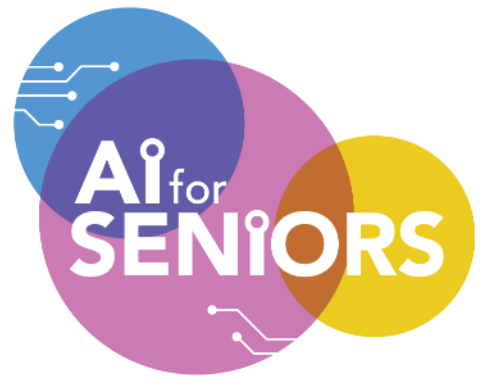




Sharing Knowledge, Bridging Generations



KURSISTENS

DIGITALE VÆRKTØJSKASSE

Som en del af AI for Seniors
Åbne undervisningsressourcer-
Et vejledningsværktøj, der
giver dig de nødvendige
redskaber på din rejse inden
for AI-læring.

INDHOLD



01	<u>Indledning</u>	03
02	<u>Projektet</u>	05
03	<u>Mød partnerne</u>	06
04	<u>Kurset "AI for seniorer" eller OER'er</u>	09
05	<u>Oversigt over de 5 moduler og aktivitetsarkene</u>	15
06	<u>Forslag til tidsplanlægning</u>	59
07	<u>Nyttige links og ressourcer</u>	60



i

Fingerikonet
angiver et
klikbart link



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



This license enables reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, so long as attribution is given to the creator. The license allows for commercial use. CC BY includes the following elements: BY: credit must be given to the creator.



01 | INTRODUKTION

AI for seniorer – det digitale værktøjssæt til kursister
BRUG VENLIGST DETTE VÆRKTØJSSÆT TIL AT FASTSLÅ
DE VIGTIGSTE LÆRINGSPUNKTER FRA VORES
SKRÆDDERSYDEDE KURSUS OM AI FOR SENIORER
(ÅBNE UDDANNELSESRESSOURCER – OER)

VORES GRATIS INDHOLD KAN DOWNLOADES FRA:

<https://ai4seniorsproject.eu/resources/>



Dette **digitale værktøjssæt** følger de **5 moduler** i kurset "AI for seniorer" (AI4S) i rækkefølge.

Dette kursus har til formål at give dig og andre ældre klare, praktiske færdigheder til at forstå og bruge kunstig intelligens (AI) i hverdagen.

Du vil lære, hvordan du bruger AI og digitale værktøjer sikkert, og hvordan AI kan understøtte sundhedsovervågning, kommunikation med familie og venner samt smarte hjem-værktøjer, der hjælper dig med at forblive uafhængig og forbundet.

Kurset støtter også voksenundervisere, lokalsamfundsgrupper og yngre mentorer med

enkle, brugsklare undervisningsmetoder.

Efterhånden som du arbejder dig igennem modulerne, vil du blive guidet trin for trin til at opbygge selvtillid, afprøve nyttige digitale værktøjer og forstå, hvordan AI passer ind i en digital verden i forandring og et mere inkluderende Europa.

Er du klar til at komme i gang?

Bliv en del af vores online læringsfællesskab bestående af seniorer, undervisere, lokalsamfundsorganisationer og interesserede aktører i Sverige, Irland, Danmark og Spanien.

Følg med på vores rejse



02 | PROJEKTET

AI for Seniors er et ambitiøst europæisk initiativ, der har til formål at styrke den digitale inklusion ved at hjælpe ældre med at forstå og trygt anvende kunstig intelligens (AI) i deres dagligdag. Kernen i projektet er at samle undervisere, lokalsamfundsorganisationer og ungdomsmentorer for i fællesskab at skabe tilgængelige læringsforløb, der gør AI forståelig, praktisk og styrkende. Ved at kombinere støtte på tværs af generationer, afprøvning i praksis og klare, brugervenlige ressourcer bidrager AI for Seniors til en mere digitalt kompetent, forbundet og modstandsdygtig ældrebefolkning i hele Europa.

En mission med udgangspunkt i inklusion

AI for Seniors' mission er klar: **at give seniorer den selvtillid, de færdigheder og den digitale modstandsdygtighed, de har brug for for at trives i et AI-drevet samfund.** Ved at udstyre seniorer, undervisere og mentorer på tværs af generationer med tilgængelige, praktiske og etisk funderede læringsressourcer inden for AI tager projektet fat på en af Europas mest presserende udfordringer, nemlig den voksende digitale kløft. Derfor har projektet til formål at *udstyre seniorer med praktiske AI-færdigheder, der styrker deres uafhængighed, trivsel og sociale tilknytning.* Denne forandring er både teknologisk og menneskelig. AI4S styrker den digitale selvstændighed, mindsker social isolation og hjælper seniorer med at klare hverdagens opgaver – fra kommunikation til sundhedsstyring – med større lethed. Ved at fremme samarbejdet mellem undervisere af voksne, lokale ledere og yngre mentorer skaber projektet et støttende økosystem, hvor seniorer forbliver aktive deltagere i en stadig mere digital verden.

Vision om livslang, selvstændig digital deltagelse

AI for Seniors forestiller sig et Europa, hvor seniorer ikke lades i stikken, men er fuldt ud inkluderet i de muligheder, som kunstig

intelligens skaber. Projektet fremmer langsigtet digital inklusion ved at fremme centrale EU-prioriteter: livslang læring, digital parathed og social deltagelse. Gennem skræddersyede læringsmoduler, uddannelse af undervisere og mentorordninger på tværs af generationer skaber AI4S bæredygtige veje for seniorer til trygt at engagere sig i nye teknologier.

Denne vision er i tråd med projektets engagement i *livslang læring, digital inklusion og bæredygtige AI-læringsforløb uden for den formelle uddannelse.* Ved at basere sin tilgang på principper for voksenundervisning og EU's digitale politik bygger AI4S bro mellem innovation og tilgængelighed og sikrer, at AI bliver et redskab til styrkelse frem for udelukkelse.

Gennem praktiske ressourcer, fællesskabsbaseret læring og et stærkt fokus på trivsel leverer AI for Seniors konkrete løsninger på systemiske udfordringer. Det styrker det digitale medborgerskab, understøtter en sundere og mere forbundet aldring og sikrer, at seniorer forbliver værdsatte bidragsydere i et hurtigt udviklende digitalt landskab.



02 | PROJEKTET



Fra forskning til brugsklare ressourcer

Kernen i AI for Seniors er en række praktiske, voksenvenlige læringsværktøjer, der er udviklet til at opbygge tillid til AI i hverdagen. Disse ressourcer støtter seniorer, undervisere, lokalsamfundsgrupper og ungdomsmentorer i Sverige, Irland, Danmark og Spanien.

De omfatter:

- **Et modulopbygget kursus** med korte, virkelighedsnære lektioner, der dækker kommunikation, sundhedsovervågning, grundlæggende viden om smarte hjem, sikker browsing og genkendelse af svindel – alt sammen skrevet i et letforståeligt sprog og afprøvet med seniorer voksne i virkelige situationer.
- **En digital guide** med trin-for-trin-vejledninger og udskrivbare arbejdsark, der er designet til miljøer med begrænset teknologisk adgang, såsom biblioteker, lokalsamfundscentre og seniorforeninger. Disse materialer understøtter selvstudium, sessioner i små grupper og én-til-én-mentorordninger med unge frivillige.
- **Værktøjskasser til undervisere og mentorer**, der indeholder enkle instruktioner til gennemførelse, tips til tilgængelighed og færdige undervisningsplaner, så lokale undervisere kan afholde AI-undervisning med tillid – selv uden teknisk ekspertise.

Alle ressourcer vil blive oversat og tilpasset lokalt, så seniorer kan lære på deres foretrukne sprog og i deres egen kontekst. Materialerne er udviklet i samarbejde med ældre og finpudset gennem løbende feedback for at sikre klarhed, relevans og brugervenlighed.

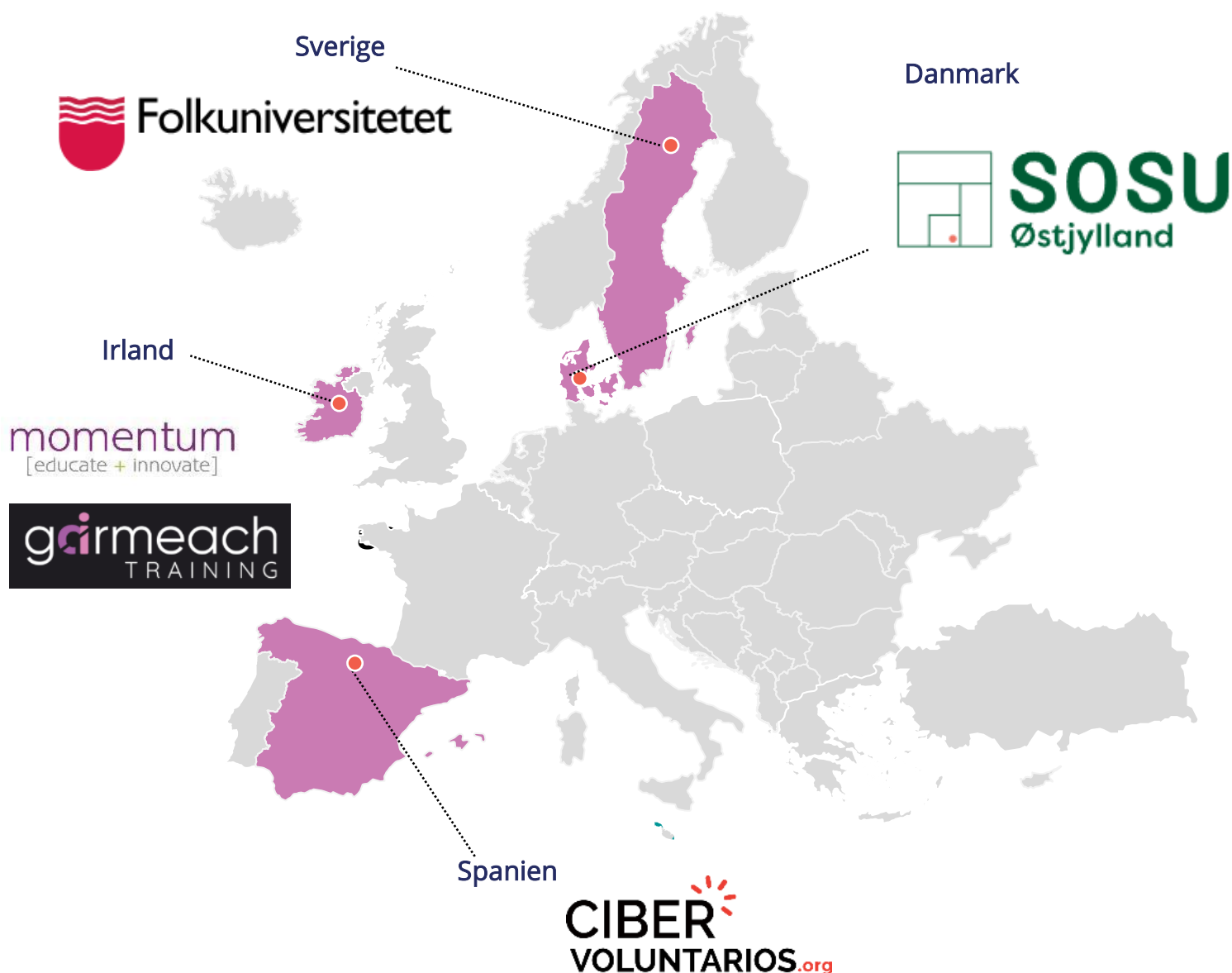
Hvert element imødekommer direkte de behov, som ældre og undervisere har identificeret, især manglen på tilgængeligt, troværdigt og praktisk undervisningsmateriale om AI, der er skræddersyet til seniorer. Resultatet er et sæt ressourcer, der gør AI anvendelig, sikker og styrkende i hverdagen.

