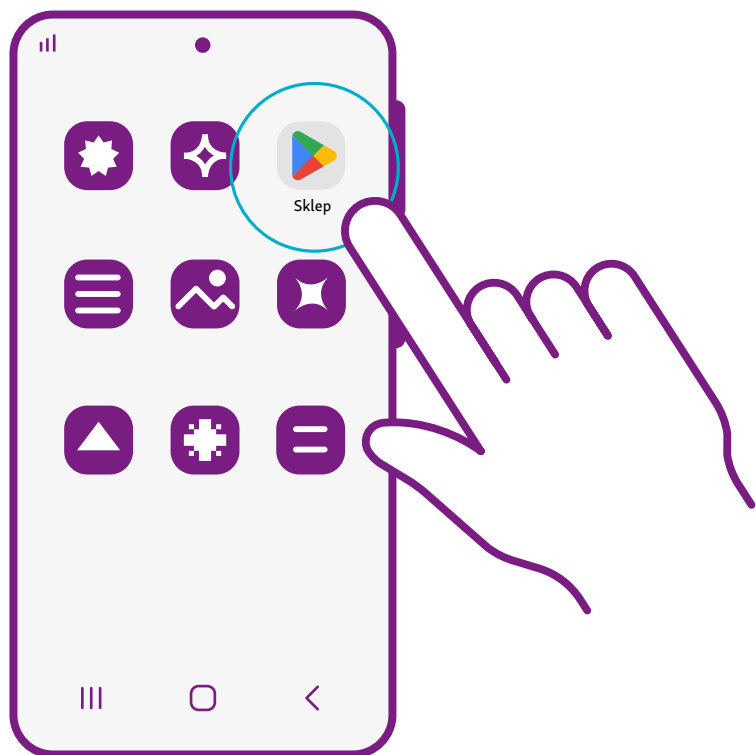
Większość aplikacji potrzebuje połączenia z internetem, żeby działać poprawnie.

Jak pobierać aplikacje ze sklepu?

Jeśli chcesz pobrać aplikację internetową, postępuj według następujących kroków:

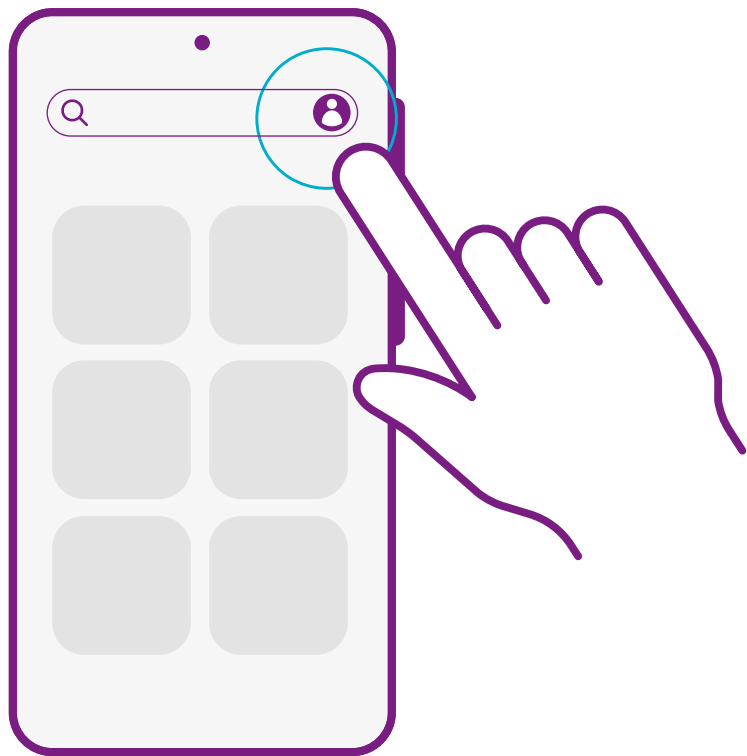
1

Stuknij w ikonę sklepu z aplikacjami podpisaną „Sklep”
(znajduje się zwykle na pierwszej lub drugiej stronie ekranu głównego smartfona).



2

Stuknij w pole: „Zaloguj się”.



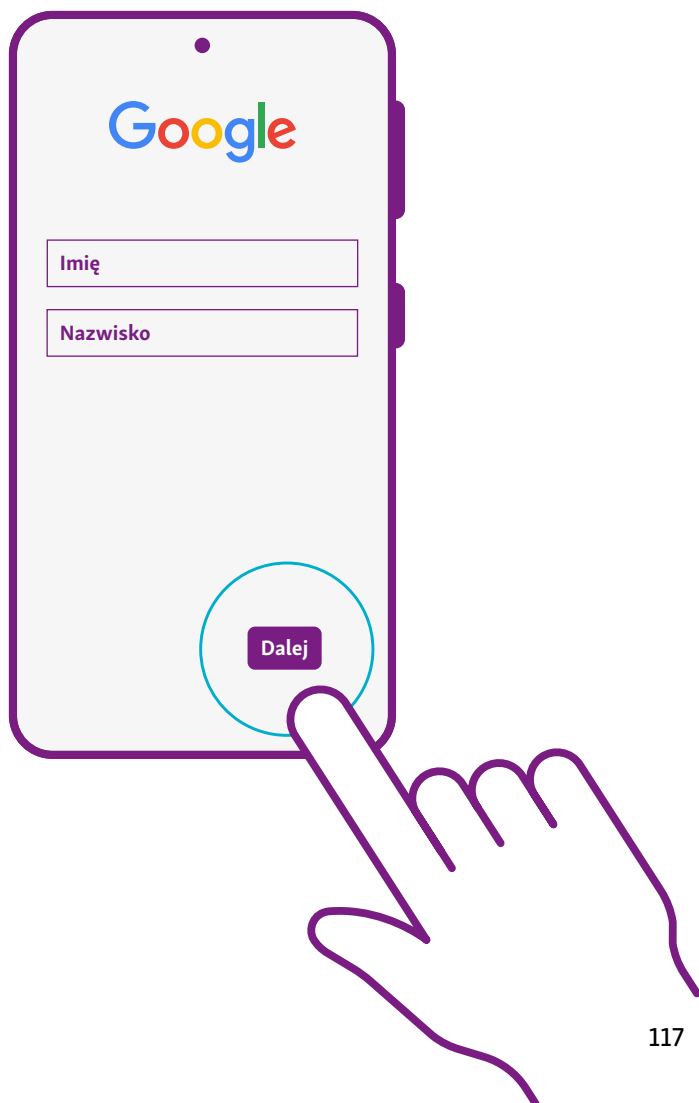
3

Stuknij w pole: „Utwórz konto”, a następnie w pole: „Dla mnie”.



