Próbka / A01

Twój pierwszy iPhone

Za darmo: dwa z siedmiu zadań, kompletne

Dla osób, które zaczynają z iPhone’a lub pomagają bliskiemu zyskać niezależność. Każde zadanie ma nazwy przycisków, które zobaczysz na ekranie, i sposób potwierdzenia, że zadziałało.

iPhone, ładowarka, Wi-Fi i twoje konto Apple (lub chęć jego utworzenia). Do rozmów i SMS-ów aktywna karta SIM lub eSIM. Dodatkowe miejsce w iCloud może być płatne.

Zawartość pełnego przewodnika

01 Skonfiguruj iPhone’a z chronionym kontem
02 Nauka podstawowych gestów (w tej próbce)
03 Zapisz kontakt i rozmawiaj przez telefon
04 Robienie zdjęć, znajdowanie i udostępnianie
05 Instalowanie aplikacji z uwagą
06 Rozróżnianie synchronizacji od kopii zapasowej (w tej próbce)
07 Aktualizuj i proś o pomoc

Nazwy przycisków odpowiadają oficjalnym stronom Apple w języku polskim, sprawdzonym w listopadzie 2026. Mogą się zmieniać w zależności od modelu i wersji iOS; jeśli nie znajdziesz któregoś, otwórz oficjalne źródło podane w zadaniu.

Zadanie 02

Nauka podstawowych gestów

Otwieraj, przełączaj aplikacje i wracaj na ekran główny bez pomocy.

01 Na iPhonie bez przycisku Home przesuń palec w górę od dolnej krawędzi ekranu, by wrócić na ekran główny. Aby zobaczyć otwarte aplikacje, zrób ten sam gest, zatrzymaj palec na chwilę w środku ekranu i puszcz. Na iPhonie SE naciśnij przycisk Home raz, by iść na ekran główny, i dwa razy, by zobaczyć otwarte aplikacje.

02 Przećwicz gesty z tabeli na ekranie głównym i w aplikacji Zdjęcia: otwórz zdjęcie, powiększ dwoma palcami, wróć do listy i przewiń ją przeciągając palec.

03 Aby znaleźć dowolną aplikację, przesuń palec w dół od środka ekranu głównego i wpisz nazwę. To wyszukiwanie Spotlight, i jest szybsze niż szukanie ikony po ikonie.

04 Jeśli tekst wydaje ci się mały, w Ustawieniach wyszukaj „rozmiar tekstu” i zwiększ go, aż będziesz czytać bez wysiłku.

Gest	Co robi
Dotknij	Otwiera aplikację lub element
Dotknij i przytrzymaj	Pokazuje więcej opcji
Przesuń palec	Przełącza stronę, np. by zobaczyć więcej aplikacji
Przeciągnij bez podnoszenia palca	Przewija listę
Rozdziel lub zbliż dwa palce	Powiększa lub pomniejsza
Podwójne stuknięcie w zdjęcie	Powiększa; kolejne dwa stuknięcia pomniejszają

Potwierdź wynik

Otwierasz dwie aplikacje, przełączasz się między nimi i wracasz na ekran główny bez pomocy.

Jeśli coś nie przebiegnie zgodnie z oczekiwaniami

Jeśli ikony zaczną drgnąć, trzymałeś palec za długo: to tryb organizowania ekranu. Nie dotykaj „-” przy żadnej ikonie, bo usunie aplikację. Aby wyjść, przesuń palec w górę od dolnej krawędzi.

Apple: gesty nawigacji na iPhonie · Apple: gesty na iPhonie · Apple: pobieranie aplikacji i identyfikowanie zakupów

Zadanie 06

Rozróżnianie synchronizacji od kopii zapasowej

Wiedzieć, co jest chronione, zanim zajdzie potrzeba odzyskania.

01 W Ustawieniach dotknij swojego imienia, a potem iCloud. To, co jest włączone tutaj, synchronizuje się: jest takie samo na wszystkich urządzeniach Apple. Przy włączonych Zdjęciach w iCloud, usunięcie zdjęcia na jednym urządzeniu usuwa je ze wszystkich; przez 30 dni zostaje w folderze Ostatnio usunięte.

02 Zrób kopię zapasową: w Ustawieniach, twoje imię, iCloud, „Backup w iCloud", dotknij „Utwórz backup teraz". Utrzymuj połączenie Wi-Fi do końca; poniżej pojawią się data i godzina ostatniej kopii.

03 Potwierdź, że opcja „Utwórz backup tego iPhone'a" jest włączona. Wtedy kopia wykonywana jest automatycznie, gdy iPhone jest podłączony do prądu, do sieci Wi-Fi i zablokowany.

04 Jeśli pojawi się komunikat o braku miejsca w iCloud, postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie. Nie usuwaj zdjęć, by pozbyć się komunikatu.

	Synchronizacja (iCloud)	Kopia zapasowa
Co to jest	Ta sama treść na wszystkich urządzeniach	Stan iPhone'a w danym momencie
Jeśli usuniesz coś	Zniknie wszędzie	Poprzednia kopia zostaje do następnej
Służy do	Przeglądanie swoich rzeczy na innym urządzeniu	Przywracanie ustawień, aplikacji i tego, co nie jest w iCloud, na nowym lub zresetowanym iPhonie

Potwierdź wynik

Umiesz odczytać datę ostatniej kopii i to, co jest zsynchronizowane z iCloud.

Jeśli coś nie przebiegnie zgodnie z oczekiwaniami

Nieudana próba nie liczy się jako kopia. Zdjęcia w Zdjęciach iCloud nie wchodzą w skład kopii zapasowej: jeśli znajdują się tylko tam, zachowaj też kopię biblioteki w innym miejscu.

Apple: kopia zapasowa w iCloud · Apple: Zdjęcia w iCloud · Apple: co zawiera kopia zapasowa w iCloud

W pełnym zestawie

Ta próbka zawiera 2 z 7 zadań. Pozostałe 5 uzupełnia to, co najważniejsze, z nazwami przycisków i informacją, co potwierdzić w każdym kroku:

01 Skonfiguruj iPhone'a z chronionym kontem

Konto chronione od pierwszego dnia: zaufany numer telefonu, kontakt odzyskiwania i Znajdź, z nazwami menu, które zobaczysz na ekranie.

03 Zapisz kontakt i rozmawiaj przez telefon

Zapisywanie i znajdowanie kontaktów, odbieranie przy zablokowanym iPhonie, głośnik i test numeru bez Wi-Fi.

04 Robienie zdjęć, znajdowanie i udostępnianie

Wybór i przegląd kilku zdjęć przed wysłaniem, wiedza, jakie dane z nimi idą, i gdzie lądują pobrane PDF-y.

05 Instalowanie aplikacji z uwagą

Sprawdzenie, czy aplikacja „Pobierz" ma zakupy lub subskrypcje, i przeglądanie kategoria po kategorii, które aplikacje widzą twoje zdjęcia i twoją lokalizację.

07 Aktualizuj i proś o pomoc

Aktualizacje automatyczne, gdzie sprawdzić model i wersję, zrzut ekranu i jak opisać problem, by szybko dostać pomoc.

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

https://ioutlet.pl/recursos-digitales/primer-iphone/