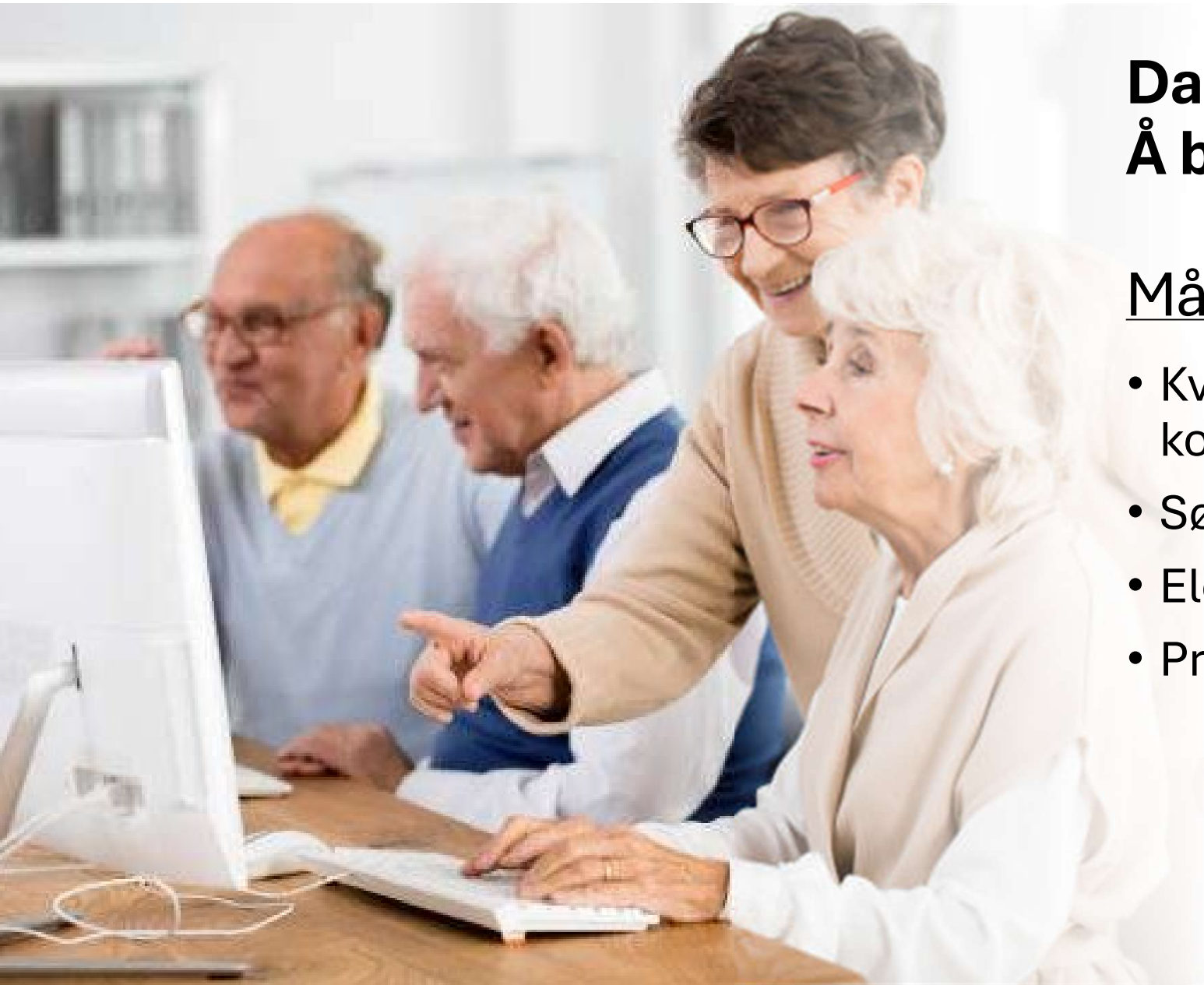




SENIORSURF

DATAKURS FOR SENIORAR



Dagens tema: Å bruke internett

Målet for økta:

- Kva internett er, og korleis praktisk bruke det
- Søk – nettsider – faner
- Elektronisk ID
- Praktiske oppgåver



Internett – kva er det?

