


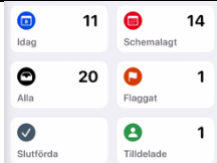











Lär dig utnyttja iPhone och ha roligt med din iPhone


Övningsuppgifter avsnitt 3:



Öka nyttan med din iPhone – Tips om appar för iPhone

Uppgifterna syftar till att förstå, kunna hantera, och se möjligheterna i din iPhone och på så sätt få ökad användning för och glädje av din iPhone.

Steg	Beskrivning
Övning 1	Du får möjlighet att bekanta dig med Kalender och Påminnelser
A	Kalender 
1	Börja med att gå till Inställningar och ställ in Kalender så den passar dig.
2	Fundera över om du vill ha Veckonummer , När veckovyn börjar . Vad du vill bli påmind om (Förvalda påminnelser), vad veckan börjar på, Vilken förvald kalender du ska använda, om du ska få platsförslag. Gör de inställningar som passar dig.
3	Öppna Kalender. Prova och de olika vyerna: År, månad, dag (klicka på månaden du vill titta på, Klicka på dag du vill se på. Vrid telefonen vågrätt för att se Vecko-vyn.
4	Lägg in ett nytt möte eller aktivitet genom att klicka på +. Undersök och testa de olika möjligheter som finns.
5	För att se aktiviteter du har för en viss dag klickar du på  högst upp på sidan.
6	Du kan söka på innehållet i kalender genom att använda förstoringsglaset högst upp på sidan. Du kan också använda Siri. T.ex: "Vad finns för aktiviteter i kalendern imorgon?"
B	Påminnelser / Inköpslista 
1	Aktivera Påminnelse i iCloud. Gå till Inställningar, klicka på ditt namn, och klicka på iCloud. Om du inte ser Påminnelser under "Appar som använder iCloud" så klicka på "Visa alla". Aktivera genom att skjuta reglaget till höger så det blir grönt.
2	Öppna appen Påminnelse. Här ser du om du har när och typ.  påminnelser,
3	Skapa ny Lista genom att klicka på "lägg till lista" längst ner till vänster. Välj ett namn, färg, och symbol
4	Skapa ny Påminnelse genom att klicka på + längst ner till vänster. Skriv in en titel och beskriv lite vad det är. Testa och lägg in tid, plats och ta en bild.
5	Klicka på Detaljer. Välj Prio, Datum och tid. Klicka sedan på "Lägg till" längst upp till höger.
6	Dela lista med någon. Klicka på symbolen  och välj meddelande eller mail. Välj person och skicka inbjudan.

Steg	Beskrivning
Övning 2	Gör dig bekant med <u>Dagbok</u> och <u>Siri</u>. Prova och se om det är användbart för dig.
A	 Dagbok.
1	Ställ in dagboken. Gå till inställningar och skrolla ner till och klicka på Dagbok. I "Tillåt åtkomst för Dagbok" bestämmer du vad du vill kunna använda för att göra dina dagboksanteckningar. Vill du kunna välja och visa en plats på kartan, ta in bilder, spela in och berätta och sedan kunna spela upp ljudet i din dagboksanteckning, använd Siri, vill du dölja förslag på dagboksinlägg
2	Skapa ett nytt Inlägg – Klicka på +. Prova och skapa ett inlägg genom att 1) Utgå från något förslag. 2) Skapa ett nytt inlägg genom att klicka på "Ny post" högst upp på skärmen.
3	Testa de olika      verktygen:
4	Prova att göra ändringar i text och datum. Klicka på  och välj redigera.
5	Vil du kunna låsa Dagboken? Aktivera "Lås dagbok" i Inställningar > Dagbok. Följ instruktionerna.
B	 Siri. Att ta hjälp av Siri kan var mycket användbart. T.ex. när man ska ringa upp någon, skicka SMS etc.
1	Gå till inställningar och bläddra ner till Siri och sökning . Välj hur du vill att Siri ska starta. ("Hej Siri" Och eller sidknappen).
2	Testa vilken "röst" du föredrar.
3	Klicka på "Siri-svar". Under Upplästa svar" kan du ställa in om du vill att: 1) Siri talar med låg röst är tyst, 2) Siri avgör automatiskt om hon ska läsa upp svaret högt eller lågt, 3) Alltid upplästa svar i normal röstvolym. Testa vilket du föredrar! När det är mycket folk i närheten kanske "tyst" är att föredra, medan när du är hemma har "uppläst".
4	Ska Siri alltid skriva ut frågor och svar på skärmen? Jag rekommenderar att du börjar med valet aktiverat och ändrar det senare.
5	Gå tillbaka till "Fråga Siri" . Skrolla ner på skärmen så ser du vilka appar som Siri kan samarbeta med, dvs kan hitta information som svarar på din fråga och som hon kan återberätta för dig.
6	Gå till "Min information" och välj dig själv bland kontakter. Nu kan Siri hjälpa dig bättre, t.ex. kan du fråga "Ge mig en färdbeskrivning för bil hem" och få svar.
7	Om du vill skriva till Siri istället för att prata: Öppna Inställningar > Hjälpmedel > Siri och aktivera Skriv till Siri . Skriv en förfrågan genom att aktivera Siri och använd sedan tangentbordet och textfältet till att ställa en fråga eller be Siri göra något. Aktivera Siri genom att hålla den högra sidoknappen nedtryckt.
8	Gå tillbaka till Hemskärmen och testa att ta hjälp av Siri. Använd både röstkommando (Hej Siri) och att hålla in Avstängningsknappen (höger sida på telefonen).
9	Testa några av följande funktioner som Siri kan hjälpa dig med: <ul style="list-style-type: none"> • Beställa väckning • Ställ in timer • Vägbeskrivning • Hur många dagar till.... • Hur många veckor till 25 augusti • Skicka mail • Räknefråga • Vad heter den här låten • Sök foto • Från inkommande mail eller webbsida <ul style="list-style-type: none"> ○ Påminn om att se det senare

