



**AgeHUB**  
FUNDACJA

 **AKTYWNI+**



**Tutorial:**

## **Korzystanie z poczty e-mail na przykładzie aplikacji gmail**

Niniejszy materiał edukacyjny został stworzony w ramach projektu Fundacji Age Hub „@ktywni 60+. Program włączenia cyfrowego z wykorzystaniem smartfonów” współfinansowanego ze środków Rządowego Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025, Edycja 2024, pochodzących z budżetu państwa (umowa nr 518/DS/24, kwota dofinansowania: 223 150,00 zł).

## Czego dowiesz się z tego omówienia?

- Jak zalogować się do aplikacji Gmail.
- Jak przeczytać odebrane e-maile.
- Jak napisać i wysłać nową wiadomość.
- Jak zarządzać e-mailami, aby zachować porządek w skrzynce odbiorczej

## Komu przyda się to omówienie?

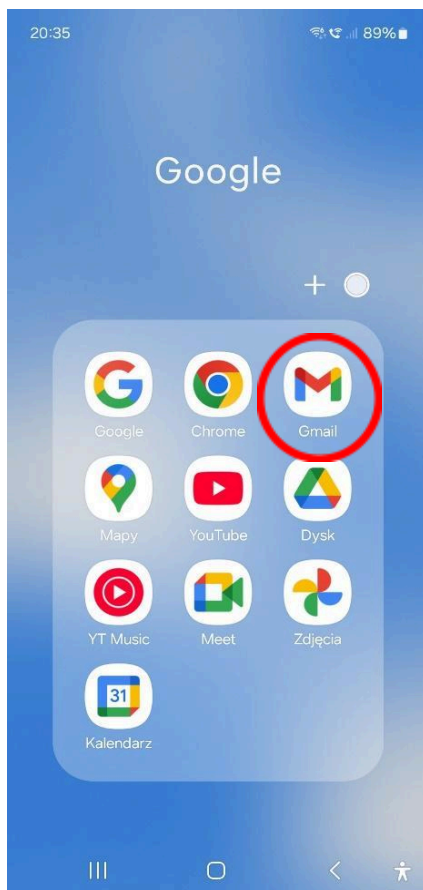
Ten tutorial jest idealny dla każdego, kto chce pozostać w kontakcie z bliskimi i znajomymi lub załatwiać sprawy urzędowe i bankowe bez konieczności używania komputera. To świetne rozwiązanie dla seniorów, którzy chcą zdobyć nowe umiejętności i ułatwić sobie codzienne życie, korzystając z możliwości, jakie daje poczta elektroniczna.

## Co to jest e-mail i do czego służy?

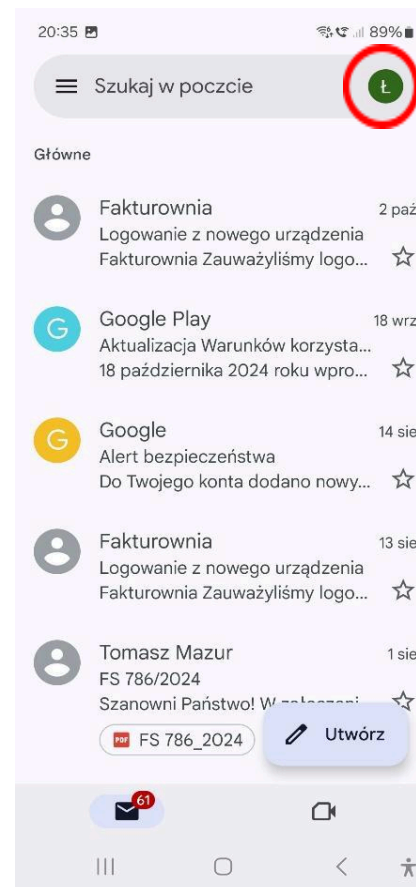
**E-mail** (elektroniczna poczta) to forma komunikacji, która pozwala na przesyłanie wiadomości tekstowych, dokumentów, zdjęć i innych załączników za pomocą internetu. W przeciwieństwie do tradycyjnych listów, e-maile są przesyłane błyskawicznie, co sprawia, że są jednym z najpopularniejszych sposobów komunikacji na całym świecie.

E-mail to wygodna i szybka metoda komunikacji, która pozwala na wysyłanie wiadomości do jednej osoby lub do wielu odbiorców jednocześnie. Dzięki aplikacjom, takim jak Gmail, korzystanie z poczty elektronicznej na smartfonie jest proste i dostępne w każdym miejscu z dostępem do internetu.

