

ГАЙД ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

ИИ без страха

Нейросети для начинающих: 7 спокойных шагов.
От первого вопроса до своего помощника.

- 1** Что такое нейросеть и чем она полезна
- 2** Выбираем нейросеть. Регистрация в GigaChat и Алисе
- 3** ChatGPT и Claude: как получить доступ
- 4** Оплата подписки: все способы и их риски
- 5** Как правильно спрашивать: формула запроса
- 6** Нейросеть в быту: 15 готовых запросов
- 7** Безопасность и что делать дальше

Цены, тарифы и интерфейсы указаны по состоянию на октябрь 2026 года и могут меняться. Перед оплатой проверяйте актуальные условия на сайте сервиса.

Что такое нейросеть и чем она полезна

Разберёмся без сложных слов: что это за программа, что она умеет, а где ей пока нельзя доверять.

≈ 10 минут чтения

Простыми словами

Нейросеть — это программа-собеседник. Вы пишете ей обычным языком, как в мессенджере, а она отвечает. Она «прочитала» огромное количество книг, статей и сайтов, поэтому может объяснить, посоветовать, написать текст или составить план.

Представьте очень начитанного помощника, который всегда на связи, никогда не устаёт и не обижается на глупые вопросы. Но иногда он ошибается, причём уверенным тоном. Об этом ниже.

Что нейросеть умеет

- **Отвечать на вопросы** и объяснять сложное простыми словами: от пунктов договора до домашнего задания внука.
- **Писать тексты**: письмо в управляющую компанию, поздравление, объявление о продаже, жалобу в магазин.
- **Составлять планы и списки**: меню на неделю, список покупок, план поездки, график полива рассады.
- **Переводить** с любого языка и на любой язык.
- **Разбирать фотографии**: квитанцию, этикетку лекарства, инструкцию к технике.
- **Помогать думать**: взвесить «за» и «против», подготовиться к разговору, придумать идею подарка.

Где нужна осторожность

ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ

Нейросеть может **выдумывать факты**: даты, цифры, законы, названия. Это называют «галлюцинациями». Всё важное (здоровье, деньги, документы) проверяйте по официальным источникам или у специалиста.

- Она не заменяет врача, юриста и бухгалтера. Зато помогает подготовиться к ним вопросы.
- Она не знает ничего о вас, пока вы сами не расскажете.
- Она может не знать самых свежих новостей.

Четыре мифа

МИФ	КАК НА САМОМ ДЕЛЕ
«Это сложно, нужно быть программистом»	Вы просто пишете сообщения, как в WhatsApp или Telegram. Можно даже говорить голосом.
«Нужно знать английский»	Все нейросети из этого курса отлично понимают русский язык.
«Это дорого»	У всех есть бесплатные версии. Российские GigaChat и Алиса бесплатны для обычных задач.
«Нейросеть всё про меня узнает»	Она знает только то, что вы ей напишете. Простые правила безопасности разберём в День 7.

Мини-словарик

Чат	Окно переписки с нейросетью.
Запрос (промпт)	Ваше сообщение: вопрос или задание.
Новый чат	Чистый лист. Нейросеть «забывает» предыдущий разговор. Удобно для новой темы.
Модель	«Версия мозга» нейросети. Новые модели умнее старых.
Лимит	Сколько сообщений можно отправить бесплатно за день или за несколько часов.
Подписка	Платный тариф: больше сообщений и более умная модель.

ЗАДАНИЕ ДНЯ

- ☐ Запишите на листке 3 дела, которые отнимают у вас время или вызывают сложности (например: «что приготовить», «написать письмо», «разобраться в квитанции»).
- ☐ Подумайте, кому из близких тоже пригодился бы такой помощник.

Выбираем нейросеть и регистрируемся

Сравним четыре популярные нейросети и заведём первую, российскую. Это бесплатно и займёт 5 минут.

