

**#яонлайн  
путеводитель.**



[ionline.a1.by](http://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
<b>Медицина и здоровье.</b>	
Как записаться к врачу? .....	9
Как найти нужные лекарства? Где искать полезную информацию о здоровом образе жизни?.....	10
<b>Платежи.</b>	
Что можно оплатить через интернет прямо из дома? Как это сделать?...	11
Как пополнить баланс мобильного телефона?.....	12
<b>Транспорт.</b>	
Как купить билет на поезд? .....	13
Как оплатить проезд в общественном транспорте онлайн? .....	14
Как узнать расписание общественного транспорта?.....	15
Как вызвать такси?.....	16
<b>Развлечения.</b>	
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
<b>Покупки.</b>	
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](https://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?

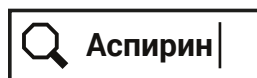
1. Скачайте приложение [tabletka.by](#) и откройте его;



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.

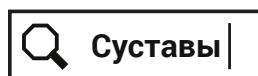


## Где искать полезную информацию о здоровом образе жизни?

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](http://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.

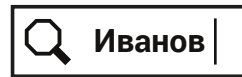


# Как найти родственников в социальных сетях?

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 скидоч 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](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.