LEIÐBEININGAR FYRIR BYRJENDUR

Gervigreind fyrir alla

10 skref til að nota ChatGPT vel —
í daglegu lífi, með skrám og með glósum

ChatGPT · ChatGPT Desktop · Codex · Obsidian

Nóvember 2026

Velkomin(n)

Þetta skjal er skrifað fyrir fólk sem vill nýta gervigreind vel en hefur hvorki tíma né áhuga á að kafa djúpt í tæknina. Þú þarft enga sérþekkingu. Öll sérhugtök eru útskýrð í orðalista og ensku heitin fylgja með.

> Svona er best að lesa skjalið
> 1. Byrjaðu á orðalistanum; þá verður restin auðveldari.
> 2. Taktu eitt skref í einu. Hvert skref endar á æfingunni „Prófaðu núna“.
> 3. Þú þarft ekki að gera allt. Skref 1–5 duga flestum. Skref 8–10 eru valfrjáls.

Efnisyfirlit

Orðalisti — lykilorð í gervigreind	3–4
1. Skildu hvað ChatGPT er — og hvað ekki	5
2. Veldu rétt verkfæri og settu upp	6
3. Skrifaðu skýr fyrirmæli (prompt)	7
4. Eitt samtal — eitt verkefni	8
5. Settu grunnreglur (ground rules)	9
6. Notaðu Verkefni (Projects) fyrir stærri viðfangsefni	10
7. Athugaðu svörin — ChatGPT getur haft rangt fyrir sér	11
8. ChatGPT Desktop — nýttu tölvuna betur	12
9. Codex — fyrir þau sem vilja ganga lengra	13
10. Obsidian — haltu utan um allt á einum stað	14
Hraðspjald — allt á einni síðu	15

Hvar á ég að byrja?

Ég vil læra að nota ChatGPT í spjalli	Skref 1–5
Ég kem oft aftur að sama efninu	Skref 6 og 10
Ég vil að ChatGPT vinni með skrár á tölvunni	Skref 8 og 9
Ég vil halda utan um glósur	Skref 10

Verkfærin breytast hratt. Leiðbeiningarnar miðast við nóvember 2026. Ef skjámyndir eða valkostir eru öðruvísi, skoðaðu help.openai.com.

LESTU ÞETTA FYRST

Orðalisti — lykilorð í gervigreind

GRUNNHUGTÖK

Gervigreind (AI)	Forrit sem getur unnið verkefni sem krefjast gjarnan mannlegrar hugsunar, t.d. að skrifa og útskýra.
ChatGPT	Gervigreindaraðstoðarmaður frá OpenAI sem þú getur spjallað við.
Stórt mállíkan (LLM)	Tæknin sem vinnur með mál og býr til svör út frá lærðum mynstrum.
Líkan (model)	Tiltekin útgáfa gervigreindar; líkön geta verið mishröð og misöflug.
Ofskynjun (hallucination)	Þegar gervigreind setur fram rangar staðreyndir eða tilbúnar heimildir með sannfæringu.
Áskrift (plan)	Ókeypis og greiddar leiðir með ólíkum eiginleikum og notkunarmörkum.

AÐ TALA VIÐ CHATGPT

Fyrirmæli (prompt)	Spurningin eða verkefnið sem þú skrifar í spjallið.
Samtal (chat)	Röð skilaboða um ákveðið efni.
Samhengi (context)	Upplýsingar sem ChatGPT hefur til að vinna verkefnið: texti, skrár og fyrirmæli.
Samhengisgluggi (context window)	Það magn upplýsinga sem líkanið getur haft til hliðsjónar í einu.
Umfang (scope)	Hvað verkefnið snýst um og hvað á ekki að gera.
Grunnreglur (ground rules)	Stutt fyrirmæli um vinnulag, stíl og mörk.
Viðhengi (attachment)	Skrá sem þú hleður upp, t.d. PDF, Word-skjal eða mynd.

