

Artificiell intelligens

Introduktion av Gunilla Brattberg,
SeniorNet Kungsholmen

Bildmaterialet i denna presentation är skapat av AI

Vad kan äldre ha för nytta av AI?



Fråga till ChatGPT:

Jag arbetar i SeniorNet och hjälper äldre med datorer, mobiler och surfplattor. Ge gärna exempel på vad de äldre kan ha för nytta av AI.

Jag bad Notebook LM göra en introduktionsfilm anpassad för äldre personer.

Artificiell Intelligens

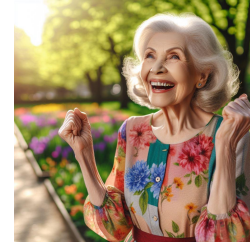
Artificiell Intelligens



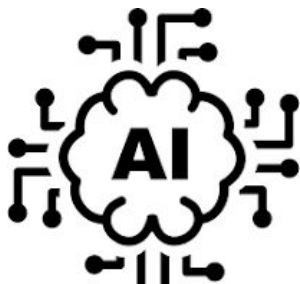
Det är den mänskliga hjärnan i **kombinationer** med ett AI-nätverk som ger alla fantastiska resultat.



+



Definitioner



Artificiell intelligens (AI) handlar om att göra maskiner eller datorer kapabla att resonera, analysera, lära sig, fatta beslut och allmänt "tänka" på ett sådant sätt att den framstår som mer lik människa än en dator medan den utför uppgifter och när du kommunicerar med den.

Maskininlärning är en underkategori till *artificiell intelligens*. Det handlar om att göra det möjligt för en dator att lösa ett problem genom inlärning.

Generativ AI är samlingsnamnet på de system som kan skapa nytt innehåll baserat på data de har tränats på.

Open AI – företag som skapade den första AI-roboten (ChatGPT)
Skapa konto på <https://openai.com>.



ChatGPT – Namnet på Open AI:s chatrobot. (GPT = Generative Pre-trained Transformer).



Gemini – Googles applikation byggd på ChatGPT.



Copilot – Microsofts applikation byggd på ChatGPT.



Prompt – En AI-prompt är någon form av text, fråga, information eller kodning som kommunicerar till AI vad du letar efter. Genom att justera hur du formulerar din prompt kan AI ge olika svar.

AI-assistenter via webbläsare

Basmodul

ChatGPT inloggning:

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

<https://chatgpt.com>



Webbläsare

Google Chrome - Gemini

(<https://gemini.google.com>)

Tilllägg: Sider:ChatGPT Sidebar



Edge (Microsoft) - Copilot

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

Klicka på Copilot-ikonen



Apple - tillägg till Safari

(<https://www.youtube.com/watch?v=LUzVDRILPIs>)

Copilot i Edge



Finns även som app i Android och iPhone.

A screenshot of the Microsoft Edge browser interface. The address bar shows "Sök eller ange webbadress". The main content area displays a news article from Nyheter24 titled "SEB: Räntan kan sänkas i juni" featuring a man speaking. Below it is a traffic-related article "Vägarbete från Saltsjöbadsleden till Värmdöleden" with a map of Nacka. On the right, the Copilot chat interface is open, showing a chat window with a dog image and a prompt: "Skapa ett porträtt av en hund i en djävur impressionistisk målad stil". Below the chat window are options for "Bokmärk alla aktuella flikar" and "Ändra min standardstart sida". At the bottom of the chat, there are buttons for "Mer Kreativ", "Mer Balanserad" (selected), and "Mer Exakt". A text input field contains "Fråga mig vad som helst eller skriv '*@*'". The interface includes various navigation and utility icons.

Gemini



i webbläsaren
Google Chrome

www.gemini.google.com

alt. skriv @ i adressfältet
och klicka på "Chatta med
Gemini"

Finns som app i Android
men ej i iPhone.

Nås via webbadressen i
iPhone.

