

Шеина Александра

# АЗЫ ИНСТАГРАМ<sup>\*</sup>

Начать использовать возможности  
Инстаграм на полную

\* Социальная сеть, признанная экстремистской организацией и запрещенная на территории РФ

Александра Шеина

**Азы инстаграм. Как начать  
использовать инстаграм**

«Автор»

2022

**Шеина А.**

Азы инстаграм. Как начать использовать инстаграм / А. Шеина —  
«Автор», 2022

Эту книгу я создала после того, как моя мама активно начала осваивать инстаграм. В этот период, как не сложно догадаться, на меня сыпался шквал вопросов: а что, а как, отсюда и родилась идея инструкции для наших родителей. В книге вы найдете: от установки приложения до детального разбора всего доступного функционала и возможностей в инстаграм. БЕЗ ВОДЫ. СО СХЕМАМИ И ПОШАГОВЫМИ ПУНКТАМИ!

© Шеина А., 2022

© Автор, 2022

# Содержание

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Предисловие                           | 5  |
| Загрузка приложения                   | 6  |
| Регистрация в Инстаграм               | 7  |
| Оформление профиля                    | 9  |
| Нижние вкладки                        | 11 |
| Новостная лента                       | 11 |
| Рекомендации / поиск                  | 13 |
| Видео                                 | 15 |
| Магазин (инстаграм шоппинг)           | 16 |
| Ваш профиль (круг с аватаркой)        | 18 |
| Что такое                             | 19 |
| Публикация                            | 20 |
| История                               | 21 |
| Видео                                 | 22 |
| Прямой эфир                           | 23 |
| Актуальные истории                    | 24 |
| Путеводитель                          | 25 |
| Выложить публикацию                   | 26 |
| Как выложить публикацию               | 26 |
| Форматы фото для публикации           | 27 |
| Карусель в ленте                      | 28 |
| Карусель – публикация нескольких фото | 28 |
| Добавить к карусели еще одно фото     | 28 |
| Удалить из карусели фото              | 29 |
| Фильтры                               | 31 |
| Стандартные фильтры                   | 31 |
| Ручная настройка фильтров             | 31 |
| Функция улучшения фото –              | 32 |
| Текст к публикации                    | 34 |
| Добавить текст к публикации           | 34 |
| Конец ознакомительного фрагмента.     | 35 |

# Александра Шеина

## Азы инстаграм. Как начать использовать инстаграм

### Предисловие

Добро пожаловать!

Я рада приветствовать вас и буду рада помочь в освоении столь полезного инструмента, как инстаграм.

Мы с вами начнём с самых азов: от установки приложения до детального разбора всего доступного функционала и возможностей в инстаграм.

**БЕЗ ВОДЫ. СО СХЕМАМИ И ПОШАГОВЫМИ ПУНКТАМИ!**

Для начала давайте с вами определимся: установлено ли у вас уже приложение? И пользовались ли вы им ранее?

**НЕТ.** Если приложение не установлено, то вам стоит начать с первой главы, где подробно изложено как его установить и зарегистрироваться.

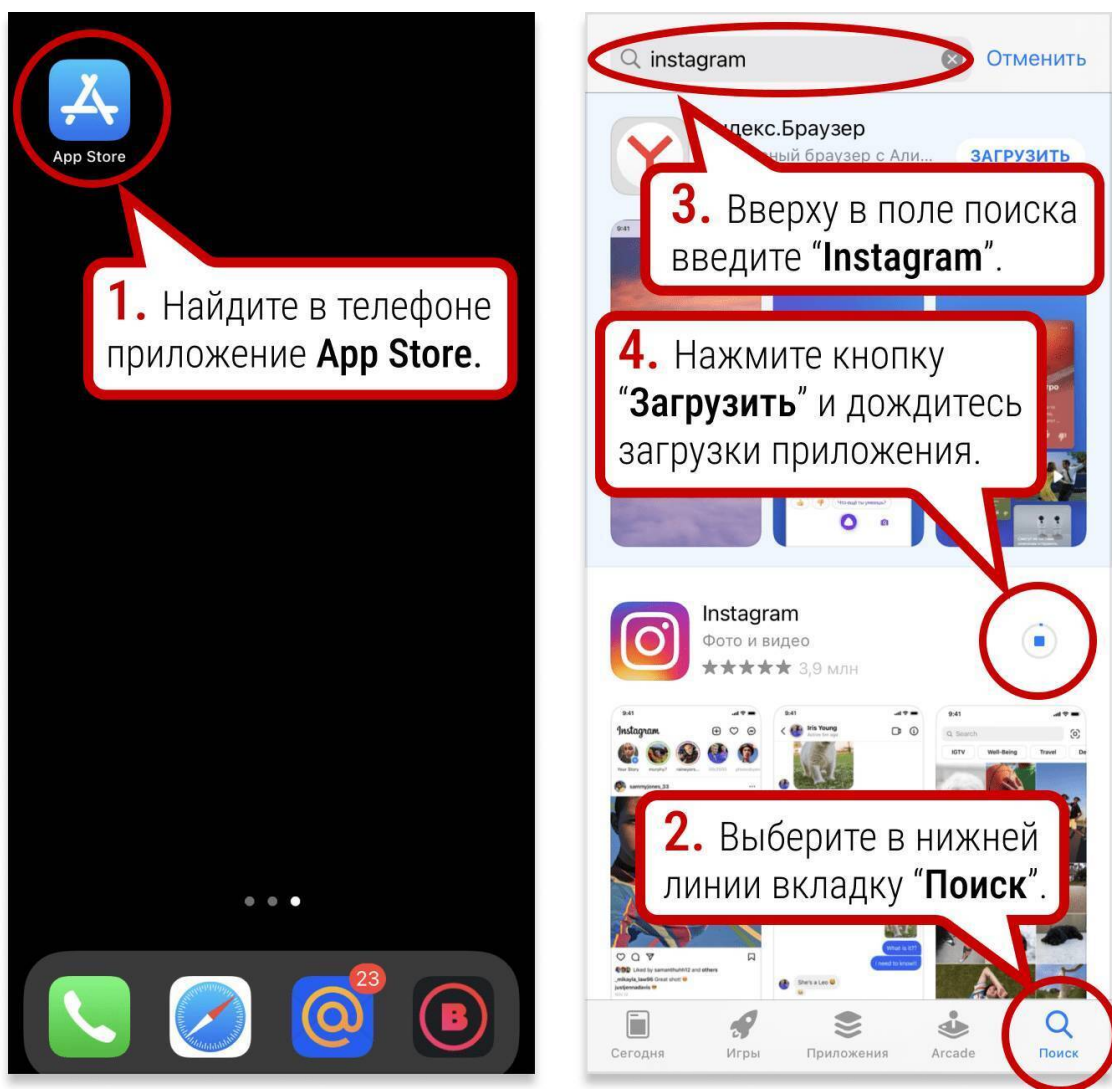
**ДА.** Если приложение установлено, вы можете пропустить следующую главу и перейти к рассмотрению функционала инстаграм.

Итак, если вы определились, то спешу пожелать вам найти то, что вы ищете.

**ПОЕХАЛИ!**

## Загрузка приложения

1. Найдите в вашем телефоне приложение **App Store**. Откройте его.
2. В открывшемся приложении внизу экрана нажмите вкладку **“Поиск”**.
3. В открывшейся вкладке вверху экрана введите в поле для поиска – **“Instagram”**.
4. Напротив иконки инстаграма нажмите **“Загрузить”** и дождитесь загрузки приложения. Теперь оно установлено на вашем телефоне.



## Регистрация в Инстаграм

1. Найдите у себя в телефоне приложение **Instagram**. Откройте его.
2. В открывшемся приложении жмем “Зарегистрироваться”.
3. Вводим свой **номер телефона**, либо **эл. почту** (вам придет код подтверждения – его нужно будет ввести).
4. Вводим своё имя и фамилию (по желанию).
5. Придумываем пароль, запоминаем. По нему в дальнейшем вы будете заходить на свою страницу в инстаграм.

The image displays four sequential screenshots of the Instagram registration interface, each with a red callout box containing a numbered instruction:

- Screenshot 1:** Shows the initial registration screen. A red callout box with the number '2.' points to the 'Зарегистрироваться' (Sign up) button. Another red oval highlights the text 'Зарегистрироваться с помощью телефона или эл. адреса' (Sign up with phone or email address).
- Screenshot 2:** Shows the selection of registration method. A red callout box with the number '3.' points to the 'Эл. адрес' (Email address) input field.
- Screenshot 3:** Shows the input of personal information. A red callout box with the number '4.' points to the text input field where 'Александра Шеина' (Alexandra Sheina) is entered.
- Screenshot 4:** Shows the password creation step. A red callout box with the number '5.' points to the 'Пароль' (Password) input field.

