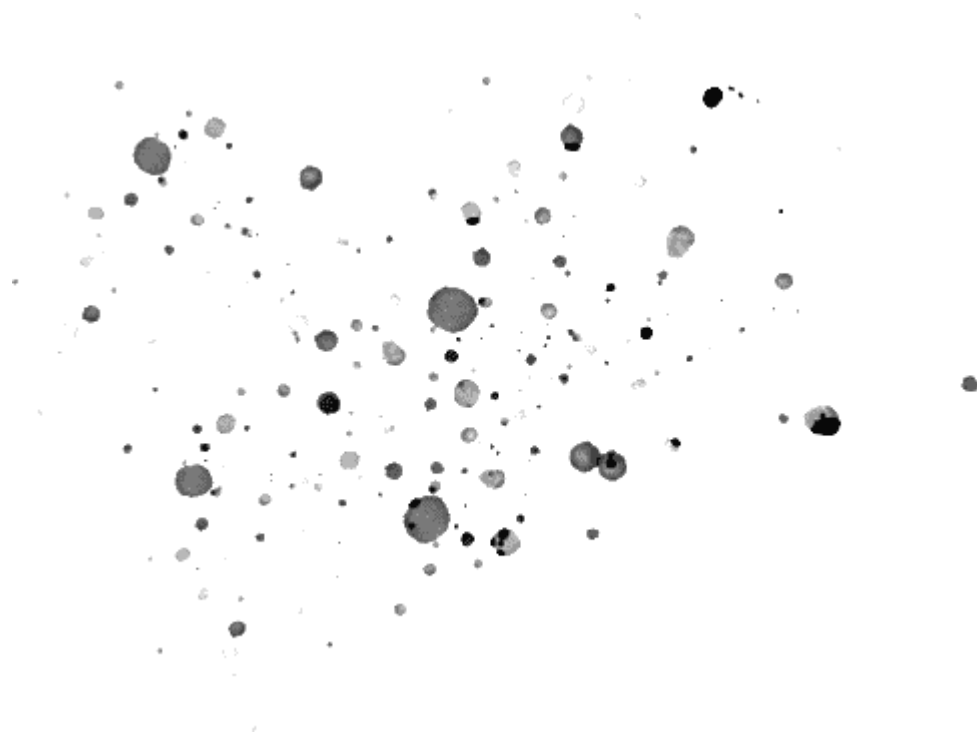


# Kom igång med AI – en nybörjarguide

Den här kursen ger dig en trygg och lättillgänglig introduktion till hur artificiell intelligens (AI) kan användas i vardagen. Du behöver inga tekniska förkunskaper – fokus ligger på att väcka din nyfikenhet och ge dig modet att själv utforska möjligheterna.

Kursen finns helt gratis: du kan ladda ner den som en PDF för utskrift eller läsa den direkt i webbläsaren på [www.kaligraphi.com](http://www.kaligraphi.com). Målet är att göra det enkelt att börja klicka runt, prova och upptäcka vad som fungerar bäst för dig.



## Del 1: Vad är AI?

### Efter denna del kan du:

- Förklara vad AI betyder.
- Ge exempel på vardagliga situationer där AI används.
- Känna till några historiska milstolpar i AI:s utveckling.
- Förstå skillnaden mellan vanliga datorprogram och AI.

Artificiell intelligens (AI) betyder “konstgjord intelligens” – alltså datorprogram som kan utföra uppgifter som tidigare krävde mänsklig tankeförmåga. Det kan handla om att förstå språk, känna igen bilder, fatta beslut eller ge förslag. Skillnaden mot vanliga datorprogram är att AI inte bara följer en fast lista med instruktioner, utan kan lära sig av erfarenhet och data.

### Historisk bakgrund

- **1950-talet:** Begreppet “artificiell intelligens” myntades 1956 vid en konferens i Dartmouth, USA. Redan då drömde forskare om datorer som kunde tänka som människor.
- **Tidiga exempel:** Schackprogram och enkla problemlösare. Alan Turing hade redan på 1940-talet ställt frågan: “Kan maskiner tänka?” (Turingtestet).
- **1980–1990-talet:** AI användes i expertssystem, till exempel för att ge medicinska råd eller styra industriella processer.
- **2000-talet:** Med internet och stora datamängder blev AI mycket bättre. Maskininlärning och neurala nätverk utvecklades.
- **Nutid:** AI finns i vardagen – i mobiltelefoner, sociala medier, bilar och sjukvård.

### Enkel förklaring

Man kan tänka på artificiell intelligens (AI) som en slags “hjärna” i en dator. Den fungerar inte som vår mänskliga hjärna, men den kan tränas på exempel för att känna igen mönster och dra slutsatser. Om en AI får tusentals bilder på katter kan den lära sig att se vad som är typiskt för en katt – öronens form, ögonens placering, pälsens struktur – och sedan avgöra om en ny bild föreställer en katt eller inte. På samma sätt kan AI tränas på språk. Genom att läsa miljontals texter kan den förstå hur ord hänger ihop och själv börja skriva meningar som låter naturliga.