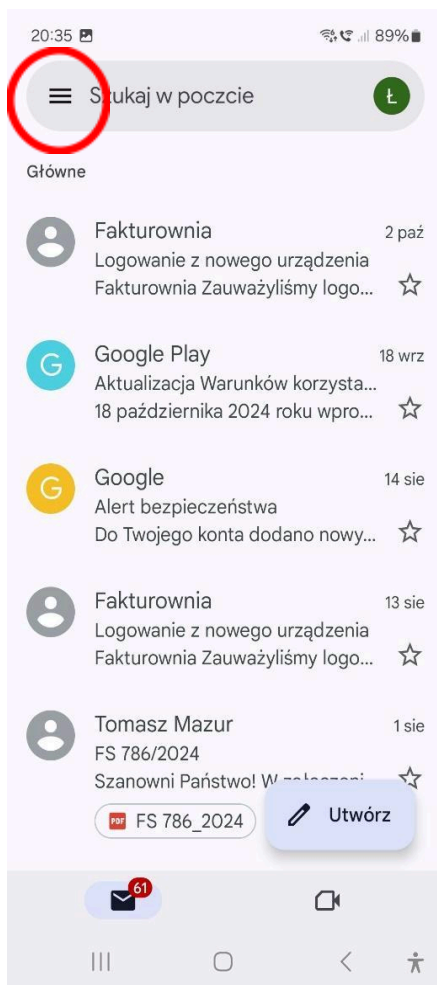
Na ekranie głównym swojego smartfona znajdź ikonę aplikacji Gmail (biała koperta z czerwoną obwódką w kształcie litery „M”). Dotknij ikonę, aby otworzyć aplikację.



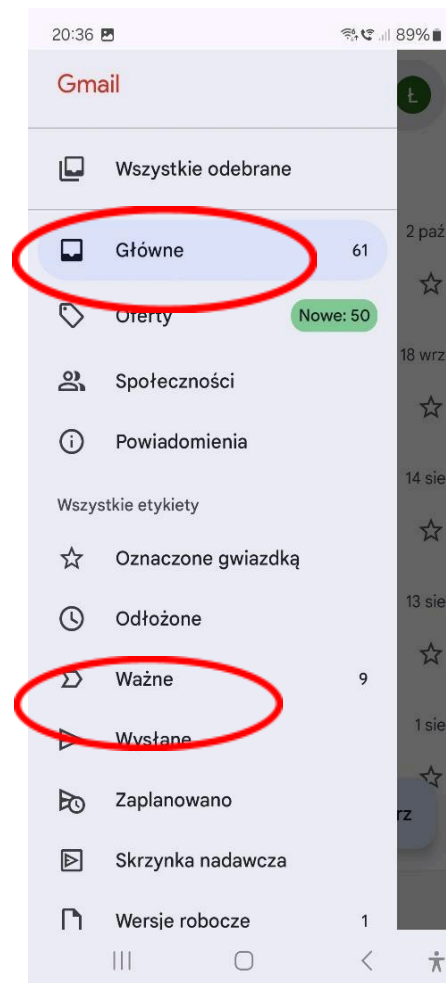
Jeśli używasz aplikacji po raz pierwszy, zostaniesz poproszony o zalogowanie się. Wprowadź swój adres e-mail i hasło. Jeśli nie masz konta, aplikacja poprowadzi Cię przez proces jego założenia



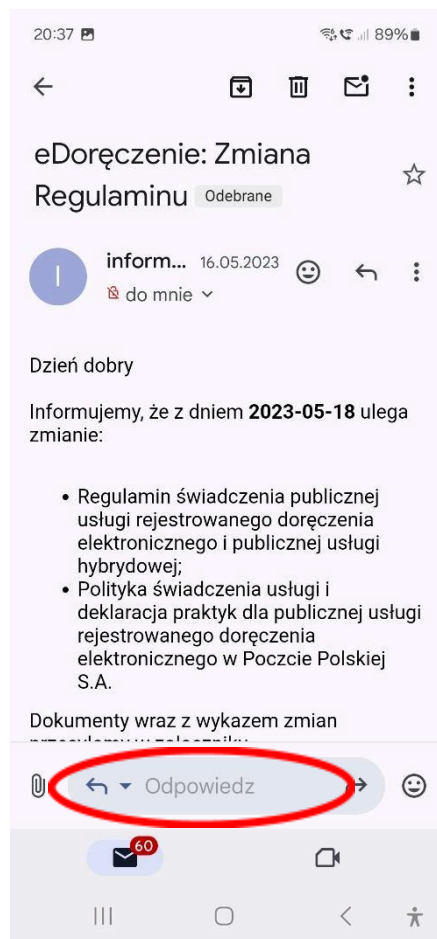
Domyślnie otworzą się e-maile, które otrzymałeś na swoje konto. Jeśli chcesz sprawdzić maile wysłane lub te, które trafiły do innych folderów należy wybrać trzy poziome kreseczki.



