



**Få hjelp med
alle tenkelige
oppgaver**

Slik bruker du ChatGPT

En enklere hverdag med verdens mest
populære kunstige intelligens



KOMPUTER FOR ALLE

Trinn-for-trinn-veiledning



KUNSTIG INTELLIGENS LØSER OPPGAVENE:

ChatGPT for begynnere

Bill Gates hevder at kunstig intelligens er en like viktig nyskaping som pc-en og internett. I denne artikkelserien i tre deler viser vi hvordan du kan ha praktisk nytte av ChatGPT.



Journalist
Niklas Ernst

Det har vært sagt mye om ChatGPT de siste årene, og det har blitt skrevet utallige artikler om den kunstige intelligensen. Om hvordan den vil snu verden fullstendig på hodet, gjøre mange jobber overflødige og hvordan den kan være begynnelsen på slutten for hele menneskeheten.

Noen av spådommene vil nok holde stikk, mens andre trolig vil være like skivebom som den gangen det med stor overbevisning ble hevdet at internett var en døgnflue. Uansett hva man mener om kunstig intelligens, er det ingen tvil om at det kan være et nyttig verktøy til å løse en rekke forskjellige oppgaver.

Dette kurset kan hjelpe deg i gang, enten du er blant dem som har prøvd ChatGPT allerede, eller som har til gode å lage din første "prompt".

Dette kan ChatGPT

I denne artikkelen vil vi vise hva ChatGPT faktisk kan brukes til i hverdagen. Vi har ingen ambisjoner om å

vise hvordan verktøyet vil forandre verden og slå sprekker i samfunnsstrukturen. I stedet vil vi ha en praktisk og nøktern tilnærming, og gi konkrete eksempler på hvordan du kan bruke verktøyet til å løse oppgaver som kanskje ikke er spesielt morsomme, og som kan være monotone og ensformige å gjøre manuelt. For hvis en pc like godt kan gjøre jobben på en tilfredsstillende måte, hvorfor ikke la den gjøre det?

Alle skal med

I tillegg til konkrete eksempler viser vi også trinn for trinn hvordan du bruker verktøyet. Vi begynner med å opprette en brukerkonto, fortsetter med din første "prompt", altså teksten du mater den kunstige intelligensen med, og gjennomgår til slutt de mer avanserte funksjonene i ChatGPT.

På den måten blir serien relevant både for deg som aldri før har brukt ChatGPT, og for deg som har lekt deg litt med verktøyet og innser hvor kraftfullt det faktisk er.

Kurset består altså av tre deler, som du kan lese mer om i oversikten til høyre. God fornøyelse!

De tre delene i serien om ChatGPT:

1

ChatGPT for begynnere

I første del lærer du å opprette en ChatGPT-konto, og vi viser hvordan du bruker de grunnleggende funksjonene på nettsiden. Her lærer du for eksempel å stille ditt første spørsmål til ChatGPT.

2

Gjør samtalene bedre

I andre del ser vi nærmere på instruksene du gir ChatGPT. De kalles også "prompts", og dem må du beherske for å få størst mulig utbytte av ChatGPT.

3

De avanserte verktøyene

I tredje og siste del lærer du å bruke de mer avanserte funksjonene i ChatGPT, for eksempel muligheten til å endre stil eller tone i svarene fra ChatGPT.



SETT OPP EN MENY

Trenger du en festmeny eller en middagsmeny for hele uken? Det fikser ChatGPT lett.



LAG ET BUDSJETT

Du kan legge et ferie- eller husholdningsbudsjett. ChatGPT leverer et utgangspunkt som er lett å tilpasse.

Her ser du et lite utvalg av oppgaver som ChatGPT kan hjelpe deg med å løse.



CHAT GPT



LAG EN PAKKLISTE TIL FERIEEN

Det er omstendelig å pakke til ferien. Spar tid med en liste du ber ChatGPT om å lage.



LAG KOMPLEKSE UTREGNINGER

Har du ikke hode for matematikk og ligninger, kan ChatGPT finne løsningen for deg.



SKRIV ET FORMELT BREV

Vil du skrive til kommunen eller klage på en parkeringsbot, kan du be ChatGPT om å lage et utkast.

Oppgaver som også kan løses av ChatGPT:

Les korrektur på tekst

ChatGPT kan fjerne stavfeil og sjekke tegnsetting – den kan til og med gjøre språket mer levende.

Få svar på ting du lurer på

Enten du vil vite hvordan du finner maks-pulsen for noen på din alder eller gjennomsnittstemperaturen på Island, så gir ChatGPT et godt svar.

Flere og bedre ideer

Sliter du med å komme i gang med en oppgave, for eksempel å skrive en invitasjon, kan du la ChatGPT komme med forslag du kan bygge videre på.

Lynraske oversettelser

Enten det er en kort eller lang tekst, kan ChatGPT oversette den på bare noen sekunder.

Lag historier og fortellinger

Hvis du gir ChatGPT et handlingsforløp, et par figurer og en sjanger, kan den lage sin egen historie.

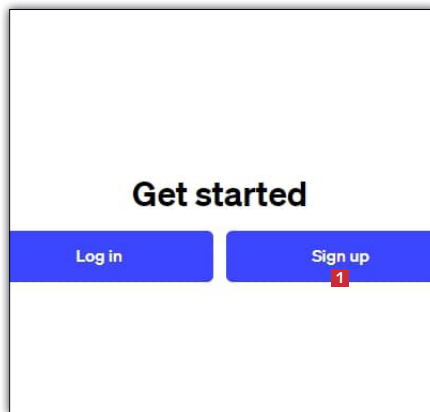
Lær om komplekse problemer

Hvordan påvirker egentlig Golfstrømmen havet og klimaet? Du kan be ChatGPT om å forklare komplekse problemstillinger slik at selv et barn forstår svaret.

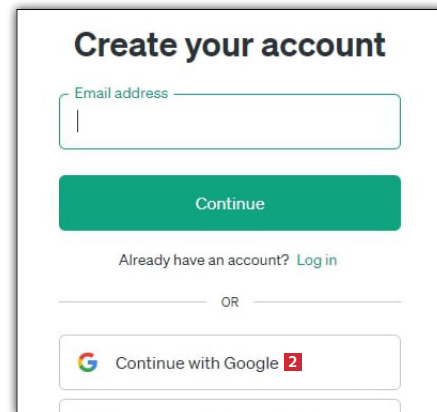


Opprett bruker og sett i gang

For å komme i gang med ChatGPT, må du først opprette deg som bruker. Du kan også logge inn med en Google-konto. Velger du den løsningen, er det gjort på et blunk.



1 Åpne nettsiden chatgpt.com i en nettleser. Der klikker du på **Sign up** **1** for å opprette en konto.



