

IT INFORMATION FÖR SPF Vällingby 2025-10-06

Lennart Fosselius
SeniorNet
Hässelby-Vällingby

AGENDA

- Mobila enheter
 - Vad kan jag göra med min mobil/surfplatta
 - Bra appar att ha i vardagen
- AI – vad är det
- Windows 10 / Windows 11
- Tips om säkerhetsevent

Bra appar i vardagen



Drivs av MSB. Ger samlad krisinformation från myndigheter. Ger också VMA – viktigt meddelande till allmänheten.



Drivs av Hjärt-Lungfonden. Här får du information om hjärt-lungräddning, åtgärder vid luftvägsstopp. Och hur du använder en hjärtstatare.



Drivs av SOS alarm. Här får du information om trafikolyckor eller brand i din närhet. Du larma SOS direkt från appen och då ser SOS alarm var du befinner dig. Du kan också skicka en länk med din position via sms eller mail.



TooGoodToGo

Hjälper dig att rädda maten och minska matsvinnet till bra priser.



Blixtvakt

Ger dig information om blixtar i din närhet.



Shazam

Appen som känner vilken musik som spelas och tar fram artist och sångtext mm.

AI Agenda

AI – vad är det

Exempel på tillämpningar

Exempel på applikationer

Risker med AI

Att använda ChatGPT

AI – vad är det

AI Definition

Finns ingen vedertagen definition p.g.a. att det utvecklas hela tiden

Exempel på definition:

En maskins förmåga att imitera mänskliga kognitiva funktioner, exempelvis inlärning, förstå språk, känna igen bilder, problemlösning samt förmågan att dra slutsatser och fatta beslut.

Kan utföra uppgifter i komplexa miljöer utan ständig styrning, samt kan förbättra sig genom att lära sig av erfarenheter

Två typer av AI

- Generativ AI
 - Kan skapa nytt innehåll baserat på det data som AI-modellen har tränats på. Kan t.ex, skapa ny text, nya bilder, ny musik etc
- Diskriminativ AI
 - Klassificerar data för att se mönster och finna svaret med hög sannolikhet, t.ex, analys av stora mängder data, analys av röntgenbilder

Exempel på tillämpningar av AI

- Självkörande bilar
 - Ruttplanering
 - Identifiera hinder
- Personanpassat innehåll
 - Sociala medier – Facebook, Instagram, X
 - Spotify
 - Google
 - Anpassad reklam
 - Nyhetsflöden på internet
 - TV-streaming, t.ex. förslag från Netflix

Exempel på tillämpningar av AI

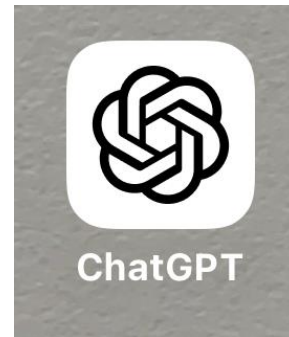
- Ekonomi – förutsäga valutakurser, aktiekurser
- Lantbruk – planera plantering och gödning
- Trollfabriker, Fake News, Förfalskade röster
- Medicin - Nobelpristagare David Baker har använt AI för att utveckla 10 miljoner nya proteiner
- Fotoredigering t.ex. Faceapp
- Göra musik

Exempel på applikationer

- SIRI
- Google
 - Assistant
 - Lens
 - Gemini
 - Translate

Exempel på applikationer

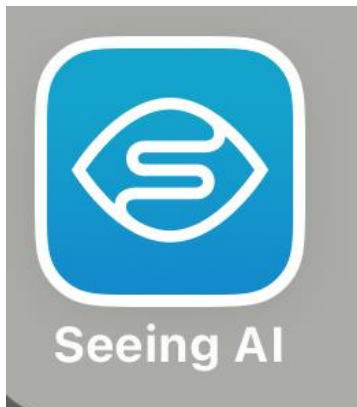
- ChatGPT – drivs av Open AI – den dominerade aktören



