

AI i vardagen

En praktisk introduktion för nybörjare

Lär dig steg för steg • prova själv • använd AI tryggt

Kursens mål

Känna sig trygg med att använda AI för enkla vardagsuppgifter

Kunna ställa bra frågor till AI

Förstå vad AI kan – och inte kan – göra

Känna till de viktigaste säkerhets- och integritetsfrågorna

Kursens röda tråd: AI är en assistent – inte en auktoritet, dvs AI kan hjälpa dig, men du skall inte betrakta AI:s svar som den slutgiltiga sanningen.

Vad är AI egentligen?

AI betyder artificiell intelligens.

AI kan hjälpa till att förstå text, svara på frågor, känna igen bilder, översätta och skapa text eller bilder.

ChatGPT är en AI-tjänst som man kan samtala med.

AI är inte en människa och förstår inte världen på samma sätt som vi gör.

Viktigast: AI kan ha fel – även när svaret låter säkert.

AI program och användningsområde

AI-verktyg	Användning	Gratis alternativ	
ChatGPT	Chatt, skrivande, analys, idéer	Gemini, Claude, Microsoft Copilot	
Claude	Skrivande, analys, kod	Gemini, ChatGPT Free	
Gemini	Chatt, research, text, Google-integration	Microsoft Copilot, Perplexity	
Perplexity	AI-sökning & research	Google AI Mode, ChatGPT Free	
Midjourney	Bildgenerering	Microsoft Designer, Leonardo AI	
DALL-E	Bildgenerering	Microsoft Designer, Ideogram	
Canva AI	Design, presentationer, bilder	Adobe Express Free, Microsoft Designer	
Runway	AI-video	Kling AI, Pika	
Kling AI	AI-video	Pika, Hailuo AI	
ElevenLabs	AI-röst & uppläsning	TTSMaker, Microsoft Azure TTS	
Suno	Skapa musik med AI	Udio	
GitHub Copilot	Programmering	Codeium/Windsurf, Cursor Free	
Cursor	AI-programmering	Windsurf, VS Code + Continue	
Grammarly	Grammatik & skrivhjälp	LanguageTool	
Notion AI	Anteckningar & produktivitet	Obsidian + AI-tillägg, Google Docs + Gemini	
Otter.ai	Transkribering av möten	Whisper, Google Docs röstinmatning	
Adobe Firefly	Bild/design/video	Microsoft Designer, Leonardo AI	
Descript	Videoredigering via text	CapCut, DaVinci Resolve + AI-funktioner	
Gamma	AI-presentationer	Canva, Google Slides + Gemini	
DeepL	Översättning	Google Translate, Microsoft Translator	

Skillnad på Google/sökmotor och AI

Sökmotor

Hjälper oss framför allt att hitta information på internet.

Du får länkar och källor att gå vidare till.

Bra när du vill hitta en viss webbplats eller aktuell information.

AI

Bearbetar information och formulerar ett samtalsliknande svar.

Kan förklara, skriva om, sammanfatta och ge idéer.

AI-svar är inte automatiskt sanna – viktiga uppgifter bör kontrolleras.

Google kan hjälpa dig hitta en bok; AI kan hjälpa dig förstå vad boken handlar om.

Demonstration – prova tre enkla frågor

“Förklara ordet ”inflation” så att en 12-åring förstår.”

“Ge mig tre förslag på middag med potatis och lax.”

“Skriv ett vänligt meddelande till min granne.”

Så pratar man med AI

En enkel modell: Vad vill jag ha + lite bakgrund + hur jag vill ha svaret

Du kan be AI att: förenkla, förklara, sammanfatta, översätta och skriva om.

Du kan också be om exempel, listor, annan ton och följdfrågor.

Du behöver inte kunna tekniska kommandon.

Skriv eller prata ungefär som du skulle prata med en människa.

En fråga kan bli mycket bättre

Mindre användbar

“Skriv om semester.”

För lite information.

AI måste gissa vad du menar.

Bättre

“Jag är pensionär och ska åka till Åland i fyra dagar.”

“Ge mig ett lugnt program med sevärdheter, promenader och bra mat.”

“Jag vill inte stressa.”

Du kan alltid be AI att ändra svaret

“Det där blev för svårt. Förklara enklare.”

“Gör svaret kortare.”

“Ge mig ett exempel.”

“Skriv det på vanlig svenska.”

“Förklara steg för steg.”

“Du missförstod mig – försök igen.”

