

DATA CIRKEL VÅREN 2019

Med hjärta och hjärna för datafrågor!



Ledare: Birger Höglund och Sten Halvarsson

Seg dator

Upstart

Sök 'Aktivitetshanteraren' > Autostart. Inaktivera onödiga program vid uppstart.

Bakgrundsprocesser

Aktivitetshanteraren > Processer. Kontrollera vilka program som använder CPU tid eller mycket Minne. Inaktivera eller avinstallera onödiga bakgrundsprogram.

Prestanda test (Windows 10)

Sök 'Perfmon /report' (mellanslag efter Perfmon). Analysera resultatet.

Surfhastighet

Starta webbläsare och kör www.bredbandskollen.se . Om hastigheten är låg vid anslutning med kabel till routern klaga hos bredbandsleverantören. Om hastigheten är låg vid anslutning över WiFi prova annan placering av routern. Kanske behövs ny router. Signalstyrkan från routern kan lätt mätas med t.ex. appen *WiFiAnalyzer* på en mobiltelefon.

Städa datorn

Ladda ner www.piriform.com/ccleaner . Ccleaner > Cleaner > Analyze > Run Cleaner. Registry > Scan for Issues > Fix selected issues (save Reg before delete).

Sök igenom hela datorn med antivirusprogram

Börja med det antivirusprogram som används normalt. Ladda sedan ner www.malwarebytes.com och gör ny sökning med även det programmet. Avinstallera programmet efter sökning då det tar resurser från datorn om det ligger kvar.

Sista utväg (Windows 10)

Säkerhetskopiera alla dokument, bilder och epost. Därefter Inställningar > Uppdatering..... > Återställning.

Länk

Länk, adress eller pekare till annan plats. Ikoner med pil på datorns skrivbord är vanligtvis länkar till något på egna datorn. Skriver man t.ex.

www.bredbandskollen.se så tolkas det som länk till internet. Länk måste vara till något som är åtkomligt för mottagaren. Lägg då t.ex. dokument i 'Molnet'. Länk-adressen kan vara mycket lång. Det blir då snyggare att ersätta länk-adressen med ett ord i texten. I Mozilla Thunderbird finns Infoga > Länk för att koppla ett ord till en länk-adress. I Open Office Writer finns Infoga > Hyperlänk. Klistra in länk-adressen i rutan *Mål*. Skriv den text som ska innehålla länken i rutan *Text*. Har inte hittat motsvarande funktion i SMS. Det krävs ett program för att sedan översätta texten tillbaka till en länk-adress. Fungerar inte på ett utskrivet dokument.

Exempel:

[Säkerhet på nätet](#) av Janne Wedlund

<http://www.seniornetsalem.se/Homepage/Download-File/f/1109040/h/fe867321d3d059b550d431faf989d264/S%C3%A4kerhet+2018%2B10%2B22nr2>

[Surfa i TV-soffan](#) av Martin Appel

<http://www.seniornetsalem.se/Homepage/Download-File/f/1127237/h/1beaaef98f6c5080d31ecf0ea2d73189/Martin+Appel+%2B+2018+%2B+Tv%2Bsoffan>

Windows 10 skrivbord

Inställningar > System > Visningsalternativ
Inställningar > Anpassning > Start

Spärrad mobil

Om mobilen blivit spärrad med IMEI koden kan man se i www.imeipro.info

Snabbknappar i Android (PC för Alla nr 15 sid 70)

Svep neråt från toppen. Svep neråt en gång till.

