

Veileder for opplæring i å bruke iPhone

ved hjelp av instruksjonsfilmer



Forfattere: Mari Digernes
Gro Marit Rødevand
Prosjekt: Mestring med mobil
Dato: 15.10.2014

Innhold

1. Innledning	3
Hvorfor lære å bruke iPhone?	3
Om veilederen	3
2. Plan for opplæring	4
Mål og innhold	4
Metode	4
Forslag til tidsplan	5
3. Forberedelse til opplæring	6
4. Veiledning under opplæringen	6
Kom i gang	7
Ikoner og programmer	8
Tastatur	8
Notater	10
Kontakter	11
Telefon	12
Meldinger	13
Lydopptak	15
Kalender	16
Alarm	18
Kamera	20
Bilder	21
5. Repetisjonsoppgaver	23
Kom i gang	24
Ikoner og programmer	25
Tastatur	26
Notater	27
Kontakter	27
Telefon – å ringe	28
Meldinger	28
Lydopptak	29
Kalender	30
Alarm	31
Kamera	32
Bilder	32

1. Innledning

Hvorfor lære å bruke iPhone?

Det fins mange nyttige funksjoner på iPhone og iPad og på andre smarttelefoner og nettbrett. Mange av disse funksjonene kan brukes for å mestre hverdagen bedre og for å kommunisere med andre. Det gjelder ikke minst for personer som har problemer med å være selvstendige i dagliglivet slik som de som har utviklingshemning. Dette viser vi eksempler på i filmene som kalles «Bruke iPhone i hverdagen». Hvis de lærer seg å bruke funksjoner som SMS, MMS, Kalender, Lydopptak, Alarm, Notater og Bilder, kan det hjelpe dem mye i dagliglivet. Veldig mange yngre personer med utviklingshemning er svært motiverte til å bruke nettbrett og smarttelefoner. Mange lærer lett å bruke det med litt hjelp.

Vi har laget instruksjonsvideoer for å lære å mestre iPhone. Veldig mye er temmelig likt på iPad. I tillegg har vi laget noen filmer som viser nyttig bruk av iPhone i hverdagen. Sannsynligvis kan opplegget beskrevet her brukes også til opplæring i bruk av andre smarttelefoner enn iPhone. Alle filmene kan ses på dette nettstedet: www.iphone-kurs.no.

Om veilederen

Denne veilederen er laget for deg som vil hjelpe andre med å lære seg å bruke iPhone. Veilederen viser hvordan du kan gjennomføre en strukturert opplæring i iPhone ved hjelp av instruksjonsvideoer. Instruksjonsfilmene kan selvfølgelig også brukes på en mer ustrukturert måte for opplæring i bruk av enkelte funksjoner på iPhone.

Veilederen består av:

- Plan for opplæring: Mål, metode og forslag til tidsplan.
- Forberedelse: Oversikt over filmer og sekvenser med plass til forberedende notater.
- Veiledning under opplæringen: Oversikt over filmer og sekvenser med mulighet til å krysse av fullførte oppgaver og notere underveis.
- Repetisjonsoppgaver for alle filmer og delkapitler.

Den personen som skal lære seg å bruke iPhone, blir i denne veilederen kalt "eleven".

2. Plan for opplæring

I dette kapittelet presenteres målet for opplæringen, hva eleven skal lære og hvordan opplæringen kan foregå. Her blir det også presentert et forslag til tidsplan for å gjennomføre en strukturert opplæring av en person som ikke har brukt iPhone tidligere, i løpet av 8 uker.

Mål og innhold

Målet med denne opplæringen er at eleven skal lære seg å mestre iPhone-bruk. Eleven skal lære seg å bruke forskjellige funksjoner på iPhone ved hjelp av instruksjonsfilmer. Det er laget filmer om følgende 12 temaer:

1. Kom i gang
2. Ikoner og programmer
3. Tastatur
4. Notater
5. Kontakter
6. Telefon
7. Meldinger
8. Lydopptak
9. Kalender
10. Alarm
11. Kamera
12. Bilder

Hvert av disse temaene består av flere delfilmer som varer fra 3 til 6 minutter. Hver delfilm er delt inn i flere undertemaer/sekvenser. For et eksempel er undertemaer til filmen «Kom i gang»: slå på mobilen, låse opp, åpne et program, osv. Etter hvert undertema er det lagt inn påminnelse om å sette filmen på pause slik at eleven kan prøve å gjøre det samme som ble vist, selv.

