

KURSGUIDE



Bilde: seniornett.no

«Over det digitale gjerdet»:

Innføringskurs i PC-bruk

MODUL 3: INTERNETT OG E-POST

Arendal bibliotek våren/høsten 2014

Prosjektleder: Kristin Flo, Arendal bibliotek

*Prosjektet «**Personlig nett-trener på biblioteket**» er et samarbeid mellom Arendal bibliotek,*

Arendal kommune (enhet for informasjon og service), og

*Aust-Agder bibliotek- og kulturformidling. Det er finansiert av Fornyings-, Administrasjons-
og kirke departementet (FAD)*

Sist revidert 10.09.14 v/kursveilederne

Innhold

Introduksjon	3
Bakgrunn for kurset.....	4
Mål for kurset	4
Læringsutbytte	4
Kilder brukt i utarbeidelse av kurset	5
MODUL 3: INTERNETT OG E-POST.....	6
Innhold	6
Oppgave 1.....	6
Oppgave 2.....	13
Oppgave 3.....	16
Generell informasjon om sikkerhet og oppdateringer.....	18
Generell informasjon om nettvett	18
Hjemmelekse	19
Mer i dybden –	20
for deg som ønsker å gå litt videre.....	20
Oppgave 4.....	20
Oppgave 5.....	22
Oppgave 6.....	23
Oppgave 7.....	24
Oppgave 7.....	24
Ressurser/nyttige lenker	31
Egenevaluering	32

Introduksjon

Velkommen til PC-kurs!

Du som leser dette har trolig svært lite eller ingen erfaring med bruk av datamaskin som verktøy. Du føler deg kanskje forvirret over dagens teknologiske utvikling, og kjenner at du lett «faller av lasset» når yngre mennesker rundt deg brer om seg med ord og uttrykk fra dataverdenen. Siden du leser dette er det også svært sannsynlig at du gjerne vil få litt innblikk i nettopp denne verdenen, og at du ønsker å ta skrittet «over det digitale gjerdet» og lære nok til at du på en selvstendig og trygg måte kan innhente informasjon via Internett, og kommunisere med familie, venner og offentlige tjenesteytere via PC-skjermen. Kjenner du deg igjen?

Dette kurset er utviklet for å gi en første innføring i databruk. Det er viktig at du starter prosessen med følgende mantra i bakhodet: «Ingen taster er farlige, jeg kan ikke ødelegge for millioner, og jo mer jeg våger å prøve, jo mer lærer jeg». Klarer du å følge opp dette, er du rustet for suksess.

Kurset er bygd opp rundt fire ulike moduler, med oppgaver og aktiviteter for hvert tema. På denne måten vil du kunne føle deg frem med praktiske øvelser, og få teknologien litt inn i fingrene mens du følger kurset. Vi vil i første omgang ta for oss grunnleggende ting som du trenger å mestre for å starte din nye «karriere» som PC-bruker. Når du føler at du mestrer det mest grunnleggende kan du gå til seksjonen «Mer i dybden – for deg som ønsker å gå litt videre» som du finner i slutten av Modul 1, 2 og 3.

Heftet du holder i hendene fungerer som din guide gjennom kurset, og du kan alltid referere til det om du føler du henger etter eller trenger å gjenta en oppgave. Bruk den gjerne også til å ta notater underveis, så har du alt på et sted til senere. Du vil også finne evalueringsskjemaer underveis der du kan reflektere over hva du har lært og hva du må øve mer på. Dine kursveiledere er selvfølgelig også tilgjengelige gjennom hele kurset, og vær ikke redd for å spørre sidemannen om hjelp – man lærer også ved å diskutere underveis. Lykke til, og velkommen inn i den digitale verden!

Hilsen Arendal bibliotek og kursveilederne

Bakgrunn for kurset

Bruk av verktøy som PC, nettbrett (f.eks. iPad), Internett og smarttelefon utgjør en stadig viktigere del av vår hverdag. Offentlige tjenester og informasjon legges i økende grad ut på Internett, og det forventes at innbyggerne klarer å finne frem til det man trenger å vite ved å bruke PC og digitale kanaler. De som ikke behersker dagens digitale verktøy og ikke er på Internett risikerer å bli stående utenfor viktige samfunnsarenaer. På bakgrunn av dette ønsker regjeringen å tilrettelegge for at flere grupper av voksne innbyggere som i dag ikke bruker digitale verktøy skal få et tilbud. Dette kurset er et resultat av denne satsingen.

Mål for kurset

- Målgruppe: Voksne som definerer seg selv som ikke-brukere av PC og Internett
- Målsetning: Å styrke grunnleggende digitale ferdigheter blant voksne som ikke er på Internett, slik at antallet ikke-brukere reduseres

Læringsutbytte

Ved endt kurs vil deltaker kunne:

- Benytte mus og tastatur
- Navigere på PC-ens Startmeny og Skrivebord
- Grunnleggende tekstbehandling (WordPad)
- Søke etter og navigere på nettsider
- Opprette e-post-konto
- Lese og sende e-post
- Benytte offentlige tjenester på Internett

Kurset tar utgangspunkt i operativsystemet Windows 7, og nettleseren Internet Explorer.

Kilder brukt i utarbeidelse av kurset

BibTeach – biblioteksundervisernes toolbox: www.bibteach.dk

Fornyings,- Administrasjons- og Kirkedepartementet (2013): «Tilskudd til kompetansetiltak for å styrke grunnleggende digitale ferdigheter blant voksne som ikke er på nett», www.regjeringen.no 05.07.2013

Seniornett Norge: www.seniornett.no

Seniornett Norge (2012): *Grunnkurs i data for seniorer*, for Windows XP; Windows Vista og Windows 7

Trondheim Folkebibliotek (2009): «Internettkurs». Kurshefte.

MODUL 3: INTERNETT OG E-POST

Innhold

- Søke etter og navigere på nettsider
- Opprette e-post-konto
- Lese og sende e-post

Oppgave 1

Lær om Internett



Internett er et verdensomspennende nettverk som består av en mengde mindre nettverk. Fra enhver datamaskin som er koblet til Internett er det mulig å nå andre datamaskiner som er 'på nett'. Internett gir deg tilgang til store mengder informasjon, og du får også mulighet til å kommunisere med andre via e-mail (e-post/elektronisk post) og såkalt «chat»

(samtaler med andre via datamaskinen). Utover det å søke etter informasjon finnes det også en rekke tjenester tilgjengelig for deg via Internett. For at du skal kunne bruke slike tjenester er det ofte nødvendig at du oppretter en brukerkonto og registrerer personlige opplysninger som navn, adresse, telefonnummer og e-postadresse. Noen kan kanskje være skeptiske til å oppgi slike opplysninger. Det å være registrert som bruker av ulike nettbaserte tjenester er imidlertid blitt en svært vanlig og ofte nødvendig del av hverdagen, og så lenge man utøver skjønn og kun benytter pålitelige tjenester så er dette helt trygt og ufarlig. Vi skal komme nærmere inn på bruken av offentlige tjenester i Modul 4 av dette kurset.

