



40 CHATTPROMPTAR FÖR EFFEKTIV TIDSANVÄNDNING

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 AIs 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 promtpar 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 effektiv tidsanvändning

Skapa en plan för en **[årskurs X]**-lärare i **[ämne]** för att använda *Paretoprincipen* och identifiera de 20 % av lektionsförberedelserna som ger 80 % av resultaten, med tre prioriterade uppgifter.

Ge mig fem sätt att använda *Pomodoro-tekniken* för att undvika prokrastinering när en **[årskurs X]**-lärare i **[ämne]** ska rätta **[specifikt arbete, t.ex. prov]**, med en tidsplan för varje.

Skriv en kort guide för en rektor att använda *3-3-3-metoden* (3 timmar, 3 dagar, 3 veckor) för att planera **[specifik uppgift, t.ex. terminsstart]**, med tre steg för att strukturera tiden.

Föreslå tre sätt att använda *Eisenhower-matrisen* för en **[årskurs X]**-lärare i **[ämne]** för att prioritera **[specifika uppgifter, t.ex. lektionsplanering och elevfeedback]**, med en metod för varje.

Skapa en lista med fem korta strategier baserade på *time blocking* för en skolchef att schemalägga **[specifika uppgifter, t.ex. möten och strategiarbete]**, för att undvika prokrastinering under en vecka.

Ge mig ett exempel på hur en **[årskurs X]**-lärare i **[ämne]** kan använda *SMART-mål* för att effektivt förbereda **[specifikt moment, t.ex. en lektion]**, med tre specifika, mätbara steg.

Föreslå tre sätt att använda *Paretoprincipen* för en rektor att prioritera **[specifika skoluppgifter, t.ex. fortbildning och elevhälsa]**, med en högavkastande aktivitet för varje.

Skapa en dagsplan för en **[årskurs X]**-lärare i **[ämne]** som använder *Pomodoro-tekniken* för att undvika prokrastinering med **[specifik uppgift, t.ex. skapa läromedel]**, med tre 25-minuterspass och pauser.

Ge mig fem idéer för att använda *3-3-3-metoden* för en skolchef att hantera **[specifikt projekt, t.ex. implementera AI-verktyg]**, med en strategi för varje tidsram och en motivering.

Skriv en kort mall för en **[årskurs X]**-lärare i **[ämne]** att använda *Eisenhower-matrisen* för att organisera **[specifika uppgifter, t.ex. rättning och planering]**, med tre prioriteringar och en forskningsbaserad motivering.

Föreslå tre sätt att använda *time blocking* för en rektor att effektivt hantera **[specifika uppgifter, t.ex. möten och utvärderingar]**, med en tidsplan för varje och en motivering.

Ge mig ett exempel på hur en **[årskurs X]-lärare** i **[ämne]** kan använda *SMART-mål* för att snabbt slutföra **[specifik uppgift, t.ex. rätta prov]**, med tre steg och en tidsram.

Skapa en lista med fem strategier baserade på *Paretoprincipen* för en skolchef att prioritera **[specifika skolinitiativ, t.ex. digitalisering]**, med en högavkastande åtgärd för varje.

Föreslå tre sätt att använda *Pomodoro-tekniken* för en **[årskurs X]-lärare** i **[ämne]** för att effektivt planera **[specifikt moment, t.ex. en temadag]**, med en tidsplan för varje.

Skriv en kort guide för en rektor att använda *3-3-3-metoden* för att undvika prokrastinering med **[specifik uppgift, t.ex. budgetplanering]**, med tre tidsbaserade steg och en motivering.

Ge mig fem idéer för att använda *Eisenhower-matrisen* för en **[årskurs X]-lärare** i **[ämne]** för att hantera **[specifika uppgifter, t.ex. lektionsförberedelser]**, med en prioritering för varje.

Föreslå tre sätt att använda *time blocking* och *SMART-mål* för en skolchef att effektivt genomföra **[specifikt projekt, t.ex. fortbildning]**, med en kombination för varje och en motivering.

Skapa en dagsplan för en **[årskurs X]-lärare** i **[ämne]** som använder *Paretoprincipen* för att prioritera **[specifika uppgifter, t.ex. rättning och planering]**, med tre högavkastande fokusområden.

Ge mig ett exempel på hur en rektor kan använda *Pomodoro-tekniken* för att undvika prokrastinering med **[specifik uppgift, t.ex. skriva en rapport]**, med tre tidsintervaller och pauser.

Skriv en lista med tre korta sätt att använda *3-3-3-metoden* för en **[årskurs]-lärare** i **[ämne]** för att effektivt förbereda **[specifikt moment, t.ex. en examination]**, med en tidsplan för varje.

