

Så påverkas du av AI-revolutionen

Martin Appel

Konsumentredaktör PC för Alla

Beskriv AI för en grupp seniorer

”AI (artificiell intelligens) är teknik som gör att datorer kan “lära sig” av erfarenhet och fatta beslut utan att någon styr varje steg. I stället för att följa en fast instruktion kan AI analysera stora mängder information, hitta mönster och dra slutsatser.

Ett exempel är när mobilen känner igen ansikten på foton eller när en karta föreslår snabbaste vägen i trafiken. AI tänker inte som en människa, men den kan lösa uppgifter snabbt och hjälpa oss i vardagen, vården och samhället.”

Så kan du använda AI

- Ställa frågor
- Samtala
- Skriva text
 - ... tal
 - ... mejl
 - ... rapporter
 - ... artiklar



Skapa nya texter

”Skriv ett bröllopstal till Hanna och Hugo”

Kära Hugo och Hanna,

Idag samlas vi här för att fira er kärlek, en kärlek som har växt och blomstrat till denna vackra dag. Det är en ära att stå här och tala om två så fantastiska människor.

Hugo, du har alltid haft en förmåga att se det goda i varje situation. Din positiva energi och omtänksamma natur lyser upp rummet. Du är en vän som alltid ställer upp, och jag vet att du kommer att vara en lika underbar make.

Och Hanna, vilken fantastisk person du är! Din värme och ditt skratt kan förvandla även de mest gråa dagarna till något magiskt. Du har en styrka som inspirerar alla omkring dig. Tillsammans med Hugo kommer ni att skapa en kärlek som bara växer sig starkare.

Ert förhållande är ett bevis på att äkta kärlek handlar om att stödja varandra, skratta tillsammans och