2 Klikk på knappen **Continue with Google** **2** for å bruke Google-kontoen til å logge inn.

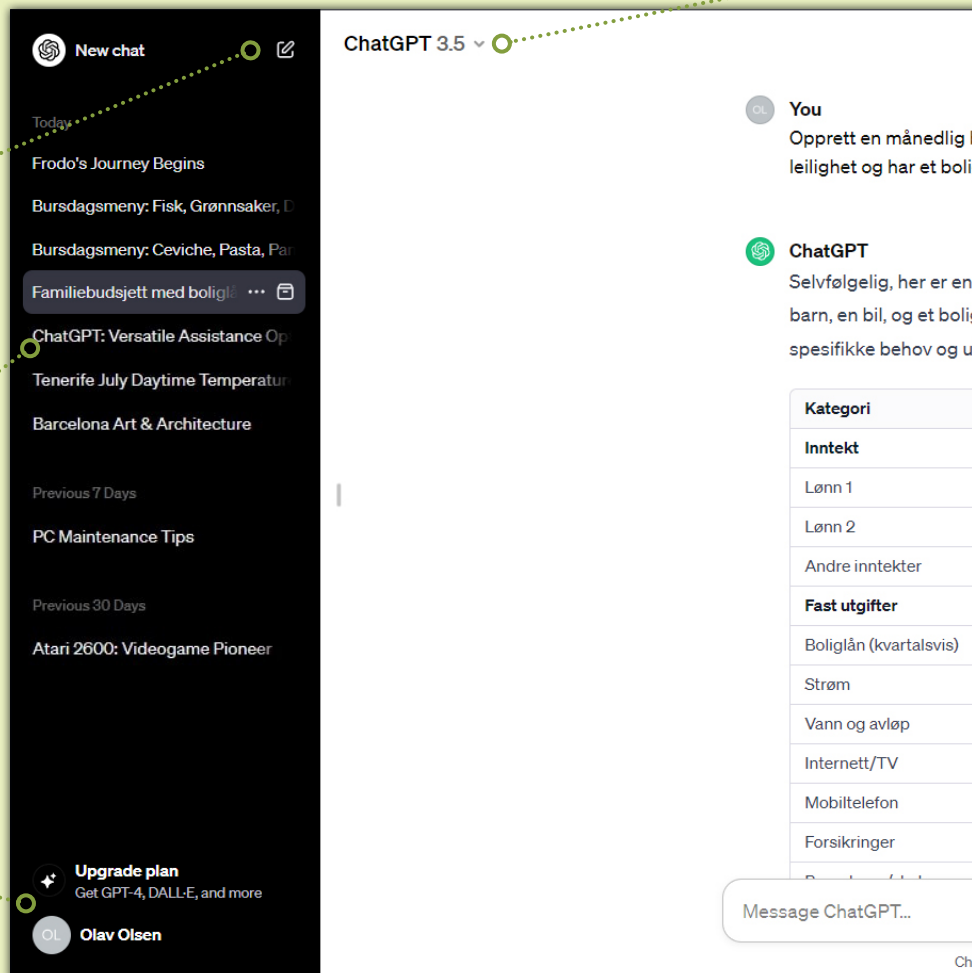
Finn frem i ChatGPT

Du får mange muligheter med ChatGPT, men det er oversiktlig og lett å finne ut av. Her får du en veiledning til de viktigste funksjonene.

Øverst til venstre kan du klikke for å starte en ny samtale med ChatGPT og slette den pågående.

I sidemenyen finner du dine tidligere samtaler med ChatGPT. På den måten kan du gå tilbake i tid og lese spørsmålene dine og svarene fra ChatGPT, hvis du vil bruke dem på et senere tidspunkt.

Nederst kan du klikke på profilen din for å få tilgang til flere funksjoner. Du kan blant annet få tilgang til innstillingene i ChatGPT, og du kan logge ut hvis du vil avslutte økten.



3 Skriv e-postadressen din, og klikk på **Neste 3**.

4 Oppgi passord og klikk på **Neste** **4** for å gå videre.

5 Til slutt skriver du navn og fødselsdato før du klikker på **Agree**.

5. Dermed er du klar til å starte.

Du kan dele en samtale mellom deg og ChatGPT ved å klikke her. På den måten kan du sende en kobling til andre for å vise dem hva du har spurt om og hva ChatGPT har svart. Samtalen er synlig selv om man ikke har en ChatGPT-konto.

enkel månedlig budsjettmal for en familie med to voksne og to barn. Du kan tilpasse den etter dine behov og gjøremål. Du kan også velge å låne med månedlige avdrag eller med kvartalsvis avdrag. Du kan tilpasse den etter dine behov og gjøremål.

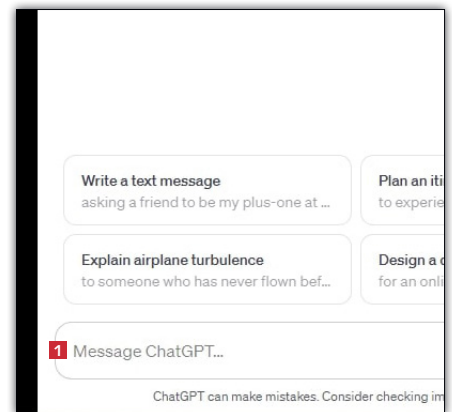
I midten av skjermen ser du den pågående samtalen med ChatGPT. Du kan fortsette en samtale om et emne, eller du kan starte en ny om noe annet. Det er ingen begrensning i antall samtaler.

atGPT can make mistakes. Consider checking important information.

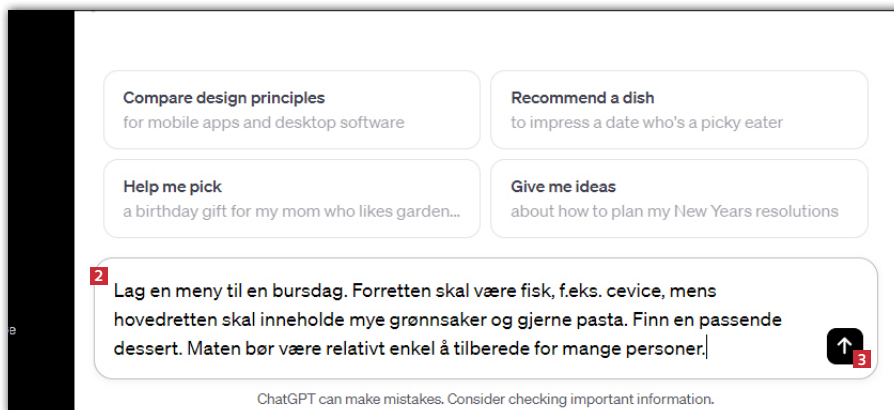


Still ChatGPT et spørsmål

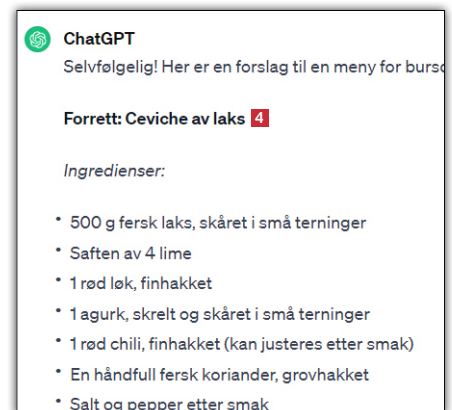
Når du har registrert deg som bruker og har sett hvordan hjemmesiden virker, er du klar til å skrive med ChatGPT. Du kan stille spørsmål, gi instruksjer eller føre en samtale med prateroboten.



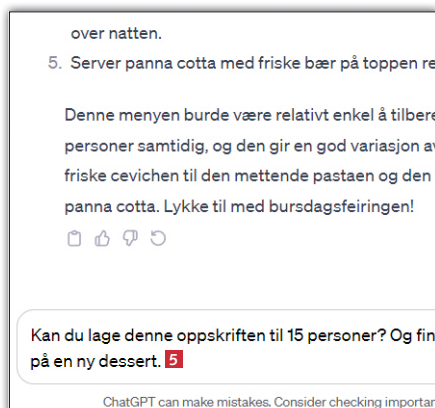
1 Åpne [Chatgpt.com](https://chatgpt.com) og logg inn, hvis du ikke allerede er innlogget. Klikk i tekstfeltet **1** nederst på siden for å skrive med ChatGPT.



