

**ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА**

**з цифрового прибирання пристроїв  
Android та Windows**

*в межах Всесвітнього дня прибирання World Cleanup Day 2026*

## Про цей посібник

Цей посібник допоможе покроково навести лад у своїх цифрових пристроях і сервісах: від смартфона на Android до комп'ютера на Windows, електронної пошти та хмарних сховищ. Посібник розроблено для самостійного використання здобувачами освіти та працівниками коледжу в межах Всесвітнього дня прибирання World Cleanup Day 2026.

Дотримуйтеся кроків послідовно — від резервного копіювання до реєстрації результату.

## Крок 1. Захистіть важливі дані

Перед початком прибирання перевірте, чи маєте резервні копії важливих матеріалів:

- особистих і сімейних фотографій;
- робочих документів;
- договорів, квитанцій та фінансових документів;
- результатів досліджень;
- контактів;
- матеріалів, які існують лише в одному примірнику;
- файлів, що мають зберігатися відповідно до законодавства або правил вашої організації.

**Важливо:** не видаляйте файл, якщо не впевнені в його призначенні або не знаєте, чи є інша копія. Не очищуйте системні папки вручну.

Якщо ви працюєте з документами організації, персональними даними, фінансовою інформацією або матеріалами проєктів, дотримуйтеся внутрішньої політики зберігання інформації.

## Крок 2. Зафіксуйте початковий обсяг пам'яті

Перед очищенням перевірте, скільки місця зайнято на кожному пристрої та в кожному сервісі. Зробіть скріншот або запишіть показник.

*Тут два різних типи сховища, і перевіряються вони окремо: пам'ять самого пристрою (Android, Windows) і хмарне сховище облікового запису Google, яке не залежить від того, яким пристроєм чи операційною системою ви користуєтесь.*

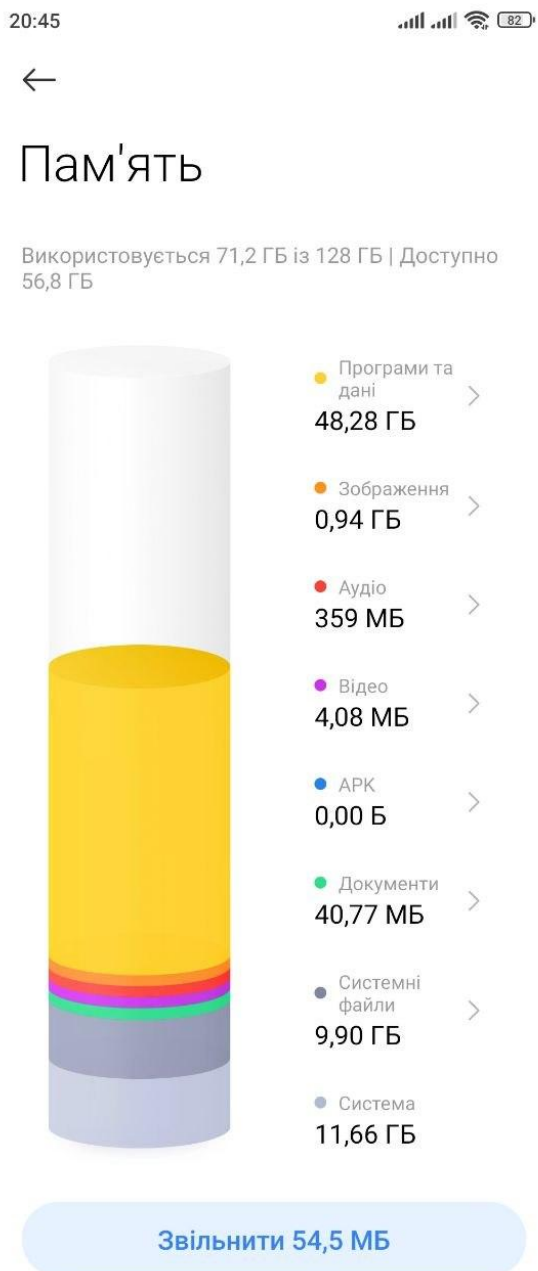
## Пам'ять пристрою

### Android

Залежно від виробника та версії Android:

**Налаштування → Сховище**

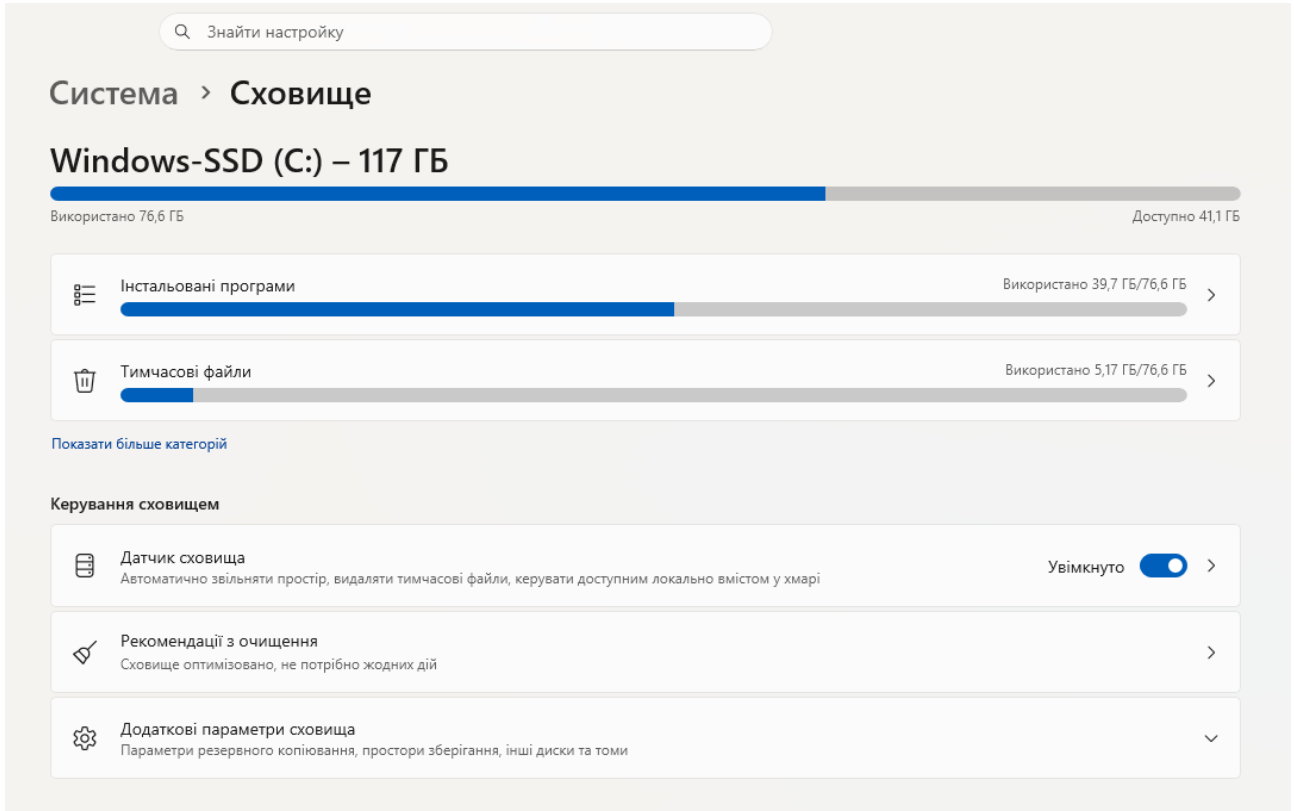
На деяких пристроях цей розділ може називатися «Пам'ять», «Обслуговування пристрою» або «Догляд за пристроєм».



## Windows 10 та Windows 11

### Пуск → Налаштування → Система → Сховище

Тут показано, скільки місця зайнято на диску комп'ютера — це показник самого пристрою, він ніяк не пов'язаний із хмарним сховищем Google.



## Хмарне сховище Google (Gmail, Google Drive, Google Photos)

**Важливо:** Gmail, Google Drive та Google Photos використовують один спільний обсяг сховища Google — тому перевіряти його потрібно один раз, окремо від пристрою.

Google One — це сервіс Google для керування саме цим спільним сховищем. Він відкривається в браузері (на будь-якому пристрої — і на Android, і на Windows) за адресою:

**[one.google.com/storage](https://one.google.com/storage)**

або через застосунок Google One, якщо він встановлений. Побачений там показник — це не пам'ять телефону чи комп'ютера, а місце на серверах Google, яке займають ваші листи, файли на Диску та фото.

Назви окремих розділів можуть дещо відрізнятися залежно від моделі пристрою, мови інтерфейсу та версії операційної системи.