Mobiltelefoner under 2500kr (PC för Alla nr 16 sid 42)

Alcatel 3X5058i	1790kr	
AsusZenfoneMaxProM1	2490kr	Bra val
Doro 8035	1990kr	
Gigaset GS370Plus	2160kr	
Huawei P Smart32GB	1990kr	Bra val
LG K11	1990kr	OK
Motorola MotoG6	2490kr	OK
Nokia 5.1 32GB	2490kr	OK
Xiaomi MI A2Lite64GB	2490kr	Bäst i test

Epost (PC för Alla nr 16 sid 71)

Inställningar > Fråga innan visning av externa bilder (=länk till internet)

Världskartor (PC för Alla nr 16 sid 73)

www.globalis.se visar intressant statistik

Kopiera DVD-filmer (PC för Alla nr 16 sid 73)

www.pcfforall.se/dvd18 , www.freemake.com/free_video_converter

Edge webbläsare (PC för Alla nr 2 sid 17)

Microsoft planerar att fasa ut Edge.

SOS spårning (PC för Alla nr 2 sid 17)

SOS skall ges möjlighet att få GPS koordinater även om GPS är avstängd på mobilen.

Filhantering på Android (PC för Alla nr 2 sid 17)

Skall bli möjligt att se filstruktur på USB enhet ansluten till mobiltelefonen.

Stoppa Spam i Gmail och Outlook (PC för Alla nr 2 sid 66)

Gmail

Rapportera Spam = knapp med utropstecken i verktygsraden

Mer (3 punkter) > Blockera enskild adress.

Spara bilagor/bilder från Epost.

Om man använder ikonen M Gmail så läser man epost direkt på Gmail servern. Då måste man ladda ner eventuella bilagor/bilder till den egna datorn om man vill spara dessa. För pekaren över bilden. Får upp 2 ikoner i bilden *Download* och *Save to Drive*.

Välj *Download* > *Spara* > *Spara som* och välj var någonstans. Om man använder ett Epostprogram på datorn t.ex. Thunderbird så kommer Epost med bilagor alltid att laddas ner till den egna datorn. Då räcker det med metoden *Drag and drop*.

Hälsa på nätet

Hämtat från Temadag hos Seniornet Salem 18 feb 2019

<https://tyreso.seniornet.se/wp-content/uploads/sites/40/2018/10/Tyres%C3%B6-4-oktober-2018-27-bilder.pdf>

www.1177.se

Vårdguiden

www.ehalsomyndigheten.se

eHälsomyndigheten

<https://lakemedelskollen.ehalsomyndigheten.se/lmkoll-web/> Läkemedelskollen

<https://www.halsaformig.se/>

Hälsa för mig

Det finns ett antal privata nätdoktorer.

Vårdguiden (1177) bygger upp egen nätdoktor som ska heta *Alltid öppet*

Ny mobiltelefon

På gamla mobilen Exportera alla kontakter till SIM kortet.

Kopiera alla bilder till en dator.

Alternativt kopiera allt till Google kontot.

Flytta över SIM kortet till den nya mobilen

Starta nya mobilen

Skriv PIN kod för SIM kortet

Anslut till WiFi

Lägg in skärmlås

Ring till *#06# och skriv ner och spara IMEI koden

Importera alla kontakter på SIM kortet till enheten.

Alternativt ladda ner från Google kontot

Lägg in ICE kontakter.

Lägg in Epost

Ta bort de appar som inte behövs från Startsidan på mobilen

Gå till Alla Appar och hämta de appar som används ofta till Startsidan

Gå till Play Butik och hämta de appar som saknas i Alla Appar listan.

Om gamla mobilen ska ges bort eller skrotas töm den då på allt personligt innehåll

Ta och skicka bild med mobiltelefon

Ta bild > Tryck på den tagna bilden längst ner till höger > Tryck på Dela symbolen längst ner till vänster > Välj hur bilden ska skickas.

Office app på dator

Det går bra att öppna flera fönster med olika dokument samtidigt.

Webbläsare på Mobiltelefonen

Har inte hittat något sätt att öppna flera webb fönster samtidigt med Chrome. Ett alternativ skulle vara att ladda ner en till webb läsare utöver Chrome t.ex. Firefox.

Sekretess på Android mobilen

Stänga av platsinformation,

Inställningar > Privat eller Google > Plats AV,

Inställningar > Google > Plats > Platshistorik > Platshistorik AV,

Inställningar > Google > Googlekonto > Data och anpassning > Webb och appaktivitet AV.

