



**AgeHUB**  
FUNDACJA

 **AKTYWNI+**



Tutorial:

## Ustawianie budzika (alarmu) w smartfonie

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 znaleźć i otworzyć aplikację Zegar.
- Jak ustawić nowy budzik na wybraną godzinę.
- Jak edytować lub usunąć ustawiony alarm.

## Komu przyda się to omówienie?

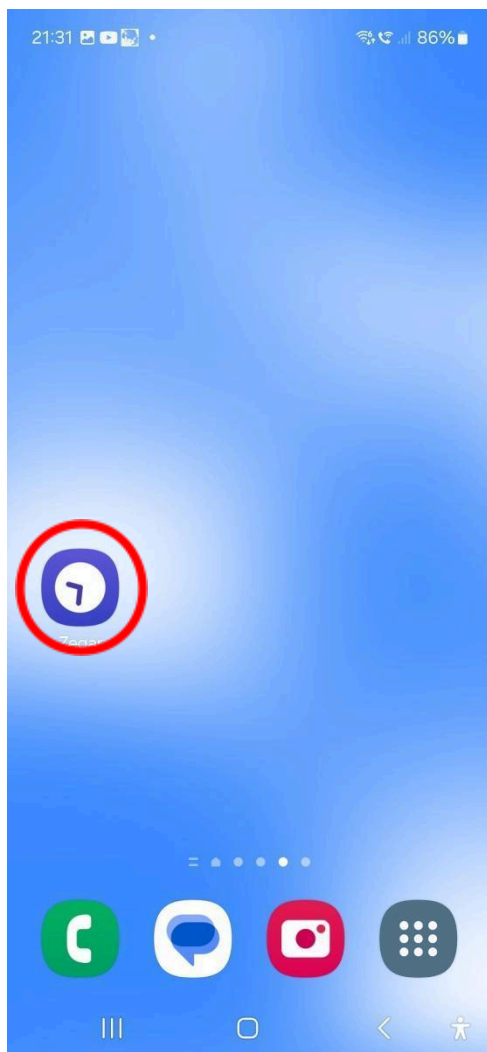
Ten tutorial jest dla każdego, kto chce lepiej zorganizować swój dzień – od przypomnienia o codziennym wstawaniu, po ustawienie alarmów na ważne momenty w ciągu dnia. Szczególnie przydatny będzie dla seniorów, którzy chcą nauczyć się korzystania z podstawowych funkcji smartfona.

## Co to jest alarm i do czego służy?

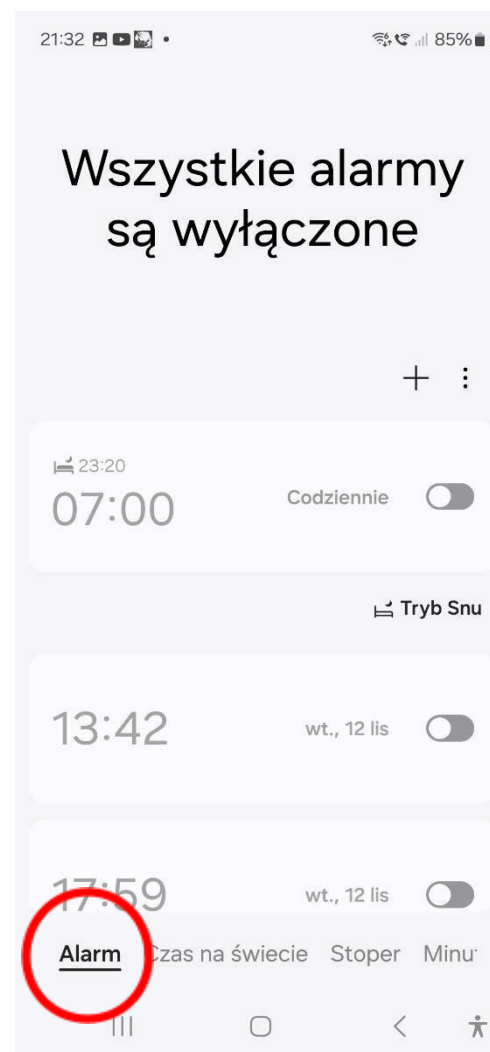
**Alarm (lub budzik)** w smartfonie to funkcja, która umożliwia ustawienie urządzenia tak, aby wydawało sygnał dźwiękowy o określonej godzinie. Budzik działa podobnie jak tradycyjny zegarek z alarmem, ale oferuje dodatkowe funkcje, które sprawiają, że jest bardziej wszechstronny.

