

**#яонлайн
путеводитель.**



ionline.a1.by

Содержание.

#яонлайн: с чего начать?.....	1
Как подключить мобильный интернет?.....	2
Как подключиться к сети Wi-Fi?	3
Как настроить экран, чтобы все было видно?	4
Как освободить память на смартфоне / планшете?	5
Где скачивать приложения?.....	6
Как зарегистрировать электронную почту?	7
Как искать информацию в интернете?	8
Медицина и здоровье.	
Как записаться к врачу?	9
Как найти нужные лекарства? Где искать полезную информацию о здоровом образе жизни?.....	10
Платежи.	
Что можно оплатить через интернет прямо из дома? Как это сделать?... 11	
Как пополнить баланс мобильного телефона?.....	12
Транспорт.	
Как купить билет на поезд?	13
Как оплатить проезд в общественном транспорте онлайн?	14
Как узнать расписание общественного транспорта?.....	15
Как вызвать такси?.....	16
Развлечения.	
Где искать любимые фильмы и сериалы?.....	17
Где искать книги, журналы и газеты?	18
Как слушать радио?.....	19
Как узнавать прогноз погоды?	20
Какие приложения установить на телефон?	21
Как зарегистрироваться в социальных сетях?	22
Как найти родственников в социальных сетях?	23
Покупки.	
Как заказать доставку продуктов на дом?	24
Где искать акционные предложения продуктовых гипермаркетов?.....	25
Как покупать вещи онлайн?.....	26
Основные правила безопасности в интернете.....	27
Полезные контакты	28
Справочная информация о проекте.....	29

Справочная информация о проекте.

С октября 2020 года в Беларуси действует цифровое волонтерское движение **#яонлайн**, созданное по инициативе компании А1 в соответствии с международными принципами экологического, социального и корпоративного управления ESG. Его цель – открыть максимум возможностей мобильного интернета для людей, которые только начинают осваивать современные технологии.

В 2021 году движение #яонлайн расширяет свои границы. В июне текущего года стартовал совместный проект компании А1 и Фонда ООН в области народонаселения (ЮНФПА) по повышению цифровой грамотности пожилых людей. Путеводитель «В мир мобильных технологий» разработан благодаря совместным усилиям партнеров.

Подробности – на сайте ionline.a1.by.

#яонлайн: с чего начать?

Смартфон и планшет – уже давно не просто устройства для звонков и обмена SMS. Благодаря возможности подключиться к интернету с помощью смартфона и планшета теперь можно все – созваниваться по видеосвязи с близкими и друзьями, даже находясь в разных странах; оплачивать любые услуги и товары, не выходя из дома; быстро узнавать все новости; проводить время за просмотром любимых фильмов и сериалов, заниматься спортом, заказывать еду или билеты и многое другое.

В Путеводителе, подготовленном компанией A1 и Фондом ООН в области народонаселения (ЮНФПА) в Республике Беларусь в рамках движения #яонлайн, собраны инструкции, которые помогут вам без труда освоить мобильные технологии и использовать их в повседневной жизни.

Как подключить мобильный интернет?

- 1.** Проверьте, подключена ли на вашем номере услуга «Мобильный интернет». Если нет, то это можно сделать по звонку в контакт-центр вашего оператора. Для справки: А1 – номер 150 (бесплатный);



- 2.** Откройте на телефоне раздел «Настройки»;



- 3.** Найдите в меню настроек пункт «Сотовая связь» или «Передача данных» и нажмите кнопку рядом с ним, чтобы она сменила цвет или рядом с ней появилась галочка или какая-то другая отметка – это значит, что мобильный интернет подключен. Помните, что это можно сделать в любом месте, где «ловит» мобильная связь.



Как подключиться к сети Wi-Fi?

