

Сергей Левченко

ИИ для учителя без паники

Уроки, отчёты, проверка,
родительские чаты
и школьная рутина
по-русски

Учительская

Конспект

Журнал

← Родительский чат

Добрый вечер!
Можно задать вопрос
по домашнему заданию?
18:45

Конечно,
спрашивайте. 18:45

Спасибо! 18:46

Выдохнуть

План урока:

1. Мотивация
2. Актуализация
3. Практика
4. Закрепление
5. Рефлексия

ИИ в профессии

Сергей Левченко

**ИИ для учителя без паники.
Уроки, отчёты, проверка,
родительские чаты и
школьная рутина по-русски**

«Автор»

2026

Левченко С.

ИИ для учителя без паники. Уроки, отчёты, проверка, родительские чаты и школьная рутина по-русски / С. Левченко — «Автор», 2026 — (ИИ в профессии)

Рабочий день учителя не заканчивается после последнего звонка. Уроки, планы, проверочные, отчёты, характеристики, электронный журнал и родительские чаты отнимают время, которое хочется отдавать детям. Эта книга поможет использовать искусственный интеллект спокойно, безопасно и с практической пользой - без сложных терминов, цифрового восторга и обещаний заменить педагога. Вы узнаете, как с помощью ИИ готовить уроки, задания и проверочные, разрабатывать критерии оценивания, адаптировать материалы под разный уровень класса, составлять обратную связь, характеристики, сообщения родителям и сценарии классных часов. Отдельное внимание уделено ошибкам ИИ, персональным данным, списыванию, дипфейкам, безопасности детей и российской образовательной реальности. ИИ не должен думать вместо учителя. Его задача - забрать часть рутины и вернуть педагогу время на живой класс. Специальная цена для педагогов - потому что эта книга должна помогать в работе, а не становиться ещё одной статьёй расходов.

© Левченко С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Практическое руководство для учителя, классного руководителя, преподавателя СПО и репетитора	5
Юридическая и практическая оговорка	5
Вступление от автора	6
Как пользоваться этой книгой	7
Краткие правила безопасности перед началом	8
Содержание	9
Часть 1. Учитель и ИИ: без страха и восторга	11
Глава 1. Почему ИИ уже пришёл в школу, даже если его никто не приглашал	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Сергей Левченко

ИИ для учителя без паники. Уроки, отчёты, проверка, родительские чаты и школьная рутина по-русски

Практическое руководство для учителя, классного руководителя, преподавателя СПО и репетитора

Юридическая и практическая оговорка

Эта книга носит информационный, просветительский и практический характер. Она не является нормативным актом, официальной методической рекомендацией, юридической консультацией или заменой локальных документов образовательной организации.

Все примеры, шаблоны, памятки и промпты приведены как учебные образцы. Перед применением их необходимо адаптировать под конкретную школу, предмет, возраст обучающихся, локальные акты, требования администрации и действующее законодательство Российской Федерации.

Автор не призывает передавать в нейросетевые сервисы персональные данные обучающихся, родителей, законных представителей, педагогов и иных лиц. В учебных примерах следует использовать обезличенные сведения, вымышленные имена и ситуации, не позволяющие установить конкретного человека.

Искусственный интеллект может ошибаться, искажать факты, придумывать источники, давать неполные или неактуальные ответы. Итоговое педагогическое, организационное и оценочное решение всегда принимает человек.

Книга не содержит инструкций по обходу технических ограничений, блокировок, требований образовательной организации или правил информационной безопасности. Упоминание отдельных сервисов приведено для общего понимания темы и не является рекламой, официальной рекомендацией или указанием использовать именно этот инструмент.

Интерфейсы, доступность сервисов, правила платформ и нормативные требования могут изменяться. Перед применением описанных подходов рекомендуется сверяться с актуальными документами своей образовательной организации, региона и действующего законодательства.

