

### Datakurs med Seniornett

Tastaturet, inndatapanelet  
og berøringsskjermen på  
pc-en og symboler du må  
kunne





## Innhold

<b>Bruksanvisning for ditt PC-tastatur</b> .....	2
<b>Grunnleggende oppsett og taster</b> .....	2
<b>Windows tastaturet med 4 nivåer</b> .....	4
Nivå 1: Standard tastatur Norsk .....	4
Nivå 2 og 3: Alt-Tasten og Alt-Gr-Tasten .....	5
Nivå 2: Alt-tasten, praktiske tastatursnarveier for daglig bruk .....	5
Nivå 3: Alt-Gr-Tasten „alternate graphic“.....	6
Nivå 4: CTRL –Tastaturet (hurtigtaster).....	7
Enda et slags tastatur: .....	8
Hvordan bruke det: .....	8
<b>Tips for best bruk av tastaturet</b> .....	8
<b>Bruksanvisning for inndatapanelet (touchpad)</b> .....	9
<b>Bruksanvisning for berøringsskjermen</b> .....	10



## Bruksanvisning for ditt PC-tastatur

Et PC-tastatur er ditt primære verktøy for å kommunisere med datamaskinen. Det lar deg skrive tekst, gi kommandoer og navigere. De aller feste taster finnes på samme plass på alle tastaturer. Denne veiledningen dekker de viktigste delene av tastaturet og hvordan du bruker dem.



**Funksjons-taster**   **Kontroll-taster**   **Alfanumeriske-taster**   **Navigasjons-taster**

### Grunnleggende oppsett og taster

Et standard PC-tastatur er vanligvis delt inn i flere seksjoner:

- **Alfanumeriske taster:** Dette er den største delen av tastaturet og inneholder bokstavene (A-Å), tall (0-9) og vanlige symboler (!, @, #, osv.). Disse brukes for å skrive tekst.
- **Funksjonstaster (F1-F12):** Disse tastene finner du øverst på tastaturet. Deres funksjon varierer avhengig av programmet du bruker, men de brukes ofte for hurtigtaster eller spesifikke handlinger (f.eks. F5 for å oppdatere en nettside, F1 for hjelp).
- **Kontrolltaster:** Dette inkluderer taster som **Ctrl** (Control), **Alt** (Alternate), **Shift** og **Windows-tasten** (eller Command/Option på Mac). Disse tastene brukes sjelden alene, men i kombinasjon med andre taster for å utføre spesifikke kommandoer (f.eks. Ctrl + C for å kopiere).
- **Navigasjons- og redigeringstaster:** Disse tastene, som ofte er plassert mellom de alfanumeriske tastene og nummertastaturet, inkluderer:
  - **Piltaster:** Brukes for å flytte markøren (skrivepunktet) opp, ned, til venstre eller høyre.
  - **Home/End:** Flytter markøren til begynnelsen eller slutten av en linje/dokument.
  - **Page Up/Page Down (PgUp/PgDn):** Ruller siden opp eller ned.
  - **Delete (Del):** Sletter tegn til høyre for markøren.
  - **Backspace:** Sletter tegn til venstre for markøren.
  - **Insert (Ins):** Veksel mellom innskrivingsmodus (overwriter eksisterende tekst) og innsetningsmodus (skyver tekst foran seg).
- **Nummertastatur:** Plassert på høyre side av tastaturet, ligner det et kalkulatortastatur og brukes for rask inntasting av tall. Du må aktivere det med **Num Lock**-tasten.



## INNSKRIVINGSTASTER

Innskrivingstaster er den delen av tastaturetsom er mest i bruk. Her ligger alle bokstaver og tall, samt en del spesifikke innskrivingstaster. Nedenfor vises disse spesifikke tastene og deres funksjoner.

### EN KONTROLLTASTER

Antall kontrolltaster som finnes på de ulike tastaturer varierer. På de nyeste PC-ene er en del av de kontrolltaster som er beskrevet nedenfor tatt bort (ikke veldig funksjonelle lenger). Men for å få en mer eller mindre komplett oversikt, nevnes alle mulige kontroll taster og deres funksjoner nedenfor.

