

ДЕНЬ 1

Знакомство

- ☐ Понял(а), что умеет нейросеть и где она ошибается
- ☐ Записал(а) 3 дела, с которыми нужна помощь

ДЕНЬ 2

Первая нейросеть

- ☐ Зарегистрировался(-ась) в GigaChat (giga.chat) или Алисе (alice.yandex.ru)
- ☐ Отправил(а) первый запрос
- ☐ Спросил(а) про одно из своих 3 дел

ДЕНЬ 3

ChatGPT и Claude

- ☐ Решил(а), нужны ли зарубежные нейросети
- ☐ Выбрал(а) путь: за границей, агрегатор или помощь близких
- ☐ Сравнил(а) ответы двух нейросетей

ДЕНЬ 4

Оплата

- ☐ Посчитал(а), сколько раз упирался(-ась) в лимит
- ☐ Если нужна подписка — выбрал(а) способ с низким риском
- ☐ Поставил(а) напоминание за 2 дня до продления

ДЕНЬ 5

Правильные запросы

- ☐ Составил(а) запрос по формуле Кто + Что + Детали + Как
- ☐ Улучшил(а) ответ уточнением
- ☐ Попробовал(а) «задай мне 3 уточняющих вопроса с вариантами ответов»

ДЕНЬ 6

Помощь в быту

- ☐ Выполнил(а) 3 готовых запроса со своими данными
- ☐ Отправил(а) нейросети фотографию
- ☐ Поделился(-ась) запросом с близким человеком

ДЕНЬ 7

Безопасность

- ☐ Запомнил(а) стоп-список (на обороте)
- ☐ Прошёл(а) итоговый тест
- ☐ Начал(а) план на 30 дней

ПЛАН НА 30 ДНЕЙ

Одна задача в день

- ☐ Неделя 1: что приготовить, объяснить непонятное
- ☐ Неделя 2: письма, сообщения, поздравления
- ☐ Неделя 3: фото этикеток, инструкций, растений
- ☐ Неделя 4: бюджет, поездка, праздник

Формула хорошего запроса

Кто

Кем быть нейросети:
«Ты — опытный повар»

Что

Задача: «Составь меню на неделю»

Детали

Условия: «3 человека, бюджет 6000 ₽, без рыбы»

Как

Вид ответа: «Таблицей, в конце список покупок»

Волшебные уточнения: «сделай короче» · «объясни проще» · «дай 3 варианта» · «сделай вежливее» · «оформи таблицей» · «прежде чем отвечать, задай мне 3 уточняющих вопроса и к каждому предложи варианты ответа»

Ужин из того, что есть

У меня есть [курица, картошка, морковь]. Предложи 3 блюда за 40 минут с пошаговым рецептом.

Заявление в УК

Составь вежливое, но твёрдое заявление в управляющую компанию. Проблема: [не горит свет в подъезде]. Адрес: [...].

Понять договор

Объясни простыми словами, что означает этот текст и есть ли подвох: [текст без личных данных]

Уроки с ребёнком

Объясни [дробь] так, чтобы понял [ребёнок 10 лет]. Дай 3 задачки, ответы отдельно в конце.

Поездка

Составь план поездки в [Казань] на [3 дня] для [пары 50+], бюджет [20 000 ₽]. По дням.

Никогда не отправляйте

- Паспорт, СНИЛС, ИНН
- Номера карт, CVV, коды из СМС
- Пароли от почты, Госуслуг, банка
- Документы с ФИО и адресом (сначала закройте их)

Оплата без обмана

- Сначала попробуйте бесплатные версии
- Не покупайте «общие» и «вечные» аккаунты
- Не переводите деньги частным лицам без гарантий
- Платите отдельной картой с небольшим балансом
- Ставьте напоминание до даты продления
- Виртуальная зарубежная карта: zarub.io/?ref=DfsalB или Telegram-бот [@zarub_robot](https://t.me/zarub_robot) (партнёрские ссылки)

Меню и покупки

Составь меню на 7 дней для [семьи из 3 человек], бюджет [7000 ₽]. Таблицей, в конце список покупок по отделам.

Претензия в магазин

Напиши претензию: купил(а) [чайник] [10 дней назад], он [сломался], хочу вернуть деньги.

Поздравление

Напиши тёплое поздравление с [60-летием] для [сестры Ольги], она любит [сад]. 5 предложений, без пафоса.

Ошибка техники

Моя [стиральная машина Bosch] показывает ошибку [E18]. Что проверить самостоятельно, а когда звать мастера?

Проверка на мошенничество

Мне пришло сообщение: [текст]. Похоже ли это на мошенничество? По каким признакам?

Всегда проверяйте

- Лекарства и дозировки — у врача
- Законы — в КонсультантПлюс или Гаранте
- Цены, адреса, часы работы — на официальных сайтах
- Спросите: «Где это можно проверить?»

Мошенники с ИИ

- Скачивайте только официальные приложения: смотрите на разработчика
- «Нейросеть заработает за вас» — обман
- Голос родственника можно подделать: перезванивайте сами
- «Звёзды» в рекламе инвестиций часто ненастоящие