

# KURS

Smarttelefon og nettbrett



Pensjonistforbundet

## Kjære

---

Jeg gir deg i gave den tiden det tar deg å bli trygg på bruk av smarttelefon og nettbrett. Kanskje må vi begynne fra begynnelsen. Eller kanskje handler det bare om å komme over kneika før du kan ta del i alt det spennende som ligger der ute og venter. Uansett, internett er fantastisk og jeg vil gjerne vise deg det!

Med denne gaven kan vi møtes over nettbrettet eller smarttelefonen og utforske internett sammen. Vi skal ha det både lærerikt og gøy. Du skal kunne stille spørsmål, og jeg skal vise deg. Ingen spørsmål er for dumme og takhøyden skal være stor.

Jeg gleder meg og foreslår at vi møtes:

---

## Hilsen

---

## Som ungdom har jeg mye å lære bort

- I aldersgruppen 67 til 79 år bruker halvparten internett.
- I aldersgruppen 16 til 19 år bruker så godt som alle internett.
- I den eldste gruppen bruker de internett omtrent en halv time hver dag, mens de bruker det fire timer daglig i den yngste gruppen.

Jeg har med andre ord mye digital kompetanse som jeg har lyst å dele med deg.

## Når vi møtes skal jeg passe på dette:

- Snakke et språk som begge forstår.
- Snakke sakte.
- Repetere og bruke den tiden vi trenger.
- Passe på at det er du selv som trykker på ditt nettbrett eller din smarttelefon. Jeg skal bare trykke på mitt eget nettbrett eller min egen smarttelefon og vise deg hva du selv kan gjøre.

Husk å stille spørsmål!



## Hva er en smarttelefon og et nettbrett?

### Smarttelefon

En smarttelefon er en telefon som lar deg gjøre mye mer enn bare å ringe. Den fungerer faktisk som en liten pc. Den største forskjellen på en vanlig telefon og en smarttelefon, er at smarttelefonen drives av et operativsystem som lar deg installere og bruke mange forskjellige programmer. Disse programmene kaller vi apper, eller applikasjoner. I tillegg til å kunne ringe og motta samtaler, kan du spille av musikk, ta bilder, filme, gå på internett, se på kart og bruke GPS på telefonen.

### Nettbrett

Et nettbrett er en liten datamaskin bestående kun av en flat berørings-skjerm der du bruker en pekepenn eller fingertuppen for å jobbe på skjermen. Et nettbrett har tastaturet på selve skjermen i stedet for at man kobler til et eget tastatur. Derfor må du lære deg hvordan et virtuelt tastatur fungerer for å kunne skrive på nettbrettet, men det er ikke vanskelig. På et nettbrett kan du gjøre det meste du ellers kan gjøre på en pc eller en smarttelefon, men nettbrettet er større enn en telefon og egner seg derfor bedre til lesing.



## Hva skal vi starte med?

Internett har uendelig med muligheter, og du kan bruke det til alt fra å spille spill til å snakke med venner eller utføre praktiske oppgaver. **Hvilken av disse fire kategoriene vil du at vi skal begynne med å utforske?**

### Lett og kjekt å kunne

Det er veldig mange daglige tjenester du kan gjøre enkelt på internett. Det kan være å lese aviser, kjøpe billetter til kino, konsert eller teater, se på TV-programmer, høre på radio, lytte til musikk eller lese bøker. **Hvilke daglige rutiner har du?**

### Gøy

Du kan bruke internett til å dyrke interessene dine og det du synes er gøy. Det kan være å spille sjakk, lage fotoalbum, lese og lære om temaer du interesserer deg for, se på morsomme filmsnutter, finne noter eller bestille reiser. **Hva synes du er interessant og gøy?**

### Sosialt

Internett er veldig godt tilrettelagt for å kunne holde kontakt med familie og venner. Vi kan snakke sammen, dele bilder og finne interessante arrangementer og aktiviteter. Og vi kan delta i grupper der vi deler informasjon. **Hvem kunne du tenke deg å kommunisere med på nett?**

### Praktiske gjøremål

Samfunnet krever at vi utfører en hel del oppgaver. Mange av disse kan gjøres trygt og sikkert på internett. Det kan være å levere selvangivelse, se utbetalingsslippen fra NAV, utføre banktjenester eller sjekke vår digitale postkasse. **Hvilke praktiske oppgaver bruker du en del tid på i dag?**

## Hva interesserer deg?

Ofte bruker vi smarttelefonen eller nettbrettet til handlinger relatert til interessene våre. Kanskje vil du lese litt mer om hundestell, teater tilbud der du bor, sosiale aktiviteter, musikk, fine fjellturer, matoppskrifter eller treningstilbud. For å vite mer om hva som er relevant for deg, kan vi snakke litt om interessene dine.

