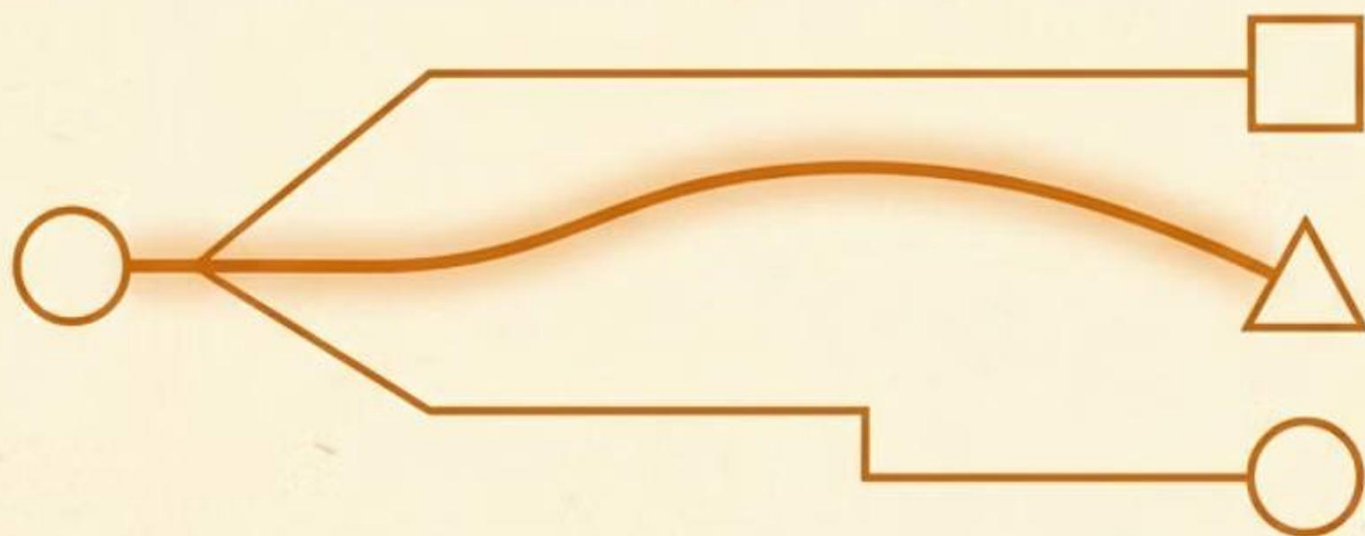


И И С Н У Л Я

Промты для преподавателя

62 готовых запроса к нейросети



Виктория Коханистая

Виктория Коханистая

**Cloude - Промты для
преподавателя. 62 промта
под работу учителя,
преподавателя вуза и репетитора**

«Автор»

2026

Коханистая В.

Cloude - Промты для преподавателя. 62 промта под работу учителя, преподавателя вуза и репетитора / В. Коханистая — «Автор», 2026

Шестьдесят два готовых промта под работу учителя, преподавателя вуза и репетитора: планирование, материалы к занятию, банки заданий и проверочные, проверка работ, объяснения для застрявшего ученика, письма родителям, бумажная работа. Каждый промт — готовый текст: подставьте своё в квадратных скобках и отправьте. Есть решения, которые нельзя передавать нейросети ни под каким предлогом: оценка знаний конкретного ребёнка, выводы о его способностях и характере, решения о его дальнейшей траектории. Модель не видела вашего ученика и не отвечает за него. Она выдаёт правдоподобный текст — а правдоподобный текст о ребёнке звучит как заключение специалиста, не будучи им. Ни один промт здесь не просит оценить ученика: все работают с материалом. Второе правило такое же жёсткое: персональные данные учеников и их семей в нейросеть не загружаются. Как работать без них — отдельный раздел. Двенадцать разделов, семь шаблонов, чек-листы. Плюс раздел под вашу ступень и предмет.

