

// 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

Октябрь 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<br>OpenAI                           | CLAUDE<br>Anthropic                            | GEMINI<br>Google                           |
|-----------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| БЕСПЛАТНО                   | Да                                          | Да                                             | Да                                         |
| ПЛАТНАЯ ВЕРСИЯ, В МЕСЯЦ     | \$8 (Go) / \$20 (Plus)                      | \$20 (Pro)                                     | ~\$5 (AI Plus) /<br>~\$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<br>числе стран           | Нет                                            | Нет                                        |
| СИЛЬНАЯ СТОРОНА             | Самый универсальный,<br>больше всего умений | Аккуратная работа с<br>длинными<br>документами | Встроен в Gmail,<br>Документы и<br>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 5.5, Claude Opus 5.5, 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](https://alice.yandex.ru)) и **ГигаЧат** от Сбера (на сайте [giga.chat](https://giga.chat) вход только по российскому номеру телефона или Сбер ID, так что из Беларуси войти может не получиться). 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](https://chatgpt.com) (или [alice.yandex.ru](https://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 и нежелательных 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. На Android никогда не устанавливайте файл с окончанием .apk, который вам прислали или предлагает сайт.
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** (его показывает Google Play; в App Store от Apple видны только оценки). 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. Открывается оно по Alt+Space на Windows и по Option+Space на Mac. Google пишет, что для Mac нужен MacBook с процессором Apple и macOS 15 или новее; на любом другом 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 → <b>Настройки</b> → <b>Управление данными</b> → выключить <b>Улучшать модель для всех</b> . На телефоне: боковое меню → значок профиля → Data Controls.                                                                                                                                                                      |
| CLAUDE  | <b>Настройки</b> → <b>Privacy</b> → <b>Help Improve our AI models</b> → выключить. Прямая ссылка: <a href="https://claude.ai/settings/data-privacy-controls">claude.ai/settings/data-privacy-controls</a>                                                                                                                                    |
| GEMINI  | На компьютере: <b>Настройки и справка</b> → <b>История</b> → вверху нажать «Включено» → <b>Отключить</b> . На телефоне: меню → фото профиля → <b>Gemini Apps Activity</b> . Google называет эту настройку «сохранение истории действий», а в английском интерфейсе она называется <b>Keep Activity</b> — 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 и другие приложения Google Workspace — 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: «Не упоминайте конфиденциальную информацию, которая не должна быть доступна специалистам и использоваться Google для улучшения сервисов и технологий 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 ИИ → Память` . Google ещё переименовывает этот пункт, поэтому на части аккаунтов он пока называется `Персональный контекст` .

**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, но дальше она распространялась быстро: в сентябре 2026 года OpenAI сообщила, что реклама ChatGPT доступна более чем в 60 странах, в том числе в Великобритании, Канаде, Австралии, Индии, Японии, Бразилии, Мексике и большей части Юго-Восточной Азии, а ещё 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 «Ad Controls» в настройках у вас просто не будет. Это нормально — вы ничего не напутали.

- Управление (там, где реклама включена): [Настройки → Ad Controls](#).
- Есть и бесплатный вариант **совсем без рекламы** — OpenAI предлагает его везде, где показывает рекламу. 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**. Claude встраивает свой вариант, **Cowork**, в обычное приложение Claude — оно теперь само берётся за задачи, — и у него есть ещё **Claude in Chrome**. В Gemini это **Spark**. Почти всё это требует платного тарифа: в бесплатном ChatGPT и в тарифе Go есть только урезанный режим Work в приложении для компьютера, без браузера, который сам ходит по сайтам. Spark требует тарифа Google AI Pro или Ultra и включённого сохранения истории действий — той самой настройки, которую этот урок советует отключить, — и 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 скрытые 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. В ChatGPT есть необязательный режим **Lockdown Mode** (в настройках, раздел «Безопасность»), который ограничивает выход в интернет, чтобы снизить этот риск; OpenAI пишет, что он предназначен для тех, кто работает с конфиденциальной информацией, и защищает не от всех атак.

### 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 отвлётся 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 октябрю 2026 года в базе исследователя Дамьена Шарлотена больше **2 100** 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 поместили 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.

- **Декабрь 2025.** 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. В Индии её называют «цифровым арестом». В сентябре 2026 года ФБР предупредило, что мошенники теперь с помощью ИИ появляются на видеозвонках в облике полицейских и государственных служащих.

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](https://reportaproblem.apple.com) (подписку отменять отдельно: Настройки → ваше имя → Подписки). Android — [support.google.com/googleplay](https://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 попадают 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                                                                                                                                                                                |
| 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 «Сайбер стража» — sajberstraza.gov.rs                                                                         |
| США                                   | ic3.gov (ФБР) и reportfraud.ftc.gov. Адрес ic3.gov набирайте сами: ФБР предупреждает о поддельных копиях, которые рекламируют с помощью дипфейк-видео                                        |
| КАНАДА                                | reportcyberandfraud.canada.ca — национальная система онлайн-заявлений, работает вместе с Канадским центром по борьбе с мошенничеством (antifraudcentre.ca); телефон 1-888-495-8501 — в будни |
| 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** или **OpenAI OpCo, LLC / Anthropic PBC / Google LLC** (на iPhone — просто **Google**). Подписка «в неделю» — обман.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

