



AI  
GUIDE

Faglige Seniorer 

# Kom godt i gang med ChatGPT

En enkel guide til dig,  
der vil prøve AI  
hjemmefra



# 1. Hvad er ChatGPT?



ChatGPT er en digital hjælper, du kan skrive spørgsmål til.

Den kan hjælpe med:



Idéer



Opskrifter



Breve



Ferie



Forklaringer



Hverdagens  
spørgsmål



Inspiration



Og meget  
mere ...

## 2. Sådan kommer du i gang

-  Gå ind på [chatgpt.com](https://chatgpt.com)
-  Opret en gratis konto
-  Tryk på "Ny chat"
-  Skriv dit spørgsmål
-  Tryk Enter og prøv dig frem 🗞️



Det er **gratis** at komme i gang, og du kan bruge ChatGPT på både computer, tablet og mobil.



# 3. Det vigtigste trick: Stil gode spørgsmål



## Mindre godt spørgsmål

- ✗ "Hjælp mig"
- ✗ "Ferie"
- ✗ "Fortæl noget"

## Bedre spørgsmål

- ✓ "Kan du lave en nem madplan til 2 personer på budget?"
- ✓ "Foreslå en rolig ferie i Italien i september."
- ✓ "Forklar NemID på en enkel måde."



Jo mere præcist du spørger –  
jo bedre svar får du!



# 4. 10 ting du kan bruge ChatGPT til



Opskrifter



Breve og beskeder



Rejser og ferieidéer



Forklaringer og information



Idéer og inspiration



Taler og invitationer



Aktiviteter med børnebørn



Have og hobbyer



Planlægning i hverdagen



Spørgsmål om det meste



# 5. Husk sikkerheden



## Del ikke:

- ✘ CPR-nummer
- ✘ Bankoplysninger
- ✘ Passwords
- ✘ Private følsomme oplysninger



Brug AI som hjælp -  
ikke som sandhed i alt.



AI kan tage fejl.  
Brug din sunde fornuft.

# 6. Du må gerne eksperimentere



Du kan ikke ødelægge noget ved at stille spørgsmål.



AI lærer ikke dine hemmeligheder automatisk.



Spørg igen, hvis du ikke er tilfreds med svaret.



Det er helt okay at være nybegynder.



Jo mere du prøver, jo bedre bliver du – og jo bedre bliver svarene!



8

# God fornøjelse!

Vi håber, du føler dig klar til at bruge **ChatGPT** derhjemme.

*Små skridt i dag -  
store muligheder i morgen!*



Vi glæder os til at se dig på kommende webinarer hos **Faglige Seniorer!**

## Vi ses igen!



Tilmeld dig vores nyhedsbrev



Flere spændende AI-webinarer



[www.fagligsenior.dk](http://www.fagligsenior.dk)

# Kom godt i gang med ChatGPT

En enkel guide til dig, der vil prøve AI hjemmefra

Ny teknologi - men helt enkelt!



## 2 Hvad er ChatGPT?

ChatGPT er en digital hjælper, du kan skrive spørgsmål til.

Den kan hjælpe med mange ting i din hverdag!



## 3 Sådan kommer du i gang

- 1  Gå ind på [chatgpt.com](https://chatgpt.com)
- 2  Opret en gratis konto (eller log ind)
- 3  Tryk på "Ny chat"
- 4  Skriv dit spørgsmål
- 5  Tryk Enter og få dit svar

Prøv dig frem - spørg om stort og småt!



## 4 Stil gode spørgsmål

### Mindre godt

- Hjælp mig
- Ferie
- Malplan
- Forklar

### Bedre spørgsmål

- Kan du lave en menu madplan til 2 personer?
- Foreslå en rigtig ferie i Italien i september
- Skriv en venlig fødselsdagsbrev til min søster
- Forklar infektion over til et barn.



Jo mere præcist du spørger - jo bedre svar får du!



## 5 10 ting du kan bruge ChatGPT til



Kan fantasien sætter grænser!

## 6 Husk sikkerheden



### Del ikke:

- OPlysninger
- Bankoplysninger
- Passwords
- Private følelsesbetonede oplysninger



Brug AI som hjælp - ikke som sandhed i alt.



## 7 Du må gerne eksperimentere

- Du kan ikke udfærdige meget ved at stille spørgsmål
- Alt lærer ikke alle hemmeligheder automatisk
- Spørg igen, hvis du ikke er tilfreds med svaret
- Det er helt okay at være nybegynder

Prøv i dag - det er sjovt, end du tror!



## 8 God fornøjelse!

Vi håber, du føler dig klar til at bruge ChatGPT derhjemme.

Små skridt i dag - store muligheder i morgen!



Vi glæder os til at se dig på kommende webinarer hos Faglige Seniorer!