≈ 15 минут, нужен телефон

Кто есть кто

НЕЙРОСЕТЬ	ЧЬЯ	РАБОТАЕТ В РОССИИ	ЦЕНА	СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ
GigaChat	Сбер	Да	Бесплатно	Вход по номеру телефона, хорошо знает российские реалии, рисует картинки
Алиса	Яндекс	Да	Базово бесплатно, расширенные функции за доплату к Яндекс Плюс	Есть в колонке, телефоне и Яндекс Браузере, удобно говорить голосом
ChatGPT	OpenAI, США	Официально нет	Есть бесплатная версия; Plus около \$20 в месяц	Самая известная, много функций: голос, картинки, файлы
Claude	Anthropic, США	Официально нет	Есть бесплатная версия; Pro около \$20 в месяц	Лучше всех пишет тексты, аккуратно работает с длинными документами

СОВЕТ

Начните с **GigaChat** или **Алисы**: бесплатно, без хлопот с оплатой. Когда освоитесь и поймёте, что хочется большего, переходите к ChatGPT или Claude (уроки 3 и 4).

Регистрация в GigaChat

- 1 Откройте сайт **giga.chat** в браузере или установите приложение **GigaChat** из RuStore, App Store или Google Play.
- 2 Нажмите «Войти».
- 3 Выберите вход через **Сбер ID** (если есть СберБанк Онлайн) или по **номеру телефона**.
- 4 Введите код из СМС.
- 5 Готово. Внизу экрана появится поле для сообщения. Напишите туда вопрос и нажмите стрелку.

Также GigaChat есть ботом в Telegram и ВКонтакте: найдите официальный бот по названию «GigaChat» через поиск.

Регистрация в Алисе

- 1 Откройте сайт alice.yandex.ru, приложение «Алиса» или Яндекс Браузер (значок Алисы на главной).
- 2 Войдите с Яндекс ID. Если вы пользуетесь Яндекс Почтой, Такси или Маркетом, он у вас уже есть. Если нет, нажмите «Создать ID» и следуйте подсказкам.
- 3 Напишите вопрос в поле внизу или нажмите на микрофон и скажите его голосом.

ЕСЛИ ЧТО-ТО ВЫГЛЯДИТ ИНАЧЕ

Сервисы часто обновляют дизайн. Кнопки могут называться чуть по-другому, но логика всегда та же: «Войти» → телефон или почта → код → поле для сообщения.

Ваш первый запрос

Привет! Я только начинаю пользоваться нейросетями. Расскажи простыми словами, чем ты можешь помочь мне в быту. Приведи 5 примеров.

Скопируйте и отправьте в GigaChat или Алису

ЗАДАНИЕ ДНЯ

- ☐ Зарегистрируйтесь в GigaChat или Алисе.
- ☐ Отправьте первый запрос из примера выше.
- ☐ Задайте вопрос про одно из 3 дел, которые вы записали вчера.

ChatGPT и Claude: как получить доступ

Две самые сильные зарубежные нейросети. Расскажем, как в них зарегистрироваться и какие есть варианты для жителей России.

≈ 15 минут

Сначала главное

ОГРАНИЧЕНИЕ

Компании OpenAI (ChatGPT) и Anthropic (Claude) официально не работают с пользователями из России. Их сайты регистрируют и обслуживают только тех, кто находится в стране, где сервис доступен, и не принимают российские банковские карты.

Поэтому у жителей России есть три пути:

ПУТЬ	КОМУ ПОДХОДИТ	ПЛЮСЫ	МИНУСЫ
1. Регистрация за границей	Тем, кто живёт или часто бывает в другой стране	Свой официальный аккаунт, все функции	Нужно находиться в стране, где сервис работает; для оплаты нужна иностранная карта
2. Сервисы-агрегаторы и Telegram-боты	Новичкам, которым нужен быстрый доступ	Работают в России, оплата рублями, регистрация за минуту, часто несколько нейросетей в одном месте	Наценка, иногда урезанные функции, ваша переписка проходит через посредника
3. Помощь близких за границей	Тем, у кого есть родственники или друзья в другой стране	Официальный аккаунт	Зависите от другого человека; аккаунт должен быть на вашу почту

Регистрация в ChatGPT

Для тех, кто находится в стране, где ChatGPT доступен.

- 1 Откройте сайт chatgpt.com или скачайте официальное приложение ChatGPT (разработчик — OpenAI).
- 2 Нажмите «Sign up» («Зарегистрироваться»).
- 3 Введите почту и придумайте пароль. Проще всего нажать «Continue with Google» и войти через Gmail.
- 4 Откройте письмо от OpenAI и подтвердите почту.

- 5 Укажите имя и дату рождения. Иногда сервис просит номер телефона для подтверждения.
- 6 Чтобы включить русский язык меню: значок профиля → Settings (Настройки) → General → Language → Русский.