Нормативная рамка, на которую ориентируется книга: Федеральный закон N 152-ФЗ «О персональных данных», Федеральный закон N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статья 16 273-ФЗ об электронном обучении и дистанционных образовательных технологиях, Федеральный закон N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», действующие нормы о снижении бюрократической нагрузки педагогов, приказ Минпросвещения России N 779 от 06.11.2024 о перечне документов, подготовка которых осуществляется педагогическими работниками, а также локальные акты конкретной образовательной организации.

Главное правило безопасности простое: не отправляйте в ИИ то, что потом не сможете спокойно объяснить директору, родителю и самому себе.

Вступление от автора

Учитель сегодня часто оказывается между тремя экранами.

На одном - электронный журнал. На втором - родительский чат. На третьем - новость о том, что дети снова нашли способ сделать домашнее задание с помощью нейросети быстрее, чем взрослые успели понять, что произошло.

И где-то рядом лежат тетради, рабочая программа, распечатки, список дел, кружка давно остывшего чая и мысль: «Мне теперь ещё и это осваивать?»

Эта книга написана не для того, чтобы добавить учителю ещё одну обязанность.

Наоборот.

Мы будем говорить только о том, что может снять часть рутины, помочь с формулировками, подготовкой уроков, заданиями, обратной связью, родительскими сообщениями и спокойным разговором с детьми о нейросетях.

ИИ не заменяет учителя. Не знает класс. Не чувствует паузу после трудного вопроса. Не видит ребёнка, который сегодня слишком тихий. Не понимает, что одну и ту же тему в 7 «А» и 7 «Б» надо объяснять по-разному, потому что это два разных живых мира.

Но ИИ может помочь с черновиком.

А иногда хороший черновик - это не мелочь. Это двадцать минут воздуха вечером.

В этой книге не будет цифрового восторга. Не будет обещаний, что теперь уроки готовятся за пять минут, тетради проверяются сами, родители перестают спорить, а отчёты исчезают из жизни педагога.

Так не бывает.

Нейросеть не отменяет ответственность. Не решает школьные конфликты. Не понимает ребёнка лучше учителя. Не знает локальные правила вашей школы. Не должна получать реальные данные учеников. Не может ставить итоговую оценку вместо человека.

Зато она может предложить варианты заданий. Упростить тяжёлую формулировку. Помочь собрать план объяснения. Переписать сообщение родителям спокойнее. Подсказать структуру памятки. Найти слабые места в вашем тексте. Дать несколько вариантов, из которых вы выберете рабочий.

Главная мысль этой книги простая: искусственный интеллект не должен думать вместо учителя. Он должен забрать часть рутины, чтобы у учителя осталось больше сил на живой класс.

Нейросеть остаётся на черновике - рядом с планом урока, стопкой тетрадей и холодным чаем.

Там ей и место.

Как пользоваться этой книгой

Эту книгу не нужно читать как учебник по программированию. Здесь не будет сложных технических схем. Учителю не надо становиться специалистом по нейросетям, чтобы использовать ИИ разумно.

Читайте её как практический рабочий блокнот.

В каждой главе есть ситуация из школьной жизни, объяснение, что может сделать ИИ, где проходит граница риска, и пример безопасного запроса. Эти запросы можно брать за основу, но не копировать бездумно. Меняйте класс, тему, уровень сложности, цель урока и тон.

Главная рабочая формула будет повторяться много раз: обезличить - упростить - проверить - адаптировать - только потом использовать.

Если в тексте есть ребёнок, сначала убедитесь из него всё, по чему этого ребёнка можно узнать.

Если нейросеть дала красивый ответ, не спешите верить. Проверьте факты, уровень, возрастную уместность, соответствие программе и вашим школьным правилам.

Если сервис недоступен, запрещён или не согласован в вашей организации - не используйте его для рабочих задач. Обходы не нужны. Учителю и без того хватает рисков.

Сначала задача. Потом инструмент.

