

**Чек-лист**  
**«Нейросети как инструмент**  
**для создания рефлексивных материалов в образовании»**



### 1. Техническая подготовка

- ✚ Откройте в поисковой строке браузера чат «Алиса AI»  
<https://alice.yandex.ru/>.
- ✚ Для использования всех возможностей нейросети зайдите с помощью яндекс аккаунта (нужна яндекс почта).
- ✚ Проверьте интернет-соединение — для генерации нужен стабильный доступ.

### 2. Подготовка к работе с нейросетью

- ✚ Чётко сформулируйте цель рефлексивного материала (например, анализ учебной деятельности, оценка прогресса, осмысление трудностей).
- ✚ Определите целевую аудиторию (обучающиеся, педагоги, родители) и её возрастные особенности.
- ✚ Подготовьте исходные данные: тему урока/модуля, ключевые вопросы, критерии оценки.

### 3. Работа с нейросетью

- ✚ Укажите роль нейросети (например: «Ты — опытный педагог дополнительного образования»).
- ✚ Опишите задачу максимально конкретно, например: «Создай 10 открытых вопросов для рефлексивной анкеты после изучения темы „Название темы“ для 7-го класса».
- ✚ Отправьте запрос в нейросеть Алиса AI.
- ✚ Проанализируйте полученный результат.
- ✚ Отберите лучшие варианты или объедините элементы из нескольких ответов.
- ✚ При необходимости уточните запрос и получите дополнительные версии (например: «Добавь 3 вопроса о связи темы с реальной жизнью»).

### 4. Адаптация и доработка

- ✚ Проверьте вопросы/задания на понятность и однозначность.
- ✚ Упростите сложные формулировки для младших возрастных групп.
- ✚ Добавьте инструкции для выполнения (например: «Ответь на каждый вопрос 2–3 предложениями»).
- ✚ Включите визуальный контент (шкалы оценок, смайлики для эмоций, таблицы).

### 5. Внедрение в образовательный процесс

- ✚ Протестируйте материал на небольшой группе (1–2 занятия).
- ✚ Соберите обратную связь от обучающихся:
  - было ли задание понятным?
  - вызвало ли оно размышления?
- ✚ Оцените, насколько полученные ответы помогают достичь цели рефлексии.
- ✚ Внесите коррективы на основе обратной связи.

### 6. Анализ и масштабирование

- ✚ Проанализируйте типичные ответы обучающихся — выявите общие трудности, инсайты, пробелы в понимании.
- ✚ Используйте данные для корректировки учебных планов или методик преподавания.
- ✚ Сохраните адаптированный шаблон в базу методических материалов.
- ✚ Настройте повторяемое использование нейросети:
  - создайте «шаблон запроса» для аналогичных задач;
  - разработайте набор универсальных промптов для разных типов рефлексии.

## ПромптХаб - место обмена идеями, как использовать Алису AI и другие нейросети

**Промптхаб** — платформа от Яндекса с готовыми запросами (промтами) для нейросетей — в т. ч. для Алисы AI и Яндекс GPT. Сервис помогает пользователям с любым уровнем подготовки применять ИИ для решения повседневных и профессиональных задач.

<https://alice.yandex.ru/prompthub>

### Ключевые особенности:

- **Более тысячи готовых промтов** на разные темы: учёба, карьера, здоровье, финансы, творчество и т. д. (всего свыше 50 тематик).
- **Обучающие курсы** по работе с ИИ: написание промтов, генерация изображений и видео, анализ данных, кибербезопасность и пр.
- **Челленджи** для опытных пользователей — например, создать настольную игру с помощью ИИ или придумать альтернативную концовку фильма.
- **ИИндекс** персональный показатель навыков работы с ИИ. Растёт при использовании промтов, создании собственных вариантов и получении лайков. Обновляется раз в сутки.
- **Комьюнити**: пользователи и компании могут добавлять свои промты, ставить лайк и понравившимся вариантам.
- **Модерация контента**: все новые промты проходят проверку, самые популярные попадают на главную страницу.

### Как работать с Промптхабом

Пошаговая инструкция:

1. **Зайдите на платформу Промптхаб.**
2. **Найдите нужный промт:**
  - ✚ воспользуйтесь **каталогом** с тематической разбивкой;
  - ✚ используйте **умный поиск** — он подберёт релевантные варианты по смыслу.
3. **Адаптируйте промт под свою задачу.** В готовых шаблонах обычно есть места для подстановки персональных данных. Например, для плана тренировок нужно указать:
  - ✚ цель (похудение, набор массы и т. п.);
  - ✚ уровень подготовки;
  - ✚ ограничения по здоровью;
  - ✚ формат ответа (таблица, список и т. д.).
4. **Отправьте промт в нейросеть:**
  - ✚ прямо на платформе — через интеграцию с Алисой AI;
  - ✚ скопируйте запрос и используйте в другом интерфейсе с поддержкой ИИ.
5. **Оцените результат.** Если ответ нейросети не полностью соответствует ожиданиям, уточните промт — добавьте деталей, измените формулировки.
6. **Поделитесь опытом (по желанию):**
  - ✚ поставьте лайк понравившемуся промту;
  - ✚ добавьте собственный промт, если нашли эффективный вариант;
  - ✚ участвуйте в челленджах.
7. **Отслеживайте прогресс:** проверяйте свой ИИндекс в личном кабинете — он отражает активность и эффективность работы с ИИ.

*Составитель: Антипина С.Н., методист, педагог дополнительного образования МБУ ДО ЦДО УКМО.*

*Чек-лист составлен с помощью нейросети Алиса AI.*