Регистрация в Claude

- 1 Откройте сайт **claude.ai** или скачайте официальное приложение **Claude** (разработчик – Anthropic).
- 2 Введите почту или нажмите «Continue with Google».
- 3 Откройте письмо от Anthropic и нажмите на ссылку или введите код.
- 4 Подтвердите номер телефона кодом из СМС, если сервис попросит.
- 5 Укажите, как к вам обращаться. Готово, можно писать на русском.

Как выбрать агрегатор или бота

Таких сервисов много, и среди них есть ненадёжные. Перед оплатой проверьте:

- На сайте есть **оферта** и реквизиты компании (ИНН, ОГРН). Их можно проверить на сайте налоговой.
- Есть **бесплатный пробный период** или бесплатные сообщения, чтобы попробовать до оплаты.
- Понятные тарифы: сколько сообщений входит, какие нейросети доступны.
- Отзывы на независимых площадках, а не только на самом сайте.
- Сервис работает больше года.

ПОМНИТЕ

Всё, что вы пишете агрегатору, проходит через его серверы. Не отправляйте туда паспортные данные, номера карт, пароли и медицинские документы с ФИО.

ЗАДАНИЕ ДНЯ

- ☐ Решите: хватает ли вам пока GigaChat или Алисы? Если да, этот шаг можно отложить.
- ☐ Если хотите ChatGPT или Claude, выберите один из трёх путей из таблицы.
- ☐ Задайте один и тот же вопрос двум разным нейросетям и сравните ответы.

Оплата подписки: все способы и их риски

Когда платить не нужно, когда стоит, и как оплатить зарубежную нейросеть из России, не попав к мошенникам.

≈ 15 минут

Нужно ли вообще платить?

Для бытовых задач бесплатных версий чаще всего хватает. Платная подписка нужна, если:

- вы каждый день упираетесь в лимит сообщений;
- нужно работать с большими документами, таблицами, многостраничными PDF;
- вы используете нейросеть для работы и важна максимальная точность.

ПРОСТОЕ ПРАВИЛО

Если за неделю вы упёрлись в лимит бесплатной версии больше трёх раз, пора подумать о подписке. Если нет, не тратьте деньги.

Сколько стоит

СЕРВИС	БЕСПЛАТНО	ПЛАТНО
GigaChat	Всё основное	Для обычных пользователей платить не нужно
Алиса	Основные возможности	Расширенные функции — платная опция к подписке Яндекс Плюс, оплата российской картой. Актуальную цену смотрите в приложении
ChatGPT	Ограниченное число сообщений	Plus около \$20 в месяц; в части стран есть более дешёвый тариф Go
Claude	Ограниченное число сообщений	Pro около \$20 в месяц или около \$17 в месяц при оплате за год

Цены на октябрь 2026 года. Перед оплатой проверьте их на сайте сервиса. Посредники берут сверху от 10 до 50%.

Семь способов оплатить ChatGPT или Claude из России

Напрямую российской картой не получится: платёжные системы этих сервисов отклоняют карты российских банков. Вот какие варианты используют на практике.

СПОСОБ	КАК ЭТО РАБОТАЕТ	МИНУСЫ	РИСК
1. Иностранная карта на ваше имя	Открываете карту в банке другой страны (например, Казахстана, Киргизии, Армении) и платите на сайте сервиса напрямую	Обычно нужна поездка и документы; плата за обслуживание	низкий
2. Помощь родных за границей	Человек оплачивает подписку своей картой на вашем аккаунте, вы возвращаете деньги	Зависите от другого человека; продлением управлять неудобно	низкий
3. Агрегатор в рублях	Платите российской картой или по СБП и пользуетесь ChatGPT или Claude через сайт либо бота агрегатора (урок 3)	Это не официальная подписка; наценка; переписка идёт через посредника	низкий – средний
4. Виртуальная зарубежная карта	Сервис выпускает вам виртуальную иностранную карту, вы пополняете её рублями и платите на сайте нейросети	Комиссия 5–15%; сервис может закрыться вместе с остатком денег	средний
5. Сервис-посредник по оплате подписок	Платите посреднику рублями, он оформляет подписку на ваш аккаунт	Наценка; иногда просят логин и пароль от аккаунта	средний
6. App Store или Google Play другой страны	Аккаунт магазина приложений другой страны пополняется подарочными картами, подписка оформляется в приложении	Сложно настроить; подарочные карты покупают у перепродавцов	средний
7. Продавцы на маркетплейсах цифровых товаров	Покупаете у частного продавца активацию подписки или готовый аккаунт	Много мошенников; аккаунт могут заблокировать, деньги не вернут	высокий

