

Chat GPT-övningar

- I de här övningarna använder vi gratisversionen av Chat GPT – utan inloggning. Uppmaningarna om att logga in kan du ignorera.
- För att komma igång surfar du till **www.chatgpt.com** i valfri webbläsare (till exempel Google Chrome, Microsoft Edge eller Apple Safari).
- I mobilen kan du installera appen **ChatGPT** från utgivaren **OpenAI**. Du gör det via **App Store** (Apple Iphone) och **Google Play Butik** (Android). Du blir då inloggad automatiskt.
- Du skriver alla frågor/kommandon i textinmatningsfönstret, alltså under rubriken **Vad kan jag hjälpa till med**. Tryck på pilen för att bekräfta.
- Observera att du måste trycka på **Ny Chatt** (ikonen med en penna uppe till vänster) när du vill skapa något nytt.
- Stöter du på felaktiga svar? Notera det och spara till eftermiddagens övningar.

a. Sök fakta

1. Skriv en faktafråga (*Var ligger Örebro?*).
2. Ställ en följdfråga (*Hur många människor bor där?*).
3. Tryck på **Ny Chat** (ikonen uppe till vänster) och ställ samma fråga igen (*Hur många människor bor där?*). Notera skillnaden!
4. Testa genom att ställa några andra faktafrågor.

b. Skapa text

1. Beskriv kort den text du vill skapa (*Skriv ett julklappsrim om en toppluva.*).
2. Komplettera texten med fler detaljer (*Det är en röd toppluva med älgar på*).
3. Berätta vem du ska ge den till (*Jag ska ge den till min syster*). Notera hur dikten blir allt mer detaljerad.
4. Testa att skapa några andra texter. Du kan exempelvis skriva en limerick, ett brölloppstal, en insändare till lokaltidningen eller ett överklagande av en p-bot.
5. Skapa en text som du är nöjd med och behåll den öppen till nästa övning!

c. Använd texten

1. Se till att du har en text från Chat GPT framme.
2. Tryck på **Kopiera** (ikonen med ett två pappersdokument nedanför texten). I appen trycker du länge på texten och väljer **Kopiera**.
3. Öppna ett annat program/en annan app. Det kan exempelvis vara ett Word-dokument eller ett nytt mejl i Gmail/Outlook.
4. Klistra in texten med **Klistra in**-ikonen eller kortkommandot **Ctrl+V** (**kringla+V** i Mac). I mobilen trycker du länge och väljer **Klistra in**.
5. Observera att du kan kopiera all sorts text från Chat GPT på det här sättet.

d. Samtala

1. Starta ett "samtal" genom att skriva text (*Hej! Hur mår du?*).
2. Läs svaret och fortsätt samtalet (*Jag mår bra, men jag har svårt att sova.*).
3. Gå vidare i samtalet och testa hur Chat GPT reagerar på "konstiga frågor" (*Hjälper det att dricka mycket alkohol på kvällen?*).
4. Du som vill öva dig på ett språk kan skriva på exempelvis engelska, tyska eller spanska. (*¡Hola! ¿Cómo estás?*)

e. Få hjälp och råd

1. Chat GPT kan hjälpa dig med konkreta uppgifter. Testa till exempel att skapa frågor till en frågesport (*Skapa en quiz om Örebro!*).
2. Med hjälp av nya kommandon förändrar du den efter dina önskemål (*Ge två svarsalternativ, Anpassa den för barn.*).
3. Testa nu att ta hjälp av Chat GPT på andra sätt (*Gör en packningslista inför semestern! Tipsa mig om spännande deckare. Hur kommer jag igång med träningen?*)

Chat GPT-övningar

■ Även i de här övningarna använder vi Chat GPT utan inloggning (se instruktionerna till de enkla övningarna).

a. Korrekturläs text

1. Skriv *Korrekturläs text:* och komplettera med en text som innehåller några språkfel (*Hej! Mig skulle vilja boka en rum på ert hotel den 2 April. Finns det några lediga rum!*)
2. Skriv *Vad var fel?* för att få en mer detaljerad förklaring till korrigeringarna.
3. Testa att skriva in några egna texter och korrekturläs dem.

