STUDIEMATERIAL EFTER LEKTION 2 AV 6

Lär känna ChatGPT bättre

FRAMTAGEN FÖR

Digitala seniorer, Studieförbundet Vuxenskolan i samarbete med SPF Seniorerna

LEKTIONEN HÖLLS

Måndag 26 oktober 2026

NÄSTA LEKTION

Måndag 2 november 2026, kl. 13.30: **Skapa bilder med AI**, i ChatGPT och Gemini

Tack för en fin lektion! Här är allt vi gick igenom, samlat så att du kan läsa i lugn och ro och öva hemma. Du hittar också svar på frågorna från chatten och vad du behöver förbereda inför nästa lektion.

Bra att veta: Lathunden innehåller mer än vi hann gå igenom under lektionen. Vissa delar, till exempel anpassning, minne och hur du stänger av träningen, bygger på frågor som kom i chatten.

Det här materialet är skapat av Gabriel Eliasson för Digitala seniorer. Det är fritt att skriva ut, spara och dela vidare till andra i din förening.

Uppgifterna gäller i oktober 2026. AI-tjänsterna utvecklas snabbt, så knappar, namn, gränser och priser kan hinna ändras.

Innehåll

1. Repetition från lektion 1
2. Knapparna vid skrivrutan
3. Dina chattar
4. Anpassning och minne
5. Stäng av träning av AI-modellerna
6. Visa ChatGPT en bild
7. Prata i stället för att skriva
8. Sök på nätet med ChatGPT
9. Lektionens övningar, att göra igen
10. Fem övningar att prova under veckan
11. Det här har du lärt dig
12. Inför nästa lektion: ladda hem Gemini
13. Ordlista med AI-ord
14. Frågor från lektionen

1. Repetition från lektion 1

Vi började med en kort repetition. ChatGPT är en **AI-chattbot**, en tjänst som du samtalar med genom att skriva eller prata. Den skapar ett nytt svar varje gång, utifrån det du ber om. Den minns samtalet, så du kan ställa följdfrågor i samma chatt.

	Söka på Google	Fråga ChatGPT
Så fungerar det	Du får en lista med länkar till webbplatser som redan finns. Du läser och väljer själv.	Du får ett eget, nyskrivet svar direkt och kan fortsätta samtalet med följdfrågor.
Bra när du vill	Hitta en viss webbplats, en adress eller en källa.	Få något förklarat, skrivet eller planerat.

Så ställer du en bra fråga

1. Vad vill du ha?
Ett recept, ett brev, en resplan eller en förklaring.

›

2. För vem?
Berätta om dig själv eller den som ska använda svaret.

›

3. Hur ska svaret se ut?
Kort eller långt, som en lista, på enkelt språk.

Tips: Inte nöjd med svaret? Be om en ändring, till exempel **Gör det kortare**, **Förklara enklare** eller **Ge fler förslag**. Och kom ihåg: AI kan ha fel, så du granskar alltid svaret.

2. Knapparna vid skrivrutan

Längst ned i ChatGPT finns skrivrutan. Runt den sitter fyra knappar som är bra att känna igen.

Knapp	Det här gör den
Plustecknet +	Lägg till en bild eller en fil, eller ta en ny bild med kameran.
Mikrofonen	Diktering. Du pratar och texten skrivs i rutan.
Ljudvågen (lodräta streck)	Röstläge. Du samtalar med ChatGPT med rösten.
Pilen i den runda knappen	Skickar din fråga.

> **Bra att veta:** Ljudvågen och pilen sitter på samma plats. När rutan är tom ser du ljudvågen. Så fort du har skrivit något byts den mot pilen. Knapparna ser också lite olika ut i iPhone och Android, och de kan flytta när appen uppdateras.

3. Dina chattar

Funktion	Så gör du	Bra att veta
Chatthistorik	Tryck på menyn uppe till vänster, de två strecken.	Dina tidigare chattar sparas här. Kräver att du är inloggad.
Ny chatt	Tryck på pennan uppe till höger.	Börja om på ett nytt ämne, så blandas inte ämnena ihop.
Tillfällig chatt	Starta en ny chatt och slå på tillfällig chatt uppe till höger.	Chatten sparas inte i historiken.

Tips: Starta en ny chatt för varje nytt ämne. Om ChatGPT säger att chatten har nått sin gräns kan du också starta en ny chatt och fortsätta där.

4. Anpassning och minne

Du kan berätta för ChatGPT hur du vill ha dina svar, och låta den komma ihåg saker om dig mellan chattarna. Då slipper du upprepa samma sak varje gång.