6. Выбираем свою **дату рождения** (в дальнейшем её можно будет скрыть в настройках, если вы не хотите, чтобы она отображалась в вашем профиле).
7. Далее нажимаем “**Изменить имя пользователя**”, здесь нам нужно придумать себе уникальное имя на английском, это будет только ваше имя (никнейм) в инстаграм.
8. Если это имя уже занято – будет **подсвечиваться красным**.
9. Что в этом случае делать? Попробуйте добавлять цифры, точки, нижнее подчеркивание, тире. Как только имя окажется свободным, т.е не занятым уже другим человеком, – оно **подсветится зеленым**.

14 ноября 2020 г.

Укажите свой день рождения, даже если вы создаете этот аккаунт для компании, домашнего животного или другого лица.

**6. Выбираем свою дату рождения.**

|    |          |      |
|----|----------|------|
| 11 | августа  | 2017 |
| 12 | сентября | 2018 |
| 13 | октября  | 2019 |
| 14 | ноября   | 2020 |
| 15 | декабря  | 2021 |

Далее

Изменить имя пользователя

**7. Придумать себе уникальное имя.**

Измените имя пользователя

Выберите имя пользователя для вашего аккаунта. Вы всегда можете изменить его.

ivan\_ivanov

Имя пользователя ivan\_ivanov занято.

**8. Придумываем себе имя на английском.**

Измените имя пользователя

Выберите имя пользователя для вашего аккаунта. Вы всегда можете изменить его.

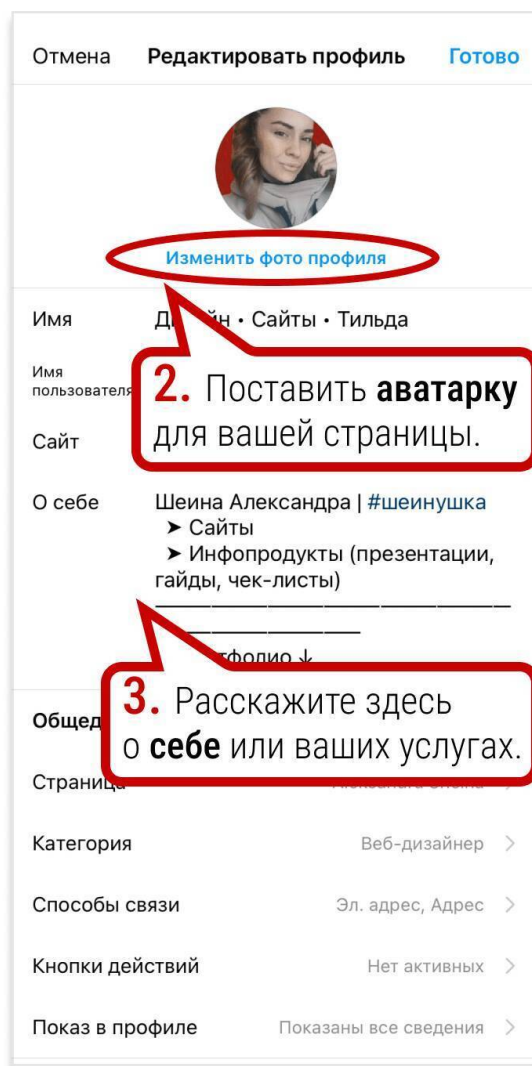
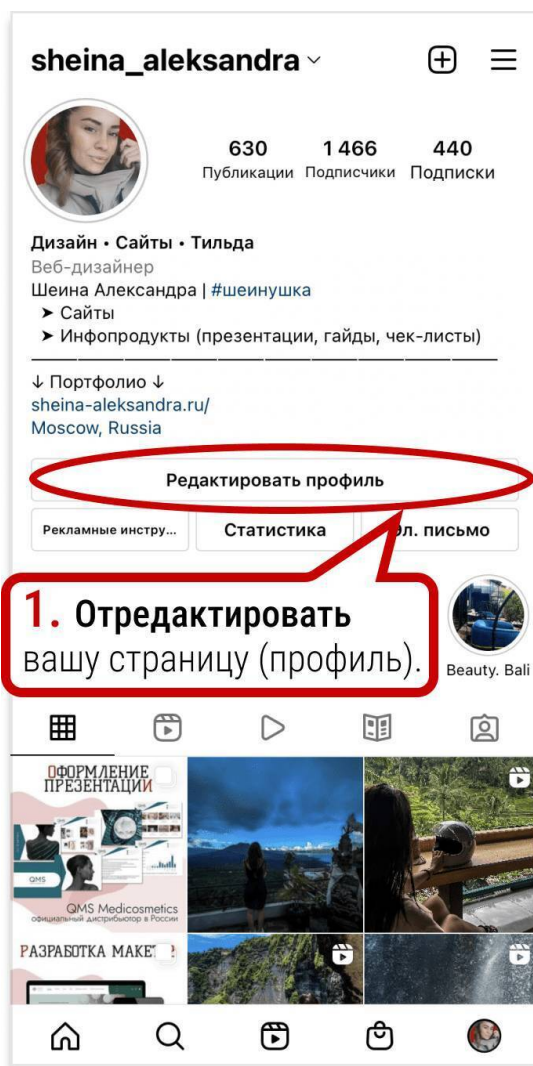
ivan\_ivanov\_92\_22

**9. Когда имя подойдёт, загорится зелёная галочка.**

## Оформление профиля



1. Нажмите **“Редактировать профиль”**.
2. Далее **“Изменить фото профиля”** и выберете фото из галереи вашего телефона – это будет основная фотография профиля (она будет отображаться только в кружке – это **ваша аватарка**).
3. **“О себе”**: здесь вы можете написать о себе (не обязательное поле). Если вы что-то продаете, напишите об этом. Либо напишите пару слов о себе, чем вы занимаетесь, чтобы новым подписчикам было понятно, на какую тему ваша страница, кто вы, о чем вы будете публиковать фото и писать.



## Нижние вкладки

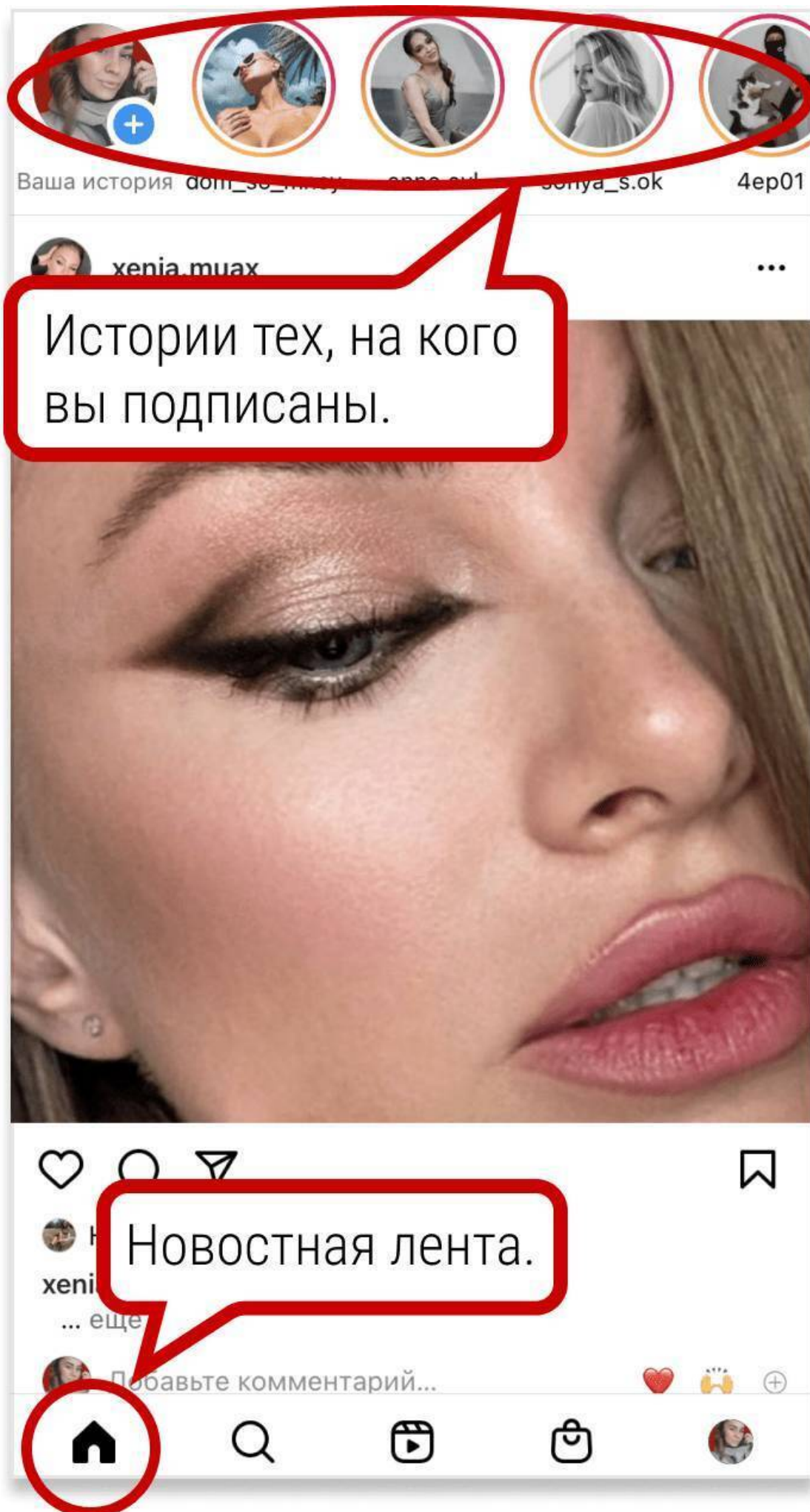
### Новостная лента

Сверху в кружках будут высвечиваться истории людей, на которых вы подписались.