Metode

Du som skal lære bort, bør selv først ha sett gjennom filmene for hver treningsøkt med elevens iPhone foran deg. Du bør se om noe må gjøres annerledes på denne iPhoneen i forhold til hva som er vist i filmene. Det som er annerledes, kan du notere i tabellene for hvert tema senere i veilederen.

Det kan være lurt at eleven ser filmene «Bruke iPhone i hverdagen» før selve opplæringen starter, for å få ekstra god motivasjon til å lære å bruke iPhone som en hjelp i dagliglivet.

Når du skal lære bort, bør du sitte sammen med eleven og se filmene. Eleven skal ha iPhoneen foran seg og følge instruksjonene i filmene. Når dere er ferdige med et tema eller en

delfilm, anbefaler vi at eleven gjør repetisjonsoppgaver (finnes i kapittel 5). Målet med repetisjonsoppgavene er at eleven skal prøve å utføre oppgavene på egen hånd uten å se på filmene. Det vil både fungere som repetisjon og som en test på om eleven mestrer funksjonene.

Opplæringen kan foregå slik:

1. Se på hele delfilmen uten stopp (dette er ikke høyst nødvendig men kan for noen være lurt for å få oversikt over hva som skal læres).
2. Start filmen igjen.
3. Etter at personen i filmen har vist hvordan man gjør en oppgave på iPhonen, sett filmen på pause.
4. Eleven gjør det samme på sin iPhone som personen i filmen gjorde.
5. Når eleven er ferdig med oppgaven, start filmen igjen.
6. Gjenta dette.
7. Når filmene er ferdige, får eleven noen repetisjonsoppgaver.

Forslag til tidsplan

Uke	Temaer	Tid
1	Kom i gang Ikoner	Minst ½ time per tema
2	Tastatur Notater	Minst ½ time per tema
3	Kontakter Telefon	Minst ½ time per tema
4	Repetisjon med oppgaver	Helst ½-1 time
5	Meldinger Lyddoptak	Minst ½ time per tema
6	Kalender Alarm	Minst ½ time per tema
7	Kamera Bilder	Minst ½ time per tema
8	Repetisjon med oppgaver	Helst ½-1 time

3. Forberedelse til opplæring

Vi anbefaler at du ser igjennom filmene slik at du er trygg på alle iPhone-funksjonene før opplæringen starter. Du bør sitte med elevens iPhone foran deg mens du ser på filmene og teste ut om noe må gjøres annerledes på elevens iPhone.

I neste kapittel finner du en oversikt over de 12 temaene det er laget instruksjonsfilmer om, inkludert alle undertemaer/sekvenser. Det er lagt inn plass til notater for forberedelser og notater under selve opplæringen. Under notater for forberedelser kan du skrive ned ting du mener er viktig å være forberedt på til opplæringen. Det kan for eksempel være begreper eller oppgaver som du tror eleven trenger ekstra støtte til eller om noe må gjøres annerledes på elevens iPhone.

4. Veiledning under opplæringen

Her finner du en oversikt over temaer, delfilmer og undertemaer som du kan bruke under opplæringen. Det er lagt til rette for at du kan krysse av fullførte oppgaver og notere underveis. Vi anbefaler at eleven mestrer et undertema før dere går videre til neste.

Det er lagt opp til å notere både ved dine forberedelser til opplæringen og under selve opplæringen.

Kom i gang

Del 1

Slå på mobilen
Låse opp
Slå av mobilen

Notater fra forberedelsen:

Kryss av når eleven har fullført en oppgave.