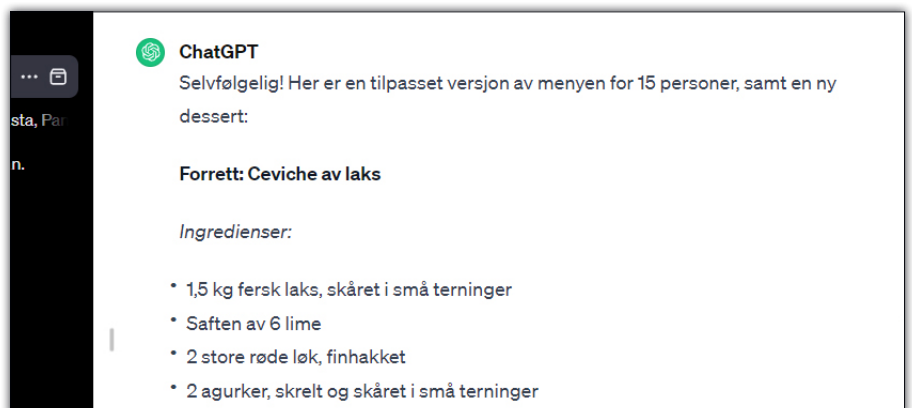
2 Her skriver du instruksjonen eller spørsmålet du vil ha svar på. På engelsk kalles dette en "prompt". En prompt er altså den oppgaven du vil ha ChatGPT til å løse. Du kan formulere deg svært spesifikt eller mer generelt, alt etter hva du vil ha hjelp med. Her vil vi ha forslag **2** til en bursdagsmeny som ikke er for vanskelig å lage. Klikk på pilen **3** for å sende prompten.



3 Nå svarer ChatGPT med forslag til en meny **4**. Den setter til og med opp en handleliste og beskriver fremgangsmåten for middagen.



4 Vi gjør likevel visse justeringer. Menyen skal være til 15 personer, og vi ønsker oss en annen dessert. Det gjør vi med en ny prompt **5**, som vi sender til ChatGPT.



5 Nå reagerer ChatGPT med det samme, setter sammen en ny meny og en handleliste basert på informasjonen du gir. Du kan legge til, trekke fra og justere så mange ganger du vil – helt til du er fornøyd med svaret fra ChatGPT.

Og slik kan ChatGPT svare

Her kan du se hvordan ChatGPT svarer på en rekke prompter vi har matet den med. Det kan du bruke som inspirasjon til egne spørsmål og oppgaver. Bare husk at ChatGPT er en robot. Svarene kan inneholde både feil og unøyaktigheter, så det gjelder å være kritisk.

FERIE MED SJELEFRED

ChatGPT kan hjelpe deg med alt det praktiske du må huske før du skal på tur.

?

Hva må jeg huske å gjøre i boligen før jeg drar på sommerferie? Jeg bor i en enebolig med kjeller i et villastrøk.



Her er en liste over ting du må huske på:

1. Innbruddssikring
2. Strøm- og vannsparing
3. Sikring mot vannlekkasjer
4. Generelt vedlikehold
5. Sikkerhet og forsikringer
6. Sjekk dører og vinduer (...)

SVAR PÅ TING DU LURER PÅ

Med ChatGPT kan du få svar på vanskelige spørsmål, og du kan be om svar som alle kan forstå.

?

Hvordan påvirker Golfstrømmen havet og klimaet? Svar slik at selv et barn kan forstå.



Golfstrømmen er som en varm motorvei i havet som transporterer varmt vann fra USA til Europa. Den gjør klimaet i Nord-Europa varmere og gir mengder av mat til dyrene i havet. Den påvirker altså klimaet og hjelper dyrene i havet.

LAG GODE PANNEKAKER

Trenger du en oppskrift på et eller annet, er det bare å spørre ChatGPT.

?

Finn en oppskrift på tradisjonelle, tynne pannekaker. Jeg trenger cirka 20 pannekaker.



Selvfølgelig! Her er en oppskrift på tradisjonelle, tynne pannekaker som bør holde til cirka 20 stykker:

Ingredienser:
250 g hvetemel
500 ml melk
2 egg
(...)

?

LAG DIN EGEN HISTORIE

Gi ChatGPT et par stikkord og en handling, så lager den en fortelling på noen sekunder.

Skriv et kort eventyr om en gutt som heter Otto. Han lærer plutselig å snakke med dyrene, og de hjelper ham.



Der var en gang en liten gutt som het Otto. Han bodde i en idyllisk landsby omgitt av grønne enger og skogkledte fjell. Otto var en stille og nysgjerrig gutt som var glad i å gå rundt i skog og mark og lytte til fuglesang. En dag mens Otto var ute for å utforske skogen, oppdaget han en gammel hule. Inne i hulen fant han en mystisk (...)

ANDRE DEL I SERIEN:

Gjør samtalene med ChatGPT bedre

I denne delen av serien om den kunstige intelligensen ChatGPT lærer du hvordan du skriver bedre instruksjoner, eller "prompter", slik at også svarene blir bedre.



Journalist
Niklas Ernst

"Å tale er å så, å lytte er å høste", hvis vi skal tro et gammelt ordtak av ukjent opprinnelse. Uttrykket er også treffende når man prøver seg på en dialog med den kunstige intelligensen i samtaleroboten ChatGPT.

I andre del av denne serien handler det altså om hvordan du kommuniserer med ChatGPT – eller sagt på en annen måte, hvordan du skriver de beste promptene. I denne sammenhengen er en prompt den teksten eller kommandoen man gir en kunstig intelligens for å få en respons.

Når du arbeider med ChatGPT, er prompten avgjørende for å styre hvordan språkmodellen svarer og hva slags svar du får. Derfor gjelder det å lage den best mulige prompten ved å formulere den så klart, entydig og pedagogisk som mulig.

Det handler om å stille de rette spørsmålene i en relevant kontekst og på riktig måte. Det gjelder altså å få med korrekte detaljer og ha den riktige tonen for å få nyttige svar tilbake.

På én måte er det som å oppdra et barn eller dressere en hund: Unngå overflødig og vag informasjon.

I prompten er det i tillegg mulig å oppgi om du ønsker en bestemt type svar. Hvis du har behov for et bestemt svarformat, så spesifiserer du det i prompten. Si for eksempel "Svar i form av en kort artikkel" eller "Lag en liste over fordeler og ulemper."

Spør flere ganger

Likevel er det å lage en god prompt bare halve jobben. Som regel er nemlig ikke det første svaret fra den kunstige intelligensen det beste.

Derfor er det ofte nødvendig å få ChatGPT til å svare flere ganger, der du for hvert svar gir utfyllende instruksjoner om hvordan du vil at den skal svare.

Det kan være at du vil ha ChatGPT til å inkludere konkrete forhold som du ikke hadde tenkt på i den opprinnelige instruksjonen. Hvordan det foregår kan du lese mer om på side 26, der vi har satt opp et konkret eksempel med ChatGPT og ber prateroboten om å sette opp et budsjett for en kommende feriereise.

Serien om ChatGPT består av tre deler:

1

ChatGPT for begynnere

I første del lærer du å opprette en ChatGPT-konto, og vi viser hvordan du bruker de grunnleggende funksjonene på hjemmesiden. Du lærer blant annet å stille ditt første spørsmål til ChatGPT.

2

Gjør samtalene bedre

I andre del går vi i dybden og ser nærmere på hvordan du bør formulere instruksene eller "promptene" du gir. Det er viktig for å få størst mulig utbytte av ChatGPT.

3

De avanserte verktøyene

I tredje og siste del av serien lærer du å bruke de mer avanserte funksjonene i ChatGPT, som muligheten til å endre tonen eller stilen i svarene fra prateroboten.

Planlegg en ferie

Det er mye som skal huskes, planlegges og organiseres når du skal på ferie. Hva skal dere se, hvor skal dere bo og hva må være med på turen? Det kan ChatGPT hjelpe deg med – hvis du spør på riktig måte.

SPIS PÅ EN GOD RESTAURANT

Fint en vegetarisk, barnevennlig eller kanskje til og med en Michelin-restaurant.

?

Hvor finner jeg gode, autentiske og barnevennlige restauranter i Barcelona?



I Barcelona finnes det mengder av restauranter som er både autentiske og barnevennlige. Her har du noen anbefalinger:

1: Els Quatre Gats: Ligger i det gotiske strøket og er kjent for å være et av Picassos (...)

?

Gi meg 10 morsomme fakta om Barcelona som de færreste vet om.

MORSOMME FAKTA

Du kan be ChatGPT om fakta du kan bruke til å underholde reisefølget.