Содержание

Введение	5
Прочитайте это до первого промта	5
Где проходит граница	6
Как устроено пособие	7
Три честных ограничения	8
Раздел 1. Что поручать нейросети, а что нельзя	9
Какие проблемы решаем в этом разделе	10
Почему характеристику писать нельзя	11
Четыре зоны работы преподавателя	12
Что реально экономит время	13
Три запрета, у которых нет исключений	14
Не поручайте никогда	14
Отдельно: предметные ошибки	15
Чему вы научились	16
Чек-лист раздела 1	17
Задания	18
Раздел 2. Данные учеников	19
Какие проблемы решаем в этом разделе	20
Простое правило	21
Не загружайте никогда	22
Что загружать можно	23
Обезличивание: как это делается	24
Промт 1. Обезличивание документа	25
Что проверить в ответе	26
Промт 2. Обезличивание пачки работ	27
Промт 3. Проверка на узнаваемость	28
Промт 4. Обратная подстановка	29
Практическое замечание	30
Чему вы научились	31
Чек-лист раздела 2	32
Задания	33
Раздел 3. Как устроен промт преподавателя	34
Какие проблемы решаем в этом разделе	35
Откуда берётся «средний урок»	36
Пять частей рабочего промта	37
Десять ограничений, которые чинят почти всё	38
Промт 5. Блок ограничений преподавателя	39
Второй ход	40
Промт 6. Шесть формулировок второго хода	41
Контекст, который стоит написать один раз	42
Промт 7. Постоянный контекст	43
Проверка промта до отправки	44
Промт 8. Критика моего промта	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Cloude - Промты для преподавателя. 62 промта под работу учителя, преподавателя вуза и репетитора

Введение

Прочитайте это до первого промта

В работе преподавателя есть решения, которые нельзя передавать нейросети ни в каком виде и ни под каким предлогом. Это оценка знаний конкретного ребёнка, любые выводы о его способностях, характере, здоровье и психике и решения о его дальнейшей траектории: оставить, перевести, направить к специалисту, рекомендовать или не рекомендовать.

Модель не видела вашего ученика, не сидела с ним на уроке и не несёт за него ответственности. Она выдаёт правдоподобный текст — и правдоподобный текст о ребёнке звучит как заключение специалиста, хотя им не является. Ни один промт в этом пособии не просит модель оценить ученика. Промты работают с материалом: с текстом, с заданиями, с работой, которую вы уже проверили сами.

Второе правило такое же жёсткое: персональные данные учеников и их семей в нейросеть не загружаются. Ни фамилии, ни классы с фамилиями, ни диагнозы, ни семейные обстоятельства, ни контакты родителей. Как работать без них — раздел 2.

Где проходит граница

Нейросети — заготовки и текст: черновик плана, двадцать вариантов задачи, три объяснения одной темы, таблица критериев, письмо родителю по вашим тезисам, вычитка рабочей программы.

Вам — педагогика: кому это подойдёт, что этот ребёнок понял, какую оценку поставить, что сказать родителю, кого позвать на помощь.

Пока граница держится, вы отыгрываете обратно несколько часов в неделю — вечерами, а не на уроке. Как только стирается — вы отдаёте нейросети ровно ту часть работы, ради которой в профессию идут.

Разделы 1–3 читаются по порядку: там граница, данные учеников и устройство промта. Дальше берите то, что нужно к ближайшему занятию.

Как устроено пособие

Каждый раздел начинается с блока «Какие проблемы решаем» — вашими словами, а не методическими.

Промты полные: скопировали, подставили своё в квадратных скобках, отправили.

После промтов, где легко получить красивую ерунду, — блок что проверить в ответе.

В конце раздела — чек-лист и задание на 10–15 минут на своём материале.

Три честных ограничения

Первое. Пособие не сделает за вас урок. Оно снимает подготовительную рутину — черновики, варианты, оформление, — чтобы у вас осталось время на то, что делает урок уроком.

Второе. Ни один материал отсюда нельзя нести в класс без вашей вычитки. Модель уверенно пишет неверные формулы, путает даты и придумывает цитаты классиков. В предметной части ошибётесь не вы — но отвечать вам.

Третье. Часть работы преподавателя нейросети отдавать нельзя вообще: всё, что касается конкретного ребёнка как человека. Список короткий — раздел 1 и приложение Б, — и он не обсуждается.

Раздел 1. Что поручать нейросети, а что нельзя

Граница, за которой инструмент перестаёт экономить вечера и начинает вредить конкретному ребёнку.

Какие проблемы решаем в этом разделе

«Попробовала — выдала красивый план урока, который в моём классе не работает ни одной минуты».

«Непонятно, где польза: методику она не знает, а материалы у меня и так наработаны».

«Коллега просит нейросеть написать характеристику на ученика. Мне это кажется неправильным, но объяснить не могу».