Her følger noen **vanlige begreper** når vi snakker om Internett:

Web	World Wide Web, forkortet ' www ' eller ' web ', er et informasjonssystem på Internett. Du navigerer ved å klikke deg videre til relevant informasjon. Web-en inneholder informasjon i ulike former, som tekst, bilder, lyd og video
Nettleser	Et dataprogram som lar deg lete frem og lese på nettsider. Et annet navn på nettleser er Browser. Eksempler på nettlesere er Internet Explorer og Firefox

Søkemotor Dataprogram som finner det du leter etter på Internett, ved å ta utgangspunkt i den informasjonen du skriver inn i søkefeltet (f.eks. et ord). Eksempler på søkemotorer er Google og Kvasir

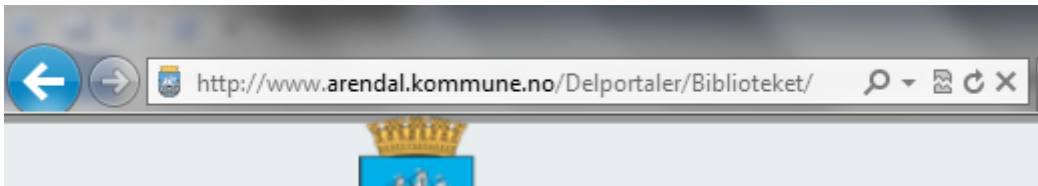
Aktivitet A

Oppstart av Internett og navigering mellom nettsider

- Klikk på **Internet Explorer**-ikonet  som du finner nede på Oppgavelinjen din.
- Du vil nå få opp en Internettside som Arendal bibliotek har definert som sin startside på bibliotekets offentlige PC-er. Du kan selv bestemme hvilken nettside som skal komme opp når du starter Internett på din private PC (senere skal vi komme tilbake til hvordan man gjør dette).

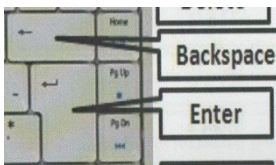


- Øverst på siden finner du **Adressefeltet**:



Det er her du skriver inn adressen til den siden du vil besøke. Internett-adressen (*også kalt en URL*) til biblioteket ser lang ut, men man trenger bare å skrive deler av dette når man skal søke etter en nettside. La oss prøve:

- Klikk en gang i adressefeltet. Vanligvis står det noe her fra før, og ved å klikke inne i feltet vil du se at feltet blir **blått**. Du kan da begynne å skrive direkte på tastaturet, og den gamle teksten blir overskrevet. De gangene du klikker i et felt som er **tomt** vil du se at innsetningspunktet (*streken som blinker*) har plassert seg der, og det betyr at du kan begynne å skrive.
- Skriv **seniornett.no** i adressefeltet og klikk deretter på **Enter-tasten** på tastaturet.



Som du husker brukes Enter-tasten til å bekrefte en handling, og du har nå bekreftet at du vil søke etter nettsiden. Hvis du skriver feil kan du trykke på **Backspace** (slettetasten).

NB! Når du begynner å skrive et ord vil nettleseren vanligvis komme med **forslag til adresser** i boksen under adressefeltet, og du kan hente opp en av disse ved å klikke på adressen en gang. Hvis du f.eks. har besøkt nettsiden seniornett.no før vil full adresse komme opp som et forslag i boksen under.



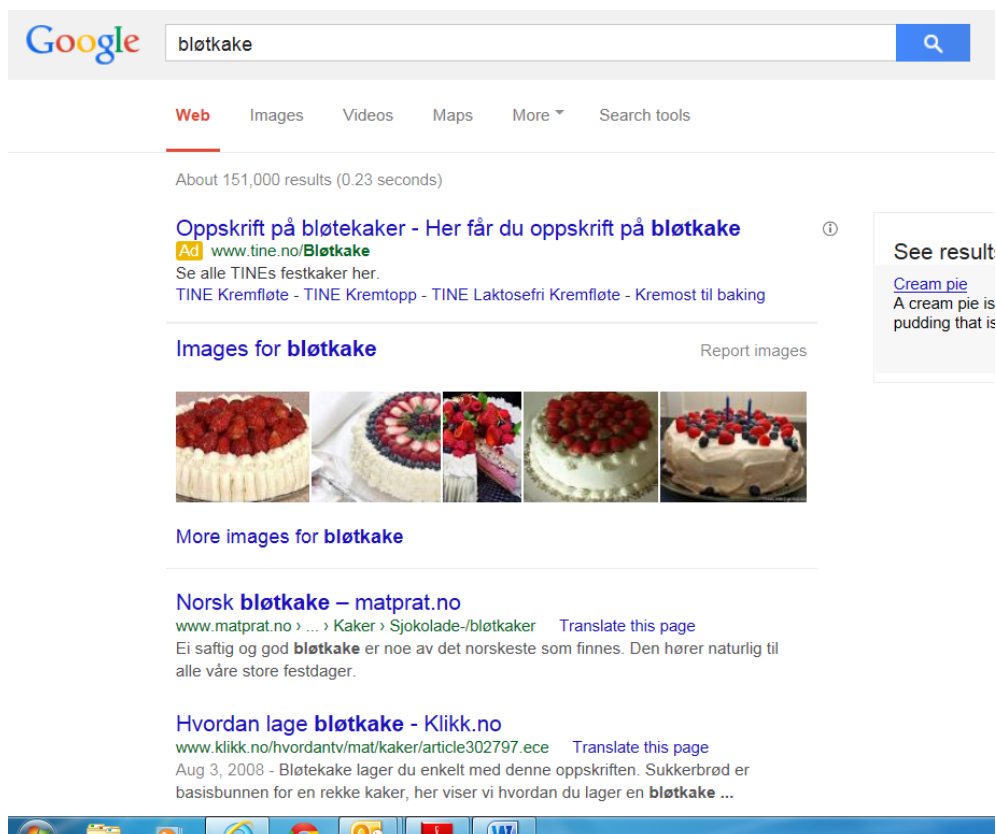
- Til venstre for Adressefeltet finner du pilene **Bla frem og tilbake**. Her kan du bla mellom nettsidene du har besøkt. Klikk på den **venstre pilen** og se at du kommer tilbake til den forrige nettsiden du var inne på.

Aktivitet B

Bruk av søkemotorer

Det finnes flere ulike søkemotorer (*programmer som finner det du leter etter*) tilgjengelig på Internett. De mest vanlige er **Kvasir** og **Google**. Du har kanskje hørt begrepet «å google», som gradvis har kommet inn i dagligtalen – dette betyr altså å lete etter informasjon via Google på Internett. Vi skal nå forsøke oss på «å google»:

- Skriv **google.no** i Adressefeltet og trykk deretter **Enter** (*du kan også skrive google.com og komme til Google, vi bruker den norske versjonen, derav «.no»*)
- Innsetningspunktet står og blinker i feltet der du skal skrive (**søkefeltet**). Søkemotoren går gjennom alt som finnes av artikler og informasjon om det ordet du søker etter. Skriv **bløtkake** og trykk **Enter**
- Du har nå fått opp store mengder med informasjon (en **treffliste**) om bløtkaker, fra oppskrifter til reklame fra Tine til utallige fristende bilder (se illustrasjon under). Når du fører musen over et av treffene på listen (*de med blå skrift*) vil du se at musepekeren blir til en **hånd** . Dette betyr at du har funnet en **lenke** (engelsk: **link**) som du kan klikke på. Du vil da bli ført videre til den lenken du valgte.