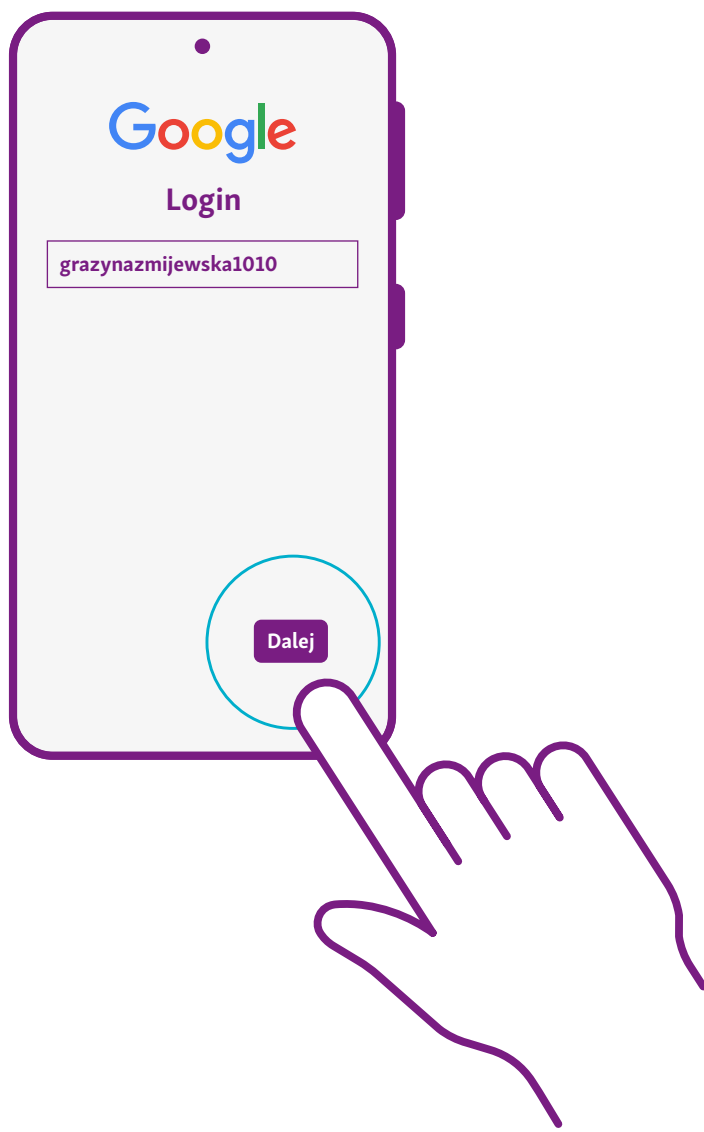
4

Wpisz dane, o które prosi smartfon: imię, nazwisko, data urodzenia (po każdej czynności pojawi się pole: „Dalej”, w które należy stuknąć).



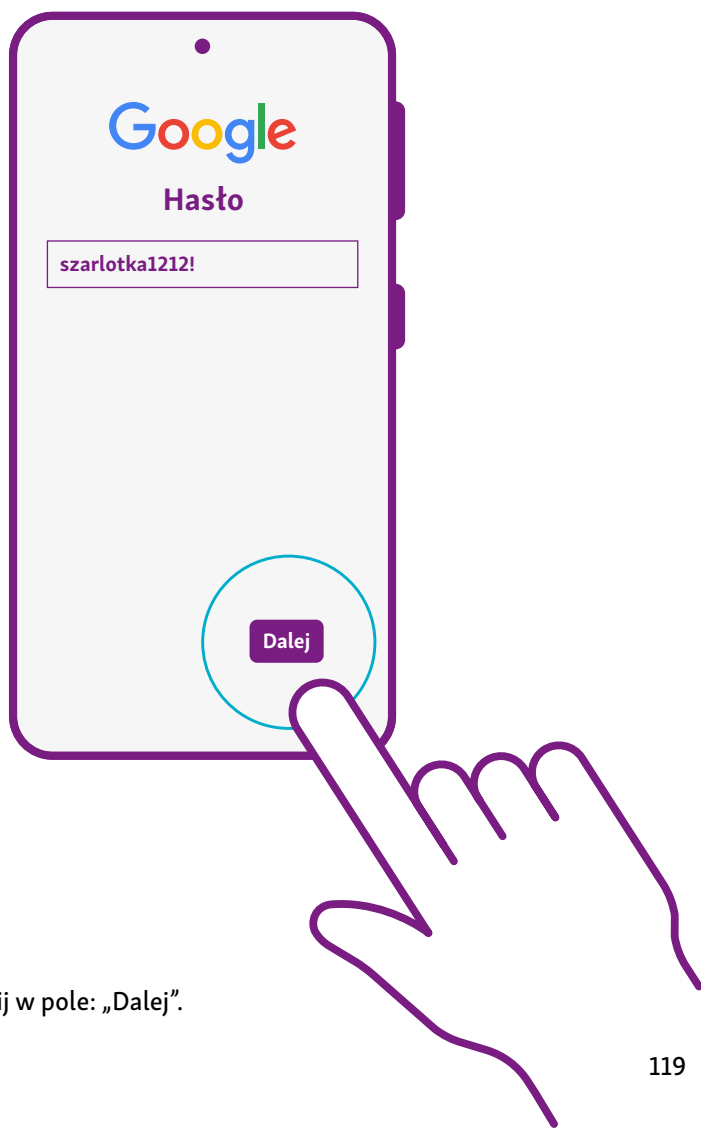
5

Utwórz login (nazwę do Twojego konta), wpisując go w odpowiednie pole. Loginem może być imię i nazwisko pisane łącznie lub z kropką pomiędzy imieniem a nazwiskiem, bez spacji i bez polskich znaków. Do imienia i nazwiska pisanego łącznie należy dodać też cyfry, np. **grazynazmijewska1010** lub **grazyna.zmijewska1010**.



6

Utwórz hasło (hasłem może być np. nazwa ulubionej potrawy, napoju, do hasła należy dodać jakieś cyfry lub tzw. znak specjalny, czyli wykrzyknik lub znak zapytania).
Hasło może wyglądać np. tak: **szarlotka1212!**

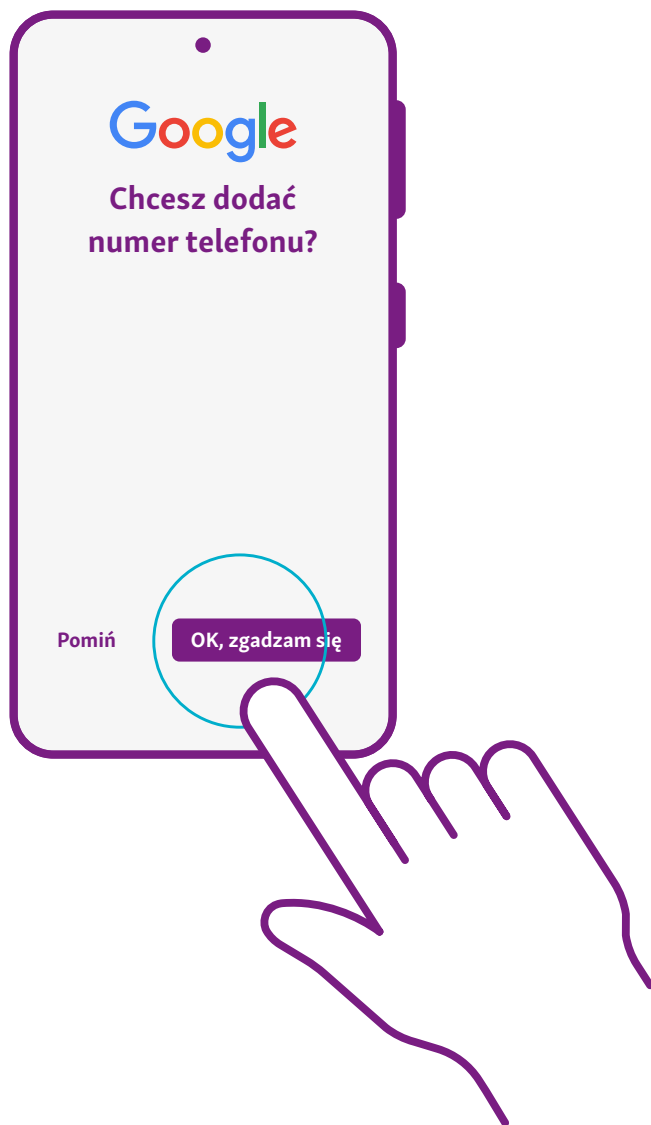


7

Po wpisaniu hasła stuknij w pole: „Dalej”.

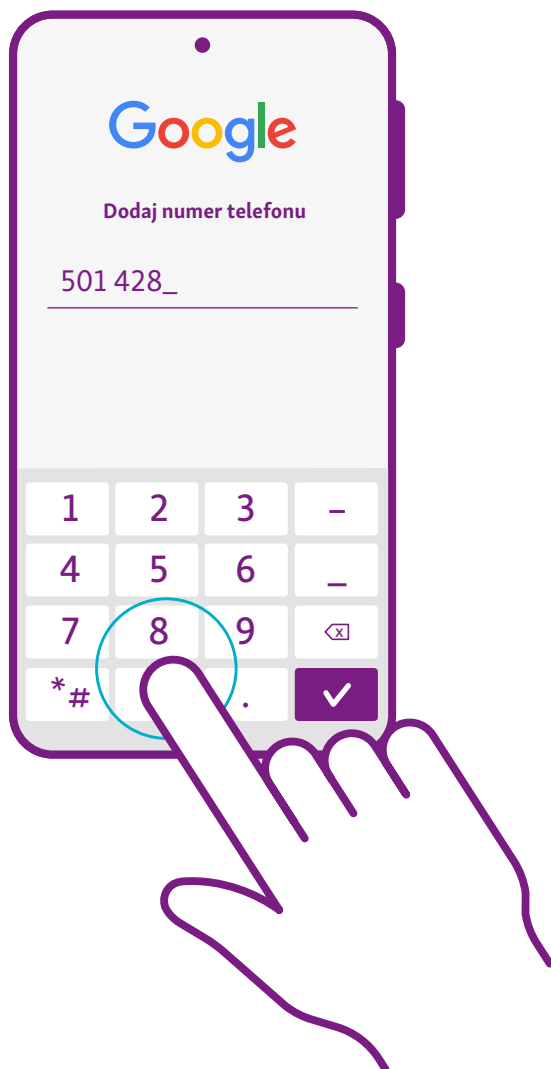
8

Następnie stuknij w pole nazwane: „Ok” albo: „Zgoda”.