Эта книга написана для обычного учителя, классного руководителя, преподавателя СПО, педагога дополнительного образования и репетитора. Не только для учителя информатики. Даже наоборот: главный адресат здесь - человек, который ведёт русский, литературу, историю, математику, биологию, английский, начальные классы, кружок, группу, классное руководство и каждый день сталкивается не с красивой «цифровой трансформацией», а с живыми детьми и живой усталостью.

Поэтому здесь не будет гонки сервисов. Не будет советов обходить ограничения. Не будет призывов срочно регистрироваться везде, где можно. Российская школьная реальность устроена сложнее. Где-то разрешены одни каналы связи, где-то другие. Где-то администрация просит использовать только утверждённые платформы. Где-то учитель сам не хочет рисковать, и это нормальная осторожность.

В книге важны не названия сервисов, а тип задач. Если у вас есть разрешённый и доступный текстовый ИИ-помощник, вы сможете применять подходы. Если нет - вы всё равно поймёте, какие задачи можно автоматизировать позже, а какие лучше не отдавать машине никогда.

Краткие правила безопасности перед началом

Перед тем как перейти к главам, полезно зафиксировать несколько простых правил.

Первое. ИИ не педагог. Он не знает ребёнка, класс, школьную атмосферу и контекст семьи. Он работает с текстом, а не с живой ситуацией.

Второе. ИИ даёт черновик, а не истину. Даже если ответ звучит уверенно, его надо проверять.

Третье. Персональные данные детей нельзя отправлять в нейросеть бездумно. В большинстве рабочих задач учителю достаточно обезличенного примера.

Четвёртое. Итоговое решение принимает человек. Оценка, вывод, педагогическая реакция, сообщение родителю, разговор с ребёнком - это ответственность педагога.

Пятое. Чем чувствительнее ситуация, тем меньше в ней места для ИИ. Конфликт, здоровье, семейные обстоятельства, дисциплинарный вопрос, характеристика, жалоба, цифровой инцидент - всё это требует особой осторожности.

Шестое. Хороший запрос начинается с задачи. Не «сделай красиво», а «помоги подготовить пять тренировочных вопросов для 7 класса по теме, где дети путают два понятия».

Седьмое. Если результат не помогает, его не надо спасать. Иногда проще написать самому. Это не поражение, а нормальная профессиональная экономия сил.

Восьмое. ИИ не должен становиться ещё одной палкой над учителем. Если инструмент увеличивает тревогу, плодит бессмысленные тексты и создаёт новые риски, значит, его используют не туда.

Содержание

Часть 1. Учитель и ИИ: без страха и восторга

Глава 1. Почему ИИ уже пришёл в школу, даже если его никто не приглашал

Глава 2. Учитель не обязан становиться программистом

Глава 3. Что нейросеть умеет хорошо, а где врёт уверенным голосом

Глава 4. Почему ИИ не заменяет педагогическое решение

Глава 5. Как пользоваться ИИ и не терять профессиональную опору

Глава 6. Сначала задача, потом сервис: главное правило спокойной работы

Глава 7. Российская школа и доступные инструменты: без обходов и лишней суеты

Глава 8. Что учителю нужно знать о персональных данных простыми словами

Часть 2. Уроки без ночной паники

Глава 9. Как готовить план урока с помощью ИИ

Глава 10. Как объяснить одну тему на трёх уровнях сложности

Глава 11. Как делать задания для сильных, средних и отстающих учеников

Глава 12. Как придумывать вопросы, примеры и карточки

Глава 13. Как готовить проверочные и самостоятельные

Глава 14. Как делать задания без ощущения «сгенерированной мертвечины»