LESTU ÞETTA FYRST

Orðalisti — lykilorð í gervigreind (framhald)

VERKFÆRIN

Verkefni (Project)	Svæði með samtölum, leiðbeiningum og skrám um tiltekið viðfangsefni.
Sérsniðin fyrirmæli (Custom Instructions)	Almennar leiðbeiningar um hvernig ChatGPT á að svara.
Minni (Memory)	Eiginleiki sem getur nýtt upplýsingar úr fyrri samskiptum; stillingar stjórna notkun.
ChatGPT Desktop	Tölvuforrit fyrir macOS og Windows sem sameinar Chat, Work og Codex.
Work	Verkefnavinna þar sem ChatGPT getur farið í mörg skref og unnið með heimildir og skrár.
Codex	Gervigreindarfulltrúi sem getur skoðað, búið til og breytt skrám í verkefnamöppu.
Skipanagluggi (terminal)	Gluggi þar sem skipanir eru slegnar inn í stað þess að nota mús.
Fulltrúi (agent)	Kerfi sem getur gert fleiri skref og framkvæmt aðgerðir í stað þess að svara aðeins.

GLÓSUR OG ÖRYGGI

Obsidian	Glósuforrit sem geymir glósur sem venjulegar skrár.
Hvelfing (vault)	Mappa Obsidian sem inniheldur glósurnar þínar.
Markdown	Einfalt textasnið fyrir fyrirsagnir, lista og tengla.
Tengill / bakvísun (link / backlink)	Tenging milli glósa, t.d. [[Ferðalag]].
Afrit (backup)	Aukaeintak af skrám sem má endurheimta.
Persónuupplýsingar (personal data)	Upplýsingar um persónur sem þarf að meðhöndla af varúð.

1

SKREF 1 AF 10

Skildu hvað ChatGPT er — og hvað ekki

Í stuttu máli
ChatGPT er snjall aðstoðarmaður sem þú getur talað við með venjulegu máli. Hann er góður í texta, útskýringar og skipulag — en hann getur líka gert mistök.

Besta samlíkingin

Hugsaðu þér nýjan samstarfsmann sem er víðlesinn og vinnur mjög hratt. Hann er ekki alvitur og hefur ekki sjálfkrafa allar upplýsingar um verkefnið þitt. Því skýrara samhengi sem þú gefur, þeim mun gagnlegra verður svarið.

ÞÚ: „Útskýrðu fyrir mér hvað gervigreind er, eins og ég sé 12 ára.“

CHATGPT: „Gervigreind er tölvukerfi sem hefur lært mynstur úr miklu magni upplýsinga. Hún getur hjálpað þér að skrifa, reikna og finna hugmyndir, en hún getur líka gert mistök.“

Hvað getur ChatGPT gert?

- Skrifað og lagfært tölvupósta, bréf og ræður.
- Útskýrt flókin mál, þýtt og bætt málfar.
- Unnið úr skjölum og hjálpað við skipulag.
- Leitað upplýsinga og hjálpað við hugmyndavinnu.

Hafðu í huga: ChatGPT getur sagt rangt frá með miklu öryggi. Það man ekki endilega allar upplýsingar milli samtala og kemur ekki í stað fagaðila í heilbrigðis-, fjármála- eða lögfræðimálum.

PRÓFAÐU NÚNA
Opnaðu ChatGPT og skrifaðu: „Útskýrðu fyrir mér hvað gervigreind er, eins og ég sé 12 ára.“ Spurðu svo einnar eftirfylgnispurningar.

SKREF 2 AF 10

2 Veldu rétt verkfæri og settu upp

Í stuttu máli
Byrjaðu á spjallinu í vafra. Bættu við tölvuforritinu, Work og Codex þegar verkefnin verða flóknari.

Þrjár leiðir inn í ChatGPT

Vefur og sími	chatgpt.com og ChatGPT-símaforritið. Fyrir spurningar, texta, hugmyndir og skrár.
Tölvuforrit	ChatGPT Desktop á Mac og Windows: Chat, Work og Codex á einum stað.
Codex	Fyrir verkefnamöppur, forritun og skipulagða vinnu með margar skrár.

