



MAC, IPHONE OG IPAD

Jan Erik Stokke

KURSMATERIELL OG TUR TIL SPANIA



<https://experik.blog/mac/>

Bli med meg på to ukers reise og
Kurs i bruk av Mac
Albir, Spania, 6. – 20. mars 2026

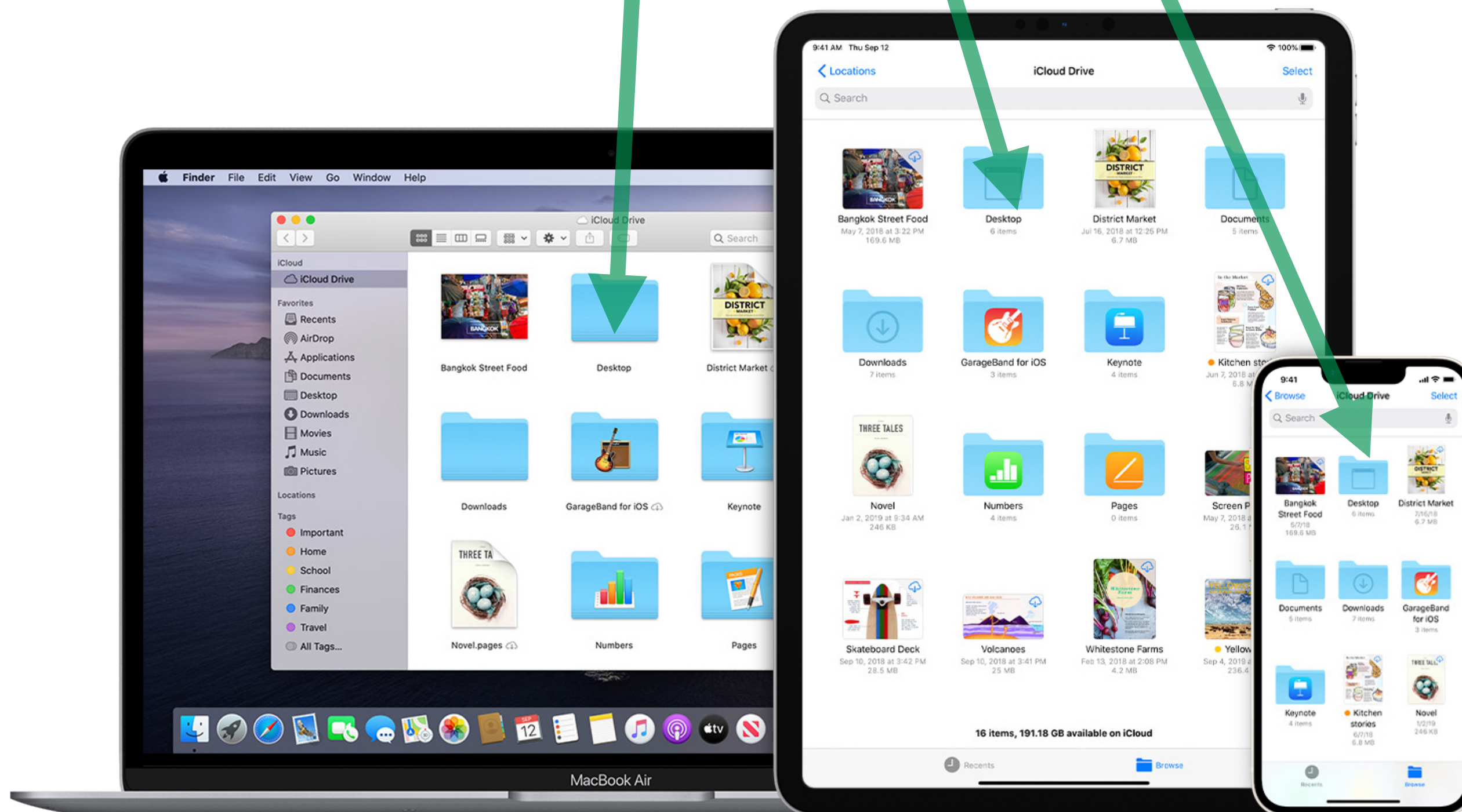
Les mer på <https://bit.ly/3Xdyyms> eller scan QR-koden med telefonen



HVORFOR APPLE-PRODUKTER?