## Ссылки и источники

### Куда заходить

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

### Бесплатные учебные материалы

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

### Официальные страницы настроек

- Управление данными ChatGPT — [help.openai.com/en/articles/7730893](https://help.openai.com/en/articles/7730893)
- Память ChatGPT — [help.openai.com/en/articles/8590148](https://help.openai.com/en/articles/8590148)
- Реклама в ChatGPT — [help.openai.com/en/articles/20001047](https://help.openai.com/en/articles/20001047) · где она уже есть — [openai.com](https://openai.com)
- Приватность Claude — [claude.ai/settings/data-privacy-controls](https://claude.ai/settings/data-privacy-controls)
- Активность Gemini — [myactivity.google.com/product/gemini](https://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://consumer.ftc.gov)
- FTC, как не попасться мошенникам, включая правило о способах оплаты — [consumer.ftc.gov](https://consumer.ftc.gov) · о криптовалюте — [consumer.ftc.gov](https://consumer.ftc.gov)
- FTC, платная реклама в начале результатов поиска — [consumer.ftc.gov](https://consumer.ftc.gov)
- FTC, изучение чат-ботов-«компаньонов» — [ftc.gov](https://ftc.gov)
- NCSC (Великобритания), «Влияние ИИ на киберугрозы в ближайшей перспективе» — [ncsc.gov.uk](https://ncsc.gov.uk)
- Лаборатория Касперского, 92 000 атак под видом ИИ-сервисов — [kaspersky.co.uk](https://kaspersky.co.uk)
- iProov, сколько людей на самом деле распознают дипфейк — [iproov.com](https://iproov.com)
- BBC, поддельная реклама с Мартином Льюисом и потеря 76 000 фунтов — [bbc.co.uk](https://bbc.co.uk)
- MoneySavingExpert, анализ данных Action Fraud о знаменитостях в мошенничествах — [moneysavingexpert.com](https://moneysavingexpert.com)
- Полиция кантона Швиц через Polizeinews, голосовое мошенничество в Швейцарии (январь 2026) — [polizeinews.ch](https://polizeinews.ch)
- Точность распознавания дипфейков человеком, обзор 56 исследований — [sciencedirect.com](https://sciencedirect.com)
- Дело Arup, потеря \$25 млн — [incidentdatabase.ai](https://incidentdatabase.ai)
- ФБР, мошенники с помощью ИИ выдают себя за полицейских и чиновников на видеозвонках (сентябрь 2026) — [ic3.gov/PSA/2026/PSA260917](https://www.ic3.gov/PSA/2026/PSA260917) · поддельные сайты IC3, которые рекламируют дипфейками (июль 2026) — [ic3.gov/PSA/2026/PSA260720](https://www.ic3.gov/PSA/2026/PSA260720)
- OpenAI, режим ChatGPT Work — [help.openai.com](https://help.openai.com) · его облачный браузер, разрешения для сайтов и советы по безопасности — [help.openai.com](https://help.openai.com) · режим Lockdown Mode — [help.openai.com](https://help.openai.com)
- Anthropic, как безопасно пользоваться Claude Cowork и чем опасны промпт-инъекции — [support.claude.com](https://support.claude.com) · Cowork и чат становятся единым Claude — [support.claude.com](https://support.claude.com) · Claude in Chrome — [support.claude.com](https://support.claude.com)
- Google, Gemini Spark: кому и где доступен и как пользоваться безопасно — [support.google.com](https://support.google.com) · на Mac — об удалении файлов и передаче их другим — [support.google.com](https://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](https://deploymentsafety.openai.com)
- Стэнфорд RegLab, ошибки профессиональных юридических ИИ-систем — [reglab.stanford.edu](https://reglab.stanford.edu)
- База судебных дел со ссылками, выдуманными ИИ — [damiencharlotin.com/hallucinations](https://damiencharlotin.com/hallucinations)
- Scientific American, доля запросов, написанных ИИ, по оценке Библиотеки штата Вирджиния — [scientificamerican.com](https://scientificamerican.com)
- Американская медицинская ассоциация, как безопасно пользоваться ИИ в вопросах здоровья — [ama-assn.org](https://ama-assn.org) · листок с вопросами (PDF)
- Суд обязал OpenAI передать 20 млн переписок (январь 2026) — [natlawreview.com](https://natlawreview.com)
- Утечка 300 млн сообщений из приложения Chat & Ask AI — [malwarebytes.com](https://malwarebytes.com)
- OX Security, расширения Chrome, пересылавшие переписки с ИИ — [ox.security](https://ox.security)
- Исследования одиночества: краткосрочное (2025) — [Journal of Consumer Research](https://www.journalofconsumerresearch.com) · годовое (2026) — [Psychological Science](https://www.psychologicalscience.com)

## Источники по составлению запросов

- OpenAI, рекомендации по запросам для ChatGPT — [help.openai.com](https://help.openai.com) · про «думай пошагово» — [developers.openai.com](https://developers.openai.com)
- Anthropic, рекомендации на 2026 год — [claude.com/blog](https://claude.com/blog)

- Google, руководство по составлению запросов (PDF — источник цифры «21 слово») — [services.google.com](https://services.google.com/fh/files/misc/21word.pdf) · краткие советы — [support.google.com](https://support.google.com)
- Уортонская школа, «Убывающая ценность пошагового рассуждения» — [gail.wharton.upenn.edu](https://gail.wharton.upenn.edu)
- Уортонская школа, исследование об угрозах и чаевых — [gail.wharton.upenn.edu](https://gail.wharton.upenn.edu)

#### КАК ДОЛГО КУРС ОСТАЁТСЯ АКТУАЛЬНЫМ

Данные актуальны на 4 октября 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 · हिन्दी

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 4 октября 2026

Политика конфиденциальности (на английском) · [Настройки cookie](#)

CC BY 4.0 · Lazarev Cloud