

FÖR PERSONAL PÅ FRITIDS

40 chattpromptar

Promptar för personal på fritids.

*Färdiga promptar att utgå från i
planering, undervisning och
reflektion.*

*Rätt verktyg vid rätt tillfälle.
En del av RÄTT-modellen på choosewise.education.*

VOL.

42

Ordlista

Några begrepp som återkommer i den här guiden. Känner du redan till dem, hoppa vidare till ramverket på nästa sida.

AI — Artificiell Intelligens

Ett sätt att försöka få maskiner att efterlikna hjärnans funktioner, det vill säga att kunna "tänka" och lära ungefär så som människor gör. Vi förstår inte hur hjärnan fungerar, men de delar vi förstår kan vi försöka härma.

Prompt

En instruktion till chattbotten för att få ett önskat svar eller en önskad uppgift utförd.

Iterera

När du fått ett svar från en chattbot justerar och förtydligar du vilka delar av svaret som du inte är nöjd med — du förfinar svaret så det blir bättre och bättre tills du är nöjd. Ju bättre prompt du har från början, desto färre iterationer behövs.

Chattbot

En chattbot har tränats på att hitta mönster i de texter som den tränats på. Dessa mönster använder den för att skapa text som svar på din prompt. Texten du får som svar genereras i realtid.

GPT

Själva modellen (Generative Pre-trained Transformer) som en chattbot använder sig av. Samma GPT kan användas av olika chattbotar — till exempel använder både Copilot och ChatGPT OpenAIs GPT.

Generativ AI

AI som skapar (genererar) text, bilder, video eller ljud i realtid när den tillfrågas om att göra det.

Bias

Svar som AI ger är snedvridna eller partiska, vilket beror på den data som AI tränats på och vilka bias som finns i den datan. För en chattbot är det svårt att synliggöra dessa bias, men för en AI som genererar bilder är det lättare.

Hallucination

Texten du får som svar av en chattbot baseras på mönster i data som den tränats på, men det finns även en slumpmässighet i vilka ord som genereras — det innebär att ord kan skapa en innebörd som inte är sann.

Ett ramverk för att skriva egna promptar

Roll: Agera som en erfaren lärare i fysik.

Uppgift: Skapa en lektionsplanering som introducerar elever i år 8 till området optik.

Kontext: Jag jobbar på en högstadieskola i Sverige, har 25 elever i klassen och lektionen är 60 minuter lång.

Format: Koppla ihop innehåll och aktiviteter med läroplanen i fysik och ge mig en planering som i detalj beskriver lektionens olika delar och material som behövs.

Ton: Använd en formell men vänlig ton.

Exempel på chattbottar

AI kan även skapa bilder och göra annat, men här fokuserar vi på chattfunktionerna.

ChatGPT — Open AIs chattbot

Gemini — Googles chattbot

NotebookLM — Googles verktyg som bland annat kan skapa podd med två röster

Copilot — Microsofts chattbot

Claude — En chattbot från Anthropic

Perplexity — Från San Francisco, använde tidigt länkar till källor

Duck AI — DuckDuckGo's chattbot, olika GPT:er att välja

Mistral AI — En chattbot från Frankrike

De flesta chattbottar har åldersgränser.

Hur du använder promptarna

Alla promptar är framtagna som exempel för att komma igång. Ändra dem gärna så att de passar ditt sammanhang.

När du använt en chattbot ett tag lär du dig vilken typ av promptar som fungerar bättre respektive sämre. Testa samma prompt två gånger — först som den står, sedan med tillägget "Agera som en erfaren expertlärare i [ämne]" — för att se om svaret förbättras. Får du bra svar är prompten bra. Får du inte bra svar behöver du ändra prompten eller ge mer kontext. Vissa chattbotar är bättre än andra på vissa typer av svar, så om du inte är nöjd med svaren du får trots olika justeringar — testa en annan chattbot.

Hakparenteser och integritet

Du skriver in texten från prompten i chattbottens promptfönster. När det finns hakparenteser *[så här]* byter du ut texten mot det som passar för ditt sammanhang.

Dubbelkolla alltid svaren — det är inte säkert att det chattbotten skriver är sant.

