

SMARTFON OD PODSTAW

PIGUŁKA

WIEDZY



Autorka: Daria Sowińska-Milewska

Opracowanie graficzne: Małgorzata Szlendak



Publikacja powstała w ramach projektu: „Włączamy Cyfrowo Mazowsze – szkolenia dla osób w wieku 55 plus” realizowanego w ramach Inwestycji C2.1.3 „E-kompetencje” Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO), finansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach instrumentu NextGenerationEU.

Niniejsza publikacja jest dostępna na warunkach licencji Creative Commons – Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 – Na tych samych warunkach. Oznacza to, że będzie można dowolnie wykorzystać te utwory, w tym je kopiować, dystrybuować, wyświetlać i używać, pod warunkiem podania autora utworu. Więcej informacji o licencji znajduje się na stronie: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.p>

Publikacja dostępna jest bezpłatnie na stronie www.wlaczamycyfrowo.pl

Materiał ukończono: sierpień, 2025 r.



ZAKRES KURSU

Moduł 1 – Mój pierwszy smartfon (3,5 godz.)

- Budowa telefonu, przyciski, aparat, gniazda
- Włączanie i wyłączanie urządzenia
- Blokada ekranu, ładowanie baterii
- Ustawienia języka, czcionki, jasności
- Higiena cyfrowa – jak dbać o wzrok i czas przed ekranem

Moduł 2 – Dzwonię, piszę, kontaktuję się (3,5 godz.)

- Połączenia głosowe, książka telefoniczna
- Tworzenie i edytowanie kontaktów
- Pisanie wiadomości (klawiatura ekranowa i głosowa)
- Menu górne, szybkie ustawienia i tryby
- Rozpoznawanie powiadomień i korzystanie z nich

Moduł 3 – Aplikacje i zdjęcia (3,5 godz.)

- Sklep – wyszukiwanie, pobieranie i usuwanie aplikacji
- Ocena aplikacji i zarządzanie nimi
- Robienie zdjęć i nagrywanie filmów
- Galeria – przeglądanie, edycja, usuwanie zdjęć
- Udostępnianie zdjęć przez komunikatory

Moduł 4 – Smartfon jako asystent codzienności (3,5 godz.)

- Asystent głosowy – do czego się przydaje?
- Obiektyw Google – rozpoznawanie roślin, produktów, tekstów
- Mapy i lokalizacja – podstawy nawigacji i wyszukiwanie miejsc
- Podsumowanie, pytania, dalsze możliwości rozwoju

Słowniczek

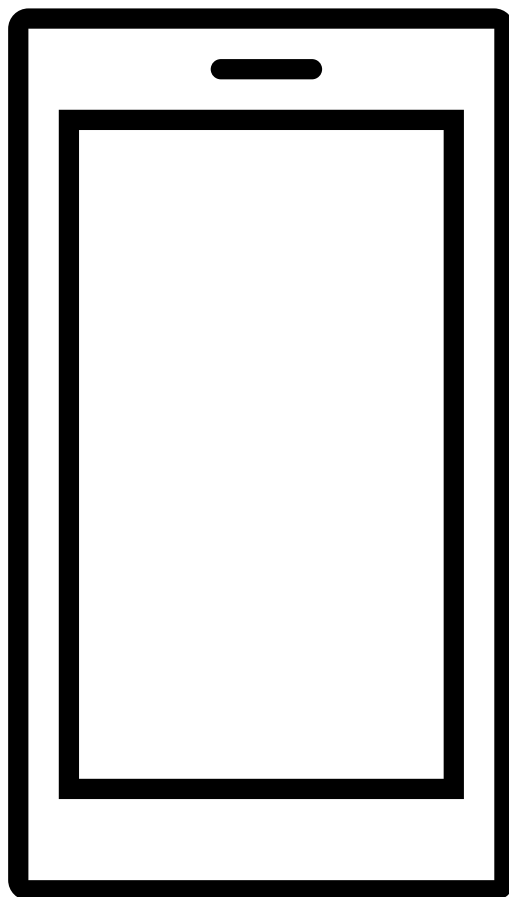
1. **Aplikacja (apka)** – program w telefonie, np. do pogody, zakupów, zdrowia. Jak narzędzia w skrzynce – każda ma inne zadanie.
2. **Asystent głosowy** – wirtualny pomocnik, któremu można mówić: „Jaka dziś pogoda?”, „Zadzwoń do wnuczki” a on odpowiada.
3. **Czcionka** – wielkość i styl liter na ekranie. Można ją powiększyć, żeby łatwiej czytać.
4. **Ekran dotykowy** – ekran, który reaguje na dotyk palca. Zamiast wciskać przyciski, przesuwasz, stukasz lub przytrzymujesz palec.
5. **Emotki (emotikony)** – małe obrazki w wiadomościach, które pokazują emocje 😊, czynności 👍, przedmioty 🍎, jak znaczki, które mówią bez słów.
6. **Folder** – miejsce do porządkowania plików – np. zdjęć, wiadomości - jak szuflada na konkretne rzeczy.
7. **Galeria** – miejsce w telefonie, gdzie są zdjęcia i filmy, taki cyfrowy album ze zdjęciami.
8. **Kliknąć/stuknąć** – dotknąć palcem ekranu, by coś uruchomić.
9. **Ładowarka** – urządzenie do ładowania telefonu. Jak ładowanie baterii, by telefon działał.
10. **Mapy Google** – aplikacja, która pokazuje drogę i lokalizację. Jak mapa papierowa, ale w telefonie – i mówi, gdzie skręcić.
11. **Menu górne** – pasek u góry ekranu. Widać tam powiadomienia, godzinę, stan baterii. Po przeciągnięciu palcem w dół – pokazuje latarkę, tryb samolotowy, Internet itp.
12. **Netykieta** – zasady dobrego zachowania w Internecie, jak grzeczność przy stole, tylko online.