#### SH Prt sc eller Print Screen

Brukes for å ta et bilde av skjermen (kopierer et skjermbilde). Hvis du skal kopiere et programvindu eller f.eks. en feilmelding (og ikke hele skjermbildet), kan du holde nede Alt-tasten samtidig som du trykker på Prt sc (Print Screen).

#### Del eller Delete

Slette et tegn om gangen mot høyre for markøren eller slette det som er markert, f.eks. tekst, bilde m.m.

#### Esc eller Escape

Brukes gjerne som en angretast. Dersom det i en dialogboks finnes valgene OK og Avbryt, er Esc-tasten det samme som Avbryt. Esc-tasten kan også brukes for å avbryte en nedlasting eller avbryte en meny som kjører.

#### Alt

Brukes i kombinasjon med andre taster. F.eks. hold Alt tast nede og trykk Tab tasten for å bla mellom åpne programmer.

#### AltGr

Denne tasten brukes i kombinasjon med andre taster, gjerne til å lage tegn som står nederst til høyre på noen taster. F.eks. hold AltGr nede og trykk 2 for å få @.

#### Ctrl

Brukes i kombinasjon med andre taster. Det kalles hurtigtaster.



**CAPS LOCK** Trykk Caps Lock én gang for å skrive bare store bokstaver. Trykk Caps Lock en gang til for å slå av denne funksjonen. OBS!! Pass på ikke å ha denne tasten aktivert dersom du for eksempel skriver et passord.

#### Windows-tasten

Den brukes gjerne som en hurtigtast i kombinasjon med andre taster. F.eks. Windows-tast + E åpner Filutforsker.

**Fn-tasten** brukes i kombinasjon med F1 – F12 knapper (øverste knapperad på tastaturet).

#### Num lk eller Num Lock

Finnes bare på tastaturer med eget numerisk tastatur. Num lock deaktiverer tallene og aktiverer de forskjellige symboler som står på tastene på det numeriske tastaturet.

## 3. NAVIGASJONSTASTER

Det finnes en del navigasjonstaster med ulike funksjoner. Disse kan brukes istedenfor å bruke mus.

#### Pg dn eller Page Down

Flytter skjermbildet en side ned.

#### Pg up eller Page Up

Flytter skjermbildet en side opp.

#### Home

I et dokument: flytter markøren til starten av en linje. I en nettleser: flytter til første ord på den nettsiden du ser på.

#### End

I et dokument: flytter markøren til slutten av en linje. I en nettleser: flytter til siste ord på den nettsiden du ser på.

#### Piltastene



I et dokument: flytter markøren til venstre/ høyre/opp/ned. I en nettside: scroller (ruller) opp eller ned.



## Windows tastaturet med 4 nivåer

Det vi vanligvis ser er:

- Det normale (standard) tastaturet
- Alt-tastaturet
- Alt-Gr tastaturet
- Ctrl-tastaturet



### Nivå 1: Standard tastatur Norsk

\$	! 1	" 2 @	# 3 £	* 4 \$	% 5 €	& 6	/ 7 {	( 8 [	) 9 ]	= 0 }	? +	` \ ' ~	←
↵	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	Å	^	↵
Caps Lock	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ø	Æ	*	
↑	>	Z	X	C	V	B	N	M	:	:	-	↑	
Ctrl		Alt							Alt Gr				Ctrl

1. Et standard PC-tastatur har vanligvis 104 taster, inkludert bokstaver, tall og funksjonstaster.
2. Det er delt inn i seks hovedområder: alfanumerisk, funksjonstaster, navigasjon, kontrolltaster, numerisk tastatur og spesialtaster.
3. QWERTY-layouten er den mest brukte, oppkalt etter de første seks bokstavene på øverste rad.
4. Tastaturet kobles til PC-en via USB eller trådløst med Bluetooth.
5. Moderne tastaturer kan ha ekstra funksjoner som bakgrunnsbelysning, mediekontroller og programmerbare taster.



