



Krokoms
kommun
KROKOMEN TJIELTE

Krokou DigidelCenter

Grundkurs telefon/surfplatta

En kurs för dig som vill komma igång med en ny telefon/surfplatta

MONICA ANDERSSON



Välkommen!

Det här är en grundkurs för att komma igång digitalt. Med den här kursen kommer du snart kunna använda olika digitala tjänster i din vardag. Materialet består av texter och övningar. Gå igenom stegen i din egen takt och testa samtidigt på din telefon eller surfplatta. Om du känner att du redan behärskar ett steg – gå vidare till nästa och fortsätt din digitala resa. Du kan boka en telefontid med Monica Andersson vår digitala hjälpare om du vill ha handledning per telefon. Vi hjälper dig i lugn takt med det du önskar.

På grund av covid 19 hjälper vi dig på distans. Har du frågor eller önskar boka en telefontid så kan du ringa kundtjänst på Krokoms kommun och be att få prata med Monica Andersson.
0640-16100

Lycka till!

Mvh

Monica Andersson, DigidelCenter Krokoms

Det här materialet är utarbetat av Sätters bibliotek vi har omarbetat för att passa Krokoms.,
Besök gärna deras hemsida <https://bibliotek.sater.se/digitala-resurser>.



Steg 1: Svajpa och scrolla

Smarta telefoner och surfplattor har pekskärmar. Du styr din telefon genom att peta med dina fingrar på skärmen. Olika rörelser hjälper dig att hitta olika saker. Dessa rörelser kallas för att *scrolla*, *svajpa* och *klicka*.

Det finns också knappar på din telefon eller surfplatta. Knapparna kan höja och sänka ljudet, stänga av telefonen eller låsa skärmen.

För att lära dig hitta på din telefon är det bra att testa trycka på knapparna och använda olika rörelser med dina fingrar på skärmen. Då upptäcker du vad som fungerar på din telefon.

Nu får du testa!

Börja med att starta din telefon eller surfplatta. För att veta vilken knapp som startar telefonen kan du behöva testa olika. Du kan prova hålla ner knappen en längre stund, räkna fyra sekunder. När telefonen är igång så kan du testa de olika rörelserna. Bläddra till nästa sida och testa!

Svajpa = svepa

1. Sätt ditt finger någonstans på telefonens vänstra sida. 2. Dra fingret till höger.
3. Prova sedan att göra samma sak åt andra hållet.

Du kan förflytta dig mellan program, appar och menyer genom att svajpa. Om du öppnar *Bilder/Galleri* kan du svepa och bläddra bland dina bilder.

Scrolla = bläddra

1. Sätt fingret högst upp på skärmen.
2. Dra fingret nedåt.
3. Prova sedan göra samma sak åt andra hållet.

När du läser en text på telefonen så kan du scrolla för att fortsätta läsa. Söker du information på Google så scollar du för att se fler resultat. Du kan också använda den här rörelsen för att få fram menyer på din telefon.

Klicka/dutta

1. Dutta med fingret på olika ställen på telefonen. 2. Testa att dutta lätt och mjukt.
3. Testa att trycka lite hårdare och räkna till tre.

Genom att klicka på saker på din telefon kan en app (program) öppna sig. Du kan klicka länge på en app så kan du flytta den eller ta bort den.

Nu är du redo för nästa steg:

Steg 2: Surfa och söka

Webbläsare

Webben/internet består av miljoner olika digitala platser. En plats kan vara *krokom.se* och en annan plats kan vara *svt.se*. Dessa platser kallas **webbsidor** eller **hemsidor**. Webbläsaren är den plats på din telefon eller surfplatta där du kan resa ut på internet. Se det som en tågstation och du kan sedan välja destination!

Det finns olika webbläsare. När du köper en telefon eller en surfplatta så finns det redan en väg ut på internet inlagd i telefonen eller surfplattan. Här är några exempel på webbläsare:



GoogleChrome



Safari



Samsung



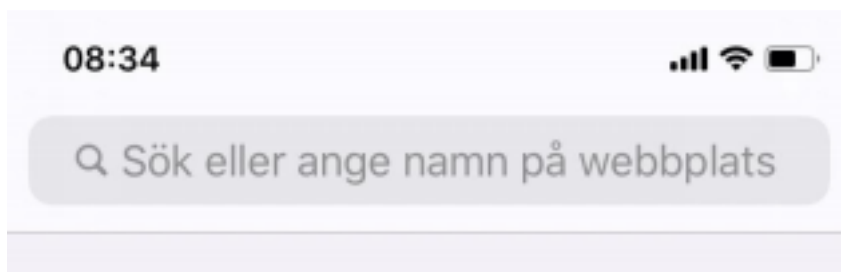
Edge/gamla edge

Om du vill ta dig ut på internet så klickar du på en webbläsare.

