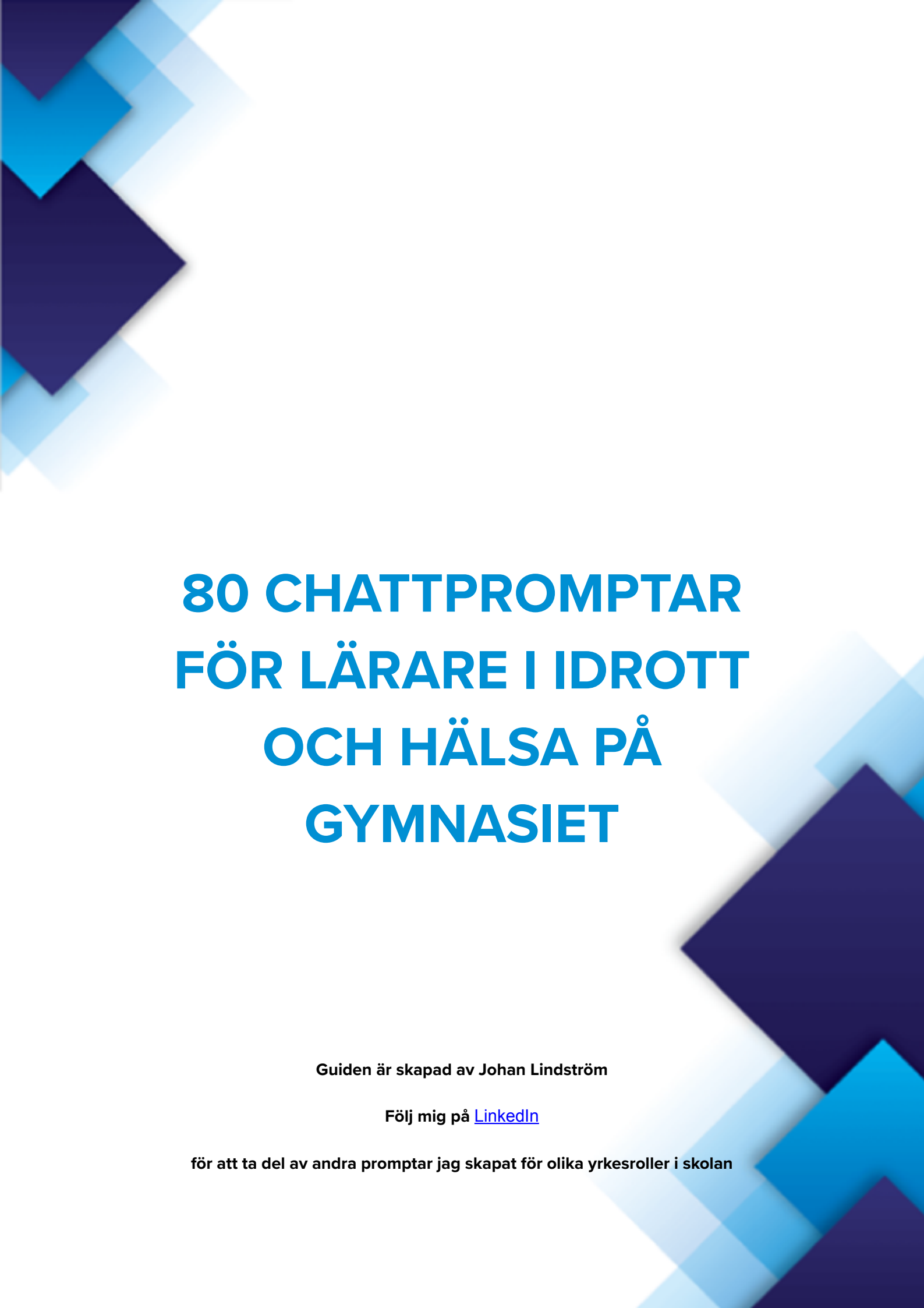




80 CHATTPROMPTAR FÖR LÄRARE I IDROTT OCH HÄLSA PÅ GYMNASIET

Guiden är skapad av Johan Lindström

Följ mig på [LinkedIn](#)

för att ta del av andra promptar jag skapat för olika yrkesroller i skolan

Ordlista

AI - Artificiell Intelligens är ett sätt att försöka få maskiner att efterlikna hjärnans funktioner, d v s 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 önskad uppgift utförd. Vissa chattbottar går att prata med, men än så länge är det många som skriver textkommandon till dem.

