



GHID PRACTIC PENTRU ORICINE

# Telefonul tău e plin de poze?



## Ghid pas cu pas pentru începători

Ce faci concret ca să eliberezi spațiu fără să pierzi amintirile importante



Nu trebuie să fii priceput la tehnologie.  
Urmează pașii, pe rând.



# 20

de pași clari, explicați simplu,  
pentru oricine.



PAS CU PAS  
UȘOR DE URMAT



ORGANIZARE  
FĂRĂ STRES



SALVARE ÎN CLOUD  
FĂRĂ GRIJI



AMINTIRILE TALE  
ÎN SIGURANȚĂ



# Oprește-te 2 minute înainte să ștergi



Când telefonul spune «spațiu insuficient», primul impuls este să ștergi repede. **Nu te grăbi.**

**1.**

1. Pozele sunt salvate și în alt loc? >

**2.**

2. Știi contul în care se salvează? >

**3.**

3. Știi parola aceluși cont? >

**4.**

4. Poți vedea pozele de pe alt telefon sau calculator? >



**Întâi verifici.  
După aceea ștergi.**



# Află ce îți umple telefonul



Înainte să ștergi, vezi ce ocupă cel mai mult loc.



## Dacă ai Android

1.



1. Intră la Setări

2.



2. Caută  
Stocare sau  
Îngrijire dispozitiv

3.



3. Apasă pe Stocare

4.



4. Vezi ce ocupă  
cel mai mult:  
poze, video-uri,  
aplicații sau  
WhatsApp



## Dacă ai iPhone

1.



1. Intră la  
Configurări

2.



2. Apasă pe  
General

3.



3. Apasă pe  
Stocare iPhone

4.



4. Vezi ce ocupă  
cel mai mult  
spațiu



De obicei, **video-urile**  
și **WhatsApp** ocupă mult spațiu.



# Ai Android? Verifică Google Photos



Pe multe telefoane Android, pozele se pot salva automat în **Google Photos**.

1.



1. Deschide aplicația Google Photos



2.



2. Conectează-te la contul tău Google



3.



3. Apasă pe poza ta de profil, în dreapta sus



4.



4. Apasă pe Setări Google Photos



5.



5. Apasă pe Backup



6.



6. Verifică dacă backup-ul este activat



7.



7. Dacă este oprit, apasă Activează backup



8.



8. Așteaptă până când salvarea se termină



**Nu șterge pozele până nu vezi că s-au salvat.**  
Dacă nu ești sigur, mai bine ceri ajutor.



# Ai iPhone?

## Verifică iCloud Photos



Pe iPhone, pozele se pot salva în iCloud.

1.



1. Intră la Configurări



2.



2. Apasă pe numele tău, sus



3.



3. Apasă pe iCloud



4.



4. Apasă pe Poze



5.



5. Activează Sincronizează acest iPhone



6.



6. Lasă telefonul conectat la Wi-Fi



7.



7. Ideal, lasă-l și la încărcat până se termină sincronizarea



Spațiul gratuit iCloud este mic.  
Dacă ai multe poze, se poate umple repede.



Nu șterge în grabă.  
Verifică întâi că pozele sunt salvate.



# Nu crede. Verifică.



Un backup neverificat nu este un backup sigur.

## Pe Android



1.



Deschide  
Google Photos

2.



Caută o  
poză recentă

3.



Verifică dacă  
apare în aplicație

4.



Dacă poți, verifică  
și de pe calculator

## Pe iPhone



1.



Intră în Poze

2.



Verifică dacă  
iCloud Photos  
este activat

3.



Dacă poți, intră  
pe iCloud de  
pe browser

4.



Caută câteva  
poze importante



## Nu șterge până nu verifici.



# Șterge întâi ce nu contează

Nu începe cu pozele de familie.

## 1. Începe cu:



Capturi  
de ecran



Poze  
neclare



Poze  
dublate



Filmări  
accidentale



Imagini primite  
pe WhatsApp



Meme-uri



Poze  
de probă

## 2. Nu începe cu:



Poze cu  
părinții



Poze cu  
copiii



Evenimente



Vacanțe  
importante



Documente  
fotografiate



Începe cu gunoiul digital,  
nu cu amintirile.



# Capturile de ecran: primele de curățat



Capturile de ecran sunt adesea cele mai ușor de șters.



## Pe Android

-  Deschide Galerie sau Google Photos
-  Caută albumul Capturi de ecran
-  Deschide albumul
-  Selectează ce nu mai ai nevoie
-  Apasă pe coșul de gunoi



## Pe iPhone

-  Deschide Poze
-  Apasă pe Albume
-  Caută Capturi de ecran
-  Selectează ce nu mai este util
-  Apasă pe coș



Aici poți elibera spațiu  
fără emoții mari.



# WhatsApp poate umple telefonul în tăcere



Grupurile trimit poze, video-uri și fișiere care rămân în telefon.

1.



1. Deschide WhatsApp



2.



2. Intră la Setări



3.



3. Apasă pe Stocare și date



4.



4. Apasă pe Gestionează stocarea



5.



5. Vezi conversațiile care ocupă cel mai mult



6.



6. Șterge fișierele mari sau inutile



Nu șterge poze importante primite de la familie înainte să le salvezi.



WhatsApp nu este album de familie.  
Este doar un loc pe unde trec pozele.





# Oprește salvarea automată din grupuri



Nu tot ce primești trebuie să rămână în telefon.

1.