- Brukervennlig
- Solid, varer lenge
- Design
- Lang batteritid
- Veldig god skjerm
- Ingen virus
- Apple lager både maskinen og systemprogramvaren
- Medfølgende programmer
- Integrasjon mellom Mac, iPhone, iPad og Apple Watch





ICLOUD

- Synkronisere/dele dataene dine mellom Mac, iPad og iPhone
- Kan for eksempel begynne å skrive et dokument på Mac og fortsette på iPad
- Kan også dele innholdet i en mappe med andre personer
- Lurt hvis Mac-en blir ødelagt eller stjålet
- 5Gb gratis, 50Gb koster 12 kr/mnd, 200Gb 39 kr/mnd, 2Tb 129kr/mnd
- Stilles inn under Systemvalg > Apple-ID > iCloud Drive > Valg...



HVOR ER?

Bruk «Hvor er?»-appen! Den kan brukes til flere nyttige ting:

1. Bruk iPhone og Mac til å finne iPad eller omvendt
2. Finn dine nærmeste eller la dem finne deg
3. Finn nøkler og andre gjenstander med Airtag



MAC – DOCK

- Første symbolet er Finder (filbehandler)
- Andre symbol er ofte Launchpad (som gir oversikt over apper/programmer)
- Deretter en lang rekke med **snarveier** til apper/programmer
- Til høyre: Sist brukte, Nedlastinger og Papirkurv
- Aktive apper har en liten sort prikk under seg

Finder (mapper, dokumenter, apper/programmer)

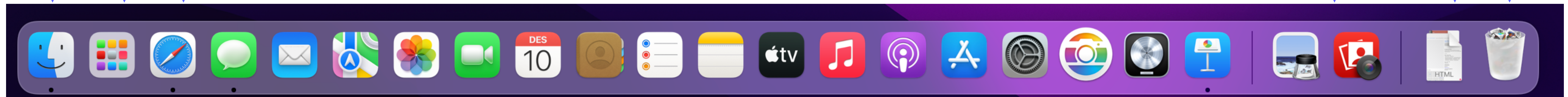
Launchpad (oversikt over apper/programmer)

Snarveier til apper/programmer

Papirkurv

Nedlastinger

Sist brukte





DOKUMENTER OG MAPPER

- Mapper er beholdere som kan inneholde dokumenter og mapper. Tenk arkivskap.
- Hensikten med mapper er å gjøre det enklere å finne dokumenter
- På engelsk heter det files og folders. Derfor brukes ofte navnet «fil» på norsk.
- Du oppretter en mappe mens du er i Finder og velger «Ny mappe» fra Arkiv-menyen.
- Lag korte men forståelige navn på mappene.
- Råd: Organiser etter emne, ikke etter type dokumenter.