Ett fönster öppnas och du befinner dig på internets egen tågstation. Det är detta som kallas för att surfa: att besöka olika hemsidor på internet. På nästa sida finns exempel på hur det kan se ut.

Hur det ser ut på din telefon kan skilja sig. Rutan behöver inte vara grå men principen är samma.

Var vill du resa/ vad vill du söka?



Exempel iPhone. Klicka i den grå rutan. Då kommer tangentbordet fram och du kan skriva adressen till en hemsida. Du kan skriva www.krokom.se eller op.se till exempel. Prova gärna!



Exempel webbläsaren Google Chrome (android-telefon) Klicka i den grå rutan. Då kommer tangentbordet fram och du kan skriva adressen till en hemsida.

Eftersom webbläsare också är en sökmotor kan du söka på ord och behöver inte kunna adressen dit du ska. Vi förklarar detta på nästa sida.

Sökmotorer

En sökmotor är din hjälp att hitta det du söker på internet. Sökmotorn fungerar ungefär som en resevärd som kan ge dig förslag på olika hemsidor. Du skriver in din sökfråga eller ditt sökord och får en lista med förslag på hemsidor.

För att komma till en sökmotor använder du en webbläsare. Varje sökmotor har en egen adress precis som en vanlig hemsida. Till exempel

www.google.se

www.yahoo.com

www.bing.se

Sökfråga?

Vad är en sökfråga? Jo det är hur du formulerar det du vill söka efter. Du kanske vill veta mer om Jamtli. En sökfråga kan vara att du skriver in ordet *Jamtli* i en sökmotor. Du kan också kombinera ord för att göra din sökning mer precis. Till exempel *Jamtlis historia*. Genom att öva och söka ofta blir du bättre på att formulera frågor som hjälper dig att hitta rätt.

Nu får du testa!

Du har fått lära dig att det finns olika webbläsare. Nu ska du själv få testa att webbläsaren på din telefon. Starta telefonen och leta efter din webbläsare. Klicka på webbläsaren och skriv in www.op.se i den grå rutan. Klicka på ett av förslagen som dyker upp.

Nu kan du läsa Östersundspostens öppna artiklar på internet!

Testa att söka efter ett recept. Du kan stanna kvar i webbläsaren och klicka i samma ruta som du skrev in ÖPs adress. Skriv nu ordet recept och äpple i rutan där det står www.op.se. Som du ser får du hur många resultat som helst. För att komma till ett recept klickar du på den blå rubriken. För att komma tillbaka till alla resultat, finns det en pilsymbol någonstans, oftast längst ner till vänster eller längst upp till vänster.

Fortsätt testa att använda internet för att surfa och söka. Se det som en hjälp i din vardag när du funderar över någonting. Vi kommer i ett senare steg återkomma till detta och diskutera källkritik. När du surfar på internet kommer du märka att allt inte stämmer och att alla hemsidor inte är kvalitativa källor till information.

Nu är du redo för nästa steg:

Steg 3: Skapa en mailadress

Varför en mailadress?

En mailadress eller e-postadress. Det är din egen digitala brevlåda där du kan ta emot digital post. Mailadresser används ofta för att skapa konton på olika hemsidor samt om du handlar på internet.

På din telefon eller surfplatta har du en app-butik. Det är där du hämtar nya program till din telefon. I app-butiken loggar du in med ett apple-id eller ett google-konto. Båda dessa innehåller en mailadress och ett lösenord.

En mailadress är alltså en grund du behöver för att kunna använda olika digitala tjänster. Om du redan har en mailadress kan du gå vidare till steg 4.

Mail-klienter

Gmail (Google) Outlook (Office)

Du skapar en mailadress hos en mail-klient. Ovan finns två exempel på vanliga och gratis mail-klienter. Om du vill skapa en mailadress via Gmail så besöker du hemsidan

www.gmail.com Välj: **Skapa konto**

Fyll i ditt för – och efternamn (då ser andra att det är du som skickar e-post) **Välj ett användarnamn** – detta blir din mailadress!