03 | MØD PARTNERNE

AI for Seniors – Konsortiet:

Valget af partnerlande i AI for Seniors er bevidst: Konsortiet omfatter Sverige, Danmark, Irland og Spanien og forener nordisk lederskab inden for digital innovation, stærke traditioner for voksenuddannelse med udgangspunkt i lokalsamfundet samt dyb erfaring med inkluderende IKT-uddannelse. Ved at arbejde på tværs af disse forskellige kontekster sikrer

partnerskabet, at de ressourcer, vi skaber, afspejler en ægte europæisk tilgang til AI-kompetencer for ældre – en tilgang, der er praktisk, etisk, tilgængelig og forankret i reelle behov i lokalsamfundet. Dette samarbejde giver os mulighed for at udforme læring, der ikke kun er teknisk velfunderet, men også dybt menneskelig, og som sikrer, at alle seniorer får mulighed for at lære, deltage og trives i AI-alderen.



03 | MØD PARTNERNE



01

Folkuniversitetet (Sverige)



Bidrag:

- Hovedpartner og overordnet koordinator for AI4S, ansvarlig for medudformning af de ældrevenlige AI-læringsmoduler, sikring af pædagogisk kvalitet og vejledning i projektets tilgang fra forskning til praksis for undervisere af voksne.
- FU står også i spidsen for den nationale formidling i hele Sverige og støtter uddannelse af undervisere samt inddragelse af ældre.

Hvilken ekspertise bidrager de med?

- FU bidrager med årtiers erfaring inden for voksenuddannelse og betjener årligt over 140.000 deltagere. Deres lange erfaring med IKT-baseret undervisning og seniorfokuserede programmer sikrer, at AI4S-ressourcerne er praktiske, tilgængelige og forankret i reelle behov inden for voksenuddannelse.
- Deres lederskab garanterer en stærk kvalitetssikring og overensstemmelse med EU's prioriteter inden for livslang læring

02

Momentum (Irland)



Bidrag:

- Specialiseret i udformning af undervisningsplaner og udvikling af indhold til voksne og videreuddannelse inden for social inklusion og digitale færdigheder.
- Omsætter forskning til klare, praktiske og brugsklare ressourcer til seniorer, undervisere og ungdomsmentorer.
- Leder W2W's branding-, kommunikations- og formidlingsstrategier.

Hvilken ekspertise bidrager de med?

- Momentum sikrer, at de åbne undervisningsressourcer (OER) er pædagogisk solide, visuelt tiltalende, tilgængelige og bredt formidlet. Deres ekspertise inden for voksenuddannelse garanterer, at ressourcerne er relevante og brugerfokuserede.
- Deres omfattende erfaring med EU-finansierede innovationsprojekter sikrer kvalitet, skalerbarhed og gennemslagskraft.

03 | MØD PARTNERNE



03

SOSU Østjylland (Danmark)



Bidrag:

- Udvikler praksisbaserede AI-læringsaktiviteter, der tager udgangspunkt i virkelige sociale og sundhedsmæssige sammenhænge.
- Giver indsigt i ældres daglige behov for støtte og sikrer, at materialerne afspejler virkelige plejemiljøer.
- Bidrager til pilotprojekter, afprøvning og videreudvikling af ressourcer med forskellige grupper af deltagere.

Hvilken ekspertise bidrager de med?

- Mere end 25 års erfaring med uddannelse af fagfolk inden for social- og sundhedsområdet, herunder dem, der arbejder direkte med ældre.
- Dyb forståelse for ældres behov for tilgængelighed, sikkerhed og digitale færdigheder i plejemiljøer.
- Erfaring med at arbejde med multikulturelle elever i alle aldre, hvilket sikrer inkluderende og fleksible undervisningsmetoder.

04

Fundación Cibervoluntarios (Spanien)



Bidrag:

- Leder af generationsoverskridende og samfundsmæssigt engagement, Cibervoluntarios Styrker den generationsoverskridende mentorordning gennem sit omfattende frivillignetværk.
- Afholder tilgængelige, frivilligstøttede AI-workshops og oplysningsmøder

Hvilken ekspertise bidrager de med?

- Omfattende erfaring med at tilbyde træning i digitale færdigheder til sårbare brugere og brugere med lav selvtillid via et stort netværk af frivillige, der er dygtige til lokalsamfundsbaseet IKT-støtte.
- Gennemprøvede metoder til at gøre teknologi tilgængelig, sikker og tillidsskabende for ældre.
- Stærk kapacitet til opsøgende arbejde og bredt græsrodsengagement.

05

Gairmeach Training Ltd. (Irland)



Bidrag:

- Fungerer som teknisk partner for AI4S og udvikler ældrevenlige AI-værktøjer og digitale læringsapplikationer.
- Støtter integrationen af AI-emner i voksenuddannelses- og erhvervsuddannelsesprogrammer.

Hvilken ekspertise bidrager de med?

- Et tværfagligt team af undervisningsdesignere og udviklere med erfaring i anvendelse af AI inden for voksen- og erhvervsuddannelse.
- Stærke kompetencer inden for udvikling af brugervenlige digitale værktøjer og e-læringsapplikationer.
- Erfaring med ledelse af organisatoriske forandringer for at understøtte en smidig implementering af programmer for digital kompetence.

04 | KURSET »AI FOR SENIORER«

THE LEARNING JOURNEY



Sharing Knowledge, Bridging Generations

MODULE 1

Online Security & Digital Safety

- Passwords, privacy settings & data protection basics
- Recognising AI-generated content & deepfakes
- How AI is used in scams, phishing & misinformation
- Understanding algorithms
- Simple fact-checking & verification techniques



MODULE 2

Personal Finance & Fraud Awareness

- AI in online banking & payment systems
- AI-enabled fraud: how scams are created & detected
- Safe use of budgeting & finance apps
- Evaluating automated financial advice & alerts
- Protecting personal & financial data



MODULE 3

Social Engagement & Communication Tools

- How AI shapes social media feeds & recommendations
- Identifying fake profiles, bots & AI-generated content
- Safe use of communication tools & online groups
- AI moderation, reporting tools & digital boundaries
- Well-being, loneliness & healthy online interaction



MODULE 5

Health Tracking & Well-being Support

- AI-supported reminders & activity tracking
- Understanding health apps & wearable technologies
- Data privacy & sensitivity of health information
- Risks, limits & ethics of AI in health contexts
- Knowing when to trust AI



MODULE 4

AI for Daily Task Assistance

- What digital assistants are & how they work
- Using AI for reminders, lists, calendars & routines
- Recommendation systems (shopping, travel, services)
- Understanding AI limits & avoiding over-reliance
- Making informed choices about AI tools



Co-funded by
the European Union

Kurset »AI for Seniors« (AI4S) og de åbne undervisningsressourcer (OER) er udviklet for at give dig som kursist den viden, de værktøjer og den selvtillid, der skal til for at finde vej i verdenen inden for **kunstig intelligens**.

Vores mission er at sikre, at seniorer ikke blot er tilskuere til den digitale revolution, men aktive og velinformerede deltagere.

De **5 gratis, fleksible moduler** introducerer vigtige, praktiske AI-færdigheder, der er skræddersyet til hverdagen og trivsel. I centrum for disse ressourcer står tre hovedmål:

- Selvstændighed

- Selvtillid
- Inklusion

Uanset om du er en individuel lærende, en underviser eller en frivillig i lokalsamfundet, er disse OER'er designet til at afmystificere ny teknologi, vække digital nysgerrighed og støtte social deltagelse på tværs af generationer.

Dette **værktøjssæt til den digitale lærende** supplerer online-modulerne ved at give plads til refleksion, dokumentation af dine fremskridt og anvendelse af AI-værktøjer i din dagligdag. Det opfordrer dig til at udforske mulighederne i dit eget tempo og tage meningsfulde skridt på din rejse mod digital selvstændiggørelse.



Åbne undervisningsressourcer (OER) er gratis undervisningsmateriale, som alle kan bruge, dele og tilpasse. De kan omfatte videoer, arbejdsark, undervisningsplaner og interaktive værktøjer – alt sammen udformet med henblik på at understøtte læring uden omkostninger eller adgangsbegrænsninger. OER bidrager til at gøre uddannelse mere åben, fleksibel og tilgængelig for alle.

VIGTIGE EGENSKABER VED OER

- **Gratis og åben adgang:** Tilgængeligt for alle – uden omkostninger, uden login, uden barrierer.
- **Modulært og fleksibelt:** 5 selvstændige moduler, der kan gennemføres i vilkårlig rækkefølge og i dit eget tempo.
- **Fokus på den virkelige verden:** Baseret på eksempler og værktøjer fra virkeligheden, der tilbyder praktiske casestudier og scenarier.
- **Interaktivt og visuelt:** Indeholder videoer, grafik og engagerende aktiviteter, der understøtter forskellige læringsstile.
- **Kompetenceudvikling:** Dækker centrale områder som digital sikkerhed, personlig økonomi og bevidsthed om svindel, sociale relationer og kommunikation samt anvendelse af kunstig intelligens inden for sundhed, trivsel og daglige opgaver.
- **Lokalt relevant:** Inspireret af regionale udfordringer, som ældre i hele Europa oplever, med værktøjer og forslag, der kan tilpasses dit liv eller dit lokalsamfund.
- **Handlingsorienteret:** Tilskynder deltagerne til at reflektere, planlægge og tage skridt mod digital accept og anvendelse.
- **Egnet til alle:** Udviklet til seniorer, undervisere, lokalsamfundsgrupper og alle, der er interesseret i AI til daglig brug og hjælp.

MÅLGRUPPER

Kurset »AI for Seniors« (AI4S) er udformet med en flerstrengt tilgang for at sikre, at læringen er tilgængelig, understøttet og socialt engagerende.

Primær målgruppe: Seniorer

Undervisningsplanen er først og fremmest udviklet til seniorer, der ønsker at forblive aktive og uafhængige i en stadig mere digital verden. Modulerne er designet til at møde dig, hvor du er, og omdanne AI fra et komplekst teknisk begreb til et praktisk værktøj i hverdagen. Uanset om du ønsker at sikre dine digitale finanser, overvåge dit helbred eller blot holde kontakten med omverdenen, giver disse ressourcer dig mulighed for at tage kontrol over dit digitale liv.

Sekundær målgruppe: Støttenetværket (undervisere og mentorer)

Da vi mener, at læring er mere effektiv, når den deles, fungerer AI4S-modulerne også som et omfattende *undervisningssæt* for dem, der støtter ældre:

- **Voksenundervisere og lokale ledere:** Undervisere på biblioteker, i kulturhuse og i NGO'er kan bruge de åbne undervisningsressourcer (OER) som et struktureret undervisningsforløb til at afholde workshops og kurser i digital kompetence.
- **Yngre voksne** (familie og frivillige): Modulerne giver en vejledning til børnebørn, børn eller yngre frivillige, der ønsker at fungere som digitale mentorer. I stedet for blot *at reparere computeren* for en ældre slægtning giver disse ressourcer dig værktøjerne og den pædagogiske tilgang til at lære dem, hvordan de kan bruge AI med selvtillid og på en sikker måde.

Nogle generelle retningslinjer for kurset

Her er nogle vejledninger (som du kan følge eller lade være med at følge), der skal gøre din læringsrejse så nem som muligt.

- Kurset er beregnet til at vare ca. 10-20 timer.
- Disse timer kan fordeles, som du vil, og i henhold til din tidsplan og hverdag. Vores råd er, at du afsætter en time om dagen, fra mandag til fredag og holder fri i weekenden.
- Husk, at hele kurset består af over 200 dias. Det betyder, at hvis du bruger en time om dagen, skal du gennemgå ca. 10–15 dias. Dette kursus er designet til fleksibel læring, og hvis du kun har 15 minutter til overs, kan du åbne diasene på din telefon eller tablet... det hele tæller med.
- Du skal også vide, at du undervejs i kurset vil støde på eksterne dokumenter og videoer, som har en vis varighed. I så fald skal du ikke tøve med at reducere antallet af dias og nøjes med at bruge den tid, du har afsat.
- Til sidst... Vi har alle dage, hvor vi er mere trætte end andre. Så hvis du en dag ikke deltager i kurset, er det helt i orden. Du fortjener at hvile dig. Du kommer til at indhente det forsømte, men giv ikke op!

Studietips, der vil løfte din læring til et nyt niveau

1

Køb en notesbog, der udelukkende er til kurset. Skriv alt det ned, du synes er interessant. Så kan du vende tilbage til det, når du har lyst.

2

Sæt det, du har lært, i praksis. I kurset finder du en lang **række øvelser, der er nemme at anvende**. Udnyt dem, og afprøv dem her i **afsnit 5**.

3

Lav dit eget **tankekort**. Et tankekort opsummerer og strukturerer idéer. Hvis du gør det godt, kan det spare dig for mange timers studietid.