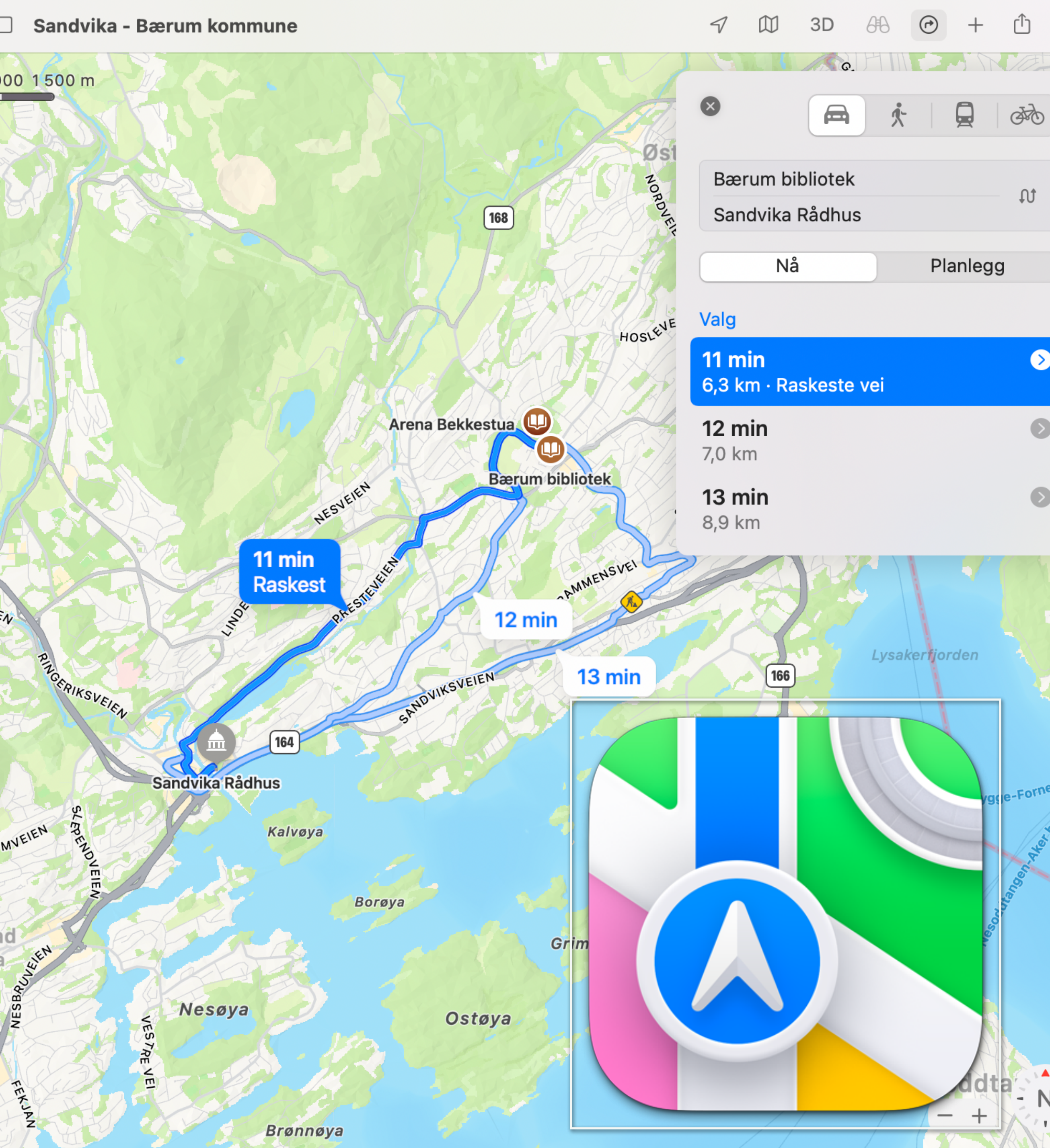
KONTAKTER – VIKTIGSTE APPEN!

- Legg inn kontaktene dine her!
- Med iCloud får du de samme kontaktene på Mac, iPad og iPhone og Apple Watch
- Hold kontaktlista oppdatert, så du kan bruke den i andre apper (Mail, Kart osv)
- Du kan dele kontakter med andre, trenger ikke diktere epost, adresser etc
- Du kan lage undergrupper av kontaktene, f.eks. en forening, vennegjeng eller julekortliste



KALENDER

- Legg inn avtaler her
- Med iCloud har du samme kalender på Mac, iPhone og iPad.
- Kan sette gjentagne hendelser (fødselsdager, ukentlig Mac-kurs osv)
- Kan sette varsel, for eksempel når det er på tide å dra.
- Kan legge til inviterte. De inviterte kan både være på Mac, Windows, iPhone, Android etc.



KART

- Du kan søke på steder og på navn fra adresseboka
- Du kan få vist reiserute mellom to steder eller fra der du er til et annet sted
- Du kan planlegge på den store Mac-skjermen og sende ruta til f.eks. telefonen - Arkiv > Send til enhet
- Kalender

ANDRE NYTTIGE TING:

- Skjerm bilde (kommando-skift-5)
- Trykke mellomromstast for forhåndsvisning
- App store

MAC – SAFARI BOKMERKER OG FAVORITTER

- Hvis du vil gå tilbake til nettsteder senere, kan du **lage bokmerker for dem** så det blir lett å finne dem igjen. Bokmerker kan du finne igjen under Bokmerker i sidepanelet.
- Husk å endre navn fra f.eks.
«Billige billetter og gode tilbud | Norwegian» til «Norwegian»
- Sånn gjør du:
 1. Gå til siden du vil legge til som bokmerke, i Safari-appen  på Macen.
 2. Klikk på Del-knappen  til høyre i verktøylinjen, og velg «Legg til bokmerke».
 3. Velg hvor du vil legge bokmerket, og endre navn på det til noe kort.
 4. Legg bokmerket under «Favoritter» eller i en mappe under Favoritter (hvis du har noen)
 5. Alternativt kan du trekke adressen du ser i søkefeltet ned i Favoritter-linjen.