Gemini



Infoga tillägget
ChatGPT

i webbläsaren
Google Chrome

The screenshot shows the Google Chrome browser interface. On the left, the 'Tillägg' (Extensions) page is open, displaying a list of installed extensions. The extension 'Sider: ChatGPT Sidebar + GPT-4o, Claude 3 & ...' is highlighted with a blue toggle switch. A search bar at the top of the extension manager shows the search criteria 'Sök (Ctrl+E/Alt+C) Sök i din postlåda och kommandon.' On the right, the ChatGPT sidebar is visible, featuring a search bar with the text 'Hur kan jag hjälpa dig idag?' and a 'Skriv ett meddelande...' input field. The sidebar also includes a 'Lägg till verktyg' button and a 'Uppgradera' notification.

Gemini



The screenshot shows a Chrome browser window with the Google homepage. The address bar contains "Sök på Google eller skriv en webbadress". The search bar also contains "Sök på Google eller skriv en webbadress". Below the search bar are several quick links: SEB, Översikt, Google Kalky..., OneDrive, and Lägg till genv... The Gemini chat interface is overlaid on the right side of the browser window. It features a header with "Sider: ChatGPT Sidebar + GPT-4o, Clau..." and a main message: "Var först med att prova GPT-4o! Bjud in vänner att använda det gratis! Bjud in nu Avvisa". Below this is a large brain icon and the text "Hur kan jag hjälpa dig idag?". At the bottom of the chat interface, there is a text input field with the placeholder "Skriv ett meddelande..." and a "Lägg till verktyg" button. A blue arrow points from the Gemini logo on the left to the text input field in the chat interface. The browser's bottom status bar shows "Anpassa Chrome" and "Uppgradera" with a lightning bolt icon and the number 17.

AI-assistenter i Windows



ChatGPT (<https://apps.microsoft.com/detail/9nt1r1c2hh7j?hl=sv-SE&gl=SE>)



Copilot ([Microsoft Copilot – Kostnadsfri nedladdning och installation på Windows | Microsoft Store](#))

Chat GPT



App för både Android
och iPhone



Skapa ett roligt
programmeringsspel



Förklara "nostalgi"
för ett barn



Saga om en
superhjaltehaj



där jag får uppleva
Seoul på riktigt

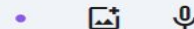


Skicka ett meddelande till ChatGPT



Prompt

Ange en prompt här



En *prompt* är en inmatningsmarkör – tecken som visar var användaren kan mata in instruktioner eller annan information. Att *prompta* är att ge instruktioner till AI.

För att du ska lyckas med användningen av ett generativ AI-verktyg behöver du skriva en bra prompt. Det är den instruktion som du ger AI-n.

Du kan be AI skriva något eller berätta något eller du kan ställa frågor till AI.

Du kan t.ex. be AI

- skriva ett födelsedagstal eller julklappsrim
- skriva ett överklagande brev
- skriva ett förslag på en festmeny
- korrekturläsa en text
- översätta en text
- planera en resa
- göra språket i en text mer levande
- presentera en text i avslappnad ton eller som en säljande beskrivning
- förklara ett “fenomen” så att lekmän förstår

Ställ gärna följdfrågor och prata dig fram till ett svar du är nöjd med.

Tala in en fråga till AI

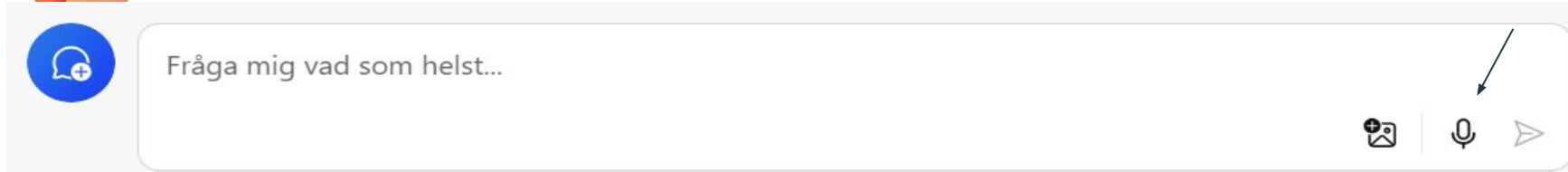


Gemini

Om du går in via webbadressen <https://gemini.google.com/app> kan du tala in dina frågor till AI. Klicka på mikrofonen till höger i rutan "Ange en prompt här".



Copilot



Låtsas att du talar med en person!