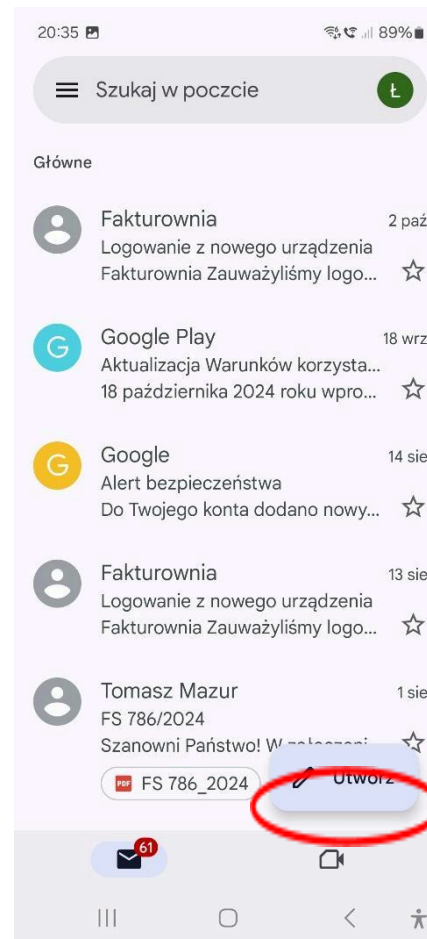
Najważniejsze foldery to: główne, gdzie znajdziesz e-maile adresowane do Ciebie, wysłane, gdzie znajdziesz e-maile, które zostały nadane przez Ciebie.



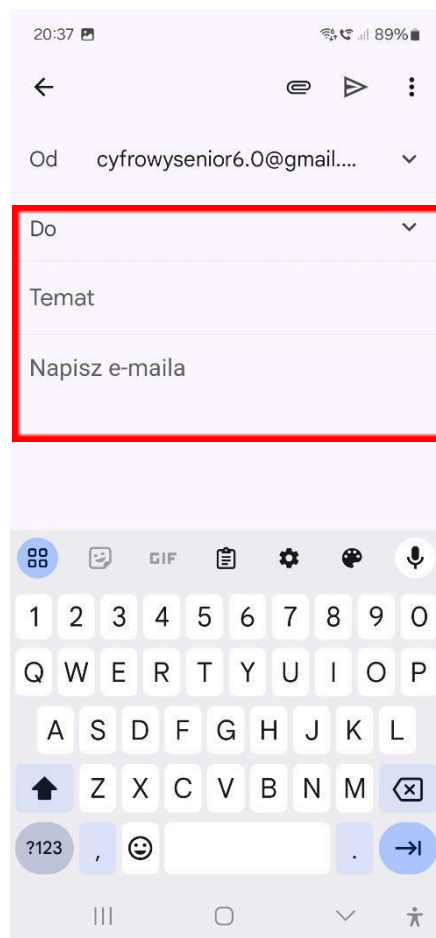
By otworzyć e-mail należy dotknąć na środku jego tytuł. Następnie zobaczysz treść e-maila. By odpowiedzieć na niego należy kliknąć w pole „odpowiedz”



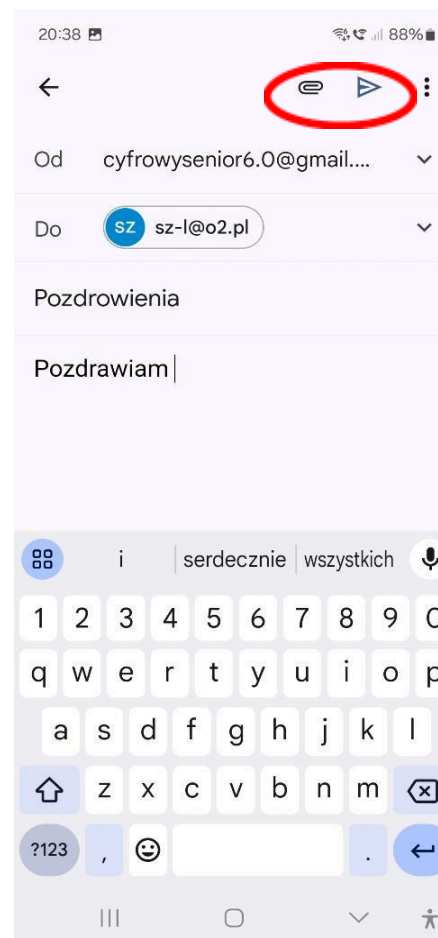
Jeśli chcesz napisać wiadomość jako pierwszy, należy skorzystać z przycisku „utwórz”.



