40 CHATTPROMPTAR FÖR PERSONAL PÅ FRITIDS

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 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 personal på fritids

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.

Ge mig fem roliga utomhusaktiviteter för fritidsbarn i årskurs **[1–5]** som stärker **[specifikt mål, t.ex. samarbete]**, med en kort beskrivning för varje.

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]**.

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.

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.

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.

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.

Skapa en eftermiddagsplan för fritids för årskurs **[1–5]** där barnen spelar en **[specifik lek, t.ex. charader]**, med tre moment (introduktion, spel, reflektion).

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.

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.

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.

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.

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.

Föreslå tre sätt att organisera en lekdag på fritids för årskurs **[1–5]** med fokus på **[specifikt mål, t.ex. samarbete]**, med en lek för varje och minimal planering.

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]**.

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.

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.

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.

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.

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.

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]**.

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.

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].

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.

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.

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]**.

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.

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).

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.

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.

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.

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.

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.

Föreslå tre sätt att använda uteplatsen på fritids för årskurs **[1–5]** för en **[specifik aktivitet, t.ex. planteringsprojekt]**, med en idé för varje.

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]**.

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.

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.

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]**.

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.

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.