Skicka ett meddelande till ChatGPT



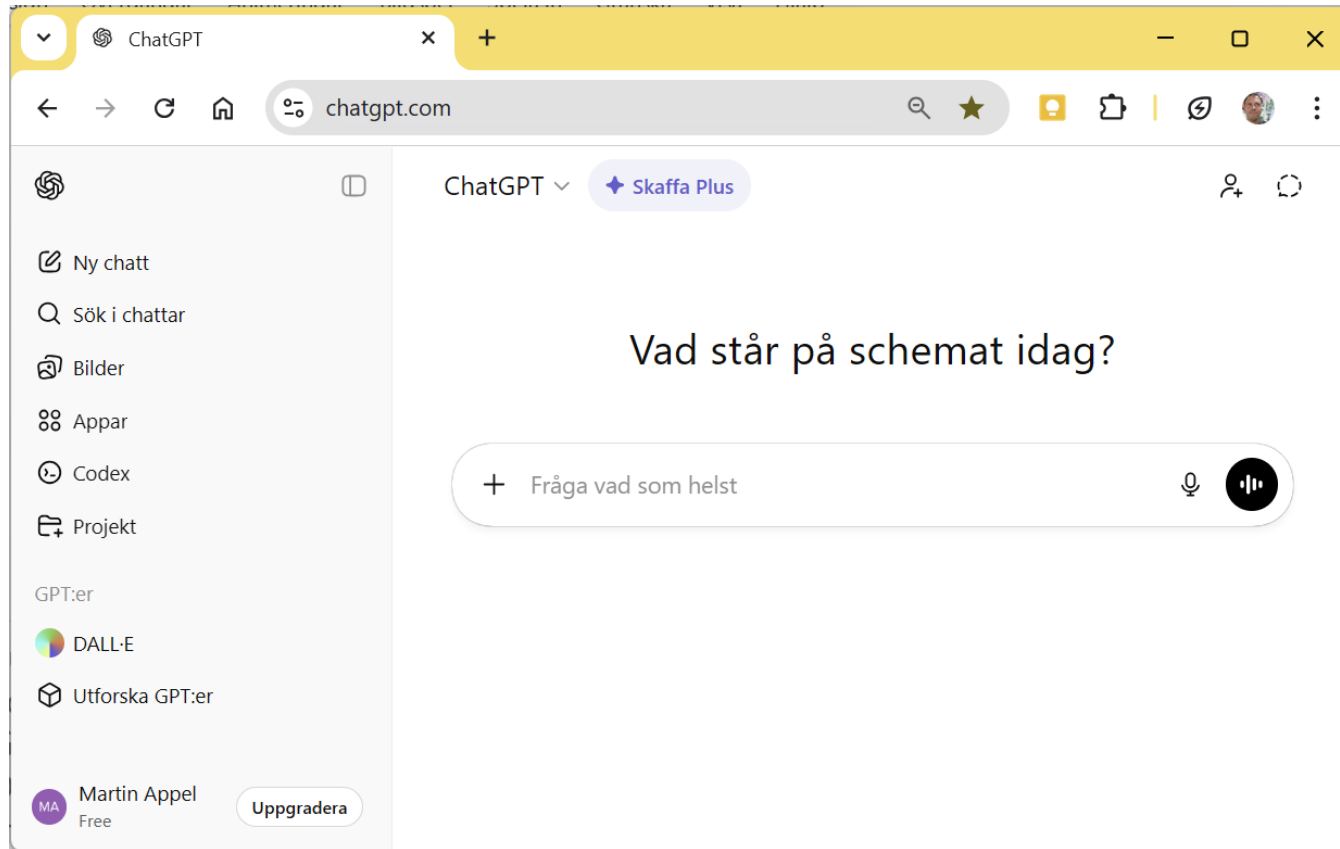
Så kan du använda AI

- Korrekturläs
- Ändra karaktär
- Översätt text
- Sammanfatta långa artiklar
- Skriva rubriker



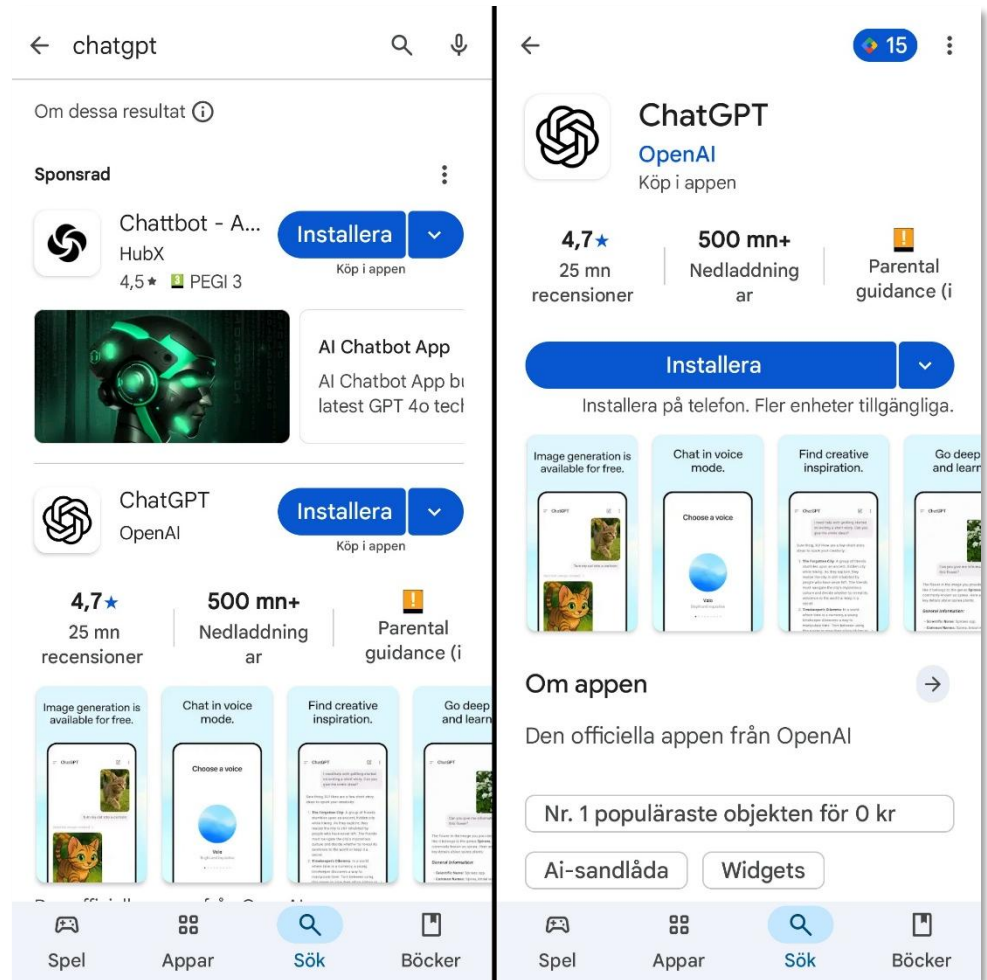
Chat GPT

www.chatgpt.com



Ladda hem appen

- Apple App Store
- Google Play Butik
- ChatGPT från OpenAI



Använd Chat GPT

The image shows a screenshot of the ChatGPT web interface. On the left is a sidebar with the following items: a 'Ny chatt' (New chat) button, a search bar 'Sök i chattar', a 'Galleri' (Gallery) section, a 'Projekt' (Projects) section, a 'GPT:er' (GPTs) section containing 'Utforska' (Explore) and 'DALL-E', and a user profile for 'Martin Appel' with a 'Free' status and an 'Uppgradera' (Upgrade) button. The main area is titled 'ChatGPT' with a 'Skaffa Plus' (Get Plus) button. The chat prompt is 'Vad har du på hjärtat idag?' (What's on your mind today?). Below the prompt is a text input field containing '+ Fråga vad som helst' (Ask anything) and icons for voice input and image generation.