Iterera - När du fått ett svar från en chattbot justerar och förtydligar du vilka delar av svaret som du inte är nöjd med, d v s 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 alltså i realtid.

GPT - Själva modellen (Generativ Pre-training transformer) som en chattbot använder sig av. Samma GPT kan användas av olika chattbottar, t ex har Microsoft använt sig av Open Als GPT, d v s Copilot och ChatGPT har använt samma 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 som 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, vilket innebär att ord som genereras kan skapa en innebörd som inte är sann.

Ett vanligt ramverk att utgå från om du vill skapa egna promptar med exempel:

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 andra saker, men jag fokuserar här på chattfunktionerna):

ChatGPT - Open AIs chattbot

Gemini - Googles chattbot

Notebook LM - Google har en chattbot som enkelt kan skapa en podd med två röster

CoPilot - Microsofts chattbot

Claude - En chattbot från Anthropic

Perplexity - En chattbot från San Fransisco som tidigt använde länkar till källor.

Duck AI - Duckduck Gos chattbot, man kan välja bland några olika GPT:er

Mistral AI - En chattbot från Frankrike

De flesta chattbottar har **åldersgränser**.

Alla dessa promptar är framtagna som exempel för att komma igång med användning av chattbottar och för att du ska få tips och ideér på vad man kan använda chattbottar till. Du kan självklart ändra promptarna så som du vill, t ex genom att lägga till mer relevant information.

När du använt en chattbot ett tag lär du dig vilken typ av promptar som fungerar bättre respektive sämre. Du kan testa en prompt som den är skriven och ytterligare en gång genom att lägga till "Agera som en erfaren expertlärare i [ämne]" + prompten för att se om det blir skillnad på kvaliteten i svaren.

Får du bra svar är prompten bra, får du inte bra svar behöver du ändra prompten samt ge ytterligare information som ger dig önskat svar av önskad kvalitet. Vissa chattbottar är bättre än andra på vissa typer av svar, så är du inte nöjd med svaren du får trots att du testat olika sätt att ändra sina promptar kan du testa en annan chattbott.

Hur använder jag promptarna?

Du använder texten i prompten i chattbottens promptfönster, men om det i en prompt finns hakparenteser [] så byter du ut texten i hakparentesen mot text som passar för ditt sammanhang.

Dubbelkolla alltid svaren du får från en chattbot, då det inte är säkert att det är sant.

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

Promptar för lärare i idrott och hälsa på gymnasiet

Fysisk aktivitet

Skriv en text på 200 ord om fördelarna med regelbunden fysisk aktivitet för tonåringar för Idrott och hälsa 1 och skapa 5 diskussionsfrågor som fokuserar på motivation och hinder för träning.

Skapa en detaljerad plan för en 60-minuters lektion i konditionsträning för Idrott och hälsa 1 som inkluderar uppvärmning, styrketräning och nedvarvning, och ge 4 tips för att hålla eleverna engagerade.

Gör en lista med 5 populära sporter i Sverige och ge en uppgift för Idrott och hälsa 2 där eleverna skriver en reflektion på 200 ord om hur en sport kan förbättra deras fysiska hälsa.

Skriv en text på 150 ord om vikten av stretching för att förebygga skador för Idrott och hälsa 1 och skapa 5 frågor som uppmuntrar eleverna att diskutera sina egna stretchrutiner.