- Globalt nettverk av ulike datamaskiner
- Rask informasjons-delning
- Kommunikasjon
- Ressurstilgang

Animasjonsvideo "Kva er internett" - DIGIDEL



Nettlesarar / browser / web-browser

- Ein nettlesar er programmet som opnar internettet for deg.
- Når du trykker på eit av ikona som vist til høgre, så opnar du nettlesaren.
- Det er ei dør inn til nettsider, nettbank, e-post, tenester, nyhende osv.
- Det finst mange ulike nettlesarar, og her er døme på nokre



Google Chrome



Microsoft Edge



Mozilla Firefox



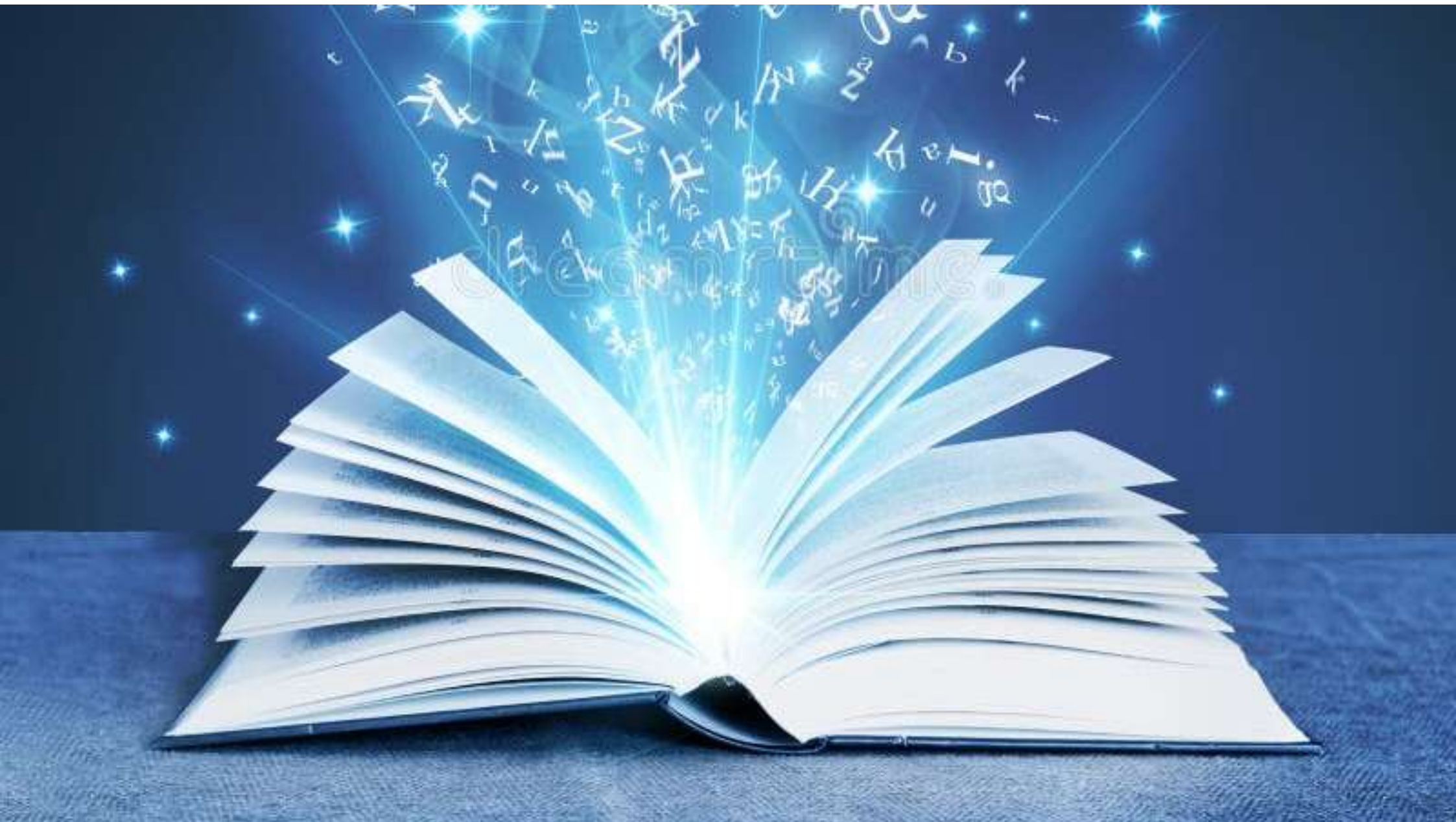
Opera

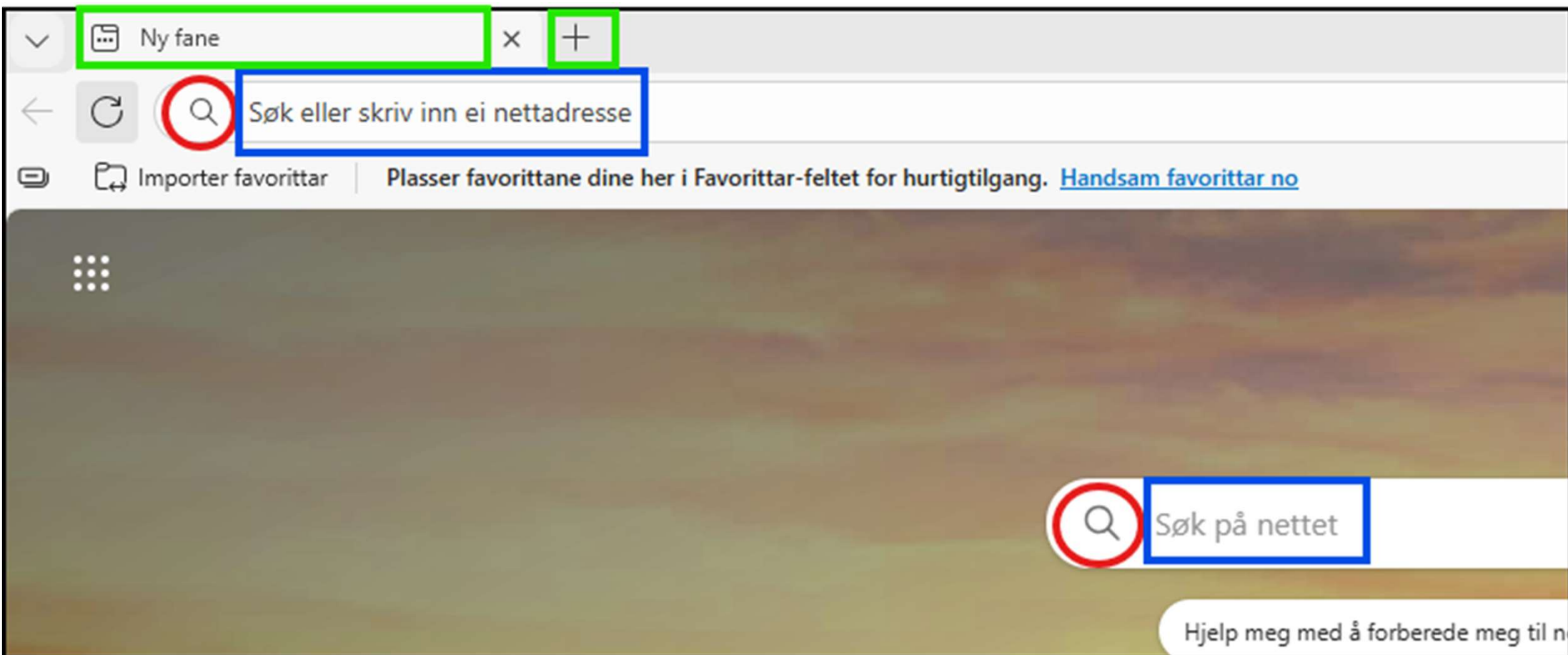


Safari (iPhone, iPad og Mac)

URL







Praktisk oppgåve 1




*Finn informasjon på nettet
- lær å bruke søkefelt i
nettlesar og Google*


1. Opne ein nettlesar
2. Skriv inn **værmelding Ulsteinvik** i søkefeltet
3. Klikk på ei av sidene som dukkar opp


Korleis er vêret no, og korleis vert det i morgon?




