



:

# Mini-Guide: Kom godt i gang med ChatGPT

## Hvad er ChatGPT?

ChatGPT er en digital hjælper, som du kan **skrive spørgsmål til**, og få svar tilbage straks. Det kan føles som at spørge en hjælpsom ven – men det er en teknologi, der læser din tekst og svarer med forslag og forklaringer.

Du kan bruge ChatGPT til:

- At få hjælp til at skrive hilsner, noter eller breve
- Inspiration til madplaner, ture og aktiviteter
- Forklaringer på ord og begreber du undrer dig over
- Forslag til planlægning, ideer og løsninger

## Sådan kommer du i gang

### Trin for trin – mobil/tablet

1. Åbn din browser (fx **Safari** eller **Chrome**)
2. Skriv i adresselinjen:  
[www.chat.openai.com](http://www.chat.openai.com)
3. Tryk “**Log ind / Sign in**”
4. Opret en gratis konto (se login-guide)
5. Skriv dit spørgsmål nederst og tryk 



## Login-guide – trin for trin

1. Tryk **“Sign up / Opret konto”**
2. Indtast din **e-mailadresse**
3. Vælg et **kodeord**
4. Bekræft via e-mail (hvis du får en bekræftelsesmail)
5. Log ind og begynd at skrive

Når du er logget ind, kan du bruge ChatGPT mere frit – både under mødet og derhjemme.

## Gode råd til at skrive til ChatGPT

✓ **Skriv som til en ven**, fx:

*“Kan du lave en nem madplan til en uge?”*

✓ **Vær tydelig i dit ønske**, fx:

*“Giv mig tre forslag til hyggelige gåture omkring Aarhus.”*

✓ **Spørg igen**, hvis svaret ikke passer:

- “Gør det kortere”
- “Forklar det enklere”
- “Kan du lave flere forslag?”


✓ **Du bestemmer tonen**


Du kan bede om svar, der er:

- Formelle
- Venlige
- Punktform
- Med eksempler

## Eksempler du kan prøve derhjemme

 *“Skriv en venlig fødselsdagshilsen til en ven.”*


 *“Lav en madplan for ugen med let aftensmad.”*


 *“Giv mig forslag til tre ture i det fri nær Aarhus.”*

 *“Forklar, hvordan elafgiften fungerer – som om jeg var ny i det.”*



## Tryghed & sikkerhed

 Du skal **ikke dele fortrolige oplysninger**, som CPR-nummer, bankinfo eller adgangskoder.

 ChatGPT kan **tage fejl** – brug din sunde dømmekraft.

 Du kan altid lukke browseren, når du er færdig.

## Hvis du ønsker at slette din konto

1. Gå til [www.chat.openai.com](https://www.chat.openai.com)
2. Log ind på din konto
3. Tryk på dit navn/e-mail nederst til venstre
4. Vælg **“Settings / Indstillinger”**
5. Gå til **“Data controls / Datakontrol”**
6. Tryk **“Delete account / Slet konto”**
7. Bekræft sletning

Når du sletter din konto, bliver alle dine data permanent fjernet.

## Plads til egne noter

## Kontakt

Hvis du har brug for mere information, kan du kontakte **Knud Ramian** på mail: [knud@ramian.dk](mailto:knud@ramian.dk) ([fuam.dk](http://fuam.dk))