4

Den bedste måde at lære på er at være nysgerrigt aktiv. **Stil dig selv spørgsmål** om emnerne, og gør dit bedste for at besvare dem på egen hånd. Klik på linkene for at læse mere og dykke dybere ned i emnet. Fingerikonet angiver klikbare links

5

Glem især ikke at have det sjovt. At lære nye ting er en vidunderlig oplevelse, uanset hvilken alder du har.



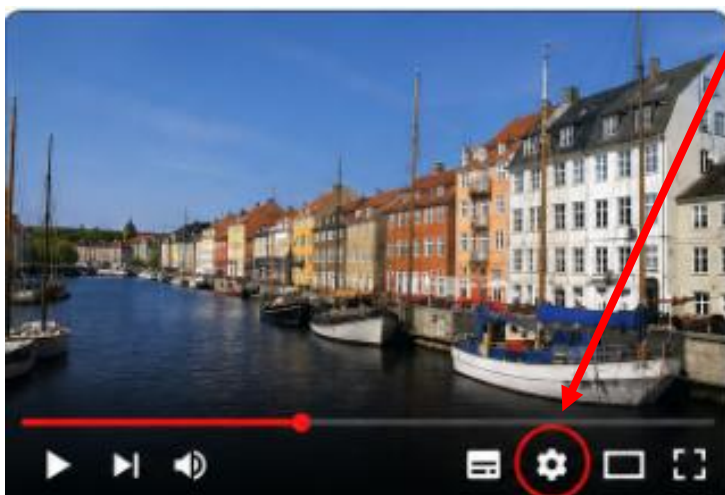
Sådan får du danske undertekster på YouTube videoer

Mange af de videoer der er links til modulerne, ligger på YouTube og er på engelsk. På denne og næste side, får du to korte "trin for trin" guider til, hvordan du får danske undertekster på din computer og din telefon/tablet.

Guide til computer

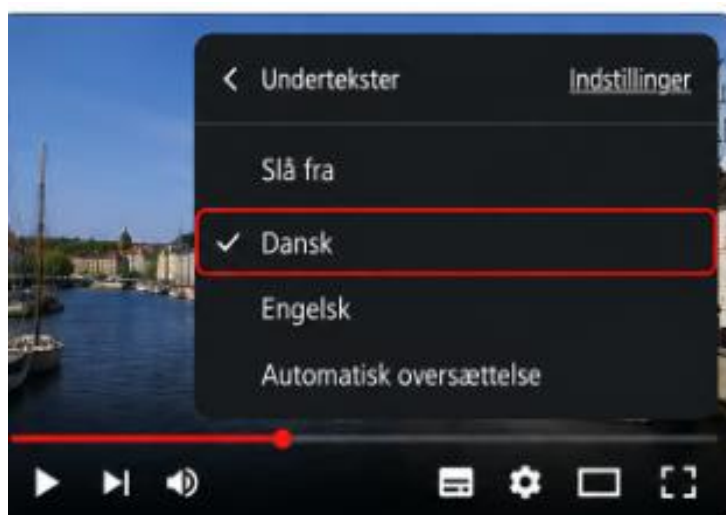
1. Klik på Indstillinger

Find tandhjulet nederst i YouTube-videoen.



2. Vælg Undertekster → Dansk

Hvis Dansk ikke findes, vælg Automatisk oversættelse → Dansk.



Sådan får du danske undertekster på YouTube videoer



Guide Telefon/tablet

1. Tryk på CC eller

- Tryk på skærmen, så knapperne kommer frem.



2. Vælg Undertekster → Dansk

Hvis Dansk ikke findes:

Automatisk oversættelse → Dansk.



Tip: Hvis der slet ikke kommer en mulighed for undertekster, har videoen muligvis ikke undertekster, som YouTube kan oversætte.

SMÅ FREMSKRIDT HVER DAG GIVER STORE RESULTATER



66

05 | Oversigt over de 5 moduler og aktivitetsark

De følgende dias præsenterer hvert modul i kurset sammen med enkle øvelser og eksempler fra virkeligheden. Hver aktivitet er udformet med henblik på at hjælpe dig med at øve dig på en sikker måde, opbygge digital selvtillid og anvende dine nye færdigheder med det samme.

Gå igennem modulerne i den rækkefølge, der passer dig bedst.



Modul 1: OVERSIGT OG ØVELSER

MODUL 1	Onlinesikkerhed og digital sikkerhed
Oversigt	Dette modul hjælper dig med at føle dig mere tryk og sikker, når du bruger internettet, din telefon eller andre AI-baserede værktøjer. Det fokuserer på de hverdagslige ting, der betyder mest: at beskytte dine oplysninger, genkende svindel og vide, hvad du kan stole på online. Det er designet til at hjælpe dig med at bevare kontrollen, undgå fupnumre eller falske oplysninger og føle dig mere tryk online.
Læringsmål	Når du har gennemført dette modul, vil du kunne: • Genkende almindelige online-risici, herunder svindel, misinformation og usikkert AI-genereret indhold • Anvende grundlæggende praksis for privatlivsbeskyttelse, adgangskoder og enhedssikkerhed • Vurdere pålideligheden af onlineoplysninger og genkende manipulerende eller vildledende indhold
Emner, der dækkes	▪ Grundlæggende om adgangskoder, privatlivsindstillinger og databeskyttelse ▪ Forståelse af, hvordan algoritmer sporer adfærd og tilpasser indhold ▪ Forståelse af, hvordan algoritmer sporer adfærd og tilpasser indhold ▪ Genkendelse af AI-genererede billeder, tekst og deepfakes ▪ Enkle teknikker til faktatjek og kildeverifikation
Foreslåede øvelser	Slide 20 – Et sikkerhedstjek – adgangskoder, opdateringer og privatlivsindstillinger Slide 36 – Scenariebaseret aktivitet – genkendelse af deepfakes Slide 43 – Find forskellen (ægte eller AI)
Foreslåede videoer/podcasts	• WhatsApp-privatlivsindstillinger, du skal ændre for sikkerhed og beskyttelse • Sådan gør du Facebook fuldstændig privat i 2026 • Instagram-privatindstillinger, du SKAL ændre i dag • Sådan rydder du cache og cookies i Google Chrome (opdatering fra 2025) • Sådan rydder du cookies på Android • Sådan rydder eller sletter du cookies på iPhone (2025) • Sådan rydder du cookies i Microsoft Edge [Komplet guide 2026]
Yderligere læsning	Snopes.com: Det ældste og mest berømte websted til at afkræfte vandrehistorier og rygter på internettet. FullFact.org: Fantastisk til at tjekke politiske påstande og "officielle" statistikker. FactCheck.org: Fremragende til påstande om sundhed og videnskab.

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 28 evenly spaced, horizontal blue lines across the entire page, providing a guide for letter height and placement. The background is a solid off-white color. There are no margins, text, or other markings present.

Modul 1 – ØVELSE 1

Din digitale nøgle: Sikre adgangskoder

1. Opskriften på en adgangskode

Glem tilfældige bogstaver som Xy7!kP2. Vælg i stedet 3-4 tilfældige ord, der fortæller en historie. Det er nemt for dig at huske, men meget svært for en computer at gætte.

Blå + Have + Stol + 26

TIP: Giv den et twist: Tilføj et **stort bogstav** og et **tal** i slutningen for at gøre den ekstra stærk.

2. To ting, du skal **undgå**

- **Barnebarnsfælden:** Brug aldrig navne eller fødselsdatoer (f.eks. Linda1955). Svindlere kan finde disse oplysninger på sociale medier.
- **Gentagelsesfælden:** Brug aldrig den samme adgangskode til din bank som til Facebook. Hvis én lås brydes, har tyven nøglen til det hele.

3. Adgangskodemanageren (din digitale boks)

Du behøver ikke at huske 50 forskellige nøgler. En adgangskodemanager (som Apple Passwords, Google Password Manager eller Bitwarden) fungerer som en **digital adressebog**. Den gemmer alle dine nøgler bag én hovedadgangskode. Du behøver kun at huske den ene nøgle!

4. Opret din hovedadgangskode

Brug felterne nedenfor til at øve dig i at oprette din nye, stærke hovedadgangskode:

Skriv den her for at teste den, og gem den derefter sikkert i din adgangskodemanager

Tjekliste for adgangskoder

- ☐ Er den mindst 12 tegn lang?
- ☐ Er den unik (bruges den ikke andre steder)?
- ☐ Er den nem for dig at huske, men giver ingen mening for en fremmed?

Modul 1 – ØVELSE 2:

Justering af dine privatlivsindstillinger i

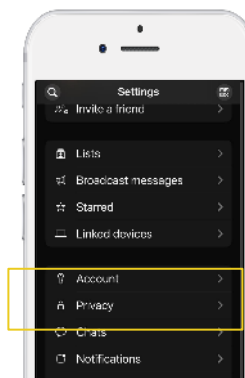
WhatsApp



Følg denne enkle vejledning for at justere dine privatlivsindstillinger og sikre, at kun de personer, du kender, kan se dine personlige oplysninger.

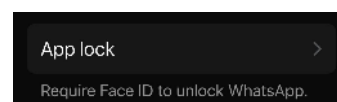
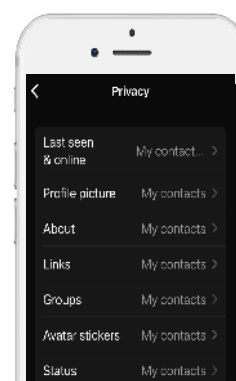
A. Sådan åbner du privatlivsindstillingerne

1. Åbn WhatsApp-appen på din telefon.
2. Se nederst til højre på skærmen.
3. Tryk på indstillingssymbolet (et tandhjul).
4. Tryk på Privatliv.



B. Vigtige indstillinger, du bør justere

- **Profilbillede og "Om mig"-oplysninger:** Tryk på disse for at ændre dem til "Mine kontakter". Dette forhindrer fremmede i at se dit billede eller din personlige status.
- **Grupper:** Tryk på "Grupper" og indstil det til "Mine kontakter". Dette sikrer, at ingen kan tilføje dig til en tilfældig gruppe uden din tilladelse.
- **App-lås:** (rul ned på siden) Aktiver denne funktion for at kræve dit fingeraftryk eller ansigtsgenkendelse for at åbne WhatsApp. Dette tilføjer et ekstra lag af fysisk sikkerhed.



C. Brug for yderligere hjælp?

Hvis du foretrækker at se en video, kan du følge med i denne video-vejledning:

<https://www.youtube.com/watch?v=4pvtGyWRaO8>

Tip: WhatsApp vil aldrig bede om penge eller sende dig "bekræftelseskoder" via SMS, medmindre du selv har anmodet om det

Modul 1 – ØVELSE 3:



Justering af dine privatlivsindstillinger på Facebook

Facebook har et indbygget værktøj kaldet **Privacy Checkup**, der guider dig igennem det hele. Følg disse trin for at gøre din konto mere sikker.

A. Sådan åbner du privatlivsindstillingerne

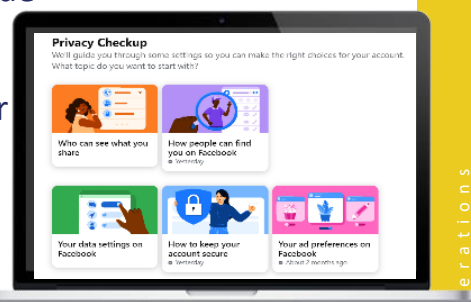
1. Log ind på Facebook på din computer.
2. Klik på dit profilbillede i øverste højre hjørne.
3. Vælg 'Indstillinger og privatliv' (tandhjulsikonet) i rullemenuen.
4. Klik på 'Privatlivstjek'.



B. Vigtige indstillinger, du skal justere

Følg vejledningen på skærmen, og vælg følgende indstillinger:

- **Hvem kan se det, du deler:** Indstil dit telefonnummer, din e-mailadresse og din adresse til "Kun mig" eller "Venner". Indstil din venneliste til "Kun venner".
- **Indlæg og historier:** Indstil dette til "Venner", så kun de personer, du kender, kan se det, du deler.
- **Begræns tidligere opslag:** Klik på denne indstilling for automatisk at skjule dine gamle offentlige opslag for offentligheden.
- **Hvordan folk kan finde dig:** Ændr "Hvem kan sende venneanmodninger" til "Venner af venner", hvis du vil være ekstra forsigtig. Deaktiver adgang via "søgemaskiner", så folk ikke kan finde din profil ved at google dit navn.



