

STUDIEMATERIAL EFTER LEKTION 1 AV 6

Introduktion till AI

FRAMTAGEN FÖR

Digitala seniorer, Studieförbundet Vuxenskolan i samarbete med SPF Seniorerna

LEKTIONEN

Måndag 19 oktober 2026

NÄSTA LEKTION

Måndag 26 oktober 2026, kl. 13.30 till 15.30: Fortsättning med ChatGPT och introduktion till Gemini

Tack för att du var med på första lektionen! Det här studiematerialet sammanfattar allt vi gick igenom, steg för steg. Du behöver inte kunna allt utantill. Läs i lugn och ro, slå upp det du undrar över och prova gärna övningarna i slutet under veckan.

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 enstaka detaljer kan hinna ändras.

Innehåll

1. Vad är AI?
2. Vad är generativ AI?
3. Så fungerar ett samtal med AI
4. Flera tjänster gör samma sak
5. Kom igång med ChatGPT
6. Så ställer du en tydlig fråga
7. Be om ändringar
8. AI kan ha fel
9. Lektionens övningar, att göra igen
10. Fem övningar att prova under veckan
11. Det här har du lärt dig
12. Ordlista med AI-ord
13. Frågor från lektionen

1. Vad är AI?

AI betyder **artificiell intelligens**. Det är en teknik som gör att datorer kan förstå språk, känna igen mönster och hjälpa oss att lösa olika uppgifter.

EN DIGITAL HJÄLPREDA

Tänk på AI som en kunnig assistent som du kan prata med och ställa frågor till, ungefär som med en människa. Men AI är ett verktyg. Den tänker inte själv och har inga känslor.

Bra att veta: Det är du som ställer frågorna och bestämmer vad AI ska hjälpa dig med.

2. Vad är generativ AI?

Generativ AI skapar något **nytt och unikt** utifrån dina instruktioner. Det som skapas finns inte förrän just du ber om det. Ordet generativ betyder ungefär skapande.

Generativ AI kan skapa	Exempel	Vi provar det
Text	Svar, förklaringar, brev, inbjudningar och resplaner	Lektion 1 och 2
Bilder	Bilder och illustrationer utifrån din beskrivning	Lektion 3
Musik	Hela låtar med text och melodi	Lektion 4

INSPIRERAD AV ANDRA

AI har lärt sig av enorma mängder text, bilder och musik som människor har skapat. Precis som vi människor lär oss av andras verk, bygger AI något nytt på det den har lärt sig.

3. Så fungerar ett samtal med AI

Att använda en AI-tjänst som ChatGPT är som att skriva meddelanden till en kunnig hjälpreda. Det går till i tre steg:

1. Du skriver

Din fråga eller ditt uppdrag. Det kallas en prompt.



2. AI:n svarar

Svaret kommer på några sekunder.



3. Ni samtalar

Du ställer följdfrågor och ber om ändringar.

Ett samtal, inte en sökning

I första övningen märkte du skillnaden mellan att söka på Google och att fråga ChatGPT:

Söka på Google	Fråga ChatGPT
Du skriver ett sökord och får en lista med länkar.	Du får ett svar direkt, skrivet för dig.
Varje sökning börjar om från början.	Du kan fortsätta samtalet. ChatGPT minns vad ni redan har pratat om i samma chatt.

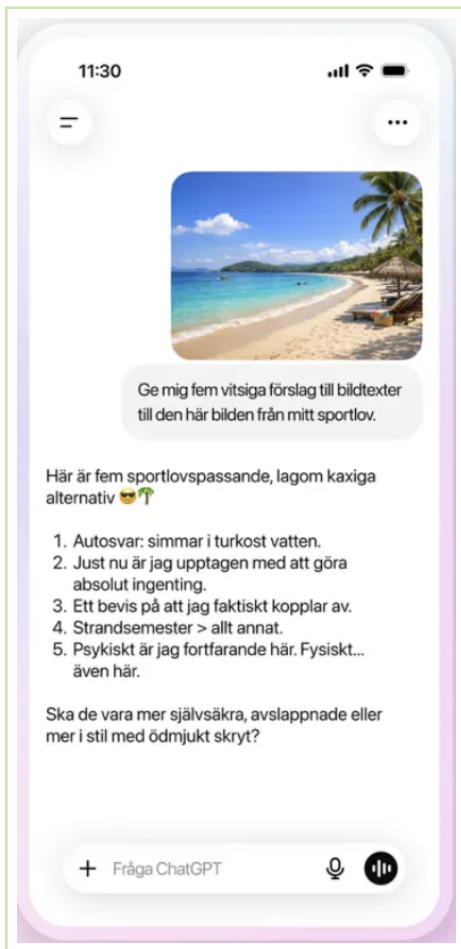
Tips: Är du inte nöjd med svaret? Skriv en följdfråga, precis som i ett vanligt samtal. Vill du byta ämne helt kan du starta en **ny chatt**.