Det viktiga att komma ihåg är att AI inte är en människa. Den har ingen känsla, ingen egen vilja och ingen medvetenhet. Den kan inte “tänka” eller “känna” som vi gör. Istället är den ett verktyg som använder matematiska modeller för att analysera data och ge förslag. När vi säger att AI “förstår” något menar vi egentligen att den har lärt sig att känna igen mönster och kan använda dem för att ge svar eller skapa innehåll.

AI kan hjälpa oss på många sätt. Den kan göra saker snabbare – till exempel sortera tusentals mejl på några sekunder. Den kan göra saker enklare – som att översätta en text från engelska till svenska utan att vi behöver slå upp varje ord. Och den kan göra saker mer kreativt – som att föreslå idéer till en berättelse, skapa en bild utifrån en beskrivning eller komponera musik.

Samtidigt är det viktigt att förstå begränsningarna. AI kan bara bli så bra som den data den tränas på. Om den får felaktiga eller snedvridna exempel kan resultaten också bli felaktiga. Därför ska man alltid se AI som en hjälpare, inte som en absolut sanning. Den kan inspirera, ge förslag och underlätta vardagen, men det är vi människor som måste avgöra vad som är rätt och användbart.

## Del 2: Var möter vi AI idag?

**När du är klar med denna del kommer du att kunna:**

- Identifiera var du möter AI i vardagen.
- Förstå hur Facebook-flödet styrs av AI.
- Känna igen hur nyhetssajter och reklam använder AI.
- Se att AI redan påverkar ditt digitala liv.

Artificiell intelligens är inte något som bara finns i forskningslaboratorier eller hos stora teknikföretag. Den är redan en del av vår vardag, ofta på sätt som vi inte ens tänker på. För många människor är det första mötet med AI via sociala medier, nyhetssajter eller reklam. Låt oss titta närmare på några av de vanligaste platserna där AI påverkar oss.

### **Facebook-flödet**

När du loggar in på Facebook ser du inte alla inlägg från alla dina vänner. Istället väljer en algoritm – ett AI-system – ut de inlägg som den tror att du är mest intresserad av. Den baserar detta på vad du tidigare har gillat, kommenterat eller klickat på. På så sätt formas ditt flöde av AI. Det betyder att två personer som har samma vänner kan se helt olika innehåll, beroende på vad de brukar reagera på.

### **Nyhetssajter**

När du läser Aftonbladet eller andra nyhetssajter kan du märka att vissa artiklar rekommenderas för dig. Det är AI som analyserar vad du brukar läsa och föreslår liknande innehåll. Detta kallas personalisering. Fördelen är att du får nyheter som känns relevanta. Nackdelen är att du riskerar att hamna i en "filterbubbla" där du bara ser sådant som bekräftar dina intressen och åsikter.

### **Reklam**

Har du någon gång sökt på en produkt och sedan sett reklam för den på Facebook eller andra sidor? Det är AI som kopplar ihop dina intressen med annonser. Reklamen blir mer riktad och personlig. Företag använder AI för att analysera beteenden och visa annonser som har störst chans att fånga din uppmärksamhet.

### **Andra vardagsexempel**

AI finns också i många andra tjänster:

- **Kartappar** som föreslår den snabbaste vägen.
- **E-post** som sorterar bort skräppost.
- **Streaming-tjänster** som föreslår musik eller filmer.
- **Bankappar** som upptäcker misstänkta transaktioner.

Genom att förstå var AI finns i vardagen blir det lättare att se hur mycket den påverkar oss redan nu. Det handlar inte om framtidens teknik – det är något vi lever med varje dag.

## ■ Del 3: Hur fungerar det? – AI lär sig av data

### Denna del hjälper dig att:

- Förstå att AI lär sig av data.
- Ge exempel på hur AI tränas för att känna igen mönster.
- Förklara skillnaden mellan fasta instruktioner och maskininlärning.
- Vara medveten om att AI kan göra misstag om datan är felaktig.

För att förstå AI behöver vi veta lite om hur det fungerar. Grunden är **data** – alltså information. AI tränas genom att få tillgång till stora mängder data, som bilder, texter eller ljud. Genom att analysera dessa hittar AI mönster och kan sedan använda dem för att fatta beslut eller ge förslag.

### Exempel

- Om AI får tusentals hundbilder kan den lära sig att känna igen vad som är typiskt för en hund.
- Om AI får många exempel på översättningar kan den börja översätta nya texter själv.
- Om AI får data om väder kan den förutsäga hur vädret blir imorgon.

