

KI rammeverk/veileder

Vika videregående skole



Oslo



Daniel ✓

@growing_daniel

This is awesome. We don't need kids anymore because of AI.



Garry Tan ✓ @garrytan

My 10 year old got sick of coloring something and asked Nano Banana to finish coloring it and this is what it rendered



KI rammeverk

Vika videregående skole



KI veileder for elever

Utdanningsskole



Før du bruker KI,
spør deg selv:

1. Hva mener jeg på denne oppgaven?
2. Hva forventer lærer å gjøre med den jeg?
3. Hva er kriteriene og hvordan skal jeg ha bestemt meg?

Her skal du ha noen forslag til spørsmål som du kan bruke til å spørre lærer om.

Spørsmål som du kan bruke til å spørre lærer om:

Her kommer noen forslag til spørsmål som du kan bruke til å spørre lærer om.



	Spørsmål som du kan bruke til å spørre lærer om	Spørsmål som du kan bruke til å spørre lærer om
Uttale	Hva er mitt tema og hva skal jeg gjøre?	Hva er mitt tema og hva skal jeg gjøre?
Spørsmål	Hva er mitt tema og hva skal jeg gjøre?	Hva er mitt tema og hva skal jeg gjøre?
Resultat	Hva er mitt tema og hva skal jeg gjøre?	Hva er mitt tema og hva skal jeg gjøre?
Spørsmål	Hva er mitt tema og hva skal jeg gjøre?	Hva er mitt tema og hva skal jeg gjøre?
Spørsmål	Hva er mitt tema og hva skal jeg gjøre?	Hva er mitt tema og hva skal jeg gjøre?
Spørsmål	Hva er mitt tema og hva skal jeg gjøre?	Hva er mitt tema og hva skal jeg gjøre?

Her kommer noen forslag til spørsmål som du kan bruke til å spørre lærer om.

Her kommer noen forslag til spørsmål som du kan bruke til å spørre lærer om.

Her kommer noen forslag til spørsmål som du kan bruke til å spørre lærer om.

Her kommer noen forslag til spørsmål som du kan bruke til å spørre lærer om.

Her kommer noen forslag til spørsmål som du kan bruke til å spørre lærer om.

Her kommer noen forslag til spørsmål som du kan bruke til å spørre lærer om.

Her kommer noen forslag til spørsmål som du kan bruke til å spørre lærer om.

Her kommer noen forslag til spørsmål som du kan bruke til å spørre lærer om.

Her kommer noen forslag til spørsmål som du kan bruke til å spørre lærer om.



Oslo

Elevenes bruk av KI

Baserer seg på svar fra:

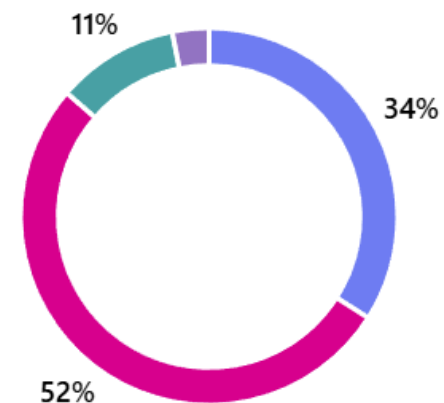
91 vg1 elever

100 vg2 elever



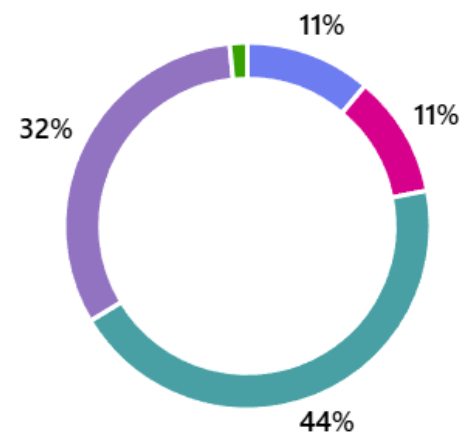
Har du fått opplæring i hvordan du kan bruke KI?

Ja, grundig opplæring	65
Ja, litt opplæring	100
Nei, ingen opplæring	20
Annet	6



Hvis ja på forrige spørsmål, hvem har gitt deg opplæring?

