

// курс для начинающих

ИИ без страха

Пять коротких уроков о том, как пользоваться ChatGPT и другими ИИ-помощниками — безопасно, с пользой и без лишних сложностей. Написано для родителей, друзей и всех, кто ещё не пробовал.

5 уроков · ~60 минут

12 готовых запросов

Проверено по официальным источникам

Сентябрь 2026

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Не надо читать всё за один вечер

Каждый урок — на 10–15 минут. Лучше так: прочитали урок → сразу попробовали на компьютере или телефоне → на следующий день следующий урок.

Тёмные блоки с кнопкой **«Копировать»** — это готовые тексты запросов. Нажимаете кнопку, вставляете в чат, меняете **выделенные места** на своё. Всё.

ОДНА ПРОСЬБА

Не пропускайте уроки 4 и 5. Первые три учат пользоваться, последние два — как не попасть в беду.

МАТЕРИАЛЫ

Скачать и распечатать

Те же уроки в других форматах — чтобы положить рядом с компьютером или провести занятие лично.

СОДЕРЖАНИЕ

01 Что такое ИИ-чат и что он умеет

И, главное, чего он НЕ умеет. Какой сервис выбрать.

02 **Первые шаги и важные настройки**
Регистрация, приложение, приватность, память, реклама, режим агента.

03 **Как правильно спрашивать**
Формула из пяти частей и 12 готовых шаблонов.

04 **Он ошибается с полной уверенностью**
Выдумки, проверка фактов, что нельзя писать в чат.

05 **ИИ и мошенники**
Клон голоса, дипфейки, поддельные приложения, кодовое слово.

06 **Шпаргалка на одну страницу**
Распечатать и положить рядом с компьютером.

07 **Ссылки и источники**
Официальные страницы и бесплатные курсы.

Что такое ИИ-чат и что он умеет

Самое важное здесь — понять, что это такое и чего от него не стоит ждать. Половина проблем у новичков — именно отсюда.

Простое объяснение без терминов

ИИ-чат (ChatGPT, Claude, Gemini, Алиса) — это программа, которая **очень хорошо угадывает, какое слово должно идти следующим**. Её обучили на огромном количестве текстов, и она научилась продолжать любой текст так, как это сделал бы человек.

Из этого следуют две важные вещи:

- **Она отлично работает со словами.** Переписать, сократить, объяснить проще, перевести, составить письмо, придумать список — это её родная стихия.
- **Она не «знает» фактов так, как знает справочник.** Она их восстанавливает по памяти — и иногда восстанавливает неправильно, но подаёт это с такой уверенностью, что ей легко поверить.

ПОЛЕЗНОЕ СРАВНЕНИЕ

Представьте очень начитанного, вежливого и невероятно быстрого помощника, который прочитал полбиблиотеки — но не может сходить и перепроверить, потому что книг рядом нет. Он честно старается вспомнить. Иногда вспоминает точно. Иногда — складно придумывает. И **по интонации вы не отличите одно от другого.**

Что получается хорошо

ЗАДАЧА	ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ
ОБЪЯСНИТЬ СЛОЖНОЕ ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ	«Что написано в этой квитанции?», «Объясни, как работает страховка на машину, как пятилетнему»
НАПИСАТЬ ТЕКСТ	Претензия в магазин, заявление в управляющую компанию, поздравление, письмо врачу
СОКРАТИТЬ ДЛИННОЕ	Договор на 20 страниц → полстраницы главного
ПЕРЕВЕСТИ	Письмо на английском, инструкция к прибору, меню в поездке
РАЗОБРАТЬ ФОТОГРАФИЮ	Сфотографировали инструкцию к лекарству или панель стиральной машины — и спросили
ПОМОЧЬ ВЫБРАТЬ И СРАВНИТЬ	Три варианта холодильника в таблице с плюсами и минусами
СОСТАВИТЬ ПЛАН	Поездка, меню на неделю, список дел перед переездом
НАУЧИТЬ	«Объясни, как пользоваться сайтом государственных услуг», «Позанимайся со мной английским»

Что получается плохо — и об этом молчат

НЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ

- **Точных чисел, дат, цен, законов, статистики** — здесь ошибается чаще всего. Всегда перепроверяйте.
- **Диагноза и дозировки лекарств.** Американская медицинская ассоциация формулирует прямо: ИИ-чат — «не замена врачу и не для экстренных ситуаций». Спрашивать, что означает термин в анализе, — можно. Спрашивать, что мне принять, — нет.
- **Юридических и финансовых решений.** Разобраться в договоре — да. Действовать по совету ИИ без юриста — нет.
- **Свежих новостей** — если не включён поиск в интернете (об этом в уроке 4).
- **Замены живого общения.** Об этом — честно, в конце урока 4.

Какой сервис выбрать

Крупных сервисов три. Бесплатные версии у всех трёх вполне приличные — платить не обязательно, особенно вначале.

	CHATGPT OpenAI	CLAUDE Anthropic	GEMINI Google
БЕСПЛАТНО	Да	Да	Да
ПЛАТНАЯ ВЕРСИЯ, В МЕСЯЦ	\$8 (Go) / \$20 (Plus)	\$20 (Pro)	~\$20 (AI Pro)
РАЗГОВАРИВАЕТ ГОЛОСОМ	Да	Да	Да
ПОНИМАЕТ ФОТОГРАФИИ	Да	Да	Да
РИСУЕТ КАРТИНКИ	Да	Нет	Да
ИЩЕТ В ИНТЕРНЕТЕ	Да	Да	Да
РЕКЛАМА В БЕСПЛАТНОЙ ВЕРСИИ	Да, во всё большем числе стран	Нет	Нет
СИЛЬНАЯ СТОРОНА	Самый универсальный, больше всего умений	Аккуратная работа с длинными документами	Встроен в Gmail, Документы и Android

ЕСЛИ КОРОТКО: ЧТО ЖЕ ВСЁ-ТАКИ УСТАНОВИТЬ?

Начните с ChatGPT. Он самый распространённый, про него больше всего подсказок, и если что-то не получится — любой знакомый сможет помочь. Потом, если захочется, попробуйте остальные: аккаунты бесплатные, ничего не теряете.

Про названия моделей — не пугайтесь

Внутри каждого сервиса есть выпадающий список с непонятными названиями: GPT-5.6 Sol, GPT-6 Pro, Claude Sonnet 5, Claude Opus 5, Gemini 3.6 Flash... Правило простое:

- **Ничего не трогайте.** По умолчанию сервис сам выбирает модель, которая подходит для 95% задач.
- Разница между ними — как между «быстро и хорошо» и «медленнее и чуть лучше в сложных задачах». Для бытовых вопросов вы её не заметите.
- Слова **Thinking / Рассуждение / Extended** означают «подумай подольше». Включайте, только если задача действительно трудная — расчёт, разбор договора, сложное сравнение.

ДОСТУПНОСТЬ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, ГДЕ ВЫ ЖИВЁТЕ

По-русски читают в очень разных странах, и ответ на вопрос «а мне это доступно?» в каждой свой.

Казахстан, Армения, Грузия, Кыргызстан, Узбекистан, Молдова, страны Балтии, Израиль, Германия, Турция, Сербия, США, Канада — все три сервиса работают обычным образом. Регистрируйтесь, как написано в уроке 2, никаких обходных путей не нужно.