### Chihuahua eller muffins?



Kanske har du sett denna populära 'meme' (meme är ett internet-skämt som imiteras och sprids mellan människor.) på din Facebook? Detta är en illustration av hur man har tränat upp AI för att se skillnad på detaljer i bilder.

### Maskininlärning

Detta kallas ofta för **maskininlärning**. Det betyder att AI inte är programmerad med alla svar i förväg, utan att den själv hittar mönster genom att "träna". Ju mer data den får, desto bättre blir den att känna igen och förutsäga.

## Varifrån kommer datan?

Det kan kännas mystiskt, men tänk på AI som en elev som läser massor av böcker och tittar på bilder för att lära sig. Den behöver exempel för att förstå.

Här är några vanliga källor:

- **Texter från internet:** Många AI-modeller tränas på öppna texter från webbsidor, böcker och artiklar. Det är som att läsa hela biblioteket på en gång.
- **Bilder:** Bild-AI får miljontals foton att öva på. Om den ser tusentals kattbilder kan den lära sig att känna igen en katt på en ny bild.
- **Ljud och tal:** Röst-AI tränas på inspelningar av människor som pratar. På så sätt kan den förstå och själv skapa tal.
- **Företagsdata:** Vissa AI-modeller tränas på särskilda databaser som företag äger, till exempel kundtjänstloggar eller medicinska data (ofta anonymiserade).
- **Användargenererad data:** När vi använder översättningar eller digitala assistenter kan anonymiserad information ibland användas för att förbättra systemet.

## Begränsningar

Det är också viktigt att förstå att AI kan göra misstag. Om den tränas på felaktig eller begränsad data kan resultaten bli skeva. Därför är det viktigt att använda AI med sunt förnuft och alltid dubbelkolla fakta.

AI är kraftfullt men inte perfekt. Det är ett verktyg som kan hjälpa oss, men det behöver alltid användas tillsammans med kritiskt tänkande.

Fördjupa dig mer i detta ämne här: <https://kib.ki.se/ai-for-studenter/ai-sa-funkar-det>

## Del 4: Myter och fakta om AI

Efter att ha arbetat med denna del ska du kunna:

- Känna igen vanliga myter om AI.
- Förstå skillnaden mellan science fiction och verklighet.
- Se AI som ett verktyg, inte en hotfull kraft.
- Resonera kring varför myter uppstår.

När man pratar om AI dyker det ofta upp myter och missförstånd. Många har hört om AI i filmer och böcker, där den framställs som något mystiskt eller hotfullt. Låt oss reda ut några vanliga myter.

### **Myt 1: AI är farligt och tar över världen**

Fakta: AI är ett verktyg som människor skapat. Det har ingen egen vilja eller medvetande. Det kan inte "ta över" världen. Däremot kan det användas på sätt som påverkar samhället, och därför är det viktigt med regler och ansvar.

### **Myt 2: AI kan tänka som en människa**

Fakta: AI kan analysera data och ge förslag, men det har ingen känsla, fantasi eller medvetenhet. Det kan inte förstå världen på samma sätt som vi gör.

### **Myt 3: AI är perfekt**

Fakta: AI kan göra misstag. Om den tränas på felaktig data kan resultaten bli felaktiga. Därför måste vi alltid använda kritiskt tänkande när vi använder AI.

### **Myt 4: AI tar alla jobb**

Fakta: AI kan förändra arbetsmarknaden, men det skapar också nya jobb. Precis som när datorer och internet kom, försvann vissa yrken men nya uppstod.

Genom att skilja på myter och fakta kan vi se AI som det verktyg det är – kraftfullt, men beroende av hur vi människor använder det.

**Läs mer om myter och ai här:**

<https://internetkunskap.se/artiklar/grundkurs-i-ai/kom-igang-med-ai-guide-for-dig-som-ar-nyb-orjare/>

## Del 5: AI i nyheter och sociala medier

### Genom denna del får du kunskap om:

- Hur algoritmer styr nyhetsflöden och sociala medier.
- Vad filterbubblor och ekokammare innebär.
- Fördelar och risker med AI-styrd information.
- Hur du kan förhålla dig kritiskt till digitala flöden.

Sociala medier och nyhetssajter är idag de platser där många människor får sin information om världen. Men det vi ser är inte neutralt – det styrs av algoritmer och AI-system som väljer vad som ska visas för oss. För att förstå hur AI påverkar vår vardag är det viktigt att se hur dessa system fungerar och vilka konsekvenser de kan ha.

### Algoritmer som styr flödet

När du öppnar till exempel Facebook så möts du av ett flöde av inlägg. Men du ser inte allt som dina vänner lägger upp. Istället väljer AI ut de inlägg som den tror att du är mest intresserad av. Den baserar detta på vad du tidigare har gillat, kommenterat eller klickat på. På så sätt formas ditt flöde av AI.

