

## Materiały pomocnicze do projektu „Senior w teatrze życia codziennego”

### Moduł: Internet w życiu codziennym.

#### Temat: Urządzenia mobilne. Używanie aplikacji w życiu codziennym (zajęcia z wykorzystaniem TIK)

Aplikacja to oprogramowanie użytkowe, oprogramowanie aplikacyjne, w skrócie **aplikacja** lub potocznie **apka** – każdy samodzielny program lub element pakietu oprogramowania, który nie jest zaliczany do oprogramowania systemowego lub programów usługowych<sup>1</sup>

Telefony komórkowe stały się niejako naszą codziennością – od wielu lat nie rozstajemy się z tym urządzeniem, korzystając z niego zarówno w kwestiach prywatnych, jak i w sprawach zawodowych. Wraz z rozwojem technologii telekomunikacyjnej zmieniała się również rola telefonu: od przedmiotu, który używamy wyłącznie do komunikowania się, poprzez podręczny organizator i urządzenie do słuchania ulubionej muzyki, aż po moment, kiedy telefon służy nam praktycznie w każdej chwili<sup>2</sup>.

Odpowiednie aplikacje na smartfona pomogą nam zadbać o nasze zdrowie, samopoczucie, bezpieczeństwo czy stan wiedzy. Mogą ułatwić nam życie na wiele sposobów, dlatego warto się nimi zainteresować i znaleźć takie, które będą dla nas najbardziej pomocne. Niektórzy wybiorą te wspomagające dietę i treningi a inni zainteresują się aplikacjami, które pomogą im w organizacji czasu. Warto jednak pamiętać, by korzystać z nich z głową i nie dać się uzależnić od cyfrowego świata<sup>3</sup>.

#### **Pobieramy z:**

<https://play.google.com/store/apps?hl=pl>

<https://www.microsoft.com/pl-pl/store/apps/windows-phone?icid=CNavAppsWindowsPhoneApps>

#### **Lista aplikacji:**

1. **Google Maps** umożliwia wyszukiwanie obiektów, oglądanie map, zdjęć lotniczych powierzchni Ziemi, 360° panoramiczne widoki z poziomu ulic, natężenie ruchu ulicznego w czasie rzeczywistym, doskonała nawigacja
2. **mobileMPK mobileMPK** (w skrócie **mMPK**) to rozkład jazdy komunikacji miejskiej dla największych miast Polski
3. **Jakdojade** rozkłady jazdy, bilety, podstawowa pozycja dla wszystkich podróżujących komunikacją miejską. Wygodna nawigacja na terenie wielu polskich miast oraz miejsce, w którym bez trudu kupisz bilet

---

<sup>1</sup> Rodzaje i zastosowanie oprogramowania użytkowego, dostępny [on-line] <https://www.slideshare.net/qwertyra/rodzaje-i-zastosowanie-oprogramowania-uytkowego>

<sup>2</sup> Aplikacje w życiu codziennym, dostępny [on-line] <http://swiat-komp.pl/aplikacje-zyciu-codziennym>

<sup>3</sup> Najciekawsze aplikacje na smartfona, o których być może nie wiesz <https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/aplikacje-na-smartfona-o-ktorych-byc-moze-nie-wiesz>