Svona byrjarðu (um 5 mínútur)

- Farðu á chatgpt.com og búðu til aðgang eða skráðu þig inn.
- Skrifaðu fyrstu spurninguna í textareitinn.
- Sæktu símaforritið eða farðu á chatgpt.com/download fyrir tölvuforritið.
- Skráðu þig inn með sama aðgangi. Þú getur byrjað í Chat og skoðað Work eða Codex seinna.

Gott að vita: Eiginleikar, aðgangur og notkunarmörk fara eftir áskrift og stillingum vinnustaðar. Sæktu forrit aðeins frá opinberum síðum OpenAI. Á Linux er hægt að nota ChatGPT í vafra og Codex í skipanaglugga.

PRÓFAÐU NÚNA
Búðu til aðgang og spurðu: „Hvernig geturðu hjálpað mér í daglegu lífi? Nefndu fimm dæmi.“

SKREF 3 AF 10

3 Skrifaðu skýr fyrirmæli (prompt)

Í stuttu máli
Góð fyrirmæli eru eins og góð verkbeiðni: þau segja hvað á að gera, fyrir hvern og hvernig útkoman á að líta út.

Fimm atriði sem gera gæfumuninn

1	**Hlutverk** „Þú ert reyndur ræðuskrifari.“
2	**Verkefni** „Skrifaðu ræðu fyrir áttræðisafmæli.“
3	**Samhengi** „Amma heitir Sigga og elskar garðrækt.“
4	**Snið** „Hámark tvær mínútur, á íslensku.“
5	**Mörk** „Engin ljóð eða brandarar um heilsu.“

Of stutt: „Skrifaðu ræðu.“
Betra: „Þú ert reyndur ræðuskrifari. Skrifaðu hlýja og fyndna tveggja mínútna ræðu fyrir áttræðisafmæli ömmu minnar Siggu. Hún elskar garðrækt. Notaðu einföld orð.“

Fjögur ráð í viðbót

- Skrifaðu á eðlilegu máli. Þú þarft ekki sérstakt „AI-tungumál“.
- Segðu „Spurðu mig áður en þú byrjar“ ef mikilvægar upplýsingar vantar.
- Segðu nákvæmlega hvað má bæta: „styttra“, „hlýrra“, „minna formlegt“.
- Láttu gott dæmi fylgja ef þú átt slíkt.

PRÓFAÐU NÚNA
Taktu gamalt fyrirmæli og endurskrifaðu það með öllum fimm atriðunum. Berðu svörin saman.

4

SKREF 4 AF 10

Eitt samtal — eitt verkefni

Í stuttu máli
Haltu samtölum helst við eitt viðfangsefni. Þegar nýtt efni kemur upp er oft best að byrja nýtt samtal.

Af hverju?

Þegar mjög mörgum óskyldum málum er blandað saman verður erfiðara að halda utan um forsendur og ákvarðanir. Jafnvel þótt ChatGPT hafi minni er skýrt afmörkuð verkefnavinna áreiðanlegri en eitt endalaust samtal um allt.

EITT SAMTAL UM ALLT

Uppskrift

Skattar?

Ferðalag

Tölvupóstur

EITT SAMTAL FYRIR HVERT EFNI

Ferðalag

Gjafir

Vinna

Uppskrift

Þrjár einfaldar reglur

- Nýtt efni = nýtt samtal. Ekki bæta skattaspurningu inn í samtal um afmæli.
- Gefðu samtalinu skýrt nafn svo auðvelt sé að finna það aftur.
- Langt samtal? Biddu um samantekt á ákvörðunum, forsendum og óloknum atriðum.

Fyrirmæli til að eiga tilbúin:
„Taktu saman hvað við höfum ákveðið, hvað er ólokið og hvað nýtt samtal þarf að vita. Ég ætla að halda verkefninu áfram í nýju samtali.“

PRÓFAÐU NÚNA
Skoðaðu síðustu samtölin þín. Ef þau blanda saman óskyldum málum skaltu byrja nýtt samtal fyrir næsta verkefni.

5

SKREF 5 AF 10

Settu grunnreglur (ground rules)

Í stuttu máli
Grunnreglur segja ChatGPT hvernig þú vilt vinna: hvaða mál á að nota, hvernig svör eiga að líta út og hvað það má ekki breyta.

