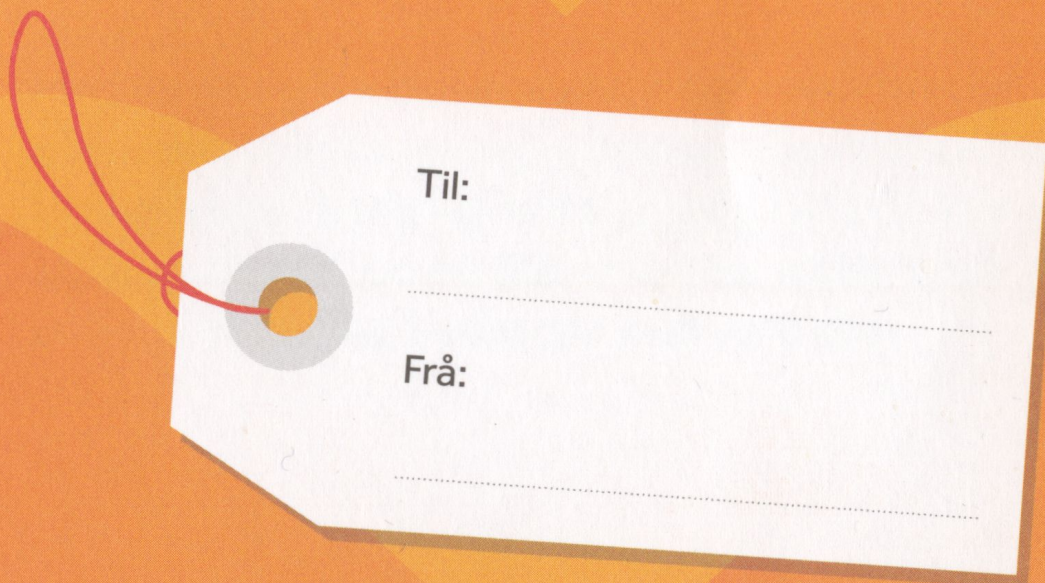


# KURS

Smarttelefon og nettbrett



Pensjonistforbundet



## Kjære

---

Eg gir deg i gåve den tida det tar deg å bli trygg på bruk av smarttelefon og nettbrett. Kanskje må vi byrje frå byrjinga. Eller kanskje handlar det berre om å komme over kneiken før du kan ta del i alt det spanande som ligg der ute og ventar. Uansett, internett er fantastisk, og eg vil gjerne vise deg det!

Med denne gåva kan vi møtast over nettbrettet eller smarttelefonen og utforske internett saman. Vi skal ha det både lærerikt og gøy. Du skal kunne stille spørsmål, og eg skal vise deg. Ingen spørsmål er for dumme, og takhøgda skal vere stor.

Eg gler meg og foreslår at vi møtest:

---

## Helsing

---



## Som ungdom har eg mykje å lære bort

- I aldersgruppa 67 til 79 år bruker halvparten internett.
- I aldersgruppa 16 til 19 år bruker så godt som alle internett.
- I den eldste gruppa bruker dei internett om lag ein halv time kvar dag, medan dei i den yngste gruppa bruker nettet fire timar dagleg.

Eg har med andre ord mykje digital kompetanse som eg har lyst til å dele med deg.

## Når vi møtest skal eg passe på dette:

- Snakke eit språk som begge forstår.
- Snakke sakte.
- Repetere og bruke den tida vi treng.
- Passe på at det er du sjølv som trykkjer på nettbrettet ditt eller smarttelefonen din. Eg skal berre trykkje på mitt eige nettbrett eller min eigen smarttelefon og vise deg kva du sjølv kan gjere.

Hugs å stille spørsmål!





## Kva er ein smarttelefon og eit nettbrett?

### Smarttelefon

Ein smarttelefon er ein telefon som lèt deg gjere mykje meir enn berre å ringje. Han fungerer faktisk som ein liten PC. Den største skilnaden på ein vanleg telefon og ein smarttelefon, er at smarttelefonen blir driven av eit operativsystem som lèt deg installere og bruke mange ulike program. Desse programma kallar vi appar, eller applikasjonar. I tillegg til å kunne ringje og ta imot samtalar, kan du spele av musikk, ta bilete, filme, gå på internett, sjå på kart og bruke GPS på telefonen.