C. Brug for yderligere hjælp?

Hvis du vil se, hvordan det gøres i praksis, kan du se denne vejledning:

<https://www.youtube.com/watch?v=4pvtGyWRaO8>

Tip: Facebook opdaterer ofte sine indstillinger. Brug af værktøjet "**Privatlivstjek**" er den bedste måde at sikre sig på

Modul 1 – ØVELSE 4:

Justering af dine privatlivsindstillinger på

Instagram

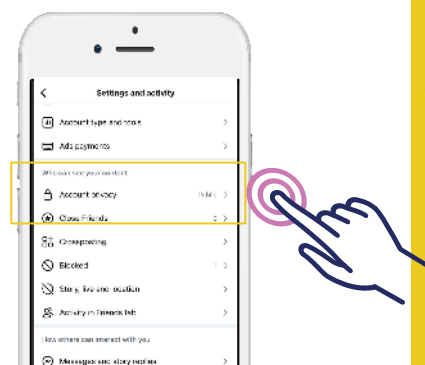


Instagram er fantastisk til fotos, men det kan dele en masse oplysninger, hvis du ikke er forsigtig. Følg disse trin for at gøre din konto mere sikker.

A. Det vigtigste trin: Privat konto

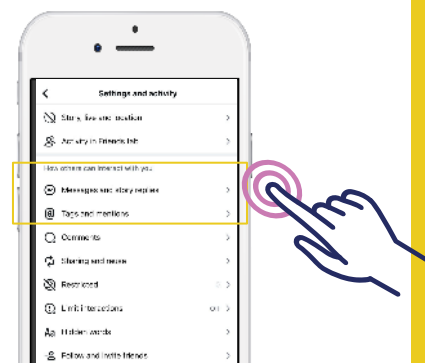
Disse trin sikrer, at kun personer, du godkender, kan se dine fotos.

1. Åbn Instagram-appen, og tryk på dit profilbillede i nederste højre hjørne.
2. Tryk på de tre vandrette linjer (≡) i øverste højre hjørne for at gå til "Indstillinger og aktivitet".
3. Tryk på 'Kontofortrolighed'.
4. Aktivér 'Privat konto'.



B. Andre vigtige indstillinger, du bør justere

- **Aktivitetsstatus:** Under "Beskeder og svar på historier" skal du deaktivere "Vis aktivitetsstatus". Dette forhindrer andre i at se, hvornår du er online.
- **Tags og omtaler:** Gå til "Tags og omtaler" og vælg "Godkend tags manuelt". Dette forhindrer fremmede i at tagge dig i spam-agtige fotos.
- **Webstedsrettigheder:** Gennemgå "App-webstedsrettigheder" og afbryd forbindelsen til alle apps, du ikke genkender.



C. Brug for yderligere hjælp?

Hvis du vil se, hvordan det fungerer i praksis, kan du se denne vejledning:

<https://www.youtube.com/watch?v=5DAbYSxQ3-E>

Tip: Facebook opdaterer ofte sine indstillinger. Brug af værktøjet "**Privatlivstjek**" er den bedste måde at sikre sig på

Modul 1 – ØVELSE 5:

Sådan stopper du app-tilladelser: Undgå unødvendig 'aflytning'.

Det kan føles som om din telefon lytter med, men ofte er det bare apps, der har adgang til for mange funktioner, såsom din mikrofon eller din placering. DU har muligheden for at stoppe dem

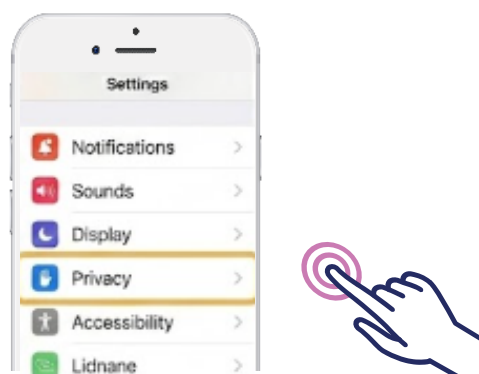
Trin 1: Åbn appen *INDSTILLINGER* på din telefon eller tablet



Trin 2: Find *PRIVATLIV OG SIKKERHED*

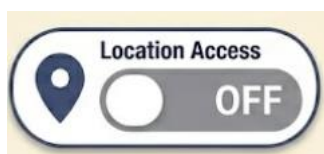
Under Privatliv og sikkerhed finder du:

- *Placeringstjenester*
- *Sporing*
- *Mikrofon*



Trin 3: Kontroller og administrer app-adgang

Under "Placeringstjenester", "Sporing" og "Mikrofon" kan du vælge, hvilke apps der skal have adgang. Brug kontakterne til at slå de funktioner fra, som en app ikke har brug for for at fungere.



Tip 1: En lommelygte- eller lommeregner-app har IKKE brug for **adgang til placering** eller **mikrofon**. Hvis de beder om det, skal du slå dem fra

Tip 2: Følg den **gyldne regel**: Hvis en app ikke har brug for adgang til placering, mikrofon eller sporing for at udføre sin funktion – bør den ikke have det.

Modul 1 – ØVELSESSKABELON 6:

Kontrol af enhedsopdateringer

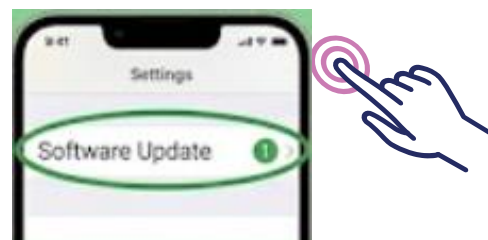
Din telefon eller tablet skal regelmæssigt *kontrolleres*, såkaldte opdateringer, for at forblive **hurtig og sikker**

Trin 1: Åbn appen **INDSTILLINGER** på din telefon eller tablet



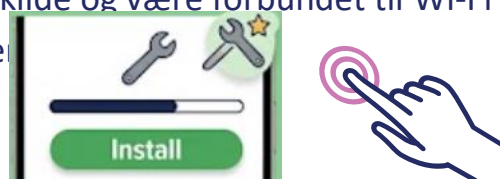
Trin 2: Find **OPDATERINGER** eller **GENERELT**

Begge veje fører dig til Softwareopdateringer



Trin 3: Installer opdateringen, og aktiver automatiske opdateringer

Nogle gange skal du tilslutte din enhed til en strømkilde og være forbundet til Wi-Fi for at kunne installere en opdatering. Følg instruktionerne.



Tip 1: Hvis din enhed beder dig om at installere en opdatering, skal du acceptere den. Opdateringer lukker sikkerhedshuller, som svindlere forsøger at udnytte.

Modul 2: OVERSIGT OG ØVELSER

MODUL 2	Privatøkonomi og bevidsthed om svindel
Oversigt	Dette modul introducerer deltagerne til sikker pengestyring i en digital verden. Det forklarer, hvordan netbank, betalingssystemer og finansielle apps fungerer, samtidig med at det fremhæver de stigende risici for svindel og bedrageri, herunder dem, der forstærkes af AI. Fokus er på at opbygge tillid, bevidsthed og sikre vaner, når man håndterer personlige finanser online.
Læringsmål	• Brug netbank og betalingsværktøjer med tillid • Genkende svindel, phishing og AI-baseret svindel (f.eks. stemmekloning) • At identificere advarselstegn i beskeder, opkald og apps • Beskytte personlige og økonomiske data • Reagere sikkert, hvis man bliver udsat for svindel • Bekræft økonomiske oplysninger ved hjælp af pålidelige kilder
Emner, der dækkes	1. Introduktion til digital finans og dens risici og fordele 2. Hvordan AI bruges i bank- og betalingssystemer 3. Sikker brug af bank- og budgetapps 4. AI-baseret svindel og hvordan svindelnumre opstår 5. Almindelige økonomiske svindelforsøg og advarselstegn 6. Sikker vurdering af advarsler, råd og finansiell information
Foreslåede øvelser	• Multiple choice-spørgsmål til at teste forståelsen af AI og bankadvarsler • Scenariebaserede diskussioner (f.eks. identificering af mistænkelige beskeder eller opkald) • Aktiviteter under overskriften "Nyttigt eller mistænkeligt", hvor ægte og falske meddelelser sammenlignes • Casebeskrivelser (f.eks. at reagere på presserende svindeladvarsler) for at øve sikre reaktioner
Foreslåede videoer/podcasts	• Introduktionsvideoer om sikker digital bankadfærd • En video, der forklarer, hvordan svindel bliver mere avanceret ved hjælp af AI
Yderligere læsning	• Pålidelig vejledning om bankforretninger og officielle app-ressourcer • Oplysninger om almindelige svindelforsøg og forebyggelse af svindel • EU-statistikker og rapporter om digital finans og tendenser inden for svindel • Praktisk vejledning i, hvordan man holder sig sikker online og verificerer finansielle oplysninger

[illegible]

Modul 2 - ØVELSE 1:

Sikre vaner ved mobilbank

Trin 1: Åbn din bankapp

Åbn din officielle bankapp på din telefon eller tablet.

Trin 2: Tjek din konto

Se på din konto og tjek:

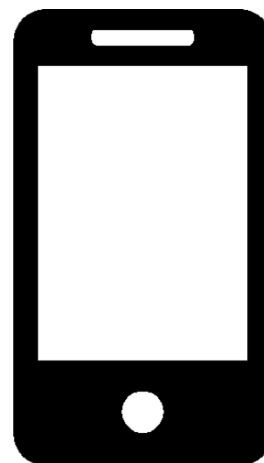
- Din saldo
- Seneste transaktioner
- Eventuelle advarsler eller meddelelser

Sørg for, at alt ser bekendt ud og er korrekt.

Trin 3: Følg sikre bankvaner

Gør

- Tjek din konto regelmæssigt
- Tag dig god tid, når du foretager betalinger
- Tjek navne, beløb og detaljer grundigt
- Brug officielle bankapps eller en pålidelig hjemmeside



Undgå

- at klikke på uventede links
- At dele din PIN-kode, adgangskoder eller sikkerhedskoder
- Brug af offentligt eller usikkert WiFi til bankforretninger
- At træffe forhastede beslutninger eller foretage forhastede betalinger



Tip

Brug din officielle bankapp til at tjekke notifikationer og aktivitet.

Undgå at reagere på beskeder eller links uden for appen.



Modul 2 - ØVELSE 2:

Sådan genkender du mistænkelige beskeder

Trin 1: Se på eksemplerne

Advarselsord, du skal være opmærksom på

"Handl nu"
"Haster"
"Din konto vil blive lukket"
"Der kræves øjeblikkelig handling"
"Mistænkelig aktivitet opdaget"

Hvad beskeden beder dig om at gøre

Klik på et link
Del en sikkerhedskode
Indtast din adgangskode
Overfør penge
Svar med personlige oplysninger

Trin 2: Tænk over dine egne oplevelser

Har du nogensinde set beskeder som disse før?

- Via SMS
- Via e-mail
- Via telefonopkald

Pas på dig selv

Hvis du ser denne type besked:

- Klik ikke på links
- Del ikke nogen oplysninger
- Åbn selv din bankapp
- Kontakt din bank ved hjælp af de officielle kontaktoplysninger



Tip



Beskeder, der skaber en følelse af, at det haster, er designet til at få dig til at handle hurtigt.

Tag dig god tid og tjek det via din officielle bankapp.

Modul 2 - ØVELSE 3:

Hvis du modtager et svindelopkald



Trin 1: Vær opmærksom på advarselstegnene

Vær forsigtig, hvis den, der ringer:

- Skaber en følelse af, at det haster
- Hævder, at der er et problem med din konto
- Beder om personlige oplysninger eller bankoplysninger
- Beder dig om at overføre penge



Trin 2: Vent

Tag et øjeblik. Du behøver ikke svare med det samme.

Trin 3: Afslut opkaldet

Sig: **"Jeg ringer tilbage via det officielle nummer."**

Læg derefter på.

Trin 4: Tjek det på en sikker måde

Brug din officielle bankapp, eller kontakt din bank via pålidelige kontaktoplysninger.