- 1.** Найдите в настройках пункт Wi-Fi и переведите бегунок рядом с ним в активное положение – тогда он тоже сменит цвет или рядом с ним появится какая-то отметка;



- 2.** Узнайте, как называется ваша домашняя интернет-сеть. Можно спросить об этом у близких или посмотреть на устройстве, с которого идет сигнал. Обычно на его нижней стороне указаны и название сети, и пароль;



- 3.** Когда на экране смартфона или планшета появится список с названиями сетей, выберите необходимую, введите пароль и поставьте галочку «Сохранить». В следующий раз вам необходимо будет только включить Wi-Fi.



Как настроить экран, чтобы все было видно?

1. Откройте раздел «Настройки»;



2. Найдите там пункт «Экран» или «Дисплей»: здесь можно настроить размер шрифта – сделать его больше или меньше, выделить жирным, чтобы было удобно читать любой текст, а также увеличить или снизить яркость экрана, чтобы его свет был комфортным для глаз.



Как освободить память на смартфоне / планшете?

Когда на экране появляется надпись «Недостаточно памяти», значит, пришло время освободить память своего смартфона или планшета:

1. Найдите иконку «Галерея», кликните на нее. Удалите фотографии / картинки / видео, которые вам не нужны, – повторяющиеся, неудачные, загруженные случайно и т. д.;



2. Удалите приложения, которыми уже не пользуетесь;



3. Зайдите в «Настройки» и найдите там пункт «Хранилище» или «Память». Дальше названия пунктов могут отличаться в разных моделях: «Очистить кэш», «Оптимизировать», «Очистка корзины», «Очистка», «Ускорение» – нажимайте на любую из них для того, чтобы освободить память;



4. Откройте браузер, которым пользуетесь (Google Chrome, Safari, Opera, «Яндекс. Браузер» или любое другое приложение для поиска в интернете), в верхнем правом углу найдите значок с тремя точками и выберите пункт «Очистить историю»;



5. Чтобы файлы, которые вы хотите сохранить, не занимали место на смартфоне или планшете, подсоедините устройство с помощью провода (идет в комплекте с устройством) к компьютеру и скопируйте нужные файлы (например, фото или видео) туда, а на смартфоне или планшете удалите их. Также если устройство поддерживает карту памяти, можно купить ее, чтобы скопировать нужные файлы туда.



Где скачивать приложения?

- 1.** В каждом смартфоне или планшете есть специальный магазин приложений – Google Play, AppStore или AppGallery;



- 2.** Нажмите на эту иконку – вверху появится строка для поиска;



- 3.** Впишите название приложения, например, Instagram, Viber, Мой А1, или просто ключевое слово: почта, банкинг, рецепты, видеозвонки и т. д.;



- 4.** Выберите необходимое и нажмите кнопку «Установить»;



- 5.** Нажмите кнопку «Открыть», когда приложение будет установлено.



Как зарегистрировать электронную почту?

- 1.** Скачайте специальное почтовое приложение из магазина приложений или откройте уже установленное. Например, Gmail, Почта Mail.ru;



- 2.** Нажмите на кнопку «Создать почту» или «Зарегистрироваться»;



- 3.** Следуйте инструкциям на экране телефона: введите все запрашиваемые данные;



- 4.** Придумайте надежный пароль и логин, запишите их, чтобы не забыть и не потерять.



Как искать информацию в интернете?

1. Найдите браузер – приложение для того, чтобы заходить на разные сайты и искать информацию. Чаще всего он называется Google Chrome, Safari, Опера или Яндекс. Браузер;



2. Откройте браузер, для этого нажмите на его иконку;



3. Напишите в верхней строке то, что хотите найти, и нажмите «Искать» или «Поиск», или «Ввод» на клавиатуре.



Как записаться к врачу?

1. Откройте браузер, который установлен на вашем смартфоне;



2. Напишите в верхней поисковой строке talon.by и перейдите на этот сайт;



3. Выберите свой город с помощью кнопки «Уточнить»;



4. Следуйте инструкциям на экране телефона: введите все запрашиваемые данные;



5. Нажмите кнопку «Заказать талон»;



6. Выберите поликлинику, врача, удобную дату, время;



7. Перед визитом к врачу обратитесь в регистратуру и заберите свой талон.