13. **Phishing** – oszustwo w Internecie. Ktoś udaje bank lub znajomą osobę, by wyłudzić dane lub pieniądze. Trzeba uważać!
14. **Powiadomienie** – krótka informacja na ekranie, np. „Przyszła wiadomość”, „Zaktualizuj aplikację”, „Zadzwoń do...”.
15. **Przycisk zasilania** – przycisk, którym włącza się i wyłącza telefon, jak włącznik światła.
16. **Przesunąć** – przeciągnąć palcem po ekranie – w bok, w górę, w dół.
17. **Smartfon** – nowoczesny telefon, który ma ekran dotykowy i działa trochę jak mały komputer. Można z niego dzwonić, pisać wiadomości, robić zdjęcia i korzystać z Internetu.
18. **SMS** – krótka wiadomość tekstowa wysyłana z telefonu.
19. **Tryb nocny** – Ustawienie, które zmienia kolor światła w telefonie na cieplejszy, aby nie męczyć oczu wieczorem.
20. **Tryb samolotowy** – ustawienie, które wyłącza sieć i Internet. Używane w samolocie albo gdy nie chcemy być dostępne/dostępni.
21. **Wi-Fi** – Internet bez kabla. Działa w domu, bibliotece, urzędzie. Pozwala korzystać z Internetu bez opłat za przesył danych.
22. **Wiadomość głosowa (głosówka)** – nagranie głosu wysyłane przez telefon zamiast pisania, podobne do zostawienia wiadomości na sekretarce.

MODUŁ 1: Mój pierwszy smartfon



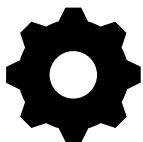
Ćwiczenie: Poznaj swój smartfon



1. Zaznacz, gdzie znajdują się:
przycisk zasilania, gniazdo ładowania, ekran, klawisze głośności

2. Zapisz, co można odczytać z ekranu Twojego smartfona:

Ustawienia smartfona



Ustawienia (kółko zębate) – miejsce, gdzie można *dostosować telefon do siebie*. Znajdziesz tam wszystko, co „ustawia” działanie telefonu: dźwięk, ekran, język, Wi-Fi, powiadomienia, prywatność.

Działa trochę jak **szuflada z narzędziami** – kiedy coś chcesz zmienić lub naprawić, zagładasz właśnie tam. Ikona wygląda jak **małe kółko zębate**, jak w maszynie.

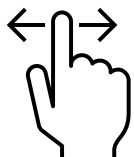
Nie bój się tam zaglądać – wystarczy klikać powoli i czytać opisy. Nic się samo nie zepsuje.