**Истории** – это короткие посты, которые можно посмотреть только в течение 24 часов, потом они исчезают.

Под историями идет новостная лента.

**Новостная лента** – это публикации тех, на кого вы подписаны, под ними вы сможете оставлять комментарии и ставить лайки.

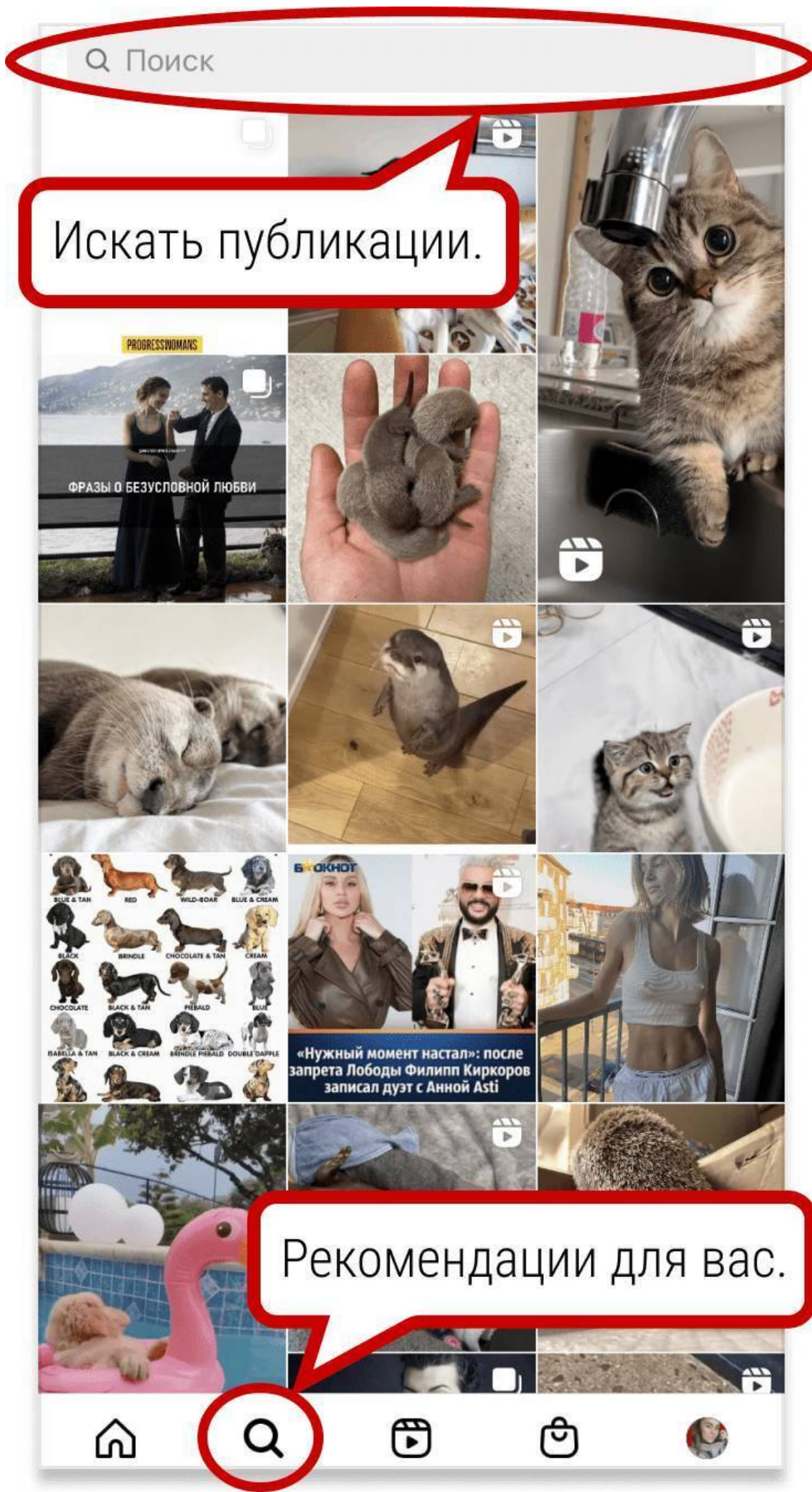


## Рекомендации / поиск

Сверху можно увидеть графу для **поиска**. Тут можно искать публикации на интересные вам темы (например, куклы, цветы, котики), или искать пользователей, зная их уникальное имя в инстаграм (никнейм).

Ниже будут высвечиваться **рекомендации для вас**. Видео, истории, посты.

Если вам не нравятся какие-то рекомендации вы можете нажать (долгое нажатие) на картинку этого поста, высветится меню, выбрать в нем “**Не интересуется**”. Вы больше не увидите посты этого пользователя или на эту тему.

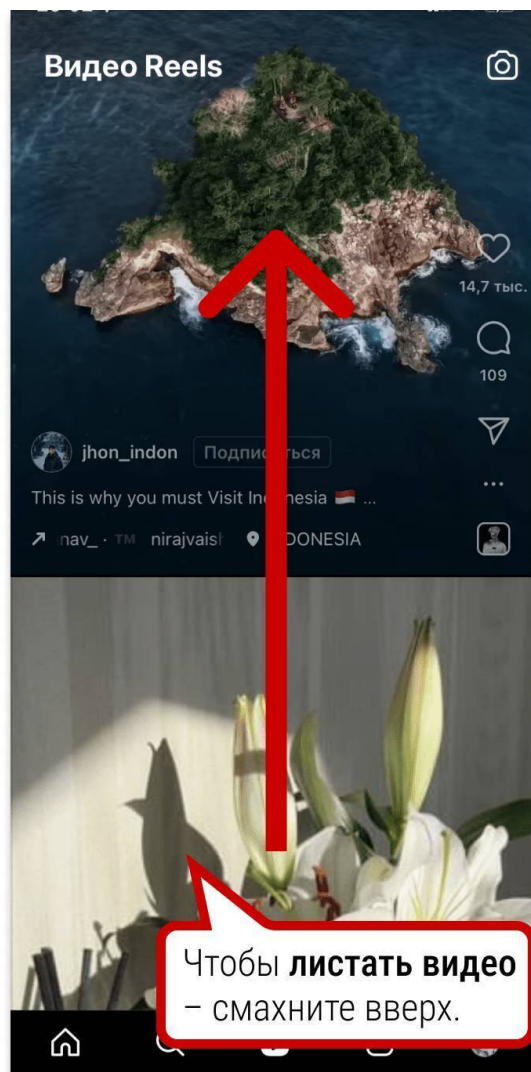
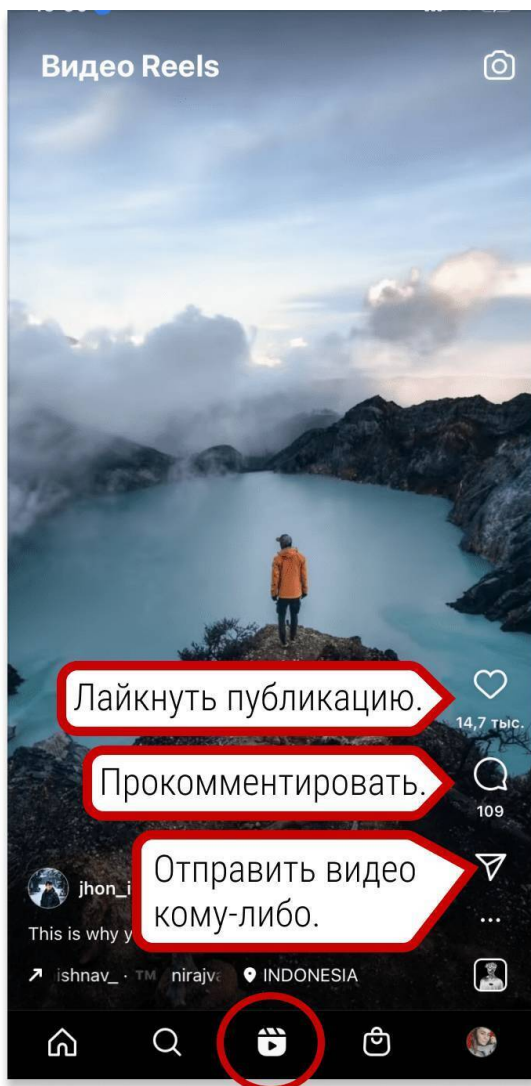