Funktion	Vad den gör
Anpassning	Du skriver in instruktioner som gäller i alla chattar, till exempel *Svara kort och på enkel svenska* eller *Jag är pensionär och bor i Mora*. Du kan också välja svarsstil.
Minne	ChatGPT kommer ihåg saker du har berättat, till exempel att du är vegetarian eller har ett barnbarn som heter Elsa, och kan använda det i senare chattar.

SÅ HITTAR DU ANPASSNING OCH MINNE

1. Öppna ChatGPT och tryck på menyn uppe till vänster, de två strecken.
2. Tryck på ditt namn eller din profilbild längst ned.
3. Tryck på **Anpassning** (kan heta **Personalisering**).
4. Skriv dina instruktioner i rutan och spara.
5. Under **Minne** slår du på eller av att ChatGPT får komma ihåg saker. Där kan du också se och ta bort det den har sparat.

Namnen kan skilja sig något mellan iPhone, Android och datorn.

Tips: Du kan också säga till direkt i chatten: **Kom ihåg att jag vill ha korta svar på enkel svenska.** Står det *Minnet avstängt* betyder det att ChatGPT inte minns något från dina andra chattar. Jag rekommenderar att du slår på minnet.

Viktigt: Be aldrig ChatGPT komma ihåg lösenord, kortuppgifter, personnummer eller uppgifter om din hälsa.

5. Stäng av träning av AI-modellerna

Som standard kan OpenAI, företaget bakom ChatGPT, använda dina chattar för att träna och förbättra sina AI-modeller. Det kan du stänga av. ChatGPT fungerar precis som vanligt efteråt.

SÅ STÄNGER DU AV TRÄNINGEN

1. Öppna ChatGPT och tryck på menyn uppe till vänster.
2. Tryck på ditt namn eller din profilbild längst ned.
3. Tryck på **Datakontroller**.
4. Leta upp **Förbättra modellen för alla**.
5. Stäng av reglaget.

Inställningen gäller ditt konto, och nya chattar används inte längre för att träna modellerna.

Bra att veta: Tillfälliga chattar används aldrig för träning. De är ett bra val för frågor som du inte vill spara.

6. Visa ChatGPT en bild

SÅ GÖR DU

1. Tryck på **plustecknet** vid skrivrutan.
2. Välj **Kamera** för en ny bild, eller **Foton** för en bild du redan har.
3. Skriv en fråga om bilden.
4. Tryck på pilen och läs svaret. Ställ gärna en följdfråga.

Bra att veta: Du behöver vara inloggad. Gratisversionen har en gräns för hur många bilder och filer du kan skicka per dag, ungefär tre stycken. Gränsen gäller kontot, inte telefonen, och kan ändras. Tar bilderna slut kan du fortsätta skriva som vanligt, eller byta till Gemini som har fler bilder per dag.

Det här laddar du aldrig upp

Laddas aldrig upp	Till exempel
Id-handlingar	Pass, körkort och id-kort.
Personliga papper	Brev och avtal med ditt personnummer eller din adress.
Lösenord och koder	Ge aldrig ChatGPT dina lösenord eller koder.
Andra personer	Bilder på andra utan deras lov.

Viktigt: Det du laddar upp skickas till företaget bakom tjänsten. Tänk efter innan du skickar. Vi pratar mer om säkerhet i lektion 5.

7. Prata i stället för att skriva

	Diktering	Röstläge
Knapp	Mikrofonen	Ljudvågen
Så fungerar det	Du pratar och telefonen skriver texten åt dig. Du kan rätta texten innan du skickar.	Du samtalar med rösten och ChatGPT svarar med tal, ungefär som i ett telefonsamtal.
Bra för	Längre frågor när det är jobbigt att skriva.	Att öva språk, få något förklarat eller bara prata.

> **Tips:** Prova gärna hemma i lugn och ro, där det är tyst omkring dig. Syns inte röstläget? Uppdatera appen i App Store eller Google Play, och kontrollera att ChatGPT får använda mikrofonen i telefonens inställningar.

8. Sök på nätet med ChatGPT

Annars svarar ChatGPT utifrån det den har lärt sig, och det kan vara gammalt. När den söker på nätet hämtar den **aktuell information**, till exempel veckans erbjudanden, öppettider, evenemang och väder, och visar var uppgifterna kommer ifrån.

Fiffigt tips	Så gör du
1. Skriv sök på nätet	Då hämtar ChatGPT aktuell information.
2. Ange ort och tid	Till exempel *i Mora* och *den här veckan*.
3. Be om källor	Tryck på en källa under svaret och kontrollera viktiga uppgifter som tider och priser.
4. Reservknep	Hittar ChatGPT inte butikens erbjudanden? Fotografera reklambladet med plustecknet.