Når du har sett på en av lenkene kan du, som du husker fra Aktivitet A, gå tilbake til trefflisten din via **Bla tilbake-pilen**

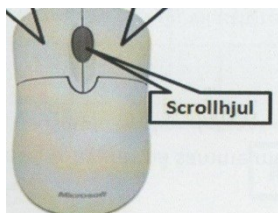


- For å søke etter noe annet, gå til **Google-søkefeltet** på toppen av siden. Her står det fortsatt «bløtkake», og du må slette dette for å skrive noe annet. Som ovenfor kan du skrive inn nytt søk på to måter:
 1. Du kan **klikke** i søkefeltet. Teksten vil da bli blå, og med en gang du begynner å skrive på tastaturet vil ordet forsvinne av seg selv
 2. Du kan klikke en gang *etter* ordet og bruke **Backspace** (slettetasten) for å skrive på nytt
- Du kan også skrive flere ord i et søk. Skriv **datakurs for eldre** og se hva som kommer opp.
- Gratulerer, du har nå lært å «google»!

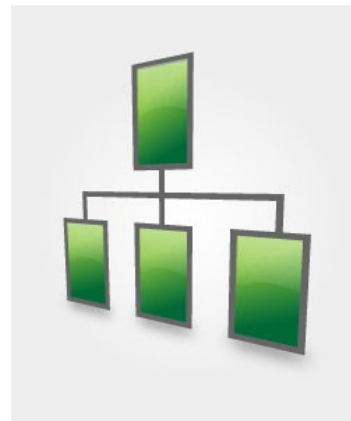
Aktivitet C

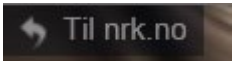
Navigering på nettsider

- Nettsidene er vanligvis større enn det vi kan se på skjermen. Forsøk å «rulle» på musens **scroll-hjul** for å rulle opp og ned og se alt innhold på nettsiden. Det er viktig at du har musepekeren over selve nettsiden og ikke på feltene rundt (f.eks. på Oppgavelinjen), da virker ikke scroll-hjulet. Hvis scolling ikke fungerer for deg, kan du bruke piltastene på tastaturet. Som du forstår er det ofte flere måter å gjøre ting på i PC-verdenen!
- En side på Internett består av mye mer informasjon enn det du ser når du kommer inn på en side. Du kan komme videre ned i «hierarkiet» til denne siden ved å klikke på lenker eller meny punkter – det vil si alle steder der musepekeren forandrer seg til en **hånd** (se over). Gå inn på NRK sin hjemmeside **nrk.no** og klikk på **Nyheter** øverst på siden, på nettsidens **menylinje**.



Legg merke til at du kommer inn på en ny side, men du er fortsatt på NRKs hjemmeside. Vi kan si at nettsiden **nrk.no** har mange forgreininger eller rom som du kan besøke, men likevel være på NRKs hjemmesider. Vi kan sammenlikne dette med et organisasjonskart der NRKs hovedside ligger på toppen (se illustrasjon).



- Klikk så på **TV** og prøv deg frem med det som ligger der av programtilbud. Scroll nedover på skjermen og prøv å åpne ulike lenker. Her kan du se fulle programmer som har gått på TV og som du kanskje ikke fikk med deg.
- Gå tilbake til hovedsiden ved å **Bla tilbake** med pilen. Du kan også klikke på valget  øverst i venstre hjørne på skjermen. De fleste nettsider har tilsvarende ikon for å komme tilbake til hovedsiden.
- Du vil finne **knapper med undermenyer**, eller flerfunksjonsknapper, på de fleste nettsider. Disse kan se veldig ulike ut fra nettside til nettside. Et eksempel finner du ved å klikke på NRKs **Snarveier**. Pilen indikerer at det ligger mer informasjon under. Klikk på pilen og se at det kommer opp snarveier til ulike deler av NRKs nettside. Klikk på ulike ting og prøv deg frem!
- Du vil ofte finne **rullemenyer** på nettsider. Dette gjelder spesielt der du skal foreta valg eller registrere noe, f.eks. hvilken by du ønsker å ta tog eller fly til, hvilken dato du ønsker å reise etc. Et eksempel er reisesidene på **finn.no**, der du (som en av svært mange andre tjenester) kan søke etter reiser. Skriv inn **finn.no** i Adressfeltet. Klikk så på **Reise**. Her får man flere valg, vi velger **Flybilletter**.

Du vil se at det kommer opp ulike felt og rullemenyer der du kan velge Fra, Til, Utreise, Hjemreise m.m. Klikk på det lille kalender-ikonet i feltet

Utreise for å velge hvilken dato du vil reise. Du kan også skrive direkte i Utreisefeltet. Velg antall reisende ved å klikke på den lille pilen i Voksne og Barn-feltene. Til slutt

klikker du **Søk fly** og du vil få opp ulike alternativer med pris (det kan ta litt tid når søkemotoren går gjennom alle alternativene).

God tur! 😊

NB! Du kan bruke **finn.no** til å søke etter hotell, leiebil, pakkereiser, hus og leiligheter, brukte møbler, jobb, oppdrag m.m. Mulighetene er nærmest uendelige!

Aktivitet D

Legge til egen startside

I Aktivitet A kom vi inn på Arendal biblioteks hjemmeside da vi startet opp Internett, fordi biblioteket har definert denne siden som sin såkalte **startside**. Gå tilbake til denne siden ved å klikke på ikonet **Hjem** øverst til høyre på skjermen din:  Ikonet ser ut som et hus og tar deg alltid tilbake til startside, uansett hvilken side du er på. La oss si at du ønsker å legge inn **finn.no** som din egen startside (*denne vil da vises hver gang du starter Internett, samt hver gang du klikker på huset*). Da går du frem på følgende måte:

- Skriv **finn.no** i Adressefeltet (husk **Enter**)
- **Høyreklikk** på huset
- Velg **Legg til eller endre startside**
- Klikk på teksten **Bruk denne websiden som eneste startside**
- Klikk **Ja**, og **finn.no** er blitt din startside

Aktivitet E

Legge til egne Favoritter

En annen ting som er greit å kunne er å «lagre» nettsider som du bruker ofte under **Favoritter**. Ikonet ser ut som en stjerne og ligger øverst til høyre på skjermen: . Dette er et verktøy som lar deg legge inn «snarveier» til nettsidene slik at du slipper å skrive inn adressen i Adressefeltet hver gang du skal besøke en nettside. La oss si at du ønsker å legge til **google.no** som Favoritt. Da går du frem på følgende måte:

- Skriv **google.no** i Adressefeltet
- Klikk **en gang** med **venstre musetast** på stjernen (den blir gul når du klikker på den)
- Klikk **Legg til i Favoritter**

- Du får da frem et **dialogvindu** hvor du kan velge hva du vil kalle siden, eller du kan bruke den tittelen som står der («Google»). Du får også mulighet til å organisere Favorittene dine i mapper, men det skal vi ikke gå nærmere inn på her.
- Klikk **Legg til**
- For å se de nettsidene du har lagt til som Favoritter klikker du på stjernen igjen.
- For å gå til en Favoritt-side, pek på adressen og klikk en gang. Slik kan du hente opp favoritt-nettsider uten å måtte søke etter dem.

