

## Cyfrowe SPA. Zabieg III: Przeprowadź głębokie oczyszczanie!

### Dzień 1 - Sprawdź, ile masz zdjęć i filmów na swoim telefonie.

Robimy zdjęcia i nagrywamy filmy, by zapamiętać jakiś moment z naszego życia. Często jednak nie wywołujemy tych fotografii, a trzymamy je jedynie w pamięci naszego telefonu. Zobacz, ile wspomnień przechowujesz w swoim urządzeniu i zastanów się czy warto wszystkie mieć?

**Android:** Galeria zdjęć i filmów → Sprawdź liczbę plików / lub Ustawienia → Pielęgnacja urządzenia → Domyślna pamięć → tu sprawdź, ile miejsca w pamięci zajmują dokumenty, obrazy czy filmy.

**IOS:** Sposób 1: Ustawienia → Ogólne → To urządzenie... → Ekran wyświetli listę, na której znajdują się m.in. „Wideo” oraz „Zdjęcia”

Sposób 2: Zdjęcia → Zescrolluj w dół do tabelki „Typy multimediów” - zobaczysz listę poszczególnych multimediów z podziałem na ich rodzaj

### Dzień 3 - Czas na cyfrowy „peeling”. Usuń niepotrzebne pliki multimedialne.

Jeśli zależy Ci na szybkim zwolnieniu pamięci telefonu, opróżnij także kosz, do którego wcześniej wpadły usunięte pliki.

**Android:** Galeria zdjęć i filmów → Trzy kropki w prawym górnym rogu → Kosz → Opróżnij

**IOS:** Można usuwać multimedia ręcznie, zaznaczając je i usuwając. Można też skorzystać z automatycznego podziału multimediów na różne kategorie (np. „Duplikaty”, „Zrzuty ekranu”) i usuwać je w całości. Kategorie znajdują się w Zdjęcia → Zescrolluj w dół do tabelki „Typy multimediów”

### Dzień 5 - Wypisz się z niepotrzebnych newsletterów.

Metoda „inbox zero” to usuwanie niepotrzebnych wiadomości z poczty e-mail m.in spamu lub newsletterów, które już nie są Ci potrzebne. Może kiedyś interesowało Cię projektowanie wnętrz, bo właśnie remontowałeś(-aś) dom, ale dziś bliżej Ci do ogrodnictwa. A e-maile o wystroju? Już dawno przestały Cię interesować.

Możliwość wypisywania się z newslettera może być udostępniona w różnych miejscach np. w środku samej wiadomości. Wejdź w wiadomość newsletterową/spamową → na samej górze lub na samym dole wiadomości znajdziesz informację dlaczego dostajesz wiadomości od tego dostawcy i jak możesz się wypisać. Tekst może być po polsku („anuluj subskrypcję” lub „Możesz wypisać się”) albo po angielsku i będzie brzmiał np. „Unsubscribe from review request emails”, „Unsubscribe” lub „unsubscribe from this list”.

**Gmail:** w wersji desktopowej poczta Gmail pokazuje wygodny przycisk „Anuluj subskrypcję” po najechaniu kursorem na daną wiadomość-newsletter w widoku ogólnym skrzynki (nie musisz wchodzić w maila).

### Dzień 7 - Sprawdź, czy Twój adres e-mail nie wyciekł.

Możesz wykorzystać do tego stronę [Have I Benn Pwned](https://haveibeenpwned.com/).

### Dzień 9 - Czas na cyfrowy „peeling”. Usuń niepotrzebne aplikacje.

Zainstalowałeś kilka aplikacji do edycji zdjęć lub trzy różne krokomierze? Wszystko znajduje się na głównym pulpicie telefonu, a Ty sam już się w tym gubisz? Ponadto każda z aplikacji dostarcza Ci regularnych powiadomień, co dodatkowo wzmacnia Twój technostres? Czas zrobić tu porządek!

**Android:** Aby odinstalować aplikację z telefonu należy kliknąć na jej ikonę i przytrzymać. Pojawi się szara chmurka, a w niej opcja „Odinstaluj”. Możesz też wejść w Ustawienia → Aplikacje → Wybierz aplikację do odinstalowania → Na samym dole pojawi się opcja „Odinstaluj”.

**IOS:** Kliknij i przytrzymaj ikonę aplikacji do momentu pojawienia się chmurki z listą czynności, kliknij „usuń aplikację”. Możesz też wejść w Ustawienia → Ogólne → Miejsce na iPhone’ie → pojawi się lista aplikacji; wejdź w daną aplikację i wybierz „Odinstaluj aplikację” lub „Usuń aplikację”

#### **Dzień 12 - Sprawdź, ile wydajesz miesięcznie na płatne subskrypcje. Czy faktycznie z nich korzystasz?**

**Android:** Otwórz aplikację Google Play Store → Kliknij w ikonę swojego profilu (prawy górny róg) → Wybierz „Płatności i subskrypcje” → Kliknij „Subskrypcje”. Zobaczysz tam wszystkie aktywne oraz zakończone subskrypcje, ich ceny, daty odnowienia i opcje anulowania.

**IOS:** Otwórz „Ustawienia” na swoim urządzeniu → Kliknij w swoje imię i nazwisko / Apple ID (na górze) → Wybierz „Subskrypcje”. Tutaj zobaczysz aktywne i wygasłe subskrypcje, z możliwością ich anulowania lub zmiany planu.

**Uwaga!** Jeśli masz subskrypcje bezpośrednio przez aplikacje (np. Spotify, Netflix, Amazon), mogą one nie widnieć w App Store / Google Play – wtedy trzeba je sprawdzić bezpośrednio w aplikacji lub na stronie internetowej danej usługi.