

ChatGPT

DIN EGEN DIGITALE HJELPER

Mange er skeptiske til kunstig intelligens. Verktøyet ChatGPT kan gi tips og inspirasjon til praktiske oppgaver, og til og med piffe opp hverdagen som en hyggelig samtalepartner.

TEKST: LISA EKLI

NÅR JEG HOLDER kurs, hører jeg ofte folk si at de har tenkt at de er for gamle for dette, og er redde for at de ikke vil få det til. Men ganske ofte kommer de tilbake til meg og takker for at jeg fikk dem til å prøve likevel, sier Camilla Hager. Hun er grunnlegger og leder av tekstbyrået HvabeHager, og holder kurs og foredrag om ChatGPT.

En hjelpsom assistent. ChatGPT, en samtale-robot bygget på kunstig intelligens. Den fungerer som en digital samtalepartner, som kan svare på spørsmål, komme med ideer, fortelle historier eller småprate.

– Se på den som en hjelpsom, kunnskapsrik assistent som du kan stille spørsmål og ha en samtale med, akkurat som du gjør med et menneske, forklarer Hager. Mens søkemotorer som Google er nyttige for å finne informasjon, kan du bruke ChatGPT på en helt annen måte:

– Du kan stille oppfølgingsspørsmål, be den om å forklare ting på en enklere måte, eller presisere hvis den har misforstått. Du trenger ikke være redd for å spørre om hva som helst. ChatGPT dømmer aldri, den svarer som et høflig, tålmodig og vennlig menneske, sier Hager.

Lett å bruke. Da kunstig intelligens og ChatGPT kom inn i hverdagen til vanlige folk høsten 2022, var det mange som kastet seg på trenden. Men mange er fremdeles skeptiske, og kvier seg for å prøve.



“

Se på den som en hjelpsom, kunnskapsrik assistent som du kan stille spørsmål og ha en samtale med, akkurat som du gjør med et menneske.



FAKTA

Slik kan du bruke ChatGPT

Dette er noen eksempler på instruksjoner som gir ChatGPT det den trenger for å hjelpe deg. Tilpass til deg selv og dine ønsker, og prøv deg fram!

Teknologihjelp

- Hvordan bruker jeg [en bestemt app eller teknologisk enhet]?
- Jeg har problemer med å forstå [en spesifikk funksjon i en app eller et program], kan du hjelpe?
- Jeg har ikke brukt [navn på app/enhet] før og trenger litt hjelp. Kan du forklare hvordan jeg [skriv inn det du lurer på]?

Samtale og støtte

- Kan du hjelpe meg med å planlegge ukens midt-dager, og lage en handleliste? Jeg er glad i fisk og har mye gulrøtter og blomkål i kjøleskapet.
- Jeg er usikker på hva jeg skal finne på i dag. Kan du stille meg noen spørsmål for å hjelpe meg å finne ut av mine interesser og komme med forslag til aktiviteter?
- Jeg føler meg frustrert fordi jeg stadig glemmer ting, og det blir vanskeligere å gjøre dagligdagse gjøremål. Har du noen råd, og kanskje noen oppmuntrende ord?

Selvutvikling og hjernetrim

- Jeg er glad i musikk fra 60-tallet. Kan du lage en musikkquiz med sanger og artister fra den tiden?
- Jeg ønsker å fokusere mer på det positive i livet mitt. Kan du veilede meg gjennom en enkel takknemlighetsøvelse?
- Kan du gi meg et inspirerende sitat eller en kort oppmuntrende historie for å hjelpe meg å starte dagen med et smil?

Hus, hjem og hobby

- Jeg skal kjøpe bursdagsgave til et barnebarn. Han er seks år og interessert i roboter. Har du tips til hva jeg kan kjøpe?
- Jeg skal til Italia og er interessert i kunst og god mat. Kan du gi meg reisetips spesielt tilpasset seniorer?
- Jeg liker Jo Nesbø og Lars Kepler. Kan du anbefale noen spennende krimbøker i samme stil?

ChatGPT



Den største fallgruben du kan gå i, er at du ikke prøver i det hele tatt.

Camilla Hager

– Ny teknologi kan virke fremmed i starten. I motsetning til en del andre teknologiske nyvinninger, er ChatGPT utrolig enkel å bruke. Jeg er overbevist om at alle kan ha nytte av den, enten de ønsker å lære noe nytt, om de trenger hjelp til et teknisk problem, eller om de bare vil ha litt selskap, sier Hager.

For å ta i bruk ChatGPT, trenger du bare en datamaskin, nettbrett eller en smarttelefon med nettilgang. Gå inn på nettsiden openai.com, og registrer deg gratis med navn og e-post. På PC bruker du bare vanlig nettleser.

Snakker norsk. På telefon eller nettbrett kan du laste ned en egen app. Vær oppmerksom på at det finnes flere lignende navn og logoer der inne, så velg den som heter «ChatGPT», som er den originale appen. Etter en kort steg-for-steg prosess, er du klar til å starte samtalen med din nye hjelper i et chat-vindu.

– Det finnes også en betalt versjon, men dette trenger du ikke, med mindre du ønsker å utforske enda flere muligheter, mener Hager.

Mange tror de må ha gode engelskkunnskaper for å bruke ChatGPT, men det stemmer ikke. Den er nemlig veldig god i norsk.

– ChatGPT svarer på det språket du bruker når du stiller spørsmålet. På mobilen kan du også bruke stemmen og ha en muntlig samtale. Trykk på høretelefon-symbolet til høyre, og si hva du ønsker. Husk å snakke tydelig, og så får du svar på et litt gebrokkent, men helt forståelig norsk.