Trin 5: Hvis du allerede har handlet

Hvis du har opgivet oplysninger eller overført penge:

- Kontakt straks din bank
 - Forklar, hvad der er sket
 - Følg deres råd
 - Tjek din konto for usædvanlig aktivitet
- Hvis noget ikke føles rigtigt, er det helt i orden at tage en pause. Du har kontrollen og kan tage dig tid til at tjekke det på en sikker måde.
- Hvis dette er sket for dig, er du ikke alene. Der er hjælp at hente, og du kan tage skridt til at beskytte dig selv.

Trin for trin:

Sådan downloader du en bankapp sikkert

I dette eksempel bruges en Apple iPhone og Revolut-appen

1 Åbn App Store

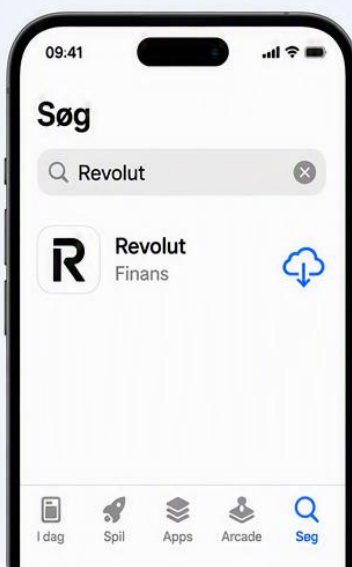
Tryk på App Store-ikonet på startskærmen.



App Store

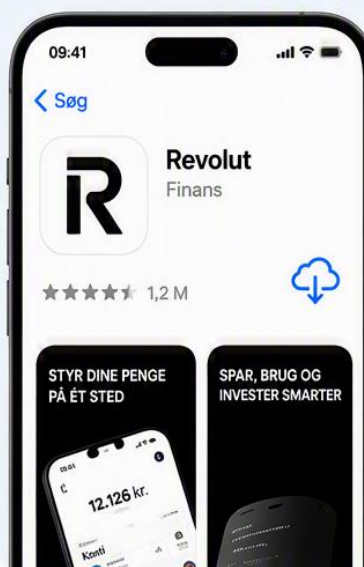
2 Søg efter Revolut

Tryk på fanen "Søg" og skriv "Revolut".



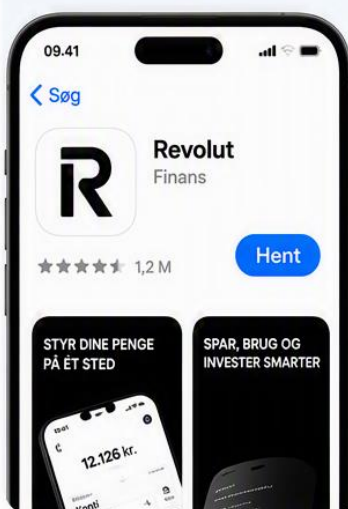
3 Vælg Revolut

Tryk på Revolut-appen i søgeresultatet.



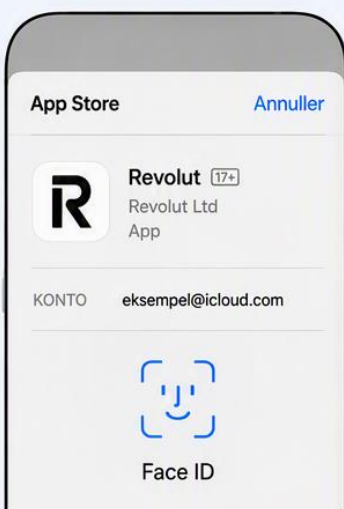
4 Tryk på "Hent"

Tryk på knappen "Hent" ved siden af appen.



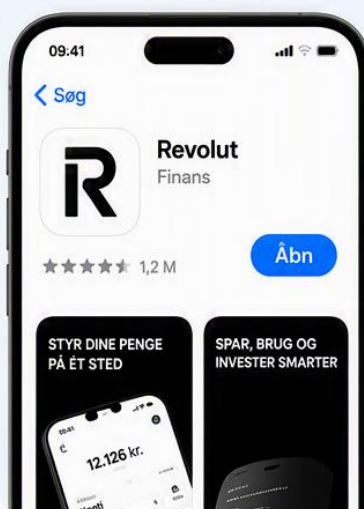
5 Bekræft

Brug Face ID, Touch ID eller din Apple ID-kode.



6 Appen downloades

Appen installeres automatisk. Tryk derefter på "Åbn".



Tip: Sørg for at have internetforbindelse, når du downloader apps fra App Store.



App Store

Korrekt svar:

B

Hvorfor?

AI kan være nyttigt, men man bør altid verificere vigtige advarsler ved hjælp af officielle kilder.



Husk reglen Stop. Tjek. Verificér.



Ingen bank, politi eller offentlig myndighed vil nogensinde ringe, skrive sms eller e-mail og bede om dit MitID, koder eller penge.



Er du i tvivl, læg på.
En rigtig medarbejder bliver ikke sur.



Hvis noget sker

1



Stop.
Send ikke penge eller oplysninger.

2



Ring til din bank
med det samme (på nummeret bag på dit kort).

3



Anmeld det
til politiet på 114 (ikke akut).

4



Fortæl det til
nogen, du stoler på.



Nyttige kontakter



Svindeladvarsler
Mit Digitale Selvforvar
digitalselvforvar.dk



Din bank
Ring til bankens officielle nummer.



Akut hjælp
112



Politiet (ikke akut)
114



Råd om digital sikkerhed
SikkerDigital.dk



Hjælp til ældre
Ældre Sagen
aeldresagen.dk

Modul 3: OVERSIGT OG ØVELSER

MODUL 3	Værktøjer til socialt engagement og kommunikation
Oversigt	Dette modul hjælper dig med at gå fra blot at bruge en app til at tage kontrol over dit digitale liv. Ideen er at skifte fra grundlæggende digital brug til informeret digital deltagelse. Det fokuserer på, hvordan AI former dine feeds på sociale medier, og du får praktiske teknikker til at spotte falske profiler, bots og AI-genereret indhold Det er designet til at hjælpe dig med at forstå, hvordan det fungerer, kommunikere med selvtilid og styre dit digitale rum.
Læringsmål	Når du har gennemført dette modul, vil du kunne: - bruge digitale kommunikationsværktøjer til at opretholde sociale forbindelser på en sikker måde - At identificere upassende, vildledende eller AI-genereret indhold på sociale medier - Anvende etisk dømmekraft og personlige grænser i online- og AI-understøttede interaktioner
Emner	Hvordan AI former feeds og anbefalinger på sociale medier Identificering af falske profiler, bots og AI-genereret indhold Sikker brug af videosamtaler, beskeder og onlinegrupper AI-moderering, rapporteringsværktøjer og digitale grænser Trivsel, ensomhed og sund online-interaktion
Foreslåede øvelser	Slide 12 – Find forskellen (ægte eller AI) Slide 33 – Det digitale trafiklys Slide 34 – Refleksionsspørgsmål
Foreslåede videoer/podcasts	- UNESCOs etiske retningslinjer for AI: Udfordringer og styring: https://www.youtube.com/watch?v=VqFqWlqOB1g - IA-svindel – Senior Planet AARP Foundation: https://www.youtube.com/watch?v=h1q8YwI51j0 - AI: Fem ting, du bør vide BBC Ideas: https://www.youtube.com/watch?v=CbyrgqR4Nko
Yderligere læsning	• Hvad er kunstig intelligens (AI)? IBM: Få mere at vide om AI • PhishSpot AI – Opdag falske profiler og beskyt din online tilstedeværelse – læs mere om, hvordan AI opdager personer, der udgiver sig for at være andre, og falsk engagement • Lad dig ikke narre: En praktisk guide til at genkende AI på sociale medier • Fremkomsten af AI-drevne værktøjer til moderering af indhold Blog SIIT • Anmeldelse og blokering på sociale medier: Lær mere om anmeldelse og blokering på sociale medier

[illegible]

Modul 3 - ØVELSE 1:

Sådan genkender du falske profiler

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt en profil er ægte, er det vigtigt at tjekke visse faktorer:

Ingen ægte fotos eller fotos, der ser for perfekte ud:

At identificere falske profiler på datingapps og sociale medier indebærer at kigge efter fotos, der enten ikke findes, ligner stockfotos eller er *for perfekte* (f.eks. AI-genererede eller stjålne modelbilleder)



Mærkelige brugernavne (tal eller symboler):

Mærkelige, meningsløse brugernavne - især dem, der kombinerer tilfældige bogstaver, for mange tal eller symboler - er de primære indikatorer på falske profiler, bots eller svindelkonti på sociale medier og datingapps.



Modul 3 - ØVELSE 1 Fortsat:

Sådan genkender du falske profiler

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt en profil er ægte, er det vigtigt at tjekke visse faktorer:

Få indlæg / korte kommentarer:

Lav aktivitet: Meget få originale indlæg, få fotos eller en tom tidslinje.

Nyere konti: Ofte oprettet inden for de sidste par måneder til et år.

Generiske kommentarer: Korte, foruddefinerede kommentarer, der ofte ikke har noget med indlægget at gøre (f.eks. "Godt indlæg", "Flot foto" eller tilfældige emojis).

Manglende oplysninger: Manglende personlige oplysninger, venner eller følgere.

"Låste" profiler: Ofte låser disse konti deres profiler for at forhindre detaljeret gennemsyn.



Meget aktiv hele dagen, hver dag, til enhver tid:

- Indlæg hvert 3. minut som et urværk
- Kommenterer "Godt indlæg" på 50 profiler på et minut
- Følger tusindvis af konti uden nogen form for interaktion



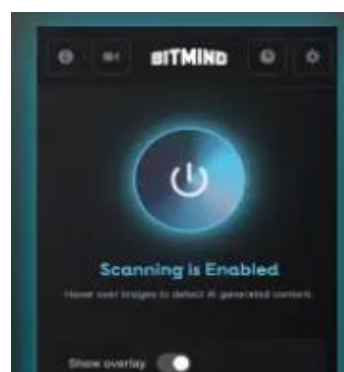
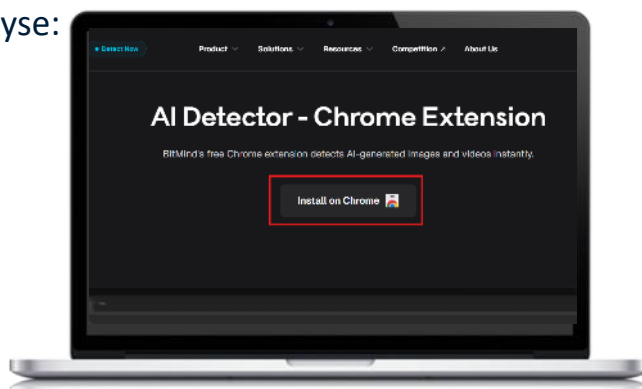
Modul 3 - ØVELSE 2:

Sådan bruger du BitMind



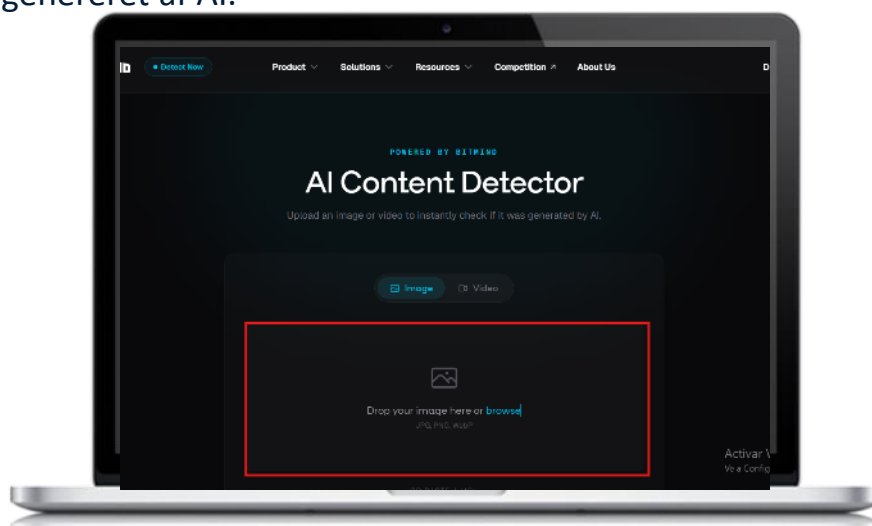
Chrome-udvidelse: Installer BitMind-udvidelsen for at registrere AI-indhold, mens du surfer. Når den er installeret, skal du holde markøren over et hvilket som helst billede for at få en øjeblikkelig analyse:

- Gå ind på [BitMinds](https://bitminds.ai) hjemmeside og klik på "Installer i Chrome"
- Du vil se et nyt ikon øverst i din browser. Klik på det for at åbne det. Log ind med din BitMind Platform-konto, eller fortsæt anonymt.



