STUDIEMATERIAL EFTER LEKTION 4 AV 6

Roliga appar och musik med AI

FRAMTAGEN FÖR

Digitala seniorer, Studieförbundet Vuxenskolan i samarbete med SPF Seniorerna

LEKTIONEN HÖLLS

Måndag 9 november 2026

NÄSTA LEKTION

Måndag 16 november 2026, kl. 13.30: **Digital säkerhet och bedrägerier**

Tack för en fantastisk lektion! Det blev dansband, bluesballader, signaturmelodier och adventslåtar från hela landet. Här är allt vi gick igenom: apparna jag visade, hur du skapar och delar en låt, och svar på frågorna från chatten. En separat lathund om Suno kommer inom kort.

Bra att veta: Lathunden innehåller mer än vi hann gå igenom under lektionen. Vissa delar, till exempel om att dela låtar och att kopiera och skriva ut, 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 november 2026. AI-tjänsterna utvecklas snabbt, så knappar, namn, gränser och priser kan hinna ändras.

Innehåll

1. AI kan mycket mer än text och bilder
2. Skapa musik i Gemini
3. Dela och spara din låt
4. Suno, för hela låtar
5. NotebookLM, från text till podd
6. Google-appen
7. Låt ett foto börja röra sig
8. Grupparbetet: Starta ett band med AI
9. Vett och etikett för AI-musik
10. Fem övningar att prova under veckan
11. Det här har du lärt dig
12. Apparna från lektionen
13. Kopiera, spara och skriv ut
14. Ordlista med AI-ord
15. Frågor från lektionen

1. AI kan mycket mer än text och bilder

Hittills har vi mest skrivit text och skapat bilder. Den här lektionen visade jag hur mycket mer AI kan göra. Flera av sakerna kan göras i appar du redan har.

Det här kan AI göra	Till exempel	Var
Musik	Hela låtar med sång och musik	Gemini, Suno
Video	Foton som börjar röra sig	Gemini, betalversionen
Poddar	Texter som blir ett samtal mellan två röster	NotebookLM
Söka med kameran	Känna igen växter, svampar och föremål	Google-appen
Nynna	Hitta en låt du har i huvudet	Google-appen
Presentationer	Ett bildspel på några sekunder	NotebookLM, Gemini
Appar och webbsidor	Små spel och verktyg, eller en sida för föreningen	Gemini, ChatGPT
Quiz och tankekartor	Frågesport till festen, eller idéer samlade i en bild	NotebookLM, Gemini, ChatGPT

2. Skapa musik i Gemini

Så skapar du en låt

STEG FÖR STEG

1. Öppna Gemini och tryck på **plustecknet**.
2. Välj **Skapa musik**.
3. Beskriv låten, till exempel stil, ämne och stämning. Du kan också ladda upp en bild som låten ska handla om.
4. Gemini skapar text, musik och ett omslag på en gång. Lyssna, och be om ändringar i samma chatt.

Bra att veta: Låtarna blir ungefär 30 sekunder till två minuter långa. Gratisversionen räcker till ungefär tio låtar per dag. Vill du se hela låttexten, skriv: **Visa mig hela låttexten för låten du just skapade.**

Om Skapa musik saknas under plustecknet

Funktionen är ny och har inte kommit till alla telefoner och surfplattor ännu. Gör så här:

- Uppdatera Gemini-appen i App Store eller Google Play.
- Kontrollera att du är inloggad med ditt Google-konto.
- Prova i webbläsaren på **gemini.google.com**.
- Fungerar det ändå inte, prova **Suno** i stället.

Tips: Vägrar Gemini att skriva om ett ämne, eller säger att funktionen är i betaversion? Starta en ny chatt och formulera om dig. Suno har färre begränsningar och kan vara värt att prova.

3. Dela och spara din låt

Vill du	Så gör du
Dela låten med andra	Tryck på **Dela** vid låten och välj **Kopiera länk**. Klistra in länken i ett sms eller mejl. Mottagaren kan lyssna utan att ha Gemini.
Spara låten i telefonen	Tryck på nedladdningsknappen vid låten. Låten sparas som en videofil (mp4) med omslaget, som du kan spela upp och skicka vidare.
Hitta låten igen	Låten finns kvar i chatten där du skapade den. Tryck på menyn uppe till vänster för att hitta chatten, eller titta i **Bibliotek**.

