

# ❓ Искусственный интеллект: Ваш новый ассистент, а не замена

Многие педагоги смотрят на нейросети с опаской: «Заменит ли меня робот?», «Как теперь проверять работы, если всё пишет ИИ?». На самом деле, ИИ в образовании — это как калькулятор для математика или стиральная машина для хозяйки. Это инструмент, который берет на себя **рутину**, оставляя вам время для **воспитания и творчества**.

## 1. Что такое ИИ «на пальцах»?

Представьте, что у вас появился очень начитанный, исполнительный, но иногда излишне фантазирующий стажер.

- Он прочитал все книги мира.
- Он никогда не устает.
- Он готов переделывать план урока 100 раз за секунду.

**Главное правило:** Вы — главный. ИИ — исполнитель. Без вашей команды и проверки он бесполезен.

---

## 2. Карта возможностей: Где ИИ сэкономит вам 5+ часов в неделю

Педагог может делегировать нейросети четыре основных направления:

### 📌 Подготовка к занятиям

- **Генерация идей:** «Придумай 5 необычных форматов для открытого урока по химии».
- **Создание планов:** ИИ составит структуру занятия по ФГОС, распишет тайминг и цели.
- **Тексты и упражнения:** Создание текстов с пропусками, диктантов, задач-кейсов.

### 🎨 Визуализация и контент

- **Презентации:** Нейросети (например, Gamma или Tome) могут создать черновик презентации с картинками и текстом по одной вашей фразе.
- **Иллюстрации:** Больше не нужно искать картинки в поиске — создайте свою уникальную (например, «Пушкин в современном офисе»).

### 🔍 Проверка и обратная связь

- ИИ может быстро проанализировать текст ученика и указать на логические ошибки или предложить, как улучшить стиль.

## □ Индивидуальный подход

- «Перепиши этот параграф учебника так, чтобы он был понятен подростку, который увлекается видеоиграми». ИИ сделает это за 10 секунд!

---

## 3. Практикум: С чего начать завтра утром?

Не нужно изучать программирование. Общение с ИИ (чат-ботами) происходит на обычном русском языке. Это называется «**промт**» (запрос).

Попробуйте технику «Три шага»:

1. **Дайте роль:** «Ты — методист высшей категории».
2. **Поставьте задачу:** «Составь 10 вопросов для теста по теме "Электрические цепи"».
3. **Уточните формат:** «Сделай 3 варианта ответа, один из которых правильный. Оформи в виде списка».

---

## 4. Почему не стоит бояться? (Разбор страхов)

Страх	Реальность
"Дети перестанут думать"	Дети всегда находили способы списать. Теперь наша задача — давать задания, где нужно <i>критически оценивать</i> ответ ИИ.
"ИИ меня заменит"	ИИ не обладает эмпатией. Он не может поддержать ученика, заметить его грусть или вдохновить личным примером.
"Это слишком сложно"	Если вы умеете писать сообщения в мессенджерах, вы уже умеете пользоваться ИИ.

---

## 5. Золотые правила безопасности

- **Доверяй, но проверяй:** ИИ иногда «галлюцинирует» (придумывает факты). Всегда перепроверяйте даты и цифры.
  - **Личные данные:** Не вводите в чат паспортные данные или полные списки класса с адресами.
  - **Этика:** Честно говорите студентам, что используете ИИ для подготовки, и учите их использовать его для саморазвития, а не для обмана.
-

## 💡 Ваше первое задание

Зайдите в любой доступный чат-бот (GigaChat, YandexGPT или другие) и напишите:

*«Придумай три варианта шуточного приветствия для студентов на начало пары, чтобы поднять им настроение».*

Посмотрите на результат. Это заняло меньше минуты, верно?

## ✂ Инструкция: Ваш быстрый старт в мире нейросетей

Педагогу не обязательно быть программистом. Мы разделили инструменты на две категории: «Зайти и работать» (Россия) и «Профессиональный уровень» (Мир).

---

### Группа 1: Отечественные нейросети (Без VPN и сложностей)

*Идеальны для генерации текстов, планов уроков и изображений на русском языке.*

#### 1. GigaChat (от Сбера)

Самый «дружелюбный» помощник для учителя. Отлично пишет тексты и рисует картинки.

- **Как зарегистрироваться:**
  1. Зайдите на сайт [giga.chat](https://giga.chat).
  2. Нажмите «Начать общение».
  3. Войдите по **Сбер ID** (есть у каждого, кто пользуется приложением Сбера) или по номеру телефона.
- **Плюс:** Полностью бесплатно, понимает культурный контекст (праздники РФ, ФГОС).

#### 2. YandexGPT (в браузере Яндекс)

Встроен прямо в поиск и «Алису».

- **Как зарегистрироваться:**
    1. Откройте [ya.ru](https://ya.ru) или браузер Яндекс.
    2. Нажмите на иконку «Алисы» или введите в поиске «Давай придумаем».
    3. Войдите под своей **Яндекс-почтой**.
  - **Плюс:** Всегда под рукой, отлично справляется с кратким пересказом статей и видео.
- 

### Группа 2: Мировые лидеры (Требуется VPN)

*Для тех, кто хочет использовать самые продвинутые технологии мира.*

#### 3. ChatGPT (OpenAI) — Самый умный чат-бот

- **Как зарегистрироваться (2025 год):**
  1. Включите **VPN** (выберите страну Европа или США).
  2. Зайдите на [chat.openai.com](https://chat.openai.com).
  3. Нажмите «Sign Up».
  4. **Важно:** Используйте почту **Gmail** (с российскими почтами.ru могут быть ошибки).
  5. Если сайт просит зарубежный номер телефона, можно воспользоваться сервисами «виртуальных номеров» (например, *SMS-Activate*), но сейчас ChatGPT часто пускает и без подтверждения номера.
- **Плюс:** Самая высокая точность ответов и логика.

#### 4. Gamma AI — Презентация за 1 минуту

Нейросеть, которая сама делает слайды, подбирает картинки и пишет текст.

- **Как зарегистрироваться:**
  1. Зайдите на [gamma.app](https://gamma.app).
  2. Нажмите «Sign up for free».
  3. Выберите «Continue with Google» (через вашу почту Gmail).
- **Плюс:** Избавляет от мучений с дизайном слайдов в PowerPoint.

#### 💡 Памятка для педагога: «Как не бояться?»

**Совет №1:** Если нейросеть выдала странный ответ — просто нажмите кнопку «Перегенерировать» или уточните запрос. Это нормально.

**Совет №2:** Не вводите в нейросети персональные данные учеников (ФИО, адреса).

**Совет №3:** Начните с малого. Попросите ИИ: *«Напиши план родительского собрания на тему 'Безопасный интернет' для 7 класса»*. Вы удивитесь результату!