Пример: виртуальная карта Zarub

Zarub — сервис виртуальных зарубежных карт (способ 4 из таблицы). Карту оформляют на сайте или в Telegram-боте и пополняют рублями. Ею можно оплачивать ChatGPT, Claude и другие зарубежные сервисы.

САЙТ

zarub.io/?ref=DfsalB

TELEGRAM-БОТ

t.me/zarub_robot?start=ref_DfsalB

ПЕРЕД ОФОРМЛЕНИЕМ

Посмотрите на сайте актуальные тарифы: сколько стоит выпуск карты, какая комиссия за пополнение и обслуживание. Держите на карте только ту сумму, которая нужна для оплаты подписки.

Ссылки партнёрские: автор курса получает бонус, если вы оформите карту по ним.

Как не попасть к мошенникам

- **Не покупайте «общие» аккаунты**, где один логин на несколько человек. Вашу переписку увидят другие, а аккаунт быстро заблокируют.
- **Не верьте** предложениям вроде «вечная подписка за 500 ₽». Подписка стоит около \$20 в месяц, дешевле честно не бывает.
- **Не переводите деньги** на карту частного лица без гарантий и договора.
- **Выбирайте продавцов** с высоким рейтингом, сотнями отзывов и гарантией возврата.
- **Если отдали пароль** посреднику для активации, сразу после неё смените пароль.
- **Платите отдельной картой** с небольшим балансом, а не основной зарплатной.

Как отменить подписку

Подписка продлевается автоматически. Если она больше не нужна, отмените её заранее, хотя бы за день до списания.

- **ChatGPT:** профиль → Настройки → Аккаунт (или «Подписка») → «Управление» → «Отменить подписку».
- **Claude:** профиль → Settings → Billing → «Cancel».
- **Через App Store или Google Play:** отменяется в настройках подписок самого магазина приложений.
- **Яндекс Плюс:** в разделе «Подписки» Яндекс ID.

ЗАДАНИЕ ДНЯ

- ☐ Посчитайте, сколько раз за эти дни вы упирались в лимит бесплатной версии.
- ☐ Если подписка нужна, выберите способ из таблицы с низким или средним риском.
- ☐ Поставьте в телефоне напоминание за 2 дня до даты продления.

Как правильно спрашивать

От того, как вы зададите вопрос, зависит половина результата. Одна простая формула сделает ответы в разы лучше.

≈ 15 минут, с практикой

Главный секрет

Говорите с нейросетью как с толковым помощником, который **ничего о вас не знает**. Чем больше подробностей, тем точнее ответ.

Формула запроса: Кто + Что + Детали + Как

ЧАСТЬ	ЧТО НАПИСАТЬ	ПРИМЕР
Кто	Кем должна быть нейросеть	«Ты — опытный диетолог»
Что	Что нужно сделать	«Составь меню на неделю»
Детали	Ваши условия и обстоятельства	«Семья из 3 человек, бюджет 6000 Р, у мужа диабет 2 типа»
Как	В каком виде нужен ответ	«Таблицей по дням, в конце — общий список покупок»

Было и стало

плохо

Что приготовить?

хорошо

Предложи 3 ужина из курицы и овощей, каждый готовится не дольше 40 минут. Без грибов. Дай пошаговый рецепт.

плохо

Напиши поздравление.

хорошо

Напиши тёплое поздравление с 65-летием для коллеги Ирины Петровны. Она любит театр и внуков. 4–5 предложений, без пафоса.

плохо

Что такое ОСАГО?

хорошо

Объясни простыми словами, как пожилому человеку без машины: что такое ОСАГО и чем оно отличается от КАСКО. Приведи пример из жизни.