b. Sammanfatta text

1. Har du hittat en lång artikel i en tidning eller någon annan text? Skriv *Sammanfatta texten:* och komplettera sedan med länken (www.pcfforall.se/article/2621867)
2. Skräddarsy sammanfattningen genom att ge nya kommandon, exempelvis *Sammanfatta i tre punkter* eller *Skriv 500 tecken*.
3. Testa även att sammanfatta en egen text. Du skriver då *Sammanfatta texten:* och kompletterar med en text som du kan skriva själv eller kopiera och klistra in från valfritt program.

c. Skriv rubriker

1. Du kan även låta Chat GPT sätta rubriker på en text. Testa exempelvis kommandot *Skriv 5 rubriker:* och klistra sedan in en text eller en länk (www.pcfforall.se/article/2621867).
2. Skräddarsy rubrikerna genom att ge nya kommandon, exempelvis *Ge mig 5 nya*, *Gör dem roligare* eller *Gör dem kortare*.

d. Översätt text

1. Skriv *Översätt till engelska:* och komplettera med en kort text (*Hej! Jag skulle vilja boka ett rum på ert hotell den 2 april. Finns det några lediga rum?*).
2. Testa även att göra det omvända, alltså översätt hotellets svar till svenska. Det gör du genom att skriva *Översätt till svenska:* och sedan texten (*Thank you for your booking! We're pleased to confirm your reservation at our hotel for April 2nd.*)
3. Testa att på samma sätt översätta text mellan andra språk som du är intresserad av.
4. Du kan även korrekturläsa text på andra språk. Testa exempelvis att skriva *Korrekturläs text:* och skriv in något felaktigt på engelska (*Helo! I like too book a rom on your hotell on 2 april. Is it any free roms!*)

Chat GPT-övningar

- I de här övningarna använder vi också gratisversionen av Chat GPT – men de kräver inloggning.
- För att komma igång gör du på samma sätt som i de enkla övningarna men trycker sedan på **Logga in** högst upp till höger och väljer **Fortsätt med Google, Microsoft-konto** eller **Apple**. Du kan även trycka på **Registrera dig** och fylla i valfri mejladress.
- Kör du appen sker registreringen automatiskt med samma konto som du använder i din mobil.
- Vill du inte använda din privata adress? Registrera en ny adress gratis på exempelvis **www.gmail.com**.
- Observera att gratisanvändare har ett begränsat antal sökningar med Chat GPT:s avancerade verktyg. Risken finns att du "slår i taket" och får vänta några timmar. I så fall kan du använda ett annat konto – eller fortsätta med bildövningarna och försöka med Chat GPT lite senare.
- Stöter du på ett felaktigt svar? Notera det och spara till eftermiddagens övningar.

a. Håll koll på historiken

1. Ställ en fråga till Chat GPT (*När grundades Örebro?*). När du har fått svaret, tryck på **Ny chatt**.
2. Ställ en annan fråga (*Var föddes prins Daniel?*)
3. Titta i sidopanelen till vänster så ser du dina tidigare sökningar. Om sidopanelen inte visas trycker du på **Öppna sidopanel** (ikonen uppe till vänster). I appen hittar du historiken genom att trycka på ikonen med två streck uppe till vänster.
4. För att öppna en sökning på nytt klickar på den. Du ser du både frågan och svaret på en gång.
5. Vill du radera en gammal sökning? Vila med musen på den så visas ikon med tre punkter. Tryck på den och välj **Radera**. I appen trycker du länge på texten för att få fram motsvarande meny.
6. Du kan radera alla dina tidigare sökningar genom att trycka på profilikonen uppe till höger och välja **Radera alla**.
7. I appen gör du samma sak genom att trycka på två streck-ikonen uppe till vänster och välja profilbilden längst ned. Välj **Datakontroller, Rensa chatthistorik**.

b. Redigera en fråga

1. När du är inloggad kan du även redigera tidigare frågor. Du behöver med andra ord inte ställa dem på nytt.
2. Vila med musen över frågan och tryck på pennan så kan du redigera frågan. När du är nöjd trycker du på **Skicka**.
3. Testa att redigera en gammal fråga så ser du hur svaret förändras.

c. ... och läs upp svaren

1. I inloggat läge kan du få Chat GPT:s svar upplästa med en digital röst. I webbläsaren trycker du på **Läs högt** (ikonen med en högtalare under texten). I appen trycker du länge på texten och väljer **Läs högt**.
2. Testa att läsa upp några olika svar – och justera volymen om du inte hör.

d. Ställ frågor med rösten ...