Podstawowe gesty



Stuknięcie – delikatne dotknięcie palcem ekranu – raz.

Podwójne stuknięcie – dwa szybkie stuknięcia palcem w to samo miejsce. Często używane do **powiększania** obrazu, zdjęcia albo **wybudzenia** ekranu.

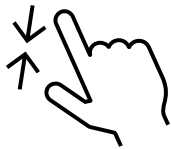


Przeciąganie – powolne przesunięcie palcem po ekranie – w bok, w górę albo w dół. Tak jakbyś **przesuwała/przesuwał** kartkę papieru na stole – delikatnie i powoli. Jeśli coś znika z ekranu, spróbuj **przeciągnąć** palcem – często wtedy pojawi się coś nowego.



Przytrzymanie – delikatne **naciśnięcie i przytrzymanie** palcem w jednym miejscu na ekranie – przez chwilę, nie za krótko. Dzięki temu możesz np. **przesunąć ikonę, usunąć coś, zaznaczyć wiadomość** albo **uruchomić dodatkowe opcje**.

To jakbyś **dotykała/dotykał** ekran i mówiła: „Zaczekaj, chcę coś zrobić tutaj”. Nie stukaj szybko – tylko **przytrzymaj chwilę dłużej**. Czasem poczujesz delikatne wibracje – to znak, że działa!



Powiększanie (uszczypnięcie) – ruch dwoma palcami po ekranie: **rozsuwasz palce**, żeby coś powiększyć (np. zdjęcie, tekst, mapę).

Można też **zmniejszyć** obraz – wtedy **zbliżasz palce do siebie**, jakbyś coś **uszczypnęła/uszczypnął**. To jakbyś mówiła/mówił: „Chcę to zobaczyć bliżej” albo „To za duże – pokaż mniejsze”. Działa np. w mapach czy zdjęciach.

MODUŁ 2: Dzwonię, piszę, kontaktuję się

Dzwonienie w kilku krokach:

1. Dotknij ikony telefonu - zwykle wygląda jak słuchawka 📞.
2. Wybierz z listy kontaktów osobę, do której chcesz zadzwonić.
3. Kliknij w jej imię/nazwę, a potem w ikonę słuchawki.
4. Gdy usłyszysz sygnał – czekasz, aż druga osoba odbierze.
5. Po zakończeniu rozmowy kliknij czerwoną słuchawkę – rozłączasz się.

Możesz też wpisać numer ręcznie i kliknąć „zadzwoń”. To jakbyś sięgała/sięgał po telefon stacjonarny i wykręcała/wykręcał numer – tylko wystarczy dotknąć ekran.

Odbieranie połączenia

Gdy ktoś do Ciebie dzwoni, telefon wydaje dźwięk i na ekranie pojawia się informacja o połączeniu.

Jeśli smartfon jest włączony:

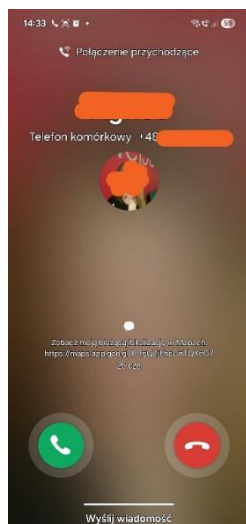
1. Zobaczysz imię lub numer osoby, która dzwoni.
2. Zielona słuchawka = odbierasz – przeciągnij ją palcem w górę lub w bok.
3. Czerwona słuchawka = odrzucasz połączenie – przeciągasz ją w przeciwną stronę.
4. Po odebraniu przykładasz telefon do ucha – **rozmawiasz**.

Jeśli smartfon jest zablokowany:

1. Na ekranie pojawi się połączenie z ikonami słuchawek.
2. Dotykasz symbolu zielonej słuchawki – **odbierasz**.
3. Dotykasz czerwonej słuchawki – **odrzucasz**.


Po rozmowie kliknij **czerwoną słuchawkę**, żeby się **rozłączyć**.

To jakbyś **odkładała/odkładał** słuchawkę w telefonie stacjonarnym.



Nowy kontakt

Gdy chcesz zapisać numer telefonu do córki, lekarza albo znajomego – **tworzysz nowy kontakt**. Można to robić w inny sposób, ale ten jest najłatwiejszy.