## У вас 15 ГБ сховища

У вашому сховищі зберігаються дані з Google Диска, Gmail і Google Фото

Отримати більше місця

Звільнити місце

Використано 4,3 ГБ із 15 ГБ



### ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПАМ'ЯТЬ

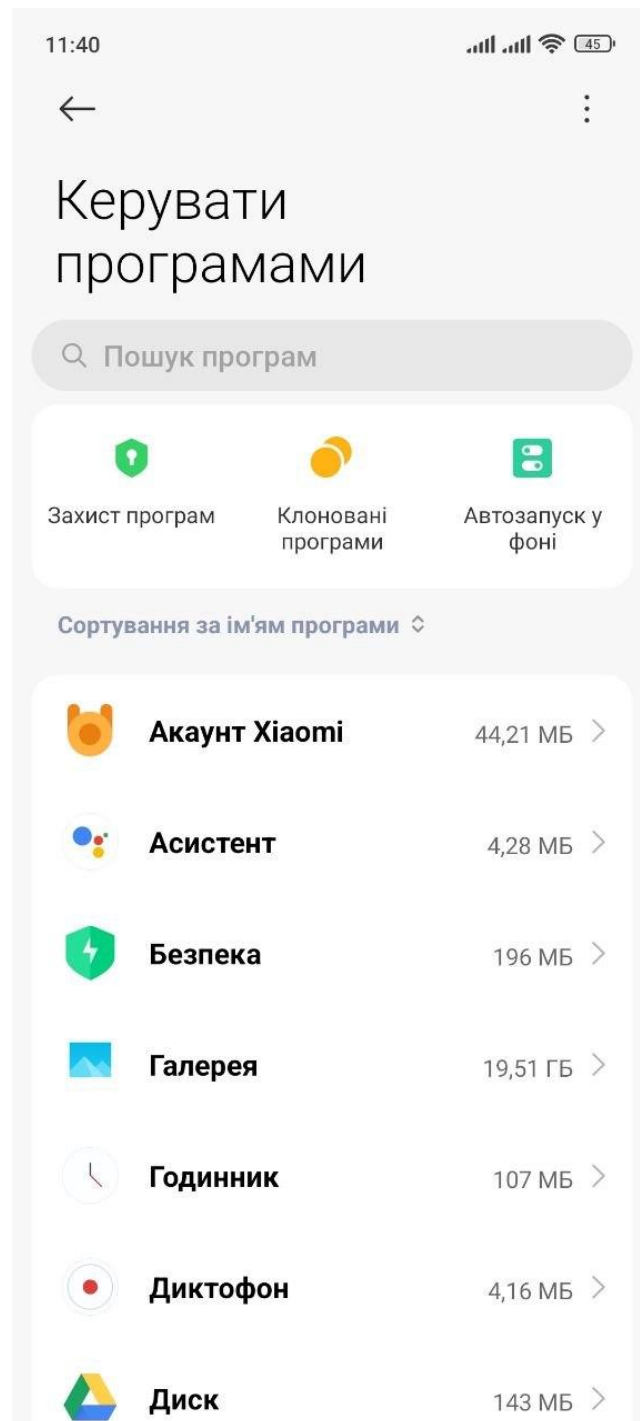
|                                                                                   |                               |                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
|  | Google Диск                   | 3,6 ГБ <a href="#">↗</a>  |
|  | Gmail                         | 0,02 ГБ <a href="#">↗</a> |
|  | Google Фото                   | 0,66 ГБ <a href="#">↗</a> |
|  | Резервна копія даних пристрою | 0 ГБ <a href="#">↗</a>    |

## Крок 3. Очистьте смартфон або планшет (Android)

### Перегляньте застосунки

Видаліть програми та ігри, якими більше не користуєтеся. Зверніть особливу увагу на застосунки, які:

- давно не відкривалися;
- займають багато пам'яті;
- дублюють функції інших програм;
- працюють у фоновому режимі;
- автоматично завантажують фото й відео;
- мають доступ до даних, які їм більше не потрібні.



**Важливо:** використовуйте передусім вбудовані засоби керування пам'яттю. Не встановлюйте сумнівні «очисники», які вимагають широкого доступу до фотографій, контактів, повідомлень, файлів або системних налаштувань.