### Nettbrett

Eit nettbrett er ein liten datamaskin som berre består av ein flat berøringsskjerm der du bruker ein peikepinn eller fingertuppen for å jobbe på skjermen. Eit nettbrett har tastaturet på sjølve skjermen i staden for at ein koplar til eit eige tastatur. Difor må du lære deg korleis eit virtuelt tastatur fungerer for å kunne skrive på nettbrettet, men det er ikkje vanskeleg. På eit nettbrett kan du gjere det meste du elles kan gjere på ein PC eller ein smarttelefon, men nettbrettet er større enn ein telefon og høver difor betre til lesing.





## Kva skal vi starte med?

Internett har uendeleg med moglegheiter, og du kan bruke det til alt frå å spele spel til å snakke med vener eller utføre praktiske oppgåver. **Kva for ein av desse fire kategoriane vil du at vi skal byrje med å utforske?**

### Lett og kjekt å kunne

Det er svært mange daglege tenester du kan gjere enkelt på internett. Det kan vere å lese aviser, kjøpe billetter til kino, konsert eller teater, sjå på TV-program, høyre på radio, lytte til musikk eller lese bøker. **Kva for daglege rutinar har du?**

### Gøy

Du kan bruke internett til å dyrke interessene dine og det du synest er gøy. Det kan vere å spele sjakk, lage fotoalbum, lese og lære om tema du interesserer deg for, sjå på morosame filmsnuttar, finne notar eller tinge reiser. **Kva synest du er interessant og gøy?**

### Sosialt

Internett er lagt særst godt til rette for å kunne halde kontakt med familie og vener. Vi kan snakke saman, dele bilete og finne interessante arrangement og aktivitetar. Og vi kan vere med i grupper der vi deler informasjon. **Kven kunne du tenkje deg å kommunisere med på nett?**

### Praktiske gjeremål

Samfunnet krev at vi utfører ein heil del oppgåver. Mange av dei kan gjerast trygt og sikkert på internett. Det kan vere å levere sjølvmelding, sjå utbetalingsslippen frå NAV, utføre banktenester eller sjekke den digitale postkassen vår. **Kva for praktiske oppgåver bruker du ein del tid på i dag?**



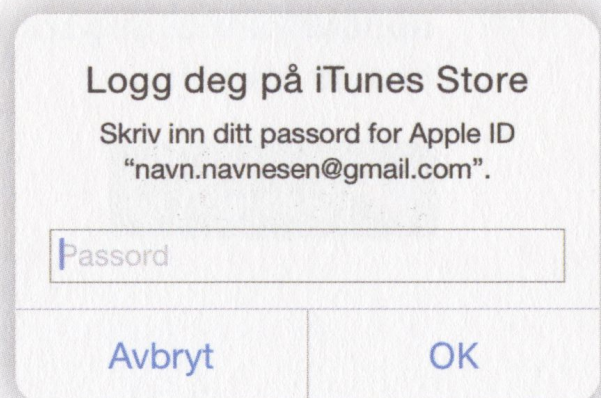
## Kva interessererer deg?

Ofte bruker vi smarttelefonen eller nettbrettet til handlingar relaterte til interessene våre. Kanskje vil du lese litt meir om hundestell, teatertilbod der du bur, sosiale aktivitetar, musikk, fine fjellturar, matoppskrifter eller treningstilbod. For å vite meir om kva som er relevant for deg, kan vi snakke litt om interessene dine.

## Brukarnamn og passord

Når du skal bruke appar og tenester, må du som oftast leggje inn eit brukarnamn og eit passord. Det er viktig at du vel noko du lett kan hugse sjølv. Det er brukarnamnet og passordet som gir tilgang til vår eigen personlege profil, og den bør ikkje kunne misbrukast av andre.

Dersom du likevel synest det er tryggast å notere det ned, bør du leggje det på ein hemmeleg stad.



Logg deg på iTunes Store

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

Avbryt      OK



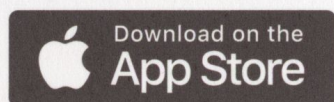
## Kva er en app?

Ein app, eller ein applikasjon, må du laste ned på telefonen før du kan bruke tenesta. Ein tenesteytar, til dømes NRK, har ulike appar til ulike tenester. Det kan vere NRK sin TV-app, radio-app eller NRK super. Kvar app får eit eige ikon, og du opnar appen kvar gong du skal bruke tenesta.