1. **Uruchom aplikację „Telefon”** - ikona słuchawki .
2. Kliknij zakładkę „Kontakty” lub „Dodaj nowy kontakt”.
3. Wpisz:
 - **Imię** osoby (np. Basia, Pan Jan),
 - **Numer telefonu**,
 - (opcjonalnie) inne informacje, np. adres e-mail.
4. Kliknij „Zapisz” lub „Zachowaj”.

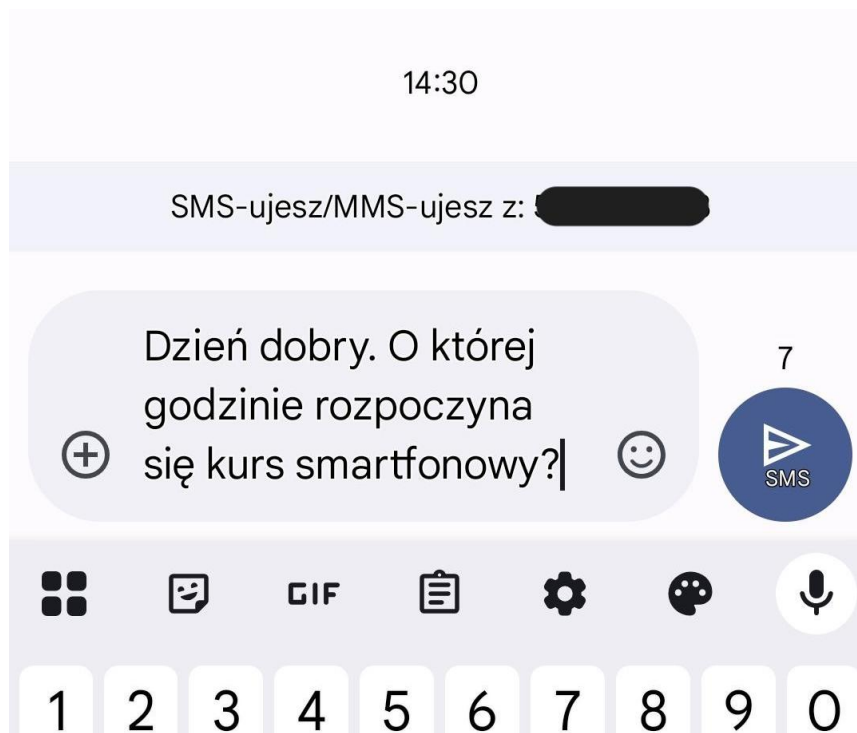
Od tej pory możesz do tej osoby **łatwo zadzwonić** – wystarczy odnaleźć ją na liście kontaktów. To jakbyś **dopisywała/dopisywał numer do notesu telefonicznego** – tylko że w telefonie.

Jak napisać i wysłać wiadomość SMS

1. **A. Otwórz aplikację „Wiadomości”** (ikona koperty lub chmurki z tekstem) lub
B. kliknij ikonę „Nowa wiadomość” lub
C. zacznij od „Kontaktów”, w polu „Do” wpisz **imię osoby z kontaktów** lub **numer telefonu**.
2. W dużym polu niżej **napisz wiadomość** – np. „Zadzwoń, proszę wieczorem”

3. Kliknij ikonę **papierowego samolotu** lub **strzałki** ►, żeby wiadomość wysłać.


Po wysłaniu możesz zobaczyć informację: „Dostarczono” lub „Wysłano”.



Jak dyktować SMS-a – zamiast pisać

Zamiast stukać w ekran, możesz po prostu **powiedzieć, co chcesz napisać** – a telefon zamieni Twoje słowa w tekst. (Uwaga - w niektórych smartfonach z androidem trzeba zainstalować Google GBoard).

1. **Otwórz aplikację „Wiadomości”** i kliknij „Nowa wiadomość” (jak zwykle).
2. Wybierz osobę, do której chcesz napisać.
3. Kliknij w pole do pisania (tam, gdzie zwykle wpisujesz tekst).
4. Na klawiaturze zobaczysz **ikonę mikrofonu** 🎤 – dotknij ją.