1. Du behöver inte heller skriva in text. Du kan lika gärna prata med rösten. Det här gör du genom att trycka på **Använd röstläge** (ikonen till höger i textinmatningsfönstret) och godkänna att Chat GPT får tillgång till din mikrofon.
2. När mikrofonikonen visas kan du börja tala. Avsluta genom att klicka/trycka på ikonen med ett kryss – eller sluta prata.
3. Testa att ställa lite olika frågor, ge några olika kommandon. Du kan även starta ett samtal. Se hur snabbt och otydligt du kan tala! Testa även att avbryta Chat GPT-rösten.

Chat GPT-övningar

■ Även i de här övningarna använder vi Chat GPT med inloggning (se tidigare instruktioner).

a. Använd sökmotorn

1. Som standard ger Chat GPT dig ett svar på direkten, men du kan även använda Chat GPT som sökmotor. Då får du tydliga källhänvisningar, ungefär som på Google.
2. För att använda Chat GPT som sökmotor trycker du på **Sök på webben** (ikonen med en jordglob) och ställer sedan din fråga.
3. Testa att ställa en fråga som vanligt (*Vad är skillnaden på Region Örebro och Närke?*) Tryck sedan på **Sök på webben** och ställ samma fråga igen. Notera skillnaderna.
4. Källorna du ser är länkar, så du kan klicka på dem för att hitta originaltexten. Du kan även trycka på ikonen **Källor** för att få en lista på alla länkar.
5. Testa att göra ett antal sökningar – med och utan **Sök på webben**.

Fotnot: Om du ställer en uppenbar "sökfråga" så byter Chat GPT automatiskt till **Sök på webben** utan att du behöver göra något.

b. Låt Chat GPT resonera

1. Chat GPT svarar som regel snabbt – men inte speciellt genomtänkt. Om du vill kan du ge den lite extra tid för att ta fram ett mer resonerande svar.
2. För att låta Chat GPT resonera trycker du på **Resonera** (ikonen med en glödlampa) och ställer din fråga.
3. Tryck på **Ny chatt** och ställ en fråga som vanligt (*Vad är inflation?*) Tryck sedan på **Resonera** och ställ samma fråga. Notera skillnaderna.

c. Ladda upp bilder ...

1. Du kan ladda upp bilder i Chat GPT och ställa frågor kring dem. Det här gör du genom att trycka på **Ladda upp filer med mera** (plus-ikonen till vänster i textinmatningsfältet). I mobilen kan du även välja **Kamera** för att ta en bild.
2. Testa att ladda upp en bild och skriv *Vad föreställer bilden?* Ställ sedan följdfrågor för att få veta mer.

d. ... och dokument

1. På samma sätt som ovan kan du även ladda upp pdf-filer och andra textdokument.
2. Ladda upp ett textdokument. Du kan hämta ett exempel på www.tinyurl.com/orebro30.
3. Skriv *Sammanfatta det här dokumentet i fem punkter* så får du se en sammanfattning.
4. Ställ andra frågor kring dokumentet till exempel *Vem skrev förordet? När startade projektet? Vad sägs om besöksnäringen?*

Bildövningar

■ I de här övningarna använder vi Google Gemini och det krävs ett Gmail-konto. Du som bara ett Microsoft-konto (exempelvis Outlook, Live eller Hotmail) kan du i stället välja övningarna under *Microsoft Copilot* nedan.

■ För att komma igång surfar du till ***gemini.google.com*** i valfri webbläsaren (till exempel Google Chrome, Microsoft Edge eller Apple Safari). Tryck på **Logga in** till höger och följ instruktionerna.

■ I mobilen kan du även installera appen **Google Gemini**. Du gör det via **App Store** (Apple Iphone) och **Google Play Butik** (Android).

■ Alla kommandon i Gemini skriver du i textinmatningsfönstret, alltså där det står **Fråga Google**. Tryck på pilen (eller Retur-tangenten) för att bekräfta.

a. Skapa en bild ...