9

Następnie wpisz swój numer telefonu.



10

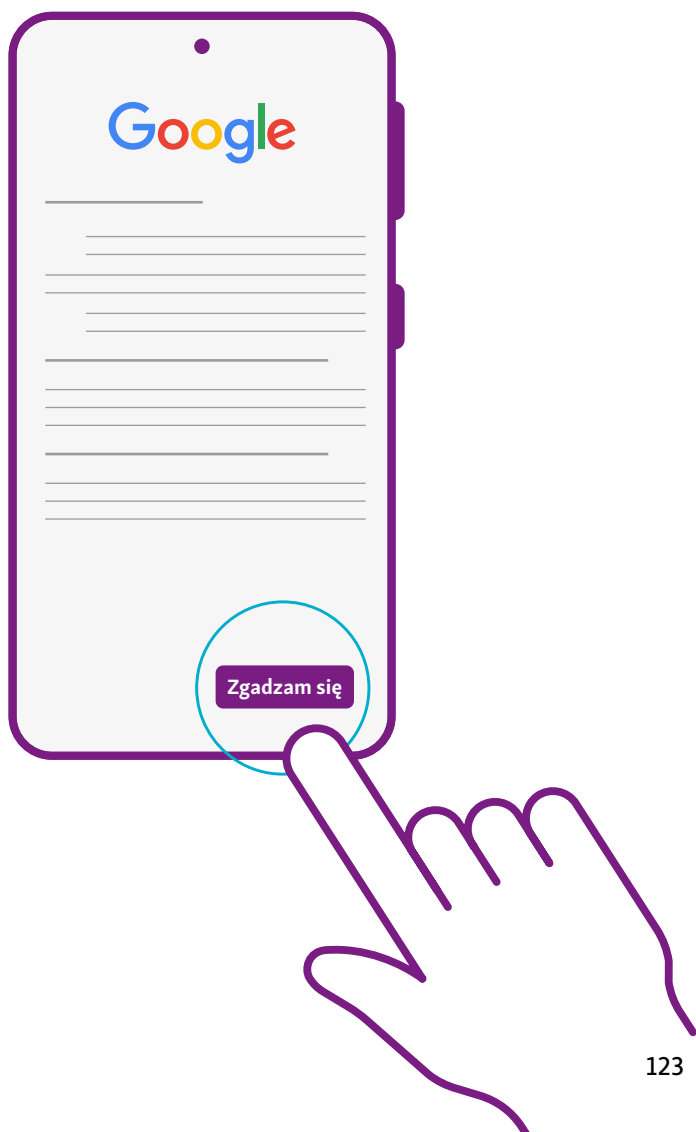
Zapoznaj się z warunkami korzystania z konta. Jest to informacja napisana drobnym drukiem, która pojawia się zaraz po wykonaniu poprzedniej czynności.

Warunki korzystania z konta określają relację między użytkownikiem i Google.



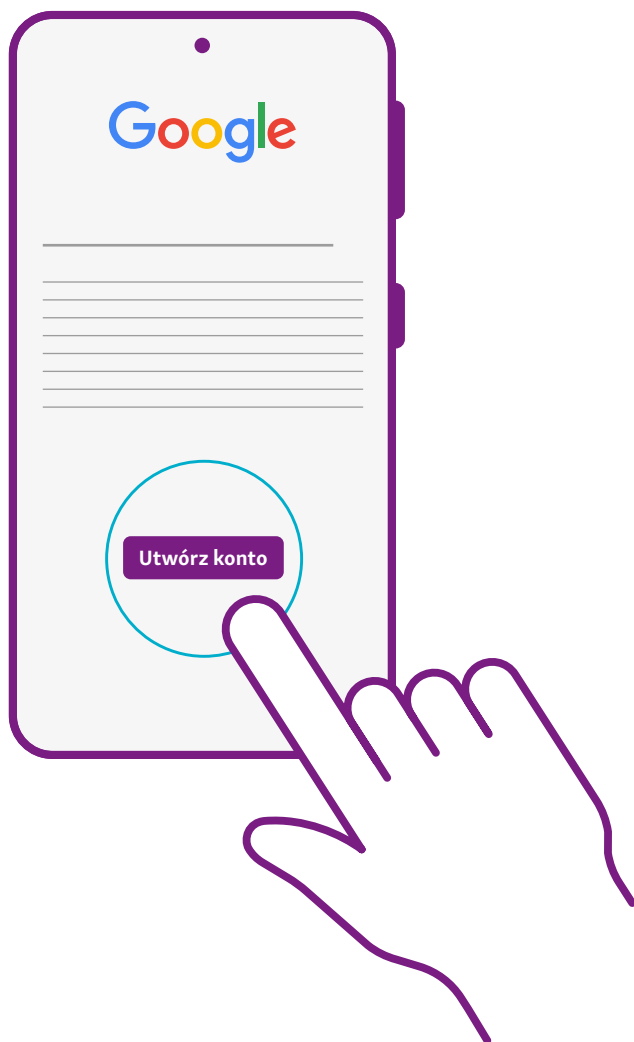
11

Po zapoznaniu się z warunkami korzystania z konta, stuknij w pole: „Zgadzam się” lub „Akceptuję”.



12

Stuknij w pole: „Utwórz konto”, a następnie pole: „Dalej”, żeby potwierdzić założenie konta.



Uwaga!

Po wykonaniu tych czynności można już pobierać aplikacje ze sklepu internetowego – wystarczy tylko stuknąć w pasek wyszukiwarki i na klawiaturze wpisać nazwę aplikacji. Następnie należy stuknąć w znaną aplikację, którą chcesz zainstalować, potem stuknąć w pole: „Zainstaluj”.



Aplikacje służące do komunikacji internetowej – np. WhatsApp

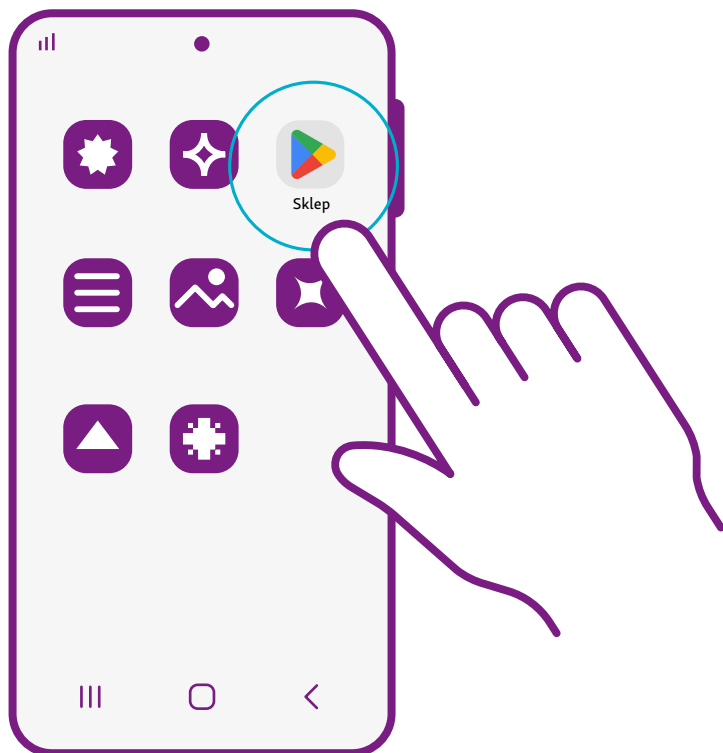
Aby móc korzystać z aplikacji-komunikatorów, należy najpierw pobrać je na smartfon. Te i inne aplikacje (np. krokomierz, aplikacje służące do nauki języków obcych, a nawet takie, które przypominają o zażyciu leków) można pobrać z tzw. sklepu z aplikacjami.