1. Deschide WhatsApp



2.



2. Intră la Setări



3.



3. Apasă pe Stocare și date



4.



4. Caută Descărcare automată media



5.



5. Alege când să se descarce pozele și video-urile



6.



6. În grupurile aglomerate, salvează manual doar ce contează



**Recomandare simplă:**  
Oprește descărcarea automată pentru video-uri.



Un singur video primit în grup poate ocupa mult spațiu.





# Video-urile mănâncă spațiul cel mai repede



Pozele ocupă spațiu. **Video-urile ocupă mult mai mult.**

1.



1. Deschide galeria telefonului



2.



2. Caută albumul Video-uri



3.



3. Uită-te la filmările lungi



4.



4. Șterge filmările ratate



5.



5. Păstrează doar varianta cea mai bună



6.



6. Mută video-urile importante  
în cloud sau pe calculator



**Un singur video lung  
poate ocupa cât sute de poze.**



# Ai laptop? Poți salva pozele și acolo



Calculatorul poate fi o copie în plus pentru fotografiile importante.



## Pentru Android

1.



Conectează telefonul cu un cablu USB

2.



Alege Transfer fișiere

3.



Deschide telefonul în Acest PC

4.



Copiază folderul DCIM pe laptop



## Pentru iPhone

1.



Conectează iPhone-ul la laptop

2.



Apasă Ai încredere în acest computer

3.



Deschide aplicația Fotografii / Photos

4.



Alege Import și urmează pașii



**Copiere înseamnă siguranță.  
Mutare fără verificare înseamnă risc.**



# Pozele pe hârtie încă au valoare



Salvarea pe hârtie este o variantă veche, însă foarte frumoasă pentru **amintirile importante**.

1.



1. Tipărește pozele cele mai importante



2.



2. Alege fotografiile de familie



3.



3. Fă albume pentru evenimente speciale



4.



4. Oferă poze printate părinților și bunicilor



5.



5. Păstrează o copie fizică pentru momentele dragi



**Printarea pe hârtie este un backup emoțional.**



La evenimente, printarea pe loc transformă o fotografie într-o amintire imediată.





# Nu complica organizarea

Mai bine simplu și folosit  
decât perfect și abandonat.



**Familie**



**Copii**



**Evenimente**



**Vacanțe**



**Documente**



**De sortat**



## Exemple de nume simple



Familie  
2025



Vacanță  
Grecia



Botez  
Ana



Crăciun



Acte  
importante



**Începe cu câteva foldere mari.  
Nu ai nevoie de 100.**



# Când spațiul gratuit s-a umplut

Uneori, spațiul gratuit nu mai ajunge.

## Dacă ai Android



Verifică  
spațiul din  
contul Google



Poți cumpăra  
Google One



Începe cu  
un plan mic,  
de exemplu  
**100 GB**

## Dacă ai iPhone



Verifică  
spațiul  
iCloud



Poți cumpăra  
iCloud+



Poți începe  
cu **50 GB**  
sau **200 GB**

## Dacă folosești Windows



OneDrive  
poate fi util



Verifică  
spațiul  
disponibil



Alege doar  
cât ai nevoie



**Nu cumpăra  
cel mai mare plan din prima.**



# Ai grijă de contul în care îți ții pozele

Pozele tale sunt personale. **Protejează-le.**

1.



1. Folosește o parolă bună



2.



2. Nu trimite parola prin mesaje



3.



3. Notează contul folosit  
pentru backup



4.



4. Activează verificarea  
în doi pași



5.



5. Nu da linkuri publice către  
albume private



6.



6. Dacă nu știi, cere ajutor  
unei persoane de încredere



Pozele tale sunt personale.  
**Protejează-le.**



# Fă curățenie fără stres, în 7 zile



Nu trebuie să faci totul azi.

Ziua 1



Verifică ce ocupă spațiul



Ziua 2



Activează salvarea online



Ziua 3



Verifică dacă pozele s-au salvat



Ziua 4



Șterge capturile de ecran



Ziua 5



Curăță WhatsApp



Ziua 6



Șterge video-urile ratate



Ziua 7



Golește coșul și verifică spațiul



**Fă câte puțin.**  
Telefonul tău va respira din nou.



# Obiceiul care te scapă de telefon plin

O dată pe lună, fă o curățenie scurtă.



**20 de minute sunt suficiente**

1.



1. Șterge pozele ratate



2.



2. Verifică WhatsApp



3.



3. Șterge video-urile inutile



4.



4. Verifică dacă backup-ul merge



5.



5. Golește coșul



6.



6. Organizează pozele importante



**20 de minute pe lună  
sunt mai ușoare decât 2 zile de panică.**



# Verifică înainte să ștergi



Dacă nu ești sigur, **nu șterge încă.**



Poza este salvată și în alt loc



Știu contul unde este salvată



Știu parola contului



Am verificat câteva poze importante



Nu șterg din greșeală poze de familie



Am curățat întâi capturile și dublurile



Golesc coșul doar după ce sunt sigur



**Dacă nu ești sigur,  
nu șterge încă.**



# Telefonul plin nu este o tragedie



Ai nevoie doar de o **ordine simplă**.

1.



1. Verifici ce ocupă spațiul



2.



2. Salvezi pozele importante



3.



3. Verifici că sunt salvate



4.



4. Ștergi ce nu contează



5.



5. Păstrezi un obicei lunar



**Amintirile importante  
nu se șterg din grabă.  
Se păstrează cu grijă.**