STUDIEMATERIAL EFTER LEKTION 3 AV 6

Skapa bilder med AI

FRAMTAGEN FÖR

Digitala seniorer, Studieförbundet Vuxenskolan i samarbete med SPF Seniorerna

LEKTIONEN HÖLLS

Måndag 2 november 2026

NÄSTA LEKTION

Måndag 9 november 2026, kl. 13.30: **Roliga appar och musik med AI**

Tack för en kreativ lektion! Det blev många tomtar, julkort och stugor runt om i landet. Här är allt vi gick igenom, med bilder från apparna så att det blir lätt att hitta rätt knappar när du övar hemma.

Bra att veta: Lathunden innehåller mer än vi hann gå igenom under lektionen. Vissa delar, till exempel hur du hittar, sparar och tar bort dina bilder, 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. Skärmbilderna är tagna i en iPhone, och det kan se lite annorlunda ut i Android.

Innehåll

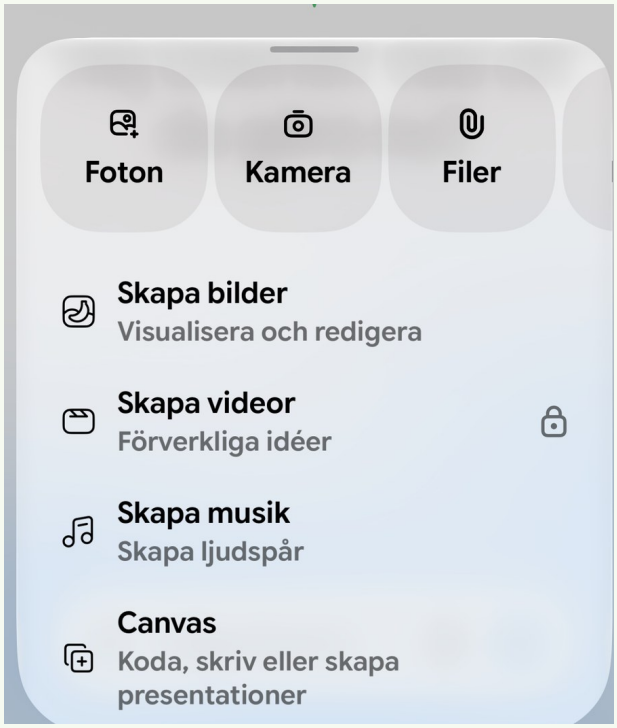
1. Två verktyg för att skapa bilder
2. En bra bildprompt
3. Spara bilden i telefonen
4. Hitta alla bilder du har skapat
5. Ändra en bild i ChatGPT
6. Ta bort en bild
7. Gör något nytt av en befintlig bild
8. Lektionens övningar, att göra igen
9. Fem övningar att prova under veckan
10. Vett och etikett
11. Det här har du lärt dig
12. Ordlista med AI-ord
13. Frågor från lektionen

1. Två verktyg för att skapa bilder

AI kan skapa helt nya bilder utifrån en text. Du beskriver bilden med ord, och AI:n målar den på några sekunder. Under lektionen använde vi både ChatGPT och Gemini, eftersom gratisversionen av ChatGPT bara räcker till några få bilder per dag.

	ChatGPT	Gemini
Så startar du	Tryck på plustecknet och välj **Skapa bild**, eller skriv *Skapa en bild av …*	Tryck på plustecknet och välj **Skapa bilder**, eller skriv *Skapa en bild av …*
Gratisversionen	Några få bilder per dag.	Fler bilder per dag.
Extra bra på	Bilder med text, som kort och affischer, och redigering direkt i bilden.	Att förvandla och redigera dina egna foton.

Skapa bilder i Gemini



Tryck på plustecknet i Gemini. Välj **Skapa bilder** för en ny bild, eller **Foton** och **Kamera** för att ladda upp en egen bild.

> **Tips:** Tar bilderna slut i ChatGPT? Byt till Gemini och använd samma prompt.

2. En bra bildprompt

Ju mer du beskriver, desto närmare kommer bilden det du har tänkt dig. En bra bildprompt har fem delar.