5. **Mów wyraźnie** to, co chcesz napisać, np.: „Cześć przecinek jestem już w domu kropka Oddzwonię wieczorem kropka.”
6. Telefon zapisze Twoje słowa jako tekst.
7. Sprawdź, czy wszystko się zgadza, możesz poprawić.
8. Kliknij „Wyślij” .

To jakbyś **podyktowała/podyktował komuś wiadomość**, a on ją za Ciebie przepisał.

Menu górne – szybki dostęp do najważniejszych funkcji

Menu górne to pasek, który „zjeżdża z góry ekranu”, kiedy przeciągniesz palcem z góry na dół, a w niektórych telefonach z prawego górnego rogu. To jakbyś **ściągała/ściągał roletę w oknie** – tylko że na ekranie.

W menu górnym możesz szybko np.: włączyć **latarkę**, sprawdzić, czy jesteś połączona/połączony z Internetem (Wi-Fi), zobaczyć **stan baterii**,



Ćwiczenie: Co robić gdy

chcesz oszczędzić baterię:

potrzebujesz światła:

jesteś w samolocie:

jesteś w kinie:

Powiadomienia – co się dzieje w Twoim telefonie

Powiadomienia to krótkie informacje, które **telefon sam wyświetla na ekranie**, żeby dać Ci znać, że coś się wydarzyło, np. „Masz nową wiadomość”, „Dostępna aktualizacja”. Widać je **w menu górnym** – wystarczy **przeciągnąć palcem z góry na dół**.

To trochę jakby **ktoś pukał do drzwi i mówił Ci, że coś się dzieje** – nie musisz od razu reagować, ale dobrze wiedzieć. Możesz: kliknąć powiadomienie, przesunąć je w bok, zignorować. To Ty decydujesz, czy i kiedy **odczytasz/odczytałaś/odczytałeś**.



Ćwiczenie: Detektyw powiadomień

Przeczytaj przykłady poniżej. Podkreśl te, które są **ważne i chcesz je przeczytać**. Przekreśl te, które możesz **zignorować**.


- Masz nową wiadomość SMS od Anny.
- Promocja! -50% na zakupy online tylko dziś.
- Bateria słaba – podłącz ładowarkę.
- Zainstaluj nową grę – kliknij tutaj!
- Połączenie nieodebrane: Jan Kowalski.

MODUŁ 3: Aplikacje i zdjęcia

Jak zainstalować aplikację na smartfonie

Aplikacje (czyli „apki”) to programy, które dodajesz do swojego telefonu – np. pogodę, mapy, zegar, radio, zdrowie, ćwiczenia.

Krok po kroku:

1. **Otwórz Sklep Play** – ikona wygląda jak kolorowy trójkąt (lub **AppStore** dla iPhone’a)
2. W polu „Szukaj” wpisz nazwę aplikacji, np. „Mapy Google” lub „WhatsApp”
3. Kliknij ikonę lupki  lub naciśnij „Enter”
4. Znajdź aplikację i kliknij przycisk „**Zainstaluj**”
5. Telefon zacznie pobieranie – poczekaj chwilę
6. Gdy pojawi się przycisk „**Otwórz**” – gotowe! Aplikacja jest już w Twoim telefonie.

To tak, jakbyś **ściągała/ściągał książkę z półki i wkładała/wkładał ją do swojej torby** – możesz z niej korzystać, kiedy chcesz.

Jak usunąć aplikację z telefonu

Na telefonie z Androidem, np. Samsung, Xiaomi, Motorola (najbardziej popularne modele):

1. Znajdź ikonę aplikacji na ekranie telefonu.

2. Przytrzymaj palcem tę ikonę przez chwilę (aż pojawi się dodatkowe menu).
3. Wybierz opcję „**Odinstaluj**” lub ikonę
4. Potwierdź, że chcesz usunąć aplikację.

Na telefonie iPhone (Apple):

1. Znajdź ikonę aplikacji.
2. Przytrzymaj ją palcem, aż zacznie „drżeć” (poruszać się).
3. Kliknij „**Usuń aplikację**” (pojawi się mały „x” lub „-”).
4. Potwierdź – aplikacja zostanie usunięta

Usunięcie aplikacji nie oznacza, że nie możesz jej zainstalować ponownie. Zawsze możesz do niej wrócić.