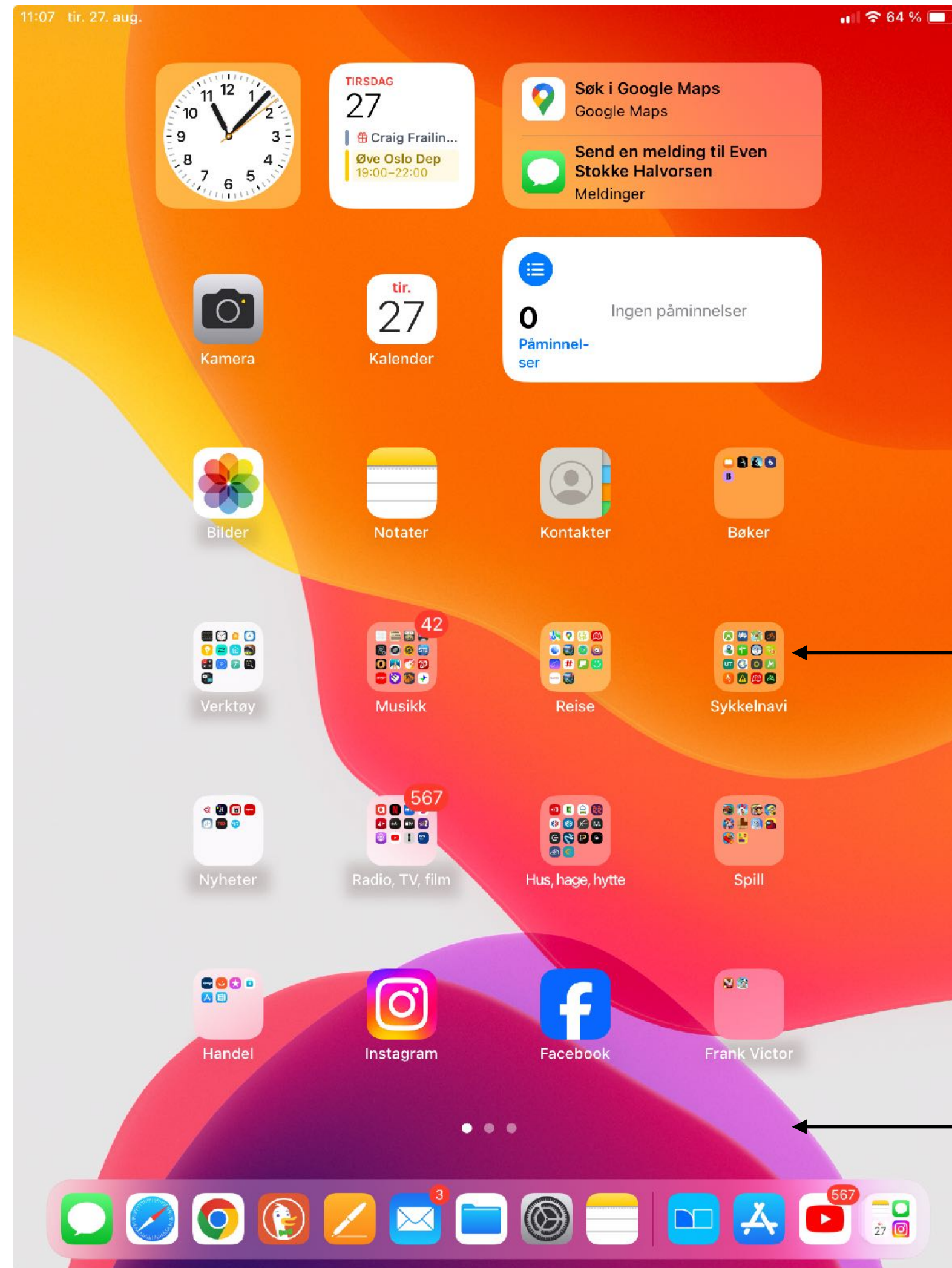
Tilsvarende på
iPad og iPhone!
Synkroniser med
iCloud



ARBEIDE MED PAGES OG MS WORD

- Microsoft har sitt eget format for Word, filendelse .doc eller .docx
- Apple har sitt eget format for Pages, filendelse .pages
- Pages kan åpne .docx, men Word kan ikke åpne .pages
- Hvis du skal sende dokumenter til Windows PC, må du **eksportere til .docx** før du sender dokumentet
- Dette gjør du på Mac under Arkiv > Eksporter til...
På iPad under filnavnet opp til venstre
- Eventuelt kan du kjøpe Word for Mac

IPAD/IPHONE – HVA SER VI PÅ SKJERMEN?