Почему характеристику писать нельзя

Начнём с примера, который встречается чаще всего. Преподаватель загружает описание ученика и просит написать характеристику или порекомендовать подход. Ответ приходит гладкий, профессиональный, с оборотами вроде «испытывает трудности с концентрацией» и «рекомендуется консультация специалиста».

Проблема в том, что этот текст ничем не обеспечен. Модель не наблюдала ребёнка. Она собрала фразу из миллиона похожих характеристик, которые видела при обучении, — и получилось описание среднего ребёнка с похожим набором слов, а не вашего. Дальше этот текст уходит в личное дело, читается родителем, ложится в основу решения — и живёт как факт.

Механизм ошибки стоит понять до того, как повторить. Модель не «ошиблась в оценке» — она вообще не оценивала. Она продолжила текст правдоподобно. Про договор такая фраза стоит вам переделки. Про ребёнка — стоит ему учебного года.

То же касается ответов на вопросы «есть ли у него признаки...», «нормально ли это для возраста», «стоит ли рекомендовать перевод». Это медицинские, психологические и педагогические заключения. Их дают люди с квалификацией, которые видели ребёнка. Нейросеть — не второе мнение, а генератор правдоподобного текста.

Четыре зоны работы преподавателя

Четыре зоны: граница проходит по тому, о чём идёт речь: о материале или о человеке

Заготовки и текст — План занятия, двадцать вариантов задачи, раздатка, критерии, письмо по вашим тезисам, оформление программы. Сюда, если результат вы всё равно будете править под свой класс

Разбор вашего материала — Найти в тексте сложные места, сопоставить темы с заданиями, вытащить типовые ошибки из обезличенного набора работ. Сюда, если материал загружен и нужно увидеть в нём структуру

Объяснения и формулировки — Три способа объяснить одну тему, аналогия для восьмиклассника, переформулировка задания попроще. Сюда только с вашей проверкой предметной части

Конкретный ученик — Оценка знаний, характеристика, выводы о способностях и психике, решения о траектории. Не сюда. Никогда и ни в какой формулировке

Рис. 1.1 — три зелёные зоны возвращают вам вечера. Четвёртая не возвращает ничего и стоит дорого

Что реально экономит время

Двадцать однотипных задач с разными числами — Как обычно: 40–60 минут вручную; С нейросетью: 5 минут + проверка ответов

Четыре варианта проверочной с равной сложностью — Как обычно: 1,5–2 часа; С нейросетью: 15 минут + вычитка

Черновик плана занятия по новой теме — Как обычно: 1 час на пустом месте; С нейросетью: 10 минут на правку готового черновика

Раздатка: конспект темы на одну страницу — Как обычно: 40 минут; С нейросетью: 10 минут

Письмо родителю по неприятному поводу — Как обычно: Три черновика и вечер тревоги; С нейросетью: 15 минут, тон правите вы

Критерии оценивания к нестандартной работе — Как обычно: 30–40 минут; С нейросетью: 10 минут на правку

Оформление рабочей программы по вашему содержанию — Как обычно: Несколько вечеров; С нейросетью: Вечер

Складывается это не в «революцию», а в три–пять часов в неделю. Для преподавателя, у которого вторая смена начинается дома в девять вечера, это много.

Три запрета, у которых нет исключений

Не поручайте никогда

Оценивать знания конкретного ученика. Ни «поставь оценку за эту работу», ни «на сколько это тянет». Модель не знает вашего курса, ваших требований и того, что вы объясняли. Проверить работу по вашим критериям — можно (раздел 7). Поставить оценку — только вы.

Делать выводы о ребёнке как о человеке. Способности, мотивация, характер, здоровье, психика, семейная ситуация. Ни в форме характеристики, ни в форме «как думаешь, почему он такой», ни в форме «что это может значить».

Решать судьбу ученика. Оставлять, переводить, рекомендовать, направлять, отчислять, допускать. Даже как «просто мнение для меня» — потому что мнение прочитано и уже влияет.

Отдельно: предметные ошибки

Есть четвёртый риск, менее драматичный, но ежедневный. Модель уверенно пишет неверные формулы, путает даты и авторов, придумывает цитаты и «исторические факты», ошибается в арифметике на длинных вычислениях и выдумывает несуществующие источники и учебники.