Del	Exempel
Motiv	En röd stuga
Miljö	vid en sjö i Dalarna
Stil	som en akvarellmålning
Ljus och stämning	i solnedgång, varm och lugn
Format	liggande bild

> HELA PROMPTEN
>
> **Skapa en bild av en röd stuga vid en sjö i Dalarna, som en akvarellmålning, i solnedgång. Liggande bild.**
>
> Jämför med att bara skriva: Skapa en bild av en stuga.

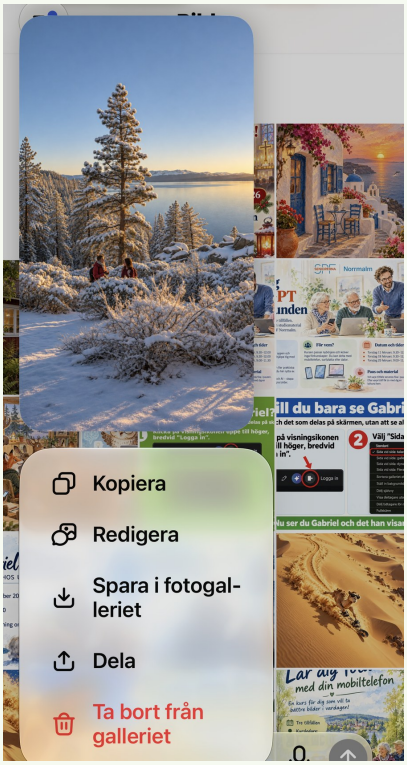
Ändra bilden med följdfrågor

Du behöver inte börja om. Be om ändringar i samma chatt, precis som med text. Det räknas inte som en ny chatt.

- *Lägg till en båt på sjön.*
- *Gör den till vinter.*
- *Gör bilden stående.*
- *Ta bort texten.*

3. Spara bilden i telefonen

När du är nöjd med en bild sparar du den i telefonens fotoalbum. Då kan du skicka den, skriva ut den eller använda den som bakgrund.



ChatGPT: Håll fingret på bilden och välj **Spara i fotogalleriet**.

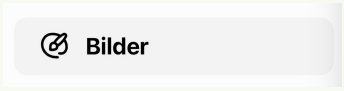


Gemini: Tryck på bilden så att den blir stor och tryck på **Spara**.

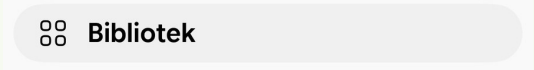
Tips: Vill du skriva ut bilden? Spara den först i telefonen. Öppna sedan bilden i appen Bilder (iPhone) eller Google Foto (Android), tryck på dela-symbolen och välj **Skriv ut**. Du kan också mejla bilden till dig själv och skriva ut den från datorn.

4. Hitta alla bilder du har skapat

Alla bilder du skapar sparas automatiskt på en egen sida i appen. Du hittar den i menyn uppe till vänster, de två strecken.



ChatGPT: Tryck på **Bilder** i menyn. Överst visas färdiga stilar, så **rulla nedåt** för att hitta dina egna bilder.



Gemini: Tryck på **Bibliotek** i menyn.

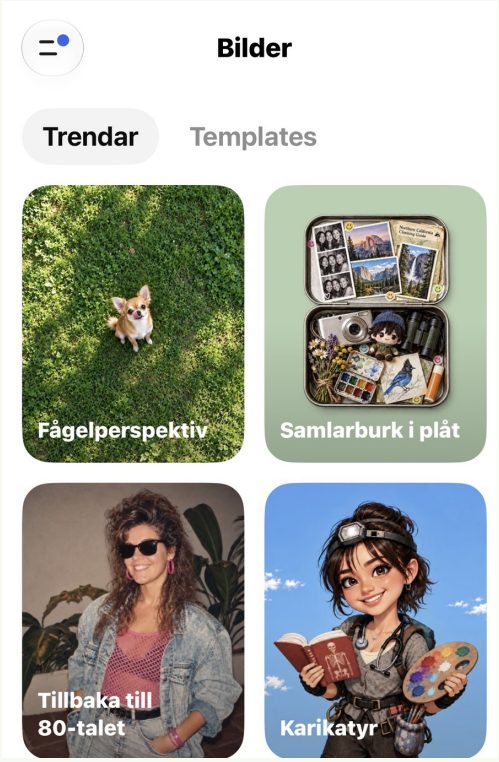


ChatGPT, Bilder: Rulla förbi de färdiga stilarna. Under **Mina bilder** finns alla bilder du har skapat.