Välj ett lösenord. Använd inte några personliga uppgifter utan gärna ett påhittat ord eller en rad från en låttext. Skriv upp om du har svårt att komma ihåg. Du kan ändra lösenord senare om du vill.

På din telefon eller surfplatta kan det finnas en ikon för mail. Den kan till exempel se ut som bilden här intill. Du kan koppla din mail så att du inte behöver logga in varje gång för att läsa – mailen kommer automatiskt till telefonen! Detta görs under Inställningar och Konton. Hör gärna av dig om du behöver hjälp med detta.



Nu är du redo för nästa steg:

Steg 4: Hur fungerar det med appar?

Appar

På din telefon eller surfplatta finns flera symboler eller fyrkanter i olika färger. Det är dina appar eller applikationer som det också heter.

En app är ett program som är anpassat för en telefon eller en surfplatta. Det finns appar som följer med din telefon, exempel: Inställningar, Klockan och App-butiken,



Appar som gör samma sak, till exempel app-butik, kan se helt olika ut på olika telefoner. Därför är det bästa sättet att utforska de apparna som finns på din telefon att klicka och se vad som händer.

För att kunna ladda ner appar behöver du ha ett konto. Om du har en iPhone eller iPad så behöver du skapa ett Apple-id. Om du har en annan telefon så behöver du ett Google-konto. Google-konto och Apple-id är samma sak fast för olika tillverkare av telefoner. De består båda av en mailadress och ett lösenord.

Det finns appar för nästan allt! Appar är ofta gratis men kan ha premiumfunktioner som kostar pengar. I din app-butik ser du om appen kan laddas hem gratis eller om den måste köpas.

Nu får du testa!

Om du har en iPhone eller iPad

Din app-butik heter App Store
Den ser ut som bilden här intill.
Klicka på App Store.



Vad ser du?

De små bilderna du ser är förslag på appar.

Du kan också söka efter appar.

När en app laddas ner installeras den på din telefon. Det är möjligt att ta bort den om du inte längre vill ha den kvar.

Fungerar det inte? Läs detta!

1. Ibland behövs lösenord. Hjälpte någon dig att starta igång din telefon? Fråga den personen om Apple-id (mail) och lösenord eller se efter om du har det nedskrivet.

2. Klicka på **Har du inget Apple-id eller har du glömt det?** för att skapa ett apple-id eller för att få ett nytt lösenord.

3. Om du har glömt ditt lösenord kan du få ett nytt lösenord till den mailadress som du valt.

Om du har en Samsung, Doro, Huawei eller Oneplus:

Din app-butik heter Play Store, Google Play eller Play butik. Den ser ut som bilden här intill, utseendet kan dock skilja sig från telefon till telefon. Klicka på Play Store. Vad ser du?



De små bilderna du ser är förslag på appar.

Du kan också söka efter appar.

När en app laddas ner installeras den på din telefon.

Det är möjligt att ta bort den om du inte längre vill ha den kvar.

Fungerar det inte? Läs på nästa sida.

Om du har en annan telefon eller surfplatta till exempel Samsung, Doro, Huawei så är det en Gmail-adress som du använder för att logga in i app-butiken.

1. Kan det vara någon som hjälpt dig att komma igång med telefonen eller surfplattan? Fråga om gmail-konto och se efter om du har någon information uppskrivet.
2. Om du har glömt ditt lösenord kan du få ett nytt lösenord till den mailadress som du valt.

Appar som är bra att ha:



Nu är du redo för nästa steg:

Steg 5: Ringa och SMS:a

Med en telefon eller surfplatta kan du ringa både vanliga röstsamtal och videosamtal. Videosamtal innebär att du både hör och ser den du pratar med. Du kan lägga in telefonnummer i en kontaktbok.

SMS är textmeddelanden. Det är bra om man vill skicka en kort hälsning eller om man föredrar att förklara i text framför att ringa. Till ett sms kan du bifoga en eller flera bilder.

Ett komplement till SMS kan vara Messenger. Det är en app där du kan skicka textmeddelanden, ringa röstsamtal och ringa videosamtal, gratis. Du måste ha ett Facebook-konto för att kunna använda Messenger.

Hör gärna av dig så hjälper vi dig att komma igång.

