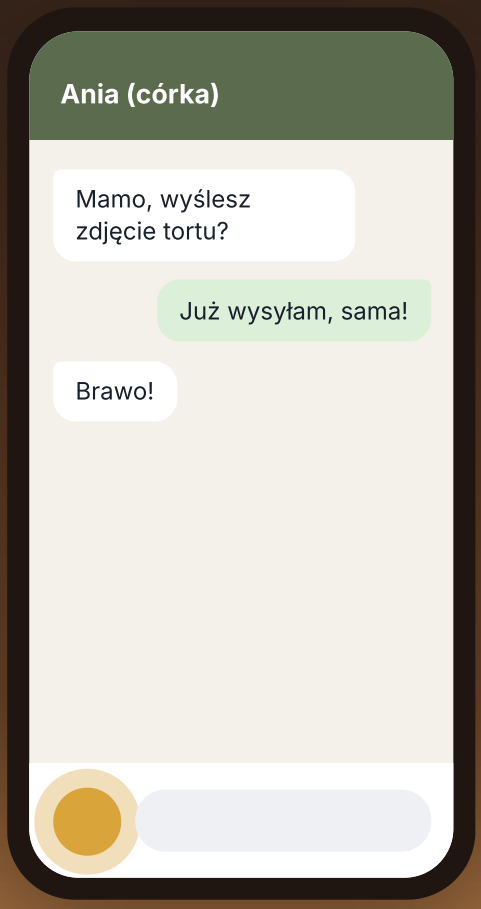
PORADNIK PRAKTYCZNY

Wydanie dla iPhone'a

Senior *w smartfonie*

Telefon krok po kroku,
bez pośpiechu i bez żargonu



iPhone · wydanie 2026

OD AUTORA

Skąd ten poradnik

[TU WPISZ 2–3 ZDANIA O SOBIE: kim jesteś, komu pierwszy raz tłumaczyłeś telefon i co Cię do tego skłoniło. Prawdziwa historia działa lepiej niż jakakolwiek wymyślona. Usuń ten nawias przed sprzedażą.]

Zawodowo zajmuję się programowaniem. Na co dzień piszę instrukcje dla komputerów – a one rozumieją tylko polecenia podane dokładnie, po kolei i bez skrótów myślowych. Okazuje się, że ludziom, którzy dopiero oswajają się z telefonem, taki sposób też pomaga.

Większość instrukcji do telefonów pisze się dla osób, które już je dobrze znają. Pełno w nich angielskich słów i założeń w stylu „wiadomo, gdzie to jest". Ten poradnik jest zbudowany odwrotnie. Kilka zasad, których się trzymam:

- → Jedna czynność to jedna instrukcja. Nie trzeba czytać całości, żeby coś zrobić.
- → Nazwy przycisków piszę dokładnie tak, jak są na ekranie, i pogrubiam je.
- → Tłumaczę nie tylko „jak", ale czasem też „dlaczego". Łatwiej zapamiętać coś, co ma sens.
- → Nie udaję, że wszystko jest łatwe. Jeśli coś jest zawiłe, piszę to wprost i podpowiadam, kogo poprosić o pomoc.
- → Tam, gdzie chodzi o pieniądze, ostrożności jest więcej, niż może się wydawać potrzebne. To celowe.

W ramkach oznaczonych `// od autora` są moje uwagi. To trochę jak komentarze w kodzie: programiści zostawiają je dla następnej osoby, która będzie czytać program. Nie są potrzebne do wykonania instrukcji, ale czasem oszczędzą Ci kłopotu.

I jeszcze jedno: telefon to narzędzie, nie egzamin. Od dotknięcia nie tego przycisku nic się nie zepsuje – prawie wszystko da się cofnąć.

[PODPIS AUTORA]

JAK KORZYSTAĆ Z PORADNIKA

Czytaj z telefonem w ręku

Tego poradnika nie trzeba czytać od deski do deski. Otwórz rozdział, którego potrzebujesz, połóż obok telefon i rób po kolei to, co jest napisane. Bez pośpiechu.

Instrukcje mają zawsze ten sam układ, żeby łatwo było się w nich odnaleźć:

1 Dotknij ikony.

Krok. Jedna czynność do wykonania. Rób kroki po kolei, w podanej kolejności.

GDZIE SZUKAĆ
Ustawienia › ...