Slå på mobilen	
Låse opp	
Slå av mobilen	

Notater fra opplæringen:

Del 2

Bruke programmer
Rulle
Zoome

Notater fra forberedelsen:

Bruke programmer	
Rulle	
Zoome	

Notater fra opplæringen:

Ikoner og programmer

Del 1-2

Flytte ikoner
Lage ny side

Notater fra forberedelsen:

Kryss av når eleven har fullført en oppgave.

Flytte ikoner	
Lage ny side	

Notater fra opplæringen:

Tastatur

Del 1

Finne tastaturet
Små og store bokstaver
Stavekontroll

Notater fra forberedelsen:

Kryss av når eleven har fullført en oppgave.

Finne tastaturet	
Små og store bokstaver	
Stavekontroll	

Notater fra opplæringen:

Del 2

Skrive tekst
Tegn og tall
Gå til neste linje

Notater fra forberedelsen:

Skrive tekst	
Tegn og tall	
Gå til neste linje	

Notater fra opplæringen:

Del 3

Smilefjes 😊
Endre tekst
Fjerne tekst

Notater fra forberedelsen:

Smilefjes 😊	
Endre tekst	
Fjerne tekst	

Notater fra opplæringen:

Notater

Del 1

Lage notat
Åpne notat

Notater fra forberedelsen:

Kryss av når eleven har fullført en oppgave.

Lage notat	
Åpne notat	

Notater fra opplæringen:

Del 2

Endre notat
Lage flere notater

Notater fra forberedelsen:

Endre notat	
Lage flere notater	

Notater fra opplæringen:

Del 3

Sende notat
Slette notat

Notater fra forberedelsen:

Sende notat	<input type="checkbox"/>
Slette notat	<input type="checkbox"/>

Notater fra opplæringen:

Kontakter

Del 1

Lage ny kontakt

Notater fra forberedelsen:

Kryss av når eleven har fullført en oppgave.

Lage ny kontakt	<input type="checkbox"/>
-----------------	--------------------------

Notater fra opplæringen:

Del 2

Legge til:

- E-postadresse
- Ringetone
- SMS-tone
- Bilde

Notater fra forberedelsen:

Legge til:

- E-postadresse
- Ringetone
- SMS-tone
- Bilde

Notater fra opplæringen:

Telefon

Del 1

Ringe – bruke kontakt

Ringe – bruke nummer

Legge til kontakt

Notater fra forberedelsen:

Kryss av når eleven har fullført en oppgave.

Ringe – bruke kontakt

Ringe – bruke nummer

Legge til kontakt

Notater fra opplæringen:

Del 2

Favoritter
Sist brukte

Notater fra forberedelsen:

Favoritter	
Sist brukte	

Notater fra opplæringen:

Meldinger

Del 1

Lage ny melding
Velge mottaker
Sende tekstmelding

Notater fra forberedelsen:

Kryss av når eleven har fullført en oppgave.

Lage ny melding	
Velge mottaker	
Sende tekstmelding	

Notater fra opplæringen:

Del 2

Motta meldinger
Slette meldinger

Notater fra forberedelsen:

Motta meldinger	
Slette meldinger	

Notater fra opplæringen:

Del 3

Sende MMS

Notater fra forberedelsen:

Sende MMS	
-----------	--

Notater fra opplæringen:

Lydopptak

Del 1

Ta opp lyd
Sette på pause

Notater fra forberedelsen:

Kryss av når eleven har fullført en oppgave.

Ta opp lyd	
Sette på pause	

Notater fra opplæringen:

Del 2

Lage lydmelding
Sende lydopptak

Notater fra forberedelsen:

Lage lydmelding	
Sende lydopptak	

Notater fra opplæringen:

Del 3

Ta opp et møte på jobben
Slette lydopptak

Notater fra forberedelsen:

Ta opp et møte på jobben	
Slette lydopptak	

Notater fra opplæringen:

Kalender

Del 1

Legge til hendelse
Varsel
Lagre hendelse

Notater fra forberedelsen:

Kryss av når eleven har fullført en oppgave.