Kontrollera vad nedladdade appar har tillgång till. Inställningar > Program > Programhanterare. Ta bort appar som vill komma åt onödigt mycket.

Stoppa riktad reklam. Inställningar > Google > Annonser > Välj bort Anpassning av annonser. Chrome > 3 prickar > Inställningar > Avancerat > Platsinställningar > Aviseringar Fråga först, Annonser Blockera.

Radera historik. Chrome > 3 prickar > Historik > Rensa webbinformation > Tidsintervall Genom tiderna, Pricka för allt > Rensa data.

Chrome > 3 prickar > Historik > myactivity.google.com > 3 prickar > Delete activity by > Ändra *Today* till *All time* > Delete(längst ner) > Delete(längst ner i text).

Radera allt på Android mobilen

Om mobiltelefonen skall skrotas eller säljas bör den tömmas på allt personligt innehåll.

Inställningar > Säkerhetskopiera och återställ > Återställning till fabriksdata > Återställ enhet > Radera allt.

Datakunskap från SeniorNet Sverige

<https://seniornet.se/studiematerial/>

Plattformar

Android: [Surfplatta/telefon](#)

Apple: [iPad/iPhone](#)

Doro; [Kom igång med din Doro smarttelefon](#) (Medlemssida se längst ner på sidan SeniorNets kursmaterial)

[Windows](#), [Surfplatta/telefon](#), [Windows 10](#), [Windows 8](#), [Windows 7](#), [Nybörjare på PC-dator](#), [Allmän datorkunskap](#)

Tillämpningar

- [SeniorNets utbildningar](#), [SeniorNets kursmaterial](#) (medlemssida)
- [Datorkliniken](#), utbildning för handledare
- Kontorspaket: [Microsoft Office](#), [Office 365](#), [Libre Office](#), [Open Office](#)
- Bilder och kamera: [Fotoredigering](#), [Foto och bildbehandling](#), [Digital fotografering](#), [Digital bildbehandling](#)
- [Google Drive](#), [Docs](#), [appar](#)
- [Sociala medier](#)
- [Moderskeppet](#), [utbildningar](#)
- [Aktiv.se](#)
- [Internetquider IIS](#)
- [Operativsystem](#), [Program och appar](#)
- [Köpa dator/surfplatta](#), [Mobiltelefoner](#), [Läsplattor](#)
- [PC för Alla](#), digital prenumeration ingår i medlemskapet
- [Säkerhet](#), [Teknik och säkerhet](#)
- Uppkopplingar: [Internetuppkoppling](#), [Koppla internet till TV:n](#)
- Kultur i IT-världen: [Musik](#), [Film och TV](#), [Konst](#), [Litteratur](#), [Övrigt](#)
- [Utbildning internetbank](#), [Conny Lund jan. 2019](#) Mobilt Bank ID, Swish.
- www.pts.se Ger bra information om telefoni och bredband

Säkerhet på nätet av Martin Appel

<http://www.seniornetsalem.se/>

Vi har också under våren diskuterat och gått igenom nedan beskrivna frågeställningar om Windows 10

Konto

Skapa ett **lokalt** konto Inställningar > Konton > Familj...> Lägg till...> Jag har inte...> Lägg till rutan. som kan kallas t.ex. 'Admin' med Administratörs behörighet och lösenord.

Skapa ett **lokalt** konto för den som vill låna datorn som kan kallas t.ex. 'Vän' med Standardanvändar behörighet.

Skapa ett **Microsoft konto** för egen användning med Standardanvändar behörighet.

Det medför risker att surfa med ett konto med Administratörs behörighet.

Antivirus/Brandvägg

Se till att aktivera ett Antivirus program och Brandvägg. Defender duger. Ett annat bra gratisalternativ är 'Avira Free Antivirus'

Webbläsare

Ändra i inställningar för Webbläsaren så att 3dje parts kakor inte tillåts och att historik och kakor raderas då webbläsaren kopplas ner. Använd gärna läget Privat surf. Ladda ner och prova webbläsarna Firefox, Google Chrome och Opera som alternativ till Microsoft Edge. Undvik att spara lösenord (kan läsas av virus program).