Skapa en text på 200 ord om effekterna av aerob träning på hjärt-kärlsystemet för Idrott och hälsa 2 och skriv 4 frågor som fokuserar på fysiologiska fördelar och träningsmetoder.

Skapa en uppgift för Idrott och hälsa 1 där eleverna utformar en 30-minuters träningsplan för en nybörjare och ge 5 vägledande frågor som hjälper dem att tänka på intensitet och variation.

Skriv en text på 150 ord om lagarbetets roll i lagsporter för Idrott och hälsa 1 och skapa 5 frågor som uppmuntrar eleverna att reflektera över sina erfarenheter av grupparbete.

Skapa en plan för en 45-minuters lektion i Idrott och hälsa 2 med fokus på cirkelträning och ge 4 exempel på övningar som tränar olika muskelgrupper.

Gör en lista med 5 fysiska aktiviteter som kan göras inomhus under vintern och ge en uppgift för Idrott och hälsa 1 där eleverna skriver en plan på 200 ord för att hålla sig aktiva i kallt väder.

Skriv en text på 200 ord om vikten av rätt teknik vid styrketräning för Idrott och hälsa 2 och skapa 5 frågor som fokuserar på säkerhet och effektivitet.

Hälsa och livsstil

Skriv en text på 200 ord om hur sömn påverkar tonåringars hälsa för Idrott och hälsa 1 och skapa 5 diskussionsfrågor som fokuserar på sömnvanor och deras effekt på prestation.

Skapa en text på 150 ord om stressens effekter på fysisk och mental hälsa för Idrott och hälsa 2 och skriv 4 frågor som uppmuntrar eleverna att diskutera tekniker för stresshantering.

Skapa en uppgift för Idrott och hälsa 1 där eleverna skriver en essä på 200 ord om vikten av en balanserad kost för fysisk aktivitet och ge 5 vägledande frågor för att strukturera texten.

Skriv en text på 200 ord om riskerna med en stillasittande livsstil för Idrott och hälsa 1 och skapa 5 frågor som uppmuntrar eleverna att reflektera över sina egna dagliga aktivitetsnivåer.

Skapa en text på 150 ord om fördelarna med mindfulness för mental hälsa för Idrott och hälsa 2 och skriv 4 frågor som uppmuntrar eleverna att diskutera hur de kan använda mindfulness i vardagen.

Skapa en lista med 5 hälsosamma vanor för tonåringar och ge en uppgift för Idrott och hälsa 1 där eleverna skriver en reflektion på 200 ord om hur de kan införa en av vanorna i sitt liv.

Skriv en text på 200 ord om hur sociala medier påverkar kroppsuppfattning och självkänsla för Idrott och hälsa 2 och skapa 5 diskussionsfrågor om medias påverkan på hälsa.

Skapa en text på 150 ord om vikten av återhämtning efter träning för Idrott och hälsa 1 och skriv 4 frågor som uppmuntrar eleverna att reflektera över sina egna återhämtningsrutiner.

Skapa en uppgift för Idrott och hälsa 2 där eleverna utformar en veckoplan för en hälsosam livsstil och ge 5 tips på hur de kan balansera träning, kost och vila.

Skriv en text på 200 ord om hur fysisk aktivitet kan minska risken för livsstilssjukdomar för Idrott och hälsa 1 och skapa 5 frågor som fokuserar på förebyggande hälsa.

Friluftsliv

Skriv en text på 200 ord om fördelarna med friluftsliv för fysisk och mental hälsa för Idrott och hälsa 1 och skapa 5 diskussionsfrågor om hur naturen påverkar välbefinnande.

Skapa en plan för en heldagsutflykt i skogen för Idrott och hälsa 2 som inkluderar vandring, matlagning utomhus och orientering, och ge 4 tips för säkerhet i naturen.

Skapa en lista med 5 friluftaktiviteter som är populära i Sverige och ge en uppgift för Idrott och hälsa 1 där eleverna skriver en reflektion på 200 ord om en aktivitet de vill prova.