Fyrst: umfang í þremur línum

```
Þetta samtal snýst um: _____________
Það snýst EKKI um: _______________
Útkoman á að vera: _______________
```

Dæmi: Skipuleggja afmælisveislu fyrir 20 manns, ekki gjafakaup. Útkoman á að vera matseðill, innkaupalisti og tímaáætlun.

Sjö grunnreglur sem má afrita

1. Svaraðu á íslensku og notaðu einföld orð.
2. Haltu þig við umfang verkefnisins. Bentu á ef efnið fer út fyrir það.
3. Ef mikilvægar upplýsingar vantar, spurðu áður en þú giskar.
4. Segðu skýrt frá óvissu. Ekki búa til staðreyndir eða heimildir.
5. Byrjaðu á stuttu svari; ég bið um nánari útskýringar.
6. Útskýrðu fagorð þegar þau koma fyrst fyrir.
7. Ekki breyta gögnum eða skrám nema ég hafi beðið um það.

Ráð: Vistaðu reglurnar í glósum eða settu almennar óskir í Settings → Personalization → Custom Instructions. Notaðu sérstakar reglur fyrir hvert Project þegar þær eiga aðeins við eitt verkefni.

PRÓFAÐU NÚNA
Límdu reglurnar í nýtt samtal, bættu við umfangslínunum og fáðu hjálp við lítið verkefni.

SKREF 6 AF 10

6 Notaðu Verkefni (Projects) fyrir stærri viðfangsefni

Í stuttu máli
Project er sérstakt vinnusvæði í ChatGPT þar sem tengd samtöl, leiðbeiningar og verkefnaskrár eru saman. Það hentar fyrir efni sem þú kemur oft aftur að.

Dæmi: Ferðalag til Spánar

1. Leiðbeiningar

- Svaraðu á íslensku
- Spurðu áður en þú giskar

2. Skrár

- flugmidar.pdf
- ferdaplan.md

3. Samtöl

- Dagskrá dag 1–3
- Kostnaðaráætlun

Svona býrðu til Project

- Veldu New project í hliðarstikunni og gefðu því lýsandi nafn.
- Opnaðu Project settings og bættu við stuttum verkefnisleiðbeiningum.
- Hladdu upp viðeigandi skjölum eða bættu við studdum tengdum heimildum.
- Byrjaðu ný samtöl inni í verkefninu. Þau geta notað verkefnissamhengið.
- Veldu minnisstillingar verkefnisins í samræmi við efnið og þínar óskir.

Project og Memory eru ekki sami hluturinn. Project heldur utan um tiltekið efni; Memory getur nýtt upplýsingar úr fyrri samtölum eftir stillingum. Ef skrá breytist á tölvunni verður hún ekki endilega uppfærð sjálfkrafa í Project.

PRÓFAÐU NÚNA
Búðu til Project fyrir eitt efni sem þú vinnur oft með og settu grunnreglurnar úr skrefi 5 í leiðbeiningarnar.

7

SKREF 7 AF 10

Athugaðu svörin — ChatGPT getur haft rangt fyrir sér

Í stuttu máli
ChatGPT getur hljómað sannfærandi jafnvel þótt svar sé rangt. Notaðu það óhikað við hugmyndavinnu, en staðfestu það sem skiptir máli.

Hversu mikil varúð þarf?

LÍTIL ÁHÆTTA
Hugmyndir, orðalag, drög, aðstoð við að skilja texta og valkostir sem þú metur sjálf(ur).

ATHUGAÐU ÁÐUR EN ÞÚ NOTAR
Staðreyndir, tölur, dagsetningar, nöfn, tilvitnanir, tilvísanir og vefslóðir.

STAÐFESTU HJÁ VIÐEIGANDI FAGFÓLKI
Heilsa, lyf, lög, skattar, stórar fjárhagsákvarðanir og öryggismál.

Hvernig sannreyni ég svar?