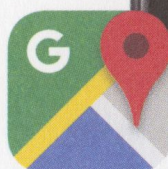
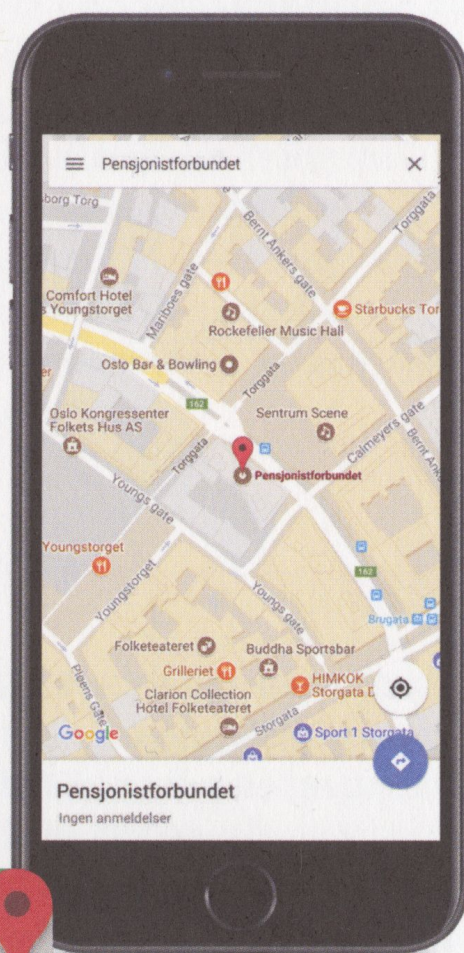
### App Store

App Store er Apple sin butikk for appar. Dei fleste appane er gratis, men somme må du betale for å bruke.



### Play Store

Google Play Store er appbutikken til deg som bruker Android.



Google er eit døme på ein tenesteytar som har fleire ulike appar for tenester. Du kan til dømes laste ned appen Google Maps for å bruke eit kart med GPS.



## Korleis finne ei nettside?

Vi finn ei nettside via det vi kallar ein nettsidelesar eller ein browsar. Det kan til dømes vere Safari eller Chrome. Du kan søkje etter kva for ei nettside som helst i nettlesaren.



### Safari

Standard nettlesar på produkt som har Apple sitt operativsystem.



### Chrome

Nettlesar på produkt som har Android operativsystem.

Google har også ei nettside der du kan søkje etter alt mogeleg. Vi bruker omgrepet «å google noko». Her kan du skrive inn kva som helst og få opp nettsider som handlar om det du søker på. Prøv sjølv på [google.no](https://www.google.no)



## Dei viktigaste knappane og ikona



### Heim

Heim-knappen sit ofte på framsida, nedst på telefonen. Han tar deg ut av det du held på med og attende til skrivebordet på telefonen eller nettbrettet.



### Søk

Anten du skal søkje i ein nettlesar eller på ei spesifikk nettside, kan du sjå etter dette ikonet og skrive inn det du søkjer etter.



### Meny

I menyen kan du navigere i appen eller på nettsida. Du kan finne fleire sider, innstillingar og andre opplysningar du leitar etter.



### Innstillingar

Eit tannhjul er ofte ikonet for innstillingar. Her kan du gjere tekniske innstillingar på telefonen/nettbrettet eller gjere endringar i den personlege profilen din i ein app.



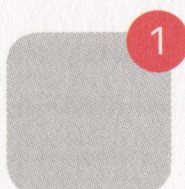
### WiFi

Dette ikonet viser om du har tilgang til trådløst internett. WiFi er ofte gratis, men krev ofte at du loggar på med brukar-namn og passord.

**4G**

### 3G/4G (mobildata)

3G/4G er datatrafikk som følgjer med mobilabonnementet ditt eller blir belasta på rekninga di. 3G/4G gir deg internett-tilgang nesten uansett kvar du er.



### Aktivitetsvarsel

Dette ikonet med tal viser at det har hendt noko nytt på appen din. Kanskje du har fått ei melding? Eller kanskje nokon har invitert deg på eit arrangement?