Legge til hendelse	
Varsel	
Lagre hendelse	

Notater fra opplæringen:

Del 2

Redigere hendelse
Legge til notater
Få varsel
Slette hendelse

Notater fra forberedelsen:

Redigere hendelse	
Legge til notater	
Få varsel	
Slette hendelse	

Notater fra opplæringen:

Del 3

Gjenta hendelse		Gjenta hendelse	
Ulike visninger		Ulike visninger	

Notater fra forberedelsen:

Notater fra opplæringen:

Alarm

Del 1

Legge til alarm
Lagre alarm

Notater fra forberedelsen:

Kryss av når eleven har fullført en oppgave.

Legge til alarm	
Lagre alarm	

Notater fra opplæringen:

Del 2

Etikett – lage navn
Gjenta alarm

Notater fra forberedelsen:

Etikett – lage navn	
Gjenta alarm	

Notater fra opplæringen:

Del 3

Slå av og på alarmen
Redigere
Slette alarm

Notater fra forberedelsen:

Slå av og på alarmen	
Redigere	
Slette alarm	

Notater fra opplæringen:

Del 4

Slumre
Slå av alarm

Notater fra forberedelsen:

Slumre	
Slå av alarm	

Notater fra opplæringen:

Del 5

Nedtelling

Notater fra forberedelsen:

Nedtelling	
------------	--

Notater fra opplæringen:

Kamera

Del 1

Ta bilde
Bruke blits

Notater fra forberedelsen:

Kryss av når eleven har fullført en oppgave.

Ta bilde	
Bruke blits	

Notater fra opplæringen:

Del 2

Zoome
Selvportrett
Ta opp video

Notater fra forberedelsen:

Zoome	
Selvportrett	
Ta opp video	

Notater fra opplæringen:

Bilder

Del 1

Se bilder
Lage album

Notater fra forberedelsen:

Kryss av når eleven har fullført en oppgave.

Se bilder	
Lage album	

Notater fra opplæringen:

Del 2

Redigere bilde
Liggende visning
Sende bilde

Notater fra forberedelsen:

Redigere bilde	
Liggende visning	
Sende bilde	

Notater fra opplæringen:

5. Repetisjonsoppgaver

Vi anbefaler at eleven gjør repetisjonsoppgaver når dere er ferdig med et tema. Målet er at eleven skal prøve å utføre oppgavene på egenhånd uten hjelp fra filmene. Det kan både fungere som repetisjon og som en test på om eleven mestrer funksjonene på iPhone.

Hvordan og når du velger å gjennomgå disse repetisjonsoppgavene bør baseres på elevens behov og forutsetninger samt tiden dere har satt av til opplæringen. Kanskje velger dere å gjøre oppgavene rett etter dere har sett en film, noen dager senere eller rett før dere skal se neste film. Dette må vurderes individuelt.

Nedenfor finner du repetisjonsoppgaver for hvert av de 12 temaene det er laget instruksjonsfilmer om. Oppgavene er skrevet med lettlest tekst slik at eleven eventuelt kan lese oppgavene selv.

I 8-ukersopplegget har vi i tillegg lagt inn to fulle uker som er satt av til de samme repetisjonsoppgavene.

Kom i gang

1. Slå av mobilen.
2. Slå på mobilen.
3. Lås mobilen. Det vil si at du lar skjermen bli svart.
Lås skjermen opp igjen.
4. Åpne et program, for eksempel Notater.
Gå tilbake til Hjem-skjermen.
5. Rull med fingeren til du kommer til en ny skjerm-side.
Rull tilbake.
6. Gå inn på Innstillinger. Rull med fingeren til du er helt nederst på siden.
Rull tilbake.
7. Gå inn på Bilder og velg et bilde. Zoom ut og inn.
8. Åpne et program hvor du kan skrive noe, for eksempel Kalender.
Hvordan får du frem tastaturet?
9. Bli der hvor tastaturet er. Snu mobilen til liggende visning.
Ser du at bokstavene i tastaturet blir større?
10. Hvor kan du se om du har dekning eller ikke?
Har du mye eller lite dekning nå?
11. Finn laderen din og lad mobilen.
Hvordan ser du om du bør lade mobilen?
Hvordan ser du om mobilen lader?
Når vet du at mobilen er ferdig ladet?
12. Justere lyd:
Få høyere lyd på mobilen.
Få lavere lyd på mobilen.
13. Sett mobilen på lydløs. Hvordan vet du at mobilen er på lydløs?