Gemini, Bibliotek: Under **Media** finns alla bilder du har skapat.

Färdiga stilar i ChatGPT



Det här ser du först på sidan Bilder. Högst upp finns färdiga stilar under **Trendar** och **Templates**, till exempel karikatyr, skiss och klistermärken. Tryck på en stil och ladda upp en bild.

5. Ändra en bild i ChatGPT

Du kan alltid ändra en bild genom att skriva en följdfråga i chatten. Det fungerar i både ChatGPT och Gemini. I ChatGPT finns dessutom några knappar när du trycker på bilden.



Tryck på bilden i ChatGPT för att se knapparna.

Knapp	Det här gör den
Redigera	Beskriv vad som ska ändras i bilden.
Ändra storlek	Byt format, till exempel från liggande till stående.
Ta bort	Markera något i bilden som ska tas bort.
Nedladdningspilen uppe till höger	Sparar bilden i telefonen.
Dela	Skicka bilden med till exempel sms eller e-post.

6. Ta bort en bild

App	Så gör du
ChatGPT	Håll fingret på bilden, på sidan Bilder eller i chatten, och välj **Ta bort från galleriet**. Bara den bilden försvinner.
Gemini	Det går inte att ta bort en enskild bild. Du måste ta bort hela chatten.

> **Viktigt:** När du tar bort en chatt i Gemini försvinner **alla bilder** i den chatten. Spara först de bilder du vill behålla i telefonen.

Starta en ny chatt

Starta gärna en ny chatt för varje ny bild eller nytt ämne. Då blir det lättare att ta bort det du inte vill ha kvar. I både ChatGPT och Gemini trycker du på **pennan** uppe till höger.

7. Gör något nytt av en befintlig bild

Du kan ladda upp ett eget foto och låta AI:n förvandla det. Tryck på plustecknet, välj **Kamera** för en ny bild eller **Foton** för en bild du redan har, och skriv vad AI:n ska göra.

Sätt	Exempel på prompt
Redigera	Ta bort cykeln i bakgrunden.
Ändra stil	Gör om fotot till en oljemålning.
Använd som inspiration	Skapa en ny tavla i samma färger och stil.
Kombinera med något nytt	Placera min kaffekopp på ett kafé i Paris och gör en reklamaffisch.

> **Tips:** Vägrar Gemini att ändra din bild? Skriv tydligt att den ska använda bilden, till exempel **Skapa en bild utifrån den uppladdade bilden och gör om den till akvarellstil**. Hjälper det inte, starta en ny chatt.

8. Lektionens övningar, att göra igen

Övning 1: Skapa en bild från text

Bild	Prompt
Julkort	Ett julkort med en tomte som åker spark genom en snöig by, i gammaldags stil.
Affisch	En affisch till föreningens höstfest med lyktor och äpplen, i glada färger.
Målning	En katt som läser tidningen vid köksbordet, i stil med Carl Larsson.
Saga	En illustration till en saga om en igelkott som bygger ett hus.

Övning 2: Ladda upp och förvandla

Bild	Prompt
En blomma	Gör om bilden till en akvarell och lägg till texten Grattis.
En kaffekopp eller pryl	Gör en reklamaffisch från 1950-talet med det här föremålet.
Trädgården	Visa hur det ser ut en vinterdag med snö.
Ett rum hemma	Måla väggarna ljusgröna och byt ut soffan mot en blå.

9. Fem övningar att prova under veckan

ÖVNING 1: GÖR ETT EGET JULKORT

Skapa ett julkort med en röd stuga i snön och texten God Jul från oss alla. Gammaldags stil.

Spara kortet och skicka det till någon du tycker om.

ÖVNING 2: GE ETT FOTO NY STIL

Gör om bilden till en målning i stil med Carl Larsson.

Ladda upp ett foto från trädgården eller en resa i Gemini.

ÖVNING 3: AFFISCH TILL FÖRENINGEN

Skapa en affisch till föreningens julfest den 13 december kl. 14.00 med kaffe och lussebullar.

Kontrollera att datum och text blev rätt. Be annars AI:n rätta stavningen.

ÖVNING 4: BILDER TILL EN SAGA

Skapa en bild till en saga för barnbarnen om en räv som lär sig åka skidor.

