

AI FÖR FÖRÄLDRAR MED SMÅ BARN

# Starta här (det tar 2 minuter)

5 min läsning

Nyborjare

Lektion 1 av 6

DEL 1 AV 6

# Översikt

- Du har inte tid för en lång introduktion.
- Du har förmodligen ett barn i knät, ett halvt glas kallt kaffe bredvid dig och ungefär fyra minuter innan nästa grej händer.

DEL 2 AV 6

# Vad AI är (30 sekunder)

- Tänk på ChatGPT som en jourtelefon du alltid kan ringa.
- Dygnet runt, alla dagar.
- Barnhälsa, matlagning, Försäkringskassan, sömntips, aktiviteter.

DEL 3 AV 6

## Hur du kommer igång (60 sekunder)

- Öppna webbläsaren på din mobil 2.
- Gå till chatgpt.com 3.
- Skapa ett konto (mejl + lösenord, gratis) 4.

DEL 4 AV 6

# Din första fråga (30 sekunder)

- Kopiera den här och klistra in:

DEL 5 AV 6

# Fyra saker att veta

- Du kan inte göra fel.
- Det finns inget du kan skriva som gör att något går sönder.

DEL 6 AV 6

# Det ersätter inte BVC eller 1177

- AI är bra för vardagsfrågor och förståelse.
- Vid verklig oro ska du alltid ringa 1177 eller kontakta BVC.
- AI är ditt stöd mellan besöken, inte istället för dem.

TA MED DIG DET HÄR

**Du behöver inte tid du inte har. Du behöver snabbare svar.  
AI ger dig det.**

# Tack för att du lärde dig med oss.

Nästa lektion: Svar klockan tre på natten. Fortsätt där du slutade på snabbprompt.se.

[snabbprompt.se](https://snabbprompt.se)



Scanna för att fortsätta