> **Tips:** Vill du dela ditt band med de andra grupperna? Mejla låten, texten eller omslaget till **hej@gabrieleliasson.se**, så delar jag ett urval med alla.

4. Suno, för hela låtar



Det bästa verktyget för AI-musik

Suno skapar hela låtar på flera minuter, med sång och musik, utifrån en text eller en beskrivning. Suno är bättre än Gemini på svensk sång och har fler verktyg för att få musiken att låta precis som du vill.

	Suno
Finns som	App för iPhone och Android, och på **suno.com** i webbläsaren på datorn
Kostnad	Gratis med ungefär tio låtar per dag. Vissa funktioner kräver betalversionen
Rätt app	Den som heter **Suno**, har en orange logga och är utgiven av **Suno, Inc.**

Viktigt: I App Store och Google Play finns kopior med liknande namn, som ofta lockar med dyra veckoabonnemang. Kontrollera att utgivaren är Suno, Inc., eller skanna QR-koden i avsnitt 12.

Bra att veta: En separat lathund om hur du använder Suno kommer inom kort.

5. NotebookLM, från text till podd

Vad är NotebookLM?

NotebookLM är Googles AI-verktyg för att förstå och arbeta med **dina egna källor**. Du lägger till texter, och AI:n svarar och skapar nytt material utifrån just dem. Det gör svaren mer pålitliga än i en vanlig chattbot. NotebookLM är **100 % gratis** med ett Google-konto, som app och på notebooklm.google.com.

SÅ KOMMER DU IGÅNG

1. Skapa en ny **anteckningsbok**.
2. Lägg till källor, till exempel ett dokument, en webbsida, en YouTube-video eller en egen text.
3. Ställ frågor, eller välj vad NotebookLM ska skapa av innehållet.

Det här kan NotebookLM skapa	Så blir det
Ljudöversikt	Två röster samtalar om innehållet, som en podd
Videoöversikt	En kort film som förklarar innehållet
Presentation	Ett färdigt bildspel
Tankekarta	Innehållet som en karta med idéer
Rapporter	En sammanfattning eller studieguide
Frågekort	Kort för att öva och komma ihåg
Quiz	Frågor som testar vad du kan
Informationsgrafik	En bild som förklarar med figurer
Datatabell	Fakta samlade i en tabell

> **Tips:** Prova att lägga till studiematerialet från en tidigare lektion och välj **Ljudöversikt**. Då får du en podd om det du har lärt dig.

6. Google-appen

Google Lens och Nynna för att söka

Funktion	Så gör du
Google Lens, sök med kameran	Tryck på **kameran** i sökrutan och rikta telefonen mot något. Känn igen växter och svampar, översätt text eller hitta var du kan köpa en sak.
Nynna för att söka	Tryck på **mikrofonen** och välj **Sök efter en låt**. Nynna eller vissla melodin i 10 till 15 sekunder, så hittar appen låten.

> **Bra att veta:** Google-appen är gratis och finns redan i de flesta Android-telefoner. Har du iPhone kan du ladda hem den, se avsnitt 12.

7. Låt ett foto börja röra sig

I Gemini finns **Skapa videor**. Du beskriver en kort film, eller laddar upp ett foto, och Gemini gör en film med ljud. Till exempel: *En katt som åker spark i snön*, eller *Låt vågorna röra sig och måsarna flyga*.

> **Bra att veta:** Skapa videor är låst i gratisversionen och kräver betalversionen av Gemini. Man kan inte längre lita på allt man ser, eftersom filmer med verkliga personer kan vara falska. Mer om det i lektion 5.

8. Grupparbetet: Starta ett band med AI

Vill du göra övningen igen hemma, eller visa den för någon? Här är de fyra momenten. Du får hoppa över moment.

