Próbka / A07

Skonfiguruj telefon osoby starszej

Za darmo: dwa z ośmiu zadań, w całości

Dla kogoś, kto przygotowuje iPhone'a lub Androida dla mamy, taty, babci, dziadka lub innego starszego członka rodziny, z tą osobą obok. Każde zadanie podaje nazwy przycisków, które zobaczysz na ekranie, i sposób potwierdzenia, że działa.

Telefon tej osoby, naładowany i połączony z Wi-Fi, oraz sama osoba obecna. Kod odblokowujący i dostęp do jej Konta Apple lub konta Google, które wpisuje ona sama. Jej aktywny numer telefonu, na potrzeby WhatsAppa. Czas bez pośpiechu, najlepiej w dwóch sesjach, i wydrukowana karta ćwiczeń.

Zawartość pełnego przewodnika

01 Zanim zaczniesz: co chce osoba i jej konta
02 Większa czcionka i prostszy ekran (w tej próbce)
03 Rozmowy: kontakty, ulubione i słuch
04 Nagłe wypadki: SOS, karta medyczna i kontakty (w tej próbce)
05 WhatsApp i wideorozmowy z rodziną
06 Bezpieczeństwo: kod, aktualizacje i oszustwa
07 Pomoc na odległość, za zgodą
08 Próba i oddanie

Nazwy przycisków zgodne z oficjalnymi stronami w języku polskim, sprawdzane w listopadzie 2026 r.: na iPhonie: iOS 27 (w trybie Dostęp wspomagany: iOS 26, najnowsza wersja instrukcji); na stronie Samsunga: wersje z 2022 i 2023 r. Mogą się zmieniać w zależności od modelu, marki i wersji systemu; jeśli nie znajdziesz któregoś, użyj wyszukiwania w Ustawieniach lub otwórz oficjalne źródło podane w zadaniu.

Zadanie 02

Większa czcionka i prostszy ekran

Dostosuj to, co czytasz i co widzisz, aż będziesz czytać bez wysiłku.

01 iPhone: Ustawienia, „Wygląd”, „Rozmiar tekstu”, i przesuń suwak. W „Wygląd” włącz też „Pogrubienie tekstu”. Jeśli to za mało, w „Zoom ekranu” wybierz „Większy tekst” i „Użyj zoomu”: wszystko stanie się większe, nie tylko tekst. Więcej opcji w „Ułatwienia dostępu”, „Rozmiar tekstu i wyświetlania”.

02 Android: otwórz Ustawienia i wyszukaj „Rozmiar czcionki”; przesuń suwak. Zrób to samo z „Rozmiar wyświetlania”, który powiększa resztę ekranu. W „Ułatwienia dostępu”, „Tekst i rozmiar wyświetlania”, włącz „Pogrubiony tekst”.

03 Uporządkuj razem ekran główny: zostaw na wierzchu tylko aplikacje z listy zadania 01, a resztę przenieś do folderu lub na inną stronę. Zawsze pytaj przed przesunięciem aplikacji, którą ona już potrafi znaleźć.

04 Jeśli osoba ma trudności poznawcze i zwykły iPhone ją myli, istnieje Dostęp wspomagany: osobne środowisko z większymi elementami i tylko wybranymi aplikacjami. Znajdziesz to w Ustawieniach, „Ułatwienia dostępu”, „Dostęp wspomagany”, „Skonfiguruj dostęp wspomagany” i wymaga ustawienia własnego kodu. Aby wyjść, naciśnij trzy razy boczny przycisk (lub przycisk Home), dotknij „Wyjdź z dostępu wspomaganego” i wpisz ten kod.

Potwierdź wynik

Osoba czyta wiadomość i nazwę kontaktu nie przybliżając telefonu do twarzy i sama znajduje aplikacje z listy.

Jeśli coś nie przebiegnie zgodnie z oczekiwaniami

Niektóre aplikacje nie korzystają z systemowego rozmiaru czcionki. Dostęp wspomagany decyduje się z osobą, nie za nią. Utwórz konto Apple do odzyskiwania, które proponuje konfiguracja: bez niego, jeśli zapomnisz kodu dostępu wspomaganego, trzeba zresetować iPhone’a.

Apple: dostosowywanie ekranu i tekstu na iPhonie · Google: ustawienia tekstu i wyświetlania na Androidzie · Apple: konfigurowanie Dostępu ułatwionego

Zadanie 04

Nagłe wypadki: SOS, karta medyczna i kontakty

Przygotaj wezwanie o pomoc i podstawowe informacje widoczne dla ratujących.