- Biddu um heimildir og opnaðu þær sjálf(ur).
- Berðu mikilvægar upplýsingar saman við opinberar síður og frumheimildir.
- Spurðu: „Hvaða forsendur gætu verið rangar og hvað þarf að sannreyna?“
- Notaðu nýtt samtal til að fá gagnrýna yfirferð á mikilvægu svari.

Persónuvernd: Ekki setja lykilorð, aðgangslykla eða óþarfar viðkvæmar upplýsingar inn í spjall. Fylgdu reglum vinnustaðarins. Kannaðu gagnastýringar, minni og tengingar í stillingum ChatGPT.

PRÓFAÐU NÚNA
Spurðu ChatGPT um staðreynd sem þú þekkir. Biddu síðan um heimild og athugaðu hana.

SKREF 8 AF 10

8 ChatGPT Desktop — nýttu tölvuna betur

Í stuttu máli
Nýja ChatGPT-tölvuforritið fyrir Mac og Windows sameinar Chat, Work og Codex. Þú getur spjallað, unnið lengri verkefni og — með réttum heimildum — unnið með staðbundnar skrár.

Hvað er í forritinu?

Chat	Venjulegt spjall fyrir spurningar, skjöl, texta og hugmyndir.
Work	Margþætt verkefni: finna upplýsingar, vinna með skrár og skila tilbúnum afurðum.
Codex	Vinna í verkefnamöppum, kóða, skjölum og öðrum skrám; nánar í skrefi 9.

Svona byrjarðu

- Sæktu nýja forritið af chatgpt.com/download og skráðu þig inn.
- Veldu ChatGPT og síðan Chat fyrir einfaldar spurningar eða Work fyrir stærra verkefni.
- Í Work á tölvunni geturðu valið staðbundna möppu, ef aðgangur og heimildir leyfa.
- Veldu Codex í aðalvalinu þegar þú vilt vinna beint í verkefnamöppu.

Þrjár öryggisreglur:
1. Veldu aðeins þá möppu sem verkefnið þarf — ekki alla tölvuna.
2. Taktu afrit áður en verkfærið fær að breyta mikilvægum skrám.
3. Lestu heimildarbeiðnir og yfirfarðu niðurstöður áður en þú notar þær.

Gott að vita: Work getur unnið í skýinu eða, þar sem það er stutt, með staðbundnar skrár. Skýjavinna á vefnum getur ekki sjálfkrafa opnað allar skrár á tölvunni. Aðgengi fer eftir áskrift og stillingum.

PRÓFAÐU NÚNA
Opnaðu tölvuforritið, bættu PDF-skjali við Chat og biddu um fimm atriða samantekt. Prófaðu Work seinna með afmarkað verkefni.

SKREF 9 AF 10

9 Codex — fyrir þau sem vilja ganga lengra

Í stuttu máli
Codex er verkfæri sem getur skoðað verkefnamöppu, gert breytingar og keyrt viðeigandi skipanir. Það er sérlega gagnlegt fyrir forritun, en getur einnig hjálpað við skipulagða skráavinnu. Þetta skref er valfrjálst.

Tvær leiðir til að nota Codex

- Auðveldari leiðin: Veldu Codex í nýja ChatGPT Desktop-forritinu. Opnaðu afmarkaða verkefnamöppu og lýstu verkefninu.
- Hin leiðin: Notaðu Codex CLI í skipanaglugga. Fyrir Node.js-umhverfi er uppsetningin yfirleitt `npm install -g @openai/codex`.

Dæmi í skipanaglugga:
```
cd Ferdalag
codex
```
Skrifaðu síðan: „Lestu AGENTS.md og segðu mér hvað þú ætlar að gera áður en þú breytir nokkru.“

AGENTS.md — reglublað verkefnamöppunnar

Í Codex er AGENTS.md sambærilegt við CLAUDE.md úr upprunalegu handbókinni. Það er venjuleg textaskrá sem geymir leiðbeiningar fyrir verkefnið: markmið, umfang, vinnureglur og hvað má ekki gera.