1: Carrer del Bisbe er et lite smug i Barri Gòtic (det gotiske kvarteret), der det finnes en inskripsjon som sies å bringe lykke til dem som danser på den.
2: Hver søndag kl. 12.00 samles folk og danser den tradisjonelle katalanske dansen Sardana, (...)

LAG ET PROGRAM

Det går raskt å planlegge en femdagers tur. Bare fortell ChatGPT hva du vil oppleve.

?

Lag en plan for en fem-dagers ferie i Barcelona med fokus på kunst og arkitektur.



Dag 1: Modernisme og Gaudí-dag Formiddag: Besøk La Sagrada Família, Antoni Gaudís mest berømte verk. Bestill billetter på forhånd for å unngå (...)

?

Hva bør jeg huske å pakke for en ferie i Barcelona i september?

BAGASJE-LISTE

Du kan få ChatGPT til å lage en bagasje-liste basert på reisemål og årstid.



Været i Barcelona er som regel mildt i september. Du bør vurdere å pakke:

1. Lette klær:
– Kortbukser, skjørt og lette kjoler.
(...)

?

FINN ET GODT HOTELL

Du kan gi ChatGPT instruksene, så vil den foreslå ett eller flere hoteller. Du kan alltid legge til flere krav.

Finn et hotell med minst tre stjerner. Det skal ligge sentralt, og rommet skal ha balkong. Det må også ligge i et rolig strøk.



Jeg kan ikke foreta aktuelle hotellreservasjoner, men jeg kan gi noen eksempler på hoteller som kan oppfylle kravene. Husk å sjekke anmeldelser og oppdatert informasjon, da forholdene kan endre seg over tid.

1. H10 Casanova: Adresse: Gran Via de les Corts Catalanes, 559, Eixample, 08011 Barcelona (...)



Presise spørsmål – bedre prompter

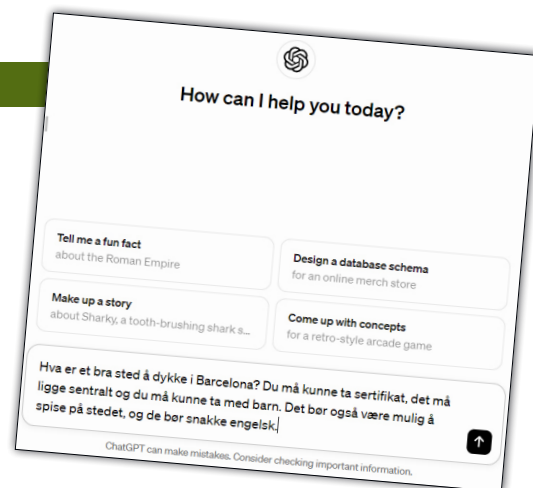
Unngå å være overdrevent høflig og spørre for generelt når du gir ChatGPT en oppgave. Da blir svarene bedre.

Svarene fra ChatGPT er bare så gode som promptene. Derfor gjelder det å være grundig når du formulerer deg og gir oppgaver til ChatGPT. En god prompt innebærer en omhyggelig formulering som kombinerer klarhet, presisjon og relevans. Det er avgjørende at du uttrykker instruksjonen på en enkel og lettfattelig måte, slik at du unngår å gjøre ting unødvendig komplisert. Velg et klart språk og unngå vanskelige setningsstrukturer mens du spe-

sifiserer hva slags svar du ønsker. Gi tydelig beskjed om du er ute etter et kort og konsist svar eller en mer utdypende forklaring. Det er heller ingen grunn til å være høflig mot ChatGPT, selv om det kanskje føles mest naturlig. Men den er bare en maskin og har ikke følelser, så du behøver ikke å be pent om noe som helst. Den fungerer bedre med konkrete og presise ordre.

Se eksemplene våre her

Har du en kompleks forespørsel, kan du dele den opp i mindre bolker og formulere spørsmålet trinnvist. Da unngår du forvirring og får mer treffsikre og nøyaktige svar. Prøv deg frem



Jo flere detaljer, du gir ChatGPT, desto mer presist og nyttig blir svaret.

med forskjellige formuleringer og bruk eksempler eller scenarioer for å illustrere hva du mener. Du kan for eksempel få ChatGPT til å svare mer pedagogisk hvis du ber den om å svare på et vanskelig spørsmål slik at selv en femåring kan forstå det.

I de grønne boksene under har vi skrevet eksempler på prompter. Deretter har vi gjort dem bedre og mer konkrete i eksempelet under. På den måten får du en formening om hvordan du spør mer effektivt.

Hei ChatGPT. Jeg vil gjerne ha hjelp til å arrangere et program da vi skal til Barcelona i sommerferien. Vi blir borte i en ukes tid og vil gjerne bade og spise.



Lag et program for 7 dager i Barcelona. Vi er 6 voksne. Vi er interessert i kunst og kultur. Vi vil helst unngå altfor turistpregede severdigheter. Undersøk om vi kan besøke en vingård utenfor byen.

Lag en bagasjeliste til ferien vår i Barcelona. Vi skal bo nær stranden, og så vi skal bade, men vi vil også se byen og gå en del, så vi må ha med skikkelig skotøy.



Lag en bagasjeliste til Barcelona. Vi reiser i september og er to voksne og to barn. Barna er 1 og 4 år gamle. Vi skal være borte en uke. Gi svar i listeform der vi kan krysse av for å gjøre det mer oversiktlig.

Finn en interessant og historisk opplysning om Barcelona eller Spania som jeg kan underholde de andre med når vi sitter i flyet på vei sørover.



Finn 20 interessante og overraskende fakta om Barcelona. Prøv å finne fakta de færreste har hørt om. De kan være historiske, kulturelle og gastronomiske. Skriv svaret i et kort og presist språk.

Øverst ser du den opprinnelige prompten. Under har vi strammet den opp, fjernet høflighetsfraser og konsentrert innholdet om hvilke preferanser vi har.

Her har vi konkretisert prompten ved å gå fra en generell bagasjeliste for en Barcelona-tur, til en mer spesifikk liste for to voksne og to barn. Vi har også oppgitt alderen på barna.

ChatGPT er en uendelig ressurs, så i stedet for å be om én opplysning, kan du be om 20 forskjellige og selv velge de mest interessante. Da får du et langt bedre utgangspunkt.

Bruk ChatGPT til å få nye ideer

Ved å få ChatGPT til å komme med alternativer eller flere forslag på én gang, kan du sortere og finne det som passer deg best.

?

Gi meg tre forslag til en tradisjonell katalansk meny som jeg kan lage selv, og som ikke krever spesielt utstyr eller råvarer.

Vi har invitert gjester for å diskutere turen til Barcelona. Derfor skal kvelden ha et spansk tema, og vi lar ChatGPT komme med tre menyforslag.



1 Meny 1: Forrett: "Pan amb Tomàquet". Ferskt brød med jomfru-olivenolje og tomat. Hovedrett: "Butifarra amb mongetes" (...)



2 Meny 2: Forrett: "Escudella i Carn d'Olla" (kjøtt og suppe). Hovedrett: "Catalansk Omelet" (Tortilla de patatas) Dessert: (...)



3 Meny 3: Forrett: "Esqueixada" (salat med klippfisk). Hovedrett: "Fideuà". Dessert "Crema de Sant Joseph" (...)

?

Hvor kan jeg dra på ferie? Jeg vil gjerne til en storby som minner om Barcelona, da jeg elsker kulturen, maten og arkitekturen.

Du kan bruke ChatGPT til å utvide horisonten og hjelpe deg med å se tingene fra en ny vinkel. Den kan for eksempel hjelpe deg med å finne alternative reisemål.



1 Buenos Aires, Argentina: Byen er kjent for fargerike bydeler som La Boca, de elegante boulevardene og teatrene samt (...)



2 Lisboa, Portugal: Lisboa er kjent for sine fargerike gater, vakre elvelandskap og blandingen av tradisjonell og moderne (...)