Поэтому во всех промтах этого пособия, где речь о фактическом материале, стоит одно и то же ограничение: опирайся только на то, что я приложила. А там, где модель всё-таки что-то генерирует сама, обязательна ваша сверка — так же, как вы сверяете задачник из интернета перед уроком.

Чему вы научились

Отличать три рабочие зоны от одной запретной

Понимать, почему характеристика от нейросети — не помощь, а риск

Видеть, где реально лежат сэкономленные часы

Помнить о предметных ошибках и закладывать проверку в привычку

В следующем разделе: данные учеников. Что нельзя загружать никогда, как обезличивать работы и материалы и четыре промта, которые делают это за две минуты.

Чек-лист раздела 1

Выписал три задачи из своей недели, которые попадают в зелёные зоны
Проговорил про себя три запрета — так, чтобы вспомнить их в усталый вечер
Понял, что предметную часть придётся проверять всегда

Задания

Разберите свою прошлую неделю. Выпишите десять дел подготовки и отметьте, в какую зону попадает каждое. Обычно шесть-семь оказываются зелёными.

Проверьте на честность. Попросите модель придумать три задачи по вашей теме и проверьте ответы. Так вы увидите её реальную точность в вашем предмете — до того, как понесёте что-то в класс.

Раздел 2. Данные учеников

Что нельзя загружать ни при каких условиях, как обезличивать работы и материалы и почему это занимает две минуты, а не полчаса.

Какие проблемы решаем в этом разделе

- «Хочу разобрать типовые ошибки класса, но там же работы с фамилиями».
- «Загрузила список группы, чтобы сделать рассадку. Потом стало не по себе».
- «Не понимаю, что считается персональными данными, а что нет».

Простое правило

Всё, что вы отправляете в нейросеть, уходит на чужой сервер. У сервиса могут быть какие угодно обещания, но факт остаётся: вы передали данные третьему лицу. Про свои материалы вы решаете сами. Про данные учеников — не вы: они доверены вам организацией и родителями.

Не загружайте никогда

Фамилии, имена и любые сочетания, по которым узнаётся конкретный ученик

Списки классов и групп, журналы, ведомости, таблицы

Медицинские сведения любого рода: диагнозы, справки, ограничения, заключения

ПМПК

Сведения о семье: состав, статус, доход, обстоятельства, конфликты

Контакты учеников и родителей — телефоны, адреса, почты, ссылки на профили

Фотографии учеников и любые изображения, где их видно

Переписку с родителями в исходном виде

Внутренние документы организации с грифом или пометкой о конфиденциальности

Обратите внимание на строку про медицинские и психологические сведения. Их нельзя загружать даже обезличенными и даже с самой доброй целью — «чтобы подобрать подход». Подход подбирает специалист и вы, а не модель, которая никого не видела.

Что загружать можно

Практически всё содержательное: тексты заданий, свои конспекты, программы, методички, обезличенные работы без фамилий, статистику ошибок в виде «двенадцать человек из двадцати восьми», формулировки писем без имён и деталей, из которых узнаётся семья.

Ключ в том, что для девяноста процентов задач фамилия не нужна. Модель разбирает ошибки, а не людей. «Ученик А» работает так же, как «Петров», — и разница только в том, что во втором случае вы отдали чужие данные.

Обезличивание: как это делается

Замена по схеме: фамилии и имена — «Ученик А», «Ученик Б»; название школы или вуза — «Организация»; город — «Город»; конкретные даты, если они не нужны, — «дата 1». У себя вы держите короткую табличку соответствий — на бумаге или в файле, который никуда не уходит.

Промт 1. Обезличивание документа

Ты помогаешь подготовить документ к работе так, чтобы в нём не осталось персональных данных.

Вот текст: [вставьте текст].

Задача: замени все данные, по которым можно узнать людей.

Правила замены: имена и фамилии учеников — «Ученик А», «Ученик Б» и далее по алфавиту; имена родителей — «Родитель А»; имена сотрудников — «Педагог А»; название организации — «Организация»; город и адреса — «Город», «Адрес»; телефоны, почты и ссылки на профили — удалить полностью; номера классов и групп заменить на «Группа 1».

Ограничения: не меняй содержательную часть текста — формулировки заданий, описание ситуации, ошибки, аргументы сохрани дословно; если встретишь медицинские или психологические сведения, не заменяй их, а вынеси отдельным списком «удалить вручную» и убери из текста; ничего не додумывай.

