

12+

Семён Семёнофф

**Цифровой
ликбез для
рождённых
в СССР**

Семён Семёнофф
Цифровой ликбез для
рождённых в СССР. Как
подружиться со смартфоном,
не бояться интернета
и перестать звонить внуку
с вопросом «куда нажимать?»»

<https://litres.ru/74374844>

ISBN 9785007103978

Аннотация

Вы читаете эту книгу, значит, вы сделали первый и важный шаг — признали, что мир изменился. Это не стыдно. Это нормально. Никто не родился с навыком пользоваться смартфоном. Я не буду использовать сложные слова. Не буду говорить «свайп», «виджет», «облачное хранилище» без объяснения. Я буду говорить так, как говорят на кухне, на даче, в очереди в поликлинике — просто, понятно, с душой. Мы пройдем путь от страха к уверенности. И поверьте — ваш телефон умный, но вы — умнее.

Содержание

ЧАСТЬ 1. СТРАХ И ПЕРВЫЙ КОНТАКТ	9
Глава 3. Зарядка — как залить бензин	11
Глава 4. Громкость и беззвучный режим	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Цифровой ликбез для
рождённых в СССР
Как подружиться со
смартфоном, не бояться
интернета и перестать
звонить внуку с вопросом
«куда нажимать?»**

Семён Семёнофф

© Семён Семёнофф, 2026

ISBN 978-5-0071-0397-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОГЛАВЛЕНИЕ (55 глав)

Часть 1. Страх и первый контакт (главы 1—6)

1. Что такое смартфон и почему он не кусается

2. Как включить и выключить
3. Зарядка — как залить бензин
4. Громкость и беззвучный режим
5. Блокировка экрана — как дверной замок
6. Что такое «иконки» и как их не бояться

Часть 2. Звонки и сообщения через государственный «Макс» (главы 7—15)

7. Что такое государственный мессенджер «Макс»
8. Как позвонить через «Макс»
9. Как принять или отклонить звонок в «Максе»
10. Как отправить сообщение в «Максе»
11. Голосовые сообщения в «Максе» — как диктофон
12. Как добавить контакт в «Макс»
13. Как сделать видеозвонок через «Макс»
14. Как отправить фото или видео через «Макс»
15. Как узнать, прочитал ли собеседник

Часть 3. Камера и фотография (главы 16—20)

16. Камера — ваш новый фотоаппарат
17. Как найти свои фотографии
18. Как записать видео
19. Портретный режим и «красивое фото»
20. Как сделать скриншот

Часть 4. Интернет и приложения (главы 21—30)

- 21. Что такое интернет и как подключиться
- 22. Браузер — как читать новости
- 23. Что такое приложения и где их брать
- 24. Как скачать приложение и не бояться разрешений
- 25. Как пользоваться поиском в интернете
- 26. Как не попасть на мошенников
- 27. Что такое облачное хранилище
- 28. Как пользоваться картами и навигатором
- 29. Как оплачивать покупки через телефон
- 30. Как завести электронную почту

Часть 5. Безопасность и полезные навыки (главы 31—40)

- 31. Как создать надёжный пароль
- 32. Как настроить отпечаток пальца или Face ID
- 33. Как не переполнить память телефона
- 34. Как настроить громкость звонка
- 35. Как распознать и удалить вирус
- 36. Как управлять телефоном голосом
- 37. Как искать потерянный телефон
- 38. Как переносить контакты на новый телефон
- 39. Как отличить настоящее приложение от поддельного
- 40. НОВОЕ: Как общаться с государством через

Часть 6. Специальные ситуации (главы 41—50)

- 41. Как пользоваться Госуслугами
- 42. Как записаться к врачу
- 43. Как пользоваться такси
- 44. Как оплатить коммуналку
- 45. Как купить товары на маркетплейсах
- 46. Как создать общий чат с роднёй
- 47. Как смотреть видео (Rutube, VK Видео)
- 48. Как не «подсесть» на телефон
- 49. Как передать файл на другой телефон
- 50. Как обращаться в госорганы через «Макс»

Часть 7. Забота о себе и настройка под себя (главы 51—55)

- 51. Как настроить телефон для слабого зрения (крупный шрифт, экранная лупа)
- 52. Как настроить телефон для слабого слуха (усиление звука, субтитры)
- 53. Приложения для здоровья — давление, пульс, шаги
- 54. Как не переутомляться от телефона (режим сна, таймеры)
- 55. Главный секрет — не бояться нажимать на всё подряд

ЧАСТЬ 1. СТРАХ И ПЕРВЫЙ КОНТАКТ

Глава 1. Что такое этот ваш «смартфон» и почему он не кусается

Вы помните кнопочные телефоны? Вы нажимали на кнопку, и она работала. В смартфоне кнопок почти нет — там экран, который реагирует на ваши пальцы. Это называется сенсорный экран или «тачскрин». Вы не давите — вы касаетесь. Если нажать пальцем на иконку — телефон что-то делает. Если провести пальцем по экрану — картинка двигается. Это похоже на листание книги, только на стекле. У страха глаза велики. Просто попробуйте водить пальцем по экрану без цели — ничего страшного не случится. Телефон не взорвётся. Это просто стекло, которое отвечает на прикосновения. Дотроньтесь — и вы уже начали. Первый шаг сделан.