Gdzie szukać. Droga do potrzebnego miejsca w telefonie, krok po kroku.

i Wskazówka

Wskazówka. Podpowiedź, która ułatwia zadanie albo pomaga, gdy coś wygląda inaczej.

! Uwaga

Uwaga. Rzecz ważna dla Twojego bezpieczeństwa. Przeczytaj ją zawsze.

```
// od autora
```

Od autora. Moja uwaga: dlaczego coś działa tak, a nie inaczej, albo jak uniknąć typowego kłopotu.



Żółte kółko na ekranie pokazuje, gdzie dotknąć. Ekrany w poradniku to ilustracje – na Twoim telefonie kolory i napisy mogą wyglądać trochę inaczej.

To wydanie jest przygotowane dla iPhone'a. Nazwy w menu mogą się nieco różnić w zależności od wersji systemu. Jeśli czegoś nie widzisz, przesuń palcem w dół na ekranie Ustawień i wpisz szukane słowo w polu wyszukiwania.

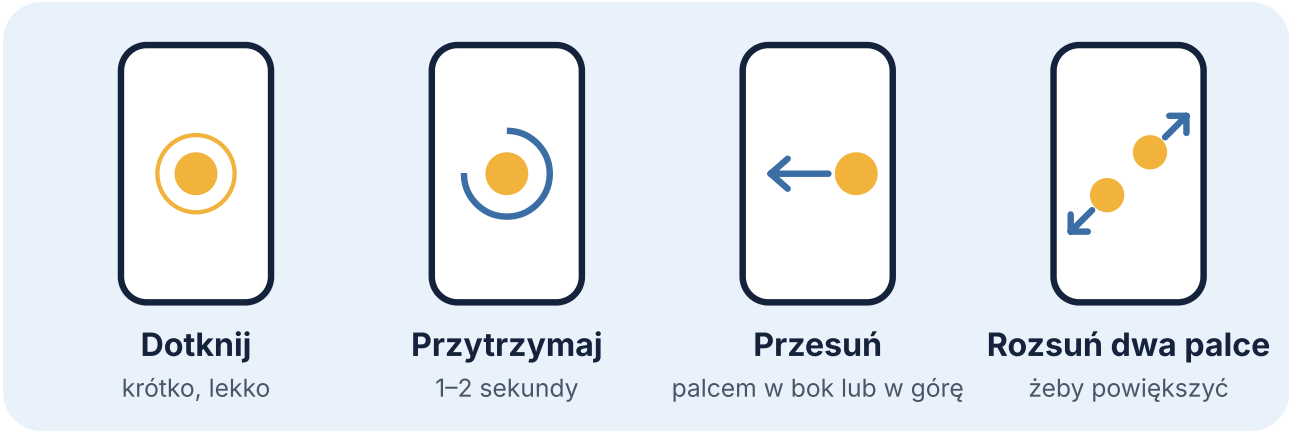
SPIS TREŚCI

Co znajdziesz w środku

·	Zanim zaczniemy: słowniczek	5
1	Pierwsze kroki i ustawienia pod siebie	7
2	Połączenia i kontakty	19
3	WhatsApp i rozmowy wideo	28
4	Zdjęcia	37
5	Bankowość w telefonie	44
6	mObywatel i sprawy urzędowe	53
7	Bezpieczeństwo i oszustwa	60
8	Internet i wyszukiwanie	71
9	Poczta e-mail	79
10	Zdrowie i codzienne pomocniki	85
11	Mapy i podróże	93
12	Zakupy w internecie	100
13	Rozrywka i kontakt ze światem	106
14	Porządek, miejsce i kopia zapasowa	112
15	Słuchawki, głośnik i telewizor	122
16	E-zdrowie: recepty, skierowania, wyniki	128
17	Zdjęcia i wspomnienia	134
A	Gdy coś nie działa	139
B	Dla rodziny: jak pomagać, a nie wyręczać	144
·	Plan nauki: 30 dni, jedna rzecz dziennie	149
·	Skorowidz: wszystkie instrukcje od A do Z	151
·	Ściąga na lodówkę	154
·	Moje ważne numery i notatki	155

ZANIM ZACZNIEMY

Słowniczek: kilka słów, które się przydadzą



Cztery ruchy palcem, które wystarczą do obsługi telefonu.

