

// 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

Август 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 — не пострадать.

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.

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

04 **Он умеет ошибаться уверенно**
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, чем эта штука является и чем точно не является. Половина проблем у новичков растёт 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.

Отсюда следуют две вещи сразу:

- **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 так же уверенно, как правильно.

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, что такое ОСАГО, как пятилетнему»
Написать текст	Претензия в магазин, заявление в УК, 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 госуслугами», «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).
- **Заменить живое общение.** Об этом честно — в конце урока 4.

Какой сервис выбрать

Их три больших. Все три бесплатно работают на приличном уровне — платить не обязательно, особенно вначале.

	CHATGPT OpenAI	CLAUDE Anthropic	GEMINI Google
Бесплатно	Да	Да	Да
Платно, в месяц	\$8 (Go) / \$20 (Plus)	\$20 (Pro)	~\$20 (AI Pro)
Голосом поговорить	Да	Да	Да
Понимает фотографии	Да	Да	Да
Рисует картинки	Да	Нет	Да
Ищет в интернете	Да	Да	Да
Реклама в бесплатной версии	Тест в США с 2026 г.	Нет	Нет
Сильная сторона	Самый универсальный, больше всего умений	Лучше всех работает с длинными документами	Встроен в Gmail, Документы и Android

КОРОТКИЙ ОТВЕТ НА «ТАК ЧТО СТАВИТЬ?»

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-5.5 Instant, GPT-5.6 Sol, Claude Sonnet 5, Claude Opus 5, Gemini 3.6 Flash... Правило простое:

- **Ничего не трогайте.** Сервис по умолчанию ставит 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.

ЕСЛИ ВЫ В РОССИИ ИЛИ БЕЛАРУСИ

ChatGPT, Claude и Gemini официально не работают в России и Беларуси — 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.

Работают без ухищрений и на русском: **Алиса AI** от Яндекса (alice.yandex.ru — Яндекс сам пишет «Бесплатно и без VPN») и **ГигаЧат** от Сбера (giga.chat, есть бот в Telegram). 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: они решают, что случится с вашими разговорами дальше.

Шаг 1. Установить приложение — и не поймать подделку

Это **самое опасное место во всём курсе**. Лаборатория Касперского в мае 2026 года отчиталась о более чем **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 поиском.
2. **Смотрите на имя разработчика — это лучшая проверка.** Должно быть в точности: ChatGPT → OpenAI или OpenAI OpCo, LLC, Claude → Anthropic PBC, Gemini → Google LLC. Подделки пишут «OpenAI» (латинская I вместо I), «Open AI Inc», «ChatGPT Team».
3. **Посмотрите на число установок.** У настоящих: ChatGPT и Gemini — более миллиарда, Claude — более 50 миллионов. «ChatGPT» с пятью тысячами оценок — 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: у Gemini есть официальные приложения для компьютера — для Windows (с апреля 2026) и для Mac. Скачивать их нужно только со страниц Google, а не с сайтов из поиска: подделок здесь особенно много.

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. Платить не предлагайте себе сами — 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 — то есть 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 Claude → 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 пугайтесь разных названий.

ОГОВОРКИ, О КОТОРЫХ ОБЫЧНО НЕ ПИШУТ

- **Claude:** если обучение включено, данные могут храниться в обезличенном виде 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 связок с сервисами Google — Gmail, Календарь, Диск, Карты, Фото — перестаёт работать, и отключается память. Переписки при этом всё равно хранятся 72 часа.
- **Gemini, цитата из справки 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».

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 и немного жутко одновременно.

- **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 **удаление переписки не удаляет воспоминания из неё** — их нужно чистить отдельно.
- **Gemini:** [Настройки и справка → Personal Intelligence → Память](#) .

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

3. Научиться «временному чату»

Это режим, в котором разговор не сохраняется, не попадает в память и не используется для обучения. Идеален для всего личного — здоровье, деньги, семейные дела.