Россия и Беларусь — ChatGPT, Claude и Gemini официально не работают, это указано на их собственных сайтах. Важный нюанс, о котором обычно не предупреждают: OpenAI прямо пишет, что попытка пользоваться сервисом из неподдерживаемой страны **может привести к блокировке аккаунта**. То есть можно заплатить и потерять доступ без возврата денег. А картой российского банка оплатить подписку не получится вообще.

Что работает там без ухищрений и по-русски: **Алиса AI** от Яндекса (alice.yandex.ru) и **ГигаЧат** от Сбера (на сайте giga.chat вход только по российскому номеру телефона или Сбер ID, а бот в Telegram работает в любой стране — в Беларуси пользуйтесь им). Они слабее лидеров, но для писем, объяснений и переводов вполне годятся — и всё, что написано в уроках 3–5, к ним применимо целиком.

ЗАДАНИЕ К УРОКУ 1

Откройте chatgpt.com (или alice.yandex.ru) и, ничего не настраивая, задайте один вопрос: «Объясни простыми словами, чем ты можешь мне помочь в обычной жизни. Дай 10 примеров, коротко». Просто посмотрите, как это выглядит.

Первые шаги и важные настройки

Регистрация занимает три минуты. Настройки — ещё пять. Но эти пять минут стоят того: от них зависит, что потом будет с вашими разговорами.

Шаг 1. Установить приложение — и не нарваться на подделку

Это **самый опасный шаг во всём курсе**. Лаборатория Касперского в мае 2026 года сообщила более чем о **92 000 атак за четыре месяца** с помощью вредоносных программ, замаскированных под ИИ-сервисы: под ChatGPT — 49% случаев, под Claude — 18%, под Gemini — 18%. Опасны и поддельные приложения, и — особенно — поддельные программы-установщики для компьютера, которые попадают в поиск.

ЧЕТЫРЕ ПРОВЕРКИ ПЕРЕД УСТАНОВКОЙ

1. **Никогда не устанавливайте по ссылке.** Ни из письма, ни из сообщения, ни из описания под видео. Откройте магазин приложений сами и найдите приложение через поиск.
2. **Смотрите на имя разработчика — это лучшая проверка.** Должно быть в точности: ChatGPT → `OpenAI` или `OpenAI OpCo, LLC`, Claude → `Anthropic PBC`, Gemini → `Google LLC` (в App Store — просто `Google`). В подделках встречается «OpenAI» (строчная l вместо заглавной I), «Open AI Inc», «ChatGPT Team».
3. **Посмотрите на число установок.** У настоящих: ChatGPT и Gemini — более миллиарда, Claude — более 50 миллионов. «ChatGPT» с несколькими тысячами установок — это не ChatGPT.
4. **Подписка «в неделю» — почти всегда обман.** У настоящих сервисов оплата помесечная или годовая. \$6 в неделю — это \$312 в год за то, что доступно бесплатно.

Официальные адреса — вбейте их в браузер вручную:

- ChatGPT — **chatgpt.com** · приложение: **chatgpt.com/download**
- Claude — **claude.ai** · приложение: **claude.com/download**
- Gemini — **gemini.google.com**

Отдельно: приложение Gemini для компьютера есть для Mac (с апреля 2026) и для Windows (с сентября 2026). Скачивайте его только со страницы Google **gemini.google/desktop** — адрес набирайте вручную. На Windows оно открывается по Alt+Space; на Mac нужна macOS 15 или новее, а на более старом компьютере можно просто открыть **gemini.google.com** в браузере. Подделки называются точно так же, поэтому никогда не скачивайте «Gemini» с сайта, найденного через поиск.

Шаг 2. Зарегистрироваться

1

Откройте сайт или приложение → **«Зарегистрироваться» / Sign up.**

- 2 Проще всего — кнопкой **«Продолжить с Google»**, если у вас есть почта Gmail. Тогда не нужно придумывать и запоминать новый пароль.
- 3 Подтвердите почту (придёт письмо со ссылкой) или номер телефона.
- 4 Всё. Можно пользоваться. Не спешите платить — бесплатной версии хватает надолго.

Шаг 3. Пять настроек, которые стоит проверить сразу

1. Выключить обучение на ваших разговорах

По умолчанию ваши переписки могут использоваться для улучшения моделей, и при этом их могут читать люди. Это отключается одним переключателем, и качество ответов от этого не портится.

СЕРВИС	КУДА ИДТИ
CHATGPT	Значок профиля → Настройки → Управление данными → выключить Улучшать модель для всех . На телефоне: боковое меню → значок профиля → Data Controls.
CLAUDE	Настройки → Privacy → Help Improve our AI models → выключить. Прямая ссылка: claude.ai/settings/data-privacy-controls
GEMINI	На компьютере: Настройки и справка → Активность → нажать «Вкл.» → Отключить . На телефоне: меню → фото профиля → Gemini Apps Activity . Сам переключатель внутри называется Keep Activity — не смущайтесь, что названия разные.

ОГОВОРКИ, О КОТОРЫХ ОБЫЧНО НЕ ПИШУТ

- **Claude:** если обучение включено, данные могут храниться в обезличенном виде — без сведений, по которым вас можно узнать, — до 5 лет. Если выключено — такого долгого хранения нет, но переписки всё равно лежат в вашей истории, пока вы сами их не удалите. После удаления они окончательно стираются в течение 30 дней.
- **Gemini:** при отключённой активности часть связей с сервисами Google — Gmail, Календарь, Диск, Карты, Фото — перестаёт работать, и отключается память. Переписки при этом всё равно хранятся 72 часа.
- **Gemini, по справке Google:** часть чатов просматривают живые проверяющие, и **эти чаты не удаляются вместе с вашей историей — они хранятся до трёх лет**. Google сам советует: «Пожалуйста, не вводите конфиденциальную информацию, которую вы не хотели бы показать проверяющему или которую Google не должен использовать для улучшения наших сервисов, включая технологии машинного обучения».

2. Разобраться с памятью

Все три сервиса умеют **запоминать вас между разговорами** — что вас зовут так-то, что у вас кот, что вы предпочитаете короткие ответы. Это удобно, но немного настораживает.

- **ChatGPT:** `Настройки → Персонализация → Память` . Оговорка OpenAI: чтобы что-то исчезло совсем, недостаточно стереть запись в памяти — нужно удалить и сами переписки, где это упоминалось.
- **Claude:** `Настройки → Память` . В новой системе памяти **если удалить переписку, то, что Claude из неё запомнил, останется** — это нужно удалять отдельно.
- **Gemini:** `Настройки и справка → Персональный контекст → Память` .

Совет: раз в пару месяцев заглядывайте туда и удаляйте лишнее. Особенно если давали чат внукам поиграть.

3. Освоить временный чат

Это режим, в котором разговор не остаётся в истории, не попадает в память и не используется для обучения. Копию компания всё же хранит до 30 дней для проверок безопасности, так что следов остаётся меньше, но полной тайны нет. И всё равно это лучший вариант для всего личного — здоровья, денег, семейных дел.

- **ChatGPT:** в новом чате кнопка `Temporary` справа сверху.
- **Claude:** значок `привидения` справа сверху («инкогнито»). Работает, даже если обучение включено.
- **Gemini:** рядом с «Новый чат» — `Временный чат` .

4. Включить двухфакторный вход

Двухфакторный вход — это когда после пароля сервис спрашивает второй, одноразовый код: из приложения или по SMS. Тот, кто украл пароль, без вашего телефона всё равно не войдёт.