Skapa texter

- ChatPGT
- Google Gemini
- Microsoft Copilot (f.d. Bing) inkluderar bildgeneratorn Dall-E



Rita och skriva med AI

- Autodraw (<https://autodraw.com>)

Skriva skrivstil med AI

- Calligrapher (<https://aivalley.ai/calligrapher-ai>)

Skapa bilder

Dall-e: nås enklast via ChatGPT
(<https://chat.openai.com>) alternativt <https://openai.com/dall-e-3/>

Firefly: <https://firefly.adobe.com>
gratis i början, 25 gratisbilder/mån)

Microsoft Designer: <https://designer.microsoft.com>
(15 bilder per dag gratis)



- Gå till <https://designer.microsoft.com>
- *Logga in med ditt Microsoft-konto* (det måste vara ett Microsoftkonto)
- Klicka på *Skapa-knappen* och därefter på *Bilder*
- *Skriv din bildprompt* under "Vad vill du utforma".
- Klicka på *Generera*.

Ge svartvita foton ett nytt liv: <https://palette.fm>

Skapa musik

Suno (<https://suno.com>)



Suno AI är en tjänst där du kan skapa musik. Du skriver en kort beskrivning vad du vill skapa och ser sedan resultatet på skärmen. Musiken som skapas är kostnadsfri. Upphovsrätten gäller inte för material som skapas av maskiner. Du kan skriva in dina egna texten och välja vilken stil som låten ska ha. Tjänsten finns på www.suno.se. I gratisversionen kan du skapa 10 låtar per dag. Suno finns även tillgänglig via Copilot i webbläsaren Edge. Mer information finns på <https://www.pcfforall.se/article/2378808/suno-musik-ai-guide.html>. Jag bad Suno skapa en jubileumslåt till SeniorNet Kungsholmen och fick följande resultat: <https://suno.com/song/ca8591d5-921b-4aee-bcb6-051994b43b29>.

Chatta med AI



Skapa tal från text (<https://speechgen.io/sv/>)

AI för konversation Pi AI (<https://pi.ai/talk>)

AI-tjänsten Pi är en chattrobot som profilerar sig på att vara vänlig och empatisk. Du kan använda den för att söka fakta, men den är framför allt till för "mänskliga samtal". När Pi först släpptes var den engelskspråkig men numera kan du samtala på svenska. Gränssnittet är dock fortfarande på engelska. Du hittar tjänsten på <https://pi.ai>.

Chatta med pdf-fil via AI (<https://chatpdf.com>)

Skapa AI-genererade röster

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



kungsholmen.seniornet.se/wp-content/uploads/sites/8/2024/12/AVATAR_SNK_AI_7MB.mp4

Ovanstående länk leder till en video-avatar där jag läser upp en skriven text – det är således inte jag som talar utan min avatar som i tal meddelar det jag har bett den säga i form av ett skrivet meddelande.

Bildkorrigering

ChatGPT ▾

🎁 Gratiserbjudande ×

↑ Dela



Kan du ta bort parasollet på bilden?

Bildkorrigering

Bilden har skapats



Använda AI som IT-hjälp

Kan jag få fram en tidigare version av ett Word-dokument?

Chat GPT:s svar: Ja, det **kan vara möjligt**. Här är 4 alternativ:

Alternativ 3 – Återställ tidigare version av filen från Windows

Om filen låg på datorn (ej OneDrive):

1. Högerklicka på filen i **Utforskaren**.
2. Välj **Återställ tidigare versioner**.
3. Välj version och klicka **Återställ**.

Fråga till copilot:
Kan du med ledning av bilderna på mitt kylskåpsinnehåll
föreslå vad jag ska kunna laga till middag?



Copilots middagsförslag

Här är vad jag kan urskilja:

- **Ägg, smör, Bregott, ost**
- **Fil/yoghurt**
- **Potatisgratäng (färdig)**
- **Grönsaker:** morötter, zucchini, sallad, körsbärstomater
- **Gulaschsoppa (kartong)**
- **Olika drycker och såser**
- **Bröd/bullar**

Med det här kan du laga flera olika typer av middagar. Här kommer mina bästa förslag:

Förslag 1

Förslag 1: Grönsaksomelett med ost och sallad. Perfekt om du vill ha något snabbt, varmt och mättande.