.....

.....

.....

.....

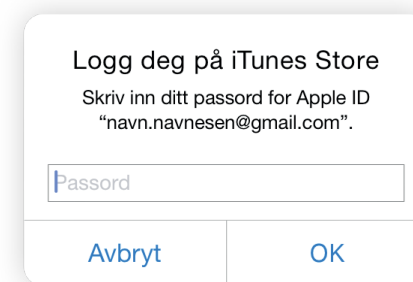
.....

.....

## Brukernavn og passord

Når du skal bruke apper og tjenester, må du som oftest legge inn et brukernavn og passord. Det er viktig at du velger noe du lett kan huske selv. Det er brukernavnet og passordet som gir tilgang til vår egen personlige profil og denne bør ikke kunne misbrukes av andre.

Hvis du likevel synes det er tryggest å notere det ned, bør du legge det på et hemmelig sted.



Logg deg på iTunes Store

Skriv inn ditt passord for Apple ID "navn.navnesen@gmail.com".

Passord

Avbryt OK

## Hva er en app?

En app, eller en applikasjon, må du laste ned på telefonen før tjenesten kan brukes. En tjenesteyter, for eksempel NRK, har forskjellige apper til ulike tjenester. Det kan være NRK sin TV-app, radio-app eller NRK super. Hver app får et eget ikon, og du åpner appen hver gang du skal bruke tjenesten.



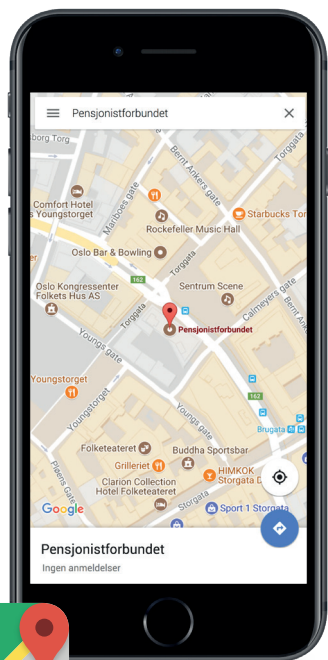
### App Store

App Store er Apple sin butikk for apper. De fleste apper er gratis, men noen må du betale for å bruke.



### Play Store

Google Play Store er appbutikken til deg som bruker Android.



Google er et eksempel på en tjenesteyter som har flere ulike apper for tjenester. Du kan for eksempel laste ned appen Google Maps for å bruke et kart med GPS.

## Hvordan finne en nettside?

En nettside oppsøkes via det vi kaller en nettsideleser eller en browser. Dette kan være for eksempel Safari eller Chrome. Du kan søke etter hvilken som helst nettside i nettleseren.



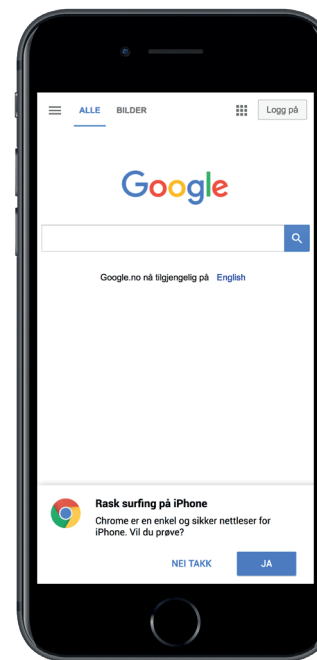
### Safari

Standard nettleser på produkter som har Apples operativsystem.



### Chrome

Nettleser på produkter som har Android operativsystem.



Google har også en nettside der du kan søke etter alt mulig. Vi bruker begrepet «å google noe». Her kan du skrive inn hva som helst og få opp nettsider som handler om det du søker på. Prøv selv på [google.no](http://google.no)

## De viktigste knappene og ikonene



### Hjem

Hjem-knappen sitter ofte foran, nederst på telefonen. Den tar deg ut av det du holder på med og tilbake til skrivebordet på telefonen eller nettbrettet.



### Søk

Enten du skal søke i en nettleser eller på en spesifikk nettside, kan du se etter dette ikonet og skrive inn det du søker etter.



### Meny

I menyen kan du navigere i appen eller på nettsiden. Du kan finne flere sider, innstillinger og andre opplysninger du leter etter.



### Innstillinger

Et tannhjul er ofte ikonet for innstillinger. Her kan du gjøre tekniske innstillinger på telefonen/nettbrettet eller gjøre endringer i din personlige profil i en app.