Följdfråga: Gör en bild till där räven vinner en tävling.

ÖVNING 5: STÄDA BLAND DINA BILDER

Öppna Bilder i ChatGPT eller Bibliotek i Gemini och spara din bästa bild i telefonen.

Prova också att ta bort en bild du inte vill ha kvar i ChatGPT.

10. Vett och etikett

Ladda inte upp	Till exempel
Andra personer	Bilder på andra utan deras lov, särskilt barn och barnbarn.
Adress och id	Bilder där adress, bilnummer eller id-handlingar syns.
Andras verk	Konstverk, tidningsbilder och annat som tillhör någon annan.

Vad är en deepfake?

En **deepfake** är en falsk bild eller video där en verklig person ser ut att göra eller säga något den aldrig har gjort. Bedragare använder dem i falska annonser med kändisar och i bluffsamtal där någon låtsas vara en släkting. Vi går djupare in på detta i lektion 5 om digital säkerhet.

TUMREGLER NÄR DU DELAR AI-BILDER

Berätta att bilden är skapad med AI när du delar den.

Var misstänksam mot bilder som verkar för bra eller för upprörande för att vara sanna.

Gör inga bilder av verkliga personer som de inte skulle godkänna.

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 skapa en bild från text i ChatGPT och Gemini.
- [ ] Jag vet vad en bra bildprompt innehåller.
- [ ] Jag kan ändra en bild med följdfrågor.
- [ ] Jag kan spara en bild i telefonen.
- [ ] Jag hittar mina bilder under Bilder i ChatGPT och Bibliotek i Gemini.
- [ ] Jag kan ta bort en bild i ChatGPT, och vet vad som händer om jag tar bort en chatt i Gemini.
- [ ] Jag kan ladda upp ett eget foto och låta AI förvandla det.
- [ ] Jag vet vilka bilder jag inte laddar upp, och vad en deepfake är.

12. Ordlista med AI-ord

Begrepp	Förklaring
Bildgenerering	När AI skapar en ny bild utifrån en text.
Bildprompt	Texten där du beskriver bilden: motiv, miljö, stil, ljus och format.
Följdfråga	En ny instruktion i samma chatt som ändrar bilden.
Redigera	Att ändra något i en befintlig bild, till exempel ta bort eller lägga till något.
Stil	Hur bilden ser ut, till exempel akvarell, oljemålning, foto eller tecknad.
Format	Bildens form: stående, liggande eller kvadratisk.
Bibliotek	Sidan i Gemini där alla dina bilder samlas. I ChatGPT heter den Bilder.

Begrepp	Förklaring
Upplösning	Hur många bildpunkter bilden har. Högre upplösning ger skarpare utskrifter.
Deepfake	En falsk bild eller video där en verklig person ser ut att göra något den inte har gjort.
Vattenmärke	En märkning som visar att bilden är skapad med AI.

13. Frågor från lektionen

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

Spara, hitta och ta bort bilder

Hur sparar jag bilderna, och hur gör jag för att skriva ut dem?

Se avsnitt 3. Spara bilden i telefonens fotoalbum och skriv ut därifrån, eller mejla den till dig själv och skriv ut från datorn.

Hur hittar jag alla bilder jag har gjort?

Tryck på menyn uppe till vänster och välj **Bilder** i ChatGPT eller **Bibliotek** i Gemini. I ChatGPT behöver du rulla nedåt förbi de färdiga stilarna för att se dina egna bilder. Se avsnitt 4.

Hur tar jag bort en bild jag inte vill ha, men behåller en annan?

I ChatGPT håller du fingret på bilden och väljer Ta bort från galleriet. I Gemini måste du ta bort hela chatten, så spara först de bilder du vill behålla. Se avsnitt 6.

Bilden försvann när jag ställde en följdfråga i Gemini. Hur hittar jag den igen?

Titta i **Bibliotek** eller i chatthistoriken i menyn. Du kan också fråga Gemini: *Var tog bilden vägen? Visa den igen.*

Varför kan jag dela bilden till e-post i telefonen men inte på datorn?

Delningsmenyn på datorn visar ofta bara sociala medier. Spara i stället bilden på datorn genom att högerklicka och välja Spara bild som, och bifoga den sedan i ett nytt mejl.