Webplatform

- Besøg bitmind.ai for at uploade billeder eller videoer til verifikation.
- Upload et billede eller en video for straks at kontrollere, om det er genereret af AI.



Modul 3 - ØVELSE 3:

Anmeldelse af upassende indhold på Facebook

Hjælp: Hvis du ønsker at anmelde indhold, der overtræder retningslinjerne for fællesskabet (f.eks. nøgenhed, adfærd, der opfordrer til had eller vold):

Den letteste metode til at anmelde et opslag på Facebook er at benytte dig af indstillingerne på selve opslaget.

Du gør som følger for at gøre Facebook opmærksom på spamopslag, grovheder og egentlige lovbrud.



- 1 Klik på de tre prikker øverst til højre på selve Facebook-opslaget.
- 2 Vælg nu **Anmeld opslag**.
Bemærk også de andre muligheder for at give udtryk for din utilfredshed. Facebook reagerer typisk kun på rigtigt grove opslag, så hvis et opslag blot ikke falder i din smag, kan det være en mere passende reaktion blot at blokere afsenderen i en periode.
- 3 Nu vises en ny lang menu, hvor du skal angive, hvad der er galt med opslaget. Det kan fx være, at det viser vold, nøgenhed eller noget direkte ulovligt. I sidste tilfælde vælger du **Anmeld ulovligt indhold**.
- 4 I de næste par vinduer skal du specificere, hvad du finder ulovligt, det kan fx være ærekrænkelser af din person. Til sidst indsender du formularen til Facebooks ansatte.
- 5 Herefter kan du afvente Facebook svar på din anmeldelse. Du får en notifikation, når de har set på sagen.

Tip: Giv assistenten så mange specifikke detaljer som muligt for at sikre den mest præcise kategorisering. Dette hjælper både Meta AI og de menneskelige korrekturlæsere med at prioritere og håndtere overtrædelsen korrekt.

Modul 3 - ØVELSE 4:

Generering af AI-beskeder

1. **Vælg:** Åbn dit foretrukne AI-værktøj.



Gemini



Vælg mellem de forskellige tilgængelige AI-værktøjer (ChatGPT, Gemini, Copilot eller et hvilket som helst andet!)



2. **Kontekst:** Indtast, hvem det er til, og hvad det handler om.

- Indtast detaljer som **modtager**, **formål** og eventuelle **specifikke oplysninger** du ønsker at medtage.



Jo mere kontekst du giver, desto bedre bliver resultatet!

3. **Tone:** Angiv, om det skal være formelt eller uformelt.

- Vælg tone. De fleste generatorer giver dig mulighed for at justere dette for at opnå optimale resultater.

4. **Finpudsning:** Gennemgå og finjuster den endelige tekst.

- AI-genererede beskeder er gode udgangspunkter, men det er vigtigt at gennemgå dem for at sikre, at de passer til din stil og situationen.

5. **Send:** Kopier, indsæt, og så er du færdig!



Modul 4: OVERSIGT OG ØVELSER

MODUL 4	AI til hjælp med daglige opgaver
Oversigt	Dette modul introducerer deltagerne til, hvordan kunstig intelligens (AI) kan understøtte den daglige organisering, planlægning og rutiner. Det fokuserer på praktiske, virkelige anvendelser såsom påmindelser, kalendere, indkøbslister og anbefalinger. Deltagerne undersøger, hvordan digitale assistenter (f.eks. Siri, Google Assistant, Alexa, ChatGPT) kan mindske den kognitive belastning ved at hjælpe med hukommelse, opgavestyring og daglig planlægning. Modulet fremhæver også vigtigheden af at forstå AI's begrænsninger, undgå overdreven afhængighed og træffe velinformerede beslutninger, når man bruger AI-værktøjer.
Læringsmål	• Brug AI-understøttede værktøjer til påmindelser, planlægning og daglig organisering • Forstå, hvordan digitale assistenter understøtter daglige rutiner • At erkende, hvordan anbefalingssystemer fungerer i hverdagen • Identificere AI's begrænsninger og situationer, hvor der skal udvises forsigtighed • Træffe velinformerede og sikre valg ved brug af AI-værktøjer
Emner, der dækkes	1. Hvad digitale assistenter er, og hvordan de fungerer 2. Brug af AI til påmindelser, lister, kalendere og rutiner 3. Anbefalingssystemer (shopping, rejser, tjenester) 4. Forståelse af AI's begrænsninger og undgåelse af overdreven afhængighed 5. At træffe velinformerede valg om AI-værktøjer
Foreslåede øvelser	• Indstilling af påmindelser og oprettelse af lister ved hjælp af AI-assistenter • Identificering af personlige daglige opgaver, hvor AI kan hjælpe • Erfaringer med anbefalinger fra AI • Hvornår man bør dobbelttjekke AI-oplysninger • Valg af sikre og passende AI-værktøjer
Foreslåede videoer/podcasts	• Kort demo: Sådan indstiller du påmindelser ved hjælp af Siri / Google Assistant • Video: Sådan understøtter stemmeassistenter daglige rutiner • Video: Forståelse af AI's begrænsninger og hvorfor verifikation er vigtig • Video: Tips til sikker brug af AI i hverdagen
Yderligere læsning	• TILDA-forskning fremhæver vigtigheden af digital inklusion for livskvaliteten i alderdommen – The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA) – Trinity College Dublin • Mød Siri, Alexa og Google: En begynderguide til stemmeassistenter Sixty and Me • Hvordan kunstig intelligens forandrer hverdagen • Køb af digitalt indhold og tjenester

[illegible]

Modul 4 – ØVELSE 1:

Brug af AI til påmindelser og daglige opgaver

Trin 1: Tænk over din dagligdag

Skriv 3 ting ned, som du ofte glemmer:

- _____
- _____
- _____



Trin 2: Prøv at bruge AI

Mulighed A: Stemme (nemmest)

1. Aktivér din assistent:
 - Sig "Hey Siri", "Hey Google" eller "Alexa"
 - Eller hold Hjem-knappen nede
2. Følg de trinvisse instruktioner på de næste sider



Hjem-knappen er normalt en af disse, afhængigt af hvilken telefon du har

Mulighed B: Tekst (hvis du foretrækker at skrive)

1. Åbn en AI-app (f.eks. Google Assistant eller ChatGPT)
2. Skriv din anmodning, f.eks.:
 - "Opret en påmindelse til i morgen kl. 10"

Trin 3: Reflekter

- Var det nemt at bruge?
- Ville det hjælpe dig i hverdagen?

Tip: AI-påmindelser kan hjælpe dig med at holde styr på tingene og mindske stress.



Modul 4 - ØVELSE 1 Fortsat:

Sådan bruger du AI til påmindelser og daglige

opgaver – Siri

Siri (Apple iPhone eller iPad)

Hvad du skal bruge

- En **Apple iPhone eller iPad**
- Siri er allerede indbygget i din enhed (ingen download r
- Sørg for, at Siri er aktiveret under **Indstillinger > Siri**.



Trin 1: Aktiver Siri

- Sig "**Hey Siri**", eller
- Hold **sideknappen** nede.

Trin 2: Sig din påmindelse

Eksempler:

- "Mind mig om at tage min medicin kl. 20."
- "Mind mig om at ringe til min datter i morgen."

Trin 3: Siri bekræfter din påmindelse

Siri gentager påmindelsen og beder om bekræftelse, hvis det er nødvendigt.

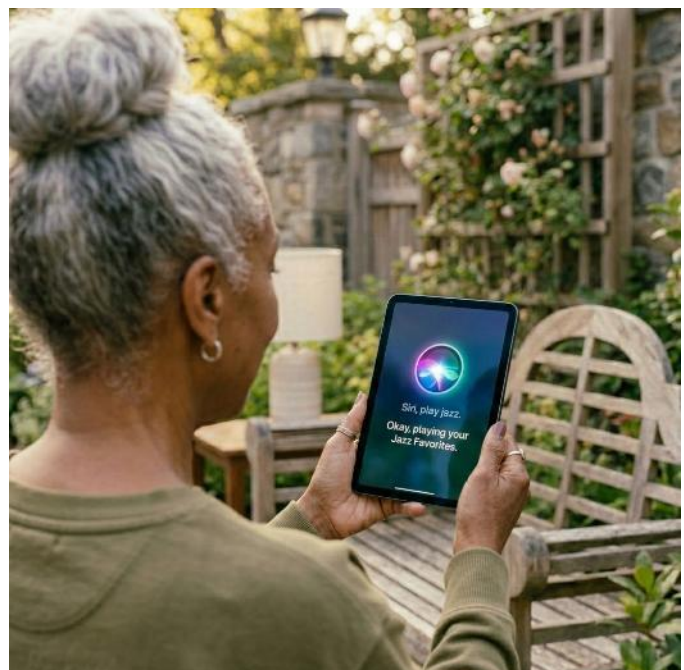
Du kan også spørge:

- "Hvad er mine påmindelser i dag?"
- "Vis mine påmindelser."

Før du begynder

Hvis det er første gang, du bruger en stemmeassistent:

1. Tilslut din enhed til internettet (Wi-Fi eller mobildata).
2. Sørg for, at stemmeassistenten er slået til.
3. Log ind med din Apple-konto, hvis du bliver bedt om det.
4. Prøv at sige »**Hej**« eller »**Hvad kan du?**« for at tjekke, om det virker.



Modul 4 - ØVELSE 1 - Fortsættelse:

Sådan bruger du AI til påmindelser og daglige

opgaver – Alexa

Alexa (Amazon Echo-enheder)

Hvad du skal bruge

- En **Amazon Echo-smart højttaler** (eller en anden Alexa-kompatibel enhed).
- Download **Amazon Alexa**-appen fra **Apple App Store** eller **Google Play Store** for at konfigurere din enhed.
- Log ind med din Amazon-konto.

Trin 1: Aktiver Alexa – Sig blot: "Alexa..."

Trin 2: Sig din påmindelse

Eksempler:

- "Mind mig om at tage min medicin hver aften kl. 20."
- "Mind mig om at ringe til min læge i morgen."

Trin 3: Alexa bekræfter påmindelsen

Alexa gentager påmindelsen og giver dig besked på det rigtige tidspunkt.

Du kan også spørge:

- "Alexa, hvad er mine påmindelser i dag?"
- "Alexa, hvad står der i min kalender?"

Før du begynder

Hvis det er første gang, du bruger en stemmeassistent:

1. Tilslut din enhed til internettet (Wi-Fi eller mobildata).
2. Sørg for, at stemmeassistenten er tændt.
3. Log ind med din Amazon-konto, hvis du bliver bedt om det.
4. Prøv at sige »Hej« eller »Hvad kan du?« for at tjekke, om det virker.



Modul 4 – ØVELSE 1 Fortsat:

Sådan bruger du AI til påmindelser og daglige

opgaver – Google

Google Assistant (Android-telefoner)

Hvad du skal bruge

- En **Android-smartphone**.
- Google Assistant er allerede installeret på de fleste Android-enheder.
- Hvis den mangler, skal du downloade **Google-appen** fra **Google Play Store** og logge ind med din Google-konto.

Trin 1: Aktiver Google Assistant

Sig:

- "**Hey Google**" eller "**OK Google**", eller
- Åbn Google-appen, og tryk på mikrofonen.

Trin 2: Sig din påmindelse

Eksempler:

- "Mind mig om at tage min medicin kl. 20."
- "Mind mig om at købe mælk."

Trin 3: Google Assistant bekræfter din påmindelse

Påmindelsen gemmes, og du modtager en notifikation på det valgte tidspunkt.

Du kan også spørge:

- "Hvad er mine påmindelser?"
- "Hvad står der i min kalender i dag?"



Før du begynder

Hvis det er første gang, du bruger en stemmeassistent:

1. Tilslut din enhed til internettet (Wi-Fi eller mobildata).
2. Sørg for, at stemmeassistenten er slået til.
3. Log ind med din Google-konto, hvis du bliver bedt om det.
4. Prøv at sige "**Hej**" eller "**Hvad kan du gøre?**" for at teste, om den virker.