Aby pobrać aplikację WhatsApp, postępuj według następujących kroków:

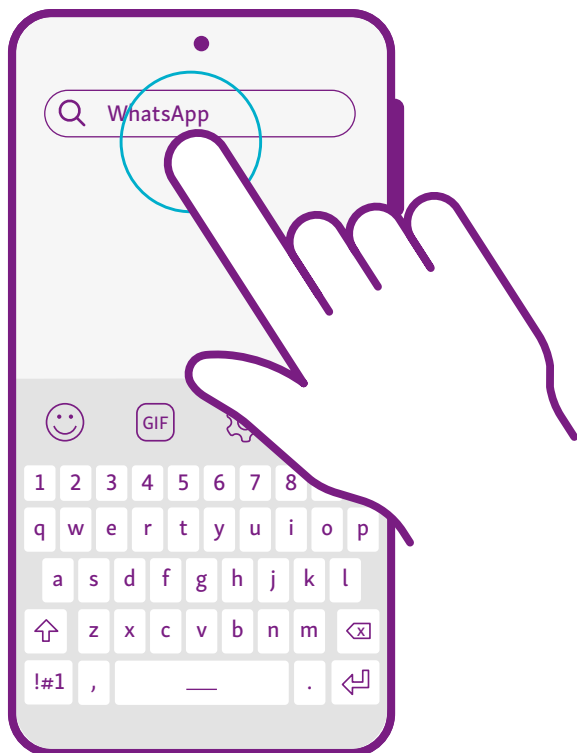
1

Stuknij ikonę sklepu z aplikacjami.



2

W oknie wyszukiwania aplikacji wpisz nazwę aplikacji do komunikowania, np. „WhatsApp” i stuknij w tę nazwę.



3

Następnie stuknij pole: „Zainstaluj”.



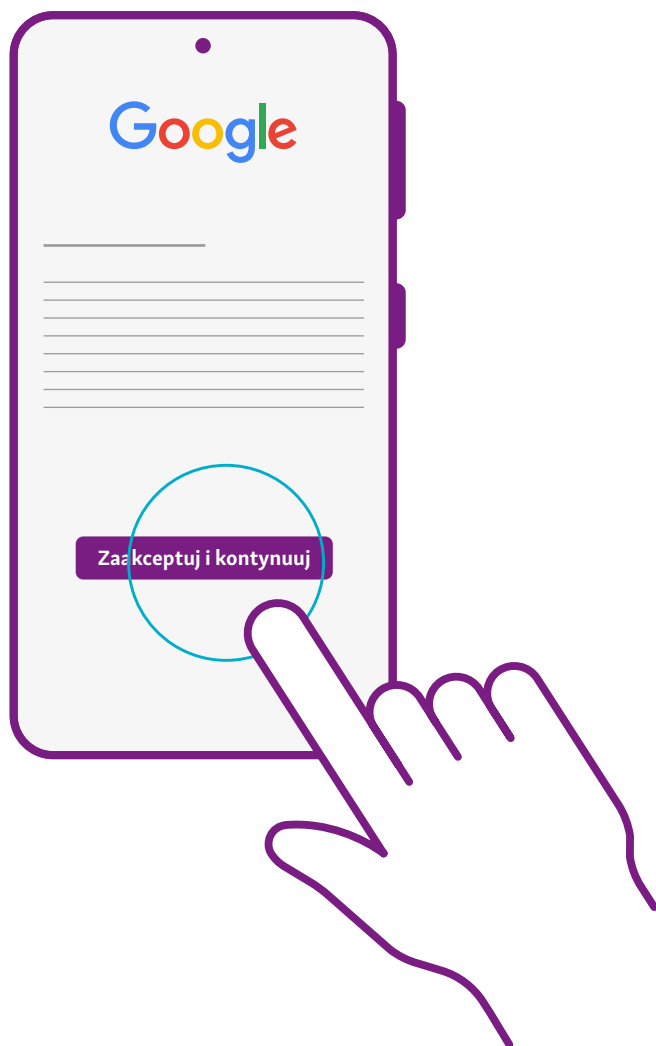
4

Gdy instalacja się zakończy, stuknij pole: „Otwórz”.



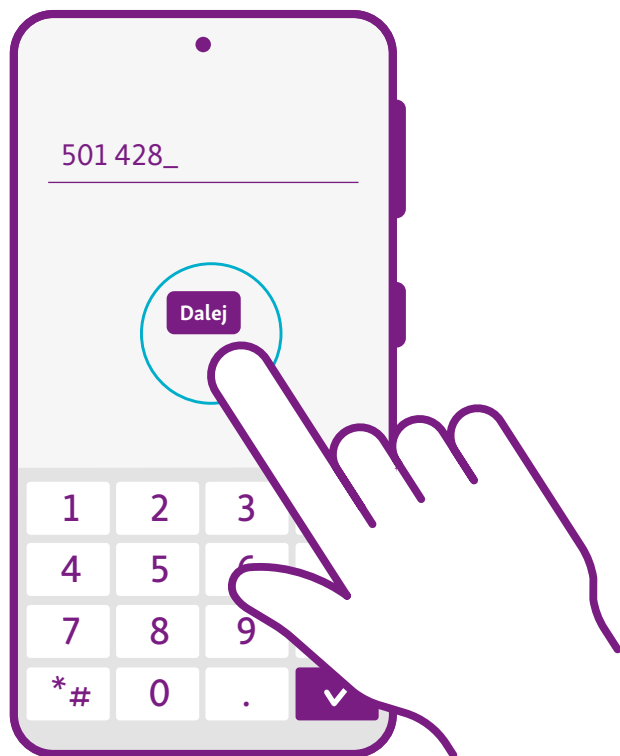
5

Następnie stuknij w pole: „Zaakceptuj i kontynuuj”.



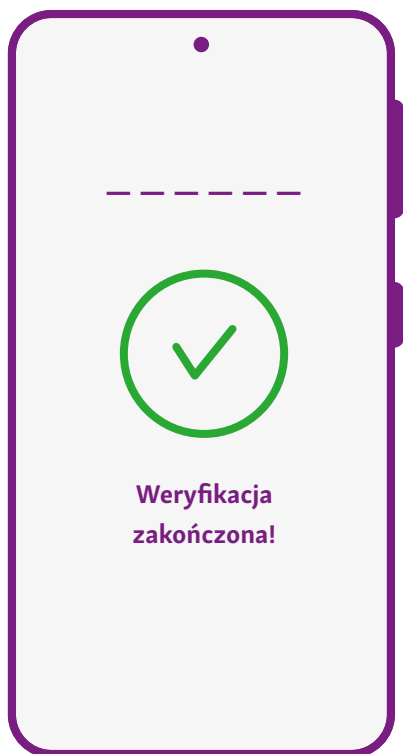
6

Wpisz numer swojego telefonu i stuknij w pole: „Dalej”.



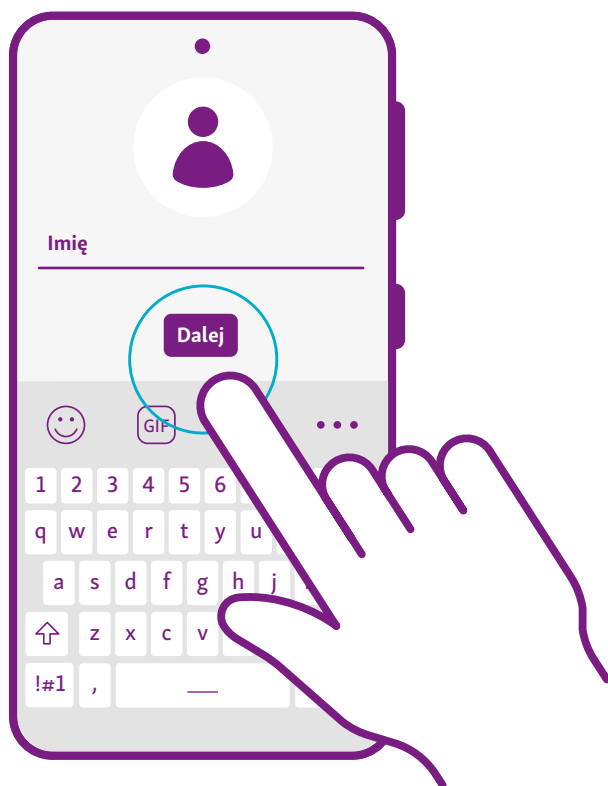
7

Aplikacja WhatsApp wyśle kod, który uzupełni się automatycznie.