Använd Chat GPT

The screenshot shows the ChatGPT web interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Ny chatt', 'Sök i chattar', 'Galleri', 'Projekt', 'GPT:er', 'Utforska', 'DALL-E', and 'Chattar'. The 'Chattar' section is active, showing a chat titled 'Vad betyder GPT'. The main chat area displays the following text:

ChatGPT ▾ [Skaffa Plus](#) x [Dela](#) ⋮

Vad betyder GPT?

GPT står för **Generative Pre-trained Transformer**.

Här är vad delarna betyder:

- **Generative** – modellen kan *generera* text (alltså skapa nytt innehåll, inte bara känna igen).
- **Pre-trained** – den är *förtränad* på stora mängder text innan den används för specifika uppgifter.
- **Transformer** – syftar på den *modellarkitektur* (en typ av neuralt nätverk) som används för att förstå och producera språk på ett sammanhängande sätt.

Vill du ha en mer enkel eller mer teknisk förklaring?

📄 👍 🗨️ ⬆️ ↺ ⋮

+ Fråga vad som helst

Martin Appel Free [Uppgradera](#)

ChatGPT kan begå misstag. Kontrollera viktig information.

Styr din sökning

The screenshot displays the ChatGPT web interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Ny chatt', 'Sök i chattar', 'Bilder', 'Appar', 'Codex', 'Projekt', 'GPT:er' (including 'DALL-E' and 'Utforska GPT:er'), and a user profile for 'Martin Appel Free' with an 'Uppgradera' button. The main area shows 'ChatGPT' with a dropdown arrow, a 'Skaffa Plus' button, and user icons. The central text asks 'Var ska vi börja?'. A search bar contains the text 'Fråga vad som helst'. A dropdown menu below the search bar lists suggestions: 'Lägg till foton och filer', 'Skapa en bild', 'Tänkande', 'Djup research', 'Shoppinghjälp', and 'Mer' with a right-pointing arrow.

ChatGPT + Skaffa Plus

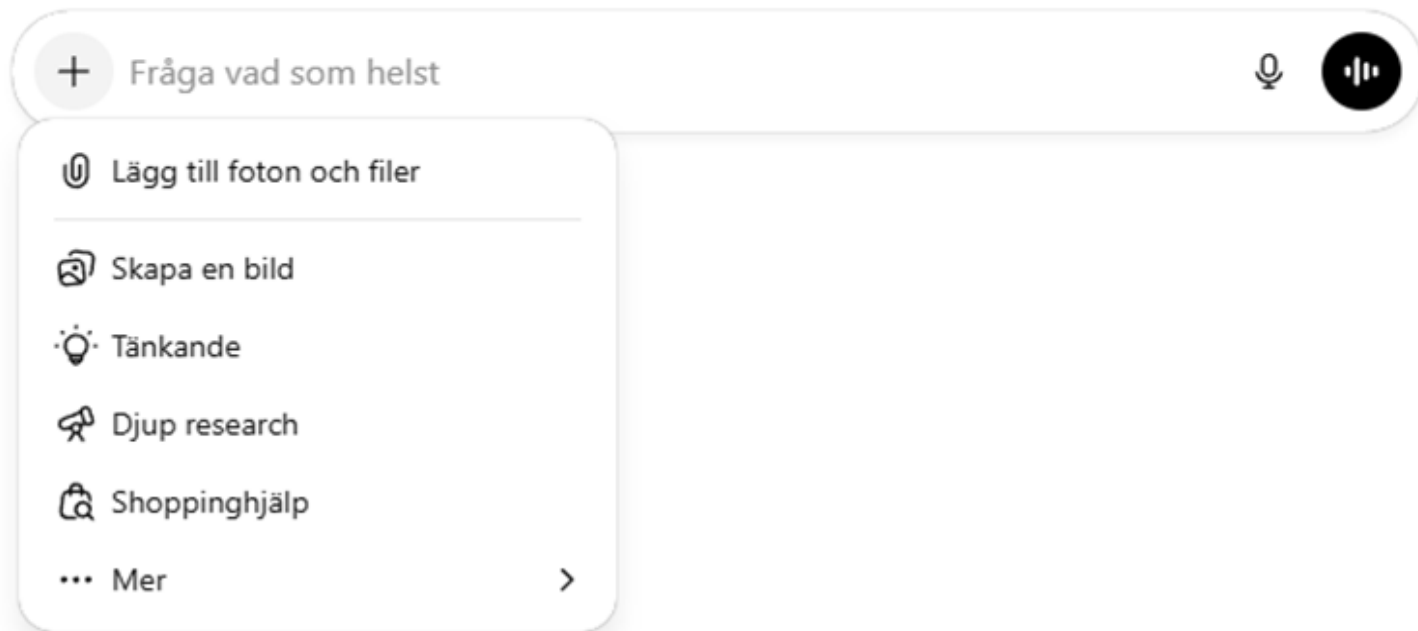
Ny chatt
Sök i chattar
Bilder
Appar
Codex
Projekt
GPT:er
DALL-E
Utforska GPT:er
Martin Appel Free Uppgradera