W smartfonach budzik można wykorzystać nie tylko do porannego budzenia, ale również jako przypomnienie o ważnych wydarzeniach, spotkaniach czy codziennych zadaniach, takich jak zażywanie leków czy wyjście na spacer. Dzięki różnym opcjom personalizacji, użytkownik może wybrać dźwięk alarmu, ustawić powtarzanie alarmu w wybrane dni tygodnia oraz dostosować opis alarmu, aby wiedzieć, czego dotyczy przypomnienie.

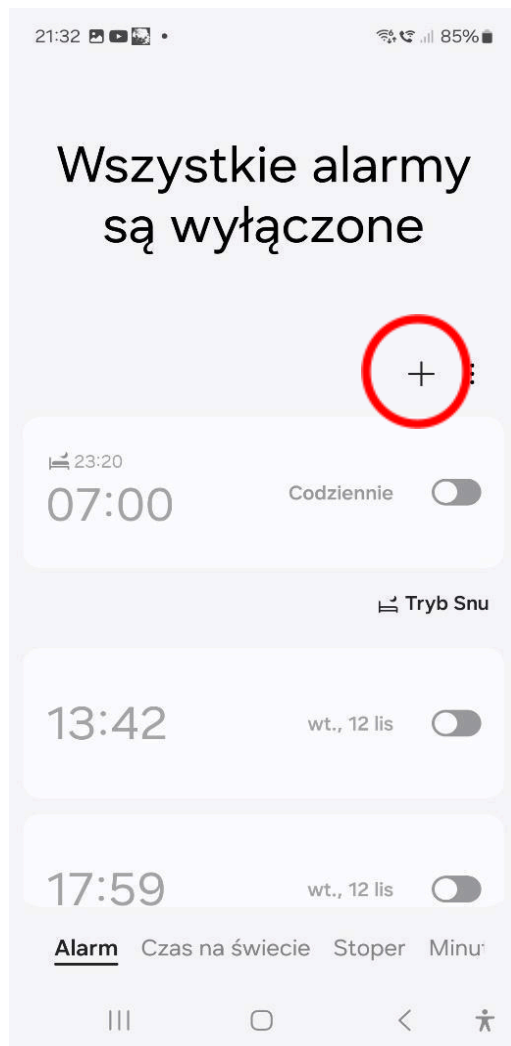
Na ekranie głównym lub w menu aplikacji znajdź ikonę aplikacji Zegar (zwykle to symbol zegara). Dotknij ją, aby otworzyć



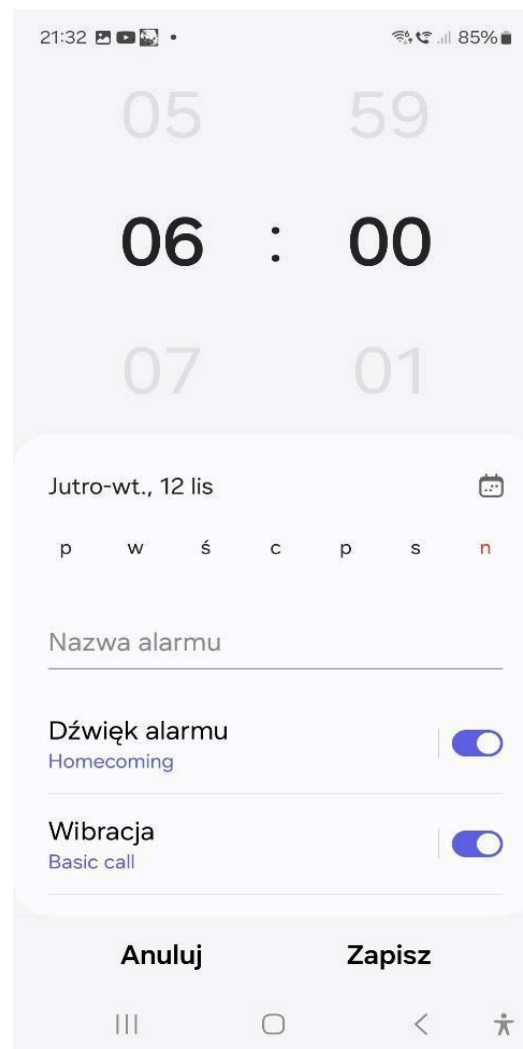
W aplikacji Zegar zobaczysz różne opcje, takie jak Stoper, Minutnik czy Budzik. Wybierz zakładkę „Budzik” lub „Alarm” (nazwy mogą się różnić w zależności od modelu smartfona).