## Fleire symbol og ikonar



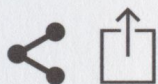
Bluetooth



Flymodus



Nytt dokument



Dele



Slett/fjern/lukk



Opprett ny



Blad attende



Funksjon PÅ



GPS



Oppdater



Papirkorg (slett)



Last ned



Markering



Svar



Bla fremover

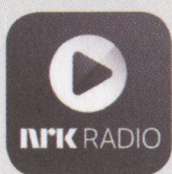


Funksjon AV



## Døme på nyttige appar

### Lett og kjekt å kunne



**NRK** har appar for TV og radio der du kan velje kanalar, sjå og høyre program.



**YR** varslar veret. Du kan søkje på stader.



**VY** sin app kan brukast til å sjekke togtider, tinge billetter og sjå om toget er i rute.



**Aviser**  
Mest alle riksdekkjande aviser har appar. Kva for ei avis ønskjer du å lese?

### Sosialt



**Meldingar**  
Appen ligg på telefonen din. Her kan du skrive meldingar til vener og familie.



**E-post**  
Du kan sende og ta imot e-post frå telefonen og nettbrettet.



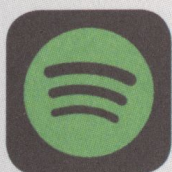
**Facebook**  
På Facebook kan du snakke med vener og familie, fortelje kva du gjer og sjå på bilete.



**Skype**  
På Skype kan du ringje heilt gratis til andre som har Skype, også med video!



## Gøy



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



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



I **Bibliofil** kan du mellom anna søkje etter og reservere bøker og finne opnings-tider på bibliotek.



**Quizkampen** Quiz-app der du konkurrerer med ein ven.

## Praktiske gjeremål



**DNB** Dei fleste bankar har eigne appar for nettbank.



**Digipost** Få post frå private og offentlege avsendarar digitalt i staden for tilsendt i posten.



Med appen til **Altinn** kan du sjekke skatteoppgjeret eller skattekortet på mobilen.



**Helsenorge.no** er helseportalen for innbyggjarar i Noreg med mellom anna reseptar, eigendelar og kjernejournal.



# Notat

Her kan du notere spørsmål som dukkar opp undervegs.  
Neste gong vi møtest, kan vi gå gjennom desse saman.

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



## Gode råd på vegen

- Ikkje ver redd for å utforske og prøve deg fram. Det er lov å trykkje, skrive og dele feil. Det kan vere lurt å gjere seg kjend med kvar du finn «slett»-ikonet/knappen og «attente»-ikonet/knappen dersom du likevel skulle angre på det du har skrive eller delt.
- Hugs likevel at det du skriv og gjer på nett kan bli sett av dei du har oppretta kontakt med. Eg viser deg gjerne skilnaden på ei offentleg og privat melding.
- Ikkje del passord med nokon. Det er tilgangen til dei private opplysningane dine.
- Ikkje del bankkontoinformasjon med nokon med mindre du er sikker på at du skal gjennomføre eit kjøp.
- Du blir fort vant til å bruke Internett, og det blir mykje lettare etter kvart. Når du har gjort deg kjend med korleis tenestene fungerer, vil du kunne utføre daglege oppgåver, aktivitetar og gjeremål mykje enklare og raskare enn før.
- Kontakt meg dersom det er noko du lurar på. No kan vi også kommunisere på nett. Vi held kontakten!

Lukke til!

Vi er svært takksame dersom vi får tilbakemelding:  
[kurs.nettbrett@pensjonistforbundet.no](mailto:kurs.nettbrett@pensjonistforbundet.no)



## **Kven er Pensjonistforbundet?**

Pensjonistforbundet er den største organisasjonen for pensjonistar i Noreg med sine:

- 240 000 medlemmer
- 850 lokalforeiningar
- 10 000 tillitsvalde

Vi jobbar for å ta vare på pensjonistane sine rettar og sikre politisk gjennomslag for sakene til pensjonistane.

**Livskraft, initiativ og tryggleik!**

### **Kontakt oss**

Pensjonistforbundet  
Postboks 6714 St. Olavs plass  
0130 Oslo

Besøksadresse:  
Torggata 15  
0181 Oslo

Telefon: 22 34 87 70  
[pf@pensjonistforbundet.no](mailto:pf@pensjonistforbundet.no)  
[pensjonistforbundet.no](http://pensjonistforbundet.no)