Edge:

3 prickar > Inställningar > Radera webbdatabas > Radera alltid... På

3 prickar > Inställningar > Avancerade > Cookies Blockera från tredjepart

3 prickar > Inställningar > Avancerade > Hantera lösenord. Visar vad som sparats

3 prickar > Zooma + ger större text,

3 prickar > Fäst den här sidan på Start ger en ikon på Startfältet till visad webbsida

Firefox:

3 streck > Inställningar > Säkerhet > Historik Anpassade..., Tillåt kakor men aldrig 3dje parts kakor, Rensa historik då Firefox stängs av.

Chrome:

3 prickar > Inställningar > Avancerade Inställningar > Sekretess

Innehållsinställningar > Cookies Behåll till du stänger, Blockera tredjepart

Opera:

Meny > Inställningar > Kakor Behåll till jag avslutar, Blockera tredjepart

Kontorspaket

Ladda gratis ner LibreOffice, OpenOffice eller FreeOffice och för epost Mozilla Thunderbird.

Windows knapp längst ner till vänster

Vänsterklick växlar mellan äldre typ av skrivbord och senaste typ av skrivbord Högerklick ger en lista med användbara funktioner.

Senaste typ av skrivbord

Utseende gå till Inställningar > Anpassning > Start. Ta bort alla ikoner som finns på startfältet vid leverans. Högerklicka 'Ta bort från Start'. Gå till 'Alla appar' Högerklicka 'Fäst på Start' de ikoner (=appar) som används ofta. Får då ett mycket enkelt och rent skrivbord. Kan välja olika storlekar på ikoner. Kan skapa ikoner till Edge webbsidor och Mappar. T.ex. gör en egen ikon för att nå internetbanken och en ikon för att nå mapp med dokument.

Äldre typ av skrivbord

Ikonerna kan ändras med att högerklicka ikonerna eller högerklicka i tomt utrymme.

Hjälp

Prova alltid att **högerklicka** för att få upp alternativ. Eller **Sök** = förstöringsglaset. Eller tryck '**F1**' för Hjälp och Supportcenter.

Vilket Operativ System (OS) har jag och är det senaste versionen ?

Höger klicka Windows knapp > System > Om
Står det 64bit är det så om inte är det 32bit system
Inställningar > Uppdateringar och säkerhet > Sök efter uppdateringar

Vilket antivirus program har jag och är det uppdaterat?

Sök 'Kontrollpanelen' > Säkerhet och underhåll > Säkerhet
Det antivirusprogram som är installerat skall visas här.

Vilken webbläsare använder jag och är det senaste versionen ?

Starta webbläsaren och skriv www.whatismybrowser.com
eller högerklicka på denna webbadress och välj 'Öppna hyperlänk'

Vilken surfhastighet har jag ?

Anslut dator med sladd direkt till modem/router. Gå till www.bredbandskollen.se och klicka på 'Starta mätning'. Om du betalar för mer än du har klagat hos leverantören. Om hastigheten via WiFi är låg prova annan placering. Eller kanske routern behöver bytas. WiFi tekniken förbättras hela tiden. Senaste standard är 'ac'.

Vilken IP adress har jag?

För extern IP adress gå till www.whatismyip.com. För interna IP adresser logga in på routern. Säkrast med sladd till routern. Öppna webbläsare och skriv webbadress 192.168.0.1 eller 192.168.1.1. Ange det lösenord 'Access key' som står på routern.

Fler alternativ till inloggning i Windows 10

Inställningar > Konton > Inloggningsalternativ.

Aktivetsfältet längst ner

Vad som visas kan ändras. Sök 'Aktivetsfältet'

Aktivetsvy ikonen 'fyrkanter på varandra' längst ner till vänster.