## Видео

### Reels

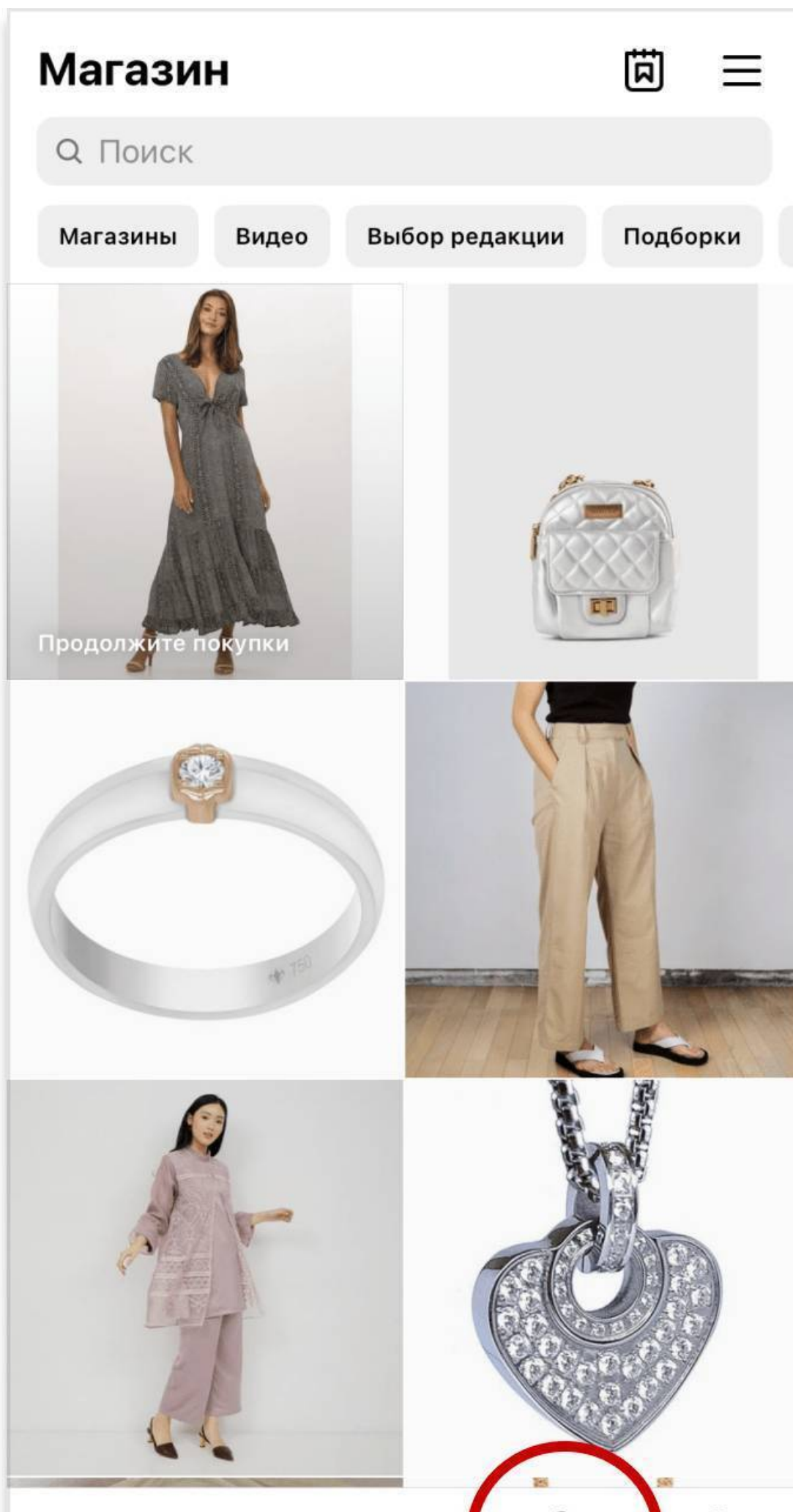
**Видео Reels** – это короткие видео (до 60 секунд), которые можно снимать, монтировать и публиковать в своем профиле.

Этот значок в нижней панели ведет вас в **популярные видео Reels**. Можно их смотреть, лайкать и комментировать, как и публикации в инстаграм.



## **Магазин (инстаграм шоппинг)**

Это полноценный **шоппинг в инстаграм**. Здесь вы можете узнавать о новых брендах, знакомиться с их ассортиментом, искать товары по категориям, а также приобретать их.



## Ваш профиль (круг с аватаркой)

1. Цифры сверху:

“**публикации**” – общее количество ваших публикаций,

“**подписчики**” – кол-во людей, подписанных на вас,

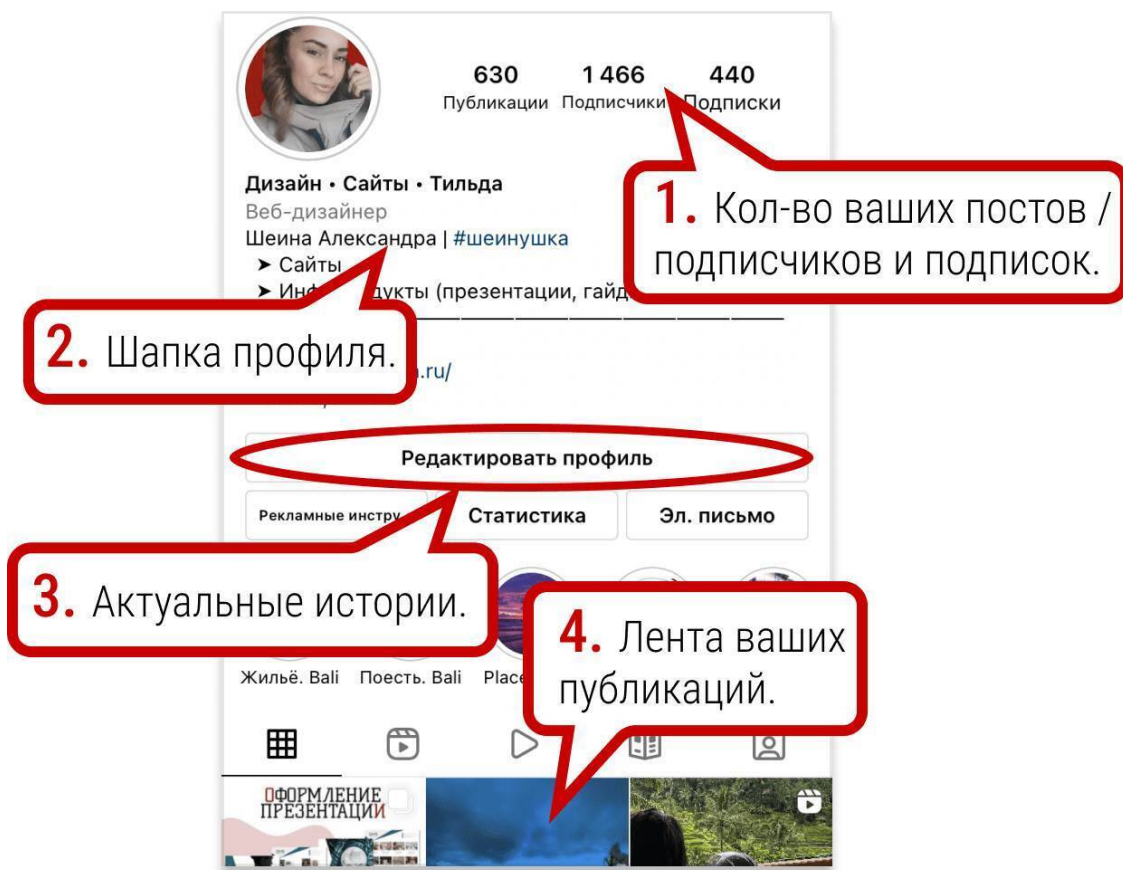
“**подписки**” – кол-во людей, на которых вы подписаны.

Можно нажать на подписки и подписчиков и посмотреть их.