Глава 15. Как адаптировать материал под живой класс

Глава 16. Как использовать ИИ в начальной школе осторожно и через взрослого

Часть 3. Предметные сценарии

Глава 17. Русский язык: объяснения, упражнения, диктанты, ошибки

Глава 18. Литература: как не убить текст пересказом нейросети

Глава 19. История: даты, причины, источники и опасность уверенной выдумки

Глава 20. Обществознание: термины, примеры и разговор о реальности

Глава 21. Английский язык: диалоги, упражнения, словарная работа

Глава 22. Математика: объяснения, тренировка, проверка логики

Глава 23. Биология, география, естественные науки: схемы, вопросы, связи

Глава 24. Проекты и доклады: помощь без списывания

Часть 4. Проверка, оценивание и честность

Глава 25. Может ли ИИ проверять работы

Глава 26. Почему нельзя отдавать оценку машине

Глава 27. Как составлять критерии оценивания

Глава 28. Как писать обратную связь, которую ученик поймёт

Глава 29. Как проверять сочинения и письменные ответы безопасно

Глава 30. Как отличить помощь от подмены работы

Глава 31. Почему детекторы ИИ не должны быть судьёй

Глава 32. Как договориться с классом о честном использовании ИИ

Часть 5. Бумажная волокита и школьная рутина

Глава 33. Что ИИ может сделать с канцеляритом, а чего не должен

Глава 34. Рабочие программы и планы: как экономить время без самообмана

Глава 35. Формулировки для отчётов: аккуратно, сухо, без лишнего

Глава 36. Характеристики: самая опасная зона для персональных данных

Глава 37. Методобъединения, выступления, справки: как собрать черновик

Глава 38. Как переписать тяжёлый текст человеческим языком

Глава 39. Как не превратить ИИ в фабрику бессмысленной бумаги

Глава 40. Где заканчивается помощь и начинается риск

Часть 6. Родители, чаты и классное руководство

Глава 41. Родительский чат: как написать спокойно, когда внутри уже кипит

Глава 42. Как отвечать на претензии без войны

Глава 43. Как объяснять школьные правила простыми словами

Глава 44. Как готовить памятки для родителей

Глава 45. Как говорить с родителями про ИИ и списывание

Глава 46. Классный час о нейросетях: без страшилок и восторга

Глава 47. Что делать, если ребёнок использовал ИИ неудачно

Глава 48. Как не стать крайним из-за чужой цифровой ошибки

Часть 7. Безопасность, фейки и школьные инциденты

Глава 49. Что нельзя отправлять в нейросеть ни при каких обстоятельствах

Глава 50. Фото, голос, оценки, диагнозы, семейные обстоятельства

Глава 51. Дипфейки и школьная травля: как говорить осторожно

Глава 52. Фейки, выдуманные источники и уверенный тон машины

Глава 53. Как фиксировать цифровой инцидент без самодеятельности

Глава 54. Как говорить с детьми о границах

Глава 55. Семь правил спокойной работы учителя с ИИ

Приложения

Приложение 1. Памятка учителю: что можно и нельзя отправлять в ИИ

Приложение 2. Памятка для ученика: как пользоваться ИИ честно

Приложение 3. Памятка для родителей: что объяснить ребёнку дома

Приложение 4. Готовые промпты для подготовки уроков

Приложение 5. Готовые промпты для заданий и проверочных

Приложение 6. Готовые промпты для обратной связи

Приложение 7. Готовые промпты для родительских сообщений

Приложение 8. Готовые промпты для классного руководителя

Приложение 9. Мини-словарь ИИ для учителя

Приложение 10. Семейно-школьный договор о нейросетях - мягкий образец

Часть 1. Учитель и ИИ: без страха и восторга

Глава 1. Почему ИИ уже пришёл в школу, даже если его никто не приглашал

Вечер после уроков редко бывает пустым.

Класс уже разошёлся, в коридоре стихли шаги, дежурный свет отражается в стекле двери, а учитель всё ещё сидит за столом. В одной вкладке открыт электронный журнал, во второй - рабочая программа, в третьей - сообщение от родителя: «А почему ребёнок получил четыре, если он старался?» Рядом лежит стопка тетрадей. На краю стола стоит чашка чая, который давно перестал быть чаем и стал просто коричневой жидкостью комнатной температуры.