3 Bari, Italia: Bari ligger sør i Italia, har en sjarmerende gammel bydel med smale gater, historiske kirker og (...)



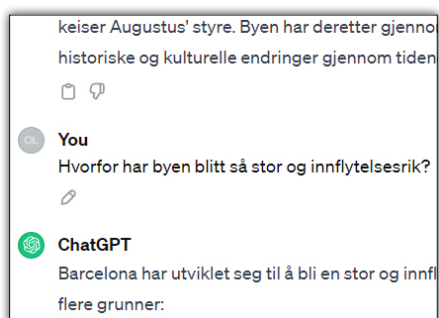
Spør om igjen og få bedre svar

Som man spør, får man svar. Og derfor er det til tider nødvendig å stille spørsmålet på en annerledes måte.

Det er ikke gitt at ChatGPT alltid forstår nøyaktig hva du mener, selv om du anstrenger deg aldri så mye. Etter vår erfaring er det faktisk mer regelen enn unntaket at du må spørre et par ganger og justere promptene før du får det optimale svaret.

Da er det godt å vite at ChatGPT har samtalekultur. Har du for eksempel fått et svært langt og teknisk svar på et spørsmål, behøver du ikke å skrive: "Det svaret du nettopp ga meg om relativitetsteoriens begrensninger var litt for omstendelig. Kan du gjøre det

kortere og mer presist?". I stedet kan du nøye deg med: "Svar kortere og mer presist". Da vet nemlig ChatGPT godt hvilket spørsmål den skal svare kortere og presist på. Du kan alltid velge flere retninger som ChatGPT skal be-



En samtale kan være ett svar, men det kan også være en rekke svar frem og tilbake mellom deg og ChatGPT.

vege seg i når den svarer. Det kan være at du vil ha den til å svare mer utfyllende, mer teknisk eller kanskje på en mer humoristisk måte.

Still spørsmålet annerledes

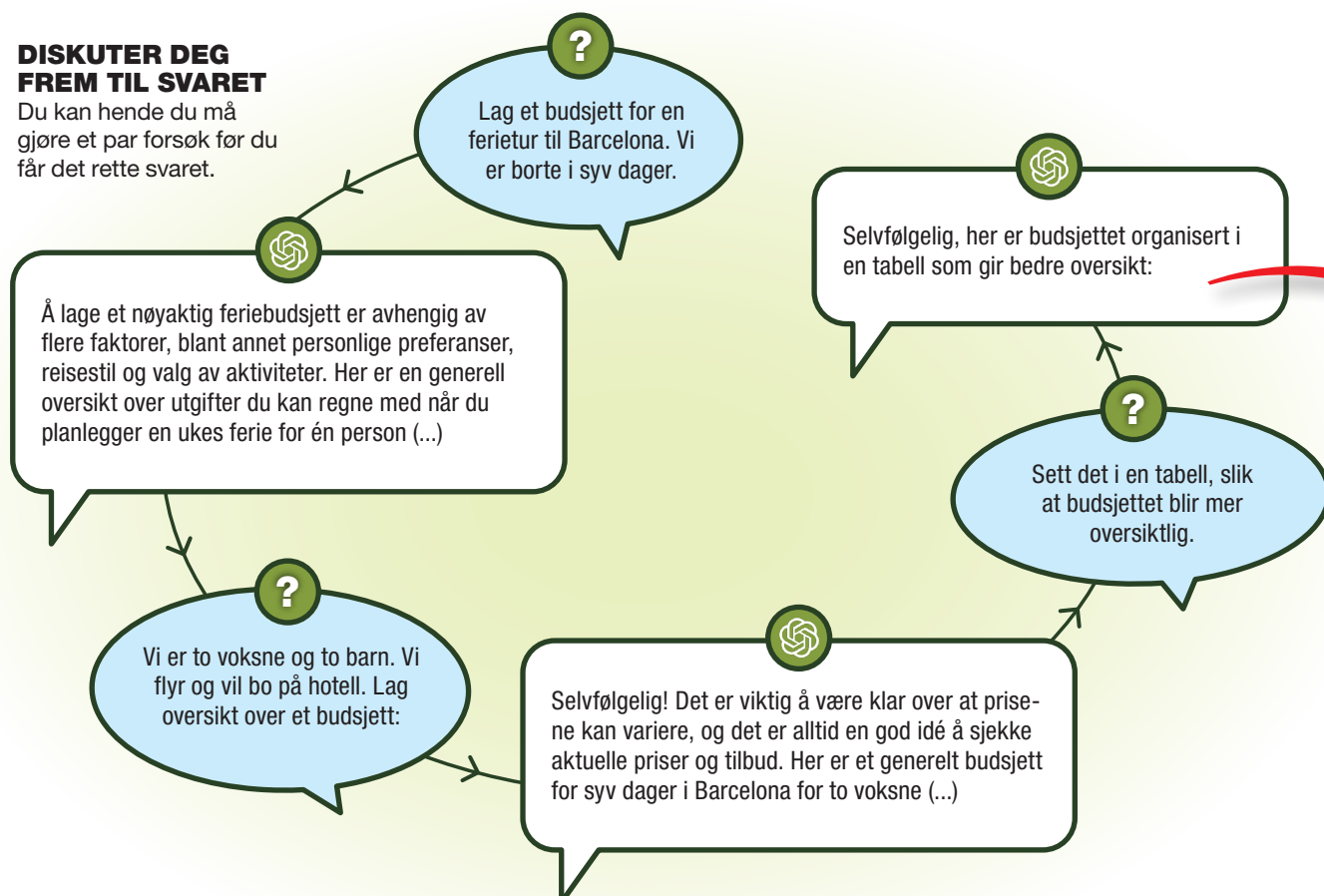
Får du ikke det svaret du i utgangspunktet var ute etter, kan det også tenkes at du blir nødt til å stille spørsmålet på en annen måte. Etter hvert som du blir bedre kjent med den kunstige intelligensen, vil du oppdage at noen måter å spørre på fungerer bedre enn andre. Ofte er det bare et spørsmål om å gi mer informasjon, slik at ChatGPT forstår sammenhengen.

I eksempelet under har vi begynt med å stille et spørsmål til ChatGPT, men vi er ikke helt fornøyde med svaret. Derfor får vi den kunstige intelligensen til å korrigere svaret ved hjelp av en ny prompt, slik at den kan danne seg et bedre bilde av hva det egentlig var vi gjerne ville vite.

Du kan få ChatGPT til å lage nye eller annerledes svar så mange ganger du måtte ønske. Maskinen har ingen tålmodighet som kan ta slutt.

DISKUTER DEG FREM TIL SVARET

Du kan hende du må gjøre et par forsøk før du får det rette svaret.



Fortell ChatGPT hvilket svar du ønsker

ChatGPT kan svare på mange forskjellige måter, både når det gjelder innhold, tone og form. Sistnevnte ser du flere eksempler på her.

Lister gir bedre oversikt

You

Lag en liste over turistfeller i Barcelona

ChatGPT

Selv om Barcelona er en fantastisk by med mange attraksjoner, er det viktig å være oppmerksom på noen potensielle turistfeller eller steder som turister bør være forsiktige med. Her er noen tips:

1. La Rambla: La Rambla er en berømt gate, men den er full av lommetyver og opererer. Vær ekstra oppmerksom her.

2. Barri Gòtic (Gotisk kvarter): Dette er et vakker og historisk område, men det er lurt å være forsiktig i de smale gatene. Noen steder kan være mørke og lite opplyste.

3. Restauranter ved turistattraksjoner: Spiserestauranter ved populære turistattraksjoner, spesielt langs La Rambla, kan være dyrt og ha dårlig service. Det er ofte bedre å utforske andre områder for mat.

4. Pickpockets: Som i mange populære turiststeder, er det mange pickpockets i Barcelona. Vær oppmerksom på dine eiendeler og hold dem tett.

ChatGPT kan skrive kode til nettsiden din

You

Jeg vil gjerne lage et galleri med feriebilder til nettsiden min. Kan du lage en kode som gjør dette mulig?