Moment	Prompt att skriva i Gemini
1. Artistnamn	Vi är några pensionärer från [ort] som ska starta ett band som spelar [dansband, visa, rock eller schlager]. Ge oss fem roliga förslag på artistnamn.
2. Låttext	Skriv en kort låttext på svenska till vårt band [artistnamn] om [ämne], med två verser och en refräng. Ge den också en titel.
3. Låten	Tryck på plustecknet och välj **Skapa musik**: Gör en glad låt av låttexten.
4. Skivomslag	Tryck på plustecknet och välj **Skapa bilder**: Skapa ett skivomslag till låten, med bandnamnet och låttiteln på.

> **Bra att veta:** Gemini gör ett eget omslag till låten. Det omslag du skapar i moment 4 går inte att byta in, men du kan spara och dela det tillsammans med låten.

MINDRE ALTERNATIV, I CHATGPT ELLER GEMINI

En dikt med en passande bild, till exempel en höstdikt.

Ett julkort med julrim till familjen.

Ett födelsedagskort med en vers till en vän som fyller år.

ChatGPT kan göra allt utom själva låten, eftersom den inte kan skapa musik ännu.

Band och låtar från hela landet

Ort	Det här skapades
Hammarstrand	Hammarns Bälgboyz och deras första succé
Östersund	Dansbandet Spiltaz, inspirerat av Gamle Svarten, med dansbandsoutfit och turnébuss
Strömsund	En blueslåt om den trasiga bron
Timrå	En egen signaturmelodi för SPF Höstsol
Härnösand	Bandet El Murr med countryballaden Glömmer vem jag är
Mönsterås	Hand i hand vid havet och Från skogen till parkeringen
Skellefteå	En låt om att Skellefteå AIK ska vinna SM-guld, och en adventslåt
Sala	Seniorstormarna med bugglåtar och en barnvisa
Huddinge	November vid Huddingevägen
Österbybruk	Bruket som aldrig dör
Lycksele	Lycksele i vinterskrud
Flisby	En låt om tandvård till månadsträffen
Köping	En schlager om glada pensionärer

9. Vett och etikett för AI-musik

Tumregel	Därför
Privat bruk går bra	Låtar och filmer till kalas, kort och föreningen är helt i sin ordning.
Härma inte kända artister	Gör inte låtar som härmar en känd artists röst, och använd inte andras låtar.
Berätta att det är AI	Säg att låten eller filmen är skapad med AI när du delar den.
Kommersiellt bruk	Vill du sälja eller tjäna pengar på musiken krävs ofta en betalversion.

10. Fem övningar att prova under veckan

ÖVNING 1: EN FÖDELSEDAGSLÅT I GEMINI

Skapa en glad låt om [namn] som fyller [ålder] år och älskar [intresse].

Skicka länken till den som fyller år.

ÖVNING 2: GOOGLE LENS

Rikta kameran mot en växt, en svamp eller en etikett.

Öppna Google-appen och tryck på kameran i sökrutan.

ÖVNING 3: NYNNA FÖR ATT SÖKA

Nynna en låt du har på hjärnan i 10 till 15 sekunder.

Tryck på mikrofonen i Google-appen och välj Sök efter en låt.

ÖVNING 4: GÖR EN PODD I NOTEBOOKLM

Lägg till studiematerialet från lektion 3 och välj Ljudöversikt.

Lyssna på podden om det du har lärt dig.

ÖVNING 5: EN LÅT OM DIN HEMORT

Skapa en låt om [hemorten] i vinterskrud, i stil med en visa.

Ladda gärna upp ett foto från orten och låt låten handla om bilden.

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 har sett att AI kan skapa musik, video och poddar.
- [ ] Jag kan skapa en låt i Gemini och be om ändringar.
- [ ] Jag kan dela en låt med en länk och spara den i telefonen.
- [ ] Jag vet vad NotebookLM är och vad det kan skapa.
- [ ] Jag vet hur Google Lens och Nynna för att söka fungerar.
- [ ] Jag vet hur jag hittar den äkta Suno-appen.
- [ ] Jag vet att AI-musik ska användas med omtanke.

12. Apparna från lektionen

Skanna QR-koden med telefonens kamera, eller tryck på länken om du läser på datorn eller i telefonen.