Как найти нужные лекарства?

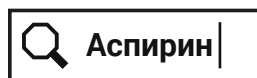
1. Скачайте приложение [tabletka.by](#) и откройте его;



2. Укажите свой город;

Все регионы ▾

3. Введите в строку поиска название лекарства, которое вы ищете, – на экране появится список, где указана цена, производитель и адреса аптек, в которых можно его купить;



4. Найти нужные лекарства можно и через браузер, вписав в поиск [Купить лекарства](#). В интернете много сайтов для этих целей.

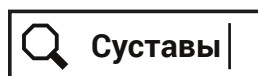


Где искать полезную информацию о здоровом образе жизни?

1. Откройте браузер, который установлен на вашем смартфоне;



2. Напишите в строке поиска то, что вас интересует: как составить меню правильного питания или какие простые упражнения полезно делать для укрепления суставов.



Что можно оплатить через интернет прямо из дома?

- Коммунальные платежи;
- Интернет;
- Кредиты;
- Услуги мобильной связи;
- Телевидение;
- Товары в магазине и др.

Как это сделать?

1. Откройте Google Play, AppStore или AppGallery – введите в строку поиска название банка, в котором вы получали банковскую карту;



2. Скачайте мобильное приложение вашего банка для платежей через интернет: A1 banking, Priorbank, Мой банк и т. д.;



3. Зарегистрируйтесь – укажите все запрашиваемые данные;



4. Найдите в меню нужный пункт для оплаты – «Коммунальные платежи», VOKA, «Пополнение счета для погашения кредита» и т. д. – и следуйте инструкциям приложения.



ИЛИ

Нажмите кнопку «Система «Расчет» (ЕРИП)» и оплатите нужную услугу там.



*Если не справляетесь, то помочь вам открыть мобильный банкинг могут сотрудники вашего банка.

Как пополнить баланс мобильного телефона?

1. Откройте Google Play, AppStore или AppGallery – введите в строку поиска название мобильного оператора, услугами которого вы пользуетесь;



2. Скачайте мобильное приложение оператора – например, A1 banking;



3. Зарегистрируйтесь – укажите все запрашиваемые данные;



4. Найдите в меню пункт «Пополнить баланс» и следуйте инструкциям приложения.



ИЛИ

Воспользуйтесь мобильным приложением для платежей через интернет, о котором говорилось ранее.



Как купить билет на поезд?

1. Скачайте и откройте приложение БЧ. Мой поезд. Используя его, вы сможете узнать расписание и купить билеты на белорусские и международные поезда;



2. Выберите город отправления и город прибытия, дату поездки;



3. Нажмите «Поиск» и выберите подходящий по времени поезд;



4. Выберите подходящее место;



5. Введите данные пассажиров и оформите заказ;



6. Выберите способ оплаты (банковская карта или ЕРИП) и оплатите заказ в течение 20 минут;



7. Как только оплата пройдет, в приложение и на вашу электронную почту придут билеты – распечатывать их не нужно, достаточно взять с собой паспорт.



Как оплатить проезд в общественном транспорте онлайн?

Скачайте и откройте приложение Оплати или TIX. С их помощью вы сможете оплачивать проезд в общественном транспорте.

Если скачали приложение Оплати:



1. Откройте его;
2. Нажмите кнопку «Продолжить» (для пользователей мобильного банкинга ОАО «Белинвестбанк») или введите идентификационный номер из паспорта (для пользователей других банков);
3. Вам на телефон придет SMS, введите код из SMS;
4. Пополните кошелек (выберите раздел «Кошелек»);
5. Нажмите на кнопку «Основной», затем «+Пополнить»;
6. Зайдите на Главную страницу (левый нижний угол экрана) и сканируйте QR-код в транспортном средстве (иконка сканера справа сверху) для приобретения билета.