ChatGPT

Selvfølgelig! For å lage et enkelt galleri med bilder kan du bruke HTML, CSS og litt JavaScript. Her er et eksempel:

1. HTML:

```
html<!DOCTYPE html>
<html lang="en">
<head>
  <meta charset="UTF-8">
  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
  <link rel="stylesheet" href="style.css">
</head>
<body>
  <div>
    <img alt="Feriebilder" />
  </div>
</body>
</html>
```

Det tar sekunder å lage en quiz

You

Ta en quiz om Barcelona

ChatGPT

Selvfølgelig! Her er en kort quiz om Barcelona:

1. Hvilken arkitekt er ansvarlig for den ikoniske Família?

a) Antoni Gaudí

b) Pablo Picasso

c) Salvador Dalí

d) Joan Miró

2. Hvilket fotballag spiller på Camp Nou stadion?

a) Real Madrid

b) FC Barcelona

c) Atlético Madrid

d) Valencia CF

3. Hva er den offisielle språket i Barcelona?

Tall er bedre i en tabell

You

Budsjett for en ukes ferie til Barcelona. 2 voksne og 2 barn. Budsjettet skal være i en tabell.

ChatGPT

Selvfølgelig! Her er et eksempel på et budsjett for 2 voksne og 2 barn. Merk at prisene kan variere basert på spesielle arrangementer og individuelle preferanser, og du bør sjekke aktuelle priser før du planlegger ferien.

Utgiftskategori
Flybilletter
Hotellovernatting
Mat
Transport (lokalt)
Attraksjoner/aktiviteter
Shopping/souvenirer

Rask oppsummering av en lang tekst

You

city of Valencia, on the Mediterranean coast. Paella valenciana is the traditional paella of the region, believed to be the original recipe, [6] and consists of chicken, sometimes duck, and garrofo (a variety of green bean), cooked in olive oil and chicken broth. The yellow color comes from saffron, but turmeric can be used as substitutes. Artichoke hearts are also used as seasonal ingredients. Most paella is served in a shallow pan, but a cultivar known as senia is also used in the region.

ChatGPT

Paella er en risrett opprinnelig fra den valencianske regionen i Spania og betraktes som et symbol for lokal matkultur. Den består av ris, grønne bønner, kanin, kylling, noen ganger

Bagasjeliste som kan krysses av fortløpende

You

Lag en pakkelliste for charterferien. Listen bør være avkryssbar.

ChatGPT

Selvfølgelig! Her er en avkryssbar pakkelliste for charterferien:

☐ Pass og eventuelt visum

☐ Flybilletter og reisedokumenter

☐ Hotellbekreftelse

☐ Forsikringspapirer (reiseforsikring)

☐ Kontanter og kredittkort

☐ Medisiner og resepter

TREDJE DEL I SERIEN:

Bruk de avanserte verktøyene

Tidligere har vi vist hvordan du navigerer i ChatGPT og hvordan du lager bedre prompts. I den siste delen lærer du å bruke mer avanserte funksjoner.



Journalist
Niklas Ernst

Hvem eller hva er egentlig ChatGPT? Er det en robot som prøver å ligne et menneske? Er den et snitt av de enorme datamengdene som har trent den? Eller er den et slags speilbilde av hva og hvordan du og andre stiller spørsmål og dermed former den?

Spørsmålet er komplekst, teknisk og krever nok også filosofiske betraktninger for å gi et godt svar. Til en viss grad kan du likevel bidra til utformingen av den kunstige intelligensen og hvordan den svarer.

Når du får mer erfaring og blir mer avansert i din egen omgang med ChatGPT, kan du nemlig sette ditt eget preg på den kunstige intelligensen. Det gjør du ved å mate den med mer treffsikre og konkrete instruksjoner, men også ved at du mer direkte forteller hvem du er og hva du ønsker å få ut av verktøyet. Det gjør du i innstillingene for programmet.

Selv synes jeg for eksempel at ChatGPT har en tendens til å levere svært lange svar, ofte på flere hundre

ord. Ettersom jeg gjerne stiller oppfølgingsspørsmål, er jeg sjelden interessert i lange svar. Problemet med altfor lange svar er at samtalen med den kunstige intelligensen lett blir omstendelige og lite målrettede.

Gjør det personlig

Folk er forskjellige, og derfor sier det seg selv at vi har mange forskjellige tilnærminger når vi kommuniserer med ChatGPT. Derfor kan det være irriterende å måtte presisere hvordan nettopp du vil ha svarene hver gang du gir samtaleroboten en oppgave eller stiller et spørsmål.

Det finnes likevel en løsning som får ChatGPT til å svare og oppføre seg nøyaktig som du ønsker. I innstillingene kan du nemlig spesifisere om du vil ha svarene i en bestemt tone, om ChatGPT skal henvende seg til deg på en bestemt måte, begrense svarene til et gitt geografisk område, eller om svarene skal ha en bestemt lengde. Dette er bare en av de mer avanserte funksjonene man finner ved å skrape litt i overflaten. I dette siste kapitlet ser vi på hvordan du utnytter disse best mulig.

Serien om ChatGPT består av tre deler:

- 1 ChatGPT for begynnere**
I første del lærer du å opprette en ChatGPT-konto, og vi viser hvordan du bruker de grunnleggende funksjonene på hjemmesiden. Du lærer blant annet å stille ditt første spørsmål til ChatGPT.
- 2 Gjør samtalen bedre**
I andre del går vi i dybden og ser nærmere på hvordan du bør formulere instruksene eller "promptene" du gir. Det er viktig for å få størst mulig utbytte av ChatGPT.
- 3 De avanserte verktøyene**
I den tredje og siste delen av serien lærer du å utnytte de mer avanserte funksjonene, som muligheten til å endre tone og stil i svarene fra samtaleroboten.

Customize ChatGPT

Settings

Log out

Olav Olsen

ENDRE STILEN PÅ SVARET

Du kan gi instruksjoner for å få ChatGPT til å svare på en bestemt måte eller ut fra spesielle forhold.

KORREKTUR

Be om tilbakemelding på grammatikk og forslag til forbedringer ved å la ChatGPT lese det du har skrevet.

ChatGPT

Her er den korrigerte t

"Hackere kan nå stjele"

Hvordan startet borgerkrigen



CHATGPT

Borgerkrigen i Jemen startet som politisk uro og rivalisering mellom fraksjoner i landet. En viktig faktor våren i 2011, som førte til økt uro og den sittende regjeringen. Dette es sammenstøt mellom regjeringss opprørsgrupper, inkludert Hou hadde vært i konflikt med r våren. Konflikt

BRUK DET PÅ MOBILEN

I Android og iOS kan du laste ned ChatGPT som en app og ha tilgang til KI overalt.

New chat

ChatGPT 3.5

Today

Sikkerhetsrisiko: Hackere a...

Previous 30 Days

Charterferie: Avknyttbar pakkeliste

Paella Recipe Origins

Barcelona Family Vacation Budget

Barcelona Quiz Time

Feriebilde Galleri Kode

Barcelona Grunnlagt 1. århundre f.Kr.

Frodo's Journey Begins

Bursdagsmeny: Fisk, Grønnsaker, D

Bursdagsmeny: Ceviche, Pasta, Pa

Familiebudsett med boliglån.

Customize ChatGPT

Settings

Log out

Olav Olsen



You

Les korrektur på følgende tekst:
Hackere kan nå stjele din personlige e-post - uten passordet ditt.

Hackere og nettkriminelle har funnet en ny måte å få tilgang til Google-kontoen og private data på. Slik beskytter du deg best mulig. Dessverre er hackere smarte. Så smarte at hver gang et sikkerhetshull testes, finner de bare et nytt. Og når hullet testes, finner hackerne et nytt. Det er en uendelig lek med katt og mus. Den siste oppdagelsen gjør det mulig for dem å tvinge seg inn på Google-kontoen din. Selv om du har aktivert tofaktoraутентisering. Og det verste er at hackerne ikke engang trenger å vite passordet ditt.