Волшебные уточнения

Первый ответ не понравился? Не начинайте заново, просто попросите исправить:

- «Сделай короче» / «Объясни ещё проще»
- «Дай 3 других варианта»
- «Сделай тон вежливее» / «...построже»
- «Оформи списком» / «...таблицей»
- «Ты ошибся в пункте 2, исправь»

ПРИЁМ ДЛЯ СЛОЖНЫХ ЗАДАЧ

Допишите в конце запроса: **«Прежде чем отвечать, задай мне 3 уточняющих вопроса. К каждому предложи 3–4 варианта ответа»**. Нейросеть сама спросит, что ей нужно знать, а вам останется выбрать подходящий вариант или написать свой.

НОВАЯ ТЕМА – НОВЫЙ ЧАТ

Нажимайте «Новый чат», когда переходите к другому вопросу. Так нейросеть не будет путаться в старом разговоре.

ЗАДАНИЕ ДНЯ

- ☐ Соберите в конструкторе запрос для одного из своих 3 дел.
- ☐ Отправьте его и попросите улучшить ответ хотя бы одним уточнением.
- ☐ Попробуйте приём «задай мне 3 уточняющих вопроса с вариантами ответов».

Нейросеть в быту: 15 готовых запросов

Копируйте, заменяйте текст в жёлтых квадратных скобках на свой и отправляйте.
Работает в любой нейросети из курса.

≈ 20 минут практики

КУХНЯ И ДОМ

Ужин из того, что есть в холодильнике

У меня есть: [курица, картошка, морковь, сметана, 3 яйца]. Предложи 3 блюда на ужин, которые можно приготовить за 40 минут. Для каждого дай пошаговый рецепт.

Можно просто сфотографировать полки холодильника и приложить фото

Меню на неделю и список покупок

Составь меню на 7 дней (завтрак, обед, ужин) для семьи из [2 взрослых и ребёнка 8 лет]. Бюджет [7000 Р]. Ограничения: [без свинины]. Оформи таблицей, а в конце дай список покупок, разбитый по отделам магазина.

Ошибка бытовой техники

Моя [стиральная машина Bosch Serie 4] показывает ошибку [E18]. Что это значит? Что я могу безопасно проверить самостоятельно, а когда нужно вызывать мастера?

ДОКУМЕНТЫ И ПИСЬМА

Заявление в управляющую компанию

Помоги составить вежливое, но твёрдое заявление в управляющую компанию. Проблема: [в подъезде 2 недели не горит свет на 3 этаже]. Мой адрес: [ул. Ленина, д. 5, кв. 12]. Прошу устранить в течение 5 рабочих дней. Оформи как официальное заявление с шапкой, датой и местом для подписи.

Претензия в магазин

Помоги написать претензию в магазин. Я купил(а) [электрический чайник] [10 дней назад], он [перестал включаться]. Хочу вернуть деньги. Сошлись на закон «О защите прав потребителей». Тон вежливый, деловой.

Номера статей закона перед отправкой сверьте в КонсультантПлюс или Гаранте

Разобраться в договоре или квитанции

Объясни простыми словами, что означает этот текст и на что мне обратить внимание. Есть ли тут подвох? Текст: [вставьте пункт договора или фото квитанции]

Перед отправкой фото закройте ФИО, адрес и номер счёта

Объявление о продаже

Напиши объявление для Авито о продаже [детской коляски Tutis, 2 года, в хорошем состоянии, есть дождевик]. Цена [12 000 ₽]. Сделай цепляющий заголовок и короткое честное описание. Дай 3 варианта заголовка.

СЕМЬЯ И ПРАЗДНИКИ

Поздравление

Напиши тёплое поздравление с [60-летием] для [моей сестры Ольги]. Она любит [сад и путешествия]. 5-6 предложений, без пафоса и избитых фраз. Дай 2 варианта: один для открытки, один для тоста.

Помочь ребёнку с уроками

Объясни [как складывать дроби с разными знаменателями] так, чтобы понял [ребёнок 10 лет]. Используй пример с пиццей или яблоками. Не давай готовые ответы, а дай 3 задачки для тренировки и ответы к ним отдельно в конце.

Идея подарка

Помоги выбрать подарок для [мужа, 45 лет, любит рыбалку и гаджеты]. Бюджет до [5000 ₽]. Дай 7 идей с примерной ценой и объяснением, почему подойдёт.

ЗДОРОВЬЕ, ДЕНЬГИ, ДАЧА, ПОЕЗДКИ

Подготовиться к визиту к врачу

Вот мои результаты анализа крови: [вставьте показатели без ФИО]. Объясни простыми словами, что означает каждый показатель. Какие вопросы мне стоит задать врачу?