Søk - nettside - faner

▼  værmelding ulsteinvik - Søk ×  Yr - Ulsteinvik - Langtidsvarsel × 

← ↻  <https://www.yr.no/nb/værvarsel/daglig-tabell/1-182085/Norge/Møre%20og%20Romsdal/Ulstein/Ulsteinvik>

 Importer favorittar | Plasser favorittane dine her i Favorittar-feltet for hurtigtilgang. [Handsam favorittar no](#)

 Et samarbeid mellom NRK og Meteorologisk institutt

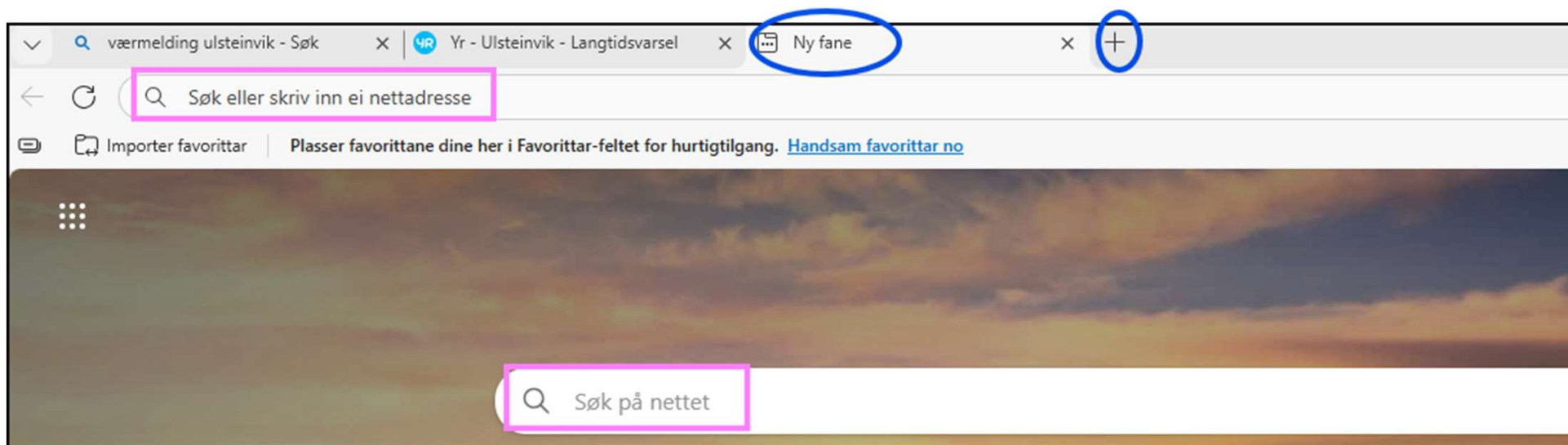
Ulsteinvik

By, Ulstein (Møre og Romsdal), 4 moh.

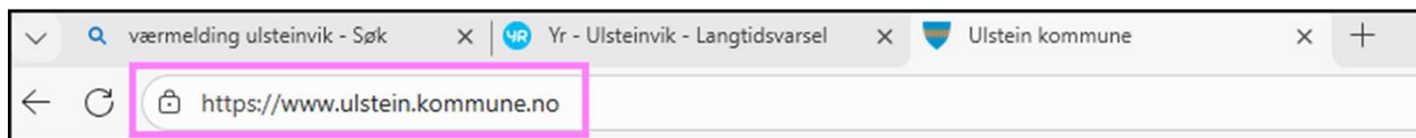
Værvarsel Andre varsler Kart 21-dagersvarsel Hav og kyst Detaljer Historikk