Modul 4 - ØVELSE 2:

AI-anbefalinger – Refleksionsøvelse

Trin 1: Tænk over din oplevelse

Har du set forslag som dette?

- Online shopping
- Film eller tv-serier
- Rejseruter
- Restauranter i nærheden

Trin 2: Reflekter

- Var forslaget nyttigt?
- Passede det til dine behov?
- Fulgte du det, eller valgte du noget andet?

Trin 3: Vigtige erfaringer

AI-forslag kan være en hjælp, men de er ikke altid korrekte.

Tip:

Sammenlign altid mulighederne, og træf din egen beslutning.



Modul 4 - ØVELSE 3:

Hvornår bør du dobbelttjekke AI?

AI kan begå fejl. Det er vigtigt at vide, hvornår man skal kontrollere oplysningerne.

Trin 1: Tænk over risikosituationer

Skriv to situationer ned, hvor du bør dobbelttjekke AI:

- _____
- _____



Trin 2: Diskuter

Tal med en partner:

- Hvorfor er det vigtigt at dobbelttjekke?
- Hvem kan du spørge i stedet?

Hovedbudskab:

AI er nyttigt, men det bør ikke erstatte ekspertrådgivning.



Modul 5: OVERSIGT OG ØVELSER

MODUL 5	Sundhedsovervågning og støtte til trivsel
Oversigt	Brug af de digitale værktøjer, du allerede har, kan være en stor hjælp i hverdagen. En telefon, tablet eller et smartur kan hjælpe med små hverdagsopgaver. Når du bruger de værktøjer, du allerede har, kan de støtte dig i små opgaver, give et hurtigt overblik, gøre det lettere at holde styr på vaner og trivsel og dermed skabe mere ro i sindet og klarhed. Digitale værktøjer kan bruges uden behov for avanceret teknisk viden. Når du først har lært de vigtigste funktioner at kende, kan du selv afgøre, hvad der er nyttigt, og hvad du vil slå fra. Det handler ikke om at være teknisk kyndig – det handler om at gøre hverdagen lidt nemmere.
Læringsmål	• <i>Brug</i> digitale værktøjer til grundlæggende sundhedsplanlægning, påmindelser og aktivitetssporing • <i>At erkende</i> begrænsningerne og de etiske overvejelser ved AI i sundhedssammenhænge • <i>Kritisk vurdere</i> sundhedsrelateret information og vide, hvornår der er behov for professionel rådgivning • Integrerede centrale elementer: Datasensitivitet, etik og pålidelighed af sundhedsoplysninger
Emner, der dækkes	1. AI-baserede påmindelser og aktivitetssporing 2. Sundhedsapps og bærbar teknologi 3. Databeskyttelse og følsomhed af sundhedsoplysninger 4. Risici, begrænsninger og etik ved brug af AI i sundhedssammenhænge 5. Hvornår man kan stole på AI, og hvornår man bør søge professionel rådgivning
Foreslåede øvelser Du finder vores forslag til svar på scenarieøvelserne i slutningen af dette digitale værktøjssæt	Øvelser fra modulet: Slide 16: Scenarieøvelse 1 – " <i>Peters morgenrutine</i> " Slide 24: Scenarieøvelse 2 – " <i>Ella og skridttælleren</i> " Slide 32: Scenarieøvelse 3 – " <i>John modtager en pop-up</i> " Slide 39: Scenarieøvelse 4 – " <i>Uret siger 'Mulig stress'</i> " Slide 485 Scenarieøvelse 5 – " <i>Den søvnrapport, der bekymrer David</i> "
Foreslåede videoer/podcasts	<u>Sådan tæller du skridt på en iPhone uden Apple Watch</u> <u>Sådan aktiverer du skridttælleren på enhver Samsung-telefon (opsætning af Samsung Health)</u>

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 28 evenly spaced, horizontal blue lines across the entire page, providing a guide for letter height and placement. The background is a solid off-white color. There are no margins, text, or other markings present.

Modul 5 - TRIN-FOR-TRIN-ØVELSE 1:

Sådan indstiller du en påmindelse på din telefon

1 Åbn appen

 Påmindelser eller Kalender

2 Tryk på “+” eller “Ny påmindelse”

3 Skriv din påmindelse

 “Tag blodtryksmedicin kl. 10:00”

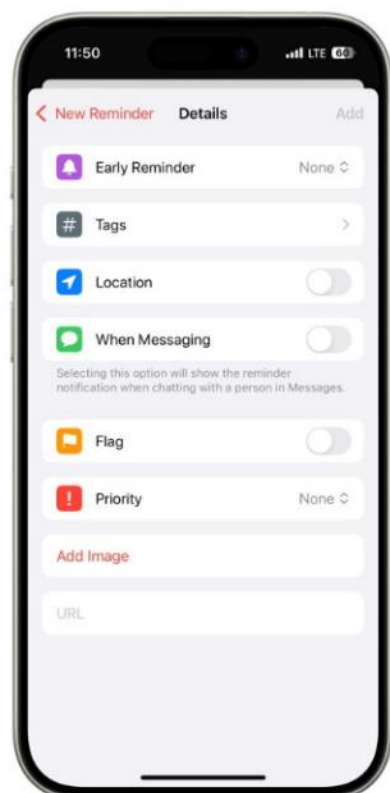
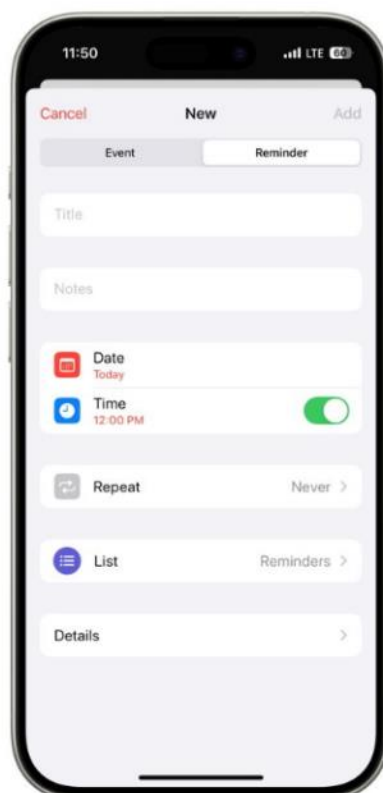
4 Vælg et tidspunkt

 Vælg et tidspunkt, der passer til din daglige rutine

5 Tryk på “Gem”

6 Tjek din påmindelse

 Kan du se den på din liste?



Modul 5 - SCENARIO 1:

Svarene på "Peters morgenrutine"

Hvad gør AI'en her, og hvad gør den ikke?

- Peters smartwatch (AI) foreslår et tidspunkt, fordi den har opdaget et mønster i hans adfærd.
- AI'en husker påmindelsen for ham, når tiden er inde.
- AI'en **beslutter ikke**, om Peter skal tage medicinen.
- AI'en **ved ikke**, hvorfor tidspunktet er passende – den gætter ud fra vaner.



Hvordan kan Peter selv styre sin påmindelse?

- Han kan vælge at acceptere eller afvise forslaget.
- Han kan ændre tidspunktet.
- Han kan slå påmindelsen fra, når det ikke passer ham.
- Han kan slette den helt, hvis han ikke ønsker at bruge funktionen.



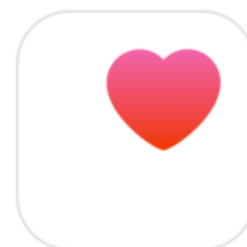
Modul 5 – TRIN-FOR-TRIN-ØVELSE 2

Brug af Sundheds-appen på en iPhone

Lær, hvordan du bruger Health-appen til at se og følge med i grundlæggende sundheds- og aktivitetsoplysninger.

Trin 1: Åbn Sundheds-appen

1. Find Health-appen på din iPhone.
2. Tryk på appen for at åbne den.



Health

Trin 2: Tjek dine skridt

1. Tryk på fanen "Oversigt".
2. Find "Skridt".
3. Tryk på den for at se, hvor mange skridt du har taget i dag.

Trin 3: Se din aktivitet over tid

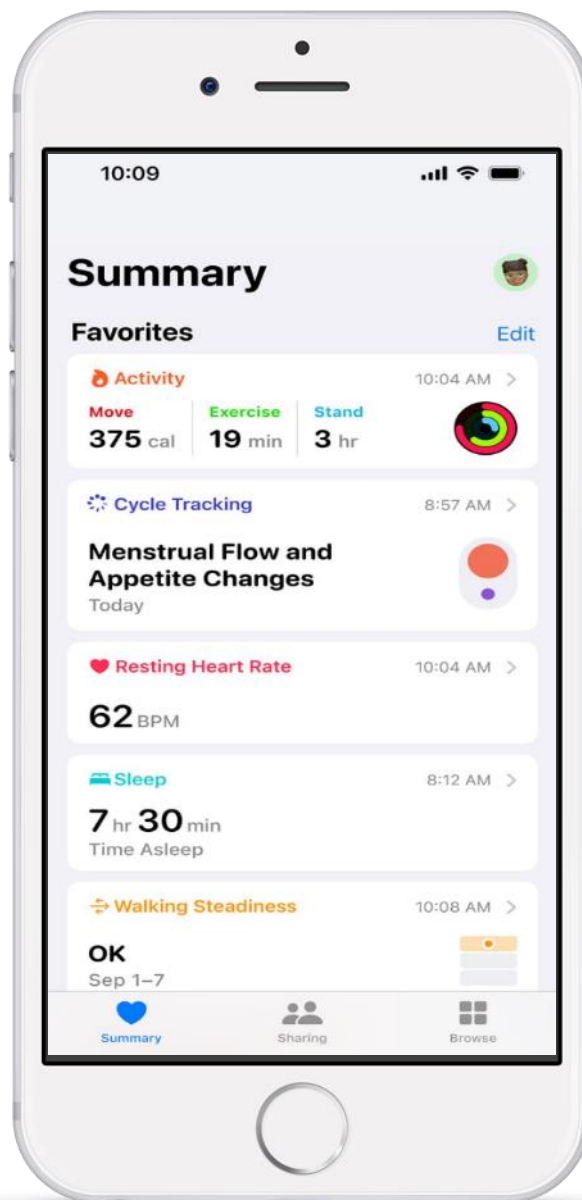
1. Se på aktivitetsgrafnen.
2. Skift mellem Dag, Uge, Måned eller År.
3. Læg mærke til eventuelle ændringer i dit aktivitetsniveau.

Trin 4: Tilføj sundhedsoplysninger

1. Tryk på dit profilbillede i øverste højre hjørne.
2. Vælg "Sundhedsoplysninger".
3. Tilføj eller opdater oplysninger såsom din højde eller vægt (valgfrit).

Trin 5: Refleksion

- Hvor mange skridt har du taget i dag?
- Var du mere eller mindre aktiv, end du havde forventet?
- Hvordan kan denne app hjælpe dig i din dagligdag?



Modul 5 – TRIN-FOR-TRIN-ØVELSE 2 –

Fortsættelse

Brug af sundhedsappen på Android

Lær, hvordan du bruger en sundhedsapp, f.eks. Google Fit, til at se og følge med i grundlæggende sundheds- og aktivitetsoplysninger.

Trin 1: Åbn sundhedsappen

1. Åbn listen over apps på din telefon.
2. Find Google Fit eller den sundhedsapp, der er installeret på din enhed.
3. Tryk på appen for at åbne den.

Trin 2: Tjek din daglige aktivitet

1. Se på startskærmen.
2. Find dit skridttantal eller din oversigt over dagens aktivitet.
3. Notér, hvor mange skridt du har taget i dag.

Trin 3: Se tidligere aktivitet

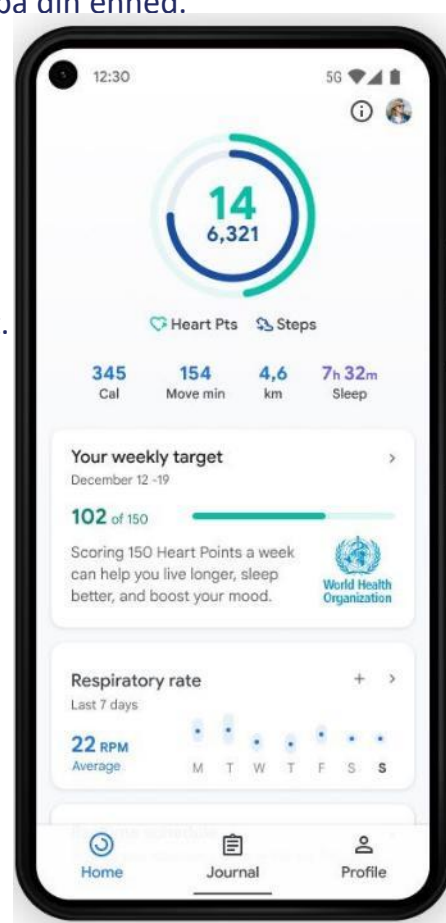
1. Åbn aktivitetshistorikken eller oversigten.
2. Se på din aktivitet fra de foregående dage eller uger.
3. Sammenlign forskellige dage.