- **ChatGPT:** `Настройки → Безопасность → Многофакторная аутентификация` . Там же полезная кнопка `Выйти со всех устройств` .
- **Claude:** собственного двухфакторного входа нет — вход только через Google или по ссылке, которая приходит на почту. Значит, **ваш Claude защищён ровно настолько, насколько защищена ваша почта**: включите двухфакторный вход именно там.
- **Gemini:** всё зависит от защиты вашего аккаунта Google.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ НАДО

У ChatGPT есть режим **Advanced Account Security** — вход только по ключу доступа (passkey — ключ хранится на вашем телефоне или ноутбуке вместо пароля) или по физическому ключу безопасности, без пароля и без восстановления по почте или SMS. Он рассчитан на людей, которым грозят целенаправленные атаки, — например, журналистов и политических диссидентов, — и требует настроить минимум два ключа и сохранить ключи восстановления. Если вы обычный человек, **не включайте его**. Потеряете все ключи вместе с ключами восстановления — OpenAI предупреждает, что можно навсегда лишиться аккаунта.

5. Реклама в ChatGPT — новинка 2026 года

Реклама появилась в ChatGPT 9 февраля 2026 года — в бесплатной версии и в тарифе Go. Сначала — только в США, в апреле 2026 добавились Канада, Австралия и Новая Зеландия, в июне 2026 — Великобритания, к августу 2026 — Мексика, Бразилия, Япония и Южная Корея, а ещё OpenAI объявила о рекламе в 31 европейской стране. Список продолжает расти. В платных тарифах Plus и Pro рекламы нет. Рекламодатели не видят ваши переписки, но объявления могут подбираться с учётом того, о чём вы пишете.

Если до вашей страны реклама ещё не дошла — вы её не увидите, и пункта «Ads controls» в настройках у вас просто не будет. Это нормально — вы ничего не напутали.

- Управление (там, где реклама включена): [Настройки → Ads controls](#).
- Есть и бесплатный вариант **совсем без рекламы**:
[Настройки → Ads controls → Change plan to go ad-free](#). Но взамен лимиты становятся ниже, а генерация картинок и глубокое исследование пропадают. Для большинства бытовых задач это терпимо.

Пять кнопок, которые надо знать в лицо

КНОПКА	ЗАЧЕМ
СКРЕПКА / ПЛЮС	Прикрепить фотографию, PDF, документ. Одна из самых полезных возможностей — прикладывайте документ, а не пересказывайте его своими словами.
МИКРОФОН	Говорить, а не печатать. Огромное облегчение, если печатать тяжело. Работает во всех трёх сервисах — и на телефоне, и на компьютере.
ГЛОБУС / «ПОИСК»	Искать в интернете. Резко снижает количество выдумок. Часто поиск включается сам, но его можно включить и вручную.
НОВЫЙ ЧАТ	Начать разговор с чистого листа. Правило: новая тема — новый чат. Иначе ответы «замусориваются» предыдущим разговором.
ТРИ ТОЧКИ У СООБЩЕНИЯ	Скопировать ответ, попросить переделать, оценить.

Режим агента: когда чат сам выполняет задачу

Во всех трёх сервисах теперь есть режим, в котором помощник не просто отвечает. Вы описываете задачу, а он **сам её выполняет**: открывает сайты, нажимает кнопки, заполняет формы, читает и меняет файлы на вашем компьютере и может повторять задачу по расписанию. Помощника, который так действует, называют **агентом**. В ChatGPT этот режим называется **Work**, в Claude — **Cowork** и **Claude in Chrome**, в Gemini — **Spark**. Пока всё это есть только в платных тарифах (у ChatGPT — не в тарифе Go), а Spark недоступен в Европейской экономической зоне (ЕС плюс Норвегия, Исландия и Лихтенштейн), Швейцарии, Великобритании и Нигерии. **Агент вам вовсе не нужен** — всё из этого курса работает в обычном чате.

Почему здесь нужна особая осторожность: в чате ошибка — это неверная фраза, которую можно пропустить мимо ушей. Ошибка агента — это **действие**: отправленное сообщение, удалённый файл, поданная заявка. Google говорит об этом прямо: Gemini «может ошибаться и делать неожиданные вещи». Появилась и новая уловка против агентов. Веб-страница, письмо или документ могут содержать спрятанные указания для ИИ, а не для вас, — например, забыть вашу просьбу и отправить ваши файлы постороннему. Это называют **промпт-инъекцией** (промпт — это запрос, который вы пишете), и о ней предупреждают все три компании.

ПЯТЬ ПРАВИЛ, ЕСЛИ РЕШИТЕ ПОПРОБОВАТЬ АГЕНТА

1. **Никогда не вводите в чат пароли, номера карт и коды подтверждения.** Об этом прямо пишут и OpenAI, и Google. Когда сайту они нужны, ChatGPT и Gemini останавливаются, чтобы вы сами ввели их в форму входа или оплаты на самом сайте.
2. **Держите агента подальше от денег и личных бумаг.** Не отправляйте его на сайт банка и не давайте ему папки с банковскими выписками, паролями и сканами документов. Совет Anthropic: выделите ему отдельную папку и храните резервные копии, потому что агент может удалить файлы безвозвратно.
3. **Не отключайте настройки, при которых агент сначала спрашивает у вас разрешения.** ChatGPT спрашивает, прежде чем открыть новый сайт, а настройку, которая пускает его на любые сайты, OpenAI сама не рекомендует. Прежде чем одобрить действие, прочитайте, что именно он собирается сделать, — особенно если он хочет что-то отправить, удалить или купить.
4. **Следите за ним и останавливайте, если он отвлёкся от задачи.** Если он открыл сайт или файл, о котором вы не говорили, остановите задачу. Так советуют и OpenAI, и Anthropic.
5. **Не ставьте по расписанию то, что нельзя отменить.** Задача по расписанию выполняется, пока вас нет, и Google предупреждает, что ошибочное действие вы можете не успеть остановить. Никаких автоматических сообщений, платежей и удалений.

ЗАДАНИЕ К УРОКУ 2

Пройдите по всем пяти настройкам. Затем сфотографируйте любую бумажку — квитанцию, инструкцию, этикетку, — прикрепите скрепкой и спросите: «Что здесь написано и что это значит? Объясни простыми словами». Обычно именно здесь и наступает момент «ах, вот оно что!».

Как правильно спрашивать

Разница между «бесполезно» и «вау» — почти всегда в формулировке вопроса. Хорошая новость: учить надо мало, и половина того, что советуют в интернете, уже устарела.

Начнём с того, что делать НЕ нужно

В сети гуляет масса «секретных приёмов». Большинство из них проверили — на современных моделях они не помогают. Не тратьте на них силы:

УСТАРЕВШИЕ ПРИЁМЫ

- **«Ты — эксперт с 20-летним опытом...»** — Anthropic относит это к приёмам, «о которых вы могли слышать», и пишет, что современным моделям развёрнутое описание роли часто не нужно. Лучше сказать, под каким углом смотреть: «разбери этот договор с точки зрения рисков для меня». А вот как способ задать тон («объясни, как врач объяснил бы пациенту») роль по-прежнему полезна.
- **«Думай шаг за шагом»** — для «думающих» моделей документация OpenAI советует не просить их рассуждать пошагово: такие модели рассуждают внутри себя, поэтому просьба «не нужна, а иногда мешает». Исследование Уортонской школы (июнь 2025) показало то же для рассуждающих моделей: прирост в пределах 3%, у одной модели — минус 3%, при росте времени ответа на 20–80%.
- **«Пожалуйста», «я тебе заплачу \$1000», «от этого зависит моя карьера»** — отдельное исследование Уортона (август 2025) сравнило обычный запрос с восемью видами давления, включая обещание денег и угрозы. Устойчивого эффекта нет ни у одного. Более того, лишний текст мешает: модель начинает реагировать на него вместо вопроса.
- **Специальные значки и разметка вроде тегов** — обычному человеку не нужны. Anthropic пишет, что современные модели понимают структуру и без них: обычные абзацы, заголовки и пустые строки работают не хуже.