Gränser och kostnader

Hur många bilder kan jag skapa med det billigaste abonnemanget i ChatGPT?

Det finns ingen exakt siffra. Med ChatGPT Go, som kostar ungefär 80 kronor i månaden, uppskattar jag 40 till 80 bilder per dag. Ibland får man en paus även då, men den varar en timme eller två i stället för längre. Kom ihåg att säga upp abonnemanget om du bara vill prova.

Var hittar jag priserna, och vilket verktyg är mest prisvärt?

Priserna finns på **chatgpt.com/sv-SE/pricing** och **one.google.com/about/google-ai-plans**.

Jag tycker att Gemini är mest prisvärt. Det billigaste abonnemanget kostar ungefär 55 kronor i månaden och ger både video och musik.

Måste jag betala om jag råkar trycka på Uppgradera?

Nej. Du måste alltid bekräfta ett köp innan något dras, så det räcker att stänga rutan.

Förbrukar AI-tjänsterna mycket mobildata?

Nej. Allt arbete sker på företagens datorer. Det förbrukar ungefär lika mycket data som att surfa på nätet, och det är ingen skillnad mellan tjänsterna.

Drar det mycket ström när vi tackar ChatGPT?

Väldigt lite för var och en. Att rosta två brödskivor motsvarar ungefär 100 tack. Men när miljarder människor tackar flera gånger om dagen blir det mycket sammanlagt.

När Gemini krånglar

Gemini säger att den inte kan redigera bilder, eller svarar på engelska att den inte kan ändra bilden.

Skriv tydligt att den ska använda bilden, till exempel *Skapa en bild utifrån den uppladdade bilden och gör om den till akvarellstil*. Kontrollera också att du har valt **Skapa bilder** under plustecknet.

Hjälper det inte, starta en ny chatt. Har du gjort många bilder kan du också ha nått dagens gräns.

Hur ändrar jag språket i Gemini?

Fråga Gemini om den kan svenska, så byter den ofta språk direkt. Annars styrs språket av ditt Google-konto på myaccount.google.com. Tänk på att det då ändras i alla Googles tjänster, som Gmail och YouTube.

Det står Aktivitet är av i Gemini. Vad betyder det?

Att din chatthistorik inte sparas. Tryck på texten om du vill slå på den, så hittar du dina chattar igen nästa gång.

Vad är Gemini 3 Flash?

Namnet på en snabb version av Geminis AI-modell. Låt appen välja modell automatiskt, så fungerar allt vi gör i kursen.

Video, musik och andra verktyg

Kan man lägga till musik på en bild, till exempel julmusik på ett julkort?

Inte i ChatGPT eller Gemini. Använd en videoredigeringsapp, till exempel den kostnadsfria appen **Edits** från Instagram. Musik med AI tar vi upp i nästa lektion.

Kan man skapa eller redigera video med ChatGPT? Vad hände med Sora?

Nej, inte i dag. OpenAI har lagt ned sin videotjänst Sora, även om ChatGPT ibland kan påstå något annat. Gemini kan skapa video, men bara i betalversionen.

Varför föredrar du Gemini framför Copilot?

Copilot är bäst för Microsofts program, som Word, Outlook och Excel. För att chatta och skapa bilder tycker jag att ChatGPT och Gemini använder nyare AI-modeller.

Vad tycker du om Meta AI?

Meta AI är byggt in i Facebook, Instagram och WhatsApp. Den kan chatta, svara på frågor och skapa bilder som de andra verktygen, men främst inuti Metas egna appar.

Integritet och AI-bilder

Blir en bild jag laddar upp offentlig så att andra kan använda den?

Nej. Bilden är privat och finns bara i ditt eget ChatGPT- eller Gemini-konto. Ingen annan kan se den.

Hur ser man att en bild är AI-genererad? Finns det regler om märkning?

Inom EU ska AI-bilder märkas, till exempel med vattenmärken, men reglerna är nya och gäller inte överallt i världen. Det är ofta svårt att se skillnad. Lita på magkänslan och tänk på att man inte längre kan lita på allt man ser.

Hur bra blir upplösningen på bilderna?

Den räcker bra för telefonen, e-post och utskrifter i vykortsstorlek. Större utskrifter kan bli lite suddiga.

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.