

Tips om fornuftig bruk av mobil og nettbrett

Vi skal snakke litt mere om:

- Slå av?
- Oppdateringer!
- Lading av mobil/nettbrett
- Valg av utseende på skjerm
- Tips for å rydde og slette apper
- Lage mere oversiktlig system



Er det viktig å slå av mobilen eller nettbrettet av og til?

Jeg trodde det, men jeg har lett og lett på nettet, googlet side opp og ned. Kan faktisk ikke finne noe sted at dette er anbefalt....





Noen andre som vet noe om dette?

En ting er imidlertid viktig!

Du bør alltid oppdatere mobilen/nettbrettet ditt når den kommer med melding om dette



Det å installere oppdateringer for programvaren er et *forebyggende tiltak*. Utviklere som lager operativsystemer, dataprogrammer og mobilapper er bare mennesker, og gjør feil som alle andre. Derfor vil det alltid finnes feil, såkalte *bugs*, i alt av programvare. Utviklere jobber kontinuerlig med å avdekke disse feilene, og publiserer oppdateringer som retter feilene.

Derfor er det ekstra viktig å alltid installere tilgjengelige oppdateringer, for å få tettet eventuelle sikkerhetshull så raskt som mulig.



Myter om lading:



• Myte: Lad batteriet helt ut

Det kan redusere levetiden dersom man lader litium-ion-batteriene helt ut mellom hver gang. I dag gjelder ikke lenger dette rådet. Om noe, bør du *unngå* at batteriet blir helt flatt

• Myte: Overlading» ødelegger batteriet

Eldre mobiler kunne ta skade av å bli liggende i laderen etter batteriet var fullt. Dagens modeller er imidlertid blitt mye smartere: De vil «si ifra» når de har fått nok, og stopper da å motta strøm

• Myte: Unngå «klattlading»

Hvis du verken skal lade batteriet helt ut eller helt opp, er faktisk «klattlading» det beste. Koble til laderen når nivået dupper under 40 prosent, og ta den ut igjen når det runder 80. Da holder du deg mest mulig innenfor sonen på 40-60 prosent som på sikt er det beste for batterilevetiden.

Klattlading bør ikke unngås – det oppfordres!

• Myte: Skru av WiFi og Bluetooth for å spare strøm

Dette *var* sant, en gang i tiden. Hvis du for eksempel ikke deaktiverte Bluetooth på en eldre mobil, ville den hele tiden være på leting etter enheter å «pare» med. Men, teknologien er blitt mye smartere. Nå går Bluetooth og WiFi automatisk i lavenergi-modus når det ikke overføres data, eller dersom du aktivt velger å søke etter et nettverk eller en enhet. Det betyr at du sparer minimalt med energi på å deaktivere dem.

Brannvesenet anbefaler ikke lading om natten, bruk eventuelt en brannsikker ladeboks



Startskjerm på mobilen (android)

Denne kan endres hvis du ønsker det

- Gå inn på innstillinger
- Finn avsnitt for Startskjerm, klikk der
- Der får du mange valg for hvilket system du ønsker på skjermen din
- F.eks. om du vil ha fire apper i bredden og fem i høyden eller fire i bredden og seks i høyden
- Du kan også velge oppsett inne i hver mappe
- Iphone og Ipad har litt andre valg



Rydde og slette

- Det er smart å rydde i appene dine med jevne mellomrom.
- Slett de du ikke bruker.

- Dette gjør at du frigjør plass på telefonen din (bedre minne)
- Noen av appene du ikke har bruk for kan også kjøre bakgrunnsprosesser, noe som stjeler regnekraft fra prosessoren.

Slette apper på Android enheter

Dette kan gjøres på to måter:

Du kan gjøre dette:

- Finn appen du vil fjerne
- Hold fingeren en liten stund fast oppå appen
- Da kommer et vindu som dette opp mens appen står og rister/hopper
- Klikk på Avinstaller



Eller du kan gjøre dette:

- Gå inn i menyen og velg Innstillinger -> Apper
- Her får du opp en liste over alle appene/programmene dine
- Trykk på appen du vil fjerne, et bilde med appinformasjon åpner seg.
- Klikk på Avinstaller
- Noen apper kan ikke avinstalleres, da kan du klikke på deaktiver.



Slette apper på iPhoneenheter

- Hold fingeren over det gjeldende app-ikonet til det kommer opp et hjelpebilde.
- Der får du flere valg.
- Klikk på Fjern app



Slette apper på iPhoneenheter

eller du kan også

- Hold fingeren <u>lenge</u> over det gjeldende app-ikonet.
- Da begynner alle appene dine å "skjelve" og du kan velge en eller flere apper samtidig
- Et annet hjelpebilde kommer opp.
- Klikk på det valget du ønsker utført.



Få et mere oversiktlig system på enheten din

- Du velger selv det systemet som passer deg.
- Mapper kan lages på alle mobiler og nettbrett
- Sikkert litt forskjellig fra mobil til mobil, men mye likt.
- Mapper kan navnes eller nummereres (eller begge deler)
- Ofte lurt og samle like apper i en mappe.
- Appene flyttes ved å holde fingeren på appen og så dra den bortover skjermen.



Noen eksempler på system på mobiler:

> Jente 17 år, vgs: Sortert i mapper etter farge





Kvinne 57 år, hjelpepleier: Kombinasjon av mest brukte apper og mapper med apper. Kvinne 26 år, student: Mest brukte apper enkeltvis, mapper og huskeliste





Mann 25 år, jobber i Oslo kommune: 5 sider apper, ingen mapper.





Mann 62 år, datatekniker: Apper sortert i system over 6 sider, ikke brukt mapper.





Min mobil:

Åpningsskjerm med apper/programmer som brukes mye:

- kalender
- notatblokk
- yr
- vekkerklokke/alarm
- telefon
- kontakter
- fotogalleri
- kamera





Side 2 med mapper hvor appene er sortert etter funksjon

Mine mappenavn, absolutt ingen fasit:



Tid for å rydde!

Nå setter vi av litt tid til å rydde.

Vi hjelper hverandre så godt vi kan.