Steg	Beskrivning
9 forts.	<ul style="list-style-type: none"> Ring upp någon Diktera SMS Hitta min telefon Lägg till vara på inköpslistan: "Lägg till xxx på inköpslistan"
10	Prova att rätta ett felaktigt svar genom att trycka på  1) och upprepa frågan på annat sätt, 2) upprepa och bokstavera. 3) Använd Siri-knappen för att ställa kompletterande frågor eller förtydliga din egen fråga.
Övning 3	Apple appar forts.
A	Hälsa
1	Gå till Inställningar och skrolla ner till och klicka på Hälsa . Ange vilka andra appar som har tillgång till Hälsa
2	Välj Hälsoinformation och fyll i så många uppgifter du kan och vill.
3	Välj Medicinskt ID och fyll i så många uppgifter du kan och vill.
4	Välj Öppna Checklista för hälsa . Gå igenom vad som finns och ändra om det behövs.
5	Öppna appen Hälsa . Klicka på Översikt längs ner till vänster (Hjärta) och skrolla igenom och se vad du hittar för information där.
6	Därefter klicka på Bläddra längst ner till höger (fönster). Gå igenom de olika Kategorierna och se vad som är intressant för dig.
	Appen 1177
7	Om du inte har den rekommenderar jag att du laddar ner den.
8	Gå in och titta på var du hittar information om dina journaler, recept, och provsvar etc.
B	Åtkomststöd
	<i>Åtkomststöd är en tydlig iOS-upplevelse med mer fokuserade funktioner och ett förenklat användargränssnitt som gör att personer med kognitiva funktionsnedsättningar enklare kan använda iPhone på egen hand.</i>
1	Gå till Inställningar och skrolla ner till och klicka på Hjälpmedel . Skrolla längst ner till Allmänt där du hittar Åtkomststöd . Öppna.
2	<ul style="list-style-type: none"> Välj vilka appar som ska visas när du aktiverar Åtkomststöd (Klicka på Hantera appar) Klicka på pilarna som är längst till höger vid varje app du väljer. Ange från vilka man vill ta emot samtal ifrån och till vilka man ska kunna ringa / sms:a
3	<ul style="list-style-type: none"> Välj om du vill se det i Rad- eller Rutnätsvy. Den senare ger större och tydligare knappar. Gå igenom övriga möjligheter och ändra de du vill.
4	När du är klar kan du starta Åtkomststöd
5	Avsluta Åtkomststöd : Klicka 3 gånger på högra iPhone-knappen och välj avsluta.
C	Appen Genväg
1	Gå till Inställningar och skrolla ner till och klicka på appen Genväg .
2	Välj Galleri längst ner till höger.
3	Botanisera bland de färdiga genvägar som finns och se om det är någon som passar dig. Om du hittar någon genväg Tryck på genvägen . Välj Detaljer och därefter Lägg till på hemskärmen .
4	Du kan också lägga till en symbol, ändra färg eller lägga till ett eget foto. Avsluta med att lägga till
Övning 4	Andra appar och Håll din telefon i trim?

Steg	Beskrivning
A	Andra Appar
1	Väder <ul style="list-style-type: none"> Undersök vad det finns för väderappar du kan ladda ner Öppna den/dom och testa
2	 Plånbok <ul style="list-style-type: none"> Sök upp appen och öppna Plånbok Se vad den innehåller för möjligheter och se om det kan vara till nytta för dig
B	 Copilot
	Sök upp Copilot i App Store och ladda ner det.
	<ul style="list-style-type: none"> Öppna och logga in. Klicka i fältet "Fråga mig vad som helst" längst ner. Skriv in och testa olika frågor. Tänk på att du kan skriva frågan som du vanligtvis ställer en fråga. Du behöver inte tänka på att göra frågan så kort som möjligt.
C	Håll din Telefon i trim
1	Rensa cache och temporära filer <ul style="list-style-type: none"> Leta upp under inställningar var du kan göra detta
	Ta bort oanvända appar
2	Ta bort Apparna från Hemskärmarna. Håll fingret på Appen tills den börjar skaka. Klicka på "-"-tecknet.
3	Du kan också gå in på Inställningar / Allmänt / och välja iPhone-lagring
4	Välj vilka appar du vill rensa.
	Rensa meddelanden
5	<ul style="list-style-type: none"> Gå in i meddelande och välj den kontakten som du vill radera meddelande ifrån. Finns ett val att automatiskt ta bort över ett år gamla. Gå till Inställningar. Allmänt och iPhone-lagringsutrymme
	Rensa foton och video
6	Gå in i bilder och välj en eller flera bilder. Välj Papperskorgen för att radera
	Säkerhetskopiera
7	Gå in i Inställningar.
8	Välj Sök högst upp och skriv in säkerhetskopiering
9	Klicka på svaret som motsvarar din sökning
10	Kontrollera att iCloud säkerhetskopiering är på.