Foresatte	36
Venner	35
Lærere	144
Prøvd meg frem selv	104
Annet	5

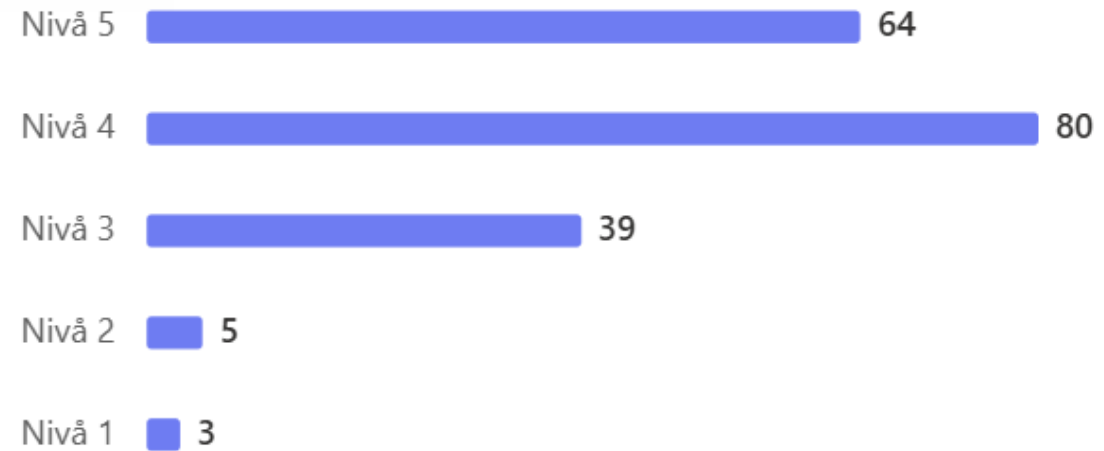


10. Hvor god er du til å bruke KI i skolesammenheng? 1= bruker helt ukritisk 5= bruker KI på en etisk, kritisk og læringsfremmende måte

[Flere
detaljer](#)

4.03

Gjennomsnittlig
vurdering



Hvordan kan en
oppgave se ut?

Hva er årsakene til den franske revolusjonen i 1789?

1000 ord

Leveres i Teams før midnatt

Bruk vedlagte kilder

Hva trener eleven på?



Hva er årsakene til den franske revolusjonen i 1789?

Oppgavedesign

Hvilke valg tar jeg når jeg lager en oppgave, og vet jeg at jeg tar dem?

Fagsamarbeid

Hvordan kan jeg kommunisere med kollegaer om hvordan KI skal behandles i denne oppgaven?

Snakke om oppgaven med elever

Hvordan kommunisere til elever om hva læring er i denne oppgaven?

Se læringen, validitet

Hvordan ser jeg at eleven faktisk har lært det, og ikke bare levert det?



KI-veilederen

KI veileder for elever

Vika videregående skole



Før du bruker KI, spør deg selv:

- 1 Hva trener jeg på i denne oppgaven?
- 2 Hva forsvinner hvis KI gjør det for meg?
- 3 Kan jeg forklare og forsvare det KI har bidratt med?

Hva som er lov, bestemmer læreren for hver oppgave.

Læreren sier hvilken kategori av KI bruk som er tillatt for oppgaven. Er du i tvil, spør.

VUKI kompasset Felles kategorier for KI-bruk på skolen



Ingen KI



KI i planlegging



KI underveis



Gjennomgående KI



Utforskende KI

	✓ GOD BRUK	✗ DÅRLIG BRUK
Lese	Forklarer ord og oppklarer en tung tekst	Oppsummerer så du slipper å lese selv
Skrive	Diskuterer idé og peker på svakheter	Skriver hele eller deler av teksten din for deg
Muntlig	Øvingspartner og stiller deg oppfølgingsspørsmål	Ber KI svare før du selv har forsøkt å forklare eller begrunne
Regne	Forklarer et steg du står fast på i utregning	Bare skriver av utregningen til KI
Skape	Gir idéer å bygge videre på selv	Skaper produktet, ikke bare idéene
Finne	Hjelper deg å finne kilder du kan tolke i oppgaven	Bruker KI som en kilde til informasjon

Husk at...

Du må tenke selv

KI kan hjelpe deg å trene, ikke trene for deg

KI-svar betyr ikke at noe er sant

Finn, kontroller og oppgi den opprinnelige kilden. Oppgi også hvordan du har brukt KI.

Vis hva du kan selv

Læreren må kunne skille mellom din kompetanse og bidrag fra KI. Bruk utenfor tillatt VUKI-kategori og brudd på skolereglementet kan være fusk.



Oslo



Før du bruker KI, spør deg selv:

1

Hva trener jeg på i denne oppgaven?

*= Tydelige læringsmål,
Med og uten KI*

2

Hva forsvinner hvis KI gjør det for meg?

*= Et spørsmål om laster,
spesifikt avlastning*

3

Kan jeg forklare og forsvare det KI har bidratt med?

= Validitet

Hva som er lov, bestemmer læreren for hver oppgave.

Læreren sier hvilken kategori av KI bruk som er tillat for oppgaven. Er du i tvil, spør.