И тут приходит ещё одна работа.

Сочинение. Или доклад. Или ответ на вопрос по истории. Или проект по биологии.

Сначала всё выглядит даже приятно: аккуратно, ровно, без странных скачков мысли, без обычных ученических шероховатостей. Но через несколько строк появляется неприятное ощущение. Слишком гладко. Слишком одинаково. Слишком взрослая формулировка там, где вчера этот же ребёнок не мог устно объяснить половину терминов.

Учитель может не знать, каким сервисом пользовался ученик. Может не понимать, как именно устроена нейросеть. Может вообще ни разу не открывать ИИ-помощника. Но он уже видит след новой реальности.

ИИ пришёл в школу не приказом.

Он пришёл через домашние задания, телефоны, короткие видео, родительские разговоры, готовые ответы, генераторы картинок, сервисы пересказа и странные тексты, в которых шестиклассник внезапно начинает писать так, будто готовится к защите диссертации.

Это важный момент. Часто взрослые ждут, что новая технология войдёт в школу официально: появится письмо, инструкция, курс повышения квалификации, распоряжение, презентация на педсовете. Но дети не ждут распоряжения. Они пробуют то, что уже есть у них в телефоне.

Кто-то просит нейросеть объяснить тему проще. Кто-то делает доклад. Кто-то получает готовый ответ. Кто-то ищет идеи для проекта. Кто-то просит написать стихотворение. Кто-то просто развлекается с картинками и голосами. Кто-то не понимает, где помощь, а где обман. Кто-то понимает слишком хорошо.

Школа оказывается в положении человека, который проснулся ночью от звука в соседней комнате. Вроде ничего не случилось, но старый порядок уже нарушен.

Здесь легко впасть в две крайности.

Первая - испугаться и запретить всё. Сказать детям: «Никаких нейросетей. Увижу - поставлю два». Некоторое время это может создавать ощущение контроля. Но только ощущение. Дети будут пользоваться ИИ тише. Станут переписывать ответы, менять слова, просить старших помочь «очеловечить» текст. Учитель будет подозревать всё чаще. Доверия станет меньше.

Вторая крайность - обрадоваться и сказать: «Теперь всё можно делать с ИИ». Это тоже опасно. Если ребёнок нажал кнопку и получил готовый текст, он не стал умнее. Если нейросеть решила за него задачу, а он только переписал ответ, учебная работа исчезла. Если машинная трактовка литературного текста стала единственной, живое чтение умерло ещё до обсуждения.

Нужен третий путь.

Без паники и без восторга.

ИИ в школе - это не только технология. Это разговор о честности, труде, доверии, границах, проверке, ответственности и смысле учебной работы.

Раньше ученик мог списать из решебника, скачать реферат, попросить старшего брата, переписать чужой конспект. Теперь он может нажать кнопку и получить прилично выглядящий текст. Сама проблема не новая. Новая скорость, доступность и убедительность результата.

Именно убедительность сбивает с толку.

Плохой реферат из интернета часто было видно сразу. Текст не по возрасту, не по теме, с чужими ссылками, обрывками форматирования и странными словами. Нейросеть может писать ровнее. Она умеет подстраиваться под запрос. Может сделать текст короче, проще, «как для 7 класса», «без сложных слов», «с ошибками, как будто писал школьник». От этого ситуация становится тоньше.

Учителю уже недостаточно быть ловцом готовых ответов.

Нужно возвращать смысл работы.

Для этого сначала стоит признать: дети будут пользоваться ИИ. Не все, не всегда, не одинаково, но будут. Поэтому вопрос не в том, как закрыть дверь навсегда. Вопрос в том, как поставить правила до того, как начнутся скандалы.

Можно ли попросить нейросеть объяснить тему проще? В большинстве случаев да, если ребёнок потом думает сам.

Можно ли попросить примеры? Да, если он проверяет и понимает их.