Если скачали приложение TIX:



1. Откройте его;
2. Зарегистрируйтесь и введите все запрашиваемые данные;
3. Придумайте цифровой код для быстрого доступа;
4. Привяжите к приложению платежную карту – введите ее номер и имя владельца;
5. Выберите в меню вид транспорта и количество поездок;
6. Нажмите кнопку «Подтвердить» для оплаты проезда – и в приложении сохранится электронный билет.

Как узнать расписание общественного транспорта?

1. Скачайте одно из специальных приложений с картами и расписанием: Яндекс. Карты, ZiruBus и др.;



2. Выберите ваш город или разрешите приложению определить ваше местоположение;



3. Выбирайте нужный маршрут из списка либо жмите на остановочный пункт, который видите на карте.



Как вызвать такси?

1. Установите приложение для вызова такси: Яндекс Go, NextApp, Uber BY, Такси Город, Такси 135 и др.;



2. Привяжите к нему номер вашей банковской карты (следуйте инструкциям в приложении) либо выберите пункт «Оплата наличными»;



3. Введите адрес, и вы увидите стоимость поездки;



4. Нажмите кнопку «Заказать» и ожидайте машину.



Где искать любимые фильмы и сериалы?

- 1.** YouTube – самый популярный сайт с видео в мире, где можно смотреть фильмы, программы и ролики на любую тематику;



- 2.** Kinopoisk.ru – самый популярный русскоязычный сервис, где можно найти информацию о кино, и советы, что посмотреть, узнать все о любимых актерах и т. д.;



- 3.** VOKA – приложение белорусского видеосервиса, которое можно установить на телефон для просмотра популярных телеканалов, любимых фильмов и сериалов, прямых трансляций с интересных событий и т. д.



Где искать книги, журналы и газеты?

- 1.** Установите бесплатные приложения для чтения книг: Домашняя библиотека, MyBook, Bookmate и любые другие, где можно искать любимых авторов.



- 2.** В поисковой строке браузера введите название газеты или издания, которое хотите прочитать.



- 3.** Оформите подписку на любимые газеты и журналы с помощью сервиса «Интернет-подписка»:
- зайдите на сайт Белпочты – belpost.by;
 - Найдите в меню кнопку «Интернет-подписка»;
 - Выберите издание и нажмите на выбранное;
 - Выберите индекс и период подписки;
 - Нажмите на кнопку «Добавить в корзину»;
 - Откройте корзину (в левом нижнем углу);
 - Нажмите «Оформить»;
 - Зарегистрируйтесь и оплатите подписку.



Как слушать радио?

- 1.** Установите приложение для прослушивания в Google Play, AppStore или AppGallery: введите в строку поиска слово радио и загрузите приложение, которое больше всего понравится из предложенных вариантов.



- 2.** Либо введите в строку поиска в браузере название радио, которое интересует, или просто слово радио – и откройте то, которое больше всего понравится.



Как узнавать прогноз погоды?

1. Найдите на смартфоне или планшете приложение Погода или скачайте его самостоятельно: Яндекс. Погода, Yahoo Погода, 1Weather и др.;



2. Приложение автоматически устанавливает ваше местоположение и показывает прогноз на ближайшую неделю;



3. Можете выбрать дополнительный город и сообщать прогноз погоды своим близким из этого города.



Какие приложения установить на телефон?

- 1.** Самые популярные в Беларуси приложения для обмена сообщениями, аудио- и видеозвонков – Viber, Telegram, WhatsApp, Skype;



- 2.** Чтобы написать или позвонить кому-то в этих приложениях, наберите в верхней строке поиска имя человека так же, как оно записано у вас в телефоне, или его номер телефона;



- 3.** Затем напишите сообщение и нажмите «Отправить»;



- 4.** Добавление смайлика или стикера придаст эмоцию вашему сообщению.



Как зарегистрироваться в социальных сетях?

1. Самые популярные в Беларуси социальные сети – это ВКонтакте, Instagram, Одноклассники, Facebook;



2. Скачайте и установите приложение любой социальной сети на свой телефон;



3. Пройдите регистрацию – укажите все запрашиваемые данные;



4. Загрузите свое фото и общайтесь там сообщениями.