Skriv en text på 150 ord om allemansrätten och dess betydelse för friluftsliv i Sverige för Idrott och hälsa 1 och skapa 5 frågor som uppmuntrar eleverna att diskutera ansvar i naturen.

Skapa en text på 200 ord om hur man förbereder sig för en vintervandring i Sverige för Idrott och hälsa 2 och skriv 4 frågor som fokuserar på utrustning och säkerhet.

Skapa en uppgift för Idrott och hälsa 1 där eleverna planerar en orienteringsaktivitet i en närliggande park och ge 5 vägledande frågor för att strukturera deras planering.

Skriv en text på 200 ord om hur friluftsliv kan stärka gemenskap och samarbete för Idrott och hälsa 1 och skapa 5 frågor som uppmuntrar eleverna att reflektera över gruppdynamik.

Skapa en text på 150 ord om miljöpåverkan av friluftsliv för Idrott och hälsa 2 och skriv 4 frågor som fokuserar på hur man kan minimera sin påverkan på naturen.

Skapa en lista med 5 tips för att tälta i Sverige och ge en uppgift för Idrott och hälsa 1 där eleverna skriver en guide på 200 ord för en nybörjare.

Skriv en text på 200 ord om hur man navigerar med karta och kompass för Idrott och hälsa 2 och skapa 5 frågor som testar elevernas förståelse av orienteringstekniker.

Sociala perspektiv

Skriv en text på 200 ord om hur idrott kan främja inkludering och mångfald för Idrott och hälsa 1 och skapa 5 diskussionsfrågor om hur man kan skapa en välkomnande miljö i idrott.

Skapa en text på 150 ord om hur grupptryck kan påverka tonåringars val av fysisk aktivitet för Idrott och hälsa 2 och skriv 4 frågor som uppmuntrar eleverna att diskutera strategier för att hantera grupptryck.

Skapa en uppgift för Idrott och hälsa 1 där eleverna skriver en reflektion på 200 ord om hur idrott har påverkat deras självkänsla och ge 5 vägledande frågor för att strukturera texten.

Skriv en text på 200 ord om hur idrott kan bidra till att minska konflikter i skolan för Idrott och hälsa 1 och skapa 5 frågor som fokuserar på samarbete och kommunikation.

Skapa en text på 150 ord om hur stereotyper inom idrott kan påverka ungas deltagande för Idrott och hälsa 2 och skriv 4 frågor som uppmuntrar eleverna att diskutera hur man kan motverka stereotyper.

Skapa en lista med 5 sätt idrott kan stärka sociala band och ge en uppgift för Idrott och hälsa 1 där eleverna skriver en text på 200 ord om en positiv social upplevelse de haft genom idrott.

Skriv en text på 200 ord om hur ledarskap utvecklas genom idrott för Idrott och hälsa 2 och skapa 5 diskussionsfrågor om ledarskapsroller och ansvar.

Skapa en text på 150 ord om hur idrott kan användas för att främja jämställdhet för Idrott och hälsa 1 och skriv 4 frågor som fokuserar på hur man kan skapa lika möjligheter för alla.

Skapa en uppgift för Idrott och hälsa 2 där eleverna planerar en inkluderande idrottsaktivitet för en mångkulturell grupp och ge 5 tips för att säkerställa att alla känner sig välkomna.

Skriv en text på 200 ord om hur idrott kan bidra till att bygga självförtroende hos unga för Idrott och hälsa 1 och skapa 5 frågor som uppmuntrar eleverna att reflektera över sina egna erfarenheter.

Ergonomi och rörelse

Skriv en text på 200 ord om vikten av god ergonomi vid datorarbete för Idrott och hälsa 1 och skapa 5 diskussionsfrågor som fokuserar på hur man kan förebygga belastningsskador.

Skapa en plan för en 45-minuters lektion i Idrott och hälsa 2 där eleverna lär sig om korrekt lyftteknik och ge 4 praktiska övningar som tränar säker lyftteknik.