Var ska vi börja?


+ Fråga vad som helst


- Lägg till foton och filer
- Skapa en bild
- Tänkande
- Djup research
- Shoppinghjälp
- Mer >


Använd filer





Använd filer

 □

 Ny chatt


 Sök i chattar

 Galleri

 Projekt

Chattar

Kroppkakor ingredients: potato...

 PFA Sverige
Free

[Uppgradera](#)

ChatGPT ▾

[+ Skaffa Plus](#)



Vad har du på hjärtat idag?



+ Vad föreställer bilden?





Använd filer

ChatGPT ▾

↑ Dela

Bilden föreställer **Puente de la Mujer** ("Kvinnans bro") i stadsdelen **Puerto Madero** i **Buenos Aires, Argentina**.

Det är en modern gångbro designad av den spanske arkitekten **Santiago Calatrava**, känd för sina futuristiska konstruktioner. I bakgrunden syns flera äldre byggnader och hamnkranar som är typiska för området, samt delar av stadens skyline.

Bron symboliserar en dans mellan en man och en kvinna — den lutande masten representerar mannens rörelse medan den horisontella delen föreställer kvinnan.



+ Fråga vad som helst



Tillfällig chatt

ChatGPT ▾

[+ Skaffa Plus](#)

Tillfällig chatt

Denna chatt visas inte i historiken och varken använder eller uppdaterar ChatGPT:s minne och används heller inte för att träna våra modeller. Vi kan behålla en kopia av den här chatten i upp till 30 dagar av säkerhetsskäl.

+ | Fråga vad som helst

Martin Appel
Free

[Uppgradera](#)

Samtala

Hej! Jag har problem att sova.

Det låter jobbigt. Sömnproblem kan verkligen påverka hur man mår under dagen.

Vill du berätta lite mer? Till exempel:

- Är det svårt att *somna*, eller vaknar du mitt i natten?
- Har det pågått länge?
- Känner du dig stressad eller orolig inför något?

Om du vill kan jag också ge praktiska tips direkt, men det är ofta lättare att hjälpa om jag förstår situationen lite bättre.