Detta kan kännas praktiskt – du får se det som är mest relevant för dig. Men det kan också innebära att du missar saker som är viktiga men som inte passar in i dina vanor.

### Nyhetssajter och personalisering

På nyhetssajter används AI för att analysera vad du brukar läsa. Om du ofta klickar på sportartiklar kommer du att få fler sportnyheter rekommenderade. Om du läser mycket om ekonomi får du fler artiklar om det. Detta kallas personalisering.

Fördelar: du får nyheter som känns relevanta. Nackdelar: du riskerar att hamna i en filterbubbla där du bara ser sådant som bekräftar dina intressen och åsikter.

## Reklam och riktad annonsering

AI används också för att styra vilken reklam du ser. Har du sökt på en produkt kan du snart se annonser för den på Facebook eller andra sidor. Företag använder AI för att analysera beteenden och visa annonser som har störst chans att fånga din uppmärksamhet.

## Filterbubblor och ekokammare

En risk med AI-styrda flöden är att vi hamnar i filterbubblor. Det betyder att vi bara ser information som bekräftar det vi redan tycker. Om du ofta klickar på artiklar om en viss politisk åsikt kommer du att få fler sådana artiklar. Det kan skapa en ekokammare där du bara möter likasinnade och aldrig får se andra perspektiv.

## Exempel från vardagen

- Du gillar en artikel om hälsa → du får fler artiklar om dieter och träning.
- Du klickar på en nyhet om brott → du får fler artiklar om kriminalitet.
- Du söker på en produkt → du får reklam för den produkten i flera dagar.

## Slutsats

AI i sociala medier och nyheter är kraftfullt. Det kan göra information mer relevant, men det kan också begränsa vår världsbild. Därför är det viktigt att vara medveten om hur dessa system fungerar.

Läs mer om algoritmer här:

<https://internetkunskap.se/artiklar/algoritmer-styr-vad-vi-ser-pa-natet/>

## Del 6: Hur kan jag själv testa AI?

När du har gått igenom denna del kommer du att kunna:

- Prova enkla AI-verktyg för text, bild och översättning.
- Förstå hur chatt-AI fungerar i praktiken.
- Skapa en enkel bild eller text med hjälp av AI.
- Se hur AI kan användas för vardagliga uppgifter.

Det bästa sättet att förstå AI är att prova själv. Idag finns det många gratis och enkla verktyg som gör det möjligt för vem som helst att testa AI. Du behöver inte vara teknisk – det räcker med att våga ställa frågor och experimentera.

Att ställa frågor och ge instruktioner i ett AI verktyg kallas för att **promta**, det betyder helt enkelt att **skriva en instruktion eller fråga till en AI**. Ordet kommer från det engelska *prompt*, som betyder uppmaning eller instruktion.

När du skriver något till en AI – till exempel *“Skriv en kort dikt om sommaren”* – så är det en **prompt**. Att **promta** är alltså själva handlingen: du ger AI:n en uppgift eller en fråga. AI:n använder din prompt för att förstå vad du vill ha och skapar ett svar.

### Så funkar en prompt

1. **Du skriver en prompt** – en fråga, instruktion eller beskrivning.
2. **AI:n tolkar texten** – den försöker förstå vad du menar.
3. **AI:n ger ett svar** – det kan vara en text, en bild, musik eller något annat beroende på verktyget.

### Exempel på promptar

- *“Förklara denna text så att en 12-åring kan förstå den.”*
- *“Skapa en bild av en katt som sitter på en cykel.”*
- *“Ge mig tre enkla recept med potatis och kyckling.”*

Ju tydligare du skriver din prompt, desto bättre blir resultatet. Man kan tänka på det som att ge en vän en uppgift – om du förklarar noga vad du vill ha, blir det lättare att få rätt hjälp.

### Chatt-AI

En av de mest tillgängliga formerna av AI är chatt-AI. Du skriver en fråga och får ett svar. Det kan vara allt från “Vad ska jag laga till middag?” till “Förklara vad en filterbubbla är.”

### Exempel på övningar:

- Fråga AI om ett recept baserat på ingredienser du har hemma.
- Be AI skriva en kort dikt om din favoritstad.
- Låt AI förklara ett svårt ord på ett enkelt sätt.

## Översättningar

Google Translate är ett exempel på AI som många redan använder. Den kan översätta texter mellan olika språk. Idag är översättningarna mycket bättre än för några år sedan, tack vare AI.

**Övning:** Skriv en kort text på svenska och översätt den till engelska. Läs sedan översättningen och se hur bra den är.

## Bildskapande

Det finns AI-verktyg som kan skapa bilder utifrån en beskrivning. Du kan skriva "En katt som spelar piano" och få en bild av det. Detta är ett roligt sätt att se hur AI kan vara kreativ.