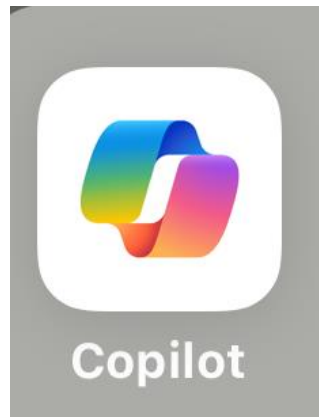
- Gemini - Google



Exempel på applikationer



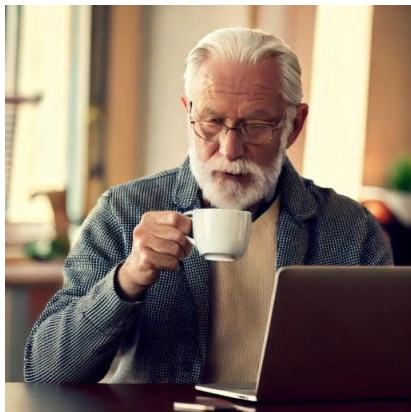
Läser texter, ser omgivning och personer, skanna streckkod



App utvecklad av Microsoft och som bygger på modellerna GPT-4 och DALL-E 3

Exempel på bildgenerering

- Adobe Firefly - skapa bilder
- <https://firefly.adobe.com/?media=featured>



Risker med ai

deepfake

Exempel på deepfake

- <https://youtu.be/X17yrEV5sl4>
- <https://twitter.com/i/status/1745226438641602866>
- <https://youtu.be/aMI54-kqphE>

Exempel på risker

- Kan minska kritiskt tänkande
- Filtrerad information
- Likriktat synsätt
- AI-modellens data den är tränad på
- Säkerhet
- Lagar och regler
- Källkritik
- Ej exakta svar – felaktiga svar
- Personlig integritet
- Arbetsmarknden

Att använda chatgpt

Vad kan chatgpt göra?

- **Skriva en text**
- **Analysera en text**
- **Sammanfatta en text**
- **Analysera handskriven text**
- **Översätta**
- **Skriva text med en viss stil**
- **Skriva text utifrån en roll**
- **Ge fakta**
- **Ha åsikter (inte egna utan vad andra tycker)**
- **Hitta argument**
- **Skriva text i ett visst format t.ex. som en bibelvers, sportreferat, avhandling etc**
- **Planera**
- **Och mycket mer**

Tips vid användning av chat gpt

- **Tänk att det är en konversation**
- **Börja enkelt och fyll på med nya önskemål**
- **Fortsätt tills du får ett svar**
- **ChatGPT håller alltid det som hänt hittills i minnet.**
- **Begär kortare eller längre text**

Fler Exempel på tillämpningar

- Enligt en forskningstudie om ChatGPT jobbar man 25% snabbare och med 40% högre kvalite
- Elver lär sig fortare med AI baserad inläring jämfört med konventionell inläring (Harvard University, Världsbanken Nigeria)
- Aftonbladet – sammanfattar artiklar med AI
- KB Whisper – Kungliga Biblioteks funktion för att omvandla tal till text
- Skatti – Skatteverket
- Domstolsverket – översättning sparar ca 200 miljoner

- CLAUDE – text
- PERPLEXITY – forskning
- SUNO – musik
- MIDJOURNEY - bilder

Lära sig mera

- <https://course.elementsofai.com/se/>
- <https://internetkunskap.se/grundkurs-i-ai/>
- AI Sweden, AI.SE
- AI Kommissionen
-

- Allmänna AI-tjänster
- **Google Gemini:** <https://gemini.google.com/>
Gratis textbaserad. En snabb och enkel tjänst som kan vara bra att börja med för att se vad en AI-assistent kan göra.
- **Microsoft Copilot:** <https://copilot.microsoft.com/>
Även inbyggt i webbläsaren Edge. Finns även som mobil-app.
Gratis textbaserad, men kan också generera bilder, i mån av serverutrymme.
- **ChatGPT:** <https://chat.openai.com/>
Gratis för grundtjänst, prenumeration för avancerade funktioner, till exempel för att skapa bilder
- Bildverktyg
- **Adobe Firefly:** <https://firefly.adobe.com/>
30 genererade bilder gratis. Sedan 61 kr/mån för upp till 100 bilder.
- **Clipdrop:** <https://clipdrop.co/>
Gratis bildförbättring (till exempel öka upplösning eller zooma ut). Vissa funktioner med vattenstämpel. 101 kr/mån för text-till-bild och bildförbättringar utan vattenstämpel.
- Skrivverktyg
- **Rytr:** <https://app.rytr.me/>
10 000 tecken/mån gratis. 100 000 tecken/mån 9 USD. Obegränsat 29 USD. Kan även skapa bilder.
-