8

Następnie wpisz swoje imię i stuknij w pole: „Dalej”.

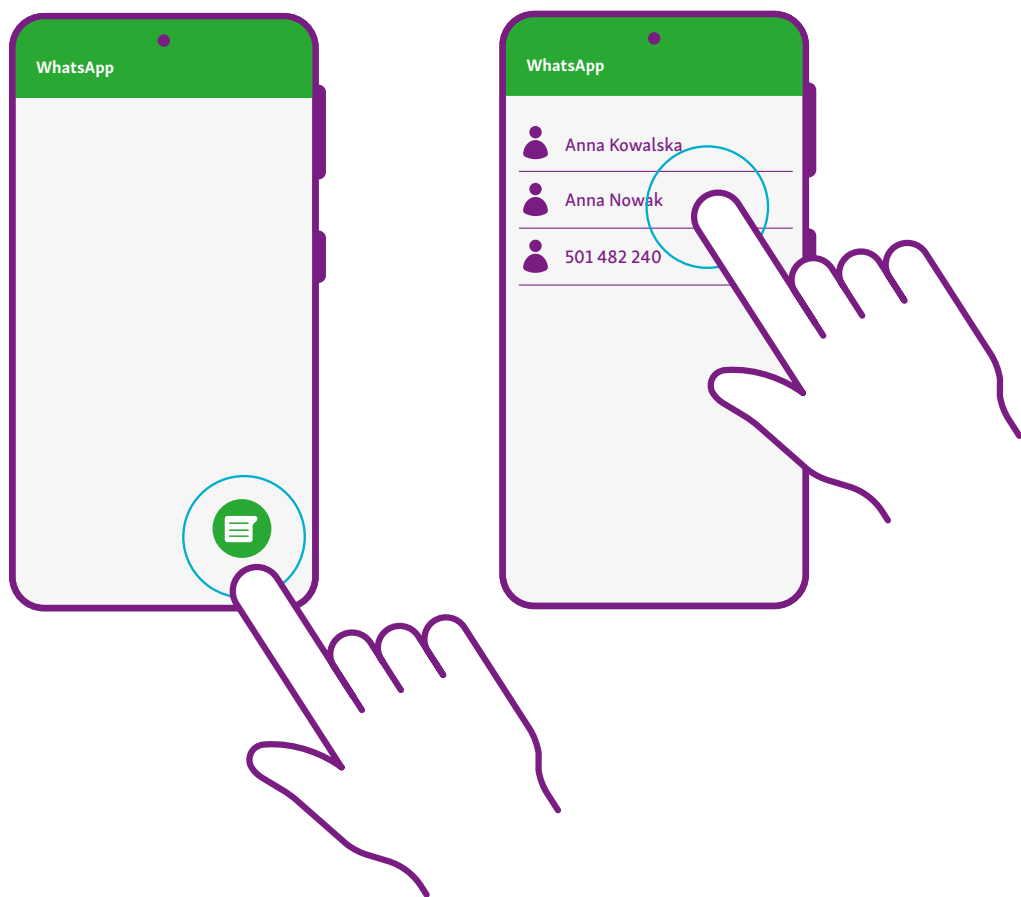


Kolejno stuknij w pole: „Zezwól” – aplikacja WhatsApp poprosi Cię o dostęp do listy kontaktów z telefonu.

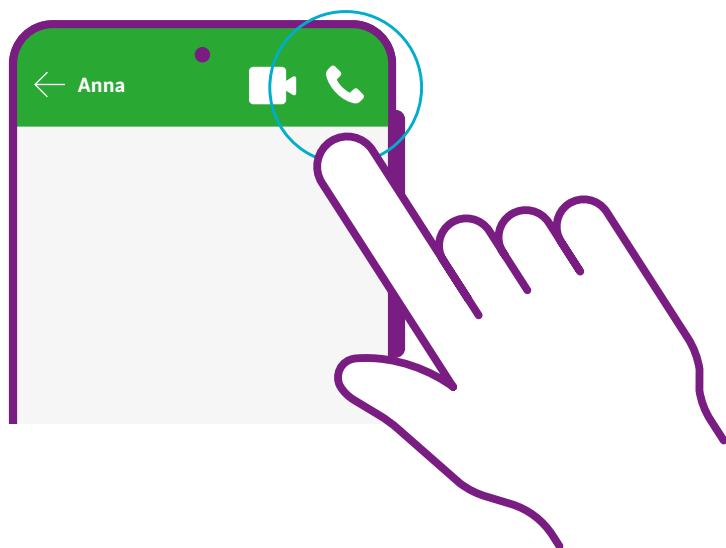


Dzięki aplikacji WhatsApp możemy również pisać wiadomości do innych osób.

Aby rozpocząć rozmowę tekstową, należy stuknąć w zieloną okrągłą ikonkę, która ukaże się w prawym dolnym rogu ekranu, a następnie wybrać osobę, do której chcemy napisać.

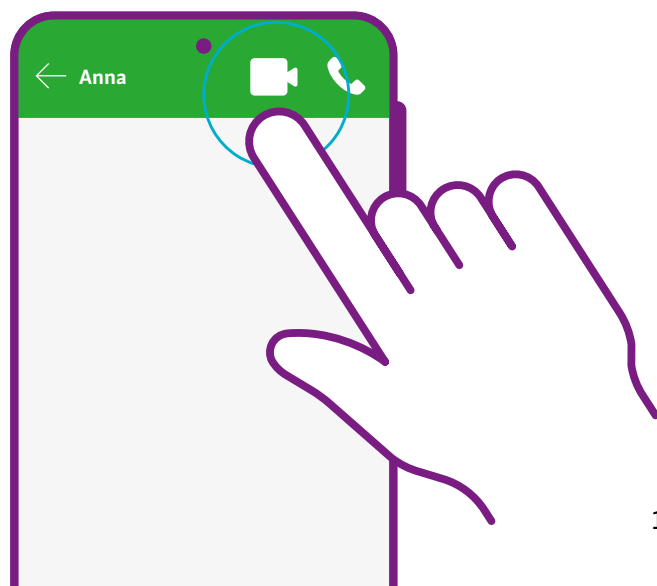


Aplikacja WhatsApp pozwala także na dzwonienie. Wystarczy wówczas stuknąć w ikonkę słuchawki, która znajduje się w prawym górnym rogu ekranu.



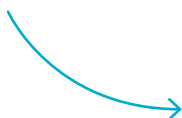
Dzięki WhatsApp możemy również wykonywać tzw. wideorozmowy (podczas wideorozmów możemy jednocześnie słyszeć i widzieć naszego rozmówcę).

Aby rozpocząć wideorozmowę, stuknij w ikonę kamery, która znajduje się w prawym górnym rogu ekranu.



Aplikacja Smart City Poznań

Dzięki tej aplikacji będziesz zawsze na bieżąco. Otrzymasz od Miasta Poznania najważniejsze powiadomienia i przypomnienia w zakresie prac drogowych, awarii, zmian w komunikacji miejskiej i innych. W ramach aplikacji działa również specjalna kategoria powiadomień „Seniorzy” – to tutaj pojawiają się informacje o dostępnym wsparciu w mieście czy projektach, programach i wydarzeniach dedykowanych najstarszym mieszkankom i mieszkańcom Poznania.