ChatGPT

Her er den korrigerte teksten:

"Hackere kan nå stjele din personlige e-post - uten passordet ditt.

Hackere og nettkriminelle har funnet en ny måte å få tilgang til Google-kontoen og private data på. Slik beskytter du deg best mulig. Dessverre er hackere smarte. Så smarte at hver gang et sikkerhetshull testes, finner de bare et nytt. Og når hullet testes, finner hackerne et nytt. Det er en uendelig lek med katt og mus. Den siste oppdagelsen gjør det mulig for dem å tvinge seg inn på Google-kontoen din, selv om du har aktivert tofaktoraутентisering. Og det verste er at hackerne ikke engang trenger å vite passordet ditt."



Message ChatGPT...

ChatGPT can make mistakes. Consider checking important information.

ChatGPT 3.5

YOU

Hvordan startet borgerkrigen i Jemen?



CHATGPT

Borgerkrigen i Jemen startet som et resultat av politisk uro og rivalisering mellom ulike grupper og fraksjoner i landet. En viktig faktor var den arabiske våren i 2011, som førte til økt uro og misnøye med den sittende regjeringen. Dette eskalerte til sammenstøt mellom regjeringsstyrker og opprørsgrupper, inkludert Houthi-bevegelsen, som hadde vært i konflikt med regjeringen lenge før den arabiske våren. Konflikten ble ytterligere forverret av regionale rivaliseringer, involvering av eksterne aktører og etniske og religiøse spenninger i landet.

Message

Ta ikke den ironiske tonen der!

Du kan få svært forskjellige resultater ved å angi i hvilken tone ChatGPT skal svare.

Det er stor forskjell på å skrive en formell klage til kommunen og en invitasjon til en 50-årsdag. Derfor er det ikke alltid nok å skrive *hvilken* type oppgave

ChatGPT skal løse. Noen ganger blir du også nødt til å være konkret med tanke på *hvordan* ChatGPT skal løse oppgaven og slå an en bestemt tone.

?

Skriv en lett og lystig invitasjon til en 50-årsdag. Alle de inviterte er i familie med jubilaranten, og festen skal holdes hjemme hos oss den 20. august.



Hei alle sammen,
jeg håper dere har det bra!
Tiden flyr, og vår fantastiske [Navn] fyller 50 år!
Det skal selvfølgelig feires etter alle kunstens regler, og vi ville satt veldig stor pris på om dere ville bidra til å gjøre dagen til noe ekstra.
Festen starter kl. 18.00, men dere er (...)

?

Skriv en formell klage til kommunen om de mange hullene i gaten. Skriv som om du var en sint jurist som har fått nok av kommunalt sommel.



Klage vedrørende dårlig vedlikehold av gater.
Jeg, [Navn], som innbygger og juridisk representant, ønsker med dette å levere en formell klage vedrørende den uakseptabelt dårlige tilstanden på gatene i [By/navn på område].
Det er med stor frustrasjon og bekymring jeg henvender meg angående de mange hullene (...)

?

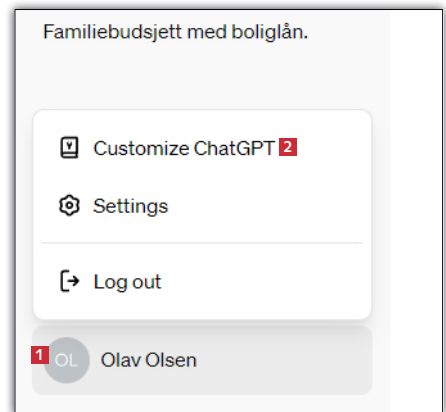
Lag en malerisk beskrivelse av hytta vi ønsker å leie ut. Den er på 100 m², har kjøkken-allrom og er bygd i 2019. Den ligger naturskjønt til, nær strand og skog.



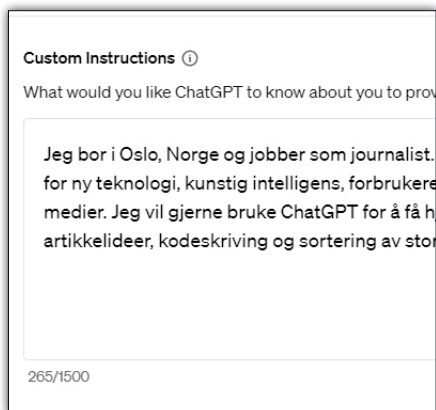
Velkommen til hytta vår, som er en perle mellom strand og skog og et godt fristed i en hektisk hverdag. Dette arkitektoniske mesterverket, bygd med kunnskap og kjærlighet i 2019, er på 100 komfortable kvadratmeter og inviterer til avslappet ro. Ved ankomst ser dere først den moderne fasaden som går i ett med (...)

Si meg hvem du er, så får du bedre svar

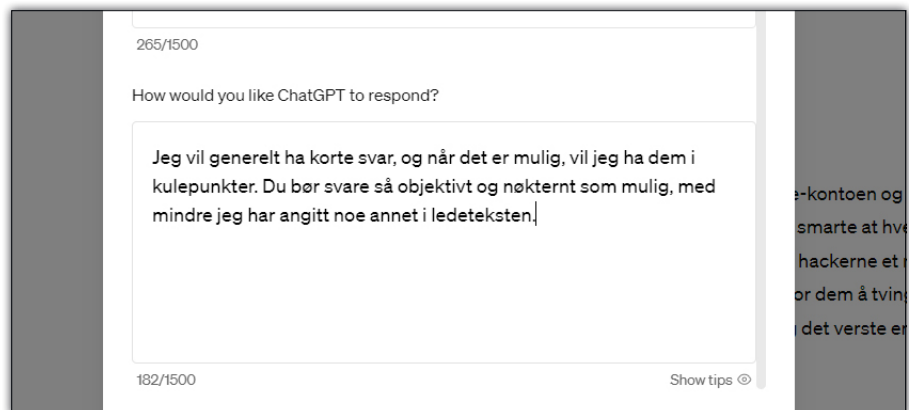
Du kan fortelle ChatGPT hvem du er, hvor du bor og lignende, slik at den gir mer relevante svar. Du kan også oppgi at du foretrekker humoristiske svar, eller at den alltid skal svare så kort som mulig.



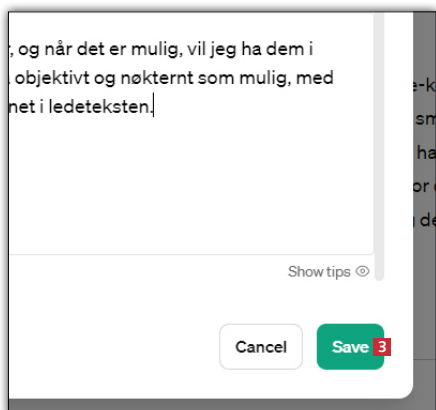
1 Klikk på navnet **1** ditt i nederste, venstre hjørne av hjemmesiden. Klikk på **Custom instructions** **2** i menyen som åpnes.



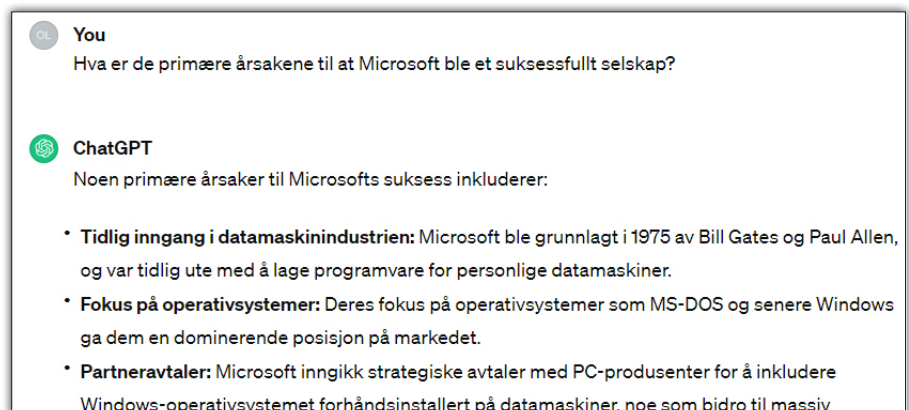
2 I den øverste boksen kan du legge inn informasjon som nasjonalitet, hva du jobber med og hvilke interesser du har. Det gjør det lettere for ChatGPT å gi relevante svar.