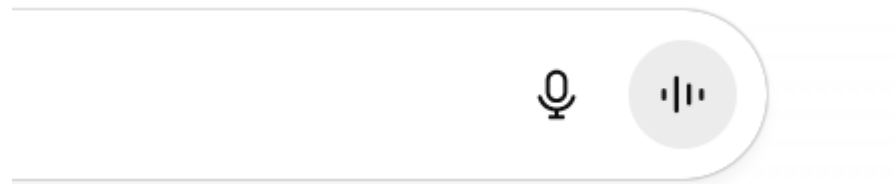


Jag vaknar mitt i natten

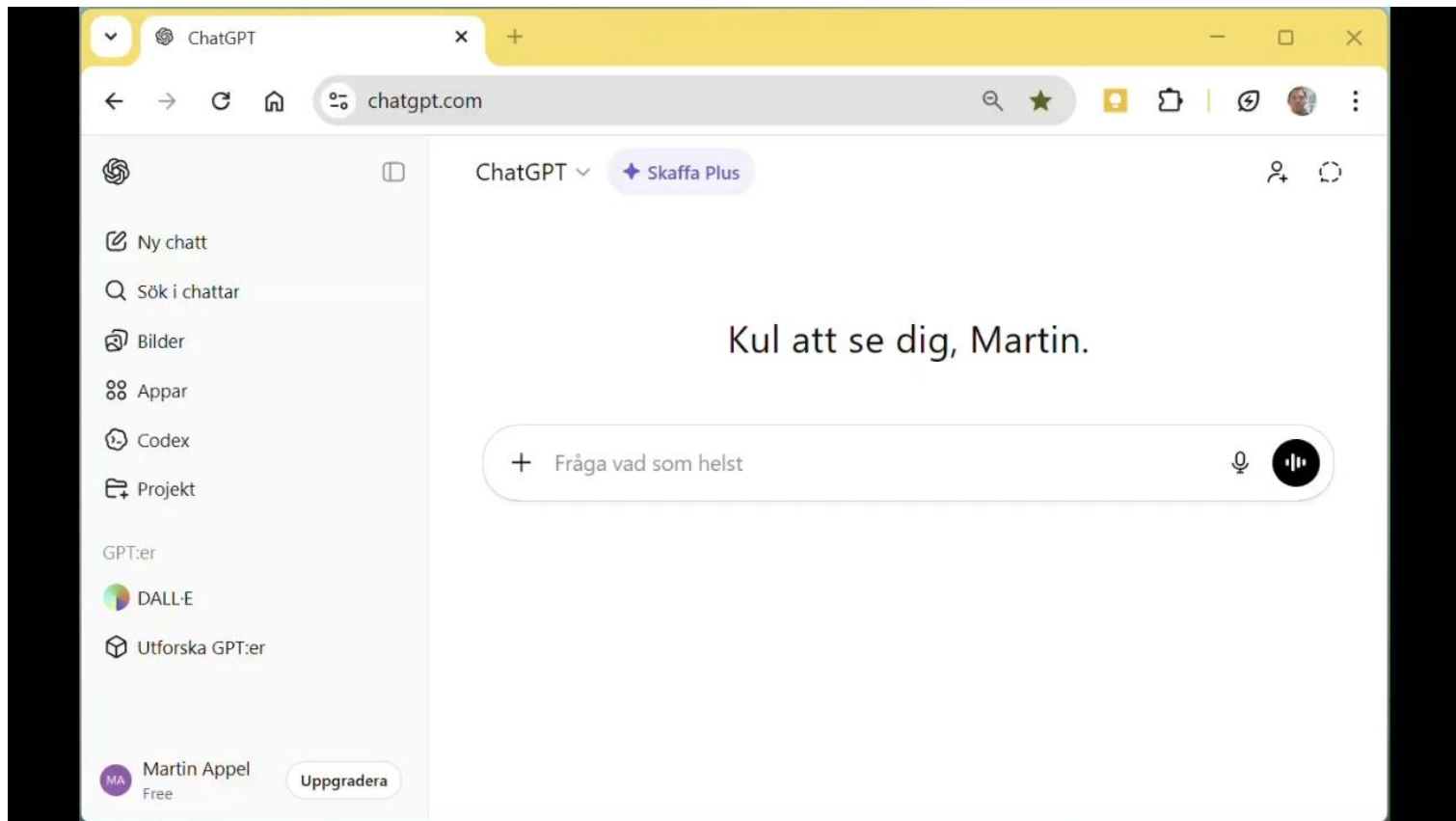
+ |Fråga vad som helst



Konversera med rösten





Konversera med rösten





Anpassade sökningar


The screenshot displays the OpenAI GPT Explorer interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Ny chatt', 'Sök i chattar', 'Galleri', 'Projekt', 'GPT:er', 'Utforska' (highlighted), 'DALL-E', 'Chattar', and 'Vad betyder GPT'. At the bottom of the sidebar, it shows the user 'Martin Appel' with a 'Free' status and an 'Uppgradera' button. The main content area is titled 'Utforska GPT:er' and features a '+ Skapa' button. The central heading is 'GPT:er', followed by the text: 'Upptäck och skapa anpassade versioner av ChatGPT med en kombination av instruktioner, extra kunskap och valfri kombination av färdigheter.' Below this is a search bar containing 'Sök GPT:er'. A horizontal menu lists categories: 'Toppväl', 'Skrivande', 'Produktivitet', 'Forskning och analys', 'Utbildning', 'Livsstil', 'DALL-E', and 'Programmering'. The 'Featured' section is titled 'Curated top picks from this week' and contains two cards: 'Write For Me' (a supercharged writing assistant by puzzle.today) and 'Scholar GPT' (enhance research with 200M+ resources and built-in critical reading skills, accessed via Google, by awesomegpts.ai).


Skapa bilder


+ Fråga vad som helst  

 Lägg till foton och filer

 Skapa en bild

 Tänkande

 Djup research

 Shoppinghjälp

... Mer >



Skapa bilder

The screenshot displays the OpenAI ChatGPT web interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Ny chatt', 'Sök i chattar', 'Galleri', 'Projekt', 'GPT:er', 'Utforska', 'DALL-E', and 'Chattar'. The main chat area is titled 'ChatGPT' and contains the prompt 'Vad har du på gång?'. Below the prompt is a text input field containing 'Ett foto av en katt som spelar schack'. At the bottom of the input field are icons for '+ Bild', 'Stilar', a microphone, and a send button. The user's profile 'Martin Appel Free' and an 'Uppgradera' button are visible in the bottom left corner.