To zupełnie jak odłożenie z **torby z powrotem na półkę** – zrobiłaś/zrobiłeś miejsce na coś nowego.

Aparat fotograficzny w telefonie – jak zrobić zdjęcie

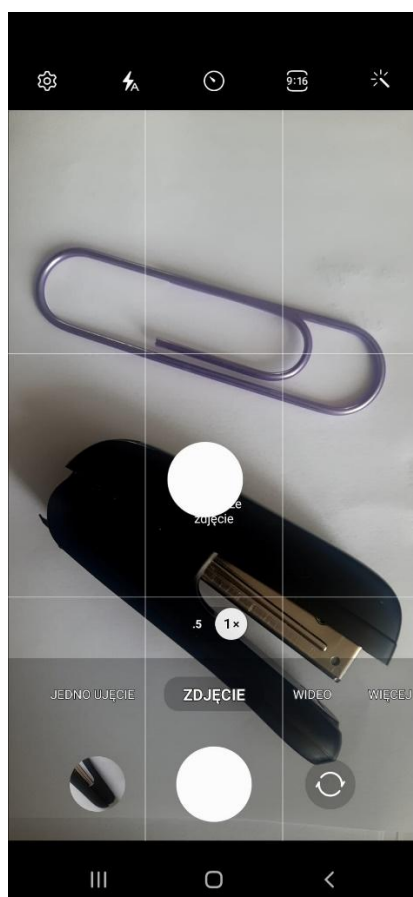
Większość telefonów ma wbudowany aparat – możesz nim robić zdjęcia i nagrywać filmy, tak jak zwykłym aparatem cyfrowym.

Znajdź aplikację „Aparat” w telefonie. (Można też otworzyć aparat bezpośrednio z ekranu blokady lub przez menu skrótów.)

Jak zrobić zdjęcie?

1. Ustaw telefon tak, żeby dobrze widzieć to, co chcesz sfotografować.
Dotknij palcem tego punktu na ekranie, który ma być ostry (tego, który jest dla Ciebie najważniejszy).
2. Naciśnij przycisk na ekranie – wygląda jak duże kółko.
3. Zdjęcie zostanie zapisane automatycznie w galerii (Android) lub w aplikacji Zdjęcia (iPhone).

Możesz przełączyć aparat z przodu na tył – czyli zrobić zdjęcie siebie albo tego, co widzisz przed sobą.



Podobnie, jak robienie zdjęcia zwykłym aparatem – tylko że obraz zapisuje się od razu w telefonie i możesz go od razu obejrzeć lub wysłać.

Jak znaleźć, obejrzeć i usunąć zdjęcie z telefonu

Otwórz aplikację **Galeria** lub **Zdjęcia Google** (Android) lub **Zdjęcia** (iPhone). Na ekranie zobaczysz miniatury wszystkich zdjęć, które zrobiłeś/zrobiłaś. Najnowsze zdjęcia są zwykle na górze lub po lewej stronie. Kliknij zdjęcie, które chcesz obejrzeć.

Jak obejrzeć zdjęcie?

Aby obejrzeć zdjęcie, kliknij je – wyświetli się na całym ekranie. Przesuwaj palcem w lewo lub prawo, by przejrzeć kolejne. Rozsuniecie dwóch palców powiększa obraz, a ich zbliżenie – zmniejsza widok.

Jak usunąć zdjęcie?

1. Otwórz wybrane zdjęcie.
2. Poszukaj opcji „Usuń” lub symbolu kosza.
3. Potwierdź, że chcesz usunąć zdjęcie.
4. Zdjęcie zostanie przeniesione do „kosza” – możesz je jeszcze odzyskać przez zazwyczaj 30 dni.

Na iPhone'ach usunięte zdjęcia trafiają do folderu „Ostatnio usunięte”. Na Androidzie może to wyglądać podobnie – warto sprawdzić w ustawieniach Galerii.