01 iPhone, karta medyczna: w aplikacji Zdrowie dotknij swojego zdjęcia, „Karta medyczna” i „Rozpocznij” lub „Edytuj”. Wypełnij tylko to, co chce udostępnić. W „Kontakty alarmowe” dotknij „Dodaj kontakt alarmowy”. Na koniec włącz „Pokaż na zablokowanym”.

02 iPhone, SOS: wyjaśnij gest bez testowania: przytrzymaj boczny przycisk i przycisk głośności do końca odliczania. W Ustawieniach, „Alarmowe SOS”, „Dzwień 5 razy” jest opcjonalne: zdecyduj razem, bo przypadkowe wielokrotne naciśnięcie bocznego przycisku też uruchamia odliczanie. Po zakończeniu iPhone powiadamia kontakty alarmowe z lokalizacją, chyba że ona to anuluje.

03 Android: w Galaxy w Ustawieniach, „Bezpieczeństwo i nagłe wypadki”, wypełnij „Informacje medyczne” i „Kontakty alarmowe” i włącz „Pokaż na ekranie blokady”. W innych Androidach w aplikacji Bezpieczeństwo, „Twoje dane”, wypełnij to samo i włącz „Pokaż, gdy zablokowane” w „Dostęp do informacji alarmowych”. 5 naciśnięć przycisku zasilania: w Galaxy funkcja SOS Samsunga, która może być już aktywna; w innych „Alarmowe SOS”, „Rozpocznij konfigurację”, z „Przytrzymaj, aby rozpocząć działania”, która prosi o potwierdzenie przed dzwonieniem.

04 Z zablokowanym telefonem pokaż, gdzie są informacje: na iPhonie „SOS” na ekranie kodu i „Karta medyczna”; w Galaxy „Połączenie alarmowe” i „Zobacz informacje medyczne”; w innych Androidach „Nagłe wypadki” i „Zobacz informacje alarmowe”. W Polsce, jak w całej Europie, numer alarmowy to 112.

Potwierdź wynik

Karta medyczna widoczna przy zablokowanym telefonie, jest kontakt alarmowy i ona potrafi własnymi słowami powiedzieć, jak prosi o pomoc.

Jeśli coś nie przebiegnie zgodnie z oczekiwaniami

Nie testuj dzwoniąc na 112. Jeśli połączenie wyjdzie pomyłkowo, nie rozłączaj: wyjaśnij, że nie potrzebujesz pomocy. Zablokowany ekran pokazuje te dane każdemu, kto weźmie telefon. SOS awaryjny na Androidzie nie działa w trybie samolotowym ani z Oszczędzaniem energii.

Apple: konfigurowanie karty medycznej · Apple: SOS na iPhonie · Samsung: kontakty awaryjne i informacje medyczne · Google: pomoc w nagłych wypadkach na Androidzie

W pełnym pakiecie

Ta próbka ma 2 z 8 zadań. Pozostałe 6 przygotowuje konta, rozmowy, WhatsApp, bezpieczeństwo i pomoc zdalną, a kończy się próbą zrobioną przez tę osobę:

01 Zanim zaczniesz: co chce osoba i jej konta

Pytania przed ustawieniami, konto, które musi być jej, i co zrobić z kodem odblokowującym.

03 Rozmowy: kontakty, ulubione i słuch

Kontakty z jasną nazwą, ulubione, aparaty słuchowe sparowane z telefonem i próba odbierania.

05 WhatsApp i wideorozmowy z rodziną

Zainstaluj i zarejestruj WhatsApp, wykonaj i odebierz pierwszą wideorozmowę oraz wycisz grupy, nie tracąc kontaktu z rodziną.

06 Bezpieczeństwo: kod, aktualizacje i oszustwa

Kod, który ona zna, automatyczne aktualizacje, zasada hamująca oszustwa i kontakty do zapisania przed każdym filtrem.

07 Pomoc na odległość, za zgodą

Zgubiony telefon, który się znajduje, lokalizacja udostępniana tylko za zgodą i udostępnianie ekranu, byś mógł prowadzić na odległość.

08 Próba i oddanie

Próba, w której ona robi wszystko sama, wydrukowana karta pomocy, przypomnienia o lekach i co sprawdzić po tygodniu.

Pełny pakiet: 4,90 €, VAT wliczony. Zawiera poradnik, listę kontrolną i kartę ćwiczeń, z wersją do edycji w przeglądarce.

https://ioutlet.pl/recursos-digitales/telefon-dla-seniora/