## Nivå 2 og 3: Alt-Tasten og Alt-Gr-Tasten



### Nivå 2: Alt-tasten, praktiske tastaturnarveier for daglig bruk

1. Alt-tasten står for "Alternate" og brukes til å aktivere hurtigtaster og spesialfunksjoner.
2. Den finnes vanligvis på begge sider av mellomromstasten på et standard tastatur.
3. I kombinasjon med andre taster kan Alt åpne menyer, utføre kommandoer eller navigere i programmer.
4. For eksempel åpner **Alt + Tab** vindusveksleren, og **Alt + F4** lukker det aktive vinduet.
5. Alt-tasten er essensiell for effektiv tastaturnavigasjon og brukes ofte sammen med funksjonstaster og hurtigtaster.

Her er en oversikt over vanlige og nyttige **Alt-tastekombinasjoner** på PC:

#### Generelle hurtigtaster

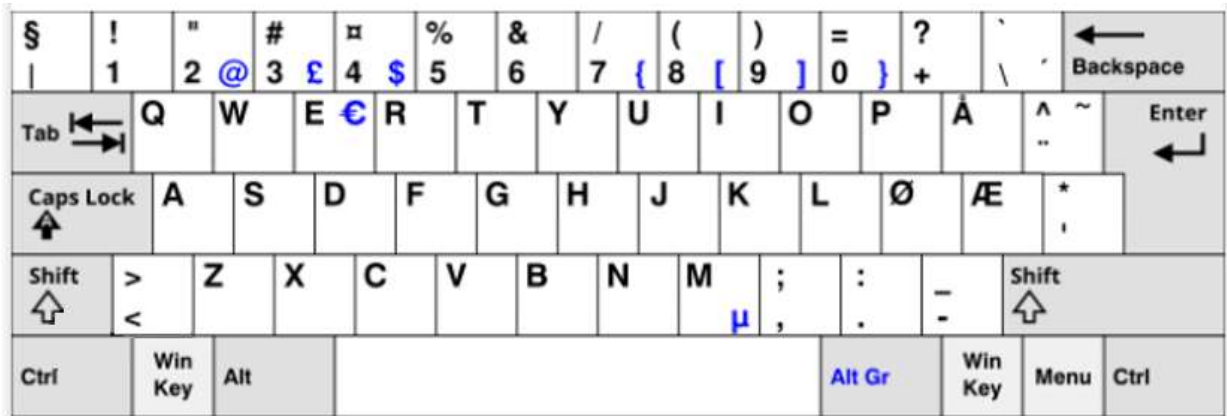
- **Alt + Tab:** Bytt mellom åpne programmer/vinduer.
- **Alt + F4:** Lukk det aktive vinduet eller programmet.
- **Alt + Enter:** Vis egenskaper for valgt fil eller mappe.
- **Alt + Esc:** Bytt mellom åpne vinduer i rekkefølgen de ble åpnet.
- **Alt + Space:** Åpner systemmenyen for det aktive vinduet (f.eks. maksimer, minimer, lukk).

#### I nettlesere og programmer

- **Alt + D:** Marker adressefeltet i nettleseren.
- **Alt + E / F / V / H:** Åpner menyer i programmer som har disse hurtigtastene (f.eks. Fil, Rediger, Vis, Hjelp).
- **Alt + P:** Skriv ut dokumentet (i mange programmer).
- **Alt + Shift + Tab:** Bytt til forrige vindu (motsatt av Alt + Tab).

*I Microsoft Word og Office*

- **Alt + Ctrl + S**: Del vinduet i to visninger.
- **Alt + Shift + D**: Sett inn dagens dato.
- **Alt + Shift + T**: Sett inn klokkeslett.

**Nivå 3: Alt-Gr-Tasten „alternate graphic**

Her er info om **AltGr-tasten** på PC-tastaturet:

1. **AltGr** står for "Alternate Graphic" og finnes vanligvis til høyre for mellomromstasten.
2. Den brukes til å skrive spesialtegn som ikke er direkte tilgjengelige på tastaturet, som **@**, **€**, eller **}**.
3. AltGr fungerer som en utvidelse av tastaturet, og gir tilgang til tredje nivå av tegn på enkelte taster.
4. På mange europeiske tastaturoppsett er AltGr helt nødvendig for å skrive vanlige symboler.
5. Den kan også erstatte kombinasjonen **Ctrl + Alt**, som gir samme funksjon i mange programmer.