Dæmi fyrir AGENTS.md: „Svaraðu á íslensku. Sýndu áætlun fyrst. Biddu um leyfi áður en þú eyðir skrám.“

Fjórar öryggisreglur

- Fáðu áætlun fyrst og vinnðu í litlum skrefum.
- Taktu afrit eða notaðu útgáfustýringu áður en breytingar hefjast.
- Skoðaðu breytingarnar og leyfisbeiðnirnar áður en þú samþykkir.
- Ekki veita víðtæk réttindi eða aðgangslykla nema það sé nauðsynlegt.

PRÓFAÐU NÚNA
Búðu til möppu með þremur textaskrám og AGENTS.md. Biddu Codex um áætlun — án þess að breyta skrám.

10

SKREF 10 AF 10

Obsidian — haltu utan um allt á einum stað

Í stuttu máli
Minni ChatGPT og verkefnaskrár koma ekki í stað eigin glósusafns. Obsidian geymir glósur sem venjulegar Markdown-skrár og gerir auðvelt að tengja þær saman.

Uppsetning í fimm skrefum

- Sæktu Obsidian af obsidian.md.
- Búðu til eina hvelfingu (vault), t.d. „Persónulegt“.
- Búðu til möppurnar Innhólf, Glósur og Verkefni.
- Búðu til glósuna Heima með tenglum á mikilvægustu glósurnar, t.d. [[Ferðalag]].
- Settu hugmyndir í Innhólf og færðu þær seinna í rétta glósu.

Svona gæti hvelfingin litið út

```
Persónulegt/   Innhólf/   Glósur/
Verkefni/   Ferdalag.md   Kostnadur.md
Heima.md
```

Sniðmát fyrir verkefnaglósu

```
# Ferðalag til Spánar
## Umfang ## Grunnreglur
## Ákvarðanir og næstu skref
[[Kostnaður]] [[Pökkunarlisti]]
```

Fyrir lengra komna: Notaðu Codex með afritaðri glósumöppu eða veldu afmarkaðan aðgang í Work, þar sem það er stutt. Obsidian-skrár uppfærast ekki sjálfkrafa í ChatGPT Project nema tenging eða uppfærsla sé fyrir hendi.

PRÓFAÐU NÚNA
Búðu til hvelfingu og glósu með grunnreglunum úr skrefi 5. Afritaðu svo reglurnar í nýtt ChatGPT-samtal.

GEYMDU ÞESSA SÍÐU

Hraðspjald — allt á einni síðu

1	ChatGPT hjálpar við texta, skýringar og hugmyndir en getur haft rangt fyrir sér.
2	Byrjaðu á chatgpt.com; bættu við tölvuforriti og Codex seinna.
3	Góð fyrirmæli innihalda: hlutverk, verkefni, samhengi, snið og mörk.
4	Eitt samtal — eitt efni. Nýtt efni = nýtt samtal.
5	Skilgreindu umfang og grunnreglur við upphaf verkefnis.
6	Notaðu Projects fyrir viðfangsefni sem þú kemur aftur að.
7	Athugaðu staðreyndir; verndaðu persónuupplýsingar og lykilorð.
8	Desktop: Chat, Work og Codex. Veittu aðeins nauðsynlegar heimildir.
9	Codex: AGENTS.md, áætlun fyrst, afrit og yfirferð á breytingum.
10	Obsidian: geymdu reglur, ákvarðanir og bestu svörin sem glósur.

Þrjú fyrirmæli til að eiga tilbúin

A. Byrjun á samtali
„Þetta samtal snýst um: … Það snýst ekki um: … Útkoman á að vera: … Spurðu ef mikilvægar upplýsingar vantar.“

B. Samantekt fyrir nýtt samtal
„Taktu saman ákvarðanir, forsendur, ólokin atriði og það sem nýtt samtal þarf að vita.“

C. Athugun á svari
„Farðu gagnrýnið yfir svarið. Hvað er óstaðfest og hvaða heimildir ætti ég að skoða?“

Hvar finn ég hjálp? help.openai.com · chatgpt.com/download · developers.openai.com/codex · obsidian.md

Heimildir: Opinberar OpenAI leiðbeiningar um Projects, tölvuforritið, Work og Codex; Obsidian. Athugaðu nýjustu útgáfur hjá framleiðendum.