OBS! Tänk efter om du laddar upp texter eller dokument. Ladda inte upp personuppgifter eller känslig information. Tänk på GDPR.

personal på fritids

- 01 Skapa en plan för en eftermiddagsaktivitet på fritids för årskurs [1–5] där barnen bygger enkla [specifik konstruktion, t.ex. torn] med återvunnet material, med tre steg för att introducera, genomföra och reflektera.
- 02 Ge mig fem roliga utomhusaktiviteter för fritidsbarn i årskurs [1–5] som stärker [specifikt mål, t.ex. samarbete], med en kort beskrivning för varje.
- 03 Skriv en kort guide för en fritidslärare att organisera en [specifik aktivitet, t.ex. skattjakt] för årskurs [1–5], med tre steg och ett tema kopplat till [specifikt ämne, t.ex. naturen].
- 04 Föreslå tre lugna inomhusaktiviteter för fritidsbarn i årskurs [1–5] som främjar [specifikt mål, t.ex. koncentration], med en idé för varje och minimalt med material.
- 05 Skapa en lista med fem korta uppmuntrande fraser för att inspirera fritidsbarn i årskurs [1–5] att delta i en [specifik ny aktivitet, t.ex. måla], under fritidstiden.
- 06 Ge mig ett exempel på en rutin för att starta eftermiddagen på fritids för årskurs [1–5], med tre steg och en enkel [specifik aktivitet, t.ex. samlingslek] som välkomnar barnen.
- 07 Föreslå tre temabaserade pysselaktiviteter för fritidsbarn i årskurs [1–5] kopplade till [specifikt tema, t.ex. höst], med ett förslag för varje och enkla material.
- 08 Skapa en eftermiddagsplan för fritids för årskurs [1–5] där barnen spelar en [specifik lek, t.ex. charader], med tre moment (introduktion, spel, reflektion).
- 09 Ge mig fem idéer för rörelseaktiviteter på fritids för årskurs [1–5] som kräver minimal utrustning, med fokus på [specifikt mål, t.ex. koordination], och en beskrivning för varje.
- 10 Skriv en kort mall för en fritidslärare att använda för att låta barn i årskurs [1–5] reflektera över en [specifik aktivitet, t.ex. grupplek], med tre enkla frågor.

- 11 Föreslå tre sätt att samarbeta med klasslärare för att förstärka [*specifikt ämne, t.ex. matematik*] genom en fritidsaktivitet för årskurs [1–5], med en idé för varje.
- 12 Ge mig ett exempel på en utomhusaktivitet för fritidsbarn i årskurs [1–5] där de utforskar [*specifikt tema, t.ex. naturen*], med tre steg för att genomföra den.
- 13 Skapa en lista med fem enkla skapande aktiviteter för fritidsbarn i årskurs [1–5] som använder [*specifikt material, t.ex. papper*], med en kort beskrivning för varje.
- 14 Föreslå tre sätt att organisera en lek dag på fritids för årskurs [1–5] med fokus på [*specifikt mål, t.ex. samarbete*], med en lek för varje och minimal planering.
- 15 Skriv en kort guide för en fritidslärare att introducera en [*specifik aktivitet, t.ex. berättarcirkel*] för årskurs [1–5], med tre steg och ett tema som [*specifikt tema, t.ex. vänskap*].
- 16 Ge mig fem idéer för lugna aktiviteter på fritids för årskurs [1–5] som främjar [*specifikt mål, t.ex. avslappning*], med en aktivitet för varje och enkla instruktioner.
- 17 Föreslå tre sätt att använda naturen på fritids för årskurs [1–5] för att lära barnen om [*specifikt tema, t.ex. växter*], med en praktisk aktivitet för varje.
- 18 Skapa en eftermiddagsplan för fritids för årskurs [1–5] där barnen bygger en [*specifik sak, t.ex. fågelholk*], med tre steg och en kort reflektion efteråt.
- 19 Ge mig ett exempel på en gruppaktivitet på fritids för årskurs [1–5] där barnen spelar en [*specifik lek, t.ex. memory-spel*], med tre steg för att genomföra den.
- 20 Skriv en lista med tre korta sätt att använda musik i en fritidsaktivitet för årskurs [1–5] för att främja [*specifikt mål, t.ex. rörelse*], med ett förslag för varje.
- 21 Skapa en lektion för fritidsbarn i årskurs [1–5] där de gör en [*specifik aktivitet, t.ex. hinderbana*], med tre steg och ett fokus på [*specifikt mål, t.ex. koordination*].