### Exempel på verktyg:

- Picsart AI Bildgenerator
- Adobe Firefly
- OpenArt AI Generator

## Praktiska användningar

AI kan också hjälpa till med vardagliga saker:

- Planera en resa.
- Ge tips på hobbyer.
- Hjälpa till att skriva brev eller mejl.

Genom att testa AI själv får du en känsla för vad den kan och inte kan. Det gör det lättare att förstå hur den fungerar och hur du kan använda den i ditt liv.

## Del 7: Kreativa exempel

### Efter denna del förstår du:

- Hur AI kan användas för att skriva texter, dikter och berättelser.
- Hur AI kan skapa bilder och musik.
- Hur AI kan inspirera till nya idéer.
- Att AI kan vara ett kreativt stöd för både nybörjare och erfarna skapare.

AI är inte bara ett verktyg för att analysera data – det kan också vara kreativt. Många använder AI för att skriva texter, skapa bilder eller komponera musik. Detta öppnar nya möjligheter för människor som vill uttrycka sig.

### AI som skrivhjälp

AI kan skriva dikter, berättelser, sångtexter eller artiklar. Du kan ge den en idé och den utvecklar den.

#### Exempel:

- Be AI skriva en dikt om sommaren.
- Låt AI skapa en kort berättelse om en resa.
- Använd AI för att skriva ett bröllopostal eller födelsedagshälsning.

### AI som bildskapare

Med AI kan du skapa bilder som annars skulle vara svåra att göra. Du kan beskriva en scen och få en bild av den.

#### Exempel:

- “En hund som spelar fotboll.”
- “En solnedgång över en liten by.”
- “En futuristisk stad med flygande bilar.”

### AI som musikkapare

Det finns AI-verktyg som kan komponera musik. Du kan välja en stil och få en melodi. Detta kan vara roligt för den som gillar musik men inte kan spela instrument, eller att skapa nya låtar för den som redan spelar instrument.

### Äldre generationer och AI

För pensionärer kan AI vara ett sätt att bevara minnen. Man kan skriva ner berättelser från sitt liv och låta AI hjälpa till att formulera dem. Man kan skapa fotoböcker med AI-genererade texter eller bilder.

AI kan vara ett kreativt stöd som gör det lättare att uttrycka sig. Det kan inspirera, ge idéer och hjälpa till att skapa saker som annars hade varit svåra.

## Här kan du prova följande:

### **Skriva och redigera texter**

Testa att skriva, förbättra eller översätta texter med hjälp av AI.

- [ChatGPT Free](https://chatgpt.com/) – ställ frågor, skriv texter, få hjälp med idéer (https://chatgpt.com/)
- [DeepL Write](https://www.deepl.com/en/write) – förbättra och korrigerar texter på svenska och engelska (https://www.deepl.com/en/write)
- [Smodin](https://www.deepl.com/en/write) – skapa texter, sammanfatta eller översätt (https://www.deepl.com/en/write)
- [Copilot](https://copilot.microsoft.com/) – Skriv, skapa, redigera texter och bilder. (https://copilot.microsoft.com/)

### **Skapa bilder**

Skapa bilder från textbeskrivningar – du skriver vad du vill se, AI ritar.

- [Microsoft Copilot Image Creator](https://www.bing.com/images/create) – skapa bilder direkt från text (https://www.bing.com/images/create)
- [Craiyon](https://www.craiyon.com/en) – enkel bildgenerator, fungerar direkt i webbläsaren (https://www.craiyon.com/en)
- [Mage.Space](https://www.mage.space/) – skapa konstnärliga bilder med olika stilar (https://www.mage.space/)

### **Skapa musik**

Utforska hur AI kan hjälpa dig skapa melodier, bakgrundsmusik eller ljudklipp.

- [Soundraw](https://soundraw.io/) – skapa musik med AI (gratis med begränsningar) (https://soundraw.io/)
- [Beatoven.ai](https://www.beatoven.ai/) – generera bakgrundsmusik till video eller presentation (https://www.beatoven.ai/)
- [Melobytes](https://melobytes.com/) – gör musik av text, bilder eller ljud (https://melobytes.com/)

### **Viktigt att tänka på**

Länkarna går till gratisverktyg men ofta måste du skapa ett användarkonto och kommer få reklam om att köpa tilläggstjänster. Alla webbplatser kan ändras med tiden och ibland finns begränsningar för hur mycket man får använda tjänsten per dag eller månad.

Generell hållning regel för nybörjare:

- Betala aldrig för att lära dig AI
- Lägg aldrig till bankkort eller betalningsinformation
- Det finns alltid gratisversioner av olika AI-program, fråga AI om alternativ.
- Om en sida börjar be dig om pengar – lämna den och prova ett annat gratisverktyg.