Глава 2. Как включить и выключить (и не бояться кнопок)

Сбоку или сверху есть одна-две кнопки. Самая главная — кнопка включения (она же «питание»). Нажмите и подержите 2—3 секунды — на экране появится логотип. Телефон включился. Чтобы выключить — нажмите и подержите

эту же кнопку дольше (5—7 секунд). Появится меню: «Выключить» или «Перезагрузить». Ткните пальцем в «Выключить». Телефон погас. Всё. Вы научились управлять его жизнью. Потренируйтесь 3 раза подряд — страх пройдёт. Запомните: эту кнопку нельзя сломать пальцем. Она рассчитана на миллионы нажатий. Вы сильнее, чем кажется, но телефон — тоже.

Глава 3. Зарядка — как залить бензин

Телефону нужно питание. Как машине — бензин. Внизу или сбоку есть разъём — маленькое отверстие. Туда вставляется провод от зарядного блока. Один конец провода — в телефон, другой — в розетку. На экране появляется молния или значок батарейки — значит, пошёл ток. Заряжать можно в любое время, не обязательно ждать полного разряда. Современные батареи «не запоминают» уровень, поэтому ставьте на зарядку когда удобно: утром, вечером или ночью. Главное — не пользуйтесь телефоном, пока он на зарядке, чтобы он не грелся. Грется — значит, отдыхает. Как человек после обеда. Не оставляйте на зарядке в кровати — может нагреться под одеялом.

Глава 4. Громкость и беззвучный режим

Сбоку есть две маленькие кнопки — «громче» и «тише». Нажимаете верхнюю — звук усиливается, нижнюю — ослабевает. Если нажать и держать нижнюю — телефон перейдёт в беззвучный режим. На экране появится значок колокольчика с чертой. Теперь звонки не слышны, только вибрируют. Это удобно в театре, на совещании или в гостях. Чтобы вернуть звук — нажмите верхнюю кнопку пару раз. Есть ещё режим «Не беспокоить» — это когда звонят только ваши контакты, а все остальные не слышны. Настраивается в меню «Звук». Не бойтесь экспериментировать — звук всегда можно вернуть.

Глава 5. Блокировка экрана — как дверной замок

Когда вы не пользуетесь телефоном, экран гаснет и блокируется — как дверь закрывается на замок. Чтобы открыть — нажмите на кнопку включения или просто коснитесь экрана, если есть функция «тап для пробуждения». Появится экран с часами. Проведите пальцем снизу вверх по экрану — он разблокируется. Если попросит пароль или рисунок — введите то, что настраивали раньше. Если ничего не настроено — просто проводите. Чтобы заблокировать снова — нажми-

те один раз кнопку включения. Экран погаснет. Это экономит заряд и защищает от случайных нажатий. Представьте, что вы запираете комнату, когда уходите — здесь то же самое.

Глава 6. Что такое «иконки» и как их не бояться

На экране после разблокировки вы видите цветные картинку — это иконки приложений. Каждая иконка — как дверь в комнату. Нажали на «Телефон» — открыли трубку. Нажали на «Камера» — готовы снимать. Нажали на «Сообщения» — пишете СМС. Иконки не кусаются. Их можно передвигать: нажмите на иконку пальцем, не отпускайте — она начнёт «дрожать», и вы сможете перетащить её в другое место. Отпустите — она останется там. Если иконка вам не нужна — нажмите на неё, подержите, затем нажмите «Удалить» (она удалится, но её можно будет вернуть из магазина приложений). Не бойтесь нажимать на всё — телефон умный, он спросит подтверждение, если действие важное.

— —

ЧАСТЬ 2. ЗВОНКИ И СООБЩЕНИЯ (через ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «МАКС»)

Глава 7. Что такое государственный мессенджер «Макс»

и зачем он нужен

«Макс» (MAX) — это государственный национальный мессенджер России, созданный по инициативе Президента и при поддержке Министерства цифрового развития. Его главное отличие от других приложений — глубокая интеграция с порталом «Госуслуги». Через «Макс» можно получать коды подтверждения от госорганов, оплачивать пошлины, переводить деньги через СБП и даже подписывать документы электронной подписью. Важно: с 1 сентября 2025 года «Макс» обязательно предустанавливается на все новые смартфоны в России. Также операторы МТС, Билайн, Мегафон и Т2 сделали трафик в нём бесплатным — общение не расходует интернет-пакет и работает даже при нулевом балансе. Это ваш надёжный, защищённый канал связи с государством и близкими. Иконка «Макса» — яркий квадрат с буквами MAX. Скачать его можно в магазине RuStore или на официальном сайте max.ru.

Глава 8. Как позвонить через «Макс» (и не набрать лишнего)

Откройте приложение «Макс». Внизу есть вкладка «Звонки» — нажмите. Увидите список ваших контактов, у кого установлен «Макс». Нажмите на имя человека — откроется его карточка. Нажмите на зелёную трубку — идёт

вызов. Звонить можно даже если у собеседника нет интернета — приложение использует обычную голосовую связь, но через интернет, когда он есть. Если вы ошиблись — нажмите красную трубку, сбросьте и наберите заново. Качество звонка отличное, если есть Wi-Fi или мобильный интернет. Тренируйтесь на домашнем номере — страх пройдёт через 2—3 звонка.

Глава 9. Как принять или отклонить звонок в «Максе»

Когда вам звонят через «Макс», на экране появляется картинка с двумя трубками: зелёная (принять) и красная (отклонить). Чтобы ответить — проведите пальцем по зелёной иконке вверх или просто нажмите её (зависит от модели). Чтобы сбросить — проведите красную вверх или нажмите «Отклонить». Если звонят, а вы заняты — можно нажать «Ответить текстом» и отправить готовое сообщение: «Перезвоню позже». Чтобы отключить звук звонка — нажмите кнопку громкости один раз. Это не сбросит звонок, просто сделает тише. Вы всегда можете перезвонить, если пропустили — достаточно нажать на номер в списке пропущенных вызовов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.