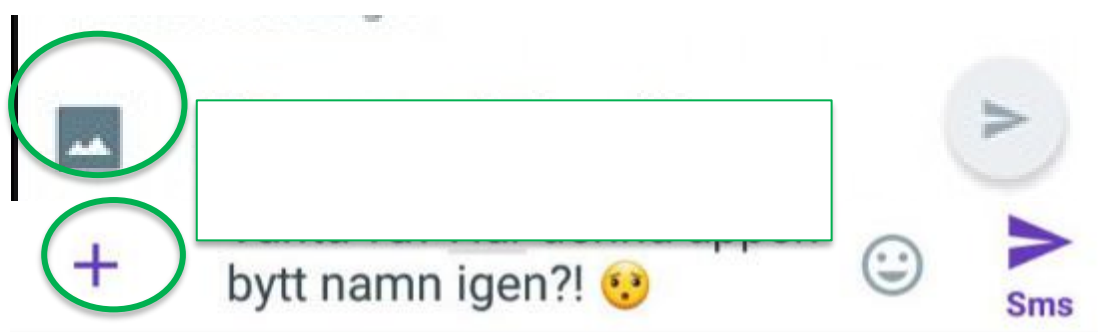
Om du har en iPhone eller iPad så kan du ringa videosamtal med appen FaceTime som finns inlagd i din telefon eller surfplatta. Det är gratis men fungerar bara till andra som också har iPhone eller iPad.

Nu får du testa!

Testa att skicka ett meddelande och bifoga en bild. Detta kan se olika ut beroende på vilken typ av telefon eller surfplatta du har. Om du startar din telefon ser du de fyrkantiga rutorna som kallas för appar. Ser du någon som ser ut som en pratbubbla? Här är några exempel? Färg och utseende kan alltså skilja sig åt.



När du har öppnat meddelanden så ser du kanske sms som du redan har skickat eller så är det tomt. Du kan klicka på ett sms du fått från en person. Sedan kan du svara i den konversationen. Bläddra ner tills du ser en tom ruta där du kan skriva.



Bredvid rutan där du kan skriva ditt meddelande ska det finnas en symbol som hjälper dig att bifoga bilder.

Denna symbol kan se ut som ett plus, om du klickar på plustecknet får du fler alternativ.

Symbolen kan också se ut som en fyrkant med berg i, den symbolen leder dig direkt till ditt bildbibliotek på telefonen och du klickar på en bild för att bifoga den.

Glöm inte att klicka på symbolen för skicka (liknar ett pappersflygplan) för att meddelandet ska skickas iväg.

På iPhone ser symbolen för att skicka bilder ut som en kamera och sedan får du välja en symbol som ser ut som en fyrkant med berg i för att komma till ditt bildbibliotek.

Det är lätt hänt för alla som har en telefon att man skriver fel, stavar konstigt eller råkar skicka en bild. Det är alltså ingen fara! Prova med någon du känner väl i början.

I början när man använder en ny telefon är allting ovant, symboler och knappar kanske inte ser ut som de brukade göra. Det bästa sättet att lära känna telefonens funktioner är att i lugn och ro testa att klicka på saker och se vad som händer.

Om du hamnar fel kan du återvända tillbaka genom knappen du har i mitten på din skärm längst ner (hemskaerm). Denna knapp kan vara som en fysisk knapp på lite äldre telefoner och på nyare telefoner kan det vara ett kort svep nedifrån och upp eller en ikon längst ner på skärmen.

Nu är du redo för nästa steg:

Steg 6: En digital ID-handling

Bank-id

Ett bank-id är en digital id-handling (legitimation) som gör att du kan bekräfta din identitet i olika digitala situationer där det är viktigt att säkerställa att det är du som signerar dokument eller hanterar pengar.

Ditt bank-id är bara ditt och du ska aldrig dela med dig av lösenordet till någon annan eller logga in om någon ringer och ber dig göra det. Om det händer, lämna inte ut några uppgifter, lägg bara på luren.

Det finns bank-id på fil (dator) och mobilt bank-id (i smartphone eller surfplatta)

Ett mobilt bank-id är en app på din telefon eller surfplatta som du även kan använda när du gör bankärenden eller handlar på datorn genom att välja *bank-id på annan enhet*.

Även om du kan hämta appen bank-id i din app-butik så är det banken som utfärdar ditt bank-id. Har du frågor kan du vända dig direkt till din bank.





*Dessa banker utfärdar bank-id
(källa:bankid.com)*

Så här fungerar mobilt bank-id

Det är bankerna som utfärdar bank-id.