Trin 4: Tilføj sundhedsoplysninger

1. Åbn afsnittet "Profil" eller "Sundhedsdata".
2. Tilføj oplysninger såsom din højde eller vægt (valgfrit).

Trin 5: Refleksion

- Hvad har du lært om dit aktivitetsniveau?
- Var oplysningerne nemme at finde?
- Hvordan kan denne app hjælpe dig med at passe på dit helbred?



Modul 5 – SCENARIO 2:

Svarene på "Ella og skridttælleren"

Hvad fortæller graferne Ella – og hvad fortæller de hende ikke?

- De viser, hvor meget hun har bevæget sig.
- De viser, hvornår hendes aktivitet var på sit højeste.
- De viser, hvor længe hun har sovet (hvis målingen er nøjagtig).
- Men de fortæller os **ikke**, om hendes aktivitet eller søvn er »god« eller »dårlig«.
- De fortæller os **ikke**, hvordan hun har det.

Hvordan kan hun bruge dette som inspiration i stedet for som en bedømmelse?

- Hun kan bruge tallene til at spotte tendenser – ikke som regler.
- Hun kan bruge dem til at vække nysgerrighed, ikke selvkritik.
- Hun kan rette små fejl i målingerne
- Hun kan bruge dem som motivation



Modul 5 - ØVELSE 3:

Beskyttelse af dine personlige oplysninger og sundhedsoplysninger

Lær, hvordan du beskytter dine personlige oplysninger og sundhedsoplysninger, når du bruger apps og AI-værktøjer.

Trin 1: Hvad bør forblive privat?

- Fulde navn
- Hjemmeadresse
- Hjertesygdom
- Dagligt skridtantal

Diskuter:

- Hvilke oplysninger vil du dele?
- Hvilke oplysninger bør forblive private?

Trin 2: Tjek app-tilladelser

1. Åbn **Indstillinger** på din telefon.
2. Gå til **Privatliv** eller **Privatliv og sikkerhed**.
3. Vælg en sundheds- eller fitness-app.
4. Gennemgå, hvilke oplysninger appen har adgang til.

Trin 3: Sikker brug af AI

Sammenlign disse eksempler:

1: "Jeg har gået 5.000 skridt i dag. Hvordan kan jeg blive mere aktiv?"

2: "Jeg hedder John Smith, jeg bor på Main Street 25, og jeg har diabetes."

Diskuter:

- Hvilket eksempel er sikrere?
- Hvorfor bør man undgå at oplyse personlige oplysninger?

Refleksion

Hvad er én ting, du kan gøre for at beskytte dit privatliv bedre på nettet?

Vigtigt læringspunkt

Del kun de nødvendige oplysninger, og vær forsigtig med personlige oplysninger og helbredsoplysninger, når du bruger apps og AI-værktøjer.



Modul 5 - ØVELSE 3

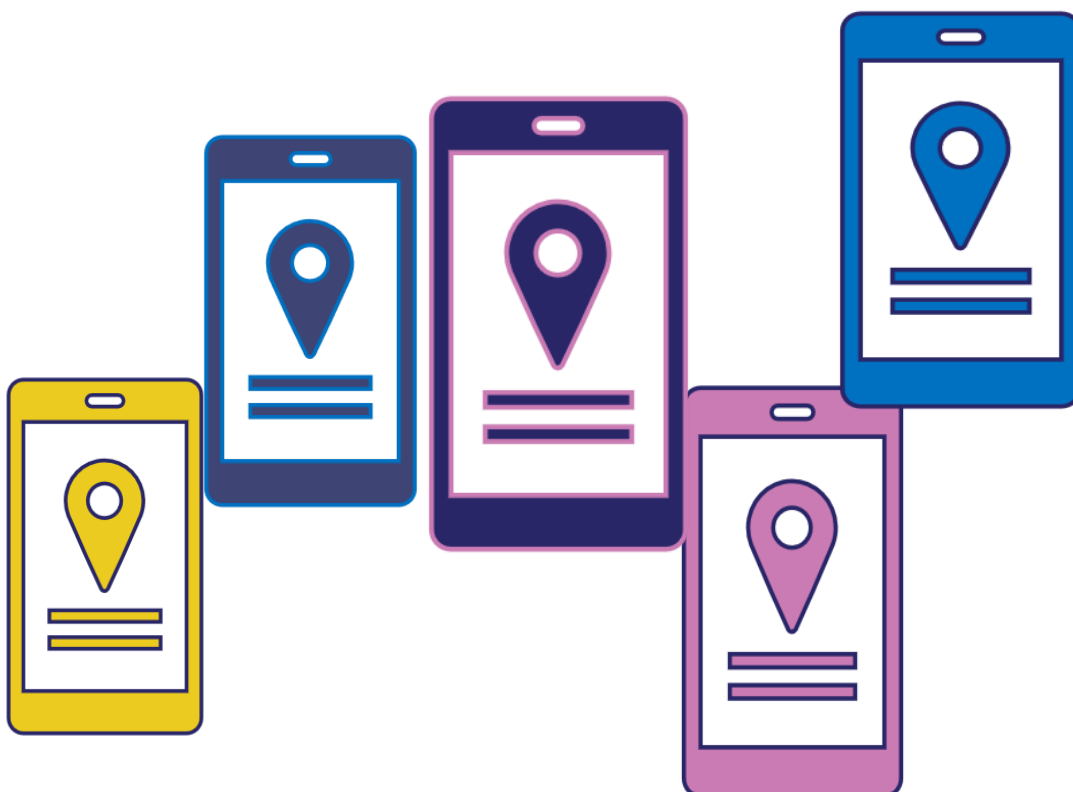
Svaret på scenarieøvelse 3 "John modtager en pop-up"

Hvilke data er "væsentlige", og hvilke er blot "nice to have"?

- **Væsentlige data:** data, der er nødvendige for, at funktionen kan fungere (f.eks. skridt for en skridttæller).
- **Gode at have:** alt andet (f.eks. placering for en app, der ikke bruger kort).
- Apps beder ofte om mere, end de har brug for.

Hvordan kan John vide, om det er sikkert at dele?

- Hvis han forstår, hvorfor appen beder om det.
- Hvis dataene virker relevante for funktionen.
- Hvis han kan sige nej, uden at appen holder op med at fungere.
- Hvis han føler, at han har kontrol over processen.



Modul 5 – TRIN-FOR-TRIN-ØVELSE 4:

Risici, begrænsninger og etik ved AI inden for sundhed

Få indsigt i, hvad AI kan og ikke kan, når det drejer sig om sundhedsoplysninger.

Scenarie

En person spørger et AI-værktøj:

"Jeg har haft brystsmarter i to dage. Hvad skal jeg gøre?"

- AI'en giver et svar.



Spørgsmål og svar:

Bør man udelukkende stole på AI'ens svar?

Nej. AI kan give information, **men den kan ikke stille en diagnose** eller erstatte en sundhedsfaglig person.

Kan AI begå fejl?

Ja. AI kan give forkerte eller ufuldstændige oplysninger.

Hvornår bør du kontakte en sundhedsfaglig person?

Hvis du er bekymret for dit helbred eller har alvorlige symptomer, bør du søge professionel lægehjælp.



Kan AI være nyttig inden for sundhedsvæsenet?

Ja. AI kan hjælpe med at forklare oplysninger, besvare generelle spørgsmål og støtte sunde vaner.

Vigtigt læringspunkt

AI kan være en nyttig informationskilde, **men den bør ikke erstatte** en læge eller anden sundhedsperson, når der skal træffes beslutninger om helbredet.

Modul 5 - SCENARIO 4:

Svaret på "Uret viser 'Mulig stress'"

Hvorfor tog AI'en fejl her?

- Sensorer reagerer på bevægelse, ikke kun på helbredet.
- En kortvarig ændring i hjerterefrekvensen er ikke nødvendigvis et tegn på stress.
- AI forstår ikke sammenhæng – kun tal.
- Uret kan have siddet lidt løst eller være blevet påvirket af bevægelse.

Hvad kan Karin gøre for at vurdere beskeden roligt?

- Tjek hendes puls igen efter et par minutter.
- Tænk over, hvad hun lige har lavet.
- Kontroller, at uret sidder korrekt.
- Brug beskeden som et tip – ikke som en advarsel.



Modul 5 – TRIN-FOR-TRIN-ØVELSE 5:

Hvornår skal man stole på AI, og hvornår skal man søge professionel rådgivning

Din app siger:

“Du har sovet dårligt”

Spørg dig selv:

- ☐ Er dette generel information eller en medicinsk advarsel?
- ☐ Føler jeg mig faktisk utilpas eller anderledes i dag?
- ☐ Er det noget, der bekymrer mig?



👉 Hvis JA (jeg føler mig utilpas eller bekymret)

→ tal med en sundhedsperson

👉 Hvis NEJ (jeg har det fint)

→ er det generel information

→ du kan bruge den som inspiration til sunde vaner

Hovedbudskab

AI og sundhedsapps kan *give dig information*, men dine egne følelser og symptomer er det vigtigste.

Modul 5 - SCENARIO 5:

Svarene på "Den søvnrapport, der bekymrer David"

Hvornår giver det mening at følge AI-råd?

- Når rådet er generelt og harmløst (f.eks. "få mere motion").
- Når rådet handler om velvære, ikke sygdom.
- Når rådet stemmer overens med, hvordan Jens selv oplever sin dag.

Hvornår er det bedst at konsultere en fagperson?

- Når der er symptomer.
- Når AI-rådet virker bekymrende eller alarmerende.
- Når rådet vedrører helbred, diagnose eller risiko.
- Når Jens er i tvivl — tvivl = søg professionel hjælp.



Vidensdeling:

at bygge bro mellem generationer

06 | FORESLÅET STRUKTUR FOR TIDSFORDELING

OER-materialerne til AI for seniorer er udarbejdet med en anslået varighed på **10-20 timer**

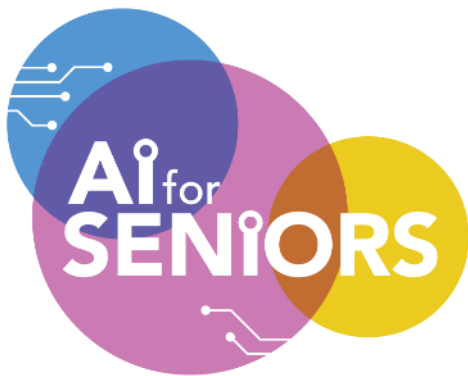
Du kan gennemføre forløbet på din egen måde og i dit eget tempo, men vi vil gerne komme med et forslag:

UGE	UNDERVISNINGSIKTHOLD	TIDSFORDELING pr. dag
1	Modul 1	Man: 60 minutter, Ons: 60 minutter, Fre: Opsummering 60 minutter
2	Modul 2	Man: 60 minutter, Ons: 60 minutter, Fre: Opsummering 60 minutter
3	Modul 3	Man: 60 minutter, Ons: 60 minutter, Fre: Opsummering 60 minutter
4	Modul 4	Man: 60 minutter, Ons: 60 minutter, Fre: Opsummering 60 minutter
5	Modul 5	Man: 60 minutter, Ons: 60 minutter, Fre: Opsummering 60 minutter



07 | NYTTIGE LINKS OG RESSOURCER

Projektets hjemmeside	https://ai4seniorsproject.eu/
Læringsressourcer	https://ai4seniorsproject.eu/resources/
Projektets Facebook-side	https://www.facebook.com/profile.php?id=61581906524284
Projektets Instagram-konto	https://www.instagram.com/ai_4_seniors/
Projektets LinkedIn-side	https://www.linkedin.com/company/ai-4-seniors/posts/?feedView=all



Sharing Knowledge, Bridging Generations



www.ai4seniorsproject.eu

Følg vores rejse



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.