Praktisk oppgave 2: Nytt søk - i ny fane

1. Opne **ny fane** ved å klikke på +teiknet
2. Skriv inn *Ulstein kommune* i eitt av søkefelta, trykk «Enter»



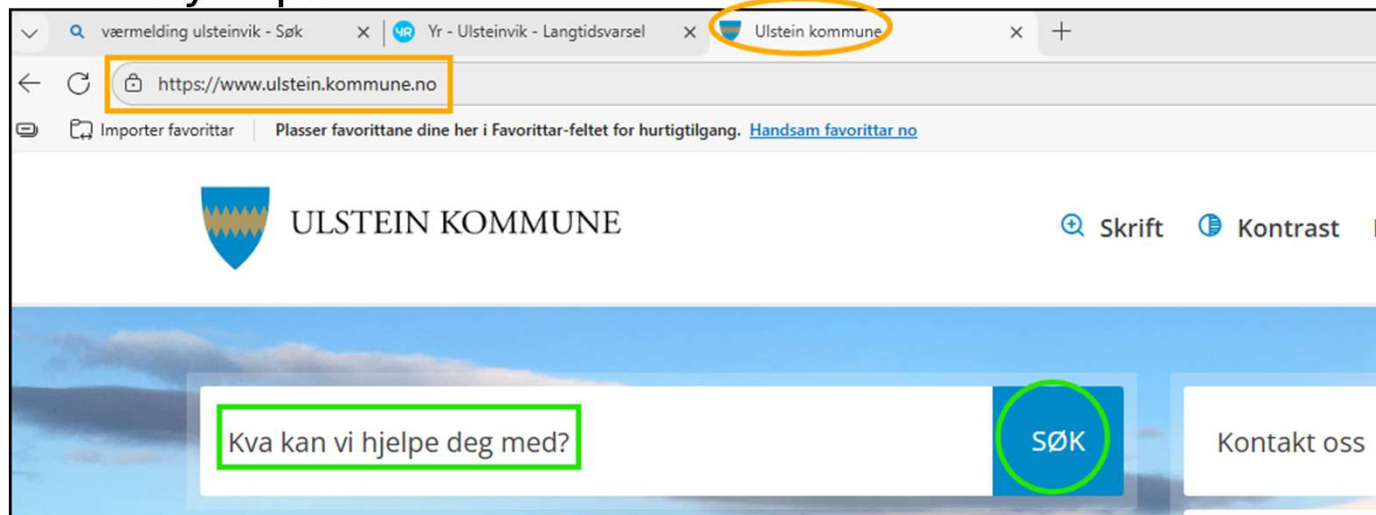
3. Kva er URL-adressa til Ulstein kommune?



Praktisk oppgave 3:

Gjennomfør søk på Ulstein kommune sine nettsider

1. Du står nå på [ulstein.kommune.no](https://www.ulstein.kommune.no) sine nettsider / framsida
2. I søkefeltet «Kva kan vi hjelpe deg med», skriv *seniorsmart* og klikk «søk» eller trykk på Enter.



3. Du får flere treff på ordet SeniorSmart. Klikk på den første lenka der det står SeniorSmart. Kva står på vårprogrammet 26. mars?

Trykk på boksene for å finne meir informasjon:

Vårprogram 2026



Tid og stad



SeniorSurf – lær deg å meistre den digitale kvardagen



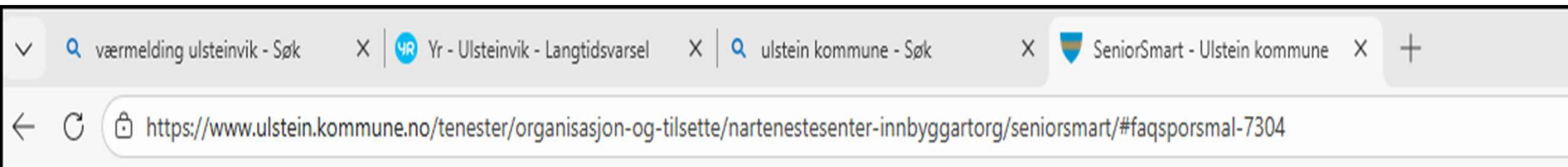
SeniorTimen – nyttig informasjon for ein god kvardag



SeniorGaming



Informasjonsfolder med vårprogrammet 2026 (til utskrift) (PDF, 4 MB)



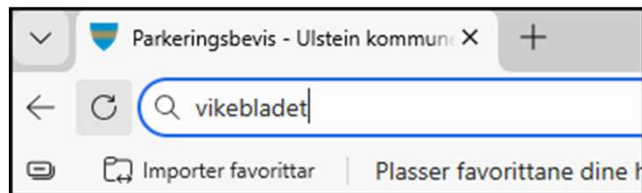
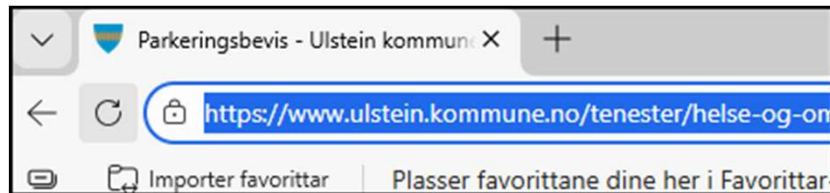
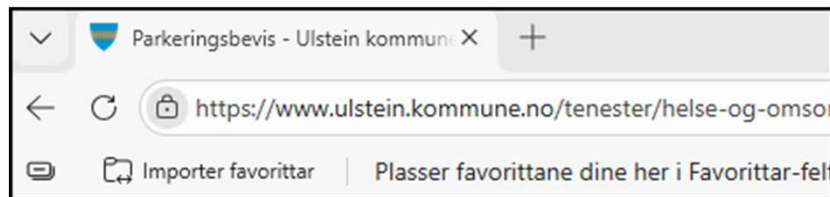
Det er eit vanleg problem å sitte igjen med *altfor mange* faner opne i nettlesaren

Kanskje på tide med litt vårreingjering på PC'en og nettbrettet ditt?