9. Lektionens övningar, att göra igen

Övning 1: Fråga om en bild

Bild	Exempel på fråga
En växt i rummet eller i trädgården	Vad är det här för växt, och hur sköter jag den?
En förpackning eller en etikett	Förklara enkelt vad det står på förpackningen.
En bild från en resa	Vad är det här för plats? Berätta något intressant om den.
En tavla eller en pryl hemma	Vad kan det här vara, och hur gammalt kan det vara?

Övning 2: Sök smart med ChatGPT

VECKOMENY FRÅN BUTIKENS ERBJUDANDEN

Sök på nätet efter veckans erbjudanden på ICA Kvantum i Mora. Gör en matsedel för fem dagar för två personer med så många extrapriser som möjligt, och en inköpslista.

Byt ut butik och ort mot dina egna. Följdfråga: Byt ut tisdagens middag mot något vegetariskt.

VAD HÄNDER I HELGEN?

Sök efter evenemang i Umeå den här helgen som passar pensionärer. Ta med tid, plats och pris.

Tryck på en källa och kontrollera att uppgifterna stämmer.

10. Fem övningar att prova under veckan

ÖVNING 1: FOTOGRAFERA NATUREN

Vad är det här för fågel, och vad brukar den äta?

Fotografera en fågel, en blomma eller en svamp. Följdfråga: Hur kan jag locka den till min trädgård?

ÖVNING 2: FÅ HJÄLP MED EN TEXT

Översätt texten på bilden till svenska och förklara den enkelt.

Fotografera ett recept, en bruksanvisning eller en text på ett annat språk.

ÖVNING 3: VAD HÄNDER DÄR DU BOR?

Sök på nätet efter loppisar och marknader i [din ort] den här helgen. Ta med tid och plats.

Tryck på en källa och kontrollera att uppgiften stämmer.

ÖVNING 4: LÄR CHATGPT KÄNNA DIG

Kom ihåg att jag vill ha korta svar på enkel svenska.

Starta sedan en ny chatt och ställ en fråga. Märker du någon skillnad? Titta också under Minne i inställningarna.

ÖVNING 5: PROVA DIKTERING

Diktera: Gör en inköpslista till en söndagsmiddag för fyra personer.

Tryck på mikrofonen och prata. Läs texten och rätta den innan du skickar.

11. Det här har du lärt dig

Bocka av det du känner dig säker på. Det som är kvar kan du öva på under veckan.

- [ ] Jag kan hitta tidigare chattar och starta en ny chatt.
- [ ] Jag vet var jag hittar anpassning och minne.
- [ ] Jag kan stänga av att mina chattar används för träning.
- [ ] Jag kan ta eller välja en bild och fråga om den.
- [ ] Jag vet vad jag aldrig ska ladda upp.
- [ ] Jag vet hur diktering och röstläge fungerar.
- [ ] Jag kan be ChatGPT söka på nätet och kontrollera källorna.

12. Inför nästa lektion: ladda hem Gemini

Nästa lektion handlar om att skapa bilder med AI, och då använder vi både ChatGPT och **Google Gemini**. Ladda därför hem appen Gemini och logga in med ditt Google-konto före måndag 2 november. Skanna QR-koden med telefonens kamera, eller sök på **Google Gemini** i App Store eller Google Play.

Google Gemini

Google, USA

Googles AI-tjänst. Fungerar smidigt med Gmail, Google Maps och YouTube, och är bra på att skapa och redigera bilder. Gratisversionen har fler bilduppladdningar per dag än ChatGPT.

iPhone: apps.apple.com/se/app/google-gemini/id6477489729
Android: play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.bard

iPhone

Android

Tips: Har du en Android-telefon finns Gemini ofta redan i telefonen. Har du inget Google-konto kan du skapa ett gratis när du öppnar appen. Det är **bara Gemini** som behövs inför nästa lektion.

För dig som är nyfiken: fler AI-appar

De här apparna är utmärkta alternativ till ChatGPT och klarar mer eller mindre precis samma sak. Alla är gratis att använda och har en betalversion med mer kapacitet. Du behöver inte ladda hem dem inför kursen, men de är bra att ha om gratisversionen av ChatGPT tar slut för dagen.