Her er en oversikt over vanlige tegn du kan skrive med **AltGr** på det **norske tastaturet**:

*Vanlige AltGr-kombinasjoner:*

- **AltGr + 2** → @ (alfakrøll, ofte brukt i e-postadresser)
- **AltGr + 3** → £ (britisk pundsymbol)
- **AltGr + 4** → \$ (dollarsymbol)
- **AltGr + 5** → € (eurosymbol)
- **AltGr + 7** → { (venstre krøllparentes)
- **AltGr + 8** → [ (venstre hakeparentes)
- **AltGr + 9** → ] (høyre hakeparentes)
- **AltGr + 0** → } (høyre krøllparentes)
- **AltGr + +** → ~ (tilde)
- **AltGr + <** → \ (omvendt skråstrek)

Disse tegnene er nyttige i programmering, økonomi og ved skriving av internasjonale tekster. Vil du ha en illustrasjon eller tastaturkart som viser dette visuelt?



#### Nivå 4: CTRL –Tastaturet (hurtigtaster)

\$	1	" 2 @	# 3 £	= 4 \$	% 5 €	& 6	/ 7 {	( 8 [	) 9 ]	= 0 }	? +	` \	←
↵	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	☉	A	^ ~	↵
Caps Lock	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ø	Æ	+	.
↑	>	Z	X	C	V	B	N	M	:	:	-	↑	
Ctrl		Alt							Alt Gr				Ctrl

1. **Ctrl** står for "Control" og brukes sammen med andre taster for å utføre hurtigtaster og kommandoer.
2. Den finnes vanligvis nederst til venstre og høyre på tastaturet.
3. Vanlige kombinasjoner inkluderer **Ctrl + C** (kopier), **Ctrl + V** (lim inn), og **Ctrl + Z** (angre).
4. Ctrl-tasten gjør det mulig å jobbe raskt og effektivt i programmer som Word, Excel og nettlesere.
5. Den brukes ofte i kombinasjon med andre taster for avanserte funksjoner, spesielt innen tekstredigering og programmering.



Her er en liste over **vanlige og nyttige Ctrl-kombinasjoner** på PC:

#### Generelle hurtigtaster

- **Ctrl + C** → Kopier markert innhold
- **Ctrl + V** → Lim inn kopiert innhold
- **Ctrl + X** → Klipp ut markert innhold
- **Ctrl + Z** → Angre siste handling
- **Ctrl + Y** → Gjør om (angre angre)

#### Navigasjon og redigering

- **Ctrl + A** → Marker alt
- **Ctrl + F** → Søk i dokument eller nettside
- **Ctrl + S** → Lagre dokument
- **Ctrl + P** → Skriv ut
- **Ctrl + N** → Nytt dokument eller vindu
-



## I nettlesere

- **Ctrl + T** → Åpne ny fane
- **Ctrl + W** → Lukk aktiv fane
- **Ctrl + Shift + T** → Gjenåpne sist lukkede fane
- **Ctrl + L / D** → Marker adressefeltet

## Enda et slags tastatur:

Kombinasjoner som avsluttes med **Alt + X** brukes ofte i Windows og Microsoft Word for å konvertere **Unicode-koder** til spesialtegn. Her er en liste over noen vanlige **bokstav- og tallkombinasjoner** du kan skrive, etterfulgt av **Alt + X**, for å få spesialtegn:

Eksempler på Unicode-koder + Alt + X:

1F434 = 🐳

2605 = ★

1F496 = 💘

1F617 = 😬

OSV.

1f46b = 👯

1f47c = 🦸

1F335 = 🙋

1F385 = 🧑

Hvordan bruke det:

Skriv inn koden (f.eks. 00E6) i et Word-dokument.

Trykk **Alt + X**.

Koden blir konvertert til det tilsvarende tegnet.

## Tips for best bruk av tastaturet

- **Plassering:** Plasser tastaturet slik at du har en komfortabel og ergonomisk sittestilling. Håndleddene dine bør være rette, ikke bøyd oppover eller nedover.
- **Øving:** Jo mer du bruker tastaturet, desto raskere og mer effektiv blir du. Berøringsskriving (å skrive uten å se på tastene) anbefales på det sterkeste.
- **Rengjøring:** Rengjør tastaturet regelmessig for å fjerne støv, smuler og søl. En myk børste eller trykkluft kan være nyttig.