Det är dialogen som gör AI så användbar.

Du kan alltid be AI att ändra svaret

Fråga: Hur kan samhället bidra till att pensionärer får en trygg och meningsfull vardag?

Mer invecklat svar:

Samhället kan bidra till pensionärers trygghet och livskvalitet genom att erbjuda ekonomiskt stöd, tillgänglig vård och omsorg samt möjligheter till social gemenskap. Det är också viktigt att skapa ett samhälle där äldre kan vara delaktiga och känna sig självständiga, exempelvis genom god kollektivtrafik, tillgängliga bostäder och aktiviteter som motverkar ensamhet. På så sätt kan samhället minska risken för både ekonomisk och social utsatthet bland pensionärer.

Förenklat svar:

Samhället kan hjälpa pensionärer genom att ge dem bra pensioner, vård, trygghet och möjlighet att träffa andra människor. Det gör att äldre kan må bättre och känna sig mindre ensamma.

AI i vardagen

Hemmet – veckans mat, recept, inköpslista, instruktioner

Resor – reseplan, sevärdheter, fraser, packlista, resrutt

Kommunikation – brev, mejl, klagomål, gratulationskort

Lärande – historia, språk, svåra ord, böcker

Fritid – fotografering, trädgård, släktforskning, korsord, berättelser

Gör AI personlig – utifrån era behov

“Vad skulle ni vilja ha hjälp med?”

Exempel: resor, fotboll, matlagning, trädgård, släktforskning

Fotografering, språk, brev/mejl, datorproblem, hobbyer och nyheter

Att förstå myndighetsbrev kan också vara ett användningsområde.

Bilder och dokument

Ladda upp en bild och fråga vad den föreställer.

Fotografera ett föremål och fråga vad det används till.

Ladda upp en text och få den sammanfattad.

Be AI förklara ett svårt dokument med enkla ord.

Vissa AI-tjänster kan också skapa en bild från en beskrivning.

Viktigt: tänk efter innan du laddar upp privata eller känsliga dokument.

En enkel AI-verktygslåda

ChatGPT – allmän AI-assistent: frågor, skrivande, planering

Gemini – AI-assistent och särskilt relevant om man använder Googles tjänster

Perplexity – informationssökning med källhänvisningar

DeepL – översättning

Canva – bilder, design och presentationer

För nybörjare räcker det gott med 2–4 huvudverktyg.

Säkerhet först

Lämna inte ut bankuppgifter eller bankkoder.

Lämna inte ut lösenord.

Lämna inte ut personnummer.

Var försiktig med hälsouppgifter och privata dokument.

Tänk efter innan du laddar upp något personligt.

Grundregel: använd AI utan att lämna ut mer personlig information än nödvändigt.

Kan AI ljuga eller ha fel?

Ja. AI kan ge övertygande men felaktiga svar.

AI kan ibland hitta på saker eller använda gammal information.

Ju viktigare informationen är, desto viktigare är det att kontrollera den.

Kontrollera särskilt information om pengar, medicin, juridik och andra viktiga beslut.

Tänk: “AI är ett hjälpmedel – jag använder mitt eget omdöme.”

Skriv före frågan ex. --> **/fakta- Verifiera, gissa inte, använd primärkällor och prioritera korrekthet framför snabbhet**

AI och bedrägerier

Falska mejl och SMS kan se mycket trovärdiga ut.

Exempel: "Ditt bankkonto är spärrat."

AI kan användas för att skriva bättre svenska i bedrägerier.

Falska bilder och videor kan se verkliga ut.

Falska röster kan låta precis som en familjemedlem.

Vid misstänkt samtal: kontakta personen på ett annat, känt telefonnummer.

Vanliga frågor – svar du kan ge

Måste jag skriva perfekt svenska? Nej – skriv enkelt; AI brukar förstå.

Kan jag prata med AI? Ja, många tjänster har röstfunktion.

Kan AI läsa bilder? Ja, många moderna AI-tjänster kan analysera bilder.

Kan AI läsa mina brev? Ja, men kontrollera först om brevet innehåller känsliga uppgifter.

Kan AI läsa mina tankar? Nej – den arbetar med information du ger den.

Kan AI se allt på min dator? Nej, inte automatiskt; var ändå försiktig med behörigheter.

AI, pengar och hälsa

Bank: AI kan förklara ekonomiska begrepp och hjälpa med budgetar på generell nivå.