Google Gemini

Google. Gratis, med betalversion

Skapa musik, bilder och text. Video kräver betalversionen.

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

iPhone Android

Suno

Suno, Inc. Gratis, med betalversion

Hela låtar med sång och musik. Kontrollera att utgivaren är Suno, Inc.

iPhone: apps.apple.com/se/app/suno-ai-songs-music/id6480136315
Android: play.google.com/store/apps/details?id=com.suno.android

iPhone Android

NotebookLM

Google. 100 % gratis

Gör om dina texter till poddar, filmer, quiz och mycket mer.

iPhone: apps.apple.com/se/app/notebooklm/id6737527615
Android: play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.labs.language.tailwind

iPhone Android

Google

Google. Gratis

Google Lens och Nynna för att söka. Finns ofta redan i Android-telefoner.

iPhone: apps.apple.com/se/app/google/id284815942
Android: play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.googlequicksearchbox

iPhone Android

13. Kopiera, spara och skriv ut

En deltagare i Mönsterås önskade en kom ihåg-lista för att kopiera text, spara den i Word och skriva ut. Här är den.

På datorn

Vill du	Windows	Mac
Markera all text	Ctrl och A	Cmd och A
Kopiera	Ctrl och C	Cmd och C
Klistra in, till exempel i Word	Ctrl och V	Cmd och V
Spara dokumentet	Ctrl och S	Cmd och S
Skriva ut	Ctrl och P	Cmd och P

> **Tips:** Håll ned den första tangenten och tryck sedan kort på bokstaven. Du kan också markera text genom att hålla ned musknappen och dra över texten.

I telefonen

Vill du	Så gör du
Kopiera ett svar från AI	Tryck på kopieringsknappen under svaret, de två fyrkanterna.
Klistra in	Håll fingret i en textruta, till exempel i Anteckningar eller ett mejl, och välj **Klistra in**.
Skriva ut	**iPhone:** tryck på dela-symbolen och välj **Skriv ut**. **Android:** tryck på de tre prickarna och välj **Skriv ut**. Skrivaren behöver vara ansluten till samma wifi.

14. Ordlista med AI-ord

Begrepp	Förklaring
Skapa musik	Funktionen i Gemini som gör en låt med musik och sång utifrån en text.
Låttext	Orden i en sång, ofta uppdelade i verser och refräng.
Refräng	Den del av låten som upprepas och är lätt att sjunga med i.
Dela-länk	En länk som gör att andra kan lyssna på eller se det du har skapat.
Källa	En text, ett dokument eller en länk som du lägger till i NotebookLM.
Ljudöversikt	En podd där två AI-röster samtalar om dina källor.
Google Lens	En funktion i Google-appen som söker med hjälp av kameran.
Betaversion	En ny funktion som fortfarande testas och kan ha begränsningar.
AI-agent	En AI som själv kan utföra uppgifter i flera steg, till exempel boka eller fylla i formulär.
Kortkommando	En tangentkombination som gör något snabbt, till exempel Ctrl och C för att kopiera.

15. Frågor från lektionen

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

Appar och konton

Det finns två Gemini-appar. Vilken ska man välja?

Den som heter Google Gemini och där det står **Google** som utgivare. Skanna QR-koden i avsnitt 12, så hamnar du rätt.

Det finns flera Suno-appar. Vilken är rätt?

Det finns bara en äkta Suno-app. Den heter Suno, har en orange logga och är utgiven av **Suno, Inc.** De andra är kopior, ofta med dyra abonnemang. Använd QR-koden i avsnitt 12.

Finns Suno för Windows?

Suno är inget program för datorn, utan en webbsida. Gå till **suno.com** i webbläsaren på din PC eller Mac.

Vi fick problem med musiken på datorn. Måste man logga in?

Ja. Du måste vara inloggad med ditt Google-konto för att kunna använda Gemini, både i appen och på gemini.google.com.

Skapa musik

Var i Gemini skriver man in artistnamnet?

I vilken chatt som helst. Skriv till exempel: *Hjälp mig komma på tio roliga artistnamn för ett band som innehåller ordet Skellefteå.*

Hur visar man hela låttexten?