4. **Evernote** pozwala zarządzać notatkami: tekstowymi, głosowymi i graficznymi
5. **RescueTime** działa w tle urządzenia i skrupulatnie monitoruje czas jaki poświęcasz na pracę, serwisy społecznościowe, oglądanie filmów wideo czy dyskusje ze znajomymi na różnego rodzaju komunikatorach
6. **Sleep Cycle** aplikacja do kontroli snu, umożliwia mierzenie pulsu, notatki na temat snu, sprawdzanie porannego nastroju, a nawet wpływu fazy księżyca na jakość snu
7. **Memrise** aplikacja do nauki języków
8. **SkyCash** to platforma płatności mobilnych umożliwiająca zakup m.in. biletów kolejowych i komunikacji miejskiej
9. **Spotify** medium strumieniowe oferujące dostęp do muzyki oraz podcastów
10. **Shazam** umożliwia identyfikację muzyki, rozpoznanie tytułu i wykonawcy utworu na podstawie zarejestrowanego fragmentu dźwięku
11. **Instagram** umożliwia użytkownikom edycję zdjęć i filmów, stosowanie do nich filtrów cyfrowych oraz udostępnianie ich w różnych serwisach społecznościowych
12. **BlaBlaCar – Wspólne przejazdy** największy na świecie serwis wspólnych przejazdów dla osób podróżujących na długich dystansach
13. **MyTaxi** pierwsza na świecie aplikacja bezpośrednio łącząca pasażera z kierowcą taksówki dostępnym w pobliżu, która umożliwia płatność mobilną za kurs
14. **mobiParking** najwygodniejsza metoda płatności za parkowanie przy użyciu telefonu komórkowego. Działa w kilkudziesięciu miastach na terenie całej Polski i pozwala płacić wyłączenie za realny czas postoju
15. **Accu Weather** aplikacja prognozująca pogodę
16. **Today Weather** aplikacja pogody, która zapewnia najbardziej dokładne lokalne prognozy pogody na świecie
17. **ICM Meteo** – szczegółowa prognoza pogody dla polskich miast
18. **Endomondo** aplikacja umożliwiająca monitoring dokonań sportowych
19. **Duolingo** aplikacja do nauki języków obcych opierający się na systemie grywalizacji
20. **Fitatu** kontrolowanie diety, licznik kalorii
21. **E-food** po zeskanowaniu kodu kreskowego wyświetla dane o produktach spożywczych
22. **Yanosik** bezpłatna aplikacja na urządzenia mobilne łącząca opcje antyradar, CB radia oraz nawigacji
23. **Listonic** tworzenie list zakupów, możliwość eksportowania gotowych list np. przy przepisach w sieci
24. **Kwitki** służy do przechowywania paragonów w wersji cyfrowej na wypadek, gdyby paragon nam się zgubił lub wypłówał
25. **Qpony** kupony, rabaty i zniżki do dużych sieci handlowych i supermarketów spożywczych
26. **Snapseed** wszechstronny i profesjonalny edytor zdjęć opracowany przez Google
27. **Zdjęcia Google** aplikacja do edycji, porządkowania i udostępniania zdjęć
28. **Tidal** serwis muzyczny z bezstratną jakością dźwięku
29. **Pepper** - Promocje, Okazje, Kupony
30. **Krokomierz** - bezpłatny licznik kalorii, kroków i aktywności fizycznej

31. **Diagnostyka kardiologiczna** – pomiar pulsu i pracy serca
32. **mObywatel** – elektroniczne dokumenty i recepty
33. **Avast Mobile Security** – bezpłatny antywirus
34. **Squid** – agregator wiadomości, zestawy dobrane przez użytkownika
35. **Autopay** – automatyczna płatność za niektóre odcinki polskich autostrad
36. **Speed Test** - pomiar jakości sieci WiFi i Internetu mobilnego
37. **Tłumacz Google** – automatyczne tłumaczenia, pisane i głosowe, rozmowy na żywo, wiele języków

### **Materiały dodatkowe:**

1. Jakie aplikacje najbardziej obciążają telefon?  
<http://softonet.pl/publikacje/poradniki/Jakie.aplikacje.najbardziej.obciazaja.telefon,1860>
2. Najciekawsze aplikacje na smartfona, o których być może nie wiesz  
<https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-aplikacje-na-smartfona-o-ktorych-byc-moze-nie-wiesz>
3. Aplikacje mobilne – nowy wymiar Internetu <https://prnews.pl/aplikacje-mobilne-nowy-wymiar-internetu-27732>
4. O szkodliwych aplikacjach - <https://genialne.pl/niebezpieczne-aplikacje/>
5. Aplikacje dla seniorów - <https://www.mytherapyapp.com/pl/blog/najlepsze-aplikacje-dla-seniorow>