

FÖR HKK-LÄRARE

41 chattpromptar

# Promptar för HKK-lärare.

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

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

VOL.  
**12**

# 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.

## lärare i Hem- och konsumentkunskap

- 01 Skapa en lektionsplan för en klass i [årskurs X] i hem- och konsumentkunskap som uppfyller Lgr 22:s mål om [specifikt fokus, t.ex. matlagning], med tre moment och en reflektion.
- 02 Ge mig fem strategier för att motivera en [årskurs X]-elev som är ointresserad av matlagning i HKK, med en engagerande idé för varje.
- 03 Skriv en kort guide för att lära en klass i [årskurs X] en grundläggande köksfärdighet (t.ex. [specifik färdighet, t.ex. hacka grönsaker]), med tre steg och ett recept.
- 04 Föreslå tre sätt att integrera [specifikt tema, t.ex. hållbar konsumtion] i en HKK- lektion för en klass i [årskurs X], med en aktivitet för varje.
- 05 Skapa en lista med fem korta uppmuntrande fraser för att stärka en [årskurs X]- elevs självförtroende under en matlagningsuppgift i HKK.
- 06 Ge mig ett exempel på en rutin för att starta en HKK-lektion för en klass i [årskurs X], med tre steg och en introduktionsuppgift om hygien.
- 07 Föreslå tre sätt att använda lokala eller säsongsbaserade råvaror i Sverige under en HKK-lektion för en klass i [årskurs X], med ett receptförslag för varje.
- 08 Skriv en kort mall för en 10-minuters avslutning av en HKK-lektion för en klass i [årskurs X], med tre moment (t.ex. smaktest, reflektion).
- 09 Ge mig fem idéer för att göra en HKK-lektion för en klass i [årskurs X] mer kreativ, med fokus på [specifikt mål, t.ex. måltidsplanering], och ett exempel för varje.
- 10 Skapa en lista med tre korta reflektionsfrågor för en klass i [årskurs X] efter en HKK-lektion om [specifikt tema, t.ex. näringslära], för att fånga deras insikter.

- 11 Föreslå tre sätt att samarbeta med NO-lärare på en [grundskola] för att koppla HKK till [specifikt tema, t.ex. kemi i matlagning], med en idé för varje.
- 12 Ge mig ett exempel på en enkel bedömning av en klass i [årskurs X] förmåga i [specifik färdighet, t.ex. budgetering], med tre kriterier.
- 13 Skriv en lista med fem resurser (t.ex. appar, recept) för en HKK-lektion för en klass i [årskurs X] som stödjer [specifikt mål, t.ex. hållbara val].
- 14 Föreslå tre sätt att anpassa en HKK-lektion för en [årskurs X]-elev med [specifikt behov, t.ex. allergier], med en lösning för varje.
- 15 Skapa en mall för en veckoplanering för HKK för en klass i [årskurs X], med tre fokusområden (t.ex. matlagning, ekonomi, reflektion).
- 16 Ge mig fem idéer för att använda minimala ingredienser i en HKK-lektion för en klass i [årskurs X] för att laga [specifikt recept, t.ex. soppa], med ett exempel för varje.
- 17 Föreslå tre sätt att introducera en klass i [årskurs X] till [specifik konsumentkunskap, t.ex. jämföra priser], med en praktisk övning för varje.
- 18 Skriv en kort guide för att hantera en stressig situation under en HKK-lektion för en klass i [årskurs X], med tre steg och en lugnande strategi.
- 19 Ge mig ett exempel på en HKK-lektion för en klass i [årskurs X] som kombinerar matlagning med [specifikt tema, t.ex. kultur], med tre moment.
- 20 Skapa en lista med tre korta sätt att samarbeta med skolköket på en [grundskola] för att förstärka [specifikt mål, t.ex. hållbarhet], med ett exempel för varje.
- 21 Skapa en lektionsplan för en klass i [årskurs X] i HKK som fokuserar på [specifikt mål i Lgr 22, t.ex. hushållsresurser], med tre aktiviteter och en kort reflektion.