Ikoner og programmer

1. Flytt et av ikonene til et annet sted på skjermen.
2. Flytt et av de fire nederste ikonene til et annet sted på skjermen.
3. Flytt et av ikonene til neste side.
4. Lag en helt ny side.
5. Finn følgende ikoner. Hva kan du gjøre i hvert av programmene?
 - Meldinger
 - Notater
 - Kalender
 - Taleopptak
 - Kamera
 - Bilder
 - Påminnelser
 - Safari
 - Musikk
 - Telefon
 - Hvilke valg har du her?
 - Mail
 - Klokke
 - Hvilke valg har du her?

Tastatur

1. Finn tastaturet. (Hint: Gå inn på Meldinger).
2. Lag en setning og avslutt med punktum.
Skriv f.eks. «I dag skal jeg gå på kino.»
3. Ta bort teksten.
4. Skriv noe med bare små bokstaver,
for eksempel: «en bitte liten kakebit»
5. Skriv noe med bare store bokstaver,
for eksempel: «NORSK HUNDEKLUBB».
6. Finn utropstegn, det vil si tegnet !
7. Finn tallet 4.
8. Hvordan kan du lage punktum uten å trykke på punktumtasten?
9. Bruk tasten for ny linje. Skriv for eksempel:
Hilsen
Tone
10. Finn eller lag et smilefjes.
Hvis ikke smileys er aktivert, lages smilefjeset slik :-) eller :) .
11. Flytt markøren (den som blinker) til et annet sted i teksten.
Prøv å markere et av ordene og skriv et annet ord i stedet.
12. Fjern all teksten du har skrevet på en rask måte.
13. Hvis automatisk stavekontroll er aktivert: Skriv «erteris».
Hvilket ord vil mobilen rette «erteris» til?
Hva må du gjøre for at ordet «erteris» ikke skal rettes til «ettetid»?

Notater

1. Hva kan du bruke notater til?
2. Lag et nytt notat. For eksempel en handleliste.
3. Lagre notatet.
4. Åpne det notatet du har laget.
5. Skriv noe mer i notatet. For eksempel legg til mer i handlelisten.
6. Send notatet med tekstmelding til en du kjenner.
7. Slett notatet.

Kontakter

1. Lag en ny kontakt i kontaktlista di. Bruk navnet og nummeret til den personen du sitter sammen med.
2. Lagre den nye kontakten.
3. Rediger kontakten. Legg til:
 - E-postadresse
 - En annen ringetone
 - En annen SMS-tone
 - Legg inn et bilde. Ta bilde av den du sitter sammen med hvis du ikke har det fra før.
4. Gå tilbake til Hjem-skjermen. Finn den kontakten du nettopp la til.
5. Ring kontakten.
6. Del kontakten med en du kjenner. Send alle opplysninger for kontakten med tekstmelding.
7. Rediger kontakten: Forandre fornavnet til kontakten til et annet fornavn.
8. Slett kontakten.

Telefon – å ringe

1. Finn kontakt-opplysninger for den du sitter sammen med.
2. Ring til kontakten.
3. Finn tall-tastaturet som brukes for å ringe.
Tast inn telefonnummeret til den du sitter sammen med.
Ring dette nummeret.
4. Tast inn et annet telefonnummer og lag en ny kontakt.
Det kan for eksempel være Mette Andersen med nummer 22113344.
5. Legg til en kontakt i Favoritter.
6. Fjern kontakten fra Favoritter.
7. Kan du finne ut hvem som ringte deg sist?
8. Hva betyr «Et ubesvart anrop»?
9. Har du noen ubesvarte anrop? Hvordan ser du det?