## Bruksanvisning for inndatapanelet (touchpad)

Moderne Windows-laptops med presisjons-touchpad gir brukeren en rekke intuitive fingerbevegelser som forbedrer produktivitet og navigasjon. Disse gestene gjør det mulig å kontrollere systemet raskt uten behov for mus eller berøringsskjerm.

Den mest grunnleggende bevegelsen er ett-finger trykk, som fungerer som venstreklikk. Dobbelttrykk åpner filer og programmer, mens trykk med to fingre gir høyreklikk-funksjonalitet. Rulling opp og ned med to fingre brukes ofte i dokumenter og nettsider, og gir en naturlig følelse av bevegelse.

Zooming og rotering utføres med to fingre – spre fingrene for å zoome inn, og knip dem sammen for å zoome ut. Dette er spesielt nyttig i bildebehandling og kartapplikasjoner. Tre-finger sveip opp viser oppgavevisning, mens sveip ned skjuler alle vinduer og viser skrivebordet. Sveip til venstre eller høyre med tre fingre lar deg bytte mellom åpne apper.

Disse bevegelsene kan tilpasses via **Innstillinger > Enheter > Touchpad**, der man også kan aktivere eller deaktivere spesifikke funksjoner. Samlet sett gir touchpad-gestene en effektiv og ergonomisk måte å samhandle med Windows på, og er spesielt nyttige for brukere som jobber mobilt eller ønsker en musfri opplevelse.

### Fingerbevegelser på Touchpad for Windows-laptops

Bevegelse	Antall fingre	Handling
Trykk (klikk)	1 finger	Venstreklikk
Dobbelttrykk	1 finger	Dobbeltklikk
Høyreklikk	2 fingre	Åpner kontekstmeny (høyreklikk)
Dra og slipp	1 finger	Trykk og dra for å flytte elementer
Rulling (scrolling)	2 fingre	Dra opp/ned eller til siden for å rulle
Zoom inn/ut	2 fingre	Spre eller knip fingrene for å zoome
Bytt mellom åpne vinduer	3 fingre	Sveip til venstre/høyre
Vis skrivebord	3 fingre	Sveip ned
Vis oppgavevisning	3 fingre	Sveip opp
Åpne Cortana eller søk	3 fingre trykk	Åpner søk (kan variere med innstillinger)
Åpne varsler	4 fingre trykk	Åpner handlingscenter (kan variere)

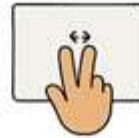


## Touchpad-bevegelser (Windows 10 og 11)

### 1-finger



Trykk / klikk  
Velg et element

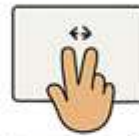


Dobbelklikk  
Åpne et element

### 2-fingre



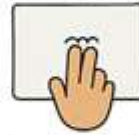
Dra  
Flytt elementer eller  
marker tekst



Scroll opp/ned  
Bla i dokumenter eller  
nettoider



Scroll sideveis  
Bla horisontalt



Høyreklikk  
Trykk mod to fingre  
samtidig



Zoom  
Spre eller knip fingrene  
(som på mobil)

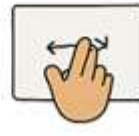


Trykk  
Åpne søk eller Cortana  
(avhengig av innstillinger)

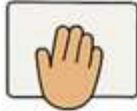
### 4-fingre



Sveip opp/ned  
Samme som 3-fingre,  
men kan tilpasses



Sveip sideveis  
Bytt mellom virtuelle  
skrivebord



Sveip sideveis  
Bytt mellom åpne apper

## Bruksanvisning for berøringsskjermen

Berøringsskjerner på Windows-laptop er gir en intuitiv og effektiv måte å samhandle med operativsystemet på, spesielt når man er på farten eller ønsker en mer direkte kontroll. Windows støtter en rekke multitouch-bevegelser som gjør navigasjon og oppgavehåndtering rask og smidig.

Enkel trykk med én finger brukes til å velge elementer, mens dobbeltrykk åpner apper og filer. Ved å trykke og holde aktiveres kontekstmenyen, tilsvarende høyreklikk med mus. Dra med én finger lar deg flytte objekter eller navigere i apper som støtter det.