Формат: сначала обезличенный текст, потом таблица соответствий, потом список «удалить вручную».

Что проверить в ответе

Прочитайте обезличенный текст глазами человека со стороны: не узнаётся ли ученик по деталям — редкий случай, конкретное событие, необычная работа.

Проверьте, что все медицинские и семейные подробности ушли в список «удалить вручную», а не остались в тексте под другими словами.

Таблицу соответствий храните у себя. В следующий чат её не отправляйте — иначе смысл теряется.

Промт 2. Обезличивание пачки работ

Ты готовишь набор ученических работ к разбору без персональных данных.

Приложены работы: [приложите файлы или вставьте тексты].

Задача: собери из них единый обезличенный материал.

Правила: каждой работе присвой номер — «Работа 1», «Работа 2»; удали шапки, подписи, фамилии, даты и всё, что относится к автору; сохрани текст ответов и решений дословно, включая ошибки, опечатки и зачёркнутое, если оно видно.

Ограничения: не исправляй ошибки, не улучшай формулировки, не сокращай; если работа частично нечитаема — отметь «нечитаемо» вместо того, чтобы додумывать; не делай никаких выводов об авторах.

Формат: работы подряд, каждая под своим номером, без комментариев.

Промт 3. Проверка на узнаваемость

Ты проверяешь текст на остаточную узнаваемость людей.

Вот обезличенный текст: [вставьте].

Задача: найди всё, по чему человека всё ещё можно узнать, даже без имени.

Смотри на: редкие обстоятельства и события; конкретные достижения и награды; необычные формулировки и почерк изложения; упоминания родственников и их занятий; географические привязки; сочетания дат и мест; количественные детали, которые бывают только у одного человека в группе.

Ограничения: только перечисли найденное с цитатами; ничего не переписывай сам; не оценивай серьёзность.

Формат: список — цитата, почему выдаёт человека, чем можно заменить.

Промт 4. Обратная подстановка

Ты возвращаешь настоящие обозначения в готовый текст.

Вот текст с заменами: [вставьте результат работы модели].

Вот таблица соответствий: [вставьте свою таблицу].

Задача: подставь настоящие обозначения строго по таблице.

Ограничения: заменяй только то, что есть в таблице; ничего больше не меняй — ни порядок слов, ни формулировки, ни оформление; если в тексте встретилось обозначение, которого нет в таблице, оставь его как есть и вынеси в список «не найдено в таблице».

Формат: готовый текст, ниже — список «не найдено в таблице».

Практическое замечание

Обезличивание кажется лишним шагом ровно до первого раза. Дальше это две минуты и привычка — как закрыть журнал, выходя из кабинета. И оно снимает главный источник тревоги: вы точно знаете, что ничего чужого никуда не ушло.

Чему вы научились

Понимать, что относится к данным учеников, а что — к вашему рабочему материалу

Обезличивать документ и пачку работ одним промтом

Проверять текст на остаточную узнаваемость

Возвращать настоящие обозначения в готовый результат

В следующем разделе: устройство промта преподавателя. Почему ответ получается «средним по интернету» и какие десять ограничений это чинят.

Чек-лист раздела 2

Завёл файл с таблицей соответствий, который не уходит в чат

Проверил один свой рабочий материал промтом 3

Запомнил: медицинское и семейное не грузится даже обезличенным

Задания

Обезличьте пачку работ по одной теме промтом 2 — она понадобится в разделе 7.

Прогоните промт 3 по обезличенному тексту. В первый раз почти всегда находится одна деталь, по которой автор узнаётся мгновенно.

Раздел 3. Как устроен промт преподавателя

Почему в ответ приходит средний план урока из интернета и какие ограничения превращают его в ваш.

Какие проблемы решаем в этом разделе

«Ответ вроде правильный, но это не мой урок и не мой класс».

«Пишет водой: “создать благоприятную атмосферу”, “активизировать познавательный интерес”».

«Каждый раз объясняю заново всё с нуля — уходит больше времени, чем сделать самой».

Откуда берётся «средний урок»

На запрос «составь план урока по теме дроби для пятого класса» модель выдаёт усреднённое по всему, что видела: организационный момент, актуализация, физкультминутка, рефлексия. Это не ошибка модели — это точный ответ на неточный вопрос. Вы не сказали, сколько минут, какой у вас класс, что уже пройдено, чем вы располагаете и что вам самому в такой структуре не нравится.