Oppgave 2

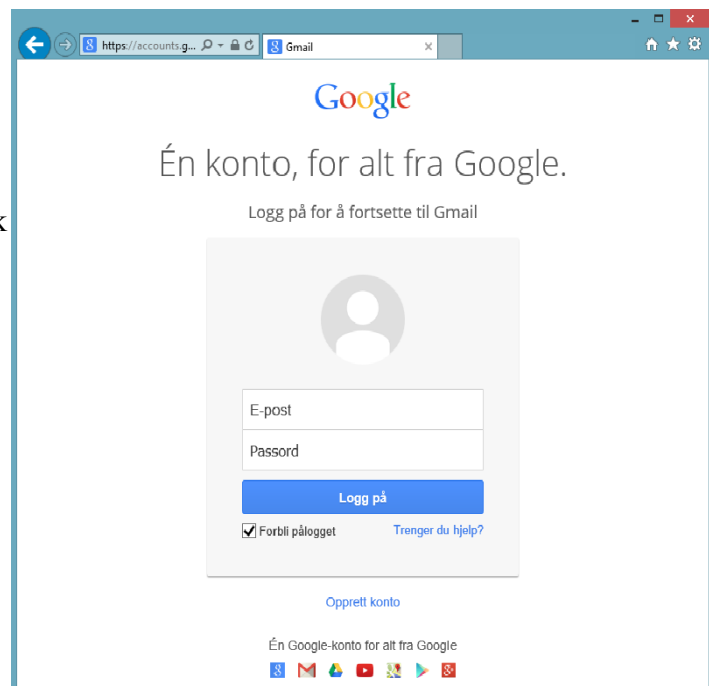
Opprette e-postkonto (/e-mail-konto)

Noen har kanskje en e-postadresse, men har aldri brukt den, eller har forlagt passordet som trengs for å kunne bruke den. I denne oppgaven skal vi opprette en e-postkonto via en såkalt **e-post-leverandør**. Dette innebærer at e-posten ikke er begrenset til din private PC, men at du kan logge deg på e-post og sjekke e-post fra en *hvilken som helst PC hvor som helst i verden*, så lenge du er tilkoblet Internett. Dette gjelder for alle e-post-leverandører. **Merk:** Alle leverandører av e-post (yahoo, hotmail, gmail, online etc.) har **fellesbetegnelsen e-post eller e-mail**.

Aktivitet A

Opprette Gmail-konto

- Start Internet Explorer
- Klikk en gang i adressefeltet slik at linjen blir blå
- Skriv inn: **mail.google.com**
- Du får nå opp en side som ser slik ut:



- Klikk på **Opprett konto** og du får opp et registreringsskjema

- Her må du **fylle ut** de påfølgende feltene
- Feltene **mobiltelefon** og **nåværende e-postadresse** er der for å gi en ekstra sikkerhet dersom du skulle glemme passordet til kontoen din, og for å sikre at ingen kan opprette en e-post-konto i ditt navn. Det kan hende du må oppgi en engangskode som du mottar på SMS som en del av registreringsprosessen.
- Husk å krysse av for at du **godtar vilkårene** for bruk av g-mail

På neste side får du en mulighet til å **se igjennom** opplysningene dine før du setter i gang.

The image shows a registration form for a Google account. It includes fields for:

- Navn**: First name (Fornavn) and Last name (Etternavn).
- Velg deg et brukernavn**: Username selection with a dropdown menu showing '@gmail.com'.
- Lag et passord**: Password creation field.
- Bekreft passordet**: Confirmation password field.
- Fødselsdato**: Date of birth selection with dropdowns for Day (Dag), Month (Måned), and Year (År).
- Kjønn**: Gender selection with a dropdown menu showing 'Jeg er'.
- Mobilnummer**: Mobile number field with a country code dropdown (showing Norway flag and '+47').
- Gjeldende e-postadresse**: Current email address field.

Gratulerer, du har nå fått en g-mail-konto! ☺

Hvordan logger du deg så på e-posten din hjemmefra, eller fra en annen PC?

- Skriv **google.no** i adressefeltet, eller hent det opp fra Favoritt-listen din dersom du har lagret Google som Favoritt
- Øverst til høyre på Googles hovedside vil du se at det står Gmail. Klikk på denne og du får opp innloggingsbildet som illustrert ovenfor, der du kan skrive inn din e-postadresse og passord for å logge deg på. Når du gjør dette fra **din private** datamaskin kan du huke av i boksen «Forbli pålogget», slik at du neste gang kan komme rett inn uten å fylle inn e-post-adresse og passord.

NB! «g-mail» leveres av selskapet Google, og alle e-postadresser som lages i dette systemet vil settes sammen av navnet ditt eller et valgt ord + «gmail.com». Eksempler på adresser kan være kari.nordmann@gmail.com, lykkelig@gmail.com, hipphurra@gmail.com

Hvordan logger jeg meg på e-posten min hjemmefra eller fra annen PC når jeg har en annen e-post-leverandør enn Gmail?

De som har brukt e-post fra egen PC hjemme en stund har kanskje tilgang til den gjennom å klikke på et ikon på Skrivebordet, og har kanskje aldri tenkt så mye på dette med passord. Det kan imidlertid være kjekt å vite at man kan få tilgang til e-posten sin fra en annen PC, for eksempel fra en offentlig PC mens man er på ferie i utlandet. Da er det viktig at du husker passordet du lagde da e-post-kontoen din ble opprettet. Vi skal her beskrive fremgangsmåte for pålogging for de vanligste e-postleverandørene (se illustrasjoner under):

Pålogging for adresser som består av 'navn' **@yahoo.com**

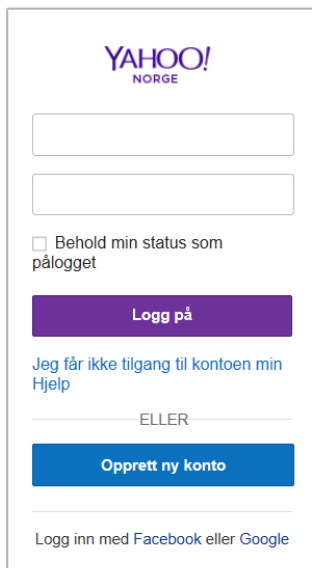
- Skriv login.yahoo.com i adressefeltet
- Skriv inn e-postadresse og passord + Logg på, og du er logget på e-posten din

Pålogging for adresser som består av 'navn' **@hotmail.com** eller 'navn' **@outlook.com**

- Skriv inn hotmail.com i adressefeltet
- Skriv inn e-postadresse og passord + Logg på, og du er logget på e-posten din. **Merk:** her står det Outlook og ikke Hotmail; dette er fordi disse to leverandørene samarbeider og det er det samme om du skriver hotmail.com eller outlook.com i adressefeltet.

