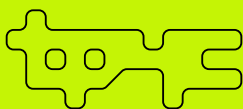


Din AI guide fra unge til unge

udarbejdet af Tech Policy Youth Committee



Hvem er vi?

Denne pamflet er udarbejdet af Tech Policy Youth Committee (TPYC), en ungdomskomite under CAISA (Center for Kunstig Intelligens i Samfundet).

Vi arbejder for at inddrage unges perspektiver i samtalen om teknologi og samfund. Formålet med pamfletten er at støtte elever på ungdomsuddannelser og skoler i en ansvarlig, reflekteret og kritisk brug af AI i hverdagen.



Materialet er udviklet i 2026.

TPYC kan kontaktes på CPHTPYC@pm.me

Introduktion til AI og sprogmodeller

Hvad er generativ AI, eller GAI for kort? GAI er en form for kunstig intelligens, der er designet til at skabe nyt indhold. En sprogmodel som ChatGPT er ét eksempel på GAI, men langt fra det eneste. Faktisk bruges GAI allerede i mange hverdagsteknologier, som du måske slet ikke lægger mærke til.

Før vi kan forstå, hvordan værktøjer som ChatGPT fungerer, er det en hjælp at vide, hvad en sprogmodel egentlig er. Kort fortalt er en sprogmodel en type computerprogram, der er trænet til at forstå og generere menneskelignende tekst. Den lærer ved at analysere enorme mængder skriftligt indhold, som bøger, hjemmesider, artikler og opslag på sociale medier. Ved at studere al denne tekst lærer modellen, hvordan ord, sætninger og idéer typisk er opbygget. Den kan herefter forudsige, hvilket ord eller hvilken sætning der bør komme næste gang i en tekst, baseret på det, der kom før.

Denne evne får den til at virke virkelig intelligent, og på nogle måder er den det også. Men det er vigtigt at forstå, at sprogmodeller ikke "tænker" som mennesker. De forstår ikke betydning på samme måde som os. De er bare ekstremt gode til at lave kvalificerede gæt baseret på mønstre. Det betyder, at de nogle gange kan give svar, der lyder korrekte og overbevisende, men faktisk er forkerte eller vildledende. Derfor er det altid en god idé at dobbelttjekke fakta i pålidelige kilder, selv når ChatGPT giver dig en forklaring, der lyder rigtig god.

AI som læringsredskab

GAI kan være et stærkt værktøj i undervisningen, og mange af jer bruger det sikkert allerede. Fra små opgaver som at tjekke grammatik og stavning til større opgaver som at strukturere en opgave eller sammenfatte kompleks information kan GAI-værktøjer som ChatGPT hjælpe jer i det akademiske arbejde. Hvis I for eksempel sidder fast i et gruppearbejde og har svært ved at finde ud af, hvad I skal skrive eller diskutere, kan et GAI-værktøj give jer nogle idéer, som I kan arbejde videre med og bruge til at sætte gang i en fælles brainstorm.

Det også relevant at være opmærksom på, at værktøjer som ChatGPT ofte afslutter sine svar med forslag som "Vil du også have jeg skal hjælpe med at lave...". Det kan være nyttigt, men det kan også komme til at "lokke" dig til at lade GAI'en udføre mere af arbejdet, end du egentlig bør. For eksempel ved at tilbyde at omskrive noget til en færdig og renskrevet tekst, som man kunne fristes til at aflevere direkte. Det understreger, hvor vigtigt det er at bevare styringen selv og bruge AI som et supplement, ikke en erstatning.

Tænk kritisk

En af de største risici er overafhængighed ved brugen af AI. Hvis du begynder at læne dig for meget op ad AI. For hver idé, hvert afsnit, hvert svar, kan du ende med at stoppe med at udvikle din egen kritiske tænkning og kreativitet. Jo mere du lader AI gøre arbejdet, jo mindre øver du de færdigheder, du faktisk skal lære.

Der er også spørgsmålet om originalitet. Hvis alle bruger de samme værktøjer på samme måde, kan resultaterne begynde at ligne hinanden – generiske opgaver, forudsigelige argumenter og mangel på personlig stemme. Derfor er det vigtigt at finde den rette balance. Brug AI som støtte i din læring, ikke som en erstatning. Kombinér det med dine egne idéer, diskussioner med klassekammerater, feedback fra lærere og din egen nysgerrighed. På den måde kan du få mest muligt ud af, hvad AI kan tilbyde, samtidig med at du udvikler din egen unikke tænkning og stemme.

Tips



- Bed altid AI'en om at angive sine kilder, og læs kilderne selv. Kopiér ikke bare direkte fra en AI, men tænk kritisk over indholdet. Husk: En GAI er lavet til at generere, ikke til at være sandhedsgarant.
- Gå informationen igennem linje for linje, og overvej, om den giver mening. Matcher den det, du allerede ved om emnet?
- Se, om du kan finde den samme information andre steder. Brug en søgemaskine og tjek, om oplysningerne er rigtige. Diskutér også gerne informationen med en anden person.

OK

Husk dit privatliv

Mange brugere er ikke klar over, at samtaler med modeller som ChatGPT bliver gemt, medmindre man aktivt sletter dem. Det betyder, at alt, hvad du skriver, uanset om det er en personlig historie, en uformel kommentar eller en joke, kan blive liggende i systemet på ubestemt tid. Selvom modellerne ikke "husker" på samme måde som mennesker (de kan ikke genkalde tidligere samtaler, medmindre de er designet til det), kan de data, du indtaster, stadig bruges til at forbedre systemet og kan under visse betingelser blive gennemgået af udviklere.

Del aldrig følsomme oplysninger – Skriv aldrig personlige data i en AI, såsom dit fulde navn, CPR-nummer, adresse, loginoplysninger, helbredsoplysninger eller noget, der kan identificere dig eller andre. Brug altid pseudonymer eller generelle beskrivelser i stedet. Husk, at AI-samtaler kan blive gemt og brugt til at forbedre systemerne, så beskyt dig selv ved kun at dele information, du ville være tryk ved at have liggende i et offentligt rum.

Pas på klimaet

Efter al denne information er der én ting mere at være opmærksom på, når du bruger GAI: miljøpåvirkningen. Hver prompt til en GAI kræver store mængder energi, fordi processen med at generere et svar indebærer behandling af enorme datamængder, en stor sprogmodel som ChatGPT er i praksis trænet på næsten hele internettet! Højt energiforbrug betyder et stort CO₂-aftryk, særligt hvis energien ikke kommer fra vedvarende kilder. Det kan være svært at forestille sig, fordi energiforbruget ikke sker på din egen computer, men i de kæmpe datacentre, som din prompt bliver sendt til. Disse servere kræver desuden store mængder vand for ikke at overophede.

Det er svært at fastslå den præcise miljøpåvirkning fra én GAI-prompt, da der er mange ukendte faktorer, og det afhænger af modellens størrelse. Men at generere en video med f.eks. Sora bruger langt mere energi end at få et nyhedsresume. Et skøn siger, at det at skabe en 5-sekunders video svarer til at køre en mikrobølgeovn i en time, mens tekstgenerering for nogle modeller svarer til ca. 8 sekunders mikrobølgeovn. Et andet estimat viser, at mellem 10 og 50 prompts kan forbruge omkring 2 liter vand. De præcise tal er ikke det vigtigste, pointen er, at hver enkelt prompt har en miljøomkostning.