Meldinger

1. Lag en ny melding. Velg å sende meldingen til den personen som du sitter sammen med nå.
2. Skriv hva du vil.
3. Send tekstmeldingen.
4. (Hjelper svarer på meldingen).
5. Åpne og les meldingen du får.
6. Svar på meldingen.
7. Slett meldingen du nettopp fikk.
8. Send en MMS (bildemelding) til en du kjenner.
9. Finn en gammel melding og les den.

Lydopptak

1. Finn taleopptakeren.
2. Ta opp at du sier noe.
Si for eksempel «I dag trener jeg på å bruke iPhone».
3. Sett lydopptaket på pause.
4. Fortsett lydopptaket. Si for eksempel: «Jeg lærer å ta opp lyd.»
5. Lagre lydopptaket.
6. Kan du se når du lagde lydopptaket?
Hvor lenge varte dette opptaket (i sekunder).
7. Hør på lydopptaket.
8. Lag en lydmelding: Spill inn en beskjed.
Det kan for eksempel være: «I morgen kommer Petter på besøk».
9. Send lydmeldingen til hjelperen din.
10. Slett det siste lydopptaket du lagde.

Kalender

1. Legg til en ny hendelse i kalenderen. Det kan for eksempel være «Jogging i Frognerparken 8. juni klokka 18-19.»
2. Velg å få varsel om hendelsen 30 minutter før.
3. Lagre hendelsen.
4. Rediger hendelsen du nettopp lagde:
 - Legg til et notat. Det kan for eksempel være «Husk busskort og nøkler».
 - Forandre klokkeslettet for avtalen til 19-20.
5. Slett hendelsen.
6. Lag en ny hendelse og legg til bursdagen til den personen du sitter sammen med nå.
7. Velg å gjenta hendelsen hvert år.
8. Ulike visninger:
 - Velg slik at du ser alle månedene i 2014. Kan du finne dagen i dag?
 - Finn og velg datoen 14. juli. Finnes det noen hendelser denne dagen?
 - Gå til neste dag. Gå tilbake til 14.juli.
 - Velg 20. juli.
 - Gå tilbake til året 2014. Kan du finne året 2015?

Alarm

1. Legg til en alarm som kan vekke deg om morgenen, for eksempel kl. 7.00.
2. Lagre alarmen.
3. Rediger alarmen. Lag et navn som passer til alarmen, for eksempel «Vekking på hverdager.»
4. Gjør slik at alarmen ringer **alle hverdager**.
Det vil si alle dager utenom lørdag og søndag.
5. Er alarmen på nå? Hvis ikke, slå på alarmen.
Gå til Hjem-skjermen. Hvordan ser du at alarmen er på?
6. Slett den alarmen du nettopp lagde.
7. Nedtelling:
 - Velg å få alarm om 2 minutter.
 - Når du får alarmen: Velg å avslutte alarmen.
 - Når kan det være nyttig å bruke nedtelling?

Kamera

1. Ta et bilde av personen du sitter sammen med nå.
2. Er blitsen på?
3. Ta et bilde med blits.
4. Ta et bilde uten blits.
5. Se på bildene. Ser du noe forskjell på bildet uten blits og bildet med blits?
6. Velg kamera-modus. Zoom inn på skjermen. Ta et nærbilde av en ting som er i nærheten.
7. Zoom ut og ta bilde av den samme tingen.
8. Se på bildene. Hva er forskjellen?
9. Selvportrett:
Ta et bilde av deg selv.
10. Ta opp en video av personen du sitter sammen med.
11. Se på videoen.

Bilder

1. Finn et bilde du har på mobilen.
2. Snu mobilen til liggende visning. Snu mobilen tilbake igjen.
3. Lag et album:
 - Hvor trykker du når du skal lage et album?
 - Velg et navn til albumet.
 - Legg til 5 bilder i albumet.
4. Redigere bilde:
Prøv å beskjære et av bildene du nettopp tok.
Ta bort det som er ytterst mot kantene på bildet.
5. Send et av bildene dine som en MMS til en du kjenner.
6. Husk å skrive tekst til bildet.