10 prostych i przydatnych aplikacji na smartfon (Android i iPhone)

- Mapy Google
- WhatsApp - komunikator
- Pogoda (np. AccuWeather, Pogoda Google, Pogoda Apple)
- YouTube
- Lupa (np. Lupa Android, Lupa Apple)
- Przepisy kulinarne (np. Smaker, Cookpad, Kwestia Smaku)
- Radio internetowe (np. Radio Polska, Radio Garden)
- Tłumacz Google
- Krokومتر (np. Google Fit, Zdrowie Apple)
- Notatki (Google Keep, Notatki Apple)

MODUŁ 4: Smartfon jako osobisty asystent

Asystent

Asystent Google to wirtualny pomocnik, który reaguje na Twój głos. Możesz zadawać pytania lub wydawać proste polecenia, a on wykona je za Ciebie lub odpowie, np. „Jaka jest dzisiaj pogoda?”, „Zadzwoń do Córka”, „Ustaw budzik na 7:30.”

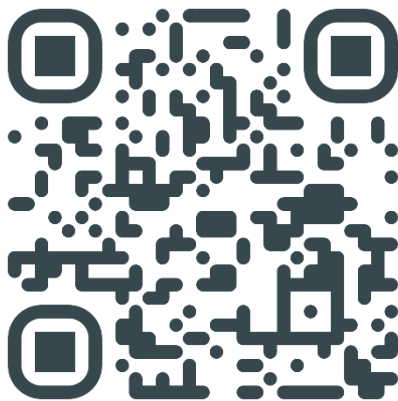
Na Androidzie: Przytrzymaj przycisk ekranu na dole (w zależności od modelu telefonu).

Na iPhone'ach: Google Assistant to osobna aplikacja, trzeba ją pobrać ze sklepu App Store. Można też używać **asystenta Siri** – to odpowiednik Google'a w telefonach Apple.

W niektórych telefonach Google zaczyna **zastępować starego Asystenta Google nowym narzędziem o nazwie Gemini, opartym na sztucznej inteligencji.** W telefonie z Androidem Asystent Google **może zniknąć lub zmienić się w Gemini.** Nadal możesz mówić: „Hej Google” – ale może odpowiedzieć Ci już **Gemini.** Ikonka też może się zmienić.

Obiektów Google to narzędzie, które korzysta z aparatu w telefonie, by rozpoznawać to, co widzisz – np. rośliny, znaki, produkty, tekst, kod QR. Wystarczy skierować aparat na coś i kliknąć ikonę Obiektów – telefon sam spróbuje podpowiedzieć, co to jest. To jak „**oko z wiedzą**” – przydaje się w podróży, w sklepie, przy czytaniu etykiet czy nawet... na spacerze.

Przykład kodu QR



Mapy Google – znajdź trasę i lokalizację

Mapy Google to aplikacja, która pomaga znaleźć drogę, miejsce lub adres – działa jak nowoczesna mapa i przewodnik w jednym. Pokazuje trasę pieszo, samochodem, autobusem czy rowerem, podpowiada, gdzie skręcić, ile czasu zajmie dojście i co znajduje się w okolicy (np. apteki, sklepy, kościoły). Można też sprawdzić, jak dojść na piechotę albo gdzie wsiąść do autobusu – bez pytania przechodniów.



Higiena cyfrowa to **świadome i zdrowe korzystanie z technologii** – tak, by służyła nam, a nie szkodziła.

Kilka podstawowych zaleceń:

- Trzymaj ekran na wysokości oczu – nie pochylaj głowy, bo obciąża to kręgosłup.
- Zmieniając pozycję, rozluźniaj dłonie i barki.
- Przecieraj telefon regularnie – to urządzenie, które często dotykamy, także podczas jedzenia!
- Ustal limity korzystania z telefonu lub komputera – np. nie więcej niż 2 godziny ciągiem, przerwy co 30-45 minut.
- Wyłącz powiadomienia – nie daj się wciągać w nieustanne „sprawdzanie, co nowego”.
- Wyłącz tryb niebieskiego światła lub włącz tryb nocny wieczorem.
- Nie klikaj w podejrzane linki, nie podawaj danych osobowych „na oko”.
- Nie ufaj wszystkim informacjom w Internecie – weryfikuj źródła.



TO UMIEM

- Włączyć i wyłączyć telefon
- Zablokować i odblokować ekran
- Zmienić głośność i jasność ekranu
- Zadzwoić i napisać SMS
- Zrobić zdjęcie i je edytować
- Dodać kontakt
- Korzystać z map i Asystenta Google
- Zainstalować i usunąć aplikację
- Zrozumieć powiadomienia
- Korzystać z menu górnego