Praktisk oppgave 4

Nytt søk – utan å opne ny fane



- Klikk ein gong på den fana og URL-adressa du står i, slik at URL-adressa vert blå
- Skriv namnet på den nettsida du vil besøke, for eksempel vikebladet.
- Trykk «Enter»
- Klikk på lenka til Vikebladet
- Vikebladet si nettside vil då automatisk opne seg i ny fane

Elektronisk ID - elektronisk identitet / digital legitimasjon

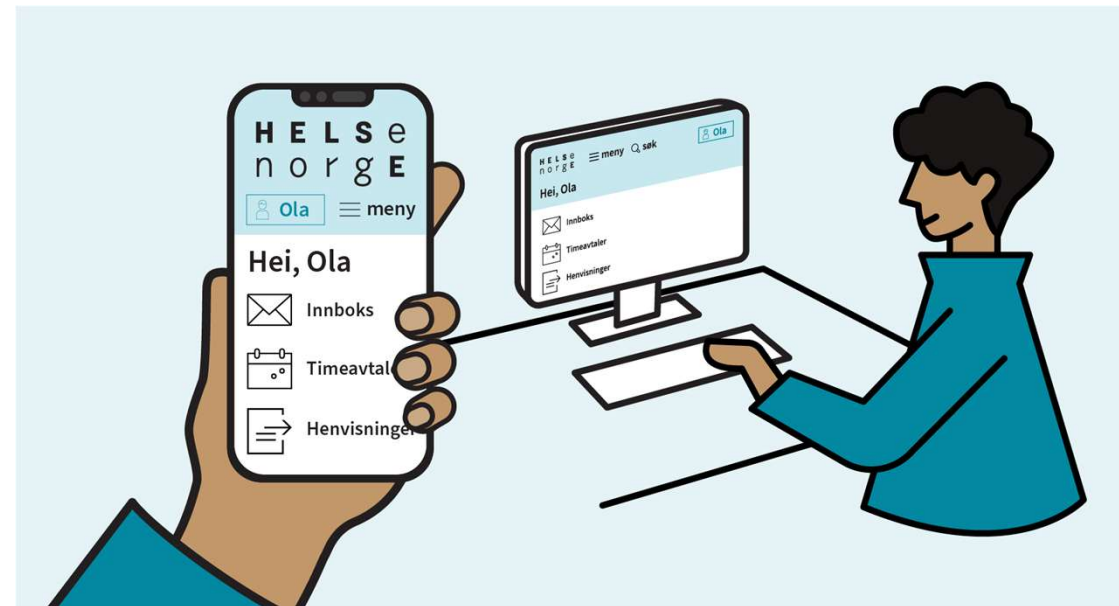
1. Elektronisk ID er digital legitimasjon – som pass og førarkort – berre på internett.
2. Elektronisk ID er nødvendig for å logge seg inn på offentlege og private tenester. Den er nøkkelen din på nett og viser kven du er utan fysisk oppmøte.
3. Elektronisk ID er personleg og skal ikkje delast med nokon!



Elektronisk ID – test

Helse Norge – din helse på nett

1. Når ein loggar inn på Helsenorge, kjem du til ei oversiktsside. Sensitive detaljar som journalar, prøvesvar og reseptar visast ikkje utan at du aktivt klikkar deg vidare inn på dei.
2. I denne testen skal vi berre sjekke om innlogging med elektronisk ID fungerer.
3. **DU SKAL IKKJE KLIKKJE PÅ INFORMASJON INNE PÅ SIDA**
4. Søk opp helsenorge.no
5. Klikk på «Logg inn»



Oppgåve 1 - Finn fram på internett



1. Opne ein nettlesar – for eksempel Safari, Edge, eller Google Chrome
2. Søk opp Statistisk Sentralbyrå (SSB)
URL: ssb.no
3. Kor mange innbyggjarar er det i Noreg?
4. Kva er gjennomsnittleg årsløn i Noreg?