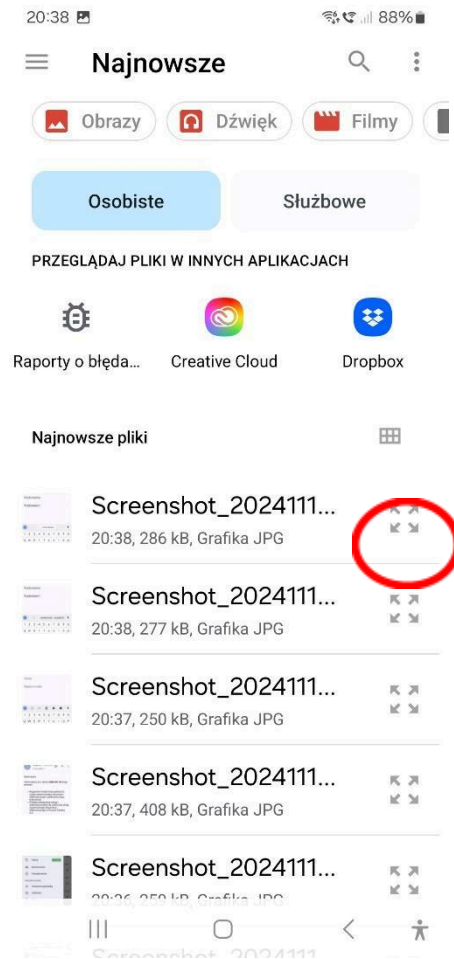
Następnie należy wypełnić pola: „do”, gdzie wpisujemy adres mailowy odbiorcy, „temat” mówiący o czym jest e-mail. W polu „Napisz e-maila” umieszczamy treść.



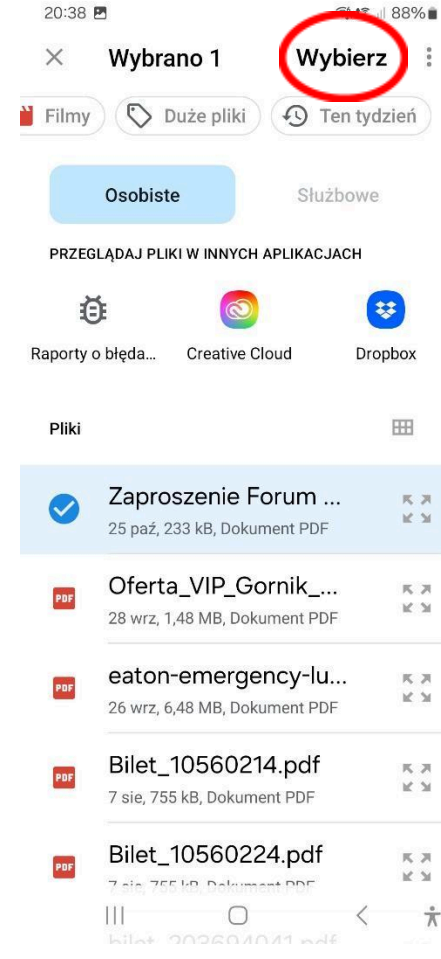
Po wypełnieniu wskazanych pól e-mail może być wysłany przez kliknięcie trójkąta skierowanego w prawo. By do e-maila dołączyć zdjęcie, wideo lub dokument należy kliknąć „spinacz”



Po wybraniu „spinacza” możemy wskazać jaki plik chcemy dołączyć do maila przytrzymując dłużej wybrany załącznik.



Dodanie załącznika należy zakończyć przyciskiem „wybierz”. Następnie klikamy trójkąt skierowany w prawo by wysłać e-mail.



Dobra rada:

- Aby szybko znaleźć ważne e-maile, skorzystaj z paska wyszukiwania u góry ekranu i wpisz słowo kluczowe lub nazwisko nadawcy.
- Regularne porządkowanie skrzynki odbiorczej ułatwi Ci odnajdywanie istotnych wiadomości.
- Jeśli nie możesz znaleźć e-maila, o którym wiesz, że został Ci wysłany, wówczas sprawdź inne foldery.





**AgeHUB**  
FUNDACJA

[WWW.AGEHUB.PL](http://WWW.AGEHUB.PL)

Niniejszy materiał edukacyjny został stworzony w ramach projektu Fundacji Age Hub „@ktywni 60+. Program włączenia cyfrowego z wykorzystaniem smartfonów” współfinansowanego ze środków Rządowego Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025, Edycja 2024, pochodzących z budżetu państwa (umowa nr 518/DS/24, kwota dofinansowania: 223 150,00 zł).