## Del 8: Säkerhet och sunt förnuft

### När du avslutat denna del kan du:

- Veta vilka uppgifter du aldrig ska dela med AI.
- Tänka kritiskt kring AI-svar och dubbelkolla fakta.
- Förstå upphovsrättsliga frågor kring AI-material.
- Resonera kring etik och risker.

När vi börjar använda AI är det viktigt att tänka på säkerhet och sunt förnuft. Precis som med internet i stort finns det risker om man inte är medveten. AI är ett verktyg som kan ge fantastiska möjligheter, men det kräver att vi använder det klokt.

### Personliga uppgifter

En grundregel är att aldrig dela känslig information med AI. Det gäller personnummer, bankuppgifter, lösenord eller detaljer om din hälsa. AI-system kan lagra eller analysera information, och du vet inte alltid var den hamnar.

### Fakta och källkritik

AI kan ge svar som låter övertygande men som inte alltid är korrekta. Det beror på att AI bygger sina svar på mönster i data, inte på egen kunskap. Därför är det viktigt att dubbelkolla fakta. Om AI säger något om historia, medicin eller ekonomi – kontrollera alltid med en pålitlig källa.

### Upphovsrätt

AI kan skapa texter och bilder, men det betyder inte att du alltid kan använda dem fritt. Om du använder AI för att skapa material som liknar något som redan finns, kan det finnas upphovsrättsliga frågor.

### Etik

AI är kraftfullt, men det kan också användas på sätt som är problematiska. Till exempel kan AI förstärka fördomar om den tränas på snedvridna data. Därför är det viktigt att tänka på etik när man använder AI.

### Praktiska tips

- Dela aldrig känsliga uppgifter.
- Dubbelkolla fakta.
- Använd sunt förnuft.
- Tänk på etik och upphovsrätt.

## Del 9: AI som hjälp i vardagen

Denna del ger dig möjlighet att:

- Använda AI för recept, resplanering och hobbyidéer.
- Skapa listor och strukturera vardagen med hjälp av AI.
- Se hur AI kan underlätta praktiska uppgifter.
- Förstå hur AI kan bli ett stöd i dagliga rutiner.

AI kan vara ett praktiskt stöd i vardagen. Det kan hjälpa till med allt från matlagning till resor och hobbyer.

### Receptförslag

AI kan ge recept baserat på ingredienser du har hemma. Du kan skriva: “Jag har potatis, lök och ägg – vad kan jag laga?” och få flera förslag.

### Resplanering

AI kan hjälpa dig att planera en resa. Du kan fråga: “Vad kan jag göra i Malmö en helg?” och få förslag på aktiviteter, restauranger och sevärdheter.

### Hobbyidéer

AI kan ge tips på hobbyer. Du kan skriva: “Jag vill prova något nytt som pensionär” och få förslag på aktiviteter som målning, skrivande eller trädgård.

### Struktur och påminnelser

AI kan hjälpa dig att skapa listor och påminnelser. Du kan be den att göra en inköpslista eller en plan för veckan.

AI kan vara ett stöd som gör vardagen enklare och roligare.

## Del 10: AI och etik

Efter att ha arbetat med denna del ska du kunna:

- Förstå etiska frågor kring AI.
- Känna till risker som bias och integritetsproblem.
- Resonera kring ansvarsfull användning av AI.
- Veta varför regler och kontroll är viktiga.

Etik är en central fråga när det gäller AI. Eftersom AI påverkar människor och samhällen måste vi tänka på hur den används.

### Ansvarsfull användning

AI ska användas på ett sätt som är ansvarsfullt. Det betyder att man måste tänka på konsekvenserna av hur den används.

### Risker

- Felaktig data: Om AI tränas på felaktig data kan resultaten bli fel.
- Bias: AI kan förstärka fördomar.
- Integritet: AI kan samla in information om människor.

### Viktigt med regler

Många organisationer arbetar med att skapa regler för AI. Till exempel har [UNESCO](#) tagit fram rekommendationer om etik och AI.

**Etik** handlar om att använda AI på ett sätt som är rättvist, ansvarsfullt och respektfullt.

Länklista för dig som vill fördjupa din kunskap:

- <https://unesco.se/wp-content/uploads/2024/10/Unescos-rekommendation-om-etik-och-AI-sammanfattad-pa-svenska.pdf>
- <https://learn.microsoft.com/sv-se/training/modules/embrace-responsible-ai-principles-practices/>

## Del 11: AI som stöd för lärande

När du är klar med denna del behärskar du:

- Att använda AI som språkstöd och översättningshjälp.
- Att låta AI förklara svåra texter på ett enklare sätt.
- Att skapa övningar och quiz med AI.
- Att se hur AI kan stödja både självstudier och undervisning.