Pålogging for adresser som består av 'navn' **@online.no**

- Skriv inn online.no i adressefeltet
- Finn pålogging til **telenor epost** til høyre på skjermen og skriv inn brukernavn og passord. Klikk på Logg inn og du er logget på e-posten din.



YAHOO!
NORGE

☐ Behold min status som pålogget

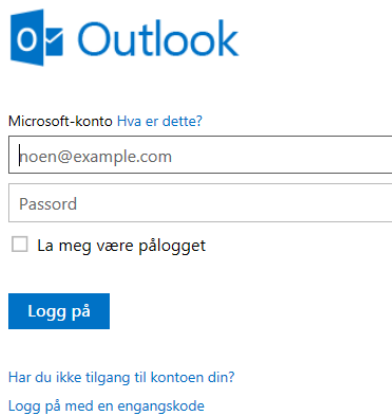
Logg på

Jeg får ikke tilgang til kontoen min
Hjelp

ELLER

Opprett ny konto

Logg inn med [Facebook](#) eller [Google](#)



Outlook

Microsoft-konto [Hva er dette?](#)

☐ La meg være pålogget

Logg på

Har du ikke tilgang til kontoen din?
Logg på med en engangskode



Telenor
epost

Brukernavn (det som er før @online.no)

Passord

LOGG INN [Glemt passord](#)

NB! Dersom du har glemt passordet finnes det muligheter for å tilbakestille dette og lage et nytt. Klikk på 'Jeg får ikke tilgang'/'Glemt passord' e.l. og følg prosedyren for din e-postleverandør.

Oppgave 3

Skrive e-post og svare

Aktivitet A

Sende en e-post (med Gmail)

- Klikk på **SKRIV NY** for å skrive en ny mail
- I feltet **Til** Skriver du arendalpckurs@gmail.com
- Klikk en gang i feltet **Emne** og skriv: min første mail
- Klikk en gang i feltet under og skriv: Med vennlig hilsen og så navnet ditt
- Klikk til slutt på **Send** for å sende e-posten

NB! Hvis du allerede har en e-postkonto som ikke er Gmail vil det se litt ulikt ut, men prinsippene/navnene på de ulike funksjonene er de samme (Skriv/Opprett ny, Emne/Tittel, Send etc.)

Aktivitet B

Svare på mottatt e-post

- Hent opp en e-post som du har fått av Arendal Digitalkurs ved å **klikke** på den
- Klikk på pilen **Svar** 
- Klikk en gang i feltet **Emne** og skriv: svar
- Skriv med vennlig hilsen og så navnet ditt i **tekstfeltet**
- Klikk til slutt på  og du har besvart mailen!

Generell informasjon om sikkerhet og oppdateringer

Datavirus er en reell trussel i dagens digitale verden, da virus på PC-en kan ødelegge programvare og slette det du har lagret. Virus kan komme inn på PC-en ved at man åpner e-postvedlegg som inneholder den skadelige programvaren, ved å starte et program som er infisert av virus, eller ved å surfe på nettsider som inneholder skadelig programvare. Det er ikke alltid så lett å vite om disse tingene på forhånd, og man kan fort bli eksponert for slike trusler selv om man har handlet i god tro og med «nettvett». Derfor er det utviklet programvare som skal ta vare på PC-en din og beskytte deg mot virus ved f.eks. å blokkere nettsider og gi deg beskjed om farer i forkant. Sørg for at du har et **antivirus-program** som du oppdaterer jevnlig. Nederst i høyre hjørne på skjermen kommer det automatisk oppdateringer. Dette er sikkerhetsoppdateringer, så svar alltid ja på disse. Vær derimot alltid skeptisk til henvendelser om oppdateringer som kommer på e-post, og åpne aldri vedlegg til slike e-poster da de kan inneholde virus. Hvis datamaskinen din blir infisert og bryter sammen kan du miste alt du har lagret, så ta alltid sikkerhetskopi av dine viktigste filer. Du kan bruke ekstern harddisk, minnepinne eller lagringstjenester på Internett (kontakt datakyndige for hjelp med dette). Dersom du har trådløst nettverk hjemme er det lurt å sikre (*kryptere*) dette med et passord, slik at ingen uvedkommende kobler seg til ditt nettverk.

Generell informasjon om nettvett

Nettvett handler om hvordan man bør forholde seg til og «oppføre seg» på Internett. Eksempler på «nettvettregler» kan være at man bør tenke seg om før man deler personlige bilder og opplysninger om seg selv og andre på Internett, og at man bør lage et passord som er vanskelig for andre å gjette. Man bør dessuten sikre seg med et godt, oppdatert antivirusprogram, og ta jevnlig sikkerhetskopier av ting man ikke vil miste. Myndighetene har i samarbeid med IKT-bransjen utarbeidet en nettside med informasjon, råd og veiledning om bruken av Internett – se **nettvett.no**. Det finnes også informasjon om nettvett spesielt rettet mot barn og unge, f.eks. på Redd Barnas nettsider.

Hjemmelekse

Skriv navnet på 3 aviser, og finn ut nettadressen til disse. Hvis du ikke har Internett hjemme kan du prøve å tenke ut hva adressen vil være.

Beskriv med egne ord hvordan du vil gå frem for å søke på en matoppskrift

Hvis du har mottatt en e-post, hvordan svarer du?

Hvordan går du frem for å legge ved et vedlegg (bilde)?

Mer i dybden –

for deg som ønsker å gå litt videre

Oppgave 4

Finne informasjon på Internett

Aktivitet A

Lær å sjekke været ved hjelp av Internett

- Gå inn på siden **yr.no**, en side som viser hvordan været blir de nærmeste dagene
- Hvordan blir været i **Arendal** det nærmeste døgnet?
- Hvordan blir været i **Kristiansand** det nærmeste døgnet?
- Hvordan blir været i **London** de kommende dagene?

Aktivitet B

Lær å bruke nettradio og nett-tv

- Gå inn på NRKs nettsider **nrk.no**
- Finn frem til **Radio**
- Finn **Nitimen** i nettradioen
- Finn frem til **NRK TV**. Finn et **TV-program** og prøv å spille av dette

Aktivitet C

Lær å finne telefonnummer og kart på Internett

- Gå inn på Gule Sider på Internett; **gulesider.no**
- Finn ditt eget **telefonnummer** ved å taste inn eget navn i søkefeltet. Finn telefonnummeret til en bekjent. Skriv inn ditt eget telefonnummer og se at navnet ditt kommer opp
- Trykk på fanen **Kart** og finn Vestregate i Arendal
- Finn frem til din egen **adresse** på kartet

- **Hvor langt** er det fra Arendal til Tvedestrand?

