



5 najważniejszych aplikacji



dla osoby senioralnej

Autor: Łukasz Szczepańczyk

Opracowanie graficzne: Małgorzata Szlendak

Publikacja powstała w ramach projektu: „Senioralne Grupy Rozwijania Kompetencji Cyfrowych: dofinansowanego ze środków programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025.

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.pro-cultura.pl

Materiał opracowany ze wsparciem sztucznej inteligencji.

Warszawa, wrzesień 2025.



Instalowanie aplikacji

1. **Aplikacja mobilna** – to program na smartfonie, który służy do konkretnego zadania. Może to być np. aplikacja do rozmów (WhatsApp), do muzyki (Spotify) albo do robienia zdjęć (Aparat).
2. **Instalowanie aplikacji** – to proces pobrania nowego programu ze Sklepu Play i umieszczenia go w telefonie, tak aby można było z niego korzystać.
3. **Powiadomienia** – krótkie informacje pojawiające się na ekranie telefonu, np. o nowej wiadomości SMS, przypomnieniu, informacji z aplikacji.
4. **Uprawnienia/Zezwolenia** – zgody, które dajemy aplikacji, aby mogła korzystać z określonych funkcji telefonu, np. dostęp do aparatu, mikrofonu.
5. **Sklep Play/App Store** – oficjalne sklepy z aplikacjami na telefony z systemem Android lub IOS. To bezpieczne miejsca, w których można wyszukać, pobrać i zainstalować programy, gry czy książki

Instrukcja instalacji

1. **Znajdź Sklep Play lub App Store** – To oficjalne sklepy z aplikacjami. Dotknij ikonę, aby go otworzyć.



Wyszukaj aplikację – na górze ekranu zobaczysz lupę lub pole wyszukiwania. Kliknij i wpisz nazwę aplikacji, której szukasz.

Wybierz aplikację z listy – pojawi się lista wyników. Sprawdź, czy wybierasz właściwą aplikację (najczęściej ma przycisk „Zainstaluj” lub „Pobierz”).

Kliknij „Zainstaluj” lub „Pobierz” – telefon rozpocznie pobieranie.

Otwórz aplikację – gdy instalacja się zakończy, przycisk zmieni się na „Otwórz”. Kliknij go i aplikacja uruchomi się po raz pierwszy.

Ikona na ekranie – nowa aplikacja pojawi się na ekranie telefonu (wśród innych ikon). Od tej pory możesz ją uruchamiać, dotykając ikonę jednym palcem.

1 Whatsapp

WhatsApp to darmowa aplikacja do rozmów i wysyłania wiadomości. Działa w telefonie i korzysta z Internetu zamiast SMS-ów. Dzięki niej możesz szybko skontaktować się z rodziną i znajomymi, zarówno w Polsce jak i za granicą.



Najważniejsze funkcje WhatsAppa:

- **Wiadomości tekstowe** – pisanie i wysyłanie krótkich wiadomości, podobnie jak SMS.
- **Rozmowy głosowe** – możesz zadzwonić do kogoś przez Internet.
- **Rozmowy wideo** – możliwość zobaczenia drugiej osoby podczas rozmowy.
- **Zdjęcia i filmy** – łatwe wysyłanie zdjęć, nagrań wideo i dokumentów.
- **Wiadomości głosowe** – zamiast pisać, możesz nagrać swoją wiadomość i wysłać ją jednym przyciskiem.
- **Grupy** – czat grupowy z kilkoma osobami naraz, np. całą rodziną.
- **Bezpieczeństwo** – wszystkie rozmowy i wiadomości są szyfrowane.

Słowniczek WhatsAppa

1. **Czat** – rozmowa tekstowa w aplikacji z jedną osobą lub grupą.
2. **Grupa** – wspólny czat kilku osób, np. rodziny lub znajomych.
3. **Załącznik** – plik wysłany w czacie, np. zdjęcie, film, dokument.
4. **Emoji** – małe obrazki (buźki, serduszka), które pomagają wyrazić emocje.
5. **Powiadomienie** – krótka informacja na ekranie telefonu o nowej wiadomości lub połączeniu.

2 Mapy Google

Mapy Google to darmowa aplikacja do wyszukiwania miejsc i wyznaczania tras. Działa w telefonie i korzysta z Internetu, aby pokazać Ci, jak dotrzeć do celu pieszo, samochodem, autobusem czy rowerem. Dzięki niej możesz szybko sprawdzić drogę, znaleźć sklep, restaurację.



Najważniejsze funkcje Map Google:

- **Nawigacja** – prowadzenie krok po kroku głosem i na mapie do wybranego celu.
- **Wyszukiwanie miejsc** – łatwe znajdowanie adresów, sklepów, urzędów, restauracji.
- **Transport publiczny** – sprawdzanie połączeń autobusowych, tramwajowych i kolejowych.
- **Informacje o ruchu** – podgląd korków i utrudnień na drodze w czasie rzeczywistym.
- **Zdjęcia i opinie** – możliwość zobaczenia zdjęć miejsca i przeczytania recenzji innych osób.
- **Street View** – widok ulicy w formie zdjęcia panoramicznego, jakbyś tam był na miejscu.
- **Zapisane miejsca** – dodawanie ulubionych adresów, np. domu, lekarza



Słowniczek Map Google

- **Mapa** – obraz pokazujący ulice, budynki i miejsca w okolicy.
- **Pinezka** – znacznik wskazujący wybrane miejsce na mapie.
- **Widok satelitarny** – mapa pokazana ze zdjęć satelitarnych, jak z lotu ptaka.
- **Recenzja** – krótka opinia napisana przez innych użytkowników o danym miejscu.