Apper og samlinger apper (mapper)

Prikkene viser hvilken side du er på i Hjem-skjermen.

Dock med dine favoritt-apper | og de sist brukte til høyre for streken

IPAD/IPHONE – GRUNNLEGGENDE BEVEGELSER



Trykk. Trykk kort med én finger på et objekt på skjermen. Hvis du for eksempel vil åpne en app, trykker du på appsymbolet på Hjem-skjermen.



Trykk og hold. Trykk på et objekt på skjermen til noe skjer. Hvis du for eksempel trykker og holder på bakgrunnen på Hjem-skjermen, begynner appsymbolene å skjelve.



Sveip. Flytt en finger raskt over skjermen. Du kan for eksempel sveipe mot venstre på Hjem-skjermen for å se flere apper.

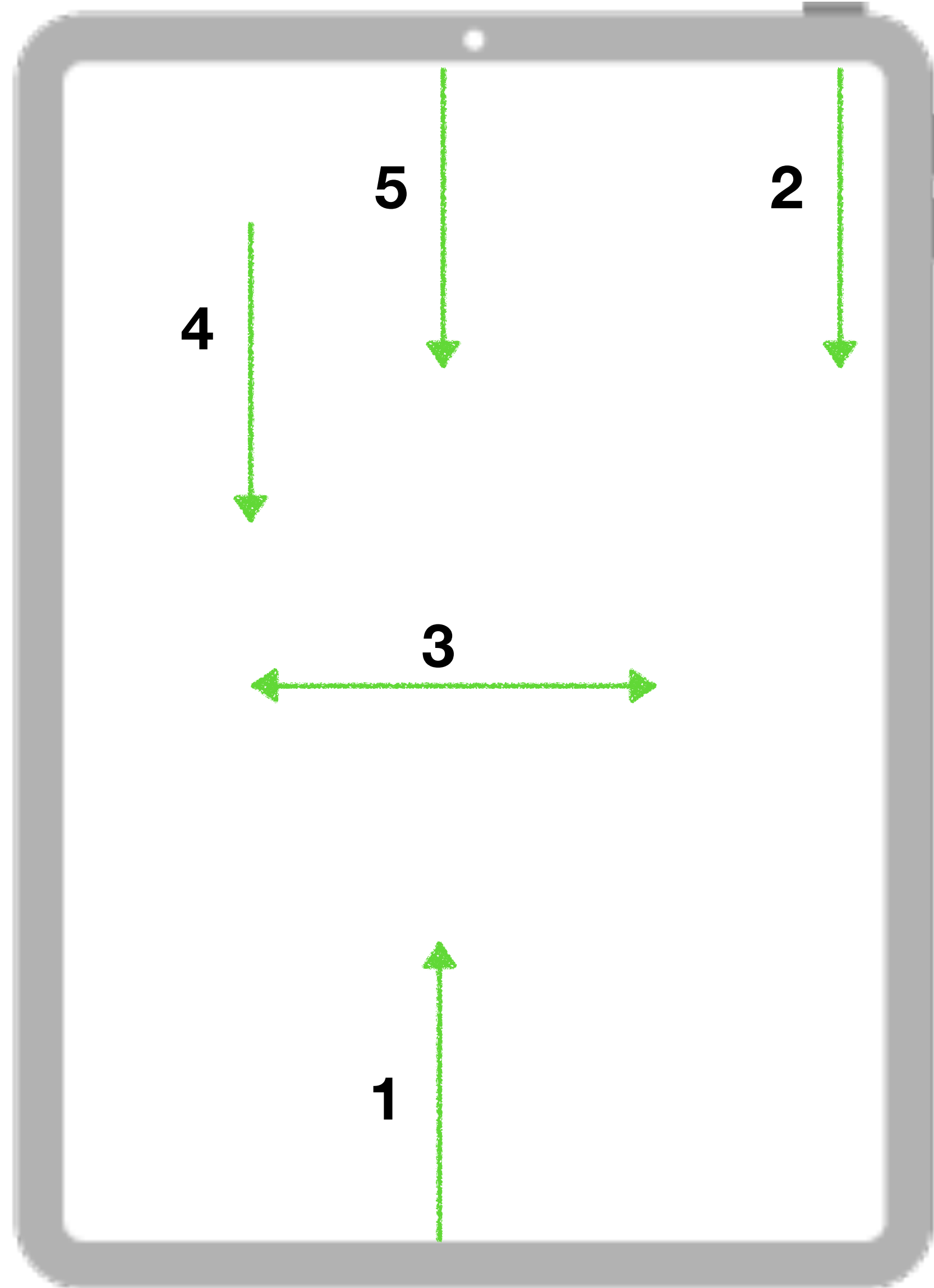


Rull. Flytt en finger over skjermen uten å løfte på den. I Bilder kan du for eksempel flytte en liste oppover eller nedover for å se mer av den. Sveip for å rulle raskt, og berør skjermen for å stoppe rulling.



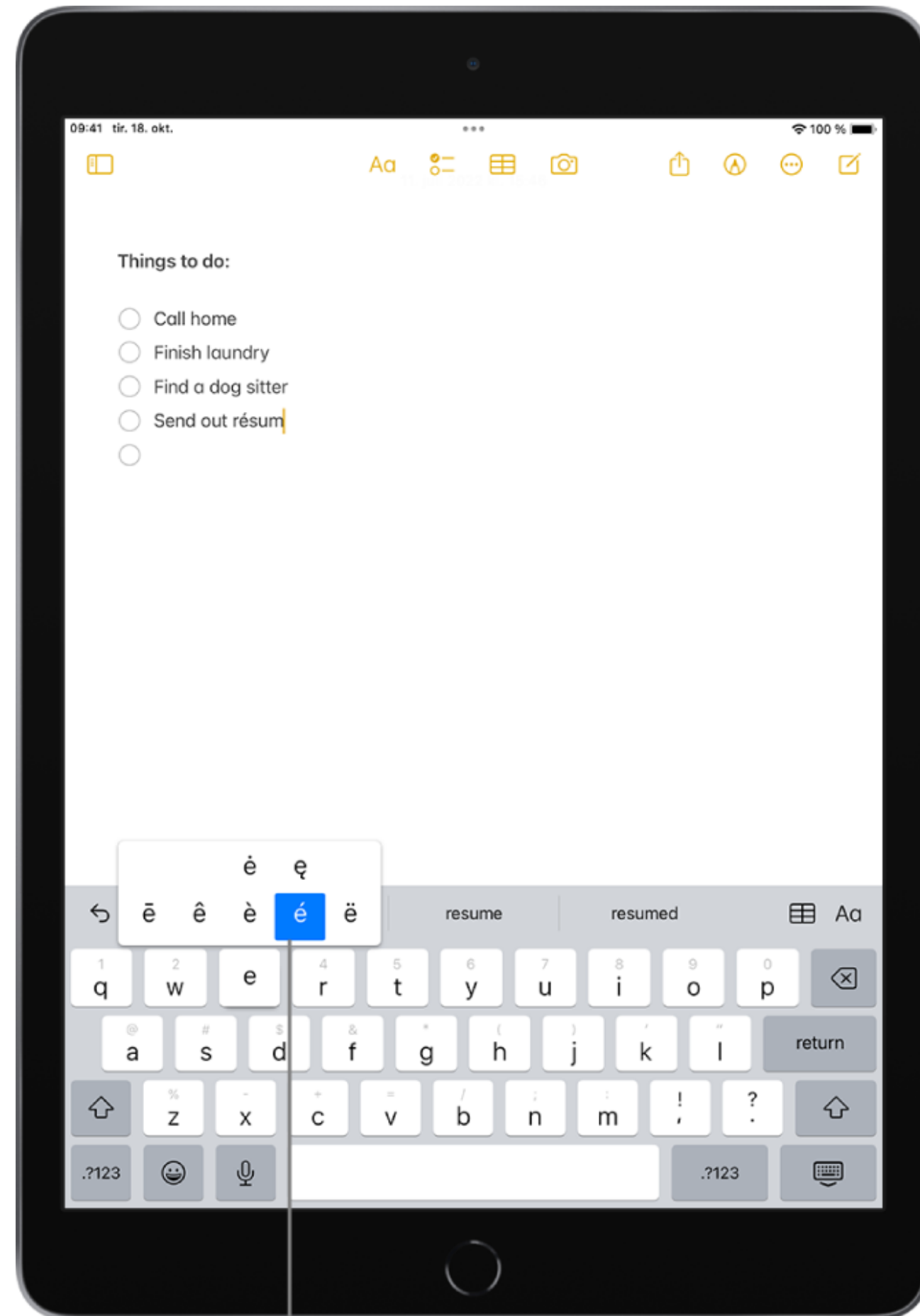
Zoom. Plasser to fingre ved siden av hverandre på skjermen. Før fingrene fra hverandre for å zoome inn, og beveg dem nærmere hverandre for å zoome ut.