To-fingerbevegelser gir mer avansert funksjonalitet. Du kan rulle opp og ned i dokumenter eller nettsider, zoome inn og ut ved å spre eller knipe fingrene, og



rottere bilder eller objekter ved å dreie fingrene. Sveip fra skjermens kanter gir rask tilgang til systemfunksjoner: fra høyre åpnes handlingssenteret, fra venstre vises oppgavevisning, og sveip fra toppen eller bunnen gir tilgang til app-kommandoer eller oppgavelinjen.

## Fingerbevegelser for berøringsskjerm på Windows-laptops

Bevegelse	Antall fingre	Handling
Trykk	1 finger	Velg et element (som et venstreklikk med mus)
Dobbeltrykk	1 finger	Åpne eller starte et element
Trykk og hold	1 finger	Viser kontekstmeny (som høyreklikk)
Dra	1 finger	Flytt elementer eller rull i enkelte apper
Rulling	2 fingre	Dra opp/ned eller til siden for å rulle i dokumenter eller nettsider
Zoom inn/ut	2 fingre	Spre eller knip fingrene for å zoome
Roter	2 fingre	Drei to fingre for å rotere et bilde eller objekt (hvis støttet)
Sveip fra høyre kant	1 finger	Åpner handlingssenter
Sveip fra venstre kant	1 finger	Viser oppgavevisning (alle åpne apper)
Sveip fra toppen	1 finger	Viser app-kommandoer (i enkelte apper)
Sveip fra bunnen	1 finger	Viser oppgavelinjen (hvis skjult)
Tre-finger sveip opp	3 fingre	Åpner oppgavevisning
Tre-finger sveip ned	3 fingre	Viser skrivebord
Tre-finger trykk	3 fingre	Åpner søk eller Cortana (kan tilpasses)

### Berøringsskjerm-bevegelser

#### 1-finger



**Trykk**  
Velg eller åpne



**Dobbeltrykk**  
Zoom eller-åpne

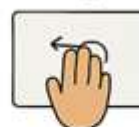


**Dra**  
Flytt eller scroll



**Sveip opp/ned/sideveis**  
Navigasjon mellom apper  
(avhengig  
av enhet og innstillinger)

#### 3-fingre



**Zoom inn /ut**  
Spre eller knip fingrene



# TEMAREISER

## FREDRIKSTAD



## Datakurs med Seniornett i Albir

14. – 28. november 2026

### Lær deg noe nytt samtidig som du koser deg på reise.

Føler du deg usikker på PC-bruk eller mobil? Vil du lære mer og være selvhjulpen? Betale regninger via nettbank eller mobilbank, ta fine bilder med mobil, høre mer om hva apper er?

Det er mange som føler at de ikke henger helt med i teknologiens verden, og Temareiser Fredrikstad tilbyr derfor datakurs i Spania med Seniornett Norge. Seniornett har kontorer flere steder i Norge og har dyktige, tålmodige kurslærere.

Det å reise er å oppleve, men det er også å se nye ting, åpne øynene for tanker og inntrykk, og vi mener med hånden på hjertet at det aldri er for sent å lære noe nytt.

Derfor ønsker vi å kombinere to av de viktigste tingene her i livet, nemlig å reise og å lære!

På alle reisene våre har vi trygge og erfarne reiseledere som vil lede deg gjennom hvert trinn av reisen og gi deg innsikt i historie, kunst og kultur som gjør stedene unike. Det blir også spennende foredrag og datakurs som vil gjøre deg trygg på bruken av nettbrett, mobil og PC.

Undervisningen skjer på dagtid og i små grupper med rundt 8 personer per gruppe. Instruktørene har mange års erfaring, er tålmodige og bruker et lett forståelig språk. Læringstempoet er rolig der repetisjon og pauser er en viktig del av kursene. Storskjerm eller flåtskjerm brukes i undervisningen og på alle kurs får du med dokumentasjon...

Les mer på: [www.t-r.no](http://www.t-r.no)  
Pris fra: 21995,-

Seniornett

Temareiser Fredrikstad - en del av Balslev  
Telefon: 69 31 26 21