Smart City Poznań

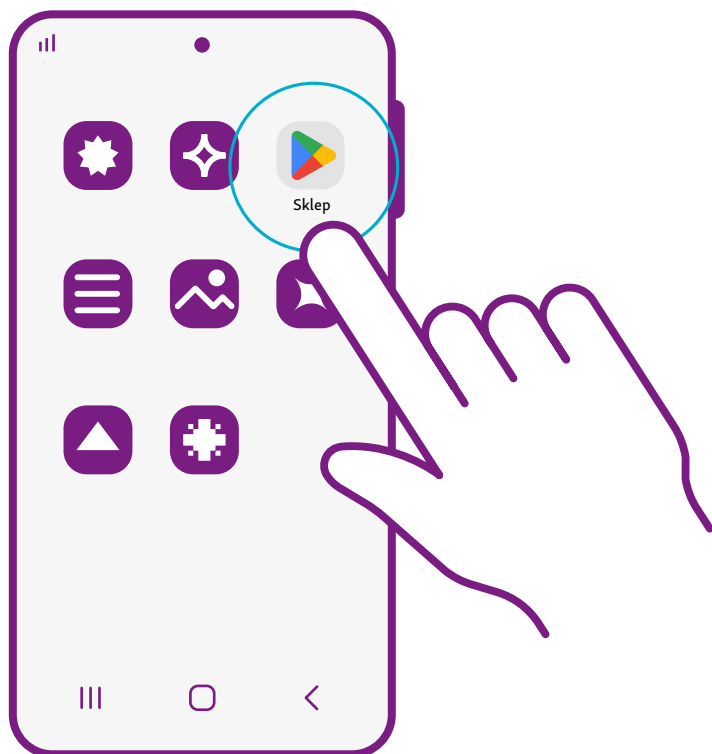
Możesz też w bardzo łatwy sposób – dwoma kliknięciami – skontaktować się z miejską infolinią Poznań Kontakt. Dzwoniąc pod ten numer, uzyskasz m.in. informacje na temat bezpłatnych usług w ramach pakietu Poznań Viva Senior.



Aby pobrać aplikację Smart City Poznań, postępuj według następujących kroków:

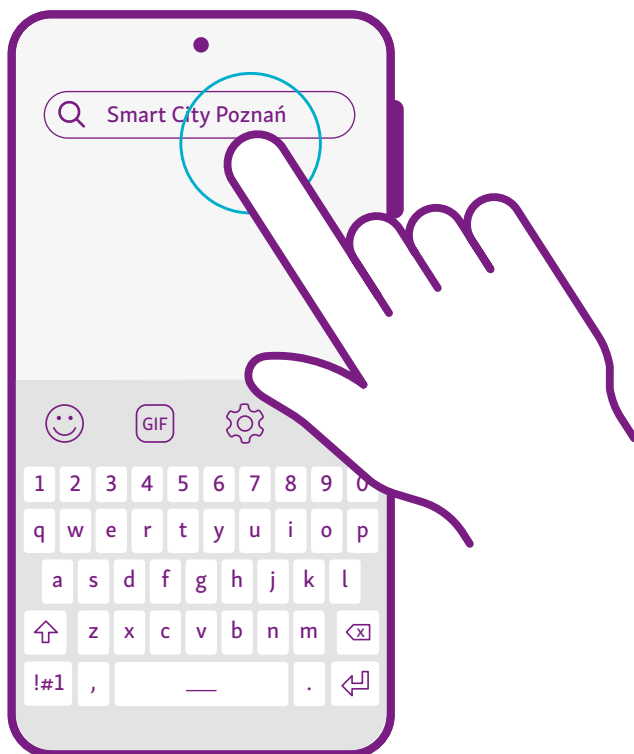
1

Stuknij ikonę sklepu z aplikacjami.



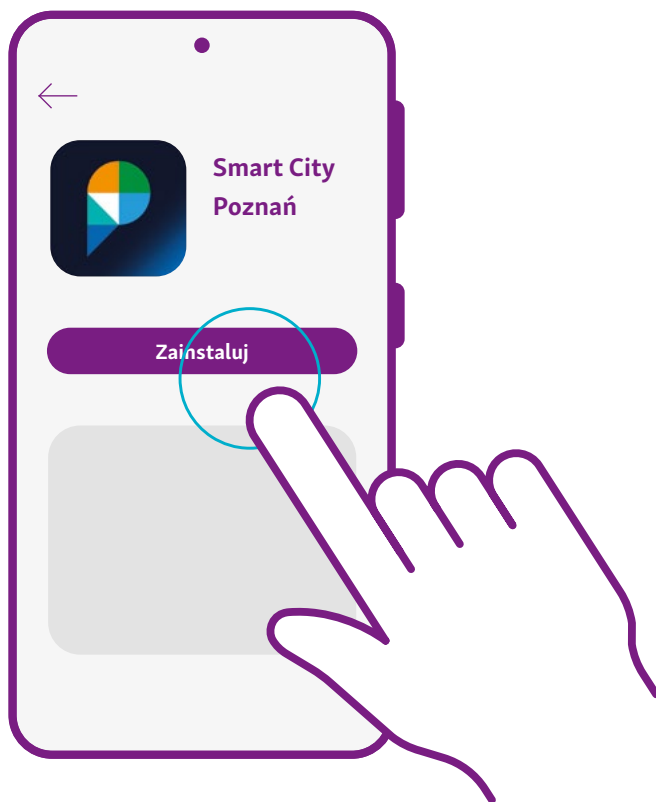
2

W oknie wyszukiwania aplikacji wpisz nazwę aplikacji „Smart City Poznań” i stuknij w tę nazwę.



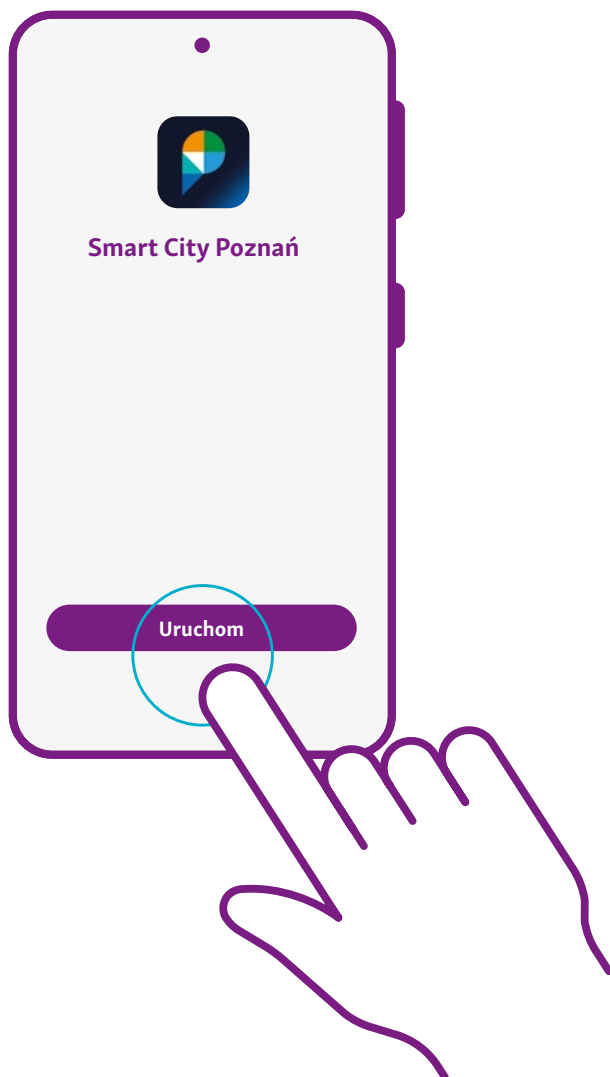
3

Następnie stuknij pole: „Zainstaluj”.