2. **Шапка профиля** – описание вашей страницы

3. **Актуальные истории** – это те истории, которые вы когда-то публиковали, и они спустя 24 часа исчезли. Вы можете их добавить в актуальное и они будут всегда видны, как публикации. Как это сделать мы обсудим с вами позже.

4. Ниже идет **лента публикаций** – это все ваши публикации.



## Что такое

Публикация  
История  
Видео Reels  
Прямой эфир  
Актуальные истории  
Путеводитель

## Публикация

**Публикация** – это то, что вы загружаете (выкладываете) в своем профиле.

Это может быть:

**фото + текст;**

**видео + текст;**

**карусель.** Есть возможность в одной публикации сделать карусель из нескольких фото или видео, которые можно будет листать (загружаемое видео имеет ограничение – не больше 1 минуты).

Если вы пытаетесь загрузить **видео длиннее, чем 1 минута**, инстаграм загрузит его как видео Reels, эти видео при желании можно скрыть из вашей общей ленты с публикациями, и оно будет отображаться только во вкладке с вашими видео Reels, а не в общей ленте.

## История

**Истории** – это свобода полета и фантазии. Это может быть фото или видео (не длиннее 15 сек.), текст, опрос с вариантами ответа или вопросы с произвольным вариантом ответа, таймер с обратным отсчетом, тест или просто опросник с ползунком, или даже рисунок своими руками.

История публикуется только на 24 часа, и потом она исчезает. Если хотите оставить её навсегда – добавьте в ваши актуальные (см. главу про актуальные истории).

## Видео

### Reels

**Видео Reels** – это короткие видео (до 60 секунд), которые можно снимать, монтировать и выкладывать в инстаграм.

Этот значок в нижней панели ведет вас в **популярные видео Reels**. Можно их листать, лайкать и комментировать, как и публикации в инстаграм.

## Прямой эфир

**Прямой эфир** – это прямая трансляция, которое вы записываете в режиме онлайн. Вы включаете вкладку прямой эфир, ждете, когда ваши подписчики зайдут и начинаете вещать.

Те, кто смотрят ваш прямой эфир, могут писать вам вопросы, вы сможете их увидеть ниже под своим видео в режиме онлайн и отвечать на них.

Прямой эфир после завершения можно сохранить в актуальное или reels.

## **Актуальные истории**

**Актуальные истории** – это раздел в вашем профиле, где размещаются уже опубликованные истории. Т.к. истории показываются только 24 часа в вашем профиле и потом исчезают, вы можете их закрепить на вашей странице, чтобы они всегда были доступны для просмотра.

## Путеводитель

**Путеводитель** – это гид (подборки публикаций) по вашей странице. С его помощью вы можете объединить несколько своих публикаций в одну тему, тем самым у вас получается, как несколько папок на различные темы.

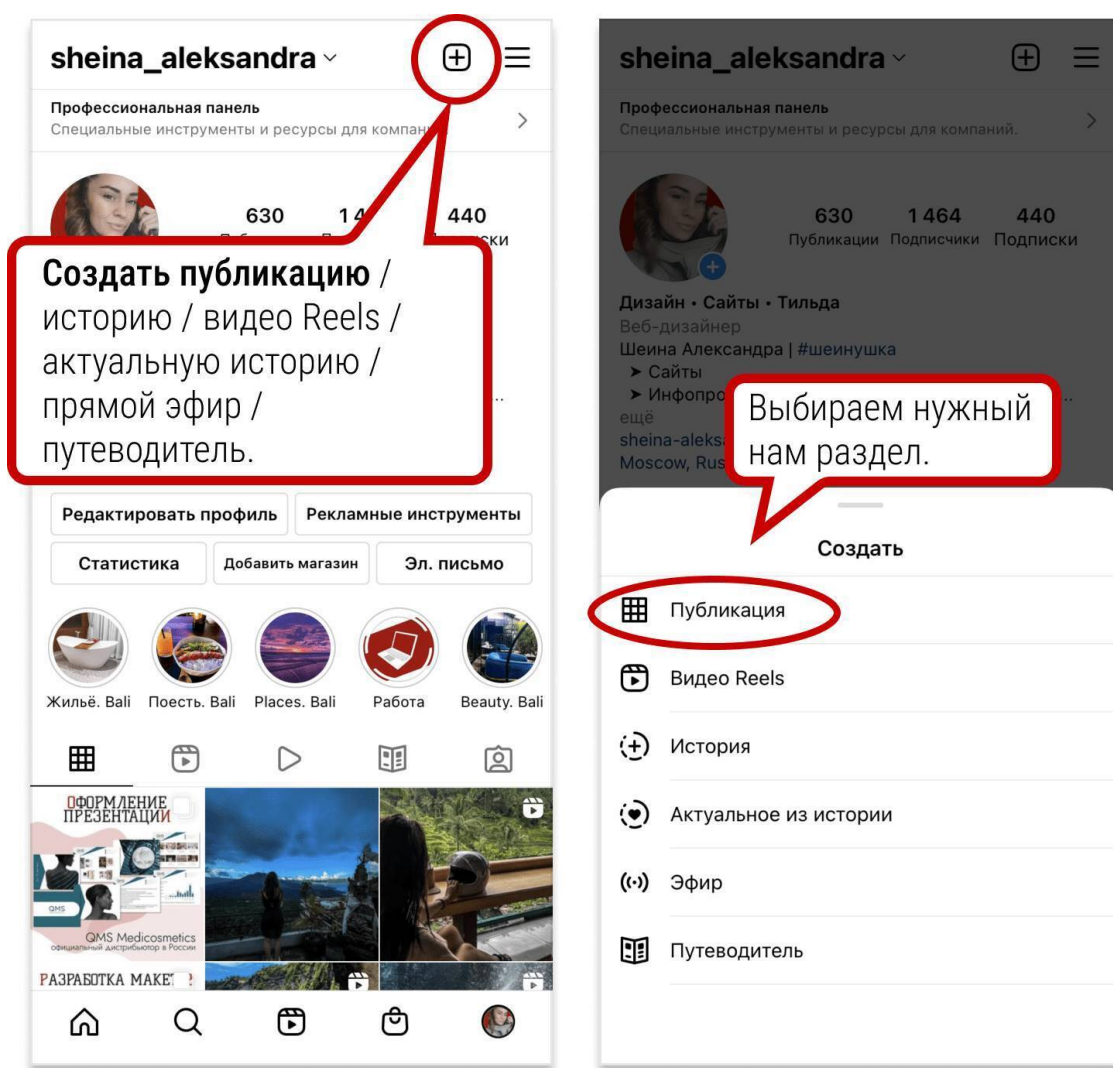
Например, у вас может быть рубрика “где поесть” или “куда сходить”, вы сможете все свои посты на эту тему объединить в одну папку.

## Выложить публикацию

### Как выложить публикацию

Чтобы **создать публикацию**, историю, видео Reels, провести прямой эфир, создать актуальные истории или путеводитель – нужно нажать “+” сверху как на рис. слева.

У нас откроется меню. Выбираем нужный нам раздел.



## Форматы фото для публикации

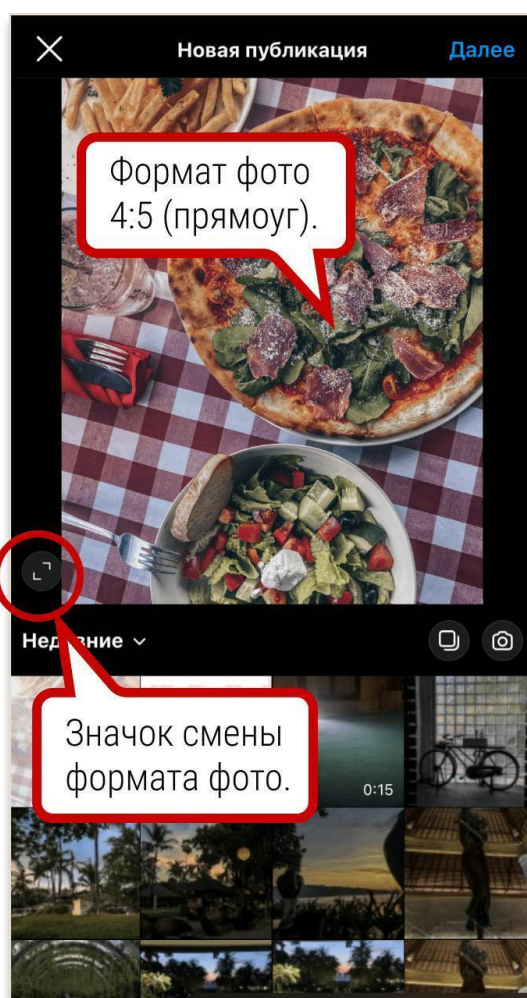
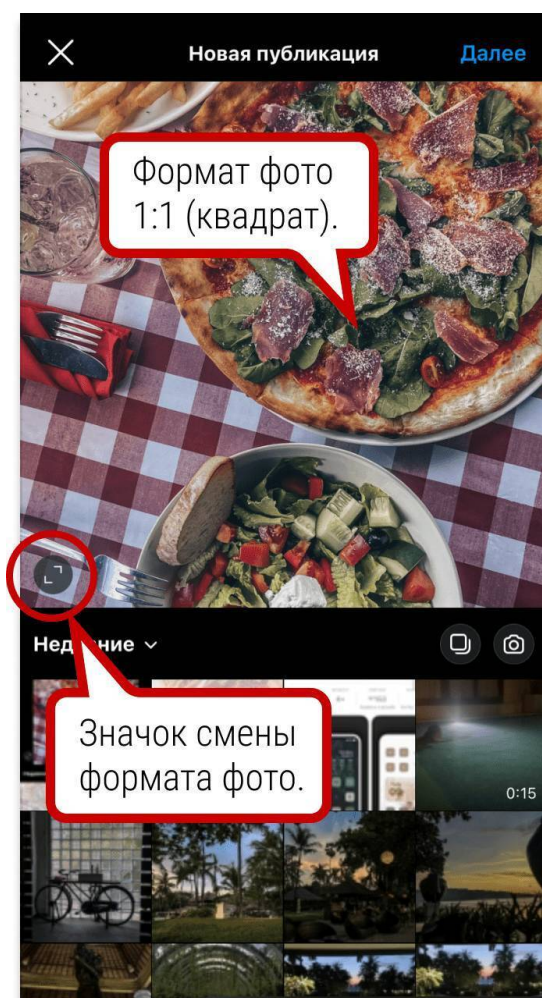
Можно выкладывать **2 формата (размера) фото**:

1:1 (**квадрат**) – рисунок слева.

4:5 (**прямоугольник**) – рисунок справа.

Менять размер можно нажимая на значок, как показано на рис. ниже.

Формат прямоугольника при просмотре всех публикаций в ленте, будет обрезаться до квадрата, только при открытии публикации – будет показываться полностью, как прямоугольник.

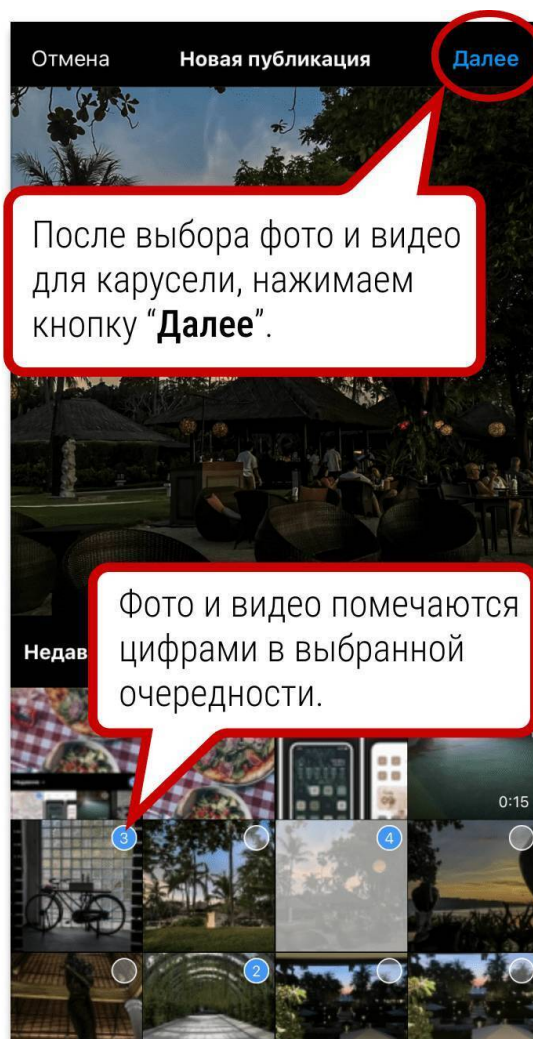
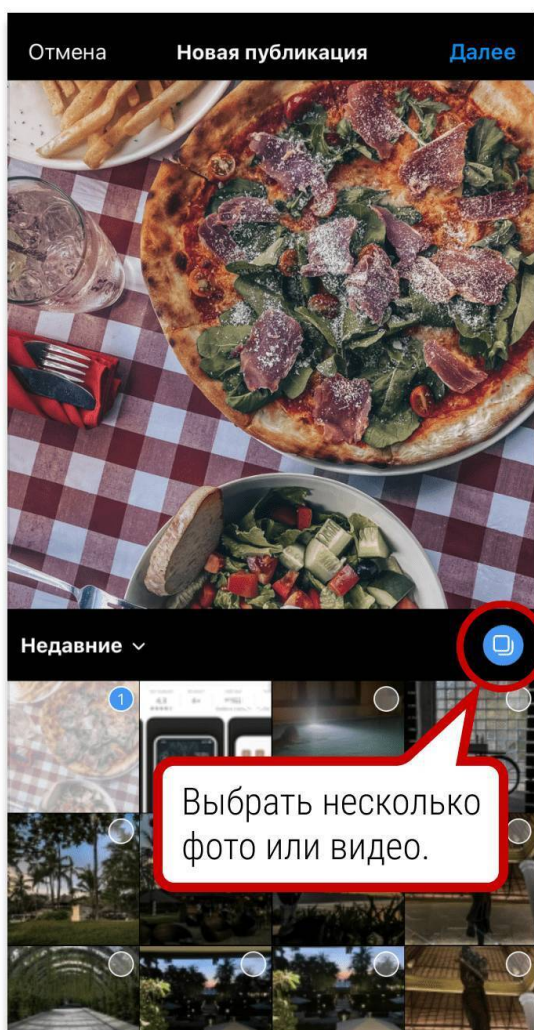


## Карусель в ленте

### Карусель – публикация нескольких фото

Если нажать выделенную кнопку (рис. слева) – это позволит выбрать сразу **несколько фото или видео**. Они помечаются цифрами в той очередности, в какой будут располагаться в карусели для публикации.

После выбора фото (видео) – сверху справа нажимаем кнопку “Далее”.

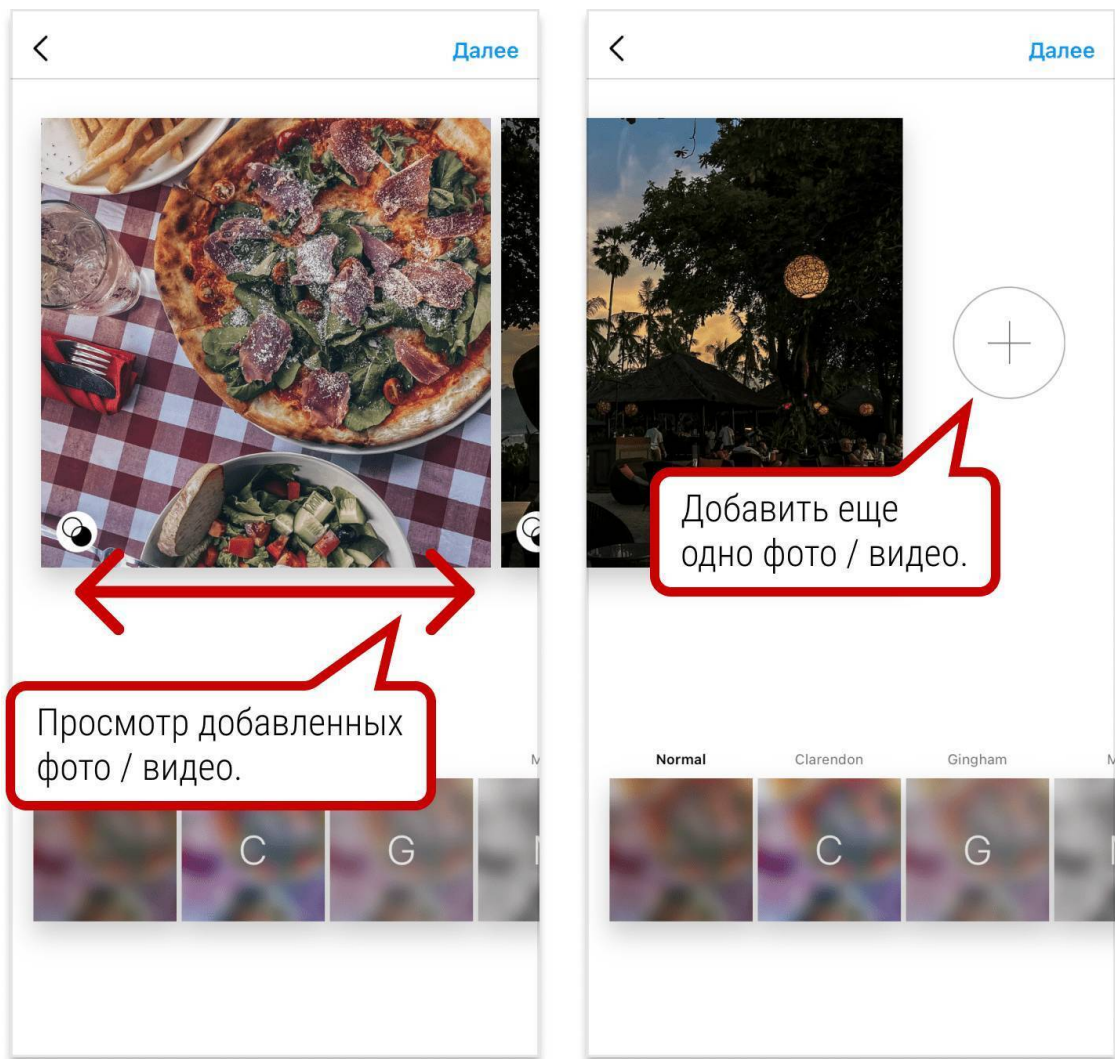


### Добавить к карусели еще одно фото

Далее мы оказываемся в **редакторе** нашей карусели из фото и видео.