4. Flera tjänster gör samma sak

ChatGPT är den mest kända AI-tjänsten, men det finns flera som fungerar på liknande sätt. Det du lär dig i ChatGPT kan du använda i de andra också.

Tjänst	Företag	Bra att veta
ChatGPT	OpenAI, USA	Den vi använder i kursen
Gemini	Google, USA	Vi provar den i lektion 2
Copilot	Microsoft, USA	Finns i Windows och Microsofts program
Claude	Anthropic, USA	Bra på att skriva och sammanfatta
Le Chat	Mistral, Frankrike	Ett europeiskt alternativ
Grok	xAI, USA	Finns i sociala medier-tjänsten X
DeepSeek	DeepSeek, Kina	Kinesisk tjänst
Meta AI	Meta, USA	Finns i Facebook, Instagram och WhatsApp

5. Kom igång med ChatGPT



STEG FÖR STEG

- Öppna appen **ChatGPT** på din mobil eller surfplatta.
- Tryck i rutan längst ned där det står *Fråga ChatGPT*.
- Skriv din fråga och tryck på pilen.
- Läs svaret i lugn och ro.
- Ställ en följdfråga om du vill veta mer.
- Vill du börja om med något nytt? Starta en ny chatt.

Bra att veta: Allt vi gjorde på lektionen fungerar i gratisversionen. Du behöver inget abonnemang. Om appen frågar om du vill uppgradera kan du stänga rutan.

6. Så ställer du en tydlig fråga

Ju mer du berättar, desto bättre blir svaret. Tänk på tre saker när du skriver:

Tänk på	Exempel
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.

Vag eller tydlig fråga?

EXEMPEL

Ge mig ett recept.

En vag fråga. Svaret blir allmänt, och AI:n får gissa vad du vill ha.

EXEMPEL

Ge mig ett enkelt recept på en vegetarisk middag för två personer som tar högst 30 minuter. Skriv ingredienserna som en lista.

En tydlig fråga. Svaret passar dig, eftersom AI:n vet vad du vill ha, för vem och hur svaret ska se ut.

7. Be om ändringar

Det första svaret behöver inte vara det sista. Du kan be ChatGPT ändra svaret tills du är nöjd. Skriv till exempel:

Skriv	Så blir svaret
Gör det kortare	Kortare och mer koncentrerat
Förklara enklare	Enklare ord, som för en nybörjare
Skriv det som en lista	Uppdelat i punkter
Ge fler förslag	Fler alternativ att välja mellan
Gör det mer formellt	Passar till exempel ett brev till en myndighet
Översätt till engelska	Samma text på ett annat språk

8. AI kan ha fel

AI kan svara fel och ändå låta helt säker. Det kallas att AI:n **hallucinerar**. Därför är det viktigt att tänka själv och vara källkritisk.

Viktigt: Kontrollera alltid viktiga uppgifter, som öppettider, priser, hälsa och pengar. Skriv aldrig personnummer, lösenord eller kortuppgifter i en AI-tjänst.

Bra att veta: Vi pratar mer om säkerhet längre fram i kursen. Lektion 5 den 16 november handlar om bedrägerier och hur du skyddar dig.

9. Lektionens övningar, att göra igen

Övning 1: Fråga och följdfråga

Välj en fråga, läs svaret och ställ sedan följdfrågan. Fortsätt gärna samtalet med egna följdfrågor.

Fråga	Följdfråga
Vad är ChatGPT för typ av verktyg, och hur fungerar det? Förklara enkelt.	Kan du ge ett exempel från vardagen?
Vad kan du hjälpa mig med i vardagen? Ge fem exempel.	Berätta mer om det andra exemplet.
Vad är skillnaden mellan att fråga dig och att söka på Google?	När är det bättre att använda Google än att fråga dig?