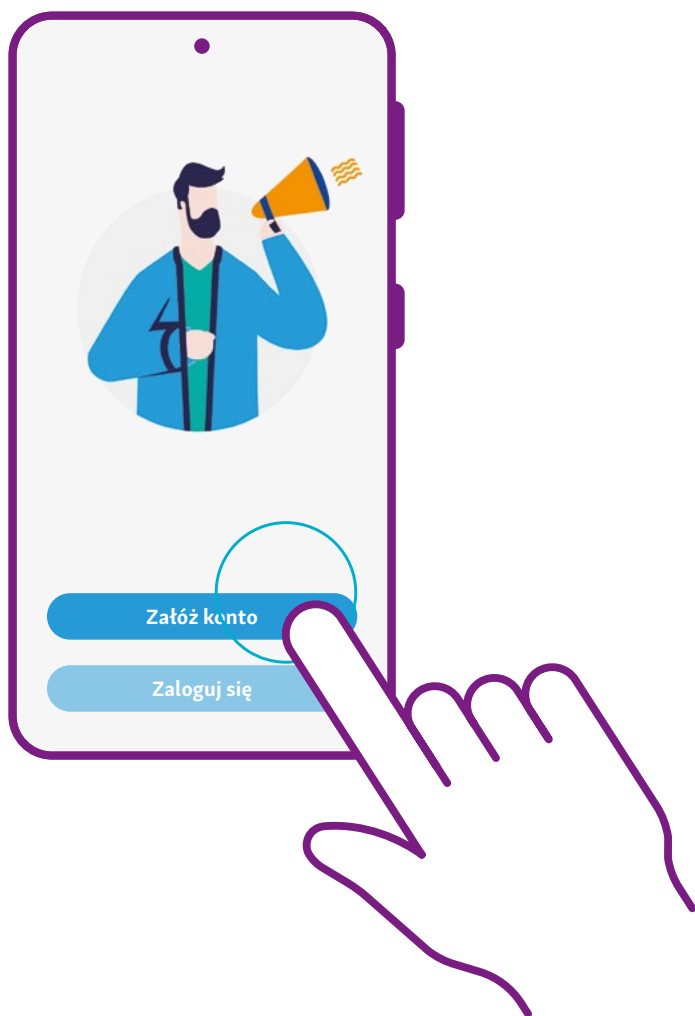
4

Gdy instalacja się zakończy, stuknij pole: „Uruchom”.



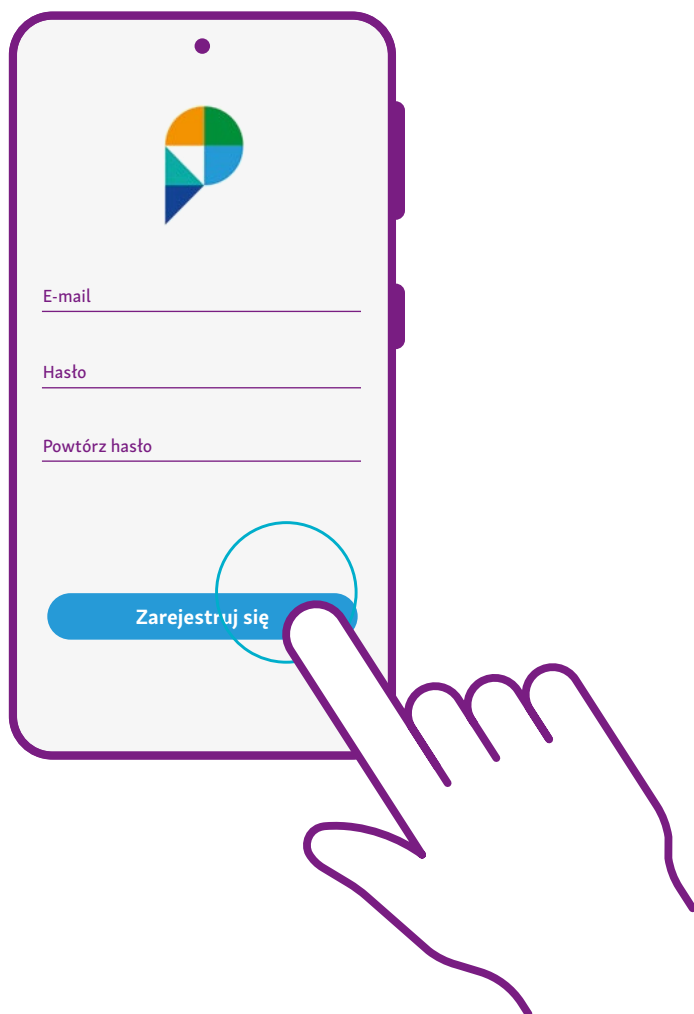
5

Kolejnym etapem jest rejestracja – stuknij w pole: „Założ konto”.

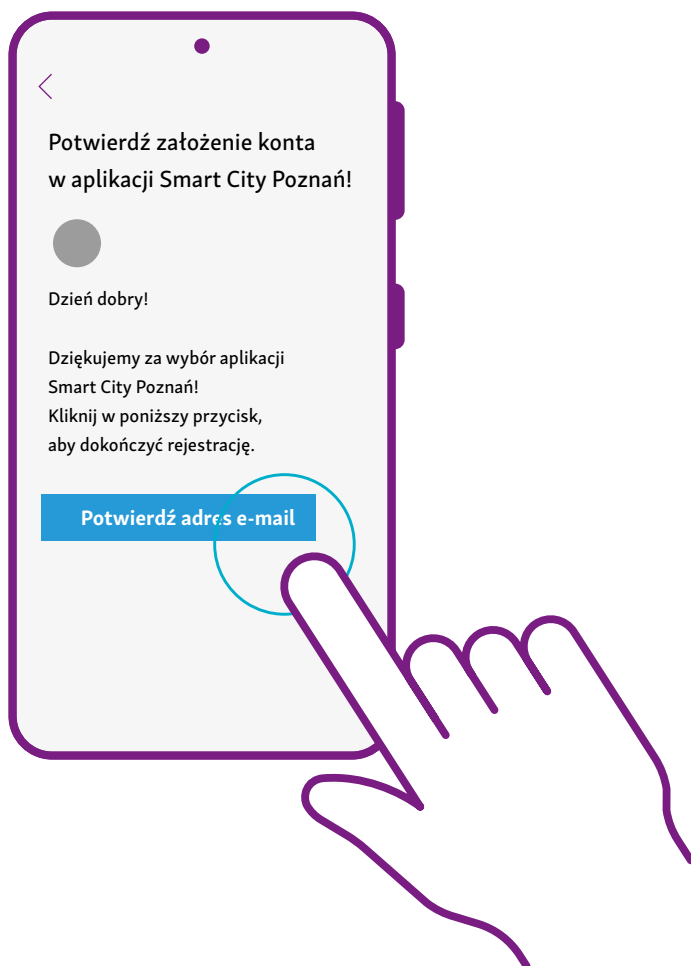


6

Następnie wpisz swój adres mailowy w odpowiednie okienko, podaj hasło, powtórz je (musi mieć co najmniej 8 znaków, zawierać jedną wielką literę oraz cyfrę). Zaakceptuj regulamin oraz informację o przetwarzaniu danych osobowych (po wcześniejszym zapoznaniu się z nią), na koniec stuknij pole: „Zarejestruj się”.

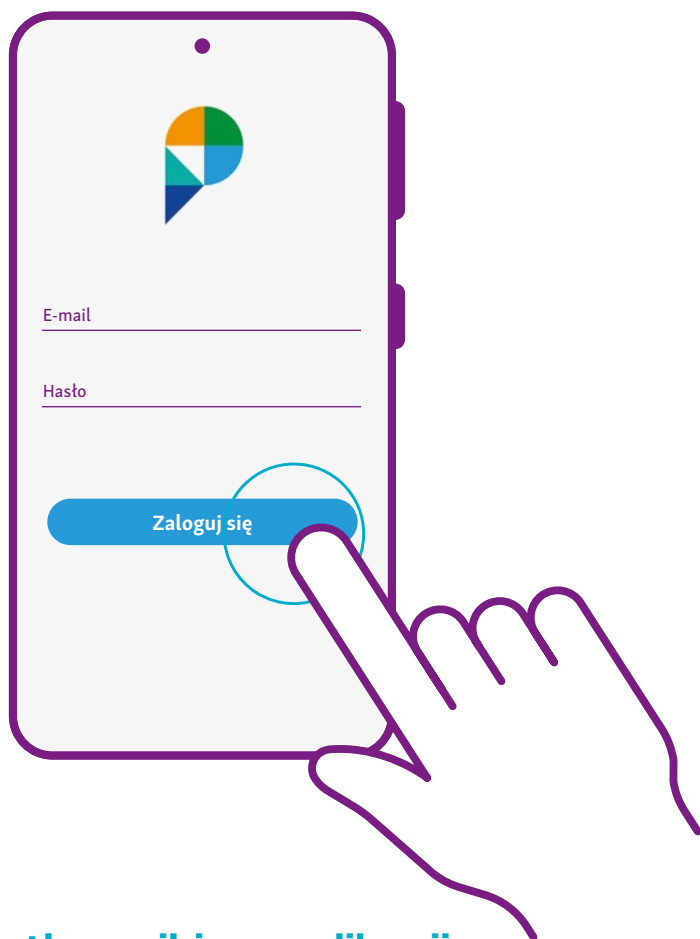


Na Twój adres mailowy zostanie wysłane potwierdzenie założenia konta w aplikacji – otwórz tę wiadomość i kliknij w niebieski przycisk „Potwierdź adres e-mail”, znajdujący się w jej treści, aby dokończyć rejestrację.