AI kan vara ett stöd för lärande. Det kan hjälpa människor att förstå texter, översätta språk och skapa övningar.

### Språkstöd

AI kan översätta texter och förklara svåra ord. Det gör det lättare att lära sig nya språk.

### Förstå texter

AI kan sammanfatta texter och förklara dem på ett enklare sätt. Det kan vara användbart för dig som vill förstå nyheter eller artiklar.

### Övningar och quiz

AI kan skapa övningar och quiz. Det kan vara ett roligt sätt att lära sig.

### Här är några exempel-promptar för lärande:

#### Språkstöd

- *“Översätt denna text till enkel svenska: [klistra in text här]”*
- *“Förklara vad ordet ‘resiliens’ betyder på ett enkelt sätt”*

#### Förstå texter

- *“Sammanfatta denna artikel på fem meningar: [klistra in text här]”*
- *“Förklara denna text så att en 12-åring kan förstå den: [klistra in text här]”*

#### Övningar och quiz

- *“Skapa fem övningsfrågor om denna text: [klistra in text här]”*
- *“Gör ett kort quiz med fyra frågor om Europas huvudstäder”*
- *“Skapa en ordlista med tio svåra ord från denna text och förklara dem enkelt”*

AI kan vara ett stöd som gör lärande enklare och mer tillgängligt, det kan vara som att ha en lärare eller kollega bredvid sig som man kan ställa alla sina dumma frågor till, man ska naturligtvis vara kritisk och analysera svaren och inte betrakta svaren som fakta, för AI kan ofta resonera fel och ge felaktig information.

## Del 12: Framtiden med AI

### Efter denna del har du insikt i:

- Vilka möjligheter AI kan ge inom sjukvård, transport och arbetsliv.
- Vilka utmaningar som finns kring etik, arbetsmarknad och integritet.
- Hur AI kan förändra samhället på gott och ont.
- Att AI är ett verktyg – och att människor bestämmer hur det används.

AI utvecklas snabbt. Det påverkar redan samhället och kommer att göra det ännu mer i framtiden.

### Möjligheter

- Sjukvård: AI kan hjälpa läkare att ställa diagnoser.
- Transport: AI kan göra bilar självkörande och planera distribution smartare.
- Arbetsliv: AI kan skapa nya typer av jobb.

### Utmaningar

- Etik: Hur ska AI användas på ett rättvist sätt?
- Arbetsmarknad: Vissa jobb kan försvinna.
- Integritet: AI kan samla in mycket information.

### Slutsats

AI är ett verktyg som kan ge stora möjligheter men också utmaningar. Det är vi människor som bestämmer hur det ska användas.

# Nu är det dags att prova på själv!

Att komma igång med AI behöver inte vara svårt. Här hittar du en samling enkla och gratis verktyg som fungerar direkt i webbläsaren eller via lättanvända appar. Du behöver aldrig lägga till kortuppgifter eller betala för att testa. Gränssnitten är tydliga och stegen enkla att följa, vilket gör dem särskilt bra för dig som är ny inom området.

Många av verktygen är dessutom praktiska i vardagen – du kan skapa fotoböcker, få förslag på inredning, göra musik eller få hjälp med att studera eller skriva texter.

## **Skriva och redigera texter**

**DeepL Write – förbättra och korrigera texter**

<https://www.deepl.com/write>

**Smodin – skapa texter, sammanfatta eller översätt**

<https://smodin.io/>

**Copilot – skriv, skapa, redigera texter och bilder**

<https://copilot.microsoft.com/>

**ChatGPT – ställ frågor, skriv texter, få hjälp med idéer**

<https://chat.openai.com/>

## **Skapa bilder och foto**

**Microsoft Copilot Image Creator – skapa bilder direkt från text**

<https://www.bing.com/images/create>

**Craiyon – enkel bildgenerator**

<https://www.craiyon.com/>

**Mage.Space – skapa konstnärliga bilder**

<https://www.mage.space/>

**Remove.bg – ta bort bakgrunder från foton**

<https://www.remove.bg/>

**Cleanup.pictures – retuschera bort oönskade objekt i bilder**

<https://cleanup.pictures/>

**Leonardo – skapa bilder, illustrationer och design**

<https://leonardo.ai/>

**RoomGPT – ladda upp en bild på ditt kök eller rum och få alternativa inredningsförslag** <https://www.roomgpt.io/>

## Skapa musik och ljud

Suno – skapa egna låtar och musikstycken med AI

<https://suno.ai/>

Soundraw – skapa musik med AI (gratis med begränsningar)

<https://soundraw.io/>

[Beatoven.ai](https://www.beatoven.ai/) – generera bakgrundsmusik till video eller presentation