Вежливость, конечно, никто не запрещает — просто знайте, что на качество ответа она не влияет.

Формула, которая действительно работает

В главном все три компании — OpenAI, Anthropic и Google — в своих официальных руководствах сходятся. Вот общие советы, сведённые в пять частей:

01 · ДЕЙСТВИЕ

Начните с глагола: напиши, объясни, сравни, сократи, составь

02 · КТО Я

Возраст, уровень («я полный новичок»), для кого текст

03 · КОНТЕКСТ

Детали, даты, суммы, что уже пробовали, ограничения

04 · ФОРМАТ

Длина, тон, таблица или список, сколько вариантов

05 · ВОПРОСЫ КО МНЕ

«Если данных не хватает — сначала спроси у меня»

ОДИН КОНКРЕТНЫЙ ОРИЕНТИР ПО ДЛИНЕ

В руководстве Google для пользователей Workspace **самые удачные запросы — в среднем около 21 слова**, а запросы, которые люди пишут на деле, обычно короче 9 слов. То есть самая типичная ошибка новичка — **слишком короткий запрос**. Не «напиши жалобу», а два-три предложения с подробностями.

Три привычки важнее любых приёмов

- 1 Не получилось — уточняйте, а не начинайте заново.** Это самый частый совет во всех трёх официальных руководствах; у OpenAI он так и называется — «итеративное уточнение». Скажите: «слишком длинно, сократи вдвое», «слишком официально», «третий пункт непонятен — объясни подробнее». Три-четыре уточнения дают результат, которого не даст ни одна идеальная первая формулировка.
- 2 Прикладывайте документ, а не пересказывайте.** Скрепка → PDF или фотография. Ответ будет опираться на реальный текст, а не на воспоминания модели. Это самое сильное средство против выдумок.
- 3 Просите задавать вам вопросы.** Google в своём руководстве советует именно такой ход: «Какие вопросы у тебя есть ко мне, чтобы дать наилучший результат?» Для новичка это спасение — вы не знаете, каких деталей не хватает, а модель знает.

Двенадцать готовых шаблонов

Нажмите «Копировать», вставьте в чат, замените **выделенные места** на свои данные.

01 · ПРЕТЕНЗИЯ ИЛИ ЖАЛОБА

Помоги составить официальную претензию. Ситуация:

[что случилось, дата, кто участвовал, что я уже пробовал(а) сделать]. Кому пишу: [организация]. Чего хочу добиться: [возврат денег / ремонт / извинения]. Напиши в вежливом, но твёрдом деловом тоне, не длиннее одной страницы. В конце отдельно перечисли, какие документы стоит приложить. Если тебе не хватает данных — сначала задай мне уточняющие вопросы.

02 · ИНСТРУКЦИЯ К ЛЕКАРСТВУ ИЛИ АНАЛИЗ

Я приложил(а) фотографию. Объясни простыми словами, без медицинских терминов: для чего это, как применяется, какие побочные эффекты встречаются часто, а какие редко, но опасны, и с чем это нельзя сочетать. Мне [возраст] лет. Если чего-то в тексте нет — так и скажи, не додумывай. В конце составь список вопросов, которые стоит задать моему врачу.

03 · ПЕРЕВОД ПИСЬМА ИЛИ ДОКУМЕНТА

Переведи этот текст с [языка] на русский, сохрани официальный тон. После перевода отдельно объясни простыми словами: о чём этот документ, что от меня хотят и есть ли срок, к которому нужно ответить.

04 · ПЛАНИРОВАНИЕ ПОЕЗДКИ

Помоги спланировать поездку. Куда: [город]. Когда: [даты]. Нас: [сколько человек, возраст]. Бюджет примерно [сумма]. Что важно: [поменьше ходить пешком / поездом, не самолётом / рядом аптека]. Составь план по дням в виде таблицы: день, что делаем, сколько примерно стоит. Не предлагай маршруты, где нужно много идти пешком. В конце отметь, какие цены и расписания стоит перепроверить самому.

05 · РАЗОБРАТЬСЯ В ДОГОВОРЕ

Я приложил(а) договор. Объясни простым языком: что обязан(а) делать я, что обязана другая сторона, как и когда можно расторгнуть договор и какие пункты для меня рискованные. Отдельным списком выпиши пункты, о которых стоит спросить юриста. Если какой-то пункт написан неоднозначно — скажи об этом прямо, а не угадывай.

06 · ВЫБОР БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

Помоги выбрать [стиральную машину]. Бюджет до [сумма]. Важно: [тихая работа, простое управление, крупные кнопки, помещается в мою нишу]. Не важно: [много программ]. Предложи 3 варианта, сравни в таблице по цене, плюсам и минусам и объясни, кому какой подойдёт. Отдельно укажи, какие данные могли устареть и что нужно проверить в магазине.

07 · ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ТОГО, ЧТО ЕСТЬ

У меня есть: [список продуктов]. Предложи 3 варианта ужина на [двоих], которые можно приготовить за 40 минут. Ограничения: [мало соли, без жарки]. Для каждого варианта дай список продуктов и пошаговый рецепт короткими предложениями.

08 · НАПИСАТЬ СООБЩЕНИЕ ИЛИ ПИСЬМО

Помоги написать сообщение [кому: врачу / в управляющую компанию / внуку]. Что нужно сказать: [суть]. Тон: [вежливый и короткий]. Длина: не больше 5 предложений. Дай два варианта — покороче и подлиннее.

09 · ПЕРЕСКАЗАТЬ ДЛИННЫЙ ДОКУМЕНТ

Я приложил(а) документ на [N] страниц. Сделай краткое изложение на полстраницы: главная мысль, ключевые факты и что требуется от меня. Затем отдельным списком — 5 самых важных пунктов. Если в документе есть сроки или суммы денег, обязательно выпиши их отдельно.

10 · НАУЧИТЬСЯ ЧЕМУ-ТО НОВОМУ

Хочу разобраться в [теме]. Я полный новичок, мне [возраст], технического образования нет. Объясни за 10 минут чтения: что это, зачем нужно и с чего начать. Пиши короткими абзацами, без терминов; если термин необходим — сразу поясняй его в скобках. В конце задай мне 3 вопроса, чтобы проверить, понял(а) ли я.

11 · ВОПРОС ПО ФОТОГРАФИИ

Я приложил(а) фотографию [показаний счётчика / этикетки / квитанции / панели стиральной машины]. Что здесь написано и что это значит? Объясни простыми словами. Если изображение плохо читается — скажи, что именно не видно, и не угадывай.