8

Wróć do aplikacji w smartfonie, stuknij w pole „Zaloguj się”, wpisz w odpowiednie okienka swój adres mailowy oraz hasło, na koniec ponownie stuknij pole: „Zaloguj się”.



Gotowe!
Jesteś już użytkownikiem aplikacji
Smart City Poznań.

Słownik terminów

Aktualizacja (np. aplikacji) – zastąpienie wykorzystywanej przez nas aplikacji przez jej nową (często szybszą, lepszą) wersję.

Aplikacja (aplikacja mobilna) – oprogramowanie zainstalowane na smartfonie w celu świadczenia określonych usług, np. aplikacja do liczenia kroków, mierzenia ciśnienia krwi czy rozmów wideo.

Google – wyszukiwarka internetowa służąca do szukania informacji, wiadomości i innych interesujących nas rzeczy.

Ikona – graficzny znak rysunkowy stanowiący odsyłacz do poszczególnych funkcji.

Komunikator – oprogramowanie pozwalające na przesyłanie natychmiastowych komunikatów pomiędzy dwoma telefonami (smartfonami). Komunikatory w smartfonie to: SMS, MMS oraz aplikacje, np. Messenger czy WhatsApp.

Konwersacja – lista wymienionych SMS-ów między dwoma osobami, pozwala odczytywać i odpisywać na wiadomości SMS z zachowaniem ciągu korespondencji wymienionej z konkretnym numerem.

Login – jest częścią adresu mailowego do znaku @, np. annanowak3@gmail.com. Login oraz hasło są ustalane w momencie zakładania skrzynki pocztowej.

Messenger – aplikacja dla smartfonów, służąca jako komunikator internetowy.

MMS – wiadomość graficzna, którą wysyłamy i otrzymujemy za pośrednictwem telefonu komórkowego (smartfonu). Może to być zdjęcie, obrazek, grafika.

Pasek szybkich ustawień – element ekranu smartfonu, który pozwala w bardzo wygodny sposób mieć dostęp do niektórych funkcji – na pasku możemy szybko coś włączyć lub wyłączyć. Najbardziej popularne funkcje z paska szybkich ustawień to: lokalizacja (GPS, wskazuje miejsce, gdzie się znajdujemy), tryb samolotowy/offline (odłączenie od sieci, obowiązkowe w samolocie), dźwięk (wycisza lub podgłaśnia telefon), latarka (lampka). Aby go wyświetlić, należy przesunąć palcem od górnego brzegu ekranu ku dołowi.

Sklep z aplikacjami – miejsce, w którym znajdują się różne aplikacje do pobrania na smartfon.

Smartfon – tzw. inteligentny telefon; urządzenie łączące w sobie funkcje telefonu komórkowego i komputera przenośnego (laptopa), co oznacza, że poza podstawowymi funkcjami, które posiada telefon, takimi jak wykonywanie i odbieranie połączeń telefonicznych, wysyłanie wiadomości SMS, smartfon oferuje szereg innych możliwości.

SMS – wiadomość tekstowa, którą wysyłamy i otrzymujemy za pośrednictwem telefonu komórkowego (smartfonu).

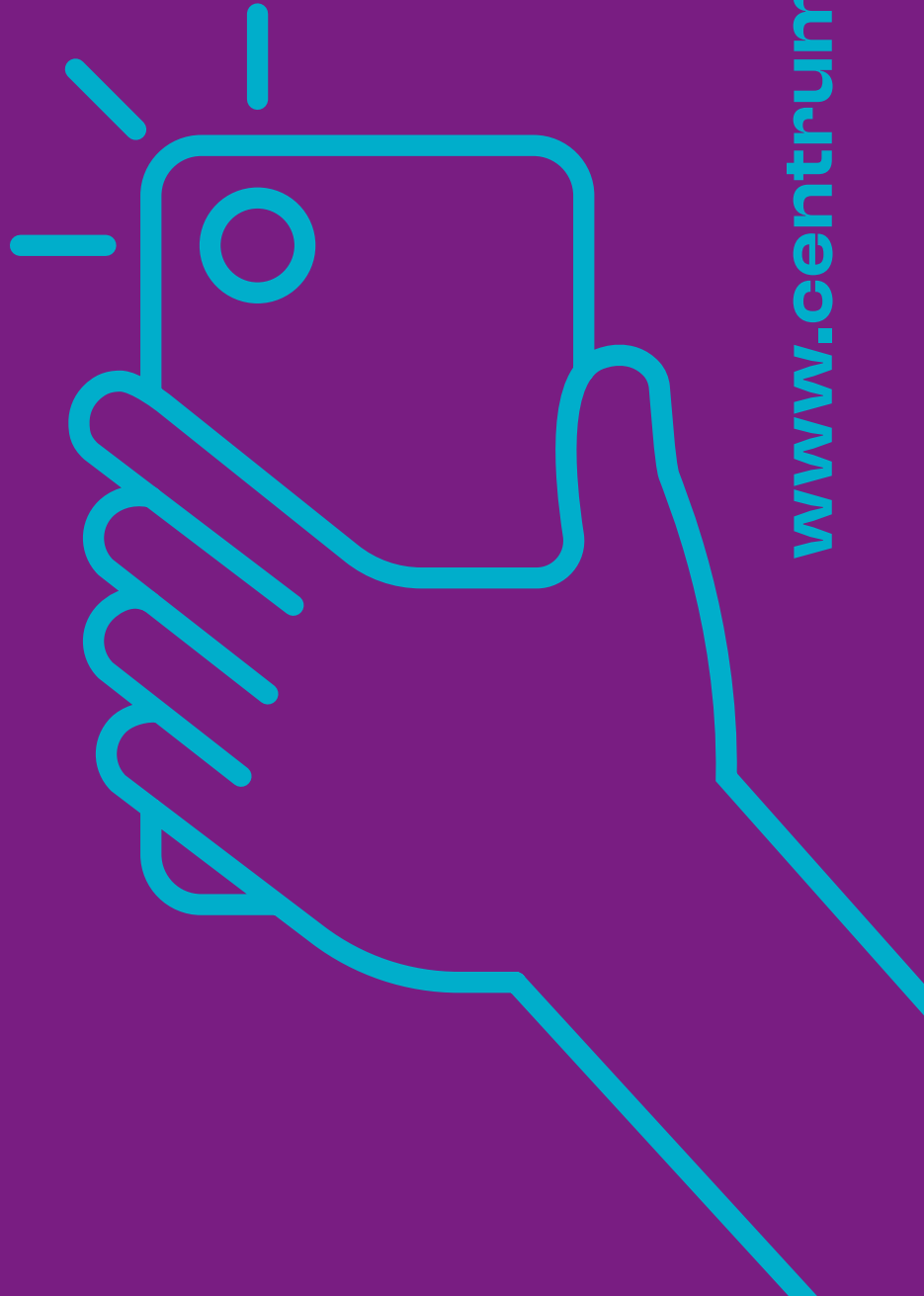
Transmisja danych – internet w smartfonie udostępniany przez operatora sieci komórkowej w ramach opłaconego abonamentu.

Wideorozmowa – usługa w aplikacji do komunikacji pozwalająca zarówno słyszeć, jak i widzieć drugiego rozmówcę

WhatsApp – mobilna aplikacja dla smartfonów, służąca jako komunikator internetowy.

Wi-Fi – technologia, która pozwala na bezprzewodowy dostęp do internetu w każdym urządzeniu bezprzewodowym, np. w smartfonie.

YouTube – serwis internetowy założony w 2005 roku, który umożliwia bezpłatne oglądanie, umieszczanie, nadawanie na żywo filmów.



www.centrumis.pl