22 Ge mig fem sätt att använda berättelser i fritidsaktiviteter för årskurs [1–5] för att stärka [specifikt mål, t.ex. fantasi], med en idé för varje.

23 Skriv en kort guide för en fritidslärare att organisera en [specifik aktivitet, t.ex. naturpyssel] för årskurs [1–5], med tre steg och ett tema som [specifikt tema, t.ex. höst].

24 Föreslå tre sätt att använda spel på fritids för årskurs [1–5] för att främja [specifikt mål, t.ex. samarbete], med ett spel för varje och enkla regler.

25 Skapa en lista med fem enkla utomhuslekar för fritidsbarn i årskurs [1–5] som stärker [specifikt mål, t.ex. rörelse], med en kort beskrivning för varje.

26 Ge mig ett exempel på en rutin för att avsluta dagen på fritids för årskurs [1–5], med tre steg och en lugn [specifik aktivitet, t.ex. sagoläsning].

27 Föreslå tre sätt att använda enkla material (t.ex. [specifikt material, t.ex. pinnar]) i en fritidsaktivitet för årskurs [1–5], med en skapande idé för varje.

28 Skriv en kort mall för en fritidslärare att planera en [specifik aktivitet, t.ex. teaterlek] för årskurs [1–5], med tre moment (introduktion, aktivitet, reflektion).

29 Ge mig fem idéer för aktiviteter på fritids för årskurs [1–5] som kopplar till [specifikt tema, t.ex. vänskap], med en aktivitet för varje och enkla instruktioner.

30 Skapa en eftermiddagsplan för fritids för årskurs [1–5] där barnen gör en [specifik aktivitet, t.ex. skattjakt], med tre steg och en kort utvärdering.

31 Föreslå tre sätt att samarbeta med föräldrar för att inkludera deras idéer i en fritidsaktivitet för årskurs [1–5], med fokus på [specifikt mål, t.ex. kultur], och en idé för varje.

32 Ge mig ett exempel på en enkel rörelselek för fritidsbarn i årskurs [1–5] som tränar [specifikt mål, t.ex. balans], med tre steg för att genomföra den.

- 33 Skriv en lista med fem temadagar för fritids för årskurs [1–5] kopplade till [specifikt tema, t.ex. årstider], med en kort aktivitetsbeskrivning för varje.
- 34 Föreslå tre sätt att använda uteplatsen på fritids för årskurs [1–5] för en [specifik aktivitet, t.ex. planteringsprojekt], med en idé för varje.
- 35 Skapa en plan för en fritidslärare att leda en [specifik aktivitet, t.ex. brädspelsstund] för årskurs [1–5], med tre steg och ett fokus på [specifikt mål, t.ex. strategi].
- 36 Ge mig fem idéer för inomhusaktiviteter på fritids för årskurs [1–5] som främjar [specifikt mål, t.ex. kreativitet], med en aktivitet för varje och minimala resurser.
- 37 Föreslå tre sätt att använda sagor eller böcker i en fritidsaktivitet för årskurs [1–5] för att stärka [specifikt mål, t.ex. språk], med en idé för varje.
- 38 Skriv en kort guide för en fritidslärare att organisera en [specifik aktivitet, t.ex. dansstund] för årskurs [1–5], med tre steg och ett tema som [specifikt tema, t.ex. rörelseglädje].
- 39 Ge mig ett exempel på en eftermiddagsaktivitet på fritids för årskurs [1–5] där barnen gör en [specifik sak, t.ex. tidning], med tre steg och en kort reflektion.
- 40 Skapa en lista med tre korta sätt att använda utelekar för att lära fritidsbarn i årskurs [1–5] om [specifikt tema, t.ex. samarbete], med ett förslag för varje.

FORTSÄTT PÅ WEBBEN

Rätt verktyg vid rätt tillfälle.

Den här samlingen är en del av ett bibliotek med AI-promptar för alla yrkesroller i skolan — fritt att använda, anpassa och dela vidare.

Fler promptpaket

Hitta promptar för rektorer, ämneslärare, skolledare, stödpersonal med flera på choosewise.education/sv/promptar

RÄTT-modellen

Fyra frågor som gör beslutet om AI-verktyg i klassrummet strukturerat — choosewise.education/sv/ratt

Följ Johan Lindström på LinkedIn

För nya promptar, guider och reflektioner om AI i skolan — sök på *Johan Lindström*