ChatGPT [+ Skaffa Plus](#)

Vad har du på gång?

Ett foto av en katt som spelar schack

+ Bild Stilar  

Martin Appel
Free [Uppgradera](#)

Skapa bilder



Beskriv en bild

+  Bild  Stilar ▾



Skapa bilder

👍 🗨️ 🌐 ⬇️ [Dela](#)



+ | Beskriv vad du vill lägga till, ta bort eller ersätta ...



Skapa bilder

The screenshot displays the OpenAI ChatGPT interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Ny chatt', 'Sök i chattar', 'Galleri', 'Projekt', 'GPT:er', 'Utforska', 'DALL-E', and 'Chattar'. The main chat area is titled 'ChatGPT' and contains the prompt 'Vad har du på gång?'. Below the prompt is a text input field containing 'Ett foto av en katt som spelar schack'. At the bottom of the input field are icons for '+', 'Bild', 'Stilar', a microphone, and a send button. The user's profile 'Martin Appel Free' and an 'Uppgradera' button are visible in the bottom left corner.

ChatGPT

+ Skaffa Plus

Ny chatt

Sök i chattar

Galleri

Projekt

GPT:er

Utforska

DALL-E

Chattar

Vad betyder GPT

Vad har du på gång?

Ett foto av en katt som spelar schack

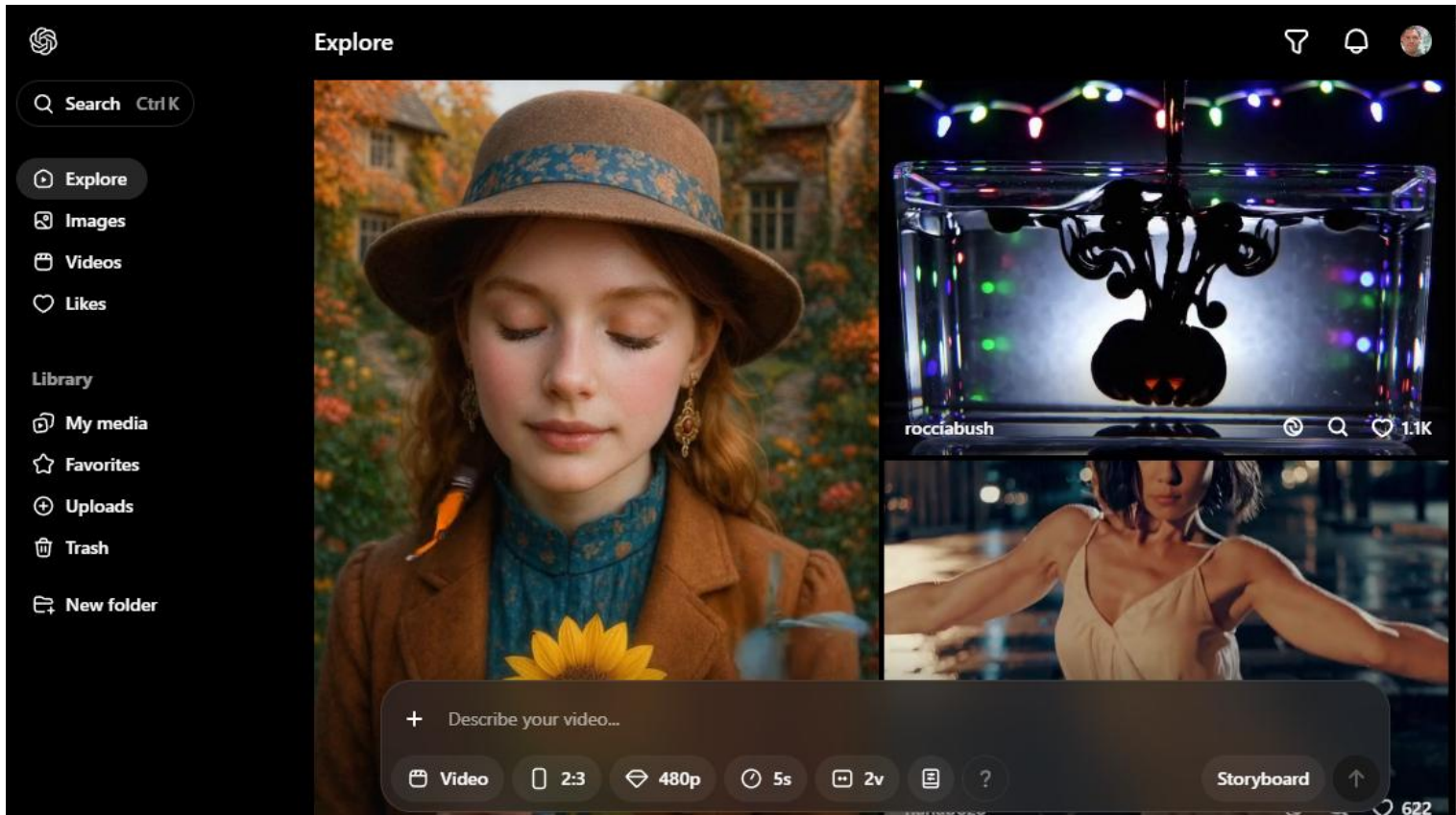
+ Bild Stilar

Martin Appel
Free

Uppgradera

Skapa video

sora.chatgpt.com





Suno

www.suno.com

The image shows the Suno AI music generation interface. At the top left is the 'SUNO' logo. Below it is a navigation menu with 'Home', 'Create', 'Library', 'Explore', and 'Search'. At the top right, there are controls for 'Custom' (a toggle switch), 'Upload Audio' (a button with an upload icon), and 'v3.5' (a dropdown menu). Below these is a 'Song description' field with a help icon and an 'Instrumental' toggle switch. The description field contains the text 'a bouncy pop song about the place where we used to go' and a character count '0 / 200'. Below the description field is a large, colorful gradient button with a music note icon and the text 'Create'. At the bottom, there is a 'Need ideas?' button with a dropdown arrow.