Aktivitet D

Lær å bruke Google Maps (karttjeneste fra Google)

- Gå til **maps.google.no**
- Skriv inn Arendal bibliotek i søkefeltet og velg biblioteket fra trefflisten som kommer opp
- Klikk på **Street view** (bildet) og prøv å «gå» rundt i bildet
- Søk på en ny adresse – kanskje Google har vært hjemme hos deg og tatt bilder av huset ditt? Eller kanskje det finnes bilder fra der du sist var på ferie?

Aktivitet E

Lær å bestille en togtur på Internett

- Gå til **nsb.no**

The screenshot shows the NSB website's booking page. At the top, there is a navigation bar with the NSB logo, a search bar, and links for 'In English', 'Innholdskart', and 'Logg inn'. Below the navigation bar, there is a main content area with a large banner for a new entertainment app. To the left of the banner is a sidebar with links to 'Kjøp periodebillett', 'Er toget i rute?', 'Kjøp billett via app', and 'Minipris'. To the right of the banner is a booking form titled 'Jeg skal reise fra'. The form includes fields for 'Til', 'Utreise' (departure date and time), 'Retur' (return date and time), 'Antall reisende' (number of passengers), and 'Voksen' (adult). There is also a checkbox for 'Kjæledyr, barnevogn eller dyrefri?'. A red button labeled 'Se togtider og priser' is at the bottom of the form. Below the main content area, there are three tabs: 'Før reisen', 'Om bord på toget', and 'Kundeservice'. At the bottom right, there is a small banner for 'Vi jakter 100 nye studenter'.

- Øv deg på å bruke søkefeltet og nedtrekksmenyer ved å late som du bestiller en reise fra Arendal til Oslo. Du vil se at når du begynner å skrive i søkefeltet vil det komme opp noen forslag til stasjoner som du kan velge mellom. Du legger inn datoer i feltene

Utreise og Retur, og helt nederst velger du antall reisende. Klikk «Se togtider og priser» og du vil få opp en oversikt over alternativer. Valg markeres ved å klikke i de små runde boksene til venstre for prisen. På høyre side ser du de ulike valgene de har gjort med pris for hele reisen; denne oppdateres for hver gang du klikker i boksen foran de ulike alternativene. Slik har du alltid oversikten over hva du har valgt. Klikk «Gå videre» og du kan velge hvor du vil sitte på toget. Når du klikker «Gå videre» en gang til blir du spurt om du vil logge inn (dersom du har lagret dine personlige opplysninger hos NSB fra før), eller om du vil fortsette uten å logge inn. Dersom du fortsetter uten å logge inn blir du bedt om å legge inn personlige opplysninger og betalingsmåte. Du kan her avbryte prosessen ved å lukke nettsiden.

OBS: Du har ikke gjennomført en bestilling før du har lagt inn betalingsopplysninger, så det er ikke farlig å prøve seg frem!

Aktivitet F

Ekstraoppgaver: Finn diverse informasjon på Internett

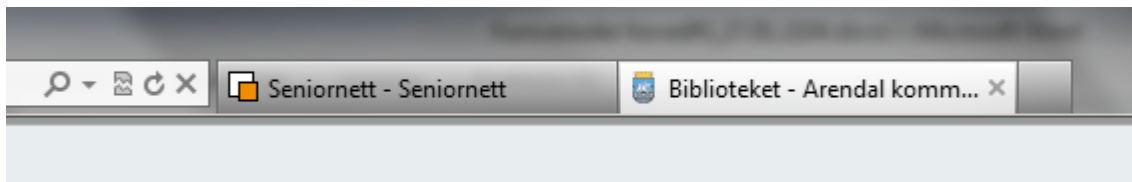
- Bruk søkemotoren **kvasir.no** og finn en nettside som virker seriøs og god om **sykdommer**. Se om du kan finne informasjon om **musesyke**.
- Gå til **forbrukerraadet.no** og se om du kan finne informasjon om **netthandel** og **sikker betaling**
- Gå til **billettservice.no** og finn ut når **Anne Grete Preus** skal spille i Arendal
- Hvem ble tildelt **Nobels fredspris i 1977**?

Oppgave 5

Lær å navigere mellom faner

La oss si at du holder på å lete etter informasjon om et emne, f.eks. oppskrifter på bløtkake, og du ønsker å sammenlikne de ulike nettsidene du har funnet. Du kan da åpne flere nettsider fra trefflisten din på en gang. Gå frem på denne måten:

- **Høyreklikk** på en lenke og velg **Åpne i ny fane**. Feltet til høyre for Adressefeltet fylles etter hvert opp av **faner**, avhengig av hvor mange sider du ønsker å bla mellom samtidig. Fanene ser slik ut:



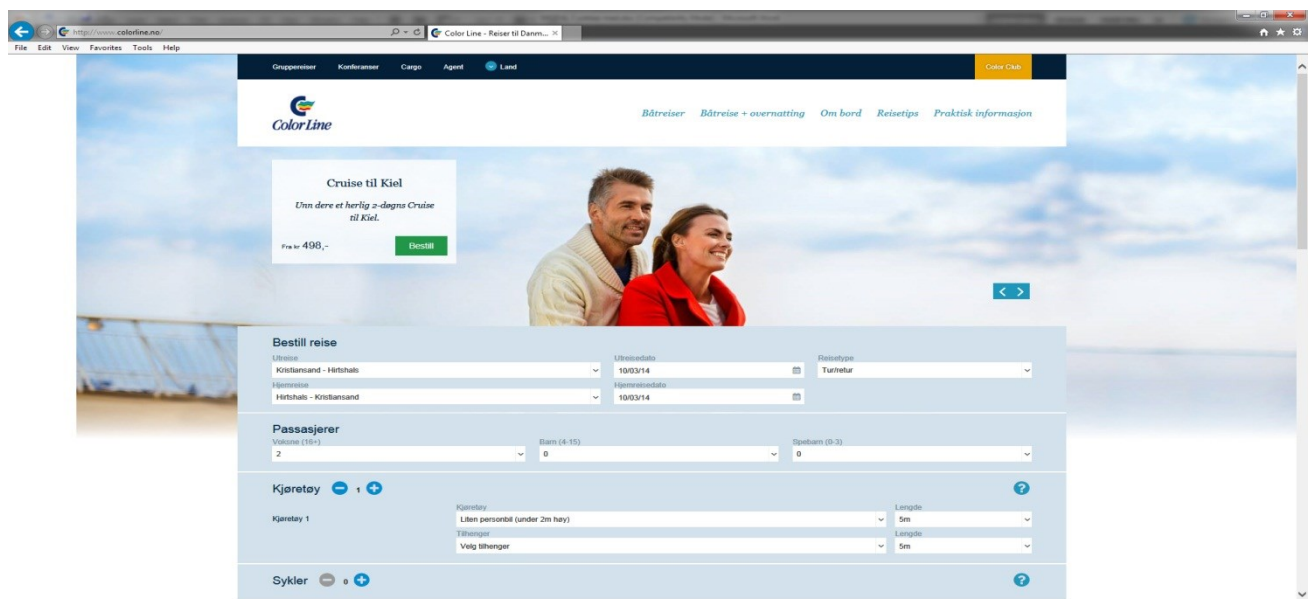
Når du åpner en nettside i ny fane ser du at de ulike nettsidene du besøker legger seg under ulike faner øverst på skjermen din. Fanene kan sammenliknes med gammeldagse kartotekkort som du kan bla deg gjennom ved å klikke en gang på hver enkelt fane.