Visar alla öppnade fönster på ett överskådligt sätt.

Kan ta ner alla fönster utom önskat genom att 'skaka' på önskat fönster i normalläge.

Kan skapa fler alternativa skrivbord med 'Nytt skrivbord' +.

Kan då snabbt växla mellan flera skrivbord med olika innehåll.

Aktivetsvy ikonen > högerklicka fönster som skall flyttas till nytt 'virtuellt' skrivbord

Växla mellan 'virtuella' skrivborden med aktivetsvy ikonen

Nya meddelanden ikonen 'pratbubblan' längst ner till höger

Ger information om händelser

Välj vilket program som skall användas för att öppna filer.

Inställningar > Appar > Standardappar > Välj efter filtyp

T.ex vilket program skall öppna .jpg eller vilket program skall öppna .pdf

Alternativt högerklicka på den fil man vill öppna och välj 'öppna med'

Kopiera det du ser på skärmen

Sök appen 'Klipp och Skiss' eller 'Skärmklippverktyget' > Läge (kan välja mellan

hel skärm, helt fönster eller godtycklig del av skärmen) > Markera > Penna > Skriv

kommentarer > Spara klipp

Kortkommandon

Tryck 'F1' knappen och sök 'Kortkommandon' eller 'Tangentbordsgenvägar'

Sekretess

Windows 10 och många appar vill veta allt om dig. Onödigt mycket.

Det går att stänga av under Inställningar > Sekretess

Prova sökmotorn *DuckDuckGo.com* eller *Startpage.com*. Prova VPN tjänst.

Dataanvändning

För att se hur mycket data som sänds över internet gå till

Inställningar > Nätverk..... > Dataanvändning

Skapa PDF dokument

Dokument som skall sändas till andra bör helst vara i PDF format. Gå till *Print* och

välj 'Microsoft Print to PDF'. Ändra i PDF dokument med t.ex. FlexiPDF

<https://www.freeoffice.com/en/discover/flexipdf-basic> .

Slå ihop PDF dokument med t.ex. PDFbinder

<https://code.google.com/archive/p/pdfbinder/>

Komprimera mapp

Många dokument som ska sändas som bilaga i epost bör komprimeras till zip fil.

Samla det som ska sändas i en egen mapp. Högerklicka mapp > Skicka till >

Komprimerad mapp.

Komprimera och Kryptera mapp eller fil

Vill man göra det man sänder med epost oläsligt för obehöriga så kryptera. Också användbart för dokument på USB minne om man skulle tappa det. Ladda ner '**7-*zip***'. Markera mapp eller dokument > Lägg till > Ange krypterings lösenord > OK.

Stora bilagor till epost

Lägg det som ska sändas i en molntjänst t.ex. Dropbox. I Dropbox > Högerklicka mapp > Kopiera dropbox länk. I epost meddelandet Klistra in länk.

Skapa återställningsenhet

Bör göras en gång per år. Anslut ett USB eller SD-minne på minst 32 GB. Sök 'Återställning' och välj 'Skapa en återställningsenhet'.

Kryssa i rutan 'Säkerhetskopiera.' och sedan 'Nästa'.

När det är klart (ca 20min) starta om datorn som test. Datorn skall nu starta från återställningsenheten. Välj språk > Stäng av > Ta bort USB minnet. Om inte kontrollera BIOS. Stoppa i BIOS innan Windows går igång genom att trycka t.ex. F12. Ändra '*Boot order*' så att USB kommer först. Vilken knapp som används för att stoppa i BIOS varierar mellan olika dator tillverkare. Vanligast F8, F10, F12, DEL eller ESC.

Säkerhetskopiering

Bör göras efter varje dag man skrivit något dokument man inte vill förlora. Anslut ett USB-, SD-minne eller extern hårddisk. Ha inte detta minne anslutet normalt. Endast vid säkerhetskopiering. Inställningar > Uppdatering > Säkerhetskopiering > Fler alternativ > Säkerhetskopiera nu