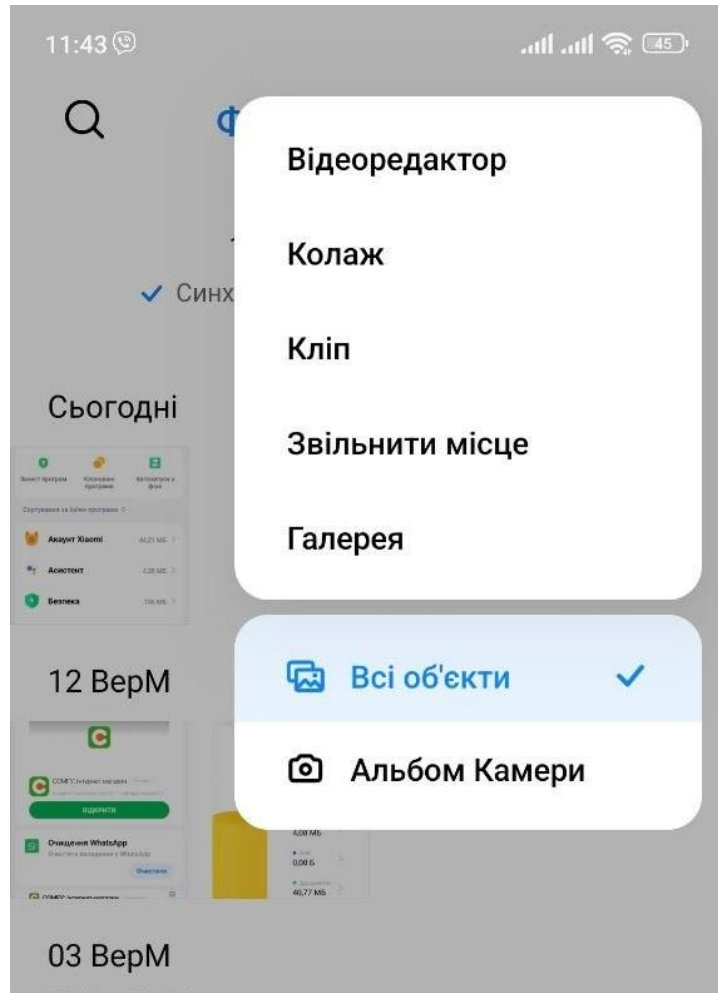
### Очистьте галерею

Перегляньте та видаліть:

- розмиті й невдалі фотографії;
- однакові або майже однакові кадри;
- випадково записані відео;
- старі скріншоти;
- непотрібні записи екрана;

- меми, рекламні зображення та привітальні листівки;
- файли, що вже мають надійну резервну копію;
- непотрібні версії відредагованих фото й відео.

Не видаляйте важливі матеріали лише тому, що вони вже завантажені у хмару. Спочатку перевірте, чи завершилася синхронізація та чи відкривається файл з іншого пристрою.

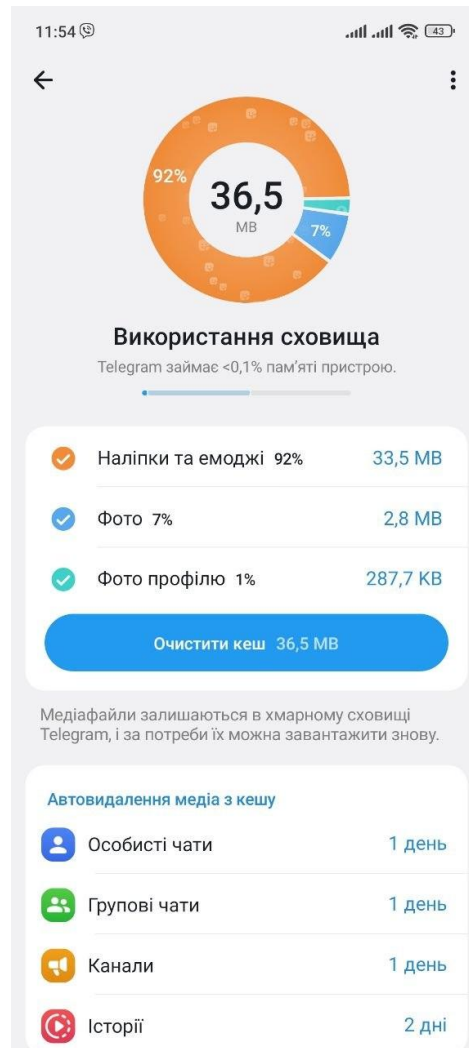


## Перевірте месенджери

Фото, відео, документи, голосові повідомлення та кеш месенджерів можуть займати значний обсяг пам'яті. Рекомендується:

- видалити непотрібні вкладення;
- очистити кеш через налаштування самого застосунку;
- переглянути архівовані чати;
- видалити спам і рекламні повідомлення;
- вийти з неактивних груп;
- вимкнути автоматичне завантаження медіафайлів там, де воно не потрібне;
- обмежити строк зберігання кешованих файлів, якщо застосунок має таку функцію.

## Налаштування → Дані та пам'ять → Сховища



**Важливо:** уважно розрізняйте команди «Очистити кеш» і «Очистити дані». Очищення даних застосунку може видалити налаштування, завантажені матеріали або вимагати повторного входу до облікового запису.

### Перегляньте папку «Завантаження»

Найпростіший спосіб — через застосунок "Файли" (або "Мій файл", "Files by Google" — залежно від виробника):