Vibe från Mistral

Mistral AI, Frankrike. Hette tidigare Le Chat

Ett europeiskt alternativ som omfattas av EU:s regler. Snabb, bra på många europeiska språk och kan söka på nätet. Sök på *Vibe by Mistral* i appbutiken.

iPhone: apps.apple.com/se/app/vibe-by-mistral-ex-le-chat/id6740410176
Android: play.google.com/store/apps/details?id=ai.mistral.chat

iPhone Android

Claude

Anthropic, USA

Särskilt bra på att skriva, sammanfatta långa texter och förklara saker lugnt och tydligt. Företaget lägger stor vikt vid säkerhet.

iPhone: apps.apple.com/se/app/claude-by-anthropic/id6473753684
Android: play.google.com/store/apps/details?id=com.anthropic.claude

iPhone Android

Microsoft Copilot

Microsoft, USA

Finns inbyggd i Windows, webbläsaren Edge och Microsofts Office-program. Bra om du redan använder Microsofts tjänster.

iPhone: apps.apple.com/se/app/microsoft-copilot/id6472538445
Android: play.google.com/store/apps/details?id=com.microsoft.copilot

iPhone Android

13. Ordlista med AI-ord

Begrepp	Förklaring
Plusknappen	Knappen vid skrivrutan där du lägger till bilder och filer.
Ladda upp	Att skicka en bild eller fil från telefonen till en AI-tjänst.
Chatthistorik	Listan över dina tidigare chattar. Syns bara när du är inloggad.
Tillfällig chatt	En chatt som inte sparas i historiken och inte används för träning.
Anpassning	Instruktioner om dig och hur du vill ha dina svar, som gäller i alla chattar.
Minne	Det ChatGPT kommer ihåg om dig mellan olika chattar.
Datakontroller	Inställningarna där du bestämmer hur dina uppgifter får användas.
Träning	När ett AI-företag använder texter för att förbättra sina AI-modeller.
Diktering	Du pratar och telefonen skriver texten åt dig.
Röstläge	Du samtalar med ChatGPT med rösten, och den svarar med tal.
Webbsökning	När ChatGPT söker aktuell information på nätet.
Källa	Webbplatsen som uppgiften kommer ifrån. Tryck på den för att kontrollera.
AI-modell	Själva tekniken bakom tjänsten. Det finns snabbare och mer eftertänksamma modeller.

14. Frågor från lektionen

Det kom många bra frågor i chatten. Här är de viktigaste, samlade efter ämne. Liknande frågor har jag slagit ihop.

Integritet och inställningar

Hur gör jag så att ChatGPT inte lär sig av mina chattar?

Öppna inställningarna, tryck på **Datakontroller** och stäng av **Förbättra modellen för alla**. Steg för steg finns i avsnitt 5. Det fungerar även i gratisversionen.

Vad betyder det när det står Minnet avstängt? Var slår jag på minnet i iPhone?

Det betyder att ChatGPT inte minns något från dina andra chattar. Du slår på minnet under **Anpassning** i inställningarna, se avsnitt 4. Det går till på samma sätt i iPhone och Android.

Kan bilder jag laddar upp bli offentliga på nätet?

Nej. Bilderna publiceras inte, och andra användare kan inte se dem. De skickas däremot till företaget bakom tjänsten, så ladda bara upp sådant du är bekväm med.

Har Facebook och Instagram tillgång till alla bilder i min mobil för AI-träning?

Nej. Apparna får bara den åtkomst du har tillåtit i telefonens inställningar. Bilder du själv publicerar offentligt kan däremot användas av Meta.

iPhone: Inställningar, Integritet och säkerhet, Bilder. Välj Facebook eller Instagram och välj Begränsad åtkomst eller Ingen. **Android:** Inställningar, Appar, välj appen, Behörigheter, Foton och videor.

Varför står det en konstig e-postadress på mitt ChatGPT-konto?

Du har troligen skapat kontot med **Logga in med Apple** och valt **Dölj min e-postadress**. Då skapar Apple en särskild adress som slutar på privaterelay.appleid.com och skickar vidare e-posten till dig. Det är helt normalt och betyder inte att kontot är hackat.

Bilder, gränser och kostnader

Hur många bilder kan jag ladda upp i gratisversionen?

I ChatGPT ungefär tre bilder eller filer per dag. I Gemini är gränsen högre, ungefär tio per dag. Gränserna gäller per konto, inte per telefon, och ändras ibland.

Bilder tar slut snabbare än text. Att radera historiken ger inte fler bilder. Har du nått gränsen kan du fortsätta skriva som vanligt, vänta till nästa dag eller byta till en annan AI-tjänst.

Några i gruppen blev stoppade i ChatGPT. Hur löser man det?

Starta en ny chatt med pennan uppe till höger. Ofta gäller begränsningen bara den chatten, eller bara bilduppladdning. Går det ändå inte kan du byta till Gemini.