1. Skriv en enkel beskrivning av din bild (*Skapa ett foto av en katt!*). Efter en stund visas bilden som en miniatyr på skärmen.
2. För att titta på bilden i en större storlek kan du klicka eller peka på den.

b. ... och spara den

1. Om du är nöjd kan du spara bilden genom att klicka/peka på nedladdningspilen uppe till höger. Beroende på inställningar får du själv välja var bilden ska sparas – eller också sparas den automatiskt i bild- eller nedladdningsmappen på datorn/mobilen.
2. Du kan även spara bilden när du är kvar i miniatyrläget. På datorn placerar du musmarkören upp till höger och klickar på pil-ikonen. I mobilen trycker du länge på bilden. Snart öppnas en meny och där trycker du på **Spara**.
3. Ett annat sätt att använda bilden är att trycka på **Dela och exportera** (ikonen med tre punkter och två linjer). Du kan nu föra över bilden till ett Gmail-mejl eller Google-dokument. I mobilen kan du även dela via den andra appar.

c. Skräddarsy bilden

1. Är du inte nöjd med resultatet? I datorn kan du trycka på **Gör om** (den runda pilen) för att få ett nytt förslag. I mobilen trycker du på de tre punkterna under bilden och väljer **Andra utkast, Generera på nytt**.
2. Du kan även förändra resultatet genom att ge nya instruktioner, till exempel *Gör om bilden till en teckning*.
3. För att få ett bättre resultat kan ge mer detaljerade instruktioner redan från början. Du kan exempelvis byta ut ordet *foto* mot *teckning* och du kan ange att den ska vara *horisontell*, *vertikal* eller *kvadratisk*. Det går förstås också att ge fler detaljer om hur bilden ska se ut och vad den ska innehålla. Testa dig fram!

Bildövningar

■ I de här övningarna använder du Microsoft Copilot och det krävs ett Microsoft-konto (exempelvis Outlook, Live eller Hotmail). Du som bara har ett Gmail-konto kan du i stället göra övningarna under *Google Gemini* ovan.

■ För att komma igång surfar du till ***copilot.microsoft.com*** i valfri webbläsaren (till exempel Google Chrome, Microsoft Edge eller Apple Safari), klickar på ***Logga in*** till höger och följer instruktionerna.

■ I mobilen kan du även installera appen ***Microsoft Copilot*** via ***App Store*** (Apple Iphone) eller ***Google Play Butik*** (Android).

■ Alla kommandon i Copilot skriver du i textinmatningsfönstret, alltså där det står ***Skicka meddelande till Copilot***. Tryck på pilen (eller Retur-tangenten) för att bekräfta.

a. Skapa och spara bilden

1. Skriv en enkel beskrivning av din bild (*Skapa ett foto av en katt*). Efter en stund visas bilden som en miniatyr på skärmen.
2. Om du är nöjd kan du spara bilden genom att klicka/peka på nedladdningspilen till höger om bilden. Beroende på inställningar får du själv välja var bilden ska spara – eller också sparas den automatiskt i bild- eller nedladdningsmappen på datorn/mobilen.
3. I mobilen kan du även trycka länge på bilden och välja ***Dela***. Du kan nu dela resultatet via andra installerade appar.

b. Skräddarsy bilden

1. Är du inte nöjd med resultatet kan du ge nya instruktioner, till exempel *Gör om bilden till en teckning*.
2. För att få ett bättre resultat kan ge mer detaljerade instruktioner redan från början. Du kan exempelvis byta ut ordet *foto* mot *teckning* och du kan ange att den ska vara *horisontell*, *vertikal* eller *kvadratisk*. Det går förstås också att ge fler detaljer om hur bilden ska se ut och vad den ska innehålla. Testa dig fram!

Musikövningar

■ För att göra de här övningarna använder du Suno Basic, som är en fullt fungerande gratisversion. Observera att den enbart låter dig skapa tio sånger om dagen, så var försiktig med ditt skapande.

■ För att komma igång surfar du till **www.suno.com** i valfri webbläsaren (till exempel Google Chrome, Microsoft Edge eller Apple Safari). Tryck på **Sign up** uppe till höger och välj ett **Google, Discord, Microsoft** eller **Apple**-konto. Följ instruktionerna.

■ Vill du inte använda din privata adress? Registrera en ny adress gratis på exempelvis **www.gmail.com**.

■ I mobilen kan du även installera appen **Suno** via **App Store** (Iphone) och **Google Play Butik** (Android). I våra övningar använder vi datorversionen

a. Skapa en enkel låt ...