Oppgave 2 - *Statistikk SSB - Kommunefakta*

1. Skroll deg ned, heilt til slutt på SSB si framside, og klikk på Kommunefakta.
2. Velje kommune: Ulstein, i nedtrekksmenyen
3. Kor mange innbyggjarar er det i Ulstein?
4. Skroll deg ned til tabellen med aldersfordeling (kvinner og menn);
Kor mange kvinner er 75-79 år i Ulstein?
Kor mange menn er 80-84 år i Ulstein?



Kommunefakta

Oppgave 3 - *Statistikk SSB - navnesøk*

1. Klikk på logoen til SSB for å kome tilbake til startside. Klikk på menyunktet Navnesøk
2. Kor mange heiter det same som deg? Skriv inn fornamnet ditt.
3. Sjekk historisk utvikling på fornamnet ditt. Kor tid var namnet ditt mest populært?



Oppgave 4 - *Statistikk SSB - priskalkulator*

1. Gå tilbake til SSB si forside
2. Klikk på SSB sin priskalkulator
3. Berekne prisendring på 1000 kroner frå det årstalet du var født og fram til 2024



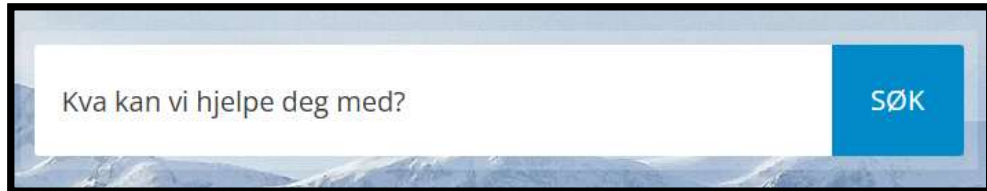
Priskalkulator

Oppgave 5 - *Ulstein kommune si heimeside*

1. Opne ei ny side i nettlesaren din, og søk opp ***Ulstein kommune***
2. Gå til URL-sida ***ulstein.kommune.no***
3. Skroll deg nedover til tenestetilboda i kommunen, og klikk på menypunktet ***Helse og omsorg***
4. Finn ut kva Ulstein kommune kan tilby av ***Tenester til heimebuande***
5. Klikk på menypunktet ***Ulike hjelpeordningar***. Kva er satsen per porsjon, dersom du treng middagslevering?
6. Gå tilbake til kommunen si framside, og klikk på hovudmenypunktet ***Sjølvetening***
7. Under menypunktet ***Faktura, avgifter og gebyr*** skal du finne betalingssatsen på heil plass for kommunal barnehageplass



Oppgave 6 - *Ulstein kommune si heimeside*



Kva kan vi hjelpe deg med? SØK

1. Gå tilbake til kommunen si framside
2. Skriv teksten **beredskap** i søkefeltet "Kva kan vi hjelpe deg med?" og klikk søk
3. Gå inn på lenka **beredskap og samfunnssikkerheit** og klikk på menyunktet **Informasjon under krise**
4. Kva skjer med internett dersom det vert straumbrot?
5. Klikk på menyunktet om **eigenberedskap**. Klikk deretter på dei overordna råda "Slik bidrar du til Norges beredskap", og gå kort gjennom sjekklista for kva du bør ha i heimen for å greie deg om ei krise skjer.



Oppgave 7 - Trafikkmeldingar

- Opne ei ny side i nettlesaren din, og søk opp URL'en **175.no**
- Klikk på "Se trafikkinformasjon i kart"



- Naviger deg fram til Selvågtunnelen



Oppgave 7 – Gule sider, søk

1. Opne ei ny side i nettlesaren din, og søk opp gulesider.no
2. Skriv inn telefonnummeret ditt i søkefeltet
3. Har du eit anrop frå eit ukjent nummer på mobilen din? Søk det opp!
4. Skriv inn nytt søkeord:
tannlege Ulsteinvik
Kva er telefonnummeret til Ulstein tannlegesenter?



Oppgave 8- På skattejakt i NRK

1. Opne nettlesaren din og skriv inn **nrk.no** i søkefeltet
2. Klikk på pila til høgre for **Mer** og velje **distrikt Møre og Romsdal**. Du får no opp siste nytt i M&R



3. Vil du sjå den siste fjernsynssendinga frå NRK Møre og Romsdal?



4. Klikk på NRK TV og skriv inn årstalet du var 20 år. Er det eit program frå tidlegare tider du kan tenke deg å sjå opp igjen?