Как найти родственников в социальных сетях?

1. Скачайте и откройте приложение социальной сети, например, Одноклассники;



2. Введите в верхней строке поиска фамилию и имя человека;



3. На экране появится список с фотографиями людей с такими именами, которые уже зарегистрированы в этой социальной сети;



4. Выберите человека, которого ищете, и перейдите на его страницу;



5. Нажмите «Добавить в друзья».



Как заказать доставку продуктов на дом?

1. Найдите в интернете онлайн-сервис доставки продуктов, который работает в вашем регионе;



2. Зарегистрируйтесь – укажите все запрашиваемые данные;



3. Выберите необходимые продукты – положите их в «корзину»;



4. Введите свой адрес и телефон;



5. Выберите время доставки и форму оплаты – сразу онлайн или потом курьеру наличными или картой;



6. Нажмите кнопку «Оформить»;



7. Ожидайте курьера.



Где искать акционные предложения продуктовых гипермаркетов?

1. Скачайте и установите специальные приложения для поиска акций и скидок в магазинах. Например, Акции и скидки в Беларуси;



2. Выберите свой город, интересующие категории товаров – на экране появится список магазинов и описание акций с указанием цен.



Как покупать вещи онлайн?

1. Скачайте и установите на смартфон или планшет приложения популярных белорусских или международных онлайн-магазинов: Aliexpress, Wildberries, Lamoda и т. д.;



2. Подберите необходимые товары, а затем положите их в «корзину»;



3. Оформите заказ – закажите доставку домой или в ближайший к дому пункт выдачи;



4. Выберите способ оплаты – сразу онлайн или после примерки картой или наличными (там, где это возможно).



Основные правила безопасности в интернете.



Чтобы не стать жертвой мошенников и случайно не установить на свой смартфон или планшет вирусные программы:

1. Не пересылайте никому конфиденциальную информацию (номер и PIN-код банковской карты, паспортные данные) в социальных сетях, даже сотрудникам банка и близким родственникам;
2. Отключайте в смартфоне и планшете интернет, когда им не пользуетесь;
3. Пользуйтесь только Wi-Fi-соединением, к которому вы подключились с помощью пароля;
4. Не заходите в онлайн-банки и другие важные сервисы через Wi-Fi-сети в кафе или на улице. Для этого лучше использовать мобильный интернет;
5. Не открывайте ссылки в сообщениях от незнакомых людей и не отвечайте на письма, которые кажутся подозрительными или пришли от неизвестных отправителей;
6. Не открывайте неизвестные файлы;
7. Пользуйтесь разными паролями для разных аккаунтов, при этом достаточно сложными;
8. Публикуйте в соцсетях минимум личной информации, по которой можно установить адрес проживания;
9. Для скачивания и установки приложений пользуйтесь только официальными магазинами App Store, Google Play и AppGallery;
10. При потере телефона, к которому была привязана платежная карта, обратитесь в контакт-центр оператора, чтобы заблокировать SIM-карту, а также в контакт-центр банка для блокировки платежной карты.

Полезные контакты.

Территориальные центры социального обслуживания населения.

http://mintrud.gov.by/ru/ter_centry_adresa_telefony

Проводят бесплатные компьютерные курсы для неработающих граждан старше 60 лет на базе отделений дневного пребывания, где можно научиться пользоваться интернетом и всеми современными устройствами.

Для записи нужно обратиться в центр социального обслуживания по своему месту жительства.

Виртуальный университет золотого возраста.

<https://online.uzv.by/>

Образовательная площадка, где можно бесплатно посещать лекции в онлайн-формате и смотреть их записи и полезные видеоролики на тему выбранных семинаров.

Телефон: +375-152-62-01-81.

Онлайн-университет третьего возраста.

<https://u3a-online.by/>

Еще одна образовательная площадка, где можно бесплатно получить новые полезные знания и учиться у преподавателей из разных стран мира через интернет.

Телефон: +375-44-704-90-24.