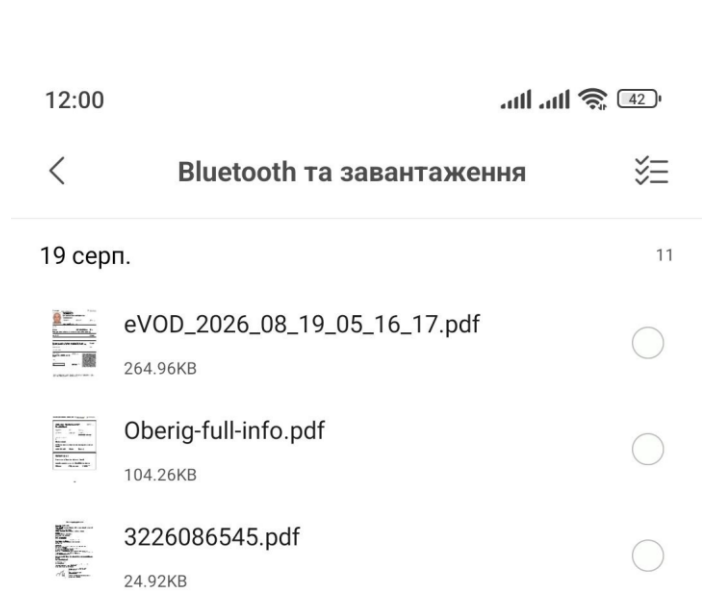
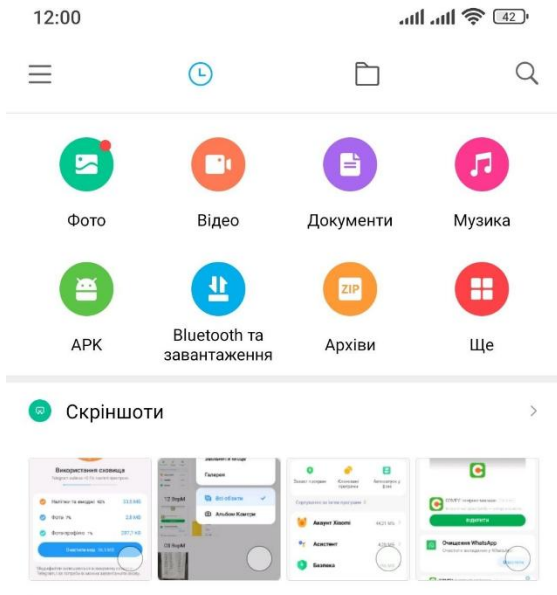
- Відкрий застосунок **Файли** на смартфоні
- Знайди розділ "**Завантаження**" зазвичай прямо на головному екрані застосунку або в бічному меню (три риси ☰)

У ній часто залишаються:

- квитки;
- презентації;
- PDF-документи;
- архіви;
- інсталяційні файли;

- аудіозаписи;
- електронні книги;
- матеріали, завантажені для одноразового перегляду.

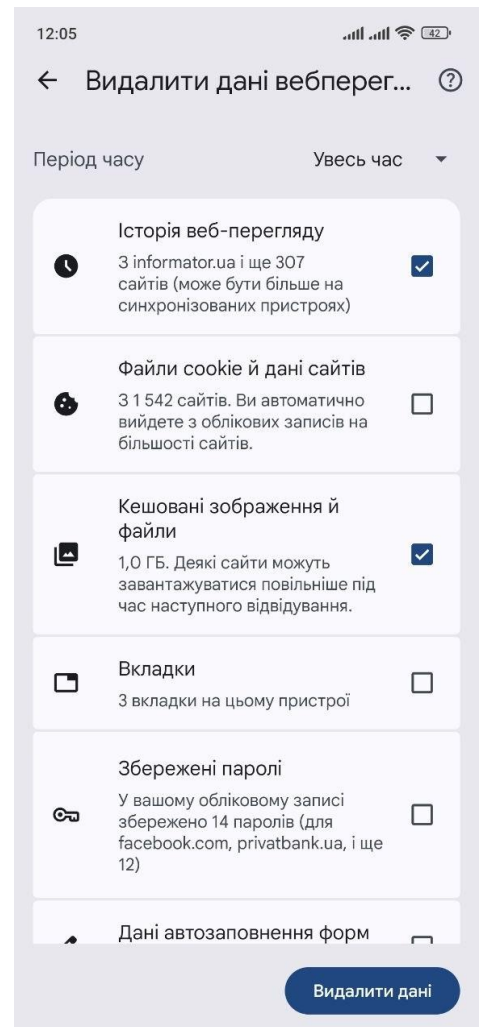
Збережіть потрібне, решту видаліть.



## Очистіть кеш браузера

Очищення кешу може звільнити місце, але після цього деякі сайти завантажуватимуться повторно, а користувачеві може знадобитися знову увійти до облікових записів.

Шлях залежить від браузера. Зазвичай потрібно відкрити налаштування браузера, знайти розділ Історія та вибрати очищення даних перегляду.



## Крок 4. Наведіть лад в електронній пошті

Починайте з листів, які займають найбільше місця та мають найменшу цінність.

### Що можна видалити

- спам;
- рекламні пропозиції, що втратили актуальність;
- автоматичні повідомлення та сповіщення;
- старі запрошення на події;
- непотрібні підтвердження реєстрацій;
- дублікати листів;
- застарілі версії документів;
- листи з великими вкладеннями, які вже збережено в іншому місці;
- непотрібні повідомлення з папки «Надіслані».

