

Arbetsbok – Modul 1: Möt Claude

AI-kompassen (arbetsnamn) · Version 0.2.0 · Fakta kontrollerade 2026-10-13

Så använder du arbetsboken

Gör en övning i taget. Ta pauser. Det går bra att hoppa mellan övningarna. Skriv för hand eller i datorn.

Övning 1 – Min första uppgift

Vad skulle jag vilja ha hjälp med den här veckan?

Skriv din första fråga till Claude så tydligt du kan (vad du vill ha, för vem, hur långt):

Gör nu: Skicka frågan. Be sedan Claude göra svaret kortare eller enklare.

Övning 2 – Tokens

Kom ihåg: En token är en liten bit text. Input är det du skickar in, output är svaret. Output kostar mer per token.

Räkna själv (Sonnet 5.5: 2 USD per miljon input, 10 USD per miljon output)

Du skickar 20 000 tokens och får 5 000 tokens tillbaka.

Del	Uträkning	Svar
Input	$20\,000 / 1\,000\,000 \times 2\text{ USD}$	
Output	$5\,000 / 1\,000\,000 \times 10\text{ USD}$	
Totalt	input + output	

Facit finns på sista sidan.

Mina tre sparvanor

- ☐ Nytt samtal när jag byter ämne
- ☐ Tydlig och specifik fråga
- ☐ Mindre modell till enkla jobb

Övning 3 – Välj modell

Modell	Passar för	Pris input / output (USD per miljon tokens)
Haiku 5.5	Snabba jobb i stor volym: klassificering, utplock, routing	Från 0,10 / 0,50
Sonnet 5.5	Bästa mixen av fart och intelligens	2 / 10
Opus 5.5	Långa kod- och kunskapsuppdrag	4 / 20
Fable 5.1	Krävande resonemang, långa agentuppdrag	10 / 50

Källa: Anthropic (platform.claude.com), kontrollerat 2026-10-13. Priser kan ändras.

Vilken modell skulle du välja och varför?

Uppgift	Modell	Varför?
Sortera 500 kundmejl efter ämne		
Skriva ett vänligt svarsmejl		
Låta Claude arbeta länge med ett kodprojekt		
Ett riktigt svårt resonemang		

Obs: Det finns ofta flera rimliga svar. Börja med en mindre modell och byt upp om resultatet inte räcker.

Övning 4 – Säkerhet först

- ☐ Jag har öppnat inställningarna och tittat på integritet
- ☐ Jag lägger aldrig in lösenord, personnummer eller kontouppgifter
- ☐ Jag lägger inte in andras personuppgifter utan att veta att jag får
- ☐ Jag kontrollerar viktiga fakta innan jag litar på dem

Något jag har varit osäker på att lägga in tidigare:

Självtest

1. Vad är en token?

2. Vad kostar mest per token, input eller output?

3. Vilken modell passar för enkel sortering i stor mängd?

4. Får du lägga in lösenord i en chatt?

5. Varför bör du starta nytt samtal när du byter ämne?

Facit

Övning 2

Input: 0,04 USD · Output: 0,05 USD · Totalt: 0,09 USD

Övning 3 (förslag)

Sortera mejl: Haiku · Svarsmejl: Sonnet · Långt kodprojekt: Opus · Svårt resonemang: Fable

Självtest

1. En liten bit text. · 2. Output. · 3. Haiku 5.5. · 4. Nej. · 5. Då följer ingen gammal text med och förbrukningen blir lägre.

Oberoende kurs, inte kopplad till eller godkänd av Anthropic. Kontrollera alltid officiella sidor för aktuella priser och modeller. Den här PDF:en är inte taggad för skärmläsare. Samma innehåll finns som webbsida.