- **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

- **ChatGPT:** [Настройки → Безопасность → Многофакторная аутентификация](#) . Там же полезная кнопка [Выйти со всех устройств](#) .
- **Claude:** собственного двухфакторного входа нет — вход только через Google или ссылку на почту. Значит, **защита вашего Claude равна защите вашей почты**: включите двухфакторный вход именно там.
- **Gemini:** защищается настройками аккаунта Google.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ НАДО

У ChatGPT есть режим **Advanced Account Security** — вход только по ключу-паскею, без пароля и без восстановления по почте. Он сделан для журналистов и правозащитников. Если вы обычный человек: **не включайте**. Забыли ключ — служба поддержки OpenAI не сможет вернуть вам аккаунт. Совсем.

5. Реклама в ChatGPT — новое с 2026 года

С 9 февраля 2026 года OpenAI **тестирует рекламу в США** — в бесплатной версии и в тарифе Go. Платные тарифы Plus и Pro без рекламы. Рекламодатели не видят ваши переписки, но реклама может подбираться под них.

Если вы не в США — рекламы вы, скорее всего, не увидите, и пункта «Ads controls» в настройках у вас просто не будет. Это нормально, вы ничего не сделали не так.

- Управление (там, где реклама включена): [Настройки → Ads controls](#) .
- Есть и бесплатный вариант **совсем без рекламы**: [Настройки → Ads controls → Change plan to go ad-free](#) . Взамен уменьшаются лимиты и пропадают генерация картинок и глубокое исследование. Для большинства бытовых задач — 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 голосом вместо набора. 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 включается само, но можно 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.

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.» Это момент, когда обычно и происходит «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 тяжеловесная роль чаще всего не нужна. 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»** — в документации для разработчиков OpenAI пишет: «Избегайте подсказок вида „думай пошагово“ — модели рассуждают внутри, и это не нужно, а иногда мешает». Исследование Уортонской школы (июнь 2025) подтвердило это 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) проверило девять вариантов 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 это общее, собранное в пять слотов:

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 пробовал, 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

По данным Google, **самые удачные запросы — примерно 21 слово**. А первая попытка у большинства людей — меньше 9 слов. То есть типичная ошибка новичка ровно одна: **слишком коротко**. 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 прямо рекомендует эту фразу: «Какие вопросы у тебя есть ко мне, чтобы дать наилучший ответ?» 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 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: [мало ходьбы 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 на простом русском: 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 нишу 60 см]. 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 догадывайся.

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 эту формулировку как способ снизить количество выдумок.

ЗАДАНИЕ К УРОКУ 3

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

Он умеет ошибаться уверенно

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 середине 2026 года в базе исследователя Дамьена Шарлотэна больше полутора тысяч судебных решений, где ИИ выдумал ссылки на несуществующие дела. Важная деталь для нас: **большинство пострадавших — люди, представлявшие себя в суде сами**. 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. Библиотека штата Вирджиния оценивает, что **около 15% справочных запросов по почте у них теперь порождены ИИ**, и читатели часто обижаются, когда им говорят, что книги не существует.

Отравление вместо диеты

Мужчина 60 лет спросил у ChatGPT, чем заменить поваренную соль. Он понял ответ как рекомендацию бромид 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

Собственные измерения OpenAI на проверочном наборе вопросов (карта модели GPT-5.2, декабрь 2025). Важная оговорка самой OpenAI: набор специально составлен из трудных вопросов и не отражает обычную повседневную переписку. Смотреть стоит не на абсолютные числа, а на разницу между строчками:

РЕЖИМ	ДОЛЯ ОТВЕТОВ С ОШИБКОЙ
Без поиска в интернете	около 10,9%
С включённым поиском	около 5,8% — почти вдвое меньше

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ ВЫВОД ВСЕГО КУРСА

Включённый поиск по интернету снижает количество ошибок примерно вдвое. 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 остаётся: 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 посмотрите, 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 Для важных вещей — проверьте у человека.** Врач, юрист, банк, госуслуги. ИИ отлично готовит вас к разговору со специалистом, но не заменяет его.