Skapa en lista med 5 tips för att förbättra hållningen och ge en uppgift för Idrott och hälsa 1 där eleverna skriver en reflektion på 200 ord om hur de kan förbättra sin egen hållning.

Skriv en text på 150 ord om hur man kan anpassa en arbetsplats för att minska risken för ryggproblem för Idrott och hälsa 2 och skapa 5 frågor som uppmuntrar eleverna att diskutera ergonomi i vardagen.

Skapa en text på 200 ord om hur rörelsepauser kan förbättra koncentrationen för Idrott och hälsa 1 och skriv 4 frågor som fokuserar på hur eleverna kan införa rörelsepauser i skolan.

Skapa en uppgift för Idrott och hälsa 1 där eleverna utformar en 20-minuters rörelseserie för att motverka stelhet efter långa lektioner och ge 5 vägledande frågor för att strukturera serien.

Skriv en text på 200 ord om hur man kan förebygga skador vid löpning för Idrott och hälsa 2 och skapa 5 frågor som fokuserar på uppvärmning, teknik och skor.

Skapa en lista med 5 övningar för att stärka core-muskulaturen och ge en plan för en 30-minuters lektion i Idrott och hälsa 1 där eleverna tränar dessa övningar.

Skriv en text på 150 ord om hur dålig ergonomi kan påverka hälsan på lång sikt för Idrott och hälsa 2 och skapa 4 frågor som uppmuntrar eleverna att reflektera över sina egna vanor.

Skapa en uppgift för Idrott och hälsa 1 där eleverna analyserar sin sittställning och skriver en text på 200 ord om hur de kan förbättra den för att undvika framtida problem.

Hälsoutmaningar

Skriv en text på 200 ord om hur energidrycker kan påverka tonåringars hälsa för Idrott och hälsa 1 och skapa 5 diskussionsfrågor som fokuserar på risker och alternativ.

Skapa en text på 150 ord om hur man kan hantera prestationsångest i idrott för Idrott och hälsa 2 och skriv 4 frågor som uppmuntrar eleverna att diskutera strategier för att minska ångest.

Skapa en lista med 5 vanliga hälsoutmaningar för tonåringar och ge en uppgift för Idrott och hälsa 1 där eleverna skriver en reflektion på 200 ord om hur de kan hantera en av utmaningarna.

Skriv en text på 200 ord om hur sömnbrist påverkar fysisk prestation för Idrott och hälsa 2 och skapa 5 frågor som fokuserar på hur eleverna kan förbättra sina sömnvanor.

Skapa en text på 150 ord om hur man kan förebygga överträning för Idrott och hälsa 1 och skriv 4 frågor som uppmuntrar eleverna att reflektera över balans mellan träning och vila.

Skapa en uppgift för Idrott och hälsa 2 där eleverna skriver en text på 200 ord om hur man kan hantera skador och återgå till träning på ett säkert sätt och ge 5 vägledande frågor.

Skriv en text på 200 ord om hur dålig kost kan påverka idrottsprestation för Idrott och hälsa 1 och skapa 5 diskussionsfrågor om hur man kan förbättra sina matvanor.

Skapa en text på 150 ord om hur man kan hantera kroppspress i idrottsmiljöer för Idrott och hälsa 2 och skriv 4 frågor som fokuserar på hur man kan främja en positiv kroppsuppfattning.

Skapa en lista med 5 strategier för att hantera stress genom fysisk aktivitet och ge en uppgift för Idrott och hälsa 1 där eleverna skriver en plan på 200 ord för att minska stress.

Skriv en text på 200 ord om hur tobak och alkohol påverkar idrottsprestation för Idrott och hälsa 2 och skapa 5 frågor som uppmuntrar eleverna att diskutera livsstilsval.

Friluftsliv och äventyr

Skriv en text på 200 ord om hur man förbereder sig för en kajakutflykt i den svenska skärgården för Idrott och hälsa 2 och skapa 5 frågor som fokuserar på säkerhet och utrustning.