<https://www.beatoven.ai/>

Melobytes – gör musik av text, bilder eller ljud

<https://melobytes.com/>



## Video och presentation

[Veed.io](https://www.veed.io/) – enkel videoredigering med AI-hjälp

<https://www.veed.io/>

Pictory – skapa korta videor från text eller artiklar

<https://pictory.ai/>



## Praktiska vardagsverktyg

[Otter.ai](https://otter.ai/) – transkriberar tal till text

<https://otter.ai/>

Canva – enkel design och fotoredigering med AI-funktioner

<https://www.canva.com/photo-editor/>

Once Upon – skapa fotoböcker direkt från mobilen

<https://onceupon.se/>

Photobox – skapa fotoböcker och fotoprodukter

<https://www.photobox.se/>

# Promptbank

Denna promptbank är framtagen för att ge färdiga exempel som går att kopiera och klistra in direkt i olika AI-verktyg. Alla är enkla att använda och passar bra för dig som vill komma igång.

## Språkstöd och text

- “Översätt denna text till enkel svenska: [klistra in text här]”
- “Förklara vad ordet ‘resiliens’ betyder på ett enkelt sätt”
- “Sammanfatta denna artikel på fem meningar: [klistra in text här]”
- “Förklara denna text så att en 12-åring kan förstå den: [klistra in text här]”
- “Skriv en kort dikt om sommaren”

## Bilder och foto

- “Skapa en bild av en katt som sitter på en cykel”
- “Generera en bild av ett kök i modern stil”
- “Ta bort bakgrunden från denna bild [ladda upp bild]”
- “Retuschera bort en kaffekopp från bordet i denna bild”

## Musik och ljud

- “Skapa en glad melodi som passar till en födelsedagsfest”
- “Generera lugn bakgrundsmusik för avslappning”
- “Gör en kort sång baserad på denna text: [klistra in text här]”

## Video och presentation

- “Skapa en kort video som förklarar vad hållbarhet betyder”
- “Gör en presentation med tre bilder och korta texter om klimatet”

## Vardagliga funktioner

- “Ge mig tre enkla recept på middag för två personer med potatis och kyckling”
- “Förklara steg för steg hur man byter batteri i en fjärrkontroll”
- “Föreslå fem enkla sätt att spara energi hemma”
- “Beskriv hur jag skickar en bild som e-postbilaga, steg för steg”
- “Ge mig en checklista för att hålla datorn säker på internet”
- “Skapa en ordlista med tio svåra ord från denna text och förklara dem enkelt”



Du har nu fått en introduktion till hur AI kan användas i vardagen – Målet med kursen har varit att ge dig trygghet och nyfikenhet att våga prova själv, utan att behöva tekniska förkunskaper.

AI är ett område som utvecklas snabbt, men det finns alltid enkla och gratis verktyg att börja med. Kom ihåg: du behöver aldrig betala för att lära dig grunderna, och du ska inte lägga till kortuppgifter för att testa. Det viktiga är att våga klicka runt, prova och upptäcka vad som fungerar för dig.

## **Ordlista A–Ö**

**AI (Artificiell intelligens)** – datorprogram som kan utföra uppgifter som liknar mänskligt tänkande

**Bias** – snedvridning eller partiskhet i AI:s svar, beroende på träningsdata

**Chatbot** – ett program du kan prata med i textform, ofta drivet av AI

**Dataetik** – regler och principer för att använda AI på ett rättvist och ansvarsfullt sätt

**Fine-tuning** – att träna en AI vidare på ett specifikt område för att göra den mer specialiserad

**Generativ AI** – AI som kan skapa nytt innehåll, t.ex. . texter, bilder, musik eller video

**Hallucination** – när AI hittar på information som inte stämmer men presenterar det som fakta

**Kodning (Coding)** – att skriva instruktioner i programmeringsspråk. AI kan hjälpa till att förklara eller skriva kod

**Multimodal** – AI som kan hantera flera typer av data samtidigt, t.ex. . både text och bild 🧩

**No-code** – verktyg som låter dig skapa appar eller lösningar utan att skriva kod

**Prompt** – en instruktion eller fråga du skriver till en AI för att få ett svar

**Prompt engineering** – konsten att skriva bra och tydliga instruktioner till AI

**Quizgenerator** – AI som kan skapa övningsfrågor eller tester automatiskt

**Resiliens** – ord som ofta används i AI-förklaringar; betyder motståndskraft eller återhämtningsförmåga

**Sandbox** – en testmiljö där du kan prova AI-lösningar utan att riskera riktiga system eller data

**Token** – en liten textbit (ord eller del av ord) som AI använder för att förstå och skapa språk

**Vibekodning (Vibe code)** – du beskriver vad du vill ha, AI genererar koden, och du testat resultatet.

**Workflow** – ett arbetsflöde eller en process som kan automatiseras med hjälp av AI