Bruk sunn fornuft. ChatGPT kan hjelpe deg med det meste. Tips til bursdagsgave til barnet ditt? Hjelp til å forstå bruksanvisningen til TV-en? Gode øvelser for et kranglete kne?

TRE GODE RÅD

①

Prøv deg fram.

Forklar hvem du er, og hva du er interessert i. Så kan du be ChatGPT gi deg noen forslag om ting den kan hjelpe deg med.

②

Kommuniser tydelig.

Selv om den er flink til å etterlikne menneskelig kommunikasjon, kan ikke ChatGPT oppfatte følelser, og den forstår ikke humor eller ironi. Tenk: Hvilken informasjon trenger jeg å gi assistenten min for at den skal kunne hjelpe meg?

③

Ikke tro på alt.

ChatGPT er en overbevisende bløffmaker. Ikke tro på alt den sier, og er du i tvil, så ta gjerne et ekstra søk på Google.

ChatGPT vet råd. Og hvis du lurer på hvor du skal starte, kan du faktisk spørre ChatGPT om det også:

– Forklar hvem du er, hva du er interessert i, og be om noen forslag. Du kan også dele tanker og bekymringer, hvis du trenger noen å snakke med. Uansett hva du skriver, vil du få en vennlig respons tilbake.

Noen er bekymret for at informasjonen de legger inn i ChatGPT, kan lagres og misbrukes. Men bruker du sunn fornuft, er det ikke noe å være redd for, beroliger Hager.

– Informasjonen blir ikke brukt mot deg, men kan brukes som treningsgrunnlag for roboten, slik at den utvikler seg videre. Uansett, hold sensitive opplysninger for deg selv, for å være på den sikre siden.

Vær litt kritisk. Det er klokt å være litt kritisk til det ChatGPT forteller. Den har en egen evne til å finne på ting, og skriver det på en så overbevisende måte at det kan framstå som fakta. På biblioteket forteller de om flere som har spurt om bøker av forfattere som ikke finnes, fordi de har fått tips fra ChatGPT. Så ta gjerne et ekstra søk på Google. Selv om ChatGPT har lest «alt» som finnes på Internett frem til september 2021, er den ikke oppdatert på det som har skjedd siden den gang. I slike tilfeller, er det bedre å ta et søk på nettet. Den er heller ingen tankeleser, så det er viktig å være tydelig og gi den nok sammenheng og informasjon til å forstå.

– Den største fallgruben du kan gå i, er at du ikke prøver i det hele tatt. Å bruke ChatGPT, er ikke vanskelig, og du kan få mye glede og nytte av verktøyet når du først er i gang. Mange får en god mestringsfølelse av å bruke dette det, forteller Camilla Hager. 🌟

100 % effektiv på rynker

Sabine har testet den nye og helt naturlige ansiktskremen Natural Magic™ Anti-Ageing Cream. –Jeg er imponert. Det er den deiligste kremen jeg noensinne har testet. Den er luftig, lett, og huden føles så myk!

Den beste kremen JEG NOENSINNE HAR PRØVD

Sabine har alltid passet godt på huden sin, og vært veldig opptatt av å beskytte den. –Jeg vil gjerne forebygge de vanlige aldringstegnene, som rynker og fine linjer. Jeg bestemte meg for å finne en god antirynkekrem.

Jeg hadde noen ønsker for kremen. Den skulle være effektiv og trenge raskt inn i huden. Den kunne gjerne være naturlig og vegansk samt ha en mild og god duft.

Da jeg så Natural Magic var jeg solgt

–Jeg har vært stor fan av produktene til New Nordic

i mange år, og har god effekt av flere av kosttilskuddene deres. Da jeg så at de hadde lansert en eksklusiv og naturlig ansiktskrem basert på effektive urter, var jeg solgt!

Eksklusiv og deilig krem

–Kremen kommer i en glasskrukke med et utrolig flott og eksklusivt uttrykk. Duften er himmelsk, veldig frisk og mild. Den er virkelig innbydende.

Unik konsistens

–Jeg har aldri hatt en krem med en så deilig konsistens.



Den er virkelig luftig og lett. Jeg liker godt at konsistensen ikke er tykk. Den er enkel å påføre, jeg har kun litt på fingerspissene, og så er den utrolig drøy i bruk.

Eksepsjonell myk og deilig hud hele dagen

–Det beste ved det hele er at huden min føles utrolig deilig og myk. Kinnene mine er eksepsjonelt myke. Kremen gjør at huden er elastisk og lett. Natural Magic™ Anti-Ageing Cream er uten tvil den beste kremen jeg noen gang har prøvd, og jeg er veldig glad i den.

Hvor kan du kjøpe Natural Magic™ Anti-Ageing Cream?

Natural Magic Anti-Ageing Cream kan kjøpes direkte på newnordic.no, eller der du kjøper helsekost.

Bestill Natural Magic™ Anti-Ageing Cream og få den hjem i postkassen.

Gå inn på newnordic.no eller ring 69 25 73 00

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost

NY ANSIKTSKREM MED NÆRMEST MAGISK EFFEKT PÅ RYNKER

Hemmeligheten bak den effektive Natural Magic™ Anti-Ageing Cream er det innholdet av høykonsentrerte urter. Disse påvirker hudens økosystem, og resultatet er enestående. Hver eneste testdeltaker, dvs. 100 %, synes at kremen bidrar til å redusere rynker. Natural Magic™ Anti-Ageing Cream gir en øyeblikkelig kosmetisk effekt. Kremen påvirker rynker og fine linjer. Resultatet er en strålende, sunn og vakker hud.