Ekran główny	Pierwszy ekran po odblokowaniu telefonu, z ikonami aplikacji.
Aplikacja	Program w telefonie, np. Aparat, WhatsApp, aplikacja banku. Każda ma swoją ikonę.
Dotknięcie	Krótkie dotknięcie palcem ikony lub przycisku. Nie trzeba naciskać mocno.
Przytrzymanie	Dotknięcie i przytrzymanie palca przez sekundę lub dwie. Otwiera dodatkowe opcje.
Przewinięcie	Przesunięcie palcem w górę lub w dół, żeby zobaczyć dalszą część ekranu.
Wstecz	Powrót do poprzedniego ekranu: strzałka w lewym górnym rogu albo przesunięcie palcem od krawędzi ekranu.
Powiadomienie	Krótka informacja na górze ekranu, np. o nowej wiadomości. Dotknij jej, aby ją otworzyć.

Wi-Fi	Internet z domowego routera. Jest szybszy i nie zużywa pakietu internetu u operatora.
Sklep z aplikacjami	App Store – jedyne miejsce, z którego pobiera się aplikacje na iPhone’a.
Aktualizacja	Nowa wersja systemu lub aplikacji. Poprawia błędy i zabezpieczenia.
Link	Podkreślony lub niebieski napis w wiadomości. Po dotknięciu otwiera stronę internetową.

01

ROZDZIAŁ 1

Pierwsze kroki i ustawienia pod siebie

Zaczynamy od ustawień, bo to one decydują, czy z telefonu korzysta się wygodnie. Pięć minut tutaj oszczędza potem sporo mrużenia oczu.

W tym rozdziale:

- jak włączyć, odblokować i bezpiecznie wyłączyć telefon
- jak powiększyć litery i ustawić głośniejszy dzwonek
- jak połączyć się z domowym internetem
- jak dbać o baterię
- jak zapisać informacje alarmowe dla ratownika

Poznaj przyciski telefonu

do przeczytania

Zanim zaczniemy, obejrzyj swój telefon z każdej strony. W iPhonie przyciski głośności są na lewym boku, a przycisk boczny – na prawym.



Najważniejsze elementy telefonu. Na Twoim telefonie przyciski mogą być ułożone trochę inaczej.

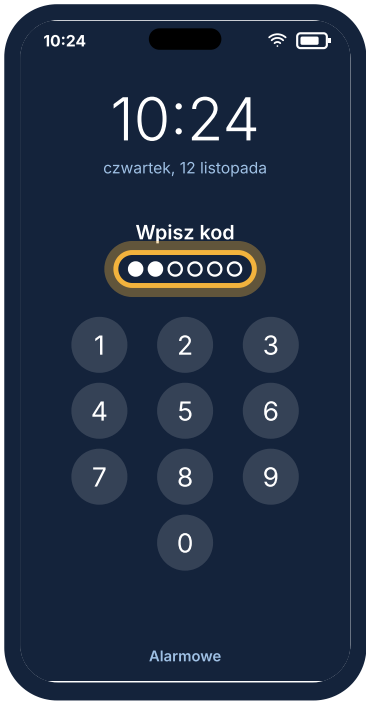
Wskazówka: Na tylnej ściance jest główny aparat. Uważaj, żeby nie zasłaniać go palcami przy robieniu zdjęć.

Jak włączyć i odblokować telefon

ok. 1 minuta

Telefon prawie nigdy nie jest całkiem wyłączony. Zwykle tylko „śpi” z wygaszonym ekranem, żeby oszczędzać baterię. Aby go obudzić, nie trzeba go włączać od nowa.

1. Naciśnij krótko przycisk na boku telefonu. Ekran się rozświetli.
2. Przesuń palcem po ekranie od dołu do góry.
3. Spójrz na ekran – iPhone rozpozna Twoją twarz. Jeśli poprosi o kod, wpisz go. Na starszych modelach przyłóż palec do okrągłego przycisku pod ekranem.
4. Zobaczysz ekran główny z ikonami aplikacji.



Wskazówka: Jeśli ekran się nie rozświetla, telefon może być rozładowany albo naprawdę wyłączony. Przytrzymaj boczny przycisk przez 3 sekundy, aż pojawi się logo jabłka.

Jak wyłączyć lub uruchomić ponownie telefon

ok. 1 minuta

Ponowne uruchomienie to najprostszy sposób na większość kłopotów: telefon zwalnia, aplikacja się zawiesza, nie ma dźwięku. Warto robić to raz w tygodniu.