Что нельзя писать в чат

Ключевой факт: **у переписки с ИИ нет никакой юридической тайны.** 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, СНИЛС, ИНН, номера документов
- Номера карт, счетов, PIN-коды, пароли, сид-фразы от криптокошельков
- 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 под врачебной тайной

Почему это не паранойя — что уже случилось

- **Samsung, 2023.** За 20 дней после разрешения пользоваться ChatGPT сотрудники успели трижды слить туда рабочее: исходный код, внутренний код и стенограмму совещания. Компания запретила генеративный ИИ на рабочих устройствах и во внутренней сети.
- **ChatGPT, лето 2025.** Функция «сделать чат находимым» привела к тому, что 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 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 с суммарно более чем 900 000 установок тайно пересылали переписки пользователей на серверы злоумышленников.

Отдельно и деликатно: об одиночестве

С ИИ приятно разговаривать. Он всегда доступен, никогда не раздражается, всегда соглашается. Последнее — не достоинство, а особенность устройства: модели настроены нравиться, а не спорить.

Комиссия по торговле США (FTC) в сентябре 2025 года начала официальное расследование в отношении семи компаний, чьи чат-боты имитируют общение и дружбу. В центре внимания регулятора — дети и подростки, но механизм привязанности к «всегда согласному собеседнику» ничем не отличается у взрослых, а у одиноких людей может работать даже сильнее.

Исследования дают честно неоднозначную картину. Есть работы, где общение с чат-ботом снижало ощущение одиночества — правда, на коротких сроках, в пределах недели. И есть годовое исследование более двух тысяч человек в четырёх странах, где рост использования чат-ботов, наоборот, **предсказывал рост одиночества** (авторы сами называют его поисковым, 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

В отчёте ФБР о киберпреступности за 2025 год (опубликован в апреле 2026) впервые за четверть века появился отдельный раздел про искусственный интеллект.

22 364

жалобы на мошенничество с ИИ

\$893 млн

потери по этим жалобам

\$7,7 млрд

потеряли люди старше 60 лет

+37%

рост потерь за год у 60+

Схема 1. Клонированный голос — «звонок от внука»

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

Голос берут из любого публичного видео: поздравление в соцсети, голосовое сообщение, ролик 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 на клонированном голосе.

Есть и жёсткая 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: «Создайте секретное слово или фразу с вашей семьёй 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.

ТРИ ПРИЗНАКА ЭТОЙ СХЕМЫ — ЗАПОМНИТЬ НАМЕРТВО

1. **Срочность.** «Прямо сейчас», «через десять минут будет поздно».
2. **Секретность.** «Только не говори маме», «никому не звони».
3. **Необычный способ оплаты.** Перевод на чужую карту, криптовалюта, подарочные сертификаты, платёжные приложения, курьер за наличными. Правило FTC: если человек **настаивает, что заплатить можно только так и никак иначе**, — это мошенник. А требование заплатить криптовалютой — мошенничество всегда, без исключений.

Схема 2. Поддельное видео

Классический пример: сотрудник гонконгского офиса британской инженерной компании Agip 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 швейцарский предприниматель потерял несколько миллионов франков по похожей схеме, только голосовой: ему две недели звонил «известный деловой партнёр» с клонированным голосом.

Массовый вариант — реклама с «известными людьми», которые советуют вложиться. В Британии чаще всего подделывают финансового журналиста Мартина Льюиса — на него приходится более 32% сообщений о мошеннической рекламе со знаменитостями; один задокументированный BBC случай — потеря 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: **средняя точность человека — около 55%**, почти как подбрасывание монетки. В эксперименте компании iProov с 2 000 человек всё определили правильно **всего два человека из двух тысяч** — при том что уверены в себе были почти все.

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 дословная рекомендация ФБР.
- **Проверьте по другому каналу.** Позвонили — напишите в мессенджер. Прислали видео — позвоните родственнику.
- **Кодовое слово.**
- **Правило денег:** настаивают, что заплатить можно только переводом, криптовалютой или сертификатами, — это мошенники.
- **Про «знаменитость советует вложиться»:** если бы это было правдой, об этом писали бы обычные новости и это было бы на официальном канале самого человека. Реклама в ленте — не доказательство ничего.