12 · ПРОВЕРИТЬ, НЕ МОШЕННИКИ ЛИ ЭТО

Мне пришло вот такое сообщение: [вставьте текст или скриншот]. Похоже ли это на мошенничество? Перечисли конкретные признаки — что именностораживает. Скажи, что мне сделать дальше и чего точно НЕ делать. Пиши коротко и по пунктам.

ТРИ ФРАЗЫ-ВЫРУЧАЛОЧКИ НА ВСЕ СЛУЧАИ

- «Объясни проще, как будто мне 10 лет» — когда ответ непонятный.
- «Слишком длинно. Сократи до пяти предложений» — когда ответ на три экрана.
- «Если ты не уверен — так и скажи, не выдумывай» — Anthropic прямо рекомендует разрешать модели признаваться, что она не знает: так выдумок становится меньше.

ЗАДАНИЕ К УРОКУ 3

Возьмите шаблон 08 и напишите настоящее письмо, которое вам всё равно нужно написать. Потом три раза уточните: «короче», «мягче», «добавь просьбу перезвонить». Посмотрите, как оно меняется.

Он ошибается с полной уверенностью

Это главный урок курса. Не потому, что ИИ плохой, а потому, что у его ошибок нет внешних признаков — они выглядят ровно так же, как правильные ответы.

Как это выглядит на практике

У явления есть название — «галлюцинация», то есть выдумка. Модель не врёт нарочно и не знает, что ошиблась. Она складывает правдоподобный текст — и, если фактов не хватает, достраивает их. Три реальных примера:

Несуществующие судебные дела

К сентябрю 2026 года в базе исследователя Дамьена Шарлотена больше **2 000** судебных решений, где ИИ выдумал ссылки на несуществующие дела. Важная деталь для нас: **значительная часть пострадавших — люди, которые вели своё дело в суде без адвоката.** То есть не юристы.

Несуществующие книги

В мае 2025 года газеты Chicago Sun-Times и Philadelphia Inquirer напечатали список книг для летнего чтения, составленный ИИ. Часть книг не существует — названия выдуманы и приписаны реальным авторам. По оценке Библиотеки штата Вирджиния, **около 15% справочных запросов, которые приходят ей по электронной почте, теперь написаны ChatGPT**, и в части из них спрашивают о книгах и документах, которых не существует.

Отравление вместо диеты

Мужчина 60 лет спросил у ChatGPT, чем заменить поваренную соль. Он понял ответ как совет заменить соль бромидом натрия, принимал его три месяца — и попал в больницу на три недели с бромизмом: паранойя, галлюцинации, бессонница, нарушение координации. Случай опубликован в медицинском журнале Annals of Internal Medicine: Clinical Cases в августе 2025 года.

Насколько часто это происходит — по цифрам

OpenAI измеряет это на своих моделях — на вопросах, подобранных так, чтобы они были похожи на настоящие, а не нарочно трудными, — и считает ответы, в которых есть хотя бы одно **серьёзное** неверное утверждение. Самый ясный опубликованный вывод — про поиск в интернете: в этих тестах её модель делает меньше всего серьёзных фактических ошибок, когда поиск включён.

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ ВЫВОД ВСЕГО КУРСА

Включённый поиск по интернету резко сокращает число выдуманных ответов. Это работает сильнее, чем любые хитрости с формулировкой запроса. Если вопрос фактический — про цены, законы, даты, лекарства, новости — **всегда просите поискать в интернете и дать ссылки.**

Но и это не панацея. Стэнфордский университет проверил профессиональные юридические ИИ-системы, которые специально работают с настоящей базой документов, — они всё равно ошибались **в 17–33% случаев** (исследование 2024–2025 годов; с тех пор модели улучшились). Вывод прежний: опора на источники сильно помогает, но не отменяет проверки.

Как проверять — четыре приёма для неспециалиста

- 1 Попросите ссылки — и откройте их.** Именно откройте, а не ограничивайтесь тем, что они «выглядят солидно». Выдуманная ссылка выглядит идеально. Фраза для чата: «Дай ссылки на источники и укажи, где именно ты не уверен».
- 2 Проверьте, что источник существует.** Скопируйте точное название книги, закона, статьи и вбейте в обычный поиск. Ничего не находится — значит, выдуманно.
- 3 Задайте тот же вопрос по-другому, в новом чате.** Если ответ поменялся — значит, модель не знает, а угадывает.
- 4 Если дело важное, проверьте у человека:** у врача, юриста, в банке. ИИ отлично готовит вас к разговору со специалистом, но не заменяет его.

Что нельзя писать в чат

Ключевой факт: **переписка с ИИ не защищена профессиональной тайной — ни медицинской, ни адвокатской.** Это не разговор с врачом, юристом или священником. Глава OpenAI Сэм Альтман сказал об этом прямо в июле 2025 года: если начнётся судебный процесс, компанию могут обязать выдать переписку.

И это не гипотеза. **5 января 2026 года** федеральный судья США подтвердил решение, обязывающее OpenAI передать истцам выборку из **20 миллионов пользовательских переписок** — в обезличенном виде, но это переписки живых людей, которые на это не соглашались.

НИКОГДА НЕ ВВОДИТЕ В ЧАТ

- Паспортные данные, любой национальный идентификационный номер — СНИЛС и ИНН в России, ИИН в Казахстане, личный номер в Беларуси, номер удостоверения личности в Израиле, налоговый номер в Германии — и номера любых документов
- **Одноразовые коды.** Те, что приходят в SMS или в приложении при входе и оплате. Они не нужны ни банку, ни полиции, ни службе доставки, ни ИИ-сервису. Кто просит — мошенник.
- Номера карт, счетов, PIN-коды, пароли, сид-фразы от криптокошельков (секретные слова, которые открывают доступ к кошельку)
- Фотографии документов — паспорта, выписки, полиса, рецепта
- Полную медицинскую карту с вашим именем и диагнозами
- Что-либо о текущем судебном деле или споре
- Личные данные других людей — здоровье родственников, чужие финансы и адреса
- Рабочие секреты: код, договоры, списки клиентов, стенограммы совещаний
- То, что вы рассказали бы только врачу

ЕСЛИ ВЫ В ЕС, ВЕЛИКОБРИТАНИИ ИЛИ ИЗРАИЛЕ — У ВАС ЕСТЬ ПРАВА ПОМИМО НАСТРОЕК

По GDPR (в Германии, Прибалтике и остальном ЕС) и близким к нему законам вы можете спросить у OpenAI, Anthropic или Google, что они о вас хранят, и **потребовать удалить это** — независимо от того, какие переключатели есть в приложении. Ответить обязаны, обычно в течение месяца. Если не ответили — жалоба в национальный орган по защите данных подаётся бесплатно.

В России действует закон «О персональных данных» (152-ФЗ), в Казахстане — свой закон о персональных данных: право на удаление там тоже есть, но к иностранным сервисам применить его на практике трудно. Считайте настройки основным инструментом, а закон — дополнительным.

Почему это не паранойя — что уже случилось

- **Samsung, 2023.** За 20 дней после того, как им разрешили пользоваться ChatGPT, сотрудники успели трижды загрузить туда рабочие материалы: исходный код, внутренние данные и стенограмму совещания. Компания запретила генеративный ИИ на рабочих устройствах и во внутренней сети.
- **ChatGPT, лето 2025.** Из-за функции «сделать чат доступным для поиска» около 4 500 переписок попали в поиск Google — включая разговоры о психическом здоровье и семейных делах. Функцию убрали в августе 2025. Важно: касалось только чатов, которые пользователи сами пометили как публичные.
- **Приложение Chat & Ask AI, начало 2026.** Из-за неверной настройки сервера в открытом доступе оказались **около 300 миллионов сообщений от 25 миллионов пользователей** — полные истории переписок. У приложения больше 50 миллионов пользователей. Ещё один довод в пользу официальных приложений.