IPAD/IPHONE – AVANSERTE BEVEGELSER

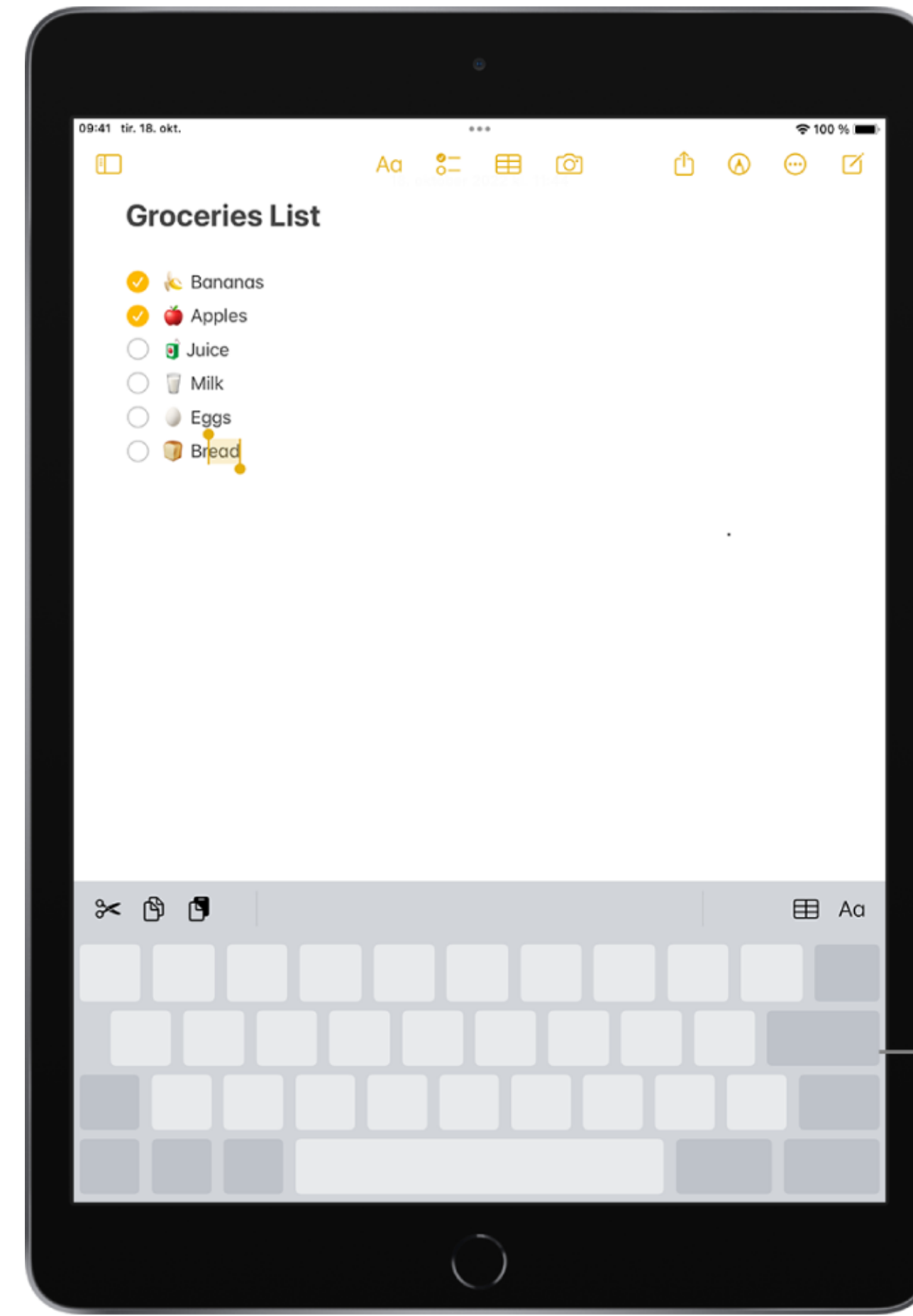


- 1) Gå til Hjem-skjermen
- 2) Få rask tilgang til kontrollsenter
- 3) Bytt mellom apper/sider
- 4) Åpne nyhetssenter og søk
- 5) Åpne varslingssenteret

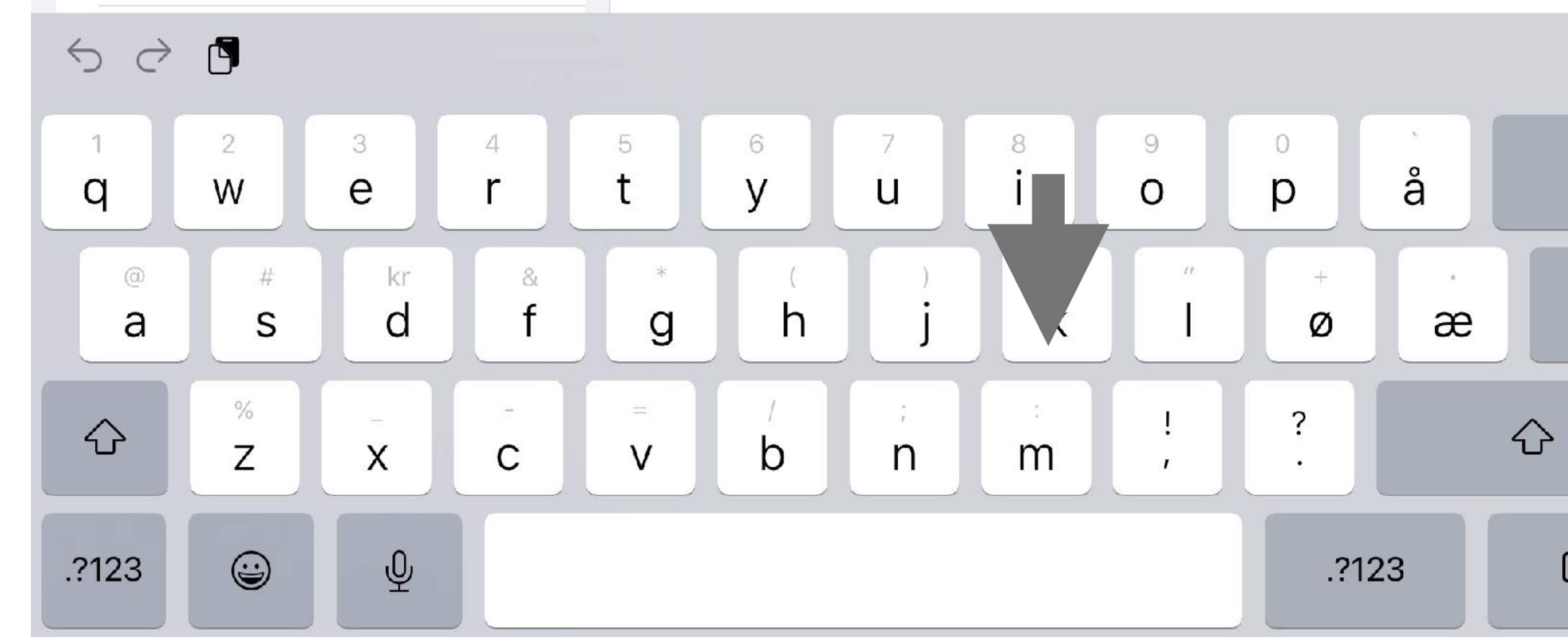
IPAD/IPHONE – TASTATUR OG DIKTERING



Hold nede en tast og flytt fingeren for å velge.



Hold mellomrom til tastene blir grå og bruk tastaturet som styreflate.



Dra ned på en tast for å velge alternativt tegn (bare iPad)

Flytt fingeren rundt på tastaturet for å flytte innsetningspunktet.