3 I den nederste boksen kan du gi instruksjoner om hvordan samtaleroboten generelt skal svare. Det kan være at du foretrekker svar som er kortere enn 100 ord, eller du kan angi at ChatGPT skal ha en bestemt skrivestil, som ironisk, poetisk eller følsomt. Du kan skrive kriteriene på norsk, som når du ellers skriver med ChatGPT.



4 Klikk på **Save** **3** nederst i vinduet for å lagre de nye innstillingene i ChatGPT-verktøyet.



5 Når du heretter stiller ChatGPT et spørsmål eller gir den kunstige intelligensen en oppgave, vil den ta utgangspunkt i de oppgitte preferansene.



Stave- og grammatikkfeil

Det er en utfordring å oppdage egne stavefeil, nesten uansett hvor mange ganger man leser en tekst.

Skriver du tekst i Microsoft Word eller Google Dokumenter, er du vant til at ord som er feilstavet markeres med en rød strek. Det er stavekontrollen i programmet som markerer en feil. Skriver

du i et program uten stavekontroll, er det derimot fort gjort at disse feilene går under radaren. Nå kan du ganske enkelt la ChatGPT lese korrektur og rette feilene automatisk.

?

Korrekturles teksten:
Terasedøren sto på vidt gap,
da Karin sto opp for å hente vann.
Det var merkelig, for hun var sikker på, at hun hadde lukket den.

CHATGPT RETTER STAVEFEIL OG GRAMMATIKK



Terrassedøren sto på vidt gap da Karin sto opp for å hente vann. Det var merkelig, for hun var sikker på at hun hadde lukket den.

Et mer levende språk

Bruker du ofte de samme vendingene, kan ChatGPT gjøre teksten mer levende og interessant.

Du kan også få hjelp til å bruke metaforer og gjøre språket mer levende hvis det du har skrevet er litt for teknisk og nøkternt. Det gjelder enten du skal ha hjelp til å beskrive en figur i et rom eller

hvis du vil gjøre en litt tørr og kjedelig salgsannonse mer fristende. Alt du må gjøre er å skrive en prompt der du forklarer hva slags språk eller tone du er ute etter.

?

Gjør denne salgsannonsen mer personlig og levende: Spisebord selges: 4 år gammelt og svært velholdt. Materialet er eiketre.

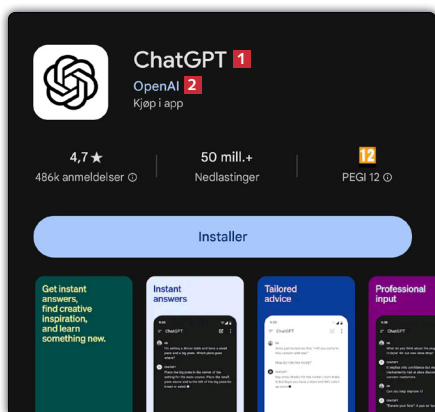
CHATGPT ERSTATTER KJEDELIGE TEKSTPASSASJER



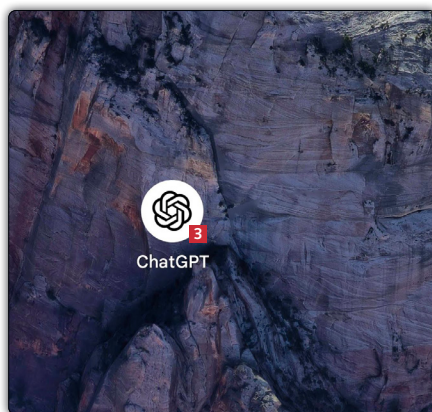
Vårt vakre spisebord er klart for et nytt hjem og nye eiere! Bordet er velbygd i solid eik og har vært en pryd for hjemmet vårt de siste fire årene. I den tiden har vi passet godt på det. Derfor er det fortsatt i god stand, men det bærer litt spor av å ha vært samlingssted for en hel familie.

Bruk ChatGPT på mobilen

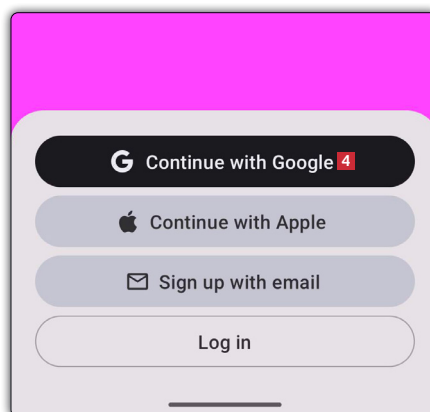
ChatGPT virker ikke bare på pc, men kan også brukes på mobilen. For å gjøre det må du laste ned en app til Android eller iOS, så har du tilgang til KI overalt.



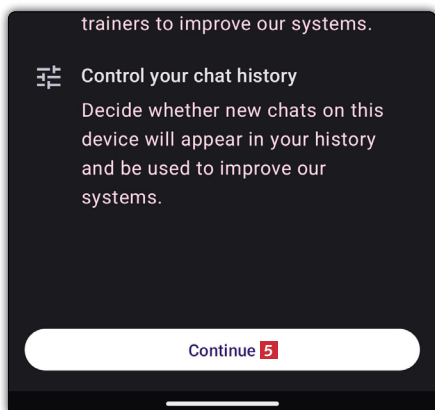
1 Åpne App Store eller Google Play og finn **ChatGPT**-appen **1**. Utvikleren er **OpenAI** **2**.



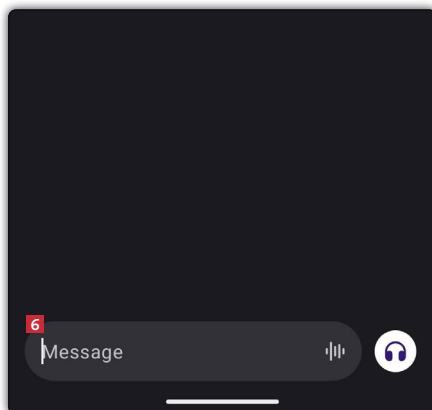
2 Installer appen og trykk på ikonet **3** for å åpne ChatGPT. Du må også logge inn den første gangen du bruker appen.



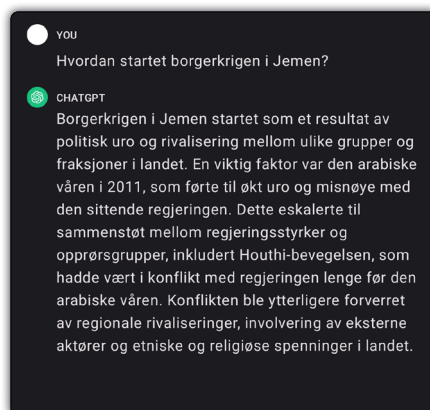
3 Her logger vi inn med Google-kontoen ved å trykke på **Continue with Google** **4**. Deretter følger vi anvisningene på skjermen. Du kan også velge en av de andre metodene.



4 Når du har logget inn, ser appen slik ut. Trykk på **Continue** **5** for å gå videre.



5 Du er klar til å bruke ChatGPT. Trykk på **Message** **6** nederst for skrive en instruks til samtaleroboten.



6 Nå får du svar på mobilskjermen, akkurat som du kjenner det fra pc-skjermen, og du kan bruke og spørre ChatGPT slik du er vant til.