- Du kan logga in på din internetbank och beställa bank-id på fil eller mobilt bank-id. Du kan behöva ha din bankdosa tillhands.
- Bank-id kostar ingenting.
- Om du ska ha mobilt bank-id behöver du ladda ner appen Bank-id från din app-butik, och aktivera den. Följ instruktionerna.
- Till ditt bank-id har du en säkerhetskod (ett lösenord som består av siffror) som du använder när du loggar in med ditt bank-id.
- Detta lösenord är det bra om du lär dig komma ihåg utantill, förvara det annars nedskrivet på en säker plats.

- Din säkerhetskod är likvärdig en namnunderskrift.
- När du till exempel vill logga in på 1177 Mina vårdkontakter så väljer du att logga i med mobilt bank id. Hemsidan ber då dig att öppna appen för mobilt bank-id på din telefon eller surfplatta. Du öppnar appen och skriver in din lösenkod och kan sedan använda 1177 Mina vårdkontakter på din dator eller surfplatta.
- Observera att du behöver logga in med bank-id på nytt vid varje tillfälle.

Nu får du testa

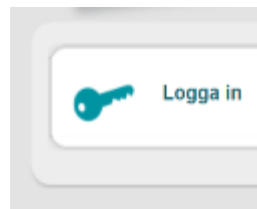
Börja med att undersök möjligheten att skaffa bank-id. Ring gärna din bank om du behöver vägledning.

Om du har Bank-id så ska du nu få testa hur du kan använda det. Visste du att du kan göra vissa ärenden du har till sjukvården digitalt? Du kan till exempel göra en egen vårdbegäran eller förnya recept.

Du har tidigare lärt dig att surfa och söka. Öppna nu en webbläsare eller använd Google. Du ska besöka hemsidan www.1177.se och därefter leta efter en knapp där det står Logga in.



Sedan kommer du se symbolen med en nyckel. Klicka där för att påbörja inloggningen.



1. Välj: MobiltBankID
2. Skriv in ditt personnummer (10 siffror)
3. Klicka på Fortsätt
4. Klicka på Starta appen.
5. En ruta dyker upp: klicka på Öppna.
6. Nu legitimerar du dig genom att skriva in ditt lösenord.



En bra sida om du vill ha instruktioner i att komma igång med bank-id är **betalningshjälpen.se** Där finns instruktioner för olika banker.

Nu är du redo för nästa steg:

Steg 7: Källkritik

Var nyfiken och var kritisk!

Sanning är ett relativt begrepp. Alla har sin egen sanning och rätten till sina egna känslor, tankar och erfarenheter. Det fina med internet är att vi kan dela med oss av vår egen historia. Wow! Vilka möjligheter!

Problemet med internet är att ibland kan något verka vara en faktagranskad nyhet eller något allmängiltigt när det i själva verket kan vara ett rykte, en personlig upplevelse eller manipulerad fakta.

Det är lätt hänt att vi delar vidare nyheter av bara farten utan att reflektera. Ibland tänker vi lite för snabbt och det kan göra att vi delar sådant som vi egentligen inte vet om det är sant.

Till exempel vid samhällskriser är det extra viktigt att dela information från källor som är trovärdiga för att inte sprida oro och falska nyheter. Aktuell information vid samhällskriser hittar du på www.krisinformation.se

Nu får du testa

Nästa gång du möter en nyhet, artikel eller ett påstående kan du testa att ställa dessa frågor. Kanske har du hört något som det pratas om? Eller sett något på sociala medier? Läst på nätet?

Dessa fem frågor ger dig möjlighet att stanna upp och reflektera över nyheten eller påståendet. Tänk på att rubriker till artiklar på internet ofta vill väcka känslor så att vi klickar och läser.

Vill du lära dig mer kan du öppna en webbläsare och skriva in adressen: www.internetkunskap.se Där finns spännande artiklar med kunskap om aktuella internetfenomen.



Du har nu tagit sju steg för att komma igång digitalt! **Grattis!**

Grattis!

Du har genomgått sju steg för att komma igång digitalt. Nu har du en bra grund att stå på.

Kom ihåg att det är du som bestämmer vad du vill att ditt digitala liv ska innehålla.

Vad kan göra ditt liv enklare och roligare?

Hör gärna av dig!

monica.andersson@krokom.se

eller ring 0640-16377