Хороший промт преподавателя на девяносто процентов состоит из контекста и ограничений и на десять — из самой задачи. Задачу модель понимает и с полуслова. А вот что у вас двадцать восемь человек, сорок минут, нет проектора и половина не выучила прошлую тему — она не угадает.

Пять частей рабочего промта

Роль — Что писать: Кем модель работает; Пример: «Ты — методист, который готовит материалы для учителя»

Контекст — Что писать: Ступень, время, условия, что уже было; Пример: «7 класс, 40 минут, 26 человек, проектора нет, тема идёт второй»

Задача — Что писать: Что нужно сделать; Пример: «Собери план занятия»

Ограничения — Что писать: Чего делать нельзя — главная часть; Пример: «Без рефлексии в конце; без общих формулировок целей; ничего, что требует техники»

Формат — Что писать: В каком виде выдать; Пример: «Таблица: этап, минуты, что делает учитель, что делают ученики»

Десять ограничений, которые чинят почти всё

Это те формулировки, которые чаще всего превращают бесполезный ответ в рабочий. Не нужны все сразу — берите три-четыре под задачу.

Промт 5. Блок ограничений преподавателя

Ограничения:

- опирайся только на материал, который я приложила; ничего не добавляй «из общей практики»;
- не пиши общих педагогических формулировок вроде «активизировать интерес» и «создать условия» — только конкретные действия;
- укладывайся в реальное время: [сколько минут] на всё, с запасом на организационные потери;
- не предлагай того, что требует оборудования, кроме: [что реально есть];
- не оценивай учеников и не делай выводов о них;
- в предметной части не приводи фактов, дат, формул и цитат, которых нет в моём материале; если чего-то не хватает — напиши «нужен ваш материал», а не додумывай;
- не смягчай и не хвали мой материал, если в нём есть проблема, — скажи прямо;
- уровень языка: [для какого возраста], без канцелярита и без сюсюканья;
- если задание можно выполнить, не поняв темы, — отметь это;
- в конце отдельным списком: что здесь стоит проверить мне.

Второй ход

Первый ответ — почти никогда не финал. Дешевле не переписывать промт с нуля, а дать одну короткую доработку.

Промт 6. Шесть формулировок второго хода

Слишком общо. Перепиши так, чтобы каждый пункт можно было выполнить без домысливания: кто что говорит и делает.

Не влезает в 40 минут. Сократи до реальных 32 минут работы, оставь самое важное, лишнее вынеси списком «на что не хватило времени».

Это для сильного класса. Переделай под группу, где половина не освоила предыдущую тему.

Слишком много этапов. Сделай три этапа вместо семи, каждый длиннее.

Убери всё, что похоже на методический отчёт. Мне нужен рабочий листок для себя, а не документ для проверки.

Покажи, где ты придумала фактическую часть сама, а где взяла из моего материала.

Контекст, который стоит написать один раз

Заведите короткий абзац о своей работе и вставляйте его в начало каждого нового чата. Он экономит по три сообщения каждый раз.

Промт 7. Постоянный контекст

Контекст моей работы, учитывай его во всех ответах:

Я преподаю [предмет] на ступени [класс/курс/уровень].

Формат: [очно / онлайн / смешанно], занятие длится [сколько] минут, в группе [сколько] человек.

Что есть в кабинете: [доска, проектор, компьютеры, ничего].

Учебник и материалы, на которые я опираюсь: [какие].

Особенности группы, без персональных данных: [например: сильный разброс уровня; много неговорящих; половина работает с телефона].

Как я не люблю: [например: длинные методические формулировки; задания «по образцу» без понимания; групповая работа ради галочки].

Всегда: конкретные действия вместо общих слов; предметную часть бери только из моих материалов; никаких выводов об учениках.

Проверка промта до отправки

Промт 8. Критика моего промта

Ты — редактор, который проверяет задания перед отправкой исполнителю.

Вот мой запрос: [вставьте промт].

Задача: скажи, что в нём непонятно и что исполнитель домыслит по-своему.

Ограничения: не выполняй сам запрос; не переписывай его целиком; только перечисли места, где не хватает данных, и напиши, какой вопрос надо задать мне по каждому.

Формат: список — цитата из запроса, что тут неясно, что уточнить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.