Övning 2: Planera en resa

Skriv först en vag fråga och sedan en tydlig. Jämför svaren och be om ändringar.

EXEMPEL

Planera en resa till Aten.

Vag fråga. Byt gärna ut Aten mot en annan stad du vill besöka.

EXEMPEL

Jag är 72 år och reser till Aten med min 76-årige man i fyra dagar i maj. Jag älskar gatukonst, loppmarknader och fotografering. Min man är pensionerad ingenjör och fascineras av teknik, uppfinningar och livemusik. Vi bor nära Akropolis och vill undvika turistfällor och branta backar. Skapa ett dagsprogram med förslag på dagliga aktiviteter, platser för lunch och middag och en oväntad upplevelse.

Tydlig fråga. Byt ut plats, ålder, sällskap och intressen mot dina egna.

10. Fem övningar att prova under veckan

Prova gärna en övning om dagen. Det finns inget rätt eller fel. Det viktiga är att du övar på att ställa frågor och att fortsätta samtalet.

ÖVNING, CIRKA 10 MINUTER

Fråga om något du tycker om

1. Skriv: **Jag är intresserad av trädgård. Ge mig fem tips på vad jag kan göra i trädgården på hösten.**
2. Byt ut trädgård mot ditt eget intresse, till exempel fåglar, stickning eller golf.
3. Ställ en följdfråga om det tips du tycker låter roligast.

ÖVNING, CIRKA 10 MINUTER

Laga mat med det du har hemma

1. Titta i kylskåpet och skriv vad du har, till exempel: **Jag har ägg, potatis, lök och ost. Föreslå en enkel middag för en person.**
2. Be om en ändring, till exempel **Gör det ännu enklare.**

ÖVNING, CIRKA 10 MINUTER

Få något förklarat enkelt

1. Tänk på ett ord eller en sak du länge undrat över.
2. Skriv till exempel: **Förklara enkelt, som för en nybörjare, vad wifi är.**
3. Fråga vidare om något i svaret du inte förstod.

ÖVNING, CIRKA 10 MINUTER

Skriv ett meddelande

1. Skriv: **Hjälp mig skriva ett kort och varmt grattismeddelande till mitt barnbarn som fyller 10 år och älskar fotboll.**
2. Be om ändringar, till exempel **Gör det roligare** eller **Gör det kortare**.

ÖVNING, CIRKA 15 MINUTER

Planera en utflykt och kontrollera svaret

1. Skriv: **Föreslå en dagsutflykt nära [din ort] för två personer som gillar natur och vill ha ett lugnt tempo.**
2. Välj ett av förslagen och kontrollera öppettider eller adress på platsens egen webbplats.
3. Stämde det AI:n skrev? Ta gärna med svaret till nästa lektion.

11. Det här har du lärt dig

Bocka av det du känner dig säker på. Resten övar vi mer på under kursen.

- ☐ Jag vet vad AI och generativ AI är
- ☐ Jag kan öppna ChatGPT och ställa en fråga
- ☐ Jag vet att ChatGPT är ett samtal där jag kan ställa följdfrågor
- ☐ Jag kan göra en fråga tydligare så att svaret passar mig
- ☐ Jag kan be om ändringar, till exempel kortare eller enklare
- ☐ Jag vet att AI kan ha fel och att jag alltid granskar svaret

12. Ordlista med AI-ord

Begrepp	Förklaring
AI	Artificiell intelligens. Teknik som gör att datorer kan förstå språk och hjälpa till med uppgifter.
Generativ AI	AI som skapar något nytt, till exempel text, bilder eller musik.
Chattbot	En AI-tjänst som du samtalar med genom att skriva eller prata.
Chatt	Ett samtal med en chattbot. I en ny chatt börjar samtalet om från början.
Prompt	Det du skriver till AI:n, alltså din fråga eller ditt uppdrag.
Följdfråga	En ny fråga som bygger vidare på svaret du just fått.
Träningsdata	De texter, bilder och ljud som AI:n har lärt sig av.
Hallucination	När AI:n hittar på något som inte stämmer men låter säker.
Källkritik	Att granska och kontrollera om en uppgift stämmer.
Gratisversion	Den version av en tjänst som du använder utan att betala.