### Як шукати великі листи в Gmail

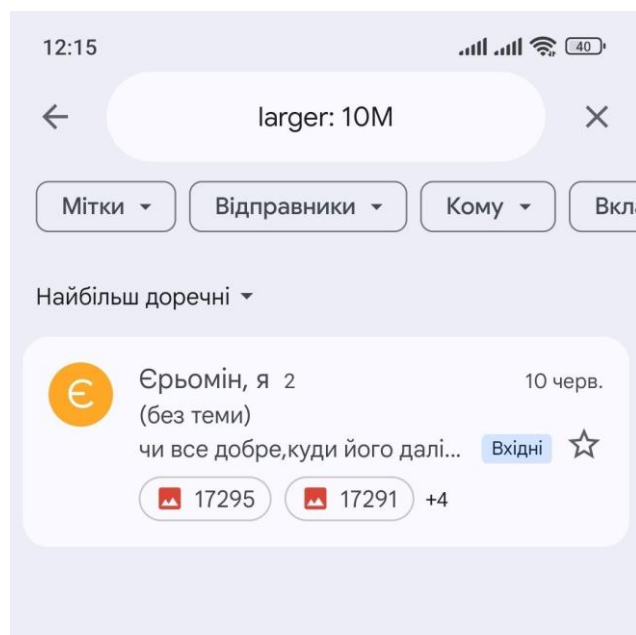
У пошуковому рядку Gmail можна використовувати команди:

- `larger:10M` — листи розміром понад 10 МБ;
- `has:attachment` — листи з вкладеннями;
- `older:2024/01/01` — листи, отримані до вказаної дати;
- `from:адреса` — листи від певного відправника.

Команди можна поєднувати, наприклад:

**`larger:10M older:2024/01/01`**

**Важливо:** після видалення обов'язково очистьте папки «Кошик» і «Спам». Поки файли перебувають у цих папках, вони можуть продовжувати займати місце у сховищі.



## Відпишіться від непотрібних розсилок

Відмовляйтеся від легальних розсилок, які більше не читаєте.

**Важливо:** якщо повідомлення надійшло від підозрілого або невідомого відправника, не переходьте за посиланням «Відписатися» — позначте лист як спам або фішинг.

## Зменшуйте обсяг майбутнього листування

- не надсилайте великі вкладення всім учасникам переписки без потреби;
- за можливості діліться одним захищеним посиланням на актуальну версію файла;
- не дублюйте той самий документ у кількох листах;
- не використовуйте великі зображення й анімації в електронному підписі;
- додавайте до листування лише тих одержувачів, яким справді потрібна інформація;
- архівуйте документи відповідно до правил організації, а не хаотично.

## Крок 5. Очистьте комп'ютер (Windows)

### Пуск → Налаштування → Система → Сховище

Скористайтесь розділом «Рекомендації з очищення». Windows може показати:

- тимчасові файли;
- великі або невикористовувані файли;
- застосунки, якими давно не користувалися;
- локальні копії файлів із хмарного сховища;
- вміст кошика.

Можна також увімкнути Storage Sense (в українському інтерфейсі — «Датчик сховища») — функцію, яка автоматично звільняє простір, видаляє тимчасові файли й керує доступним локально вмістом у хмарі. Вмикається тут:

### Пуск → Налаштування → Система → Сховище → Керування сховищем → Датчик сховища

У блоці «Датчик сховища» перемкніть тумблер праворуч від пункту «Датчик сховища» в положення «Увімкнуто», а натиснувши на сам пункт, відкриєте додаткові налаштування — як часто запускати очищення та які саме файли зачіпати.

**Важливо:** перед налаштуванням автоматичного очищення уважно перевірте параметри папки «Завантаження». Storage Sense не повинен видаляти її вміст без вашого свідомого вибору.

**Важливо:** не видаляйте попередню версію Windows, якщо плануєте повернутися до неї після оновлення: після очищення відновити її може бути неможливо.

Система > Сховище

Windows-SSD (C:) – 117 ГБ

Використано 76,6 ГБ

Доступно 41,1 ГБ



Інсталювані програми

Використано 39,7 ГБ/76,6 ГБ >



Тимчасові файли

Використано 5,17 ГБ/76,6 ГБ >

[Показати більше категорій](#)

Керування сховищем



Датчик сховища

Автоматично звільняти простір, видаляти тимчасові файли, керувати доступним локально вмістом у хмарі

Увімкнено



Рекомендації з очищення

Сховище оптимізовано, не потрібно жодних дій >



Додаткові параметри сховища

Параметри резервного копіювання, простори зберігання, інші диски та томи >

Система > Сховище > Датчик сховища

Видалення тимчасових файлів



Підтримуйте Windows у справному стані, автоматично видаляючи тимчасові файли системи та програм

Автоматичне очищення вмісту користувачів



Увімкнено

Датчик сховища запускається, коли залишилося обмаль вільного місця. Функція датчика сховища звільняє достатньо дискового простору для оптимальної роботи системи. За останній місяць ми звільнили 12,0 МБ дискового простору. Останній запуск: 13.09.2026 21:15.