- 22 Ge mig fem sätt att göra matlagning roligare för en klass i [årskurs X] i HKK, med en kreativ idé för varje som kopplar till deras vardag.
- 23 Skriv en kort guide för att introducera en klass i [årskurs X] till [specifik köksfärdighet, t.ex. knåda deg], med tre steg och ett enkelt recept.
- 24 Föreslå tre sätt att koppla en HKK-lektion för en klass i [årskurs X] till [specifikt tema, t.ex. klimatpåverkan], med en matlagningsuppgift för varje.
- 25 Skapa en lista med fem korta tips för en [årskurs X]-elev för att lyckas med [specifik uppgift, t.ex. planera en måltid], baserat på din expertis.
- 26 Ge mig ett exempel på en rutin för att avsluta en HKK-lektion för en klass i [årskurs X], med tre steg och en utvärderingsaktivitet.
- 27 Föreslå tre sätt att använda rester i en HKK-lektion för en [årskurs]-klass för att skapa [specifikt recept, t.ex. en gratäng], med ett exempel för varje.
- 28 Skriv en kort mall för en 15-minuters introduktion till en HKK-lektion för en klass i [årskurs X] om [specifikt tema, t.ex. näringslära], med tre nyckelpunkter.
- 29 Ge mig fem idéer för att integrera [specifikt verktyg, t.ex. budgetappar] i en HKK-lektion för en klass i [årskurs X], med ett syfte för varje.
- 30 Skapa en lista med tre korta diskussionsfrågor för en klass i [årskurs X] efter en HKK-lektion om [specifikt ämne, t.ex. matsvinn], för att reflektera över sina val.
- 31 Föreslå tre sätt att samarbeta med matematiklärare på en [årskurs 7-9-skola] för att koppla HKK till [specifikt tema, t.ex. proportioner i recept], med en idé för varje.
- 32 Ge mig ett exempel på en enkel plan för att lära en klass i [årskurs X] att laga en vegetarisk rätt över en lektion, med tre steg och ett mål.

33 Skriv en lista med fem enkla recept för en klass i [årskurs X] i HKK som stärker [specifikt mål, t.ex. ekonomiskt tänkande], med en kort beskrivning.

34 Föreslå tre sätt att hantera en [årskurs X]-elev som är osäker i köket under en HKK- lektion, med en stöttande metod för varje.

35 Skapa en mall för en terminsplanering för HKK för en klass i [årskurs X], med tre fokusområden (t.ex. matlagning, ekonomi, hälsa) och tidsramar.

36 Ge mig fem idéer för att laga mat med säsongsbaserade råvaror i en HKK-lektion för en klass i [årskurs X], med ett receptförslag för varje.

37 Föreslå tre sätt att introducera en klass i [årskurs X] till [specifik konsumentfärdighet, t.ex. läsa innehållsförteckningar], med en övning för varje.

38 Skriv en kort guide för att stötta en [årskurs X]-elev med [specifikt behov, t.ex. motoriska svårigheter] i en HKK-lektion, med tre steg.

39 Ge mig ett exempel på en HKK-lektion för en klass i [årskurs X] som kombinerar matlagning med [specifikt tema, t.ex. globala mattraditioner], med tre moment.

40 Skapa en lista med tre korta sätt att samarbeta med föräldrar på en [högstadieskola] för att förstärka [specifikt mål, t.ex. hälsosamma matvanor], med ett exempel för varje.

41 Föreslå tre sätt att samarbeta med olika ämneslärare på en [årskurs 7-9-skola] för att koppla HKK till innehåll som finns även i andra skolämnen. Ge mig med två konkreta idéer för varje sätt att samarbeta.

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](https://choosewise.education/sv/promptar)

## RÄTT-modellen

Fyra frågor som gör beslutet om AI-verktyg i klassrummet strukturerat — [choosewise.education/sv/ratt](https://choosewise.education/sv/ratt)

## Följ Johan Lindström på LinkedIn

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