13. Frågor från lektionen

Under lektionen kom det många bra frågor i chatten. Här är de vanligaste, samlade efter ämne. Liknande frågor har jag slagit ihop.

Att använda AI

Varför ska jag använda AI i stället för att bara söka på nätet?

AI ger dig ett direkt svar, kan förklara svåra saker enkelt och anpassar svaret efter dig. En sökmotor ger främst en lista med länkar som du själv får läsa igenom. AI sparar tid, men kontrollera viktiga uppgifter, eftersom AI kan ha fel.

Spelar det någon roll vilken AI-tjänst jag använder? Kan jag använda Copilot i stället för ChatGPT?

Tjänsterna fungerar på liknande sätt, men har olika styrkor. ChatGPT är bra på samtal, text och förklaringar, och Copilot är bra om du arbetar i Microsofts program. Du kan använda Copilot under kursen, men mina instruktioner visar ChatGPT, så det är lättast att följa med där.

Är det någon skillnad om jag skriver på svenska eller engelska?

Du kan skriva på svenska. AI svarar på det språk du skriver på och förstår svenska mycket bra.

Förstår AI dialekter och gamla texter skrivna på dialekt?

Ofta ja, men ovanliga ord och lokala uttryck kan misstolkas. Ju mer sammanhang AI får, desto bättre.

Tips: Klistra in texten och be AI förklara den på modern svenska och markera ord den är osäker på. Låt gärna någon med lokalkännedom kontrollera tolkningen.

Har du tips för att AI ska förstå mig bättre?

Berätta vad du vill ha, för vem och hur svaret ska se ut. Ju mer du berättar, desto bättre blir svaret. Är du inte nöjd, skriv en följdfråga. Läs mer i avsnitt 6.

Vad är skillnaden mellan Chat och Work i ChatGPT?

Chat är det vi gjorde på lektionen: du samtalar med AI. **Work** betyder att AI utför en hel uppgift på egen hand i flera steg, till exempel söker information på nätet, gör en presentation och skickar den. Det kallas att AI arbetar som en **agent**. Det är överkurs just nu.

Konto, kostnad och abonnemang

Vad är fördelen med att skapa ett gratis konto?

Med ett konto sparas dina chattar så att du kan gå tillbaka till dem, och du kan fortsätta samma samtal på mobil, surfplatta och dator. Du får också tillgång till fler funktioner, som att ladda upp filer och skapa bilder, med vissa begränsningar. Du behöver inte betala för att ha nytta av ett konto.

Vad betyder Plus, och vad kostar det?

Plus är ett betalabonnemang med högre användningsgränser och fler funktioner. Det finns också ett billigare abonnemang som heter Go. I oktober 2026 kostar Go ungefär 80 kronor och Plus ungefär 200 kronor i månaden. Priserna kan ändras.

För de flesta nybörjare räcker gratisversionen långt. Vi pratar mer om abonnemang längre fram i kursen.

Är de andra AI-tjänsterna gratis? Kan flera dela på ett betalkonto?

De flesta har en gratisversion med begränsningar. Ett personligt abonnemang är tänkt för en person. För flera användare finns ofta särskilda abonnemang för grupper och företag.

Gratisversionen säger att jag ska starta en ny chatt. Försvinner det jag har skrivit?

Nej, den gamla chatten finns kvar och kan pausas tillfälligt i några timmar. Du kan fortsätta i en ny chatt direkt, men den nya chatten minns inte alltid allt från den gamla. Skriv kort vad du vill fortsätta med.

Chattar och historik

Sparas mina chattar, och hur länge?

Med konto: Dina chattar sparas automatiskt i listan över tidigare chattar tills du själv tar bort dem. Du behöver inte ändra någon inställning. Du måste vara inloggad för att se historiken.

Utan konto: Chatten kan finnas kvar en stund i samma webbläsare eller app, men sparas inte i någon historik.

Kan jag ta bort tidigare chattar?

Ja. Öppna listan över dina chattar, tryck och håll på den chatt du vill ta bort och välj ta bort. En borttagen chatt raderas normalt helt från OpenAI inom 30 dagar.