GDZIE SZUKAĆ · IPHONE

Przytrzymaj boczny przycisk razem z jednym z przycisków głośności

1. Przytrzymaj przyciski wskazane w ramce powyżej przez 2–3 sekundy.
2. Pojawi się suwak **przesuń, aby wyłączyć**. Przesuń go palcem w prawo. Po kilkunastu sekundach włącz telefon, przytrzymując boczny przycisk, aż pojawi się logo jabłka.
3. Poczekaj około minuty, aż telefon się uruchomi, i odblokuj go jak zwykle.

> `// od autora`
>
> W mojej branży krąży stary żart: „Próbowałeś wyłączyć i włączyć?". Śmieszy, bo działa. Telefon to mały komputer, który przez kilka dni zbiera w pamięci „bałagan" po aplikacjach. Ponowne uruchomienie go sprząta. Zanim zadzwonisz do kogoś z problemem, zrób najpierw to.

Co oznaczają ikonki na górze ekranu

do przeczytania

Na samej górze ekranu jest wąski pasek z małymi ikonkami. Mówią one, co się dzieje z telefonem. Oto najczęstsze:

Ikonka	Nazwa	Co oznacza
	**Bateria**	Ile prądu zostało. Liczba obok to procent naładowania.
	**Wi-Fi**	Telefon jest połączony z internetem z routera, np. w domu.
	**Zasięg sieci**	Im więcej kresek, tym lepiej słychać rozmowy.
	**Internet komórkowy**	Telefon korzysta z internetu od operatora (4G, 5G).
	**Bluetooth**	Włączone łączenie bez kabla, np. ze słuchawkami.
	**Lokalizacja**	Aplikacja właśnie sprawdza, gdzie jesteś, np. mapy.
	**Wyciszenie**	Telefon nie dzwoni. Zmień to przyciskiem głośności.
	**Tryb samolotowy**	Wyłączone połączenia i internet. Wyłącz go, jeśli nie lecisz samolotem.
	**Nieodebrane połączenie**	Ktoś dzwonił. Przesuń palcem od góry ekranu, aby zobaczyć kto.

Wskazówka: Ikonki wyglądają trochę inaczej na różnych telefonach, ale ich kształty są podobne.

Jak powiększyć litery

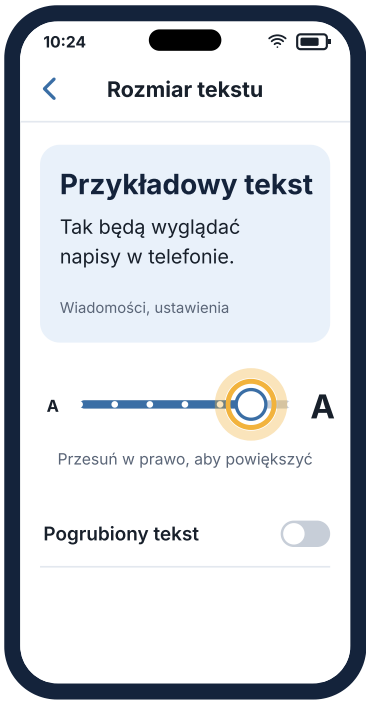
ok. 2 minuty

Telefon pozwala powiększyć napisy we wszystkich aplikacjach naraz. Wystarczy zrobić to raz.

GDZIE SZUKAĆ · IPHONE

Ustawienia › Ekran i jasność › Rozmiar tekstu

1. Znajdź na ekranie ikonę **Ustawienia** (szare koło zębate) i dotknij jej.
2. Przewiń w dół i dotknij **Ekran i jasność**.
3. Dotknij **Rozmiar tekstu**.
4. Przesuń suwak palcem w prawo. Przykładowy tekst od razu się powiększa.
5. Gdy litery są wygodne do czytania, wróć przyciskiem **wstecz**. Zmiana zapisuje się sama.



Wskazówka: Nie przesadzaj z największym rozmiarem. Gdy litery są zbyt duże, część napisów może się nie mieścić. Najlepiej wybrać rozmiar o jeden lub dwa stopnie większy niż domyślny.

> // od autora
>
> Moja rada: zrób to jako pierwsze, zanim przejdziesz dalej. Z większymi literami cała reszta poradnika będzie po prostu wygodniejsza.