Skapa en plan för en tvådagars friluftsflykt i fjällen för Idrott och hälsa 2 som inkluderar vandring och övernattnig, och ge 4 tips för att hantera oväntade situationer.

Skapa en lista med 5 äventyrliga friluftsflyktaktiviteter i Sverige och ge en uppgift för Idrott och hälsa 1 där eleverna skriver en text på 200 ord om en aktivitet de vill prova.

Skriv en text på 150 ord om hur man bygger ett vindskydd i skogen för Idrott och hälsa 1 och skapa 5 frågor som testar elevernas förståelse av tekniken och dess användning.

Skapa en text på 200 ord om hur man planerar en säker klättringsaktivitet för Idrott och hälsa 2 och skriv 4 frågor som fokuserar på säkerhetsutrustning och riskhantering.

Skapa en uppgift för Idrott och hälsa 1 där eleverna planerar en cykelutflykt i en svensk nationalpark och ge 5 vägledande frågor för att strukturera deras planering.

Skriv en text på 200 ord om hur man lagar mat över öppen eld för Idrott och hälsa 1 och skapa 5 frågor som fokuserar på säkerhet och praktiska tips.

Skapa en text på 150 ord om hur man förbereder sig för en natt i naturen utan tält för Idrott och hälsa 2 och skriv 4 frågor som uppmuntrar eleverna att diskutera utmaningar och lösningar.

Skapa en lista med 5 sätt att använda naturen för att träna kondition och ge en uppgift för Idrott och hälsa 1 där eleverna skriver en plan på 200 ord för en konditionsaktivitet i naturen.

Skriv en text på 200 ord om hur man hanterar väderförändringar under en friluftsflykt för Idrott och hälsa 2 och skapa 5 frågor som fokuserar på förberedelser och anpassning.

Idrott och samhälle

Skriv en text på 200 ord om hur idrott kan användas för att främja integration i Sverige för Idrott och hälsa 1 och skapa 5 diskussionsfrågor om hur idrott kan förena människor.

Skapa en text på 150 ord om hur elitidrott påverkar ungas syn på prestation för Idrott och hälsa 2 och skriv 4 frågor som uppmuntrar eleverna att diskutera positiva och negativa effekter.

Skapa en lista med 5 sätt idrott bidrar till samhällsutveckling och ge en uppgift för Idrott och hälsa 1 där eleverna skriver en text på 200 ord om ett av sätten.

Skriv en text på 200 ord om hur idrottsevenemang som OS påverkar samhället för Idrott och hälsa 2 och skapa 5 frågor som fokuserar på ekonomiska och sociala effekter.

Skapa en text på 150 ord om hur idrott kan användas för att motverka ungdomsbrottslighet för Idrott och hälsa 1 och skriv 4 frågor som uppmuntrar eleverna att diskutera förebyggande arbete.

Skapa en uppgift för Idrott och hälsa 2 där eleverna skriver en text på 200 ord om hur idrott kan bidra till hållbar utveckling och ge 5 vägledande frågor för att strukturera texten.

Skriv en text på 200 ord om hur sponsring påverkar idrotten i Sverige för Idrott och hälsa 1 och skapa 5 diskussionsfrågor om etiska aspekter av sponsring.

Skapa en text på 150 ord om hur idrott kan främja jämställdhet i samhället för Idrott och hälsa 2 och skriv 4 frågor som fokuserar på hur man kan öka kvinnors deltagande i idrott.

Skapa en lista med 5 idrottsorganisationer i Sverige och ge en uppgift för Idrott och hälsa 1 där eleverna skriver en text på 200 ord om hur en organisation arbetar för att främja hälsa.

Skriv en text på 200 ord om hur idrott kan påverka ungas framtid i arbetslivet för Idrott och hälsa 2 och skapa 5 frågor som uppmuntrar eleverna att diskutera färdigheter som idrotten utvecklar.