Vad kostar betalversionen, och kan man prova en månad?

Den billigaste betalversionen, ChatGPT Go, kostar ungefär 80 kronor i månaden och ger betydligt fler bilder. Du kan prova en månad. Enklast är att betala i appen och sedan säga upp abonnemanget i Google Play (Android) eller under ditt namn i telefonens Inställningar och Abonnemang (iPhone). Priserna kan ändras.

Knappar och funktioner

Vi har en pil i den runda knappen, men du hade streck. Varför?

Det är två olika knappar på samma plats. Pilen betyder **skicka** och syns när du har skrivit något. Strecken, ljudvågen, betyder **röstläge** och syns när rutan är tom. Radera texten i rutan så dyker strecken upp.

Varför syns röstläget på vissa mobiler men inte på andra?

Det beror oftast på att appen inte är uppdaterad, eller att ChatGPT inte har fått använda mikrofonen. Uppdatera appen och kontrollera mikrofonbehörigheten i telefonens inställningar.

Vad betyder resonemangsnivå?

Hur mycket ChatGPT tänker igenom frågan innan den svarar. Låg nivå ger snabba svar på enkla frågor. Hög nivå tar längre tid men passar svårare frågor, analyser och planering.

Det finns flera versioner av ChatGPT. Vad är skillnaden?

De olika versionerna är olika AI-modeller, alltså olika nivåer av intelligens och snabbhet. Som nybörjare kan du låta ChatGPT välja modell automatiskt.

Vilket drar mest energi: att skriva, diktera eller prata med AI?

Att skriva drar minst energi, diktering lite mer och röstläget mest, eftersom AI:n då både ska lyssna och svara med tal.

Är det viktigt med punkt och komma när man skriver?

Nej. AI förstår vad du menar även om du skriver utan punkt och komma eller med stavfel.

Att använda AI

Får jag samma svar om jag ställer samma fråga på olika språk?

Ungefär, men inte exakt. ChatGPT hämtar inga färdiga svar från en databas utan skriver ett nytt svar varje gång. Det finns också mer träningsmaterial på vissa språk, som engelska, och ord kan ha olika nyanser på olika språk.

Ska jag vara artig när jag rättar AI:n?

Gärna, men det viktigaste är att vara tydlig. AI:n blir varken ledsen eller arg. Berätta exakt vad som är fel, ge rätt uppgift och be om ett nytt svar.

Exempel: *Bilden är tagen 1956, inte 1970. Kan du göra en ny bedömning utifrån det?*

Hur ofta har AI fel?

Det finns inget exakt svar. Det beror mycket på ämnet. Allmänna frågor blir oftast rätt, medan detaljer, lokala uppgifter och nyheter oftare blir fel. Kontrollera därför alltid viktiga uppgifter.

Vad skiljer Gemini-appen från AI-svaren i Googles sökmotor?

Båda använder Googles AI. Google Sök hjälper dig att hitta information och visar ibland ett AI-svar överst med länkar till källor. Gemini är en AI-assistent, som ChatGPT, där du för längre samtal, får hjälp att skriva och kan ladda upp bilder.

Är Vibe från Mistral lika bra som ChatGPT? Jag hittar inte Le Chat.

För de flesta vardagliga uppgifter fungerar de på liknande sätt. Le Chat har bytt namn, så sök på **Vibe by Mistral** i appbutiken, eller skanna QR-koden i avsnitt 12.

Praktiska frågor

Hur skriver jag ut en chatt?

iPhone: Tryck på kopieringsknappen under svaret, de två fyrkanterna. Öppna appen Anteckningar, klistra in texten, tryck på dela-symbolen och välj Skriv ut.

Android: Kopiera svaret på samma sätt, klistra in det i till exempel Google Docs och välj Skriv ut i menyn.

Dator: Öppna chatten på chatgpt.com och tryck Ctrl och P (Cmd och P på Mac).

Hur skickar jag en bild från ChatGPT till min e-post?

Tryck på bilden så att den blir stor, och tryck på dela-symbolen. Välj Mail eller Gmail och skriv in din egen e-postadress. Du kan också spara bilden i telefonen först och bifoga den i ett nytt mejl.

Kontakt

Gabriel Eliasson

Digitalpedagog och AI-föreläsare, Eliassons IT Consulting AB
hej@gabrieleliasson.se

Har du en fråga om kursinnehållet är du välkommen att höra av dig. Frågor om lokal, tid och anmälan besvaras av din SV-avdelning. Det finns inga dumma frågor, bara sådant man ännu inte hunnit lära sig.