### WiFi

Dette ikonet viser om du har tilgang til trådløst internett. WiFi er ofte gratis, men krever ofte at du logger på med brukernavn og passord.

4G

### 3G/4G (mobildata)

3G/4G er datatrafikk som følger med mobilabonnementet ditt eller belastes på regningen din. 3G/4G gir deg internett-tilgang nesten uansett hvor du er.

1

### Aktivitetsvarsel

Dette ikonet med tall viser at det har skjedd noe nytt på appen din. Kanskje du har fått en melding? Eller kanskje noen har invitert deg på et arrangement?

## Flere symboler og ikoner



Bluetooth



Flymodus



Nytt dokument



Dele



Slett/fjern/lukk



Opprett ny



Bla tilbake



Funksjon PÅ



GPS



Oppdater



Papirkurv (slett)



Last ned



Markering



Svar



Bla fremover



Funksjon AV

## Eksempler på nyttige apper

### Lett og kjekt å kunne



**NRK** har apper for TV og radio hvor du kan velge kanaler, se og høre programmer.



**YR** varsler været. Du kan søke på steder.



**VY** sin app kan brukes til å sjekke togtider, bestille billetter og se om toget er i rute.



**Aviser** Omtrent alle riksdekkende aviser har apper. Hvilken avis ønsker du å lese?

### Gøy



Med **Spotify** kan du høre på den musikken du vil.



I **Matprat**-appen finner du matoppskrifter.



I **Bibliofil** kan du blant annet søke etter og reservere bøker og finne åpningstider på biblioteker.



**Quizkampen** Quiz-app hvor du konkurrerer med en venn.

### Sosialt



**Meldinger** Appen ligger på telefonen din. Her kan du skrive meldinger til venner og familie.



**E-post** Du kan sende og motta e-post fra telefonen og nettbrettet.



**Facebook** På Facebook kan du snakke med venner og familie, fortelle hva du gjør og se på bilder.



**Skype** På Skype kan du ringe helt gratis til andre som har Skype, også med video!

### Praktiske gjøremål



**DNB** De fleste banker har egne apper for nettbank.



**Digipost** Få post fra private og offentlige avsendere digitalt i stedet for tilsendt i posten.



Med **Altinn** sin app kan du sjekke skatteoppgjøret eller skattekortet på mobilen.



**Helsenorge.no** er helseportalen for innbyggere i Norge med blant annet resepter, egenandeler og kjernejournal.

## Notater

Her kan du notere spørsmål som dukker opp underveis. Neste gang vi møtes, kan vi gå gjennom disse sammen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gode råd på veien

- Ikke vær redd for å utforske og prøve deg frem. Det er lov å trykke, skrive og dele feil. Det kan være lurt å gjøre seg kjent med hvor du finner «slett»-ikonet/knappen og «tilbake»-ikonet/knappen hvis du likevel skulle angre på det du har skrevet eller delt.
- Husk likevel at det du skriver og gjør på nett kan ses av de du har opprettet kontakt med. Jeg viser deg gjerne forskjellen på en offentlig og privat melding.
- Ikke del passord med noen. Det er tilgangen til dine private opplysninger.
- Ikke del bankkontoinformasjon med noen med mindre du er sikker på at du skal gjennomføre et kjøp.
- Du blir fort vant til å bruke internett og det blir mye lettere etter hvert. Når du har gjort deg kjent med hvordan tjenestene fungerer, vil du kunne utføre daglige oppgaver, aktiviteter og gjøre mål mye enklere og raskere enn før.
- Kontakt meg hvis det er noe du lurer på. Nå kan vi også kommunisere på nett. Vi holder kontakten!

Lykke til!

Vi er svært takknemlige for tilbakemeldinger:  
[kurs.nettbrett@pensjonistforbundet.no](mailto:kurs.nettbrett@pensjonistforbundet.no)



## Hvem er Pensjonistforbundet?

Pensjonistforbundet er Norges største organisasjon for pensjonister med sine:

- 240 000 medlemmer
- 850 lokalforeninger
- 10 000 tillitsvalgte

Vi jobber for å ivareta pensjonistenes rettigheter og sikre politisk gjennomslag for pensjonistenes saker.

Livskraft, initiativ og trygghet!

### Kontakt oss

Pensjonistforbundet  
Postboks 6714 St. Olavs plass  
0130 Oslo

Besøksadresse:  
Torggata 15  
0181 Oslo

Telefon: 22 34 87 70  
pf@pensjonistforbundet.no  
pensjonistforbundet.no