- **Январь 2026.** Два расширения для браузера Chrome, у которых в сумме было более 900 000 установок, тайно пересылали переписки пользователей с ИИ на серверы злоумышленников.

Отдельно и деликатно: об одиночестве

С ИИ приятно разговаривать. Он всегда доступен, никогда не раздражается, всегда соглашается. Последнее — не достоинство, а свойство самой технологии: модели настроены на то, чтобы нравиться, а не спорить.

Федеральная торговая комиссия США (FTC) в сентябре 2025 года начала официальное изучение работы семи компаний, чьи чат-боты имитируют общение и дружбу. В центре внимания регулятора — дети и подростки, но механизм привязанности к «всегда согласному собеседнику» у взрослых точно такой же, а у одиноких людей может работать даже сильнее.

Если честно, исследования дают неоднозначную картину. Есть работы, где общение с чат-ботом снижало ощущение одиночества — правда, ненадолго, в пределах недели. И есть годичное исследование более двух тысяч человек в четырёх западных странах, где рост общения с чат-ботами как с компаньонами, наоборот, **предвещал рост одиночества** (авторы сами называют его предварительным, а не окончательным). Разница, судя по всему, в одном:

ПРОСТОЕ ПРАВИЛО

ИИ хорош **в дополнение** к живым людям и плох **вместо** них. Тревожный признак — когда самые личные вещи вы рассказываете чату, а не человеку. Если это про вас или про близкого — это повод поговорить с настоящим человеком, а не менять настройки.

ИИ и мошенники

Тот же инструмент, который помогает вам писать письма, помогает мошенникам писать письма вам. И подделывать голос вашей дочери.

Масштаб — по официальным данным ФБР

Это данные по США — из отчёта ФБР о киберпреступности за 2025 год (опубликован в апреле 2026), где впервые появился отдельный раздел про искусственный интеллект. В вашей стране статистика своя; важны не сами цифры, а закономерность.

22 364

жалобы в США с упоминанием ИИ

\$893 млн

потери по этим жалобам

\$7,7 млрд

потеряли люди старше 60 лет — все виды обмана, не только ИИ

+59%

рост этих потерь у людей старше 60 лет за год

Схема 1. Клонированный голос — «звонок от внука»

ФБР описывает это так: преступники создают короткие аудиозаписи с голосом близкого человека, разыгрывают беду и просят срочно помочь деньгами — или требуют выкуп.

Голос берут из любой общедоступной записи: поздравления в соцсети, голосового сообщения, ролика со школьного концерта. Нужны **секунды** записи. По опросу McAfee (2023 год, семь стран, 7 000 человек), каждый четвёртый говорит, что он или его знакомый сталкивался с мошенничеством с использованием клонированного голоса.

Есть и ещё более жестокая разновидность — «виртуальное похищение»: клонированный голос плюс поддельные фотографии, чтобы убедить семью, что родственника похитили.

ЗАЩИТА — ОФИЦИАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ ФБР

Договоритесь с семьёй о кодовом слове. Цитата из бюллетеня ФБР: «Придумайте вместе с семьёй секретное слово или фразу для подтверждения личности».

- Слово должно быть **бессмысленным и не связанным с вами**: не кличка кота, не девичья фамилия мамы, не улица детства — всё это давно утекло в базы данных. Что-то вроде «фиолетовый чайник».
- Проговорите его вслух при встрече. **Не пишите в переписке.**
- Расскажите всем: родителям, детям, внукам, супругу.
- **Кодовое слово — вторая проверка, а не единственная.** Первая — положить трубку и перезвонить самому.

ЧЕТЫРЕ ПРИЗНАКА ЭТОЙ СХЕМЫ — ЗАПОМНИТЕ НАКРЕПКО

1. **Срочность.** «Прямо сейчас», «через десять минут будет поздно».
2. **Секретность.** «Только не говори маме», «никому не звони».
3. **Просят продиктовать код.** Вам только что пришёл одноразовый код в SMS, и его просят назвать «для подтверждения личности». Это и есть вся схема: назвать код — значит отдать доступ к счёту или деньгам.
4. **Необычный способ оплаты.** Перевод на чужую карту, криптовалюта, подарочные сертификаты, платёжные приложения, курьер за наличными. Правило FTC: **никогда не платите тому, кто настаивает на том, что заплатить можно только** криптовалютой, через сервис денежных переводов вроде Western Union или MoneyGram, через платёжное приложение или подарочной картой. А по словам самой FTC, оплату криптовалютой требуют только мошенники.

Схема 2. Поддельное видео

Дипфейк — это видео или запись голоса, подделанные с помощью ИИ так, что человек на них выглядит и говорит как настоящий. Классический пример: сотрудник гонконгского офиса британской инженерной компании Agur провёл **15 переводов на сумму около 25 млн долларов** после видеозвонка, в котором **все остальные участники, включая финансового директора, были подделкой**, собранной из общедоступных видеозаписей с участием руководителей компании. В январе 2026 года компания из швейцарского кантона Швиц потеряла несколько миллионов франков на похожей схеме, только без видео: в течение двух недель владельцу звонил человек, который голосом, изменённым с помощью ИИ, выдавал себя за знакомого делового партнёра.

Массовый вариант — реклама с «известными людьми», которые советуют вложиться. В Британии чаще всего подделывают финансового журналиста Мартина Льюиса — на него приходится около трети (32%) упоминаний знаменитостей в мошенничествах, о которых сообщали в Action Fraud в 2022 и 2023 годах; в одном из случаев, описанных BBC, человек потерял 76 000 фунтов.

ЧЕСТНО: РАСПОЗНАТЬ НА ГЛАЗ ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ

ФБР до сих пор советует присматриваться к пальцам, зубам и теням — но полагаться только на это нельзя. Обзор 56 исследований: **в среднем люди правы примерно в 55% случаев**, почти как при подбрасывании монетки. В эксперименте компании iProov с 2 000 человек всё определили правильно **только 0,1% — примерно двое из двух тысяч**. При этом более 60% участников, независимо от того, угадали они или нет, были уверены, что умеют отличать подделку.

Поэтому работает не «присмотреться», а другое:

- **Положите трубку и перезвоните сами** — на номер, который у вас уже есть. Не на тот, который вам дали. Это прямая рекомендация ФБР.
- **Проверьте по другому каналу.** Позвонили — напишите в мессенджер. Прислали видео — позвоните родственнику.

- **Кодовое слово.**
- **Правило про деньги:** настаивают на том, что заплатить можно только через сервис денежных переводов, переводом на чужую карту, криптовалютой или сертификатами, — это мошенники.
- **Про «знаменитость советует вложиться»:** если бы это было правдой, об этом сообщили бы в обычных новостях и на официальной странице самого человека. Реклама в ленте ничего не доказывает.

Схема 3. Письма и сообщения, написанные ИИ

Такие сообщения приходят в WhatsApp и Telegram не реже, чем на почту, — а многим даже чаще. Незнакомый номер с логотипом компании на аватарке, добавление в «инвестиционную» группу, «знакомый» пишет с нового номера, просьба включить демонстрацию экрана во время видеозвонка, солидный на вид PDF, пересланный кем-то. Правила ниже работают на любом канале.