Можно ли попросить план? Иногда да, если итоговая работа остаётся собственной.

Можно ли сдать готовый текст ИИ как свой? Нет.

Можно ли отправлять в сервис чужие фото, голоса, переписки, данные одноклассников? Нет.

Можно ли делать фейковые изображения «ради шутки»? Нет.

Можно ли верить ответу без проверки? Нет.

Такой разговор лучше вести спокойно, без угроз и без цифрового пафоса. Дети не должны услышать: «Мы вас всех подозреваем». Они должны услышать: «Мы понимаем, что инструмент существует. Теперь надо договориться, как пользоваться им честно».

[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]

ИИ уже в школе, потому что он уже в жизни детей. Задача учителя - не делать вид, что его нет, а поставить понятные границы.

Границы нужны и детям, и учителю.

Детям - чтобы понимать, где помощь, а где подмена.

Учителю - чтобы не превращать каждый текст в расследование.

Родителям - чтобы видеть не панику, а правила.

Администрации - чтобы школьная реакция была аккуратной, а не случайной.

Один из самых рабочих вариантов - короткий разговор в классе. Не лекция на сорок минут. Не страшилка. Не презентация про «технологии будущего». Десять спокойных минут.

Можно сказать примерно так:

«Я понимаю, что нейросети есть, и многие из вас уже пробовали ими пользоваться. Запретить сам факт существования инструмента нельзя. Но у нас должны быть правила. Можно использовать ИИ, чтобы разобраться в теме, получить примеры, потренироваться, проверить план. Нельзя сдавать готовый ответ как свою работу. Нельзя отправлять чужие данные, фото, голоса и переписки. Нельзя делать фейки и травить людей. Если инструмент помог, лучше честно сказать, где именно он помог. Мне важно видеть вашу мысль, а не только красивый текст».

В этом разговоре важно не унижить детей.

Фраза «вы всё равно будете списывать» заранее ставит класс в позицию виноватых. Фраза «давайте договоримся» оставляет шанс на взрослый разговор.

Конечно, кто-то всё равно нарушит правила. Так бывает. Но если правил не было, учителю сложнее действовать. Если правила были проговорены, появляется опора: не наказание с потолка, а нарушение понятной договорённости.

ИИ меняет не только домашние задания. Он меняет саму подготовку учителя.

Пока взрослые обсуждают, списывают ли дети, у самого педагога тоже появляется вопрос: можно ли использовать ИИ в работе?

Можно. Но не везде.

ИИ может помочь сделать черновик объяснения. Предложить несколько заданий. Сформулировать вопросы к тексту. Переписать раздражённое сообщение родителям спокойнее. Собрать структуру классного часа. Упростить канцелярит. Подготовить памятку.

Но он не должен получать реальные данные детей. Не должен ставить оценки. Не должен анализировать психологическое состояние ученика. Не должен решать конфликт. Не должен писать характеристику по настоящей истории ребёнка. Не должен становиться тайным участником педагогического решения.

И здесь появляется важная симметрия.

Учитель вправе сказать ученикам: «ИИ может помогать, но не должен работать вместо вас».

И учителю самому полезно держаться того же правила.

ИИ может помогать. Но не должен работать вместо педагога.

[НЕ ОТПРАВЛЯЙТЕ В ИИ]

фамилии и имена учеников;
скриншоты родительских чатов;
оценки с привязкой к ребёнку;
сведения о здоровье;
семейные обстоятельства;
конфликтные ситуации с узнаваемыми деталями;
фото и голос детей;
документы школы, не предназначенные для публичного распространения;
пароли, коды, доступы;
служебные материалы с внутренней информацией.

[МОЖНО ОТПРАВИТЬ В ИИ]

тему урока;
возраст класса без указания школы и конкретных детей;
обезличенную учебную ситуацию;
вымышленный пример;
свой черновик памятки;
текст задания без данных учеников;
просьбу упростить объяснение;

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.