SUNO

Home
Create
Library
Explore
Search

Custom

Upload Audio

v3.5

Song description ⓘ

Instrumental

a bouncy pop song about the place where we used to go

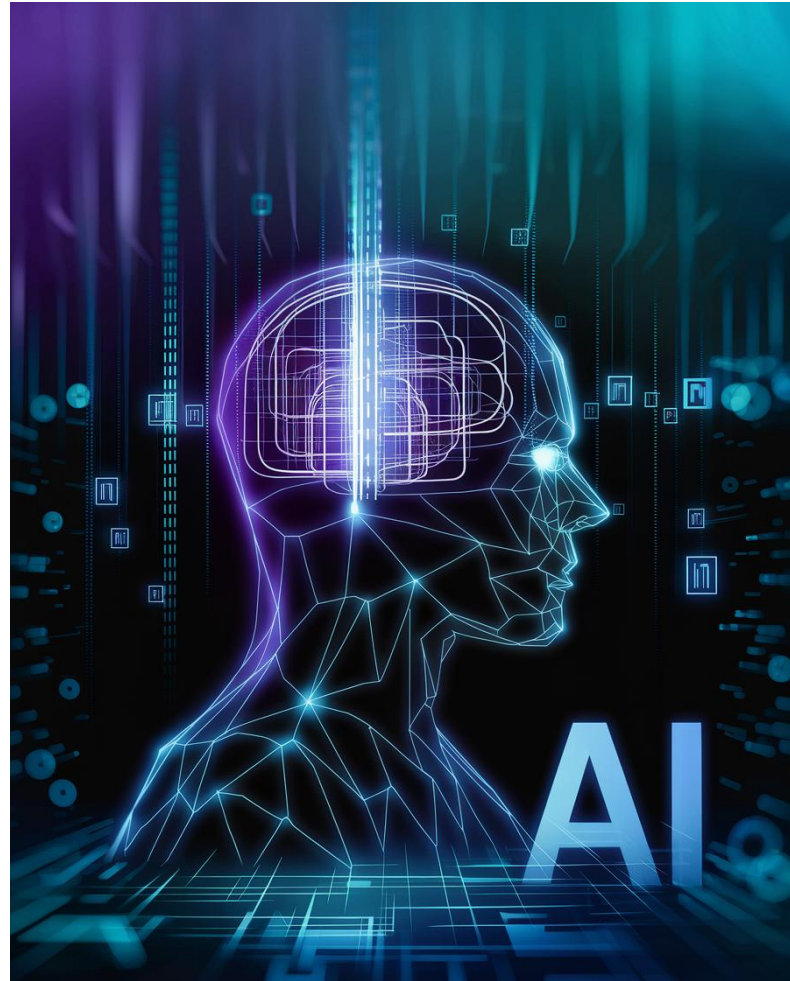
0 / 200

Create

Need ideas? ▾

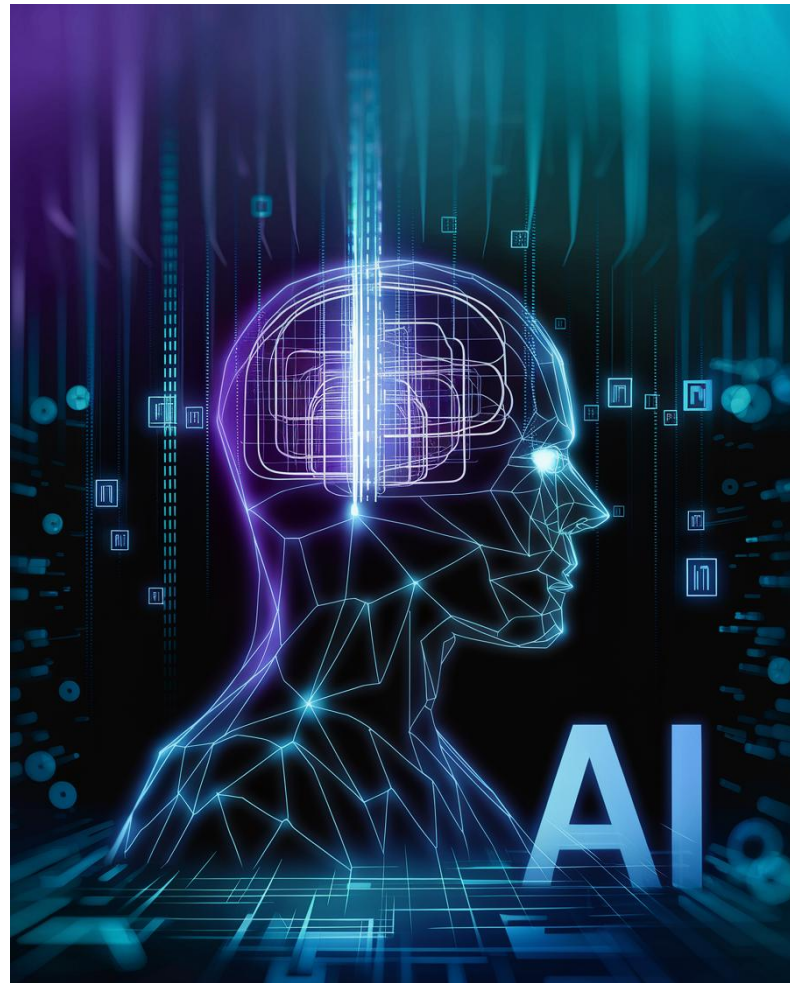
Allt fler AI-tjänster

- Chat GPT. www.chatgpt.com
- Microsoft Copilot. copilot.microsoft.com
- Google Gemini. gemini.google.com
- Meta AI. www.meta.ai
- Claude. www.claude.ai
- Duckduckgo AI. www.duck.ai



AI-tjänster från fler länder

- Kina. Deepseek.
www.deepseek.com
- Förenade Arabemiraten. K2 Think.
www.k2think.ai
- Frankrike. Le Chat. chat.mistral.ai
- Schweiz. Proton Lumo.
lumo.proton.me



Risker med AI

- Felaktigheter
- Desinformation
- Fusk
- Personlig integritet
- Miljön
- Upphovsrätt
- Arbetslöshet



Vad väger mest: två kilo fjädrar eller ett kilo bly?

Default (GPT-3.5)



Vad väger mest: två kilo fjädrar eller ett kilo bly?



Ett kilo bly väger mer än två kilo fjädrar. Vikten mäts i kilogram (eller gram), och ett kilo är alltid lika mycket, oavsett vad som väger det. Däremot är bly mycket tätare än fjädrar, så en kilo bly kommer att ta upp mindre utrymme än två kilo fjädrar.



Send a message



Free Research Preview. ChatGPT may produce inaccurate information about people, places, or facts. [ChatGPT August 3 Version](#)



PC för Alla

Martin Appel

martin@pcforalla.se

PC för Alla

pcforalla.se

PC för Allas nyhetsbrev

pcforalla.se/nyhetsbrev

Prenumerera till halva priset

www.seniornet.se

The screenshot shows the website for 'PC FÖR ALLA DIGITALA HEMMET FROM IDG'. The top navigation bar includes links for TESTER, GUIDER, WINDOWS 10, SÄKERHET, EFORUM, GRATISPROGRAM, KUNDKLUBB, and PRENUMERERA. The main content area features two article teasers: 'Audacity: Ta bort bakgrundsbruset i dina inspelningar' (GUIDE) and 'Här är sajten som innehåller... ingenting' (SURFTIPS). Below these is a newsletter sign-up form with the headline 'MISSA INGET VIKTIGT – ANMÄL DIG TILL VÅRT NYHETS BREV', an email input field, and a 'JA TACK!' button. A footer banner mentions 'SPONSRAD ARTIKEL FRÅN TEKNIK & TRENDER' and 'ANDRA LÄSER'.