Фишинг — это приём, когда вам присылают сообщение от имени банка, службы доставки или коллеги, чтобы выманить пароль или платёж. Национальный центр кибербезопасности Великобритании (NCSC) предупреждал об этом ещё в 2024 году: ИИ позволяет создавать убедительные приманки **«без ошибок перевода, орфографии и грамматики, которые часто выдавали фишинг»**, и вскоре «всем, независимо от уровня знаний о кибербезопасности, станет трудно оценить, настоящее ли перед ними письмо или запрос на смену пароля». К 2026 году это уже реальность.

СТАРОЕ ПРАВИЛО БОЛЬШЕ НЕ РАБОТАЕТ

Нас всех учили: «мошенников выдают ошибки и корявый русский». **Забудьте это.** Сегодня письмо от мошенника грамотнее, чем письмо из вашей поликлиники. Судить нужно не по тому, как написано, а по тому, что просят.

На что смотреть и что делать теперь:

- Срочность и угроза («счёт заблокируют через 24 часа»)
- Просьба «подтвердить данные» по ссылке из письма
- Изменение банковских реквизитов в счёте от знакомой организации
- Незнакомый способ оплаты
- **Никогда не пользуйтесь контактами из самого письма.** Зайдите на сайт вручную или позвоните по номеру с вашей карты или квитанции.
- FTC предупреждает: **первые результаты поиска могут быть платной рекламой**, и мошенники иногда её покупают. Прокрутите вниз до обычных результатов.

У ФБР есть короткая формула, которую легко запомнить: **«Take a Beat»** — выдержите паузу. Мошенничество держится на спешке. Пять минут паузы разрушают почти любую схему.

И ХОРОШАЯ НОВОСТЬ: ИИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОТИВ МОШЕННИКОВ

Пришло подозрительное сообщение — скопируйте его в чат вместе с шаблоном 12 из урока 3. ИИ разберёт по пунктам, что настораживает. Это как раз та задача, где он силён: разбор текста, а не проверка фактов.

Схема 4. «Сотрудник» на видеозвонке

Это «звонок от внука» наоборот: в беде не родственник, а вы. Видеозвонок от «полицейского», «следователя», «налоговой» или «службы безопасности банка»; в мессенджер приходит письмо, похожее на официальное; вам говорят не отключать камеру, никому не рассказывать и перевести деньги «для проверки» или «на безопасный счёт». В России и Казахстане это самая массовая схема, и работает она потому, что страх мешает перепроверить.

ПРАВИЛО, КОТОРОЕ СТАВИТ ТОЧКУ

Ни полиция, ни налоговая, ни таможня, ни банк нигде в мире не задерживают, не допрашивают и не штрафуют по видеосвязи и в мессенджере, и никто из них никогда не просит перевести деньги на «безопасный счёт». Положите трубку. Потом позвоните сами по номеру, который нашли самостоятельно.

Если это уже случилось

- **Списали деньги за поддельное приложение:** Apple — reportaproblem.apple.com (подписку отменять отдельно: Настройки → ваше имя → Подписки). Android — support.google.com/googleplay, раздел возвратов.
- **Запустили поддельную программу на компьютере:** считайте, что украдены пароли и сессии в браузере — то, благодаря чему сайты помнят, что вы уже вошли. Меняйте пароли **с другого устройства**, начиная с почты и банка.
- **Перевели деньги: сначала в банк, в первый же час.** Иногда перевод ещё можно остановить или отозвать. Потом — заявление; куда именно — смотрите в таблице ниже.
- **Не стыдитесь.** На эти схемы попадаются финансовые директора международных компаний. Молчание помогает только мошеннику — расскажите близким, чтобы предупредить остальных.

Куда обращаться — найдите свою страну. Именно заявление позволяет заморозить деньги и предупредить следующую жертву. Звоните в банк по номеру на обратной стороне карты, а не по номеру из сообщения.

СТРАНА	КУДА СООБЩАТЬ О МОШЕННИЧЕСТВЕ
РОССИЯ	Полиция — 102. Заявление можно подать онлайн через сайт МВД; параллельно — в банк и в его службу по спорным операциям
БЕЛАРУСЬ	Милиция — 102, управление «К» МВД
КАЗАХСТАН	Полиция — 102, заявление через eGov
КЫРГЫЗСТАН · УЗБЕКИСТАН · ТАДЖИКИСТАН	Полиция — 102
АЗЕРБАЙДЖАН	Полиция — 102
АРМЕНИЯ · ГРУЗИЯ · МОЛДОВА	Единый номер — 112
ЛАТВИЯ · ЛИТВА · ЭСТОНИЯ	Единый номер — 112
ИЗРАИЛЬ	Полиция — 100; фишинг, взлом аккаунта, поддельные сайты — Национальное киберуправление, 119 (круглосуточно, заявление в полицию не заменяет); если пострадал ребёнок — 105
ГЕРМАНИЯ	Полиция — 110, онлайн-приёмная (Online-Wache) земельной полиции
ТУРЦИЯ	Единый номер — 112 (полиция и жандармерия)
СЕРБИЯ	Полиция — 192; об интернет-мошенничестве можно заявить онлайн на платформе МВД «Сајбер стража» — sajberstraza.gov.rs
США	ic3.gov (ФБР) и reportfraud.ftc.gov
КАНАДА	antifraudcentre.ca; телефон 1-888-495-8501 работает в будни, онлайн-форма — круглосуточно
ДРУГАЯ СТРАНА	Сначала банк, затем полиция по местному номеру. Ищите «сообщить о мошенничестве» на официальном государственном сайте своей страны

ЗАДАНИЕ К УРОКУ 5 — САМОЕ ВАЖНОЕ ВО ВСЁМ КУРСЕ

Сегодня же позвоните своим детям, родителям и внукам и **договоритесь о кодовом слове** — голосом, не в переписке. Это займёт две минуты, а однажды может уберечь от большой беды.

Шпаргалка на одну страницу

Распечатайте и положите рядом с компьютером.

Формула хорошего запроса

ДЕЙСТВИЕ

Начните с глагола: напиши, объясни, сравни, сократи

КТО Я

Возраст, уровень, для кого текст

КОНТЕКСТ

Детали, даты, суммы, ограничения

ФОРМАТ

Длина, тон, таблица или список

ВОПРОСЫ КО МНЕ

«Не хватает данных — спроси у меня»

Ориентир: около 21 слова. Главная ошибка новичка — слишком коротко.

Пять фраз, которые всегда выручают

- «Объясни проще, как будто мне 10 лет.»
- «Слишком длинно. Сократи до пяти предложений.»
- «Найди в интернете и дай ссылки на источники.»
- «Если не уверен — так и скажи, не выдумывай.»
- «Что тебе нужно уточнить у меня, чтобы ответить лучше?»

Работает / не работает

РАБОТАЕТ	НЕ РАБОТАЕТ (УСТАРЕЛО)
Подробный контекст и детали	«Ты — эксперт с 20-летним опытом»
Уточнять в несколько заходов, а не начинать заново	«Думай шаг за шагом»
Прикладывать документ скрепкой	«Я тебе заплачу \$1000»
Включать поиск в интернете	Мольбы, угрозы, срочность
Просить задать вам вопросы	Специальные значки и теги

Никогда не вводить в чат

Паспорт · идентификационные и налоговые номера · номера карт и счетов · пароли · **одноразовые коды** · фото документов · медкарту с именем · данные других людей · рабочие секреты · всё про текущий судебный спор.