Du använder:

- Ägg
- Ost
- Zucchini
- Morötter (rivna eller tunt skivade)
- Körsbärstomater
- Smör

Så gör du:

1. Skiva zucchini och riv lite morot.
2. Stek i smör tills det mjuknar.
3. Vispa ihop ägg, salt och peppar.
4. Häll över grönsakerna och toppa med ost.
5. Låt stelna på låg värme.
6. Servera med en liten sallad.

Förslag 2

Förslag 2: Snabb gratängmiddag med stekta grönsaker. Du har färdig potatisgratäng – använd den som bas.

Du använder:

- Potatisgratäng
- Zucchini
- Morötter
- Ost (valfritt, för extra lyx)

Så gör du:

1. Värm potatisgratängen.
2. Stek zucchini och morötter i smör tills de får färg.
3. Lägg grönsakerna ovanpå gratängen och toppa med lite ost.
4. In i ugnen några minuter tills det smälter.

Enkelt men väldigt gott.

Förslag 3

Förslag 3: Gulaschsoppa + ostsmörgås

Den enklaste middagen – men fortfarande god och värmande.

Du använder:

- Gulaschsoppa
- Bröd/bullar
- Smör och ost
- Körsbärstomater vid sidan om

Så gör du:

1. Värm soppan.
2. Gör en rejäl ostsmörgås.
3. Servera med några tomater för fräschör.

Förslag 4

Förslag 4: Ljummen grönsakstallrik med ägg

Ett lättare alternativ som ändå mättar.

Du använder:

- Zucchini
- Morötter
- Sallad
- Körsbärstomater
- Ägg
- Smör eller olja

Vill du att jag gör **ett specifikt recept** åt dig – med exakta mängder och steg – baserat på det som lockar mest? Jag kan också föreslå något mer avancerat om du vill använda upp vissa saker.

Så gör du:

1. Stek zucchini och morötter lätt.
2. Koka eller stek ett par ägg.
3. Lägg allt på en bädd av sallad och tomater.
4. Ringla över lite olja.

Skapa appar

Jag bad ChatGPT om tips på en användarvärd app. Jag fick många förslag och fastnade för **Tidsspårare för vardagsrutiner.**

Jag bad **Lovable** skapa en sådan app och fick efter cirka 4-5 minuter följande app.



<https://lovable.dev/projects/8f369b20-9100-4f75-bb84-213e1f0a7586>

Skapa appar

Jag bad AI-agenten **Lovable** följande:
Kan du skapa en app med vilken jag kan komma fram till vad jag ska rösta på i höstens val i Sverige?



<https://id-preview--48245278-dee2-4e77-aec5-49e7922090bf.lovable.app/>

Skapa appar

Jag bad AI-agenten Lovable följande:
Kan du skapa en app som visar vädret på Gamla
Grisslehamnsvägen 81, Väddö i nutid?



Efter cirka 5 minuter hade jag en färdig webbtjänst
<https://grissle-weather-watch.lovable.app/>

Exempel på vad man mer kan göra

[AI-tant som beskriver sina äventyr i sjukvården](#)

[En egen chatbot](#)



Ska man tro på AI?

Vid

- medicinska forskningsöversikter
- komplicerade tekniska frågor
- ekonomiska analyser
- jämförelser av många produkter eller studier.

är det en god idé att testa Deep Research

Deep Research är ett arbetssätt där AI:n gör en mer omfattande informationssökning och analys.

ChatGPT

Vad kan jag hjälpa till med?

+ Fråga vad som helst



 Ladda upp foton och filer

 Skapa en bild

 Tänkande

 Djup research

 Shoppinghjälp

... Mer




Gemini


Hej,

Hur kan jag hjälpa dig idag?

 Helskärmsschatt

 Deep Research

 Mina höjdpunkter

 AI Slides

Copilot

The image shows a screenshot of the Copilot interface. A white menu is open, listing several actions with icons and star ratings. The background is a light beige color with a search bar and a microphone icon.

- Lägg till bilder eller filer
- Generera bild
- Starta Djupgående efterforskning 5 återstår
- Skapa en podcast 3 återstår
- Gör ett quiz
- Ta en skärmbild
- Lägg till flikar
- Använda anslutningsappar >

Smart ▾

på idag?

**MAN SKA INTE ÖVERLÅTA
JOBDET TILL AI
MAN SKA SAMARBETA MED AI**