Налаштування розкладів очищення

Запуск Датчика сховища

Коли бракує вільного дискового простору (за замовчуванням >

Видаляти файли з кошику, якщо вони знаходяться там більше:

30 днів (за замовчуванням) >

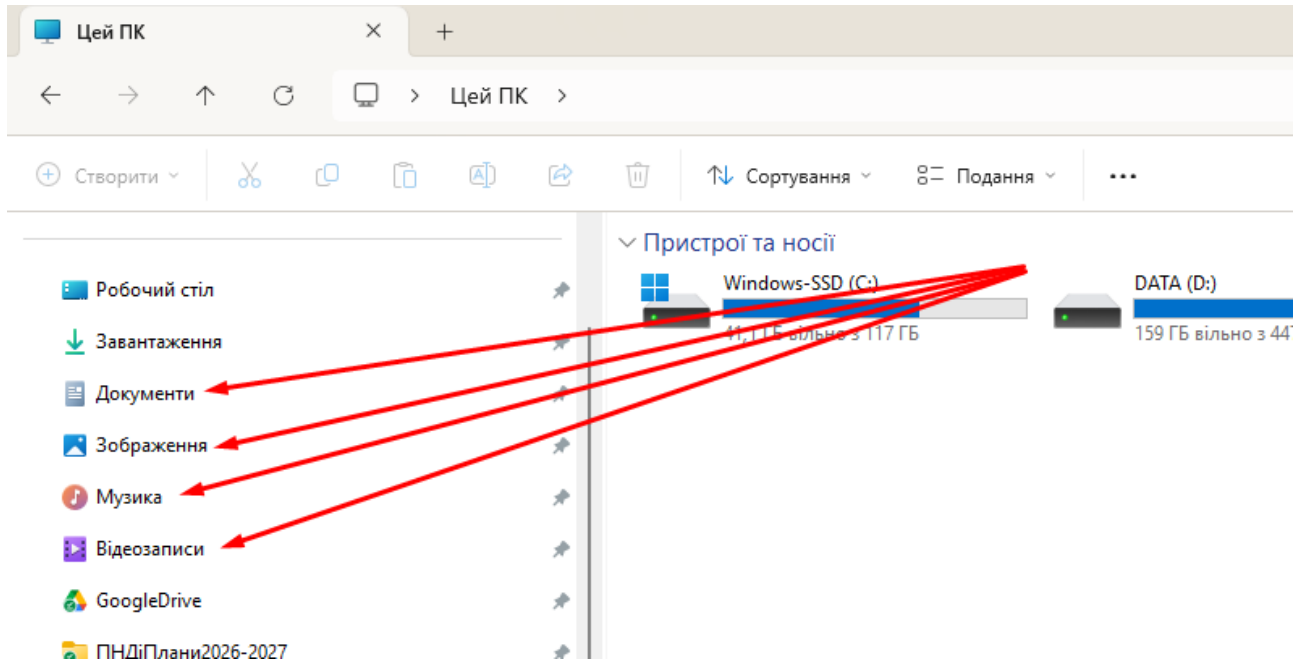
Видаляти файли в папці "Завантаження", якщо їх не відкривали більше:

14 днів >

[Запустити Датчик сховища зараз](#)

## На комп'ютері загалом

- упорядкуйте робочий стіл;
- перегляньте папки «Завантаження», «Документи», «Зображення» і «Відео»;
- знайдіть найбільші файли;
- видаліть старі інсталяційні пакети й архіви;
- приберіть дублікати документів;
- видаліть програми, якими більше не користуєтеся;
- очистьте кошик після остаточної перевірки;
- не видаляйте системні файли, призначення яких вам невідоме.



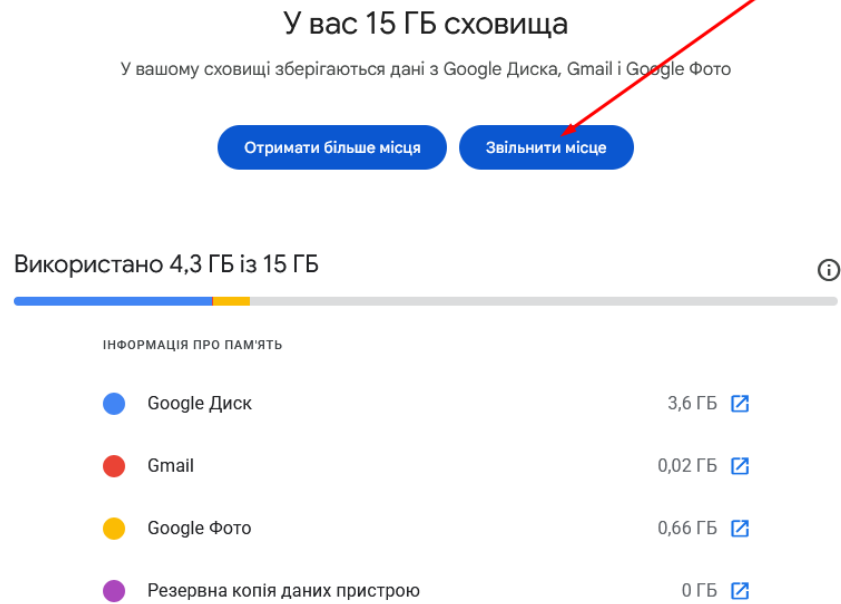
Для впорядкування матеріалів використовуйте зрозумілу структуру папок і назви файлів, наприклад:

**2026-09-20\_Назва-проєкту\_Звіт\_v01**

*Зберігайте одну актуальну версію документа замість багатьох файлів із назвами «фінальний», «фінальний-2» і «точно-фінальний».*

## Крок 6. Проведіть ревізію хмарних сховищ

Перевірте Google Drive, OneDrive, Dropbox та інші сервіси, якими користуєтеся.



## Видаліть

- дублікати документів;
- застарілі резервні копії пристроїв;
- завершені чернетки відеопроєктів;
- непотрібні архіви;
- матеріали, автоматично синхронізовані з непотрібних папок;
- фото й відео, що без потреби збережені в кількох сервісах;
- файли колишніх проєктів, строк зберігання яких завершився;
- власні копії файлів, до яких ви вже маєте доступ у спільній папці.

### Видалити пропоновані файли

|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Великі файли на Диску<br/>3 ГБ</p> <p><a href="#">Переглянути</a></p> |  <p>Файли в папці "Кошик"<br/>86 МБ</p> <p><a href="#">Переглянути</a></p> |  <p>Великі фотографії й відео<br/>36 МБ</p> <p><a href="#">Переглянути</a></p> |  <p>Листи з великими<br/>вкладеннями<br/>4 МБ</p> <p><a href="#">Переглянути</a></p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Виберіть сервіс, щоб звільнити місце

|                                                                                                 |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|  Google Диск | > |
|  Google Фото | > |
|  Gmail       | > |

## Перед видаленням перевірте

- чи не є файл єдиною копією;
- чи не використовують його інші учасники команди;
- чи не порушить видалення робочі процеси;
- чи не встановлений обов'язковий строк його зберігання;
- чи не належить файл іншому користувачеві.

Після перевірки очистьте кошик хмарного сервісу. Оновлення показника вільного місця іноді відбувається не миттєво.

## Крок 7. Перевірте цифрову безпеку

Цифрове прибирання — слушна нагода провести базову перевірку безпеки:

- оновіть операційну систему;
- оновіть браузер та важливі програми;
- видаліть програми з невідомих джерел;
- перегляньте дозволи застосунків;
- перевірте активні сесії у своїх облікових записах;
- завершіть підозрілі або невідомі сесії;
- замініть слабкі та повторювані паролі;
- використовуйте унікальні паролі й надійний менеджер паролів;
- увімкніть двофакторну автентифікацію;
- перевірте резервну адресу електронної пошти та номер телефону;
- не передавайте стороннім особам коди підтвердження;
- зробіть резервні копії критично важливих даних.

**Важливо:** не встановлюйте сторонні програми для «глибокого очищення», якщо не впевнені в їхній надійності, політиці конфіденційності та обсязі доступу до даних.

## Крок 8. Зафіксуйте результат

Після завершення прибирання повторно перевірте обсяг пам'яті на пристроях і в сервісах.

Щоб визначити результат:

**обсяг зайнятої пам'яті до прибирання – обсяг зайнятої пам'яті після прибирання = кількість видалених ГБ**

Наприклад: 87,5 ГБ – 79,2 ГБ = 8,3 ГБ видалених даних.

Якщо ви очищували кілька пристроїв або сервісів, додайте результати:

| Пристрій / сервіс  | Видалено, ГБ |
|--------------------|--------------|
| Смартфон (Android) | 8,3          |

| Пристрій / сервіс          | Видалено, ГБ |
|----------------------------|--------------|
| Комп'ютер (Windows)        | 16,5         |
| Електронна пошта           | 1,2          |
| Хмарне сховище             | 7            |
| <b>Загальний результат</b> | <b>33</b>    |

**Важливо:** не додавайте двічі той самий файл, якщо його видалення відобразилося одночасно на синхронізованому пристрої та у хмарі.

## Крок 9. Зареєструйте участь

Зареєструйте результат цифрового прибирання до 20 вересня 2026 року включно:

Реєстраційна форма учасника

**Важливо:** під час реєстрації вказуйте фактично видалений обсяг даних, а не загальний обсяг пам'яті пристрою.

Зробіть скріншоти або коротке відео «до» та «після», поділіться результатами в соціальних мережах і використовуйте хештеги:

**#digitalcleanupletsdoitukraine #digitalcleanup #earthrise**