Oppgave 6

Bestille en reise på Internett

Aktivitet A

Lær å bruke ColorLines nettsider



- Gå inn på nettsiden til ColorLine. «Bestill» 2 billetter fra Kristiansand til Hirtshals. Velg en vilkårlig avreise- og returdato. Opplys at du ønsker å ha med bil på reisen. Opplys at du ikke ønsker å forhåndsbestille sitteplass. Bestill avbestillingsbeskyttelse. Avbryt bestillingen, før du fyller inn passasjeropplysninger, ved å lukke vinduet.

OBS: Du har ikke gjennomført en bestilling før du har lagt inn betalingsopplysninger, så det er ikke farlig å prøve seg frem!

Oppgave 7

Sende e-post med vedlegg

- Åpne g-mail-kontoen din
- Klikk på **SKRIV NY** for å skrive en ny e-post
- I feltet **Til** skriver du arendalpckurs@gmail.com
- Klikk en gang i feltet **Emne** og skriv: mail med vedlegg.
- Klikk en gang i feltet under og skriv: med vennlig hilsen og så navnet ditt
- Klikk en gang på ikonet med 
- Klikk på mappen **Dokumenter** eller **Bilder** og finn frem til dokumentet som du skrev i en tidligere oppgave (alternativt kan du velge et bilde). Klikk på det.
- Klikk på **Åpne**
- Til slutt klikker du på **Send** for å sende posten med vedlegg

Oppgave 7

Lær å opprette en konto (profil) på facebook

Facebook er et av mange sosiale medier, og et populært treffsted for mennesker i alle aldersgrupper. Det å holde kontakt med familie eller venner, samt dele bilder, musikk og andre interesser, er noe av det facebook kan brukes til. For å opprette en facebook-profil/konto må du først ha en e-post-konto. Nedenfor ser du illustrert trinn for trinn hvordan du lager din egen facebook-profil. Vi forklarer også hva «verktøylinjen» består av.



The screenshot shows the Facebook registration page. A red oval highlights the login section at the top right, which includes the text "Dersom du allerede har en Facebook-konto kan du logge deg inn her." and fields for "E-post" and "Passord" with a "Logg inn" button. Another red oval highlights the registration section on the right, titled "Registrer deg" with the text "Det er gratis og det skal det fortsette å være." Below this are fields for "Fornavn", "Etternavn", "E-postadresse", "Gjenta e-postadressen", and "Nytt passord". There are also dropdown menus for "Velg kjønn", "Dag", "Måned", and "År" for the birth date, and a "Registrer deg" button. A third red box highlights the text "Eller så kan du registrere deg her som bruker av Facebook." in the center. At the bottom, there is a footer with language options and a "Registrer deg" button.

Skriv inn **facebook.com** i addresselinja på nettleseren. Via skjermbilder skal vi nå veilede deg steg for steg gjennom registreringen:

Du kommer nå til noen steg-for-steg-sider.

Det er valgfritt om du vil bruke dem, og det er muligens enklest å velge «**Hopp over dette trinnet**», for dette kan du også ordne senere

Steg 1
Finn vennene dine

Steg 2
Profilinformasjon

Steg 3
Profilbilde

Er vennene dine allerede på Facebook?
Mange av vennene dine er kanskje her allerede. Å søke på e-postkontoen din er den raskeste måten å finne venner på Facebook på. Se hvordan det fungerer.

 **Gmail**
E-postadresse:
Finn venner

 **Windows Live Messenger** Finn venner

 **Windows Live Hotmail** Finn venner

 **Andre e-posttjenester** Finn venner

[Hopp over dette trinnet](#)

Finn vennene dine

Folk som fullfører dette trinnet, finner vanligvis opptil 20 venner, og Facebook blir mye mer gay med venner.

Er du sikker på at du vil hoppe over dette trinnet?

[Hopp over](#) [Finn venner](#)

Kontrollspørsmål:
Velg her også «Hopp over»

Velg også på Steg 2 og Steg 3 «Hopp over». Alle disse valgene kan du fylle ut/sette inn senere

Steg 1 Finn vennene dine **Steg 2** Profilinformasjon **Steg 3** Profilbilde

Fyll ut profilinformasjonen
Denne informasjonen vil hjelpe deg å finne vennene dine på Facebook.

Videregående skole:
Universitet/høgskole:
Arbeidsgiver:

◀ Tilbake **Hopp over** Lagre og fortsett

Steg 1 Finn vennene dine **Steg 2** Profilinformasjon **Steg 3** Profilbilde

Velg profilbilde

Last opp et bilde
Fra datamaskinen

ELLER

Ta et bilde
med webkameraet ditt

◀ Tilbake **Hopp over** Lagre og fortsett

- Du er nå registrert som bruker på Facebook og kan starte med å bli kjent med det
- Du er logget inn og kan søke i e-posten din etter venner som muligens er på Facebook, du kan sette inn et profilbilde og du kan prøve å finne personer du kjenner som du evt. kan sende en forespørsel om de vil bli «venn» med deg på Facebook

gå til Din e-postadresse for å fullføre registreringsprosessen. Gå til e-posten din Send e-post på nytt · Bytte e-postadresse

facebook Søker etter personer, steder og ting Finn venner Hjem

Ditt navn

FAVORITTER

- Velkommen
- Nyhetsoppdatering
- Meldinger
- Arrangementer
- Finn venner

VENNER

- Nære venner
- Familie

SIDER

- Oppdag sider
- Opprett en side ...

APPLIKASJONER

- Applikasjonssenter
- Nyhetsstrøm for spill
- Bilder
- Musikk
- Notater
- Lenker
- Poker

Velkommen til Facebook,

1 Søk i e-posten din etter venner som allerede er på Facebook
Personer på Facebook finner i gjennomsnitt 20 venner og famillemember ved å bruke Facebook Vennefinder. Har du funnet alle vennene dine? Prøv den.
poneppu@gmail.com
Finn venner

2 Last opp et profilbilde

Last opp et bilde
fra datamaskinen

ELLER

Ta et bilde
med webkameraet ditt

3 Finn personer du kjenner
Søk etter navn eller se etter klassekamerater og kollegaer.;
Skriv inn navn eller e-postadresse

Chat

- Du får en melding at du må åpne e-posten din.