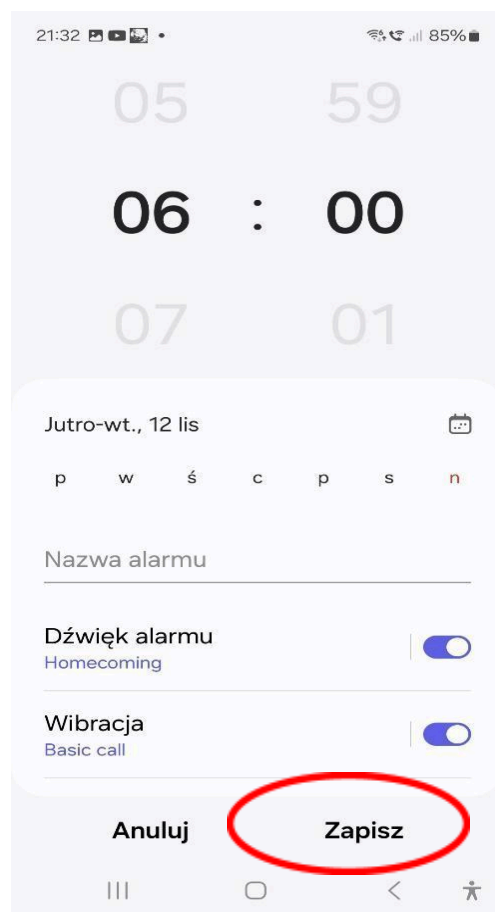
Dotknij przycisku „+” lub „Dodaj”, aby ustawić nowy alarm. Pojawi się ekran ustawień, gdzie możesz wybrać godzinę, o której ma zadzwonić budzik. Ustaw godzinę, przesuwając palcem po cyfrach.



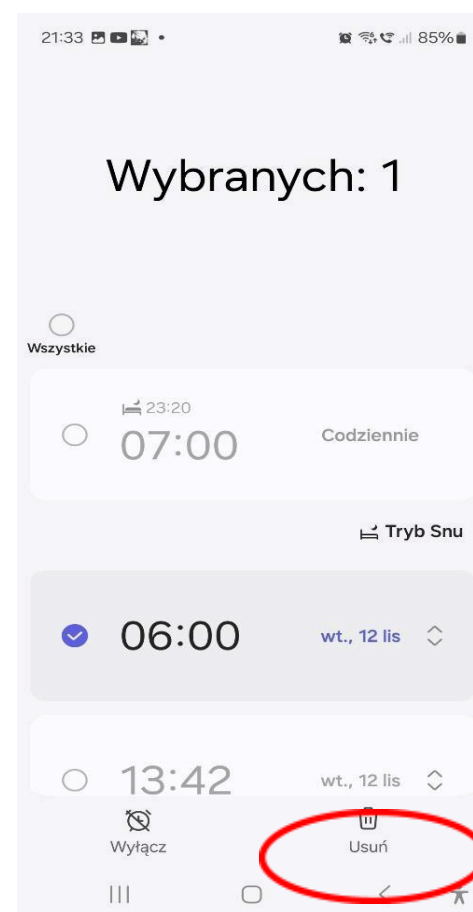
Możesz dodać opis alarmu (np. „Lekarstwo” czy „Spacer”), wybrać dni tygodnia, w które ma się włączyć, oraz ustawić melodię budzika. Wybierz dźwięk, który Ci odpowiada, aby mieć pewność, że usłyszysz alarm.



Po ustawieniu godziny i innych opcji dotknij „Zapisz” lub „Gotowe”. Alarm zostanie dodany do listy i automatycznie włączony.



Aby zmienić ustawienia istniejącego budzika, dotknij go dłużej na liście i dokonaj potrzebnych zmian. Aby usunąć budzik, wybierz ikonę kosza lub dotknij przycisku „Usuń”.



Dobra rada:

- Upewnij się, że głośność alarmu jest ustawiona na odpowiednim poziomie, aby nie przegapić budzika.
- Jeśli masz problem z zasypianiem po wyłączeniu budzika, rozważ ustawienie kilku alarmów w krótkich odstępach czasowych.



**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).