Hur gör jag en tillfällig chatt som inte sparas?

Starta en ny chatt och tryck på symbolen för tillfällig chatt högst upp i appen. En tillfällig chatt visas inte i historiken och raderas normalt inom 30 dagar.

Kan jag spara ett svar, till exempel en resplan?

Ja. Tryck på kopieringssymbolen under svaret och klistra in texten i till exempel Anteckningar eller ett mejl till dig själv. Du kan också be ChatGPT göra svaret till en fil som du kan ladda ned.

Integritet och säkerhet

Hur mycket vet AI om mig, var sparas det och kan jag ta bort det?

Det du skriver sparas på ditt konto i OpenAI:s datacenter, alltså i molnet. ChatGPT kan också spara uppgifter om dig i ett **minne** för att ge bättre svar.

Du kan se och ta bort det som sparats under Inställningar och Personalisering. Där kan du också stänga av minnet. Vill du inte att dina chattar används för att träna AI kan du stänga av det under Inställningar och Datakontroller.

Det säkraste är ändå att aldrig skriva personnummer, lösenord, kortuppgifter eller annat känsligt. Vi går igenom detta mer i lektion 5.

Är det klokt att ge ChatGPT åtkomst till min dator?

Var försiktig. Att ladda upp en enskild fil är något helt annat än att låta AI styra datorn. Ge bara den åtkomst som verkligen behövs och godkänn aldrig något du är osäker på. Det är överkurs i den här kursen.

Är restaurangförslagen i en resplan betalda samarbeten?

Nej. Förslagen bygger på vad AI har lärt sig om populära platser och vad andra tycker. Gratisversionen kan visa annonser, men enligt OpenAI visas de separat i appen och påverkar inte själva svaret.

Kan man lita på AI?

AI svarade att en hockeymatch slutade 4 till 1, fast den inte hade spelats än. Hur kan det bli så?

Ett utmärkt exempel på en **hallucination**. AI kan gissa och presentera gissningen som fakta. Den kan inte veta resultatet av en match som inte har spelats. AI kan låta mycket övertygande även när den har fel, så var källkritisk.

Vem ser till att AI inte lär sig fel information?

Företagen som utvecklar AI, till exempel OpenAI och Google, tränar och testar sina tjänster, bland annat med mänskliga granskare. Men ingen kan garantera att AI alltid har rätt. AI lär sig inte heller direkt av varje fråga du ställer. Därför behöver vi själva vara källkritiska.

AI och samhället

Finns det en risk att man fäster sig för mycket vid ChatGPT?

Ja. AI är alltid tillgänglig och svarar vänligt, och det kan kännas som en vän. Men AI är inte en människa och kan inte ersätta riktiga relationer. Var medveten om hur mycket tid och pengar du lägger på tjänsten.

Hur påverkar AI miljön?

AI drivs av stora datacenter som använder mycket el och ibland vatten för kylning. Det ger en miljöpåverkan, särskilt om elen kommer från fossila bränslen. Samtidigt kan AI hjälpa till att spara energi, till exempel inom transporter och industri. Använd tekniken medvetet.

Hur tjänar företagen pengar på AI?

Främst genom betalabonnemang som Plus, genom avtal med företag och organisationer och i vissa fall genom annonser i gratisversionen.

Vad gäller för upphovsrätt när man använder bilder från internet eller skapar bilder med AI?

De flesta bilder på internet skyddas av upphovsrätt och får inte användas fritt utan tillstånd. Bilder som skapats helt av AI har normalt inget upphovsrättsligt skydd i Sverige, men får inte kopiera andras verk. Vi pratar mer om bilder i lektion 3.

Kan AI bli farligt för mänskligheten?

Det är en viktig fråga som forskare tar på allvar, och experterna är inte överens om hur stora riskerna är. Därför behövs regler och samarbete mellan länder, som EU:s AI-förordning.

Om kursen

Får vi presentationen och materialet efteråt?

Ja. Efter varje lektion kommer ett studiematerial som det här. Det skickas ut via din SV-avdelning.

Jag har en lång ansökan i Word. Hur får jag AI att läsa den?

Tryck på plustecknet vid skrivrutan och välj filen. Det kräver ett konto. Ta gärna bort personuppgifter innan du laddar upp ett dokument.

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.