- Der ligger en melding fra Facebook som heter «Bare ett trinn igjen før du er i gang på Facebook».
- I denne e-posten ligger en lenke som du kan trykke på eller du kan trykke på «fullfør registreringen».



Først ser vi på «verktøylinjen» i Facebook, etter at du er logget inn.

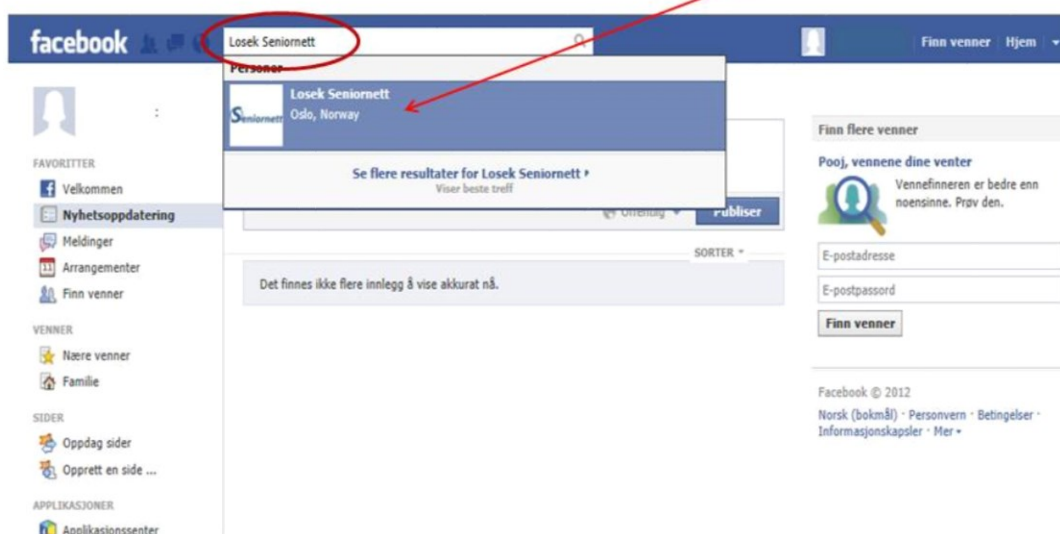


Venner på Facebook

- En venn på Facebook er en person som har sendt deg en forespørsel om å bli med på din facebookside.
- Men du kan også selv sende en forespørsel til noen du kjenner som har en egen facebookside.
- På de neste bildene ser du hvordan du sender en forespørsel og hva du gjør selv dersom du får en forespørsel.

Sende en venneforespørsel.

- I feltet «Søk» skriver du navn du søker på, i dette eks. Losek Seniornett
- Forskjellige forslag kommer frem. Trykk på Losek Seniornett



Du kommer til Facebooksiden til Losek Seniornett. Her kan du trykke på [Legg til som venn](#)



[Legg til som venn](#) endres nå til [Venneforespørsel er sendt](#)

Få en venneforespørsel

- Dersom du får en venneforespørsel vil du se det her på verktøylinjen. Klikk der.

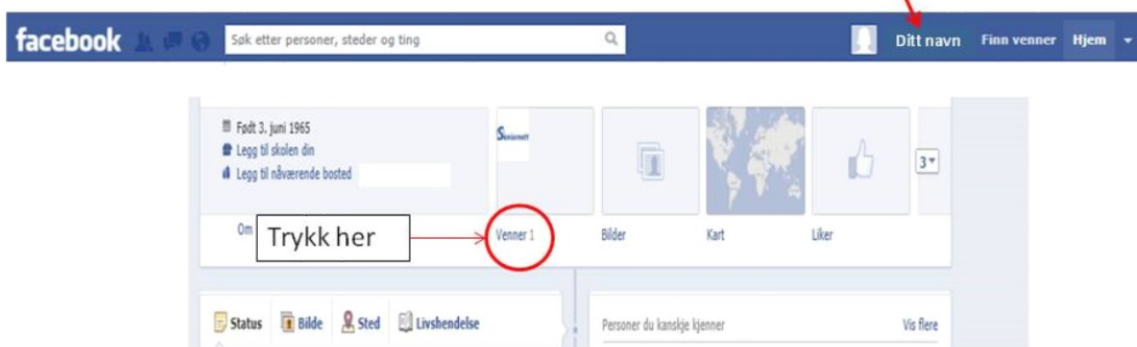


- Da vil det lille vinduet under komme frem



- Her kan du velge «Bekreft» eller «Ikke nå»
- Dersom du klikker på Bekreft, har du akseptert personen som sendte venneforespørselen, som venn på din facebookside

Oversikt over hvem du har som venner på Facebook finner du gå til profilen/tidslinjen – trykk her



Alle på venneliste din vises. I dette eks. bare 1 venn, nemlig Losek Seniornett, som vi sendte venneforespørsel til og som har bekreftet venneforespørselen.



Ressurser/nyttige lenker

Søkemotorer: www.google.no www.kvasir.no www.startsiden.no (oversikt over søkemotorer og lenker, kjekk som startside!)	Billetter og reiser: www.nsb.no www.nettbuss.no www.177.no www.sas.no www.norwegian.no www.finn.no/reise www.restplass.no www.reisefeber.no	Opplysningstjenester: www.gulesider.no www.telefonkatalogen.no www.1881.no
Kjøp og salg/rubrikkannonser: www.finn.no	Kultur: www.arendalkulturhus.no www.arendalkino.no	Aviser og tidsskrifter: www.aftenposten.no www.agderposten.no (krever registrering før bruk) www.dagbladet.no www.vg.no www.dn.no www.sol.no www.seher.no
Vær: www.yr.no www.storm.no	Helse og trivsel: www.nhi.no www.lommelegen.no www.nasjonalforeningen.no www.turistforeningen.no www.forbrukerradet.no	Sosiale medier: www.facebook.com www.instagram.com www.twitter.com
Matoppskrifter: www.matprat.no	Radio/TV: www.meetv.no (TV-guide) www.nrk.no/nett-tv www.nrk.no/radio www.youtube.com (her finnes det meste!!)	Grunnleggende PC-bruk: www.abcp.no

Egenevaluering

	Ja	Nei	Kommentar
Jeg vet hva Internett er.			
Jeg vet hva en nettleser er.			
Jeg vet hva en søkemotor er.			
Jeg kan navigere mellom nettsider ved å bruke adressefeltet, bla frem og tilbake og/eller faner.			
Jeg kan ”google”.			
Jeg kan navigere på en nettside ved hjelp av scroll-hjulet og piltastene på skjerm og tastatur.			
Jeg kan legge til en egenvalgt startside.			
Jeg kan legge til nettsider i <i>Favoritter</i> .			
Jeg kan sende en e-post			

Vi ønsker deg lykke til som PC- og nettbruker! ☺