Jak włączyć prostszy wygląd ekranu

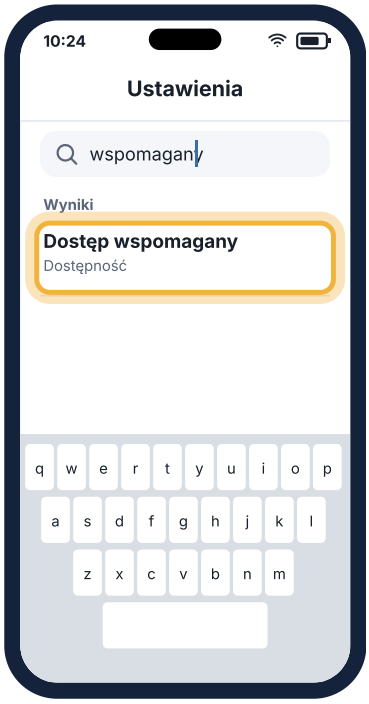
ok. 15 minut, z kimś bliskim

iPhone ma specjalny tryb **Dostęp wspomagany**: duże przyciski i tylko kilka wybranych aplikacji, np. Telefon, Wiadomości, Aparat i Zdjęcia. Konfiguracja wymaga hasła do konta Apple i trwa kilkanaście minut – najlepiej zrobić to razem z kimś bliskim.

GDZIE SZUKAĆ · IPHONE

Ustawienia › Dostępność › Dostęp wspomagany

1. Wejdź w **Ustawienia** i dotknij pola wyszukiwania na górze ekranu.
2. Wpisz słowo **wspomagany** i dotknij wyniku **Dostęp wspomagany**.
3. Dotknij **Skonfiguruj Dostęp wspomagany** i postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.
4. Wybierz aplikacje, których używasz najczęściej. Pozostałe zostaną ukryte, ale nie znikną z telefonu.



Wskazówka: Aby wyjść z tego trybu, naciśnij trzy razy boczny przycisk i wpisz kod. Kod warto zapisać na kartce i schować w domu.

Jak ustawić głośniejszy dzwonek

ok. 1 minuta

1. Wejdź w **Ustawienia**.
2. Dotknij **Dźwięki i haptyka**.
3. Przesuń suwak **Dzwonek** w prawo, do końca lub prawie do końca.
4. Włącz też **wibracje przy dzwonku** – poczujesz telefon w kieszeni, nawet gdy go nie usłyszysz.

Wskazówka: Szybki sposób: przycisk głośności na boku telefonu. Naciśnij górną część, gdy telefon nie odtwarza muzyki ani filmu, a zmienisz głośność dzwonka.

Jak połączyć się z domowym Wi-Fi

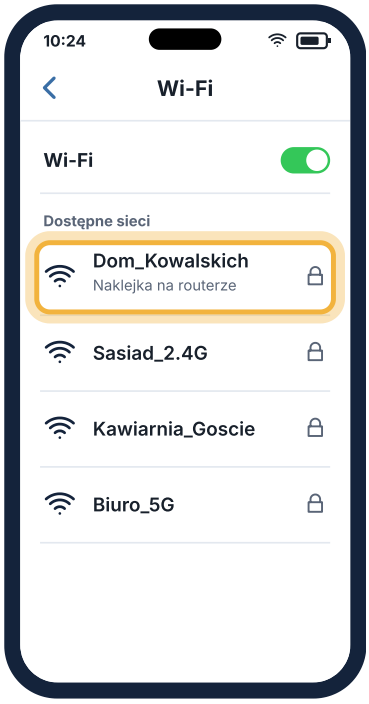
ok. 3 minuty

Internet z domowego routera jest szybszy i nie zużywa pakietu internetu u operatora. Hasło do Wi-Fi zwykle jest wydrukowane na naklejce na spodzie routera.

GDZIE SZUKAĆ · IPHONE

Ustawienia › Wi-Fi

1. Otwórz miejsce wskazane w ramce powyżej i włącz przełącznik **Wi-Fi**.
2. Po chwili pojawi się lista sieci. Dotknij nazwy swojej sieci – jest na naklejce routera.
3. Wpisz hasło. Uważaj na wielkie i małe litery.
4. Dotknij **Połącz**. Przy nazwie sieci pojawi się napis **Połączono**.



Wskazówka: Telefon zapamięta hasło. Następnym razem połączy się z domową siecią sam, gdy tylko wrócisz do domu.