Skriv i chatten: *Visa mig hela låttexten för låten du just skapade*. Då skriver Gemini texten direkt i chatten.

Varför får några inte upp Skapa musik under plustecknet, även när de är inloggade?

Funktionen är ny och har inte kommit till alla telefoner och surfplattor ännu. Uppdatera appen, prova på gemini.google.com eller använd Suno. Se avsnitt 2.

Gemini sa att den är i betaversion och vägrade skriva om vårt ämne, eller gjorde inget omslag.

Starta en ny chatt och formulera om dig. Gemini är försiktigt med ämnen som kan uppfattas som känsliga. Suno har färre begränsningar. I Strömsund blev det till slut en riktigt bra blueslåt om bron!

Hur får man in sitt eget omslag, eller en egen bild, i låten?

Gemini gör ett eget omslag till varje låt, och det går inte att byta. Du kan däremot ladda upp en bild när du skapar låten, så handlar låten om bilden.

Kan man nynna en melodi, eller sjunga med sin egen röst?

I Gemini skriver dikteringen bara ner orden, inte melodin. I Suno kan du ladda upp en egen inspelning. Det tar jag upp i Suno-lathunden.

Finns det en gräns för hur mycket musik man kan göra i Gemini?

Ja. Gratisversionen räcker till ungefär tio låtar per dag. Gränsen kan ändras.

Hur sparar man sin låt i gratisversionen? Kan man exportera den till ett musikprogram?

Tryck på nedladdningsknappen vid låten, så sparas den som en videofil. I Suno kan du ladda ned låten som en ljudfil, som går att öppna i de flesta musikprogram.

Kan man beställa bilder utifrån föreningens grafiska profil?

Ja. Beskriv färgerna och stilen i prompten, och ladda gärna upp föreningens logga eller en tidigare affisch som förebild.

Rättigheter och regler

Vem äger AI-musik man skapar?

Det är en juridisk gråzon. Som användare har du rätt att använda, dela och publicera låtarna. Vill du använda dem kommersiellt krävs ofta en betalversion.

Den stora frågan är egentligen vems musik som har använts för att lära AI:n att skapa musik.

Kan jag lägga in en känd låt i Suno, ändra den lite och ta den som min?

Nej. All musik som andra artister har skapat är skyddade verk.

Måste det synas att en bild, text eller film är skapad med AI?

Inom EU måste tjänster som Instagram och Facebook märka AI-innehåll. Som privatperson har du inte samma krav, men det är god sed att berätta att något är skapat med AI.

Finns det en risk att bilder man laddar upp hamnar i fel händer?

Bilderna sparas hos företaget bakom tjänsten och blir inte offentliga. Risken är liten, men ladda aldrig upp känsliga bilder. Mer om detta i lektion 5.

Betalversioner och gränser

Vad kostar betalversionerna, och vilka är för- och nackdelarna?

Fördelarna är en smartare AI med fler funktioner, att du kan använda den nästan obegränsat och att du får nya funktioner tidigt. Den enda nackdelen är att det kostar pengar.

Jag tycker att Gemini för cirka 55 kronor i månaden är mest prisvärt. Jämför priserna på **gemini.google/subscriptions** och **chatgpt.com/sv-SE/pricing**.

ChatGPT pausar chatten och ber mig återkomma vid en viss tid. Varför kommer jag ändå inte åt den då?

Gratisversionen har gränser för hur mycket man kan använda den under en viss tid, och särskilt bilder tar slut snabbt. Klockslaget är ungefärligt. Vänta lite till, starta en ny chatt eller byt till Gemini under tiden.

Vad skiljer en AI-agent från en AI-assistent?

En assistent svarar på dina frågor. En agent kan själv utföra uppgifter i flera steg åt dig, till exempel söka, jämföra och fylla i ett formulär.

Praktiska frågor

Spelas sändningarna in, så att man kan titta i efterhand?

Nej. Sändningarna spelas inte in, bland annat på grund av dataskyddsreglerna i GDPR. De sänds bara live. Studiematerialet finns i stället till alla efter varje lektion.

Kan vi få en lathund för att kopiera, spara i Word och skriva ut?

Ja, den finns i avsnitt 13.

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.