Skapa en lektion för en **[årskurs X]-lärare** i **[ämne]** där *Eisenhower-matrisen* används för att prioritera **[specifika arbetsuppgifter, t.ex. lektionsplanering]**, med tre prioriterade steg och en motivering.

Ge mig fem sätt att använda *time blocking* för en rektor att hantera **[specifika uppgifter, t.ex. möten och elevärenden]**, med en tidsplan för varje för att undvika prokrastinering.

Skriv en kort guide för en **[årskurs X]-lärare** i **[ämne]** att använda *SMART-mål* för att slutföra **[specifik uppgift, t.ex. skapa läromedel]**, med tre steg och en forskningsbaserad motivering.

Föreslå tre sätt att använda *Paretoprincipen* för en skolchef att effektivt hantera **[specifika skolprojekt, t.ex. digitalisering]**, med en högavkastande åtgärd för varje och en motivering.

Skapa en lista med fem korta strategier baserade på *Pomodoro-tekniken* för en **[årskurs X]-lärare** i **[ämne]** för att rätta **[specifikt arbete, t.ex. uppsatser]**, med en tidsplan för varje.

Ge mig ett exempel på hur en rektor kan använda *3-3-3-metoden* för att undvika prokrastinering med **[specifikt projekt, t.ex. skolplan]**, med tre tidsbaserade steg och en motivering.

Föreslå tre sätt att använda *Eisenhower-matrisen* och *time blocking* för en **[årskurs X]-lärare** i **[ämne]** för att hantera **[specifika uppgifter, t.ex. lektionsplanering]**, med en kombination för varje.

Skriv en kort mall för en skolchef att använda *SMART-mål* för att effektivt genomföra **[specifikt initiativ, t.ex. AI-implementering]**, med tre mål och en tidsram för att undvika förseningar.

Ge mig fem idéer för att använda *Paretoprincipen* för en **[årskurs X]-lärare** i **[ämne]** för att prioritera **[specifika arbetsmoment, t.ex. elevfeedback]**, med en högavkastande strategi för varje.

Skapa en dagsplan för en rektor som använder *Pomodoro-tekniken* för att hantera **[specifika uppgifter, t.ex. mötesförberedelser]**, med tre 25-minuterspass och en motivering för att undvika prokrastinering.

Föreslå tre sätt att använda *time blocking* för en **[årskurs X]-lärare** i **[ämne]** för att effektivt förbereda **[specifikt moment, t.ex. en temadag]**, med en tidsplan för varje och en motivering.

Ge mig ett exempel på hur en skolchef kan använda *3-3-3-metoden* för att planera **[specifikt projekt, t.ex. fortbildning]**, med tre tidsbaserade steg och en forskningsbaserad motivering.

Skriv en lista med fem strategier baserade på *Eisenhower-matrisen* för en **[årskurs X]**-lärare i **[ämne]** för att prioritera **[specifika uppgifter, t.ex. rättning]**, med en metod för varje.

Föreslå tre sätt att använda *SMART-mål* för en rektor att effektivt hantera **[specifika uppgifter, t.ex. elevhälsomöten]**, med ett mål för varje och en motivering för att undvika prokrastinering.

Skapa en plan för en **[årskurs X]**-lärare i **[ämne]** som använder *Paretoprincipen* för att prioritera **[specifika arbetsmoment, t.ex. lektionsplanering]**, med tre högavkastande fokusområden och en motivering.

Ge mig fem idéer för att använda *Pomodoro-tekniken* för en skolchef att hantera **[specifika uppgifter, t.ex. rapporter]**, med en tidsplan för varje för att undvika prokrastinering.

Föreslå tre sätt att använda *time blocking* och *3-3-3-metoden* för en **[årskurs X]**-lärare i **[ämne]** för att effektivt förbereda **[specifikt moment, t.ex. en examination]**, med en kombination för varje.

Skriv en kort guide för en rektor att använda *Eisenhower-matrisen* för att undvika prokrastinering med **[specifika uppgifter, t.ex. budgetplanering]**, med tre prioriteringar och en motivering.

Ge mig ett exempel på hur en **[årskurs X]**-lärare i **[ämne]** kan använda *SMART-mål* och *Pomodoro-tekniken* för att slutföra **[specifik uppgift, t.ex. rättning]**, med tre steg och en tidsplan.

Föreslå en rutin för att effektivt ge skriftlig feedback till elever i **[årskurs 8]** med hjälp av digitala verktyg som Microsoft Teams eller Google Classroom.