3

Youtube

YouTube to darmowa aplikacja do oglądania filmów i słuchania muzyki. Działa w telefonie i korzysta z Internetu, aby wyświetlać nagrania na każdy temat. Dzięki niej możesz szybko znaleźć interesujące treści i mieć dostęp do milionów filmów z całego świata.



Najważniejsze funkcje YouTube:

- **Oglądanie filmów** – dostęp do ogromnej biblioteki nagrań wideo.
- **Wyszukiwarka** – łatwe znajdowanie filmów po tytule, temacie lub autorze.
- **Subskrypcje** – możliwość śledzenia ulubionych kanałów i otrzymywania powiadomień o nowych filmach.
- **Polubienia i komentarze** – wyrażanie opinii pod filmami i rozmowy z innymi widzami.
- **Playlisty** – tworzenie własnych list odtwarzania, np. z muzyką czy poradnikami.
- **Udostępnianie** – szybkie wysyłanie linków do filmów rodzinie i znajomym.



Słowniczek YouTube

1. **Kanał** – miejsce, gdzie autor publikuje swoje filmy.
2. **Subskrypcja** – zapisanie się na kanał, aby łatwo śledzić nowe filmy.
3. **Playlista** – lista filmów ułożona w kolejności, np. „Moje ulubione piosenki”.
4. **Like (łapka w górę)** – polubienie filmu, które pokazuje, że Ci się podobał.
5. **Komentarz** – krótka wiadomość napisana pod filmem, widoczna dla innych.

4 mObywatel

mObywatel to darmowa aplikacja rządowa do przechowywania dokumentów cyfrowych. Działa w telefonie i korzysta z Internetu, aby bezpiecznie wyświetlać Twoje dane. Dokumenty cyfrowe mają taką samą ważność jak ich wersje papierowe, więc możesz ich używać w urzędach, aptekach czy podczas kontroli, dokładnie tak samo jak tradycyjnych.



Najważniejsze funkcje mObywatela:

- **Dowód osobisty** – cyfrowa wersja dokumentu tożsamości.
- **Prawo jazdy** – elektroniczna forma dokumentu kierowcy.
- **Legitymacje** – np. studencka, emeryta-rencisty, szkolna.
- **mPojazd** – informacje o Twoim samochodzie: dane z dowodu rejestracyjnego, ubezpieczenie OC, przegląd techniczny.
- **eRecepta** – szybki dostęp do recept wystawionych przez lekarza.
- **Zastrzeżenie numeru PESEL** – możliwość ochrony swojego numeru przed wykorzystaniem przez oszustów.
- **Bezpieczeństwo** – logowanie przez PIN, odcisk palca lub Profil Zaufany.



Słowniczek mObywatela

1. **Dokument cyfrowy** – elektroniczna wersja papierowego dokumentu w telefonie, mająca taką samą ważność jak oryginał.
2. **Profil Zaufany** – internetowe narzędzie do potwierdzania tożsamości w usługach państwowych.
3. **QR kod** – kwadratowy kod wyświetlany w aplikacji, który urzędnik lub aptekarz skanuje, by potwierdzić dane.
4. **PIN** – krótki kod liczbowy do logowania się w aplikacji i zabezpieczenia danych.

5

Obiektyw Google



Obiektyw Google to darmowa aplikacja do rozpoznawania otoczenia za pomocą aparatu w smartfonie lub zdjęć

zapisanych w galerii. Analizuje to, co widzisz na żywo albo na fotografii.

Dzięki niej możesz szybko sprawdzić, co to za roślina, przetłumaczyć tekst na inny język albo znaleźć produkt w sklepie internetowym.

Najważniejsze funkcje Google Obiektywu:

- **Rozpoznawanie przedmiotów** – aparat lub zdjęcie wskazuje, co się na nim znajduje, np. buty, torebka, książka.
- **Identyfikacja roślin i zwierząt** – szybkie sprawdzenie nazwy rośliny w ogrodzie czy rasy psa.
- **Tłumaczenie tekstu** – skieruj aparat lub wybierz zdjęcie w obcym języku, a aplikacja wyświetli tłumaczenie.
- **Kopiowanie tekstu** – możesz skopiować napis z książki, gazety albo fotografii i wkleić go do telefonu.
- **Wyszukiwanie produktów** – znajdowanie w sklepach internetowych rzeczy widzianych na żywo lub na zdjęciu.
- **Skanowanie kodów QR** – otwieranie stron internetowych lub aplikacji po zeskanowaniu kodu.
- **Informacje o miejscu** – skieruj aparat na budynek czy zabytek lub wybierz jego zdjęcie, a aplikacja pokaże szczegóły i opisy.



Słowniczek Google Obiektywu

1. **Skanowanie** – odczytywanie informacji przez aparat telefonu lub z galerii.
2. **Kod QR** – kwadratowy obrazek z zakodowaną informacją, np. linkiem do strony.
3. **Tłumaczenie na żywo** – funkcja, która pokazuje przetłumaczony tekst od razu na ekranie.