Bra artiklar om AI

- <https://www.pcforalla.se/article/1933752/gratis-ai-tjanster.html>
<https://www.pcforalla.se/article/1725521/ai-overallt-ta-hjalp-med-deklarationen-fran-nya-skatt-gpt.html>
<https://www.pcforalla.se/article/1712896/chat-gpt-kom-igang.html>
<https://www.m3.se/article/1845011/ai-genererade-bilder.html>
<https://www.pcforalla.se/article/2131938/nya-sakerhetshot-ai.html>
- Podden: En AI till kaffet

slutsats

- Våga använda, testa
- Var källkritisk

Microsoft Windows 10 / Windows 11

- 14 oktober upphör supporten av Windows 10.
Det innebär att efter det datumet kommer det inga nya uppdateringar av programvaran eller några säkerhetsuppdateringar.
- Microsoft har dock ändrat sig och nu kan privatpersoner få uppdateringar i 1 år gratis.
- En förutsättning är att man loggar in med sitt Microsoftkonto (vilket man normalt alltid är)
- Man behöver köra Windows Update kontinuerligt
- Företag kommer att få betala för att få uppgraderingarna

SeniorNet
Hässelby-Vällingby

Syfte med verksamheten

Att få seniorer att bli mer delaktiga i det digitala samhället genom att lära sig och förstå och känna sig trygga med hur nya digitala tekniker och möjligheter ska användas för att minska det digitala utanförskapet.

Vi vill skapa mötesplatser för våra medlemmar där man kan stimuleras att lära sig av varandra, öva tillsammans och få svar på sina frågor inom IT och telefoni.

Tre områden med aktiviteter

Öppet Hus

Onsdagar

Hjälp med
iPhone, iPad,
Android, PC, Mac,
skanna bilder,
släktforska

Cirkelträffar

- Fotobok
- Släktforskning
- Smartphone
- Surfplatta
- Windows
- Libreoffice

Tematräffar

(exempel)

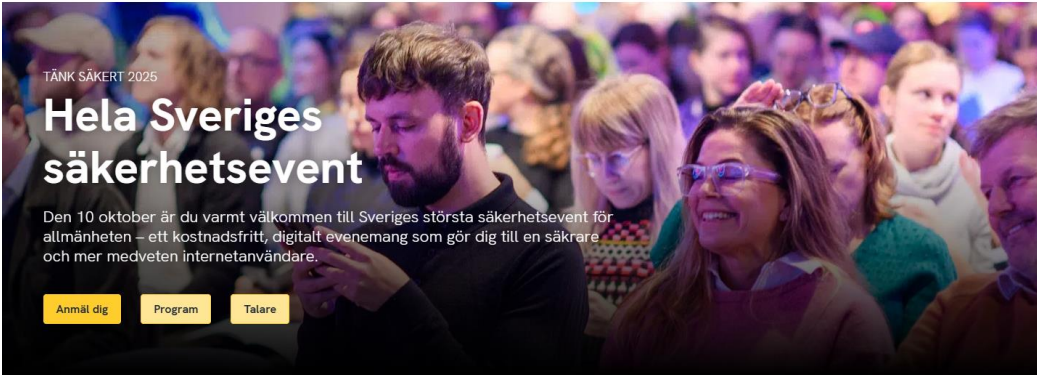
- Lösenord
- Säkerhet
- Bildhantering
- Handla på nätet
- Bankid, Swish

Tips

INTERNET 
STIFTELSEN

Domäner Kunskap Mötesplatser Om oss English Lyssna 🔊 Sök domän 🔍 Sök 🔍 Meny ☰

[Hem](#) > [Kunskap](#) > [För alla](#) > Hela Sveriges säkerhetsevent



TÄNK SÄKERT 2025

Hela Sveriges säkerhetsevent

Den 10 oktober är du varmt välkommen till Sveriges största säkerhetsevent för allmänheten – ett kostnadsfritt, digitalt evenemang som gör dig till en säkrare och mer medveten internetanvändare.

[Anmäl dig](#) [Program](#) [Talare](#)

Förnamn *

Efternamn *

E-post *

Om eventet

10 OKTOBER KL. 10:00–12:00

Bedrägerier omsätter flera miljarder årligen – och de flesta börjar med ett mejl, sms, telefonsamtal eller en annons i sociala medier. Vilka är det som stjälar våra pengar, hur gör de och hur kan vi skydda oss?

<https://internetstiftelsen.se/kunskap/for-alla/hela-sveriges-sakerhetsevent/#/>

Tips: SSF Stöldskyddsföreningen

- <https://sakerhetskollen.se/privat>
- Ger många råd och guider hur man kan skydda sig