Нейросеть не ставит диагноз и не назначает лечение. Решения принимает только врач

Семейный бюджет

Помоги распределить семейный бюджет. Доход в месяц: [85 000 ₽]. Обязательные расходы: [ипотека 25 000, коммуналка 7000, кружки ребёнка 5000]. Хочу откладывать [10 000 ₽] в месяц. Предложи распределение по категориям таблицей и 5 советов, где можно сэкономить.

Календарь дачника

У меня дача в [Подмосковье]. Хочу вырастить [томаты, перцы и огурцы] через рассаду. Составь календарь по месяцам: когда сеять, пикировать, высаживать в грунт или теплицу и подкармливать.

План поездки

Составь план поездки в [Казань] на [3 дня] для [пары 50+, не любим долго ходить пешком]. Бюджет на развлечения и еду [20 000 ₽]. Распиши по дням: что посмотреть, где недорого поесть, как добираться между местами.

Часы работы и цены перед поездкой проверьте на официальных сайтах

Проверить подозрительное сообщение

Мне пришло такое сообщение: [вставьте текст СМС или письма]. Похоже ли это на мошенничество? По каким признакам это видно и что мне делать?

По ссылкам из подозрительных сообщений не переходите

ЗАДАНИЕ ДНЯ

- ☐ Выполните 3 запроса из списка, подставив свои данные.
- ☐ Попробуйте отправить фотографию (этикетку, квитанцию без личных данных, содержимое холодильника).
- ☐ Поделитесь одним полезным запросом с близким человеком.

Безопасность и что делать дальше

Простые правила, которые защитят ваши данные и деньги, и план, чтобы нейросеть стала привычным помощником.

≈ 15 минут, в конце тест

Никогда не отправляйте нейросети

СТОП-СПИСОК

- Паспортные данные, СНИЛС, ИНН
- Номера банковских карт, CVV-код, коды из СМС
- Пароли от почты, Госуслуг, банка
- Медицинские документы и фото документов с ФИО и адресом. Если нужно что-то разобрать, сначала закройте личные данные
- Чужие персональные данные без согласия человека

Всегда проверяйте

- Лекарства и дозировки — только у врача или в официальной инструкции.
- Законы и номера статей — в КонсультантПлюс, Гаранте или на Госуслугах.
- Цифры, даты, цены, адреса — на официальных сайтах.

Удобный приём: спросите нейросеть «Насколько ты уверен в этом ответе? Где это можно проверить?»

Мошенники и нейросети

- **Фальшивые приложения.** Скачивайте только официальные: GigaChat (Сбер), Алиса (Яндекс), ChatGPT (OpenAI), Claude (Anthropic). Смотрите на имя разработчика.
- «Нейросеть заработает за вас» — это обман. Никто не платит за то, что вы «подключились к ИИ».
- **Подделка голоса.** Мошенники умеют подделывать голоса родственников. Если «сын» звонит и просит срочно перевести деньги, положите трубку и перезвоните ему сами по известному номеру.
- **Фальшивые видео** со «знаменитостями», которые рекламируют инвестиции или лекарства, часто сделаны нейросетью.

План на 30 дней

Привычка появляется от регулярности. Каждый день давайте нейросети одну маленькую задачу:

НЕДЕЛЯ	ЗАДАЧА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
1	Спрашивайте, что приготовить, и просите объяснить новости или непонятные слова
2	Пишите с её помощью сообщения, письма и поздравления
3	Отправляйте фото: этикетки, инструкции, растения на даче, вещи для объявлений
4	Планируйте: бюджет, поездку, ремонт, подготовку к празднику

ЗАДАНИЕ ДНЯ

- ☐ Пройдите итоговый тест.
- ☐ Сохраните чек-лист (раздел «Материалы») и повесьте его на видное место.
- ☐ Начните план на 30 дней с завтрашнего дня.

«ИИ без страха. Нейросети для начинающих: 7 спокойных шагов» — мини-курс. Цены, тарифы и интерфейсы указаны по состоянию на октябрь 2026 года и могут меняться. Курс не является рекламой упомянутых сервисов. Названия ChatGPT, Claude, GigaChat и Алиса принадлежат их владельцам.