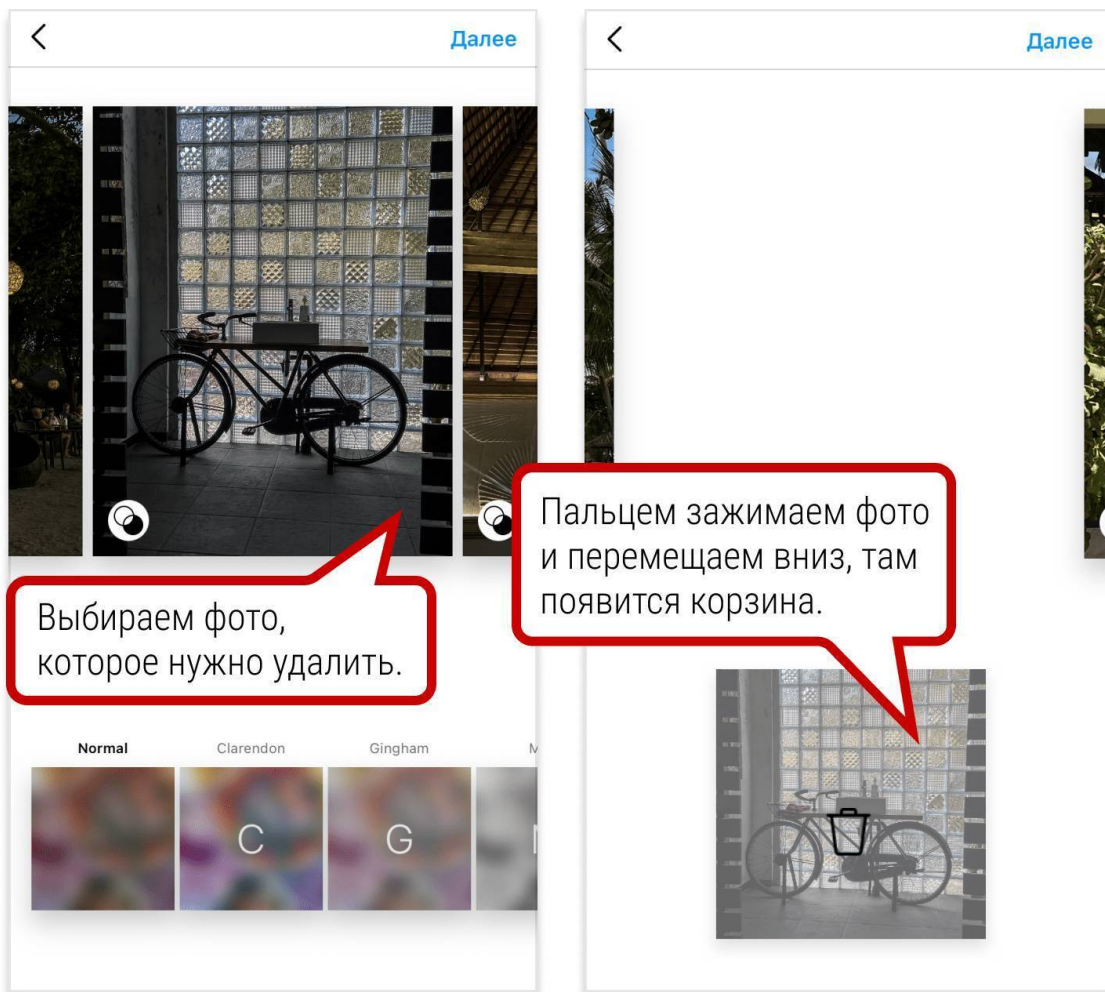
Для просмотра добавленных фото – **листаем** влево / вправо.

Чтобы **добавить еще одно видео или фото** к нашей карусели, листаем вправо до конца и нажимаем на “+”.



## Удалить из карусели фото

Если какое-то фото / видео в процессе редактирования нужно **удалить**: листаем (влево / вправо), ищем нужное – зажимаем и держим, внизу появится **иконка корзины** – перемещаем фото на корзину. Оно удалено.



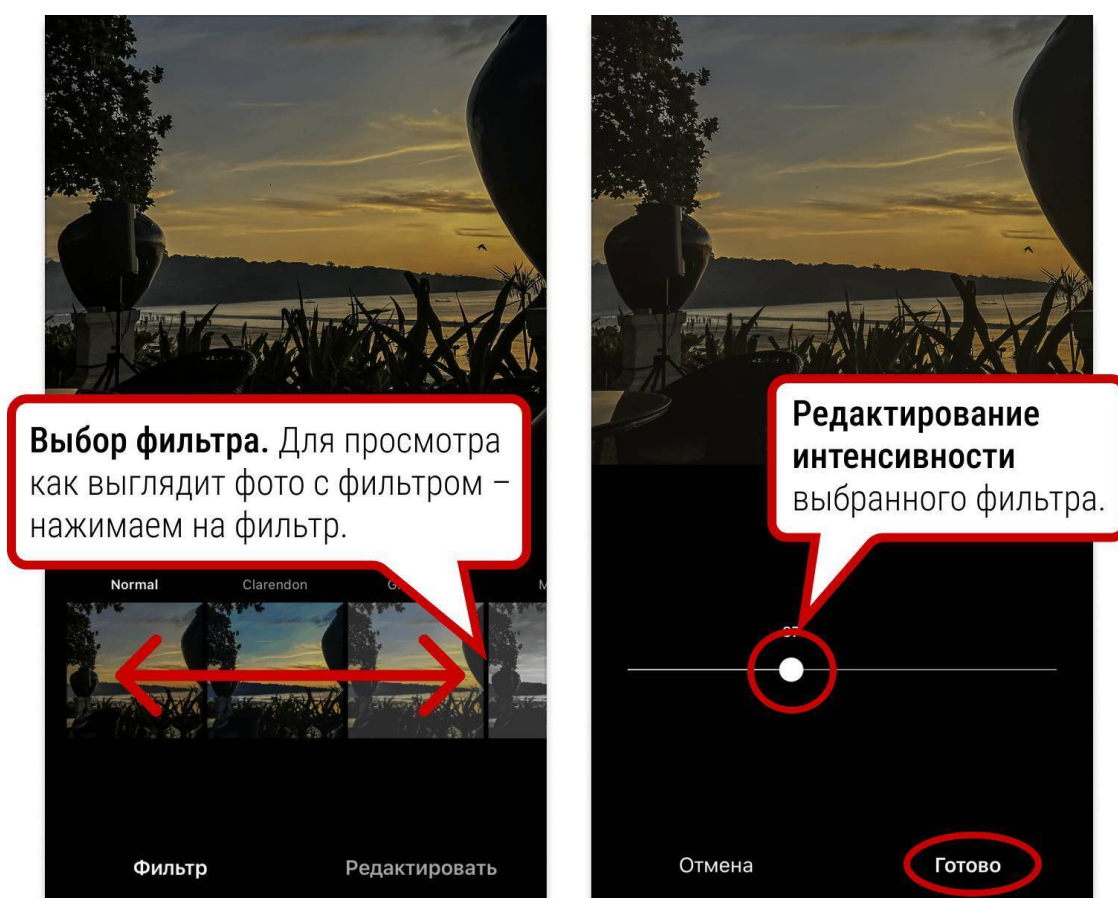
## Фильтры

### Стандартные фильтры

Если нажать на любое фото в редакторе карусели, то откроется **настройка фильтров** для этого фото.

Их можно листать (влево / вправо) и выбрать тот, который придется по душе.