Переписка с ИИ не защищена профессиональной тайной. В январе 2026 года суд обязал OpenAI выдать выборку из 20 млн переписок (обезличенных).

Проверка фактов — 4 шага

1. Попросить ссылки — и **открыть** их
2. Проверить поиском, что источник существует
3. Спросить то же самое иначе, в новом чате
4. Важное — уточнить у человека: у врача, юриста, в банке

Защита от мошенников

- **Кодовое слово с семьёй** — рекомендация ФБР. Бессмысленное, проговорить вслух, не писать в переписке.
- **Положить трубку и перезвонить самому** на известный вам номер.
- **Проверить по другому каналу:** позвонили — напишите.

- **Настаивают на сервисе денежных переводов, переводе на чужую карту, криптовалюте или сертификатах** — это мошенники.
- **Грамотный текст больше ничего не доказывает.** Смотрите на то, что просят, а не на то, как написано.
- **Пауза 5 минут** разрушает почти любую схему.

Как не установить подделку

Устанавливать только из магазина приложений, найдя приложение через поиск. Разработчик должен быть в точности: **OpenAI / Anthropic PBC / Google LLC**. Подписка «в неделю» — обман.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Ссылки и источники

Куда заходить

- **ChatGPT** — chatgpt.com · приложение chatgpt.com/download
- **Claude** — claude.ai · приложение claude.com/download
- **Gemini** — gemini.google.com
- **Алиса AI** (работает в России и Беларуси, по-русски) — alice.yandex.ru
- **ГигаЧат** (Сбер) — giga.chat

Бесплатные учебные материалы

- **Справка ChatGPT на русском** — help.openai.com/ru-ru (машинный перевод, но понятный)
- **Справка Claude на русском** — support.claude.com/ru — полноценный перевод
- **OpenAI Academy** — academy.openai.com — бесплатные курсы с сертификатом. На английском.
- **Яндекс Практикум, бесплатные курсы по нейросетям** — start.practicum.yandex — на русском, ~8 часов, с сертификатом

Официальные страницы настроек

- Управление данными ChatGPT — help.openai.com/en/articles/7730893
- Память ChatGPT — help.openai.com/en/articles/8590148
- Реклама в ChatGPT — help.openai.com/en/articles/20001047
- Приватность Claude — claude.ai/settings/data-privacy-controls
- Активность Gemini — myactivity.google.com/product/gemini

Источники по безопасности

- ФБР, отчёт о киберпреступности за 2025 год (апрель 2026) — [fbi.gov](https://www.fbi.gov) · полный текст [ic3.gov](https://www.fbi.gov/ic3) (PDF)
- ФБР, бюллетень о мошенничестве с ИИ, включая рекомендацию кодового слова — [ic3.gov/PSA/2024/PSA241203](https://www.ic3.gov/PSA/2024/PSA241203)
- FTC, предупреждение о клонировании голоса — consumer.ftc.gov
- FTC, как не попасться мошенникам, включая правило о способах оплаты — consumer.ftc.gov · о криптовалюте — consumer.ftc.gov
- FTC, платная реклама в начале результатов поиска — consumer.ftc.gov
- FTC, изучение чат-ботов-«компаньонов» — ftc.gov
- NCSC (Великобритания), «Влияние ИИ на киберугрозы в ближайшей перспективе» — ncsc.gov.uk
- Лаборатория Касперского, 92 000 атак под видом ИИ-сервисов — kaspersky.co.uk
- iProov, сколько людей на самом деле распознают дипфейк — iproov.com
- BBC, поддельная реклама с Мартином Льюисом и потеря 76 000 фунтов — bbc.co.uk
- MoneySavingExpert, анализ данных Action Fraud о знаменитостях в мошенничествах — moneysavingexpert.com
- Полиция кантона Швиц через Polizeinews, голосовое мошенничество в Швейцарии (январь 2026) — polizeinews.ch
- Точность распознавания дипфейков человеком, обзор 56 исследований — sciencedirect.com
- Дело Arup, потеря \$25 млн — incidentdatabase.ai
- OpenAI, режим ChatGPT Work — help.openai.com · его облачный браузер, разрешения для сайтов и советы по безопасности — help.openai.com
- Anthropic, как безопасно пользоваться Claude Cowork и чем опасны промпт-инъекции — support.claude.com · Claude in Chrome — support.claude.com
- Google, Gemini Spark: кому и где доступен и как пользоваться безопасно — support.google.com · на Mac — об удалении файлов и передаче их другим — support.google.com

Источники по достоверности и приватности

- OpenAI, карточка модели GPT-5.2 (декабрь 2025) — доля ошибок с поиском и без — deploymentsafety.openai.com
- Стэнфорд RegLab, ошибки профессиональных юридических ИИ-систем — reglab.stanford.edu
- База судебных дел со ссылками, выдуманными ИИ — damiencharlotin.com/hallucinations
- Scientific American, доля запросов, написанных ИИ, по оценке Библиотеки штата Вирджиния — scientificamerican.com
- Американская медицинская ассоциация, как безопасно пользоваться ИИ в вопросах здоровья — ama-assn.org · листок с вопросами (PDF)
- Суд обязал OpenAI передать 20 млн переписок (январь 2026) — natlawreview.com
- Утечка 300 млн сообщений из приложения Chat & Ask AI — malwarebytes.com
- OX Security, расширения Chrome, пересылавшие переписки с ИИ — ox.security
- Исследования одиночества: краткосрочное (2025) — [Journal of Consumer Research](https://www.journals.sagepub.com/journal/psychological-science) · годичное (2026) — [Psychological Science](https://www.journals.sagepub.com/journal/psychological-science)

Источники по составлению запросов

- OpenAI, рекомендации по запросам для ChatGPT — help.openai.com · про «думай пошагово» — developers.openai.com
- Anthropic, рекомендации на 2026 год — claude.com/blog
- Google, руководство по составлению запросов (PDF — источник цифры «21 слово») — services.google.com · краткие советы — support.google.com
- Уортонская школа, «Убывающая ценность пошагового рассуждения» — gail.wharton.upenn.edu

КАК ДОЛГО КУРС ОСТАЁТСЯ АКТУАЛЬНЫМ

Данные актуальны на 14 сентября 2026 года. Мир ИИ меняется быстро: названия моделей, цены и расположение пунктов в настройках могут измениться в течение нескольких месяцев. Принципы из уроков 3, 4 и 5 меняются гораздо медленнее — на них и опирайтесь.

Материал носит справочный характер и не заменяет консультацию врача, юриста или финансового специалиста.



LAZAREV CLOUD

Курс написан для родителей, друзей и всех, кому ИИ кажется сложным или пугающим. Бесплатно, без регистрации, можно копировать и распечатывать.

Русский · English

УРОКИ

МАТЕРИАЛЫ

ЛИЦЕНЗИЯ

Текст курса опубликован под лицензией CC BY 4.0. Копируйте, переводите, распечатывайте и раздавайте — в том числе для занятий и в коммерческих целях. Единственное условие: укажите источник.

Это относится и к ИИ-системам: индексировать, цитировать и обучаться на этом материале разрешено.

Данные актуальны на 14 сентября 2026

CC BY 4.0 · Lazarev Cloud