1. Logga in enligt instruktionerna ovan. För att skapa en låt trycker du på **Create** i vänstermenyn.
2. Med hjälp av reglaget vid **Instrumental** väljer du om låten ska ha text eller inte.
3. Skriv en text som beskriver den önskade sången. Ange vilken stil den ska ha och vad texten ska handla om. Skriv på svenska om du vill att sången ska vara på svenska.
4. Du behöver inte ändra något annat utan du kan trycka på **Create**-knappen när du är klar. Vänta en stund så skapas låten.

b ... och spara den

1. När Suno är klar visas låtar mitt på skärmen. Spela upp en låt genom att trycka på bildikonen bredvid titeln.
2. Du kan spara filen genom att trycka på de tre punkterna till höger. Tryck på **Download** och välj **MP3 Audio** (ljudfil) eller **Video** (en karaokevideo).
3. Som du ser samlas nu alla låtar som du har skapat under **My Workspace** och du kan närsomhelst spela upp dem eller ladda ned dem på nytt.

c. Skriv texten själv

1. För att skapa en mer avancerad låt trycker du på **Create** i vänstermeny och väljer sedan reglaget vid **Custom**.
2. Som du ser kan du nu skriva in din egen text under **Write with Suno**. Under **Style of Music** anger du musikens karaktär och stil. Du kan även själv ge låten en titel under **Title**.
3. Tryck på **Create**-knappen och gör sedan som i övning b.

Fler tjänster att testa

- Det finns numera många olika AI-tjänster. Här kan du bekanta dig med några av dem.
- Som regel måste du logga in på tjänsten med ditt **Google**-, **Microsoft**- eller **Apple**-konto. Du gör det genom att klicka på **Sign up**, **Log in** eller något liknande.
- Vill du inte använda din privata adress? Registrera en ny adress gratis på exempelvis www.gmail.com.

Chattrobotar

Chat GPT. Open AI:s omtalade chattrobot. www.chatgpt.com
Claude. En tjänst där texten är i fokus. www.claude.ai
Deepseek. Kontroversiell kinesisk tjänst. www.deepseek.com
Duck AI. Söktjänst som lovar att inte övervaka dig. www.duck.ai
Google Gemini. Googles AI-tjänst. gemini.google.com
Le Chat. Fransk AI-tjänst som utmanar de amerikanska jättarna. chat.mistral.ai
Microsoft Copilot. Microsofts AI-tjänst. copilot.microsoft.com
Perplexity. En AI-tjänst med bra verktyg för forskare. www.perplexity.ai
Pi. En utmanare som lockar med ett personligt tilltal. www.pi.ai
X Grok. En AI-tjänst från Elon Musks X-koncern (före detta Twitter). www.x.ai

Bildskapare

Canva. Kraftfullt bild- och layoutverktyg med inbyggt AI-stöd. www.canva.com
Dall-E. Open AI:s bildskapare med samma gränssnitt som Chat GPT. www.chatgpt.com
Firefly. Bildjätten Adobes AI-tjänst. firefly.adobe.com
Fotor. Ett populärt verktyg för bildredigering. www.fotor.com
Google Gemini. Googles bildverktyg är inbyggt i företagets AI-tjänst. gemini.google.com
Ideogram. Ett proffsverktyg för att generera bilder. www.ideogram.ai
Microsoft Copilot. Chattrobot som även har stöd för bildskapande. copilot.microsoft.com
Microsoft Designer. Ett layoutverktyg med stöd för AI-bilder. designer.microsoft.com
Midjourney. En proffsfavorit som bara finns i en betalversion. www.midjourney.com

Webbläsare med inbyggt AI

Arc. Cool webbläsare med ett annat gränssnitt än konkurrenterna. www.arc.net
Brave. Webbläsare som profilerat sig på hög integritet. www.brave.com
Microsoft Edge. Den webbläsare som är inbyggt i Windows. www.microsoft.com/edge
Opera. En klassiker bland Chrome- och Edge-utmanarna. www.opera.com
Vivaldi. Nyttänkande webbläsare från Norge. www.vivaldi.com

Andra verktyg

Eleven Labs Reader. Tjänst som omvandlar text till röst. www.elevenlabs.io
Google Notebook LM. Strukturerar din egen information. notebooklm.google
Grammarly. Förbättra kvaliteten på dina engelska texter. www.grammarly.com
Skatt GPT. Fristående AI-tjänst som söker i Skatteverkets dokument. www.skattgpt.se
Sora. Open AI:s tjänst för att skapa video. Kräver betalabonnemang. www.sora.com
Suno. Skapa musik med hjälp av AI. www.suno.com
Udio. En annan musiktjänst som fungerar på samma sätt. www.udio.com

Söktjänster

Futurepedia. En söktjänst för att hitta passande AI-tjänster. www.futurepedia.io
There's an ai for that. En söktjänst med ett självförklarande namn. theresanaiforthat.com