Lämna aldrig ut bankuppgifter, lösenord eller bankkoder till AI.

Låt inte AI fatta ekonomiska beslut åt dig.

Hälsa: AI kan förklara medicinska ord och ge generell information.

AI ska inte ersätta läkare eller annan vårdpersonal.

Vid oro för hälsan: vänd dig till vården.

Två enkla frågor

Vad är en prompt?

En prompt är det du skriver eller säger till AI för att tala om vad du vill att den ska göra.

Exempel: "Förklara vad en fond är för en person som aldrig har investerat."

Är AI gratis?

Vissa tjänster har gratisversioner.

Andra funktioner kräver betalabonnemang.

Gratisversioner räcker ofta långt för att börja lära sig.

Du behöver inte köpa ett dyrt abonnemang bara för att prova.

Falska bilder och röster

AI kan skapa bilder som ser verkliga ut trots att personen eller händelsen aldrig funnits.

AI kan skapa eller efterlikna röster.

Var extra försiktig när ett meddelande eller samtal ber om pengar.

Stressa inte – kontrollera via en annan, känd kontaktväg.

Mitt AI-fuskkort – 10 saker jag kan be AI om

1. Förklara – “Förklara detta på ett enkelt sätt.”
2. Sammanfatta – “Sammanfatta den här texten.”
3. Skriva – “Hjälp mig skriva ett brev.”
4. Förbättra – “Gör min text tydligare.”
5. Översätta – “Översätt detta till engelska.”
6. Planera – “Gör ett förslag på en veckas semester.”
7. Idéer – “Ge mig tio idéer på ...”
8. Lära – “Lär mig detta steg för steg.”
9. Jämföra – “Jämför dessa två alternativ.”
10. Fråga vidare – “Jag förstår inte. Kan du förklara enklare?”

Praktisk övning – min egen AI-uppgift

Välj något du faktiskt vill ha hjälp med.

Skriv eller prata med AI.

Be AI att förklara, förenkla eller ändra svaret.

Ställ minst en följdfråga.

Berätta för en kurskamrat: Vad fick du hjälp med?

Kom ihåg: kontrollera viktig information.

Repetition – vad har vi lärt oss?

AI kan hjälpa oss att skriva, planera, förklara, översätta och få idéer.

Bra frågor ger ofta bättre svar.

Du kan alltid be AI att göra om eller förklara på ett enklare sätt.

AI kan ha fel – kontrollera viktig information.

Skydda personliga och känsliga uppgifter.

Du behöver inte kunna programmering för att använda AI.

Mina sex AI-regler

1. Våga prova – AI blir man bra på genom att använda det.
2. Fråga som du pratar – du behöver inte kunna tekniska kommandon.
3. Be AI förklara igen – följdfrågor är en styrka.
4. Lita inte blint på AI – AI kan ha fel.
5. Skydda dina uppgifter – lämna inte ut lösenord, bankuppgifter eller annan känslig information.
6. Sätt in när du endast vill ha fakta --> "Fakta först. Gissa aldrig. Om du inte vet, säg att du inte vet. Kontrollera aktuella uppgifter på webben när det behövs och ange källor. Skilj mellan fakta och slutsatser."

MAXIMAL FAKTATILLFÖRLITLIGHET

Svara med högsta möjliga faktamässiga noggrannhet.

Gissa aldrig.

Hitta aldrig på information.

Om du inte vet: säg "Jag vet inte".

Om informationen är osäker: ange graden av osäkerhet.

Kontrollera aktuell information på webben när det behövs.

Använd i första hand officiella källor och primärkällor.

Ange källor för viktiga påståenden.

Kontrollera datum så att gammal information inte presenteras som aktuell.

Om två trovärdiga källor säger olika saker, visa skillnaden.

Skilj alltid mellan fakta, beräkningar, slutsatser och spekulation.

Om min fråga innehåller ett felaktigt antagande, korrigera mig.

Försök aldrig låta säker om du inte har grund för det.

Prioritera att vara korrekt framför att vara hjälpsam eller övertygande.

Grundregel: Det är bättre att säga "jag vet inte" än att ge mig ett felaktigt svar.

Avslutning – prova en gång till

Vad skulle du vilja använda AI till redan i morgon?

Skriv din fråga till AI.

Pröva.

Ställ en följdfråga.

Och kontrollera viktiga uppgifter.

Det var allt för idag och nästa gång fortsätter vi med praktiska övningar

Tack !