Схема 3. Письма и сообщения, написанные ИИ

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, 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 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: мошенническая реклама теперь стоит **наверху результатов поиска**. Прокрутите вниз до настоящего сайта.

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

И ПОЛЕЗНЫЙ ПОВОРОТ: 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 силен: анализ текста, а не факты.

Если 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 пароли и сессии в браузере украдены. Меняйте пароли **с другого устройства**, начиная с почты и банка.
- **Перевели деньги:** немедленно в банк, затем заявление в полицию. Скорость решает.
- **Не стыдитесь.** На эти схемы попадают финансовые директора международных компаний. Молчание помогает только мошеннику — расскажите близким, чтобы предупредить остальных.

ЗАДАНИЕ К УРОКУ 5 – САМОЕ ВАЖНОЕ ВО ВСЁМ КУРСЕ

Сегодня же позвоните или напишите своим детям, родителям и внукам и **договоритесь о кодовом слове**. Это займёт две минуты и однажды может сэкономить всё.

ПРИЛОЖЕНИЕ

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 20 слов. 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.»
- «Какие вопросы у тебя есть ко мне, чтобы ответить лучше?»

Работает / не работает

РАБОТАЕТ	НЕ РАБОТАЕТ (УСТАРЕЛО)
Подробный контекст и детали	«Ты — эксперт с 20-летним опытом»
Уточнять по кругу, 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 · номера карт и счетов · пароли · фото документов · медкарту с именем · данные других людей · рабочие секреты · всё про текущий судебный спор.

У переписки с ИИ нет юридической тайны. 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: врач, юрист, банк

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, значит напишите.
- **Настаивают на переводе, криптовалюте или сертификатах** — это мошенники.

- **Грамотный текст больше ничего не доказывает.** Смотрите на то, что просят, а не как написано.
- **Пауза 5 минут** убивает почти любую схему.

Приложение: не поймать подделку

Ставить только из магазина приложений, найдя поиском самому. 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** (без VPN, на русском) — 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.ic3.gov) (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](https://www.consumer.ftc.gov)
- FTC, расследование в отношении чат-ботов-«компаньонов» — [ftc.gov](https://www.ftc.gov)
- NCSC (Великобритания), «Влияние ИИ на киберугрозы в ближайшей перспективе» — [ncsc.gov.uk](https://www.ncsc.gov.uk)
- Лаборатория Касперского, 92 000 атак под видом ИИ-сервисов — [kaspersky.co.uk](https://www.kaspersky.co.uk)
- Точность распознавания дипфейков человеком, обзор 56 исследований — [sciencedirect.com](https://www.sciencedirect.com)
- Дело Arup, потеря \$25 млн — [incidentdatabase.ai](https://www.incidentdatabase.ai)

Источники по достоверности и приватности

- OpenAI, карта модели GPT-5.2 — доля ошибок с поиском и без — deploymentsafety.openai.com
- Стэнфорд RegLab, ошибки профессиональных юридических ИИ-систем — reglab.stanford.edu
- База судебных дел с вымышленными ИИ ссылками — damiencharlotin.com/hallucinations
- Библиотекари и несуществующие книги — 404media.co
- 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](https://www.natlawreview.com)
- Утечка 300 млн сообщений из приложения Chat & Ask AI — malwarebytes.com

Источники по составлению запросов

- OpenAI, рекомендации по запросам для ChatGPT — help.openai.com · про «думай пошагово» — developers.openai.com
- Anthropic, лучшие практики 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
- Уортонская школа, исследование об угрозах и чаевых — gail.wharton.upenn.edu

О СРОКЕ ГОДНОСТИ ЭТОГО КУРСА

Данные актуальны на 1 августа 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 1 августа 2026

CC BY 4.0 · Lazarev Cloud