VUKI kompasset

Felles kategorier for KI-bruk på skolen



	✓ GOD BRUK	✗ DÅRLIG BRUK
Lese	Forklarer ord og oppklarer en tung tekst	Oppsummerer så du slipper å lese selv
Skrive	Diskuterer idé og peker på svakheter	Skriver hele eller deler av teksten din for deg
Muntlig	Øvingspartner og stiller deg oppfølgingsspørsmål	Ber KI svare før du selv har forsøkt å forklare eller begrunne
Regne	Forklarer et steg du står fast på i utregning	Bare skriver av utregningen til KI
Skape	Gir idéer å bygge videre på selv	Skaper produktet, ikke bare idéene
Finne	Hjelper deg å finne kilder du kan tolke i oppgaven	Bruker KI som en kilde til informasjon

Husk at...

Du må tenke selv

KI kan hjelpe deg å trene, ikke trene for deg

KI-svar betyr ikke at noe er sant

Finn, kontroller og oppgi den opprinnelige kilden. Oppgi også hvordan du har brukt KI.

Vis hva du kan selv

Læreren må kunne skille mellom din kompetanse og bidrag fra KI. Bruk utenfor tillatt VUKI-kategori og brudd på skolereglementet kan være fusk.

VUKI kompasset Felles kategorier for KI-bruk på skolen



	✓ GOD BRUK	✗ DÅRLIG BRUK
Lese	Forklarer ord og oppklarer en tung tekst	Oppsummerer så du slipper å lese selv
Skrive	Diskuterer idé og peker på svakheter	Skriver hele eller deler av teksten din for deg
Muntlig	Øvingspartner og stiller deg oppfølgingsspørsmål	Ber KI svare før du selv har forsøkt å forklare eller begrunne
Regne	Forklarer et steg du står fast på i utregning	Bare skriver av utregningen til KI
Skape	Gir idéer å bygge videre på selv	Skaper produktet, ikke bare idéene
Finne	Hjelper deg å finne kilder du kan tolke i oppgaven	Bruker KI som en kilde til informasjon

Husk at...

Du må tenke selv

KI kan hjelpe deg å trene, ikke trene for deg

KI-svar betyr ikke at noe er sant

Finn, kontroller og oppgi den opprinnelige kilden. Oppgi også hvordan du har brukt KI.

Vis hva du kan selv

Læreren må kunne skille mellom din kompetanse og bidrag fra KI. Bruk utenfor tillatt VUKI-kategori og brudd på skolereglementet kan være fusk.

Hvordan har vi jobbet
med rammeverket?

Hva er årsakene til den franske revolusjonen i 1789?

Oppgavedesign

Hvilke valg tar jeg når jeg lager en oppgave, og vet jeg at jeg tar dem?

Fagsamarbeid

Hvordan kan jeg kommunisere med kollegaer om hvordan KI skal behandles i denne oppgaven?

Snakke om oppgaven med elever

Hvordan kommunisere til elever om hva læring er i denne oppgaven?

Se læringen, validitet

Hvordan ser jeg at eleven faktisk har lært det, og ikke bare levert det?



Fagsamarbeid

Hvordan kan jeg kommunisere med kollegaer om hvordan KI skal behandles i denne oppgaven?

Teori om kognitiv last – ein nyttig inngang til å snakke om korleis KI påverkar læring?

Ei av hovudutfordringane med generativ kunstig intelligens (GKI) i skulen i dag er at GKI i mange tilfelle gjer læringsarbeidet som var meint for elevane. Vi treng gode måtar å snakke om dette på både som kollegaer og ikkje minst med elevane våre.



Kilde: Colourbox

Av Ane Krogsæter Aarre, prosjektleder, FIKS, UiO
Publisert 3. juni 2026

Teori om kognitiv last – ein nyttig inngang til å snakke om korleis KI påverkar læring?

Ei av hovudutfordringane med generativ kunstig intelligens (GKI) i skulen i dag er at GKI i mange tilfelle gjer læringsarbeidet som var meint for elevane. Vi treng gode måtar å snakke om dette på både som kollegaer og ikkje minst med elevane våre.



Kilde: Colourbox

Av Ane Krogseter Aarre, prosjektleder, FIKS, UiO
Publisert 3. juni 2026

Etter å ha lest, går faggrupper sammen for å tolke begrepene

Steg 1: Begrepsforklaring

Skriv forklaringer til begrepene som er hentet fra artikkelen "Teori om kognitiv last" og forsøk å benytte dere av disse der det passer seg i oppgavene nedenfor:

Indre last	Motstand som fremmer læring. Knyttet til indre motivasjon. Meningsfull friksjon. Innvendinger: Indre last er ønsket last Måling: Skjer ved å se på resultater eller selvoppfatning.
Ytre last	Distraksjoner/støy Uønsket friksjon Hindring av læring Det som kan sende de mot KI/avlastet Hva er de faktiske læringsmålene? = Begrenser ytre last
Kognitiv avlastning	Ikke overbelaste arbeidsminne Belaster evnen til å bruke egne kognitive prosesser Avlastet enten indre eller ytre laster
Gunstig vs. Skadelig avlastning	Fornuftig avlastning ~~ihht.~~ Læringsmålene vs. Ikke fornuftig Avlastet enten indre vs. ytre laster
Prestasjonsparadokset	"Presterer" bedre i skolesammenheng men egentlig har ikke prestert/lært noe
Kompetanseillusjon	Skadelig avlastning v/indre last, får svar av eks. KI og som de tror de forstår = illusjon av læring
Metakognitiv latskap	Undergrave selvregulert læring Lar være å reflektere over egen læring
Metakognitiv ulikhet	De som har dårligst forutsetninger vil bruke KI mindre fornuftig, mens de sterkere elevene vil bruke det mer gunstig
Ønskelige utfordringer	Utfordringer som gir indre last

Videre:

Hva er lesing og skriving i våre fag?

Når leser vi i fagene våre?

Lese kilder, lese årsakssammenhenger

Hva betyr det å mestre å lese i fagene våre?

Når skriver vi i fagene våre?

Hva betyr å skrive godt i fagene våre?

Hva betyr kreativ og kritisk tenking i fagene våre?



Hva innebærer "Ingen KI" i våre fag?

Når er dette realistisk og/eller hensiktsmessig å gjennomføre i våre fag?



Hva innebærer "KI i planlegging" i våre fag?

Når er dette realistisk og/eller hensiktsmessig å gjennomføre i våre fag?



Hva innebærer "KI underveis" i våre fag?

Når er dette realistisk og/eller hensiktsmessig å gjennomføre i våre fag?



Hva innebærer "Gjennomgående KI" i våre fag?

Når er dette realistisk og/eller hensiktsmessig å gjennomføre i våre fag?



Hva innebærer "Utforskende KI" i våre fag?

Når er dette realistisk og/eller hensiktsmessig å gjennomføre i våre fag?

Så må vi tolke hva de ulike kategoriene er både teoretisk og i praksis

Avslutning

Vi går tilbake til oppgaven

Hva er årsakene til den franske revolusjonen i 1789?

1000 ord

Leveres i Teams før midnatt

Bruk vedlagte kilder

Hva trener eleven på?

Hva er årsakene til den franske revolusjonen i 1789?

1000 ord

Leveres i Teams før midnatt

Bruk vedlagte kilder

Hva trener eleven på?

Uten KI

Med KI

Hva er årsakene til den franske revolusjonen i 1789?

I timen uten KI

Ranger 4 årsaker til revolusjonen

Hjemme, med KI

Skriv teksten ut ifra rangeringen. En KI-bot gir tilbakemelding

Diskusjon i grupper

Lapper med guidende spørsmål



Gjør kategorien synlig for elever

KI rammeverk

Vika videregående skole



Oslo

KI veileder for elever

Vika videregående skole



Før du bruker KI, spør deg selv:

- 1 Hva trener jeg på i denne oppgaven?
- 2 Hva forsvinner hvis KI gjør det for meg?
- 3 Kan jeg forklare og forsvare det KI har bidratt med?

Hva som er lov, bestemmer læreren for hver oppgave.

Læreren sier hvilken kategori av KI bruk som er tillatt for oppgaven. Er du i tvil, spør.

VUKI kompasset

Felles kategorier for KI-bruk på skolen



Ingen KI



KI i planlegging



KI underveis



Gjennomgående KI



Utforskende KI

	✓ GOD BRUK	✗ DÅRLIG BRUK
Lese	Forklarer ord og oppklarer en tung tekst	Oppsummerer så du slipper å lese selv
Skrive	Diskuterer idé og peker på svakheter	Skriver hele eller deler av teksten din for deg
Muntlig	Øvingspartner og stiller deg oppfølgingsspørsmål	Ber KI svare før du selv har forsøkt å forklare eller begrunne
Regne	Forklarer et steg du står fast på i utregning	Bare skriver av utregningen til KI
Skape	Gir idéer å bygge videre på selv	Skaper produktet, ikke bare idéene
Finne	Hjelper deg å finne kilder du kan tolke i oppgaven	Bruker KI som en kilde til informasjon

Husk at...

Du må tenke selv

KI kan hjelpe deg å trene, ikke trene for deg

KI-svar betyr ikke at noe er sant

Finn, kontroller og oppgi den opprinnelige kilden. Oppgi også hvordan du har brukt KI.

Vis hva du kan selv

Læreren må kunne skille mellom din kompetanse og bidrag fra KI. Bruk utenfor tillatt VUKI-kategori og brudd på skolereglementet kan være fusk.