СО8А

ПРОСТРАНСТВО ЗНАНИЙ • ПЕРСОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ И УМНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ

МОЙ УМНЫЙ НАВИГАТОР УЧЕБЫ

Готовый промпт-тренажер, карта поиска пробелов и план 15-минутных спринтов

ФОРМУЛА ЭФФЕКТИВНОСТИ

80% успеха

15 мин / день

Главный принцип: сложный предмет не дается не из-за «отсутствия способностей», а из-за 1–2 пропущенных базовых правил. Найдите их и закройте за 15 минут!

1. ГОТОВЫЙ ПРОМПТ-ТРЕНАЖЕР «МОЙ АДАПТИВНЫЙ НАВИГАТОР» (СКОПИРУЙТЕ В ЛЮБОЙ ИИ-ЧАТ)

Инструкция для нейросети (подставьте свою тему в квадратные скобки):

«Выступи в роли умного адаптивного тренажера по теме [УКАЖИТЕ ТЕМУ, например: "Закон Ома" / "Времена группы Perfect"]. Не читай длинную лекцию. Проведи тренировку из 7 вопросов, подстраивая сложность под мои ответы:

1) Начни с простого базового вопроса и задавай строго по ОДНОМУ вопросу за раз.

2) Если я отвечу верно — похвали в одном предложении и дай следующую задачу на ступеньку сложнее.

3) Если я ошибусь — не пиши готовый ответ! Найди, какое базовое правило я забыл, объясни его в 3 простых строках с примером и дай похожую задачу для закрепления.

4) В конце тренировки покажи мою карту пробелов: что я знаю отлично и какую одну микротему повторить завтра».

2. КАРТА ПОИСКА ПРОБЕЛОВ И «СЛОВАРЬ ПОБЕЖДЕННЫХ ОШИБОК»

Предмет и сложная тема	Где возникла заминка	Какой базовый «кирпичик» восстановили	Закрыто
Пример: Алгебра (неравенства)	*Путаю знак при делении*	*Правило: при делении на минус знак меняется*	☑
			☐
			☐

3. ПЛАН 15-МИНУТНЫХ АДАПТИВНЫХ СПРИНТОВ НА НЕДЕЛЮ (4–5 КОРОТКИХ СЕССИЙ > 3 ЧАСОВ ЗУБРЕЖКИ)

Этап 15-минутного спринта	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1. Разминка (10 мин): 7 вопросов в ИИ-навигаторе без подглядывания	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Разбор + будильник памяти (5 мин): запись ошибок и повтор вчерашних	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. ЧЕК-ЛИСТ ЭФФЕКТИВНОГО СПРИНТА

☐ Отключил уведомления на телефоне на 15 минут.

☐ Отвечаю сам, без шпаргалок — так система видит реальные пробелы.

☐ Держу «золотой вызов»: если легко — прошу задачу сложнее.

☐ Выписал 1–2 найденных пробела в «Словарь ошибок».

5. ТРИ «СУПЕРСИЛЫ» УМНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ

- **Детектор корня ошибки:** находит забытое базовое правило на 2–3 шага назад.
- **Защита от угадывания:** проверяет понимание серией вопросов, а не случайным «А/Б».
- **Будильник памяти:** напоминает правило ровно за час до того, как мозг его сотрет.
- **Итог:** экономия до 30% времени и рост балла на 15–22%.