Jak dbać o baterię

do zapamiętania

- Procent naładowania widać w prawym górnym rogu ekranu, obok ikony baterii.
- Ładuj telefon, gdy bateria spadnie do ok. 20%. Nie trzeba czekać, aż się całkiem rozładuje.
- Najwygodniej ładować telefon co noc, przy łóżku.
- Używaj ładowarki dołączonej do telefonu albo kupionej w sprawdzonym sklepie.
- Jasność ekranu i włączony internet w terenie zużywają najwięcej prądu.

! **Uwaga:** Nie ładuj telefonu pod poduszką ani na kocu. Ładujący się telefon się nagrzewa i potrzebuje dostępu powietrza.

> // od autora
>
> Mit, który słyszę bardzo często: że nowy telefon trzeba „rozładować do zera", żeby bateria się „nauczyła". To dotyczyło baterii sprzed dwudziestu lat. Dzisiejszym bateriom rozładowywanie do zera raczej szkodzi niż pomaga.

Jak zapisać informacje alarmowe

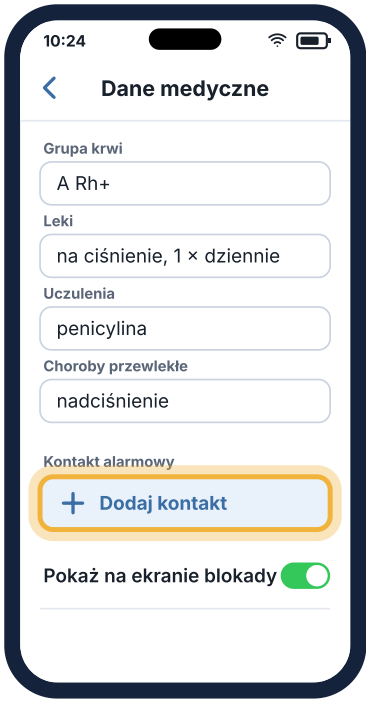
ok. 5 minut

W razie wypadku ratownik może odczytać z Twojego telefonu grupę krwi, leki, uczulenia i numer do bliskiej osoby – bez znajomości kodu do telefonu.

GDZIE SZUKAĆ · IPHONE

Aplikacja Zdrowie › zdjęcie w prawym górnym rogu › Dane medyczne

1. Otwórz miejsce wskazane w ramce powyżej i dotknij **Edytuj** w prawym górnym rogu.
2. Wpisz grupę krwi (jeśli ją znasz), przyjmowane leki i uczulenia.
3. Dodaj **kontakt alarmowy** – osobę, do której ratownik ma zadzwonić.
4. Włącz opcję **pokazywania na zablokowanym ekranie**.
5. Zapisz zmiany.



Wskazówka: Nazwy menu mogą się trochę różnić w zależności od wersji systemu. Jeśli nie możesz czegoś znaleźć, dotknij pola wyszukiwania na górze ekranu Ustawień i wpisz słowo, np. „medyczne".

// od autora

To jedna z niewielu rzeczy w tym poradniku, która może kiedyś mieć naprawdę duże znaczenie. Pięć minut teraz – i więcej nie trzeba o tym myśleć.

Sprawdź się

- [ ] Umiem odblokować i ponownie uruchomić telefon.
- [ ] Litery w telefonie są dla mnie wygodne do czytania.
- [ ] Słyszę dzwonek, gdy telefon leży w innym pokoju.
- [ ] Telefon łączy się z moim domowym Wi-Fi.
- [ ] Mam zapisany kontakt alarmowy.

Zaznacz to, co już umiesz. Resztę możesz przećwiczyć w swoim tempie.

To wszystko ode mnie

Każda rzecz, którą zrobisz sam lub sama, to jedno pytanie mniej do kogoś i trochę więcej swobody. Wracaj do tego poradnika, kiedy coś wyleci z pamięci – od tego jest.

Widzisz błąd albo coś na Twoim telefonie wygląda inaczej? Napisz do mnie. Telefony zmieniają się co roku i każda taka uwaga trafia do kolejnego wydania.

[ADRES E-MAIL] · [ADRES STRONY]

© 2026 Senior w smartfonie. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Ten plik jest przeznaczony dla osoby, która go kupiła, i jej najbliższych. Proszę, nie udostępniaj go w internecie – to praca jednej osoby.
Wydanie 1 · [MIESIĄC] 2026