Также есть ползунок, редактирующий **на сколько интенсивно нужно применить фильтр**. Для этого нажимаем на понравившийся фильтр, у нас открывается ползунок интенсивности. Мы можем его настроить как нам нужно.

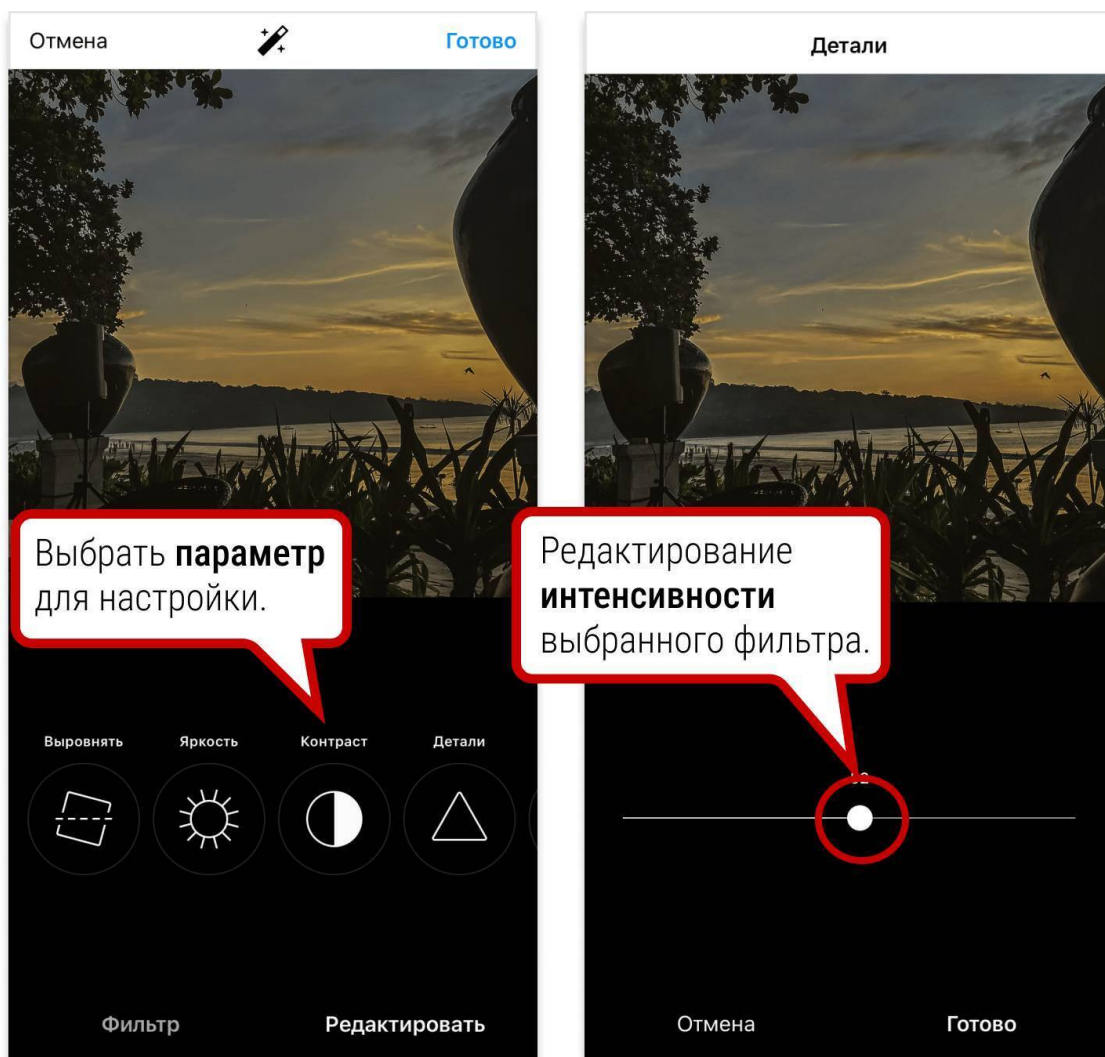


### Ручная настройка фильтров

В самом низу экрана мы можем заметить 2 вкладки: **“Фильтры”** – это то, что мы рассматривали на пред. странице и **“Редактировать”**.

**“Редактировать”** – это ручная настройка яркости, контрастности, резкости для фото. Выбрав нужный параметр – нажимаем на него.

У нас открывается уже знакомая нам панель с ползунком, где мы можем **выбрать интенсивность** применения параметра.

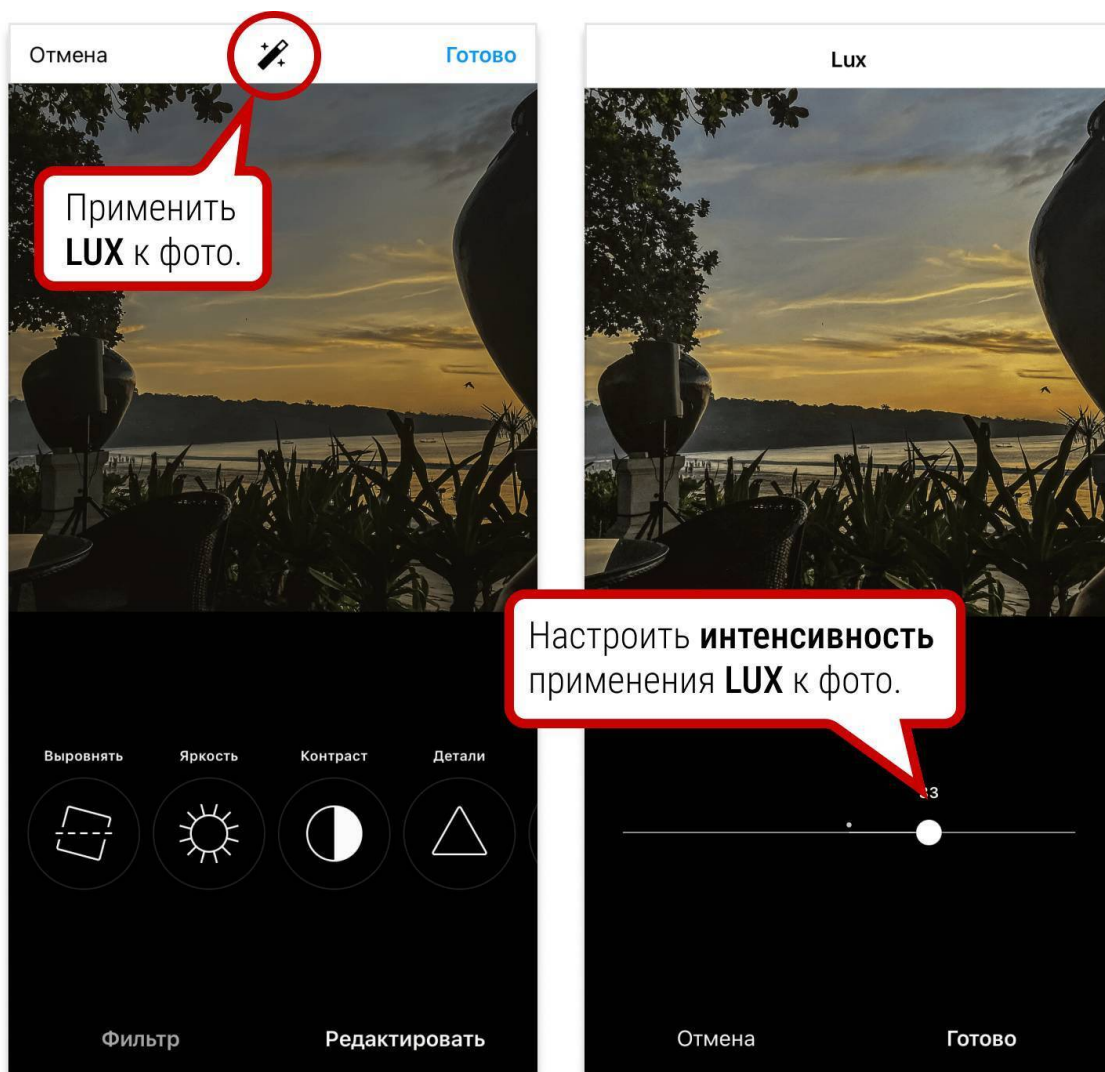


## Функция улучшения фото –

LUX

**LUX** – это автоматическое улучшение фото. При нажатии на фото применяется **эффект HDR** (эффект, позволяющий получить более высокий диапазон между самой светлой и самой темной частью).

Этот эффект осветляет тени, затемняет блики и увеличивает контрастность.



## **Текст к публикации**

### **Добавить текст к публикации**

После завершения редактирования фильтров для фото, мы нажимаем “Далее” и оказываемся на последнем шаге перед публикацией.

Здесь мы можем написать текст к нашему посту, а также посмотреть, как выглядит наше фото / карусель.

## **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.