

МЕТОДИЧКА КУРСА · ЦИФРОВАЯ ШКОЛА

Нейросети для повседневной жизни

Полезный запрос, обезличенный текст и независимая проверка: работаем с готовыми примерами без аккаунта и оплаты.



Учебная иллюстрация

- Выбрать подходящую бытовую задачу и назвать ограничения ИИ.
- Составить запрос с целью, условиями и форматом.
- Убрать личные сведения до обработки документа.
- Проверить утверждение по независимому первоисточнику.

Иван Юрьевич

learn.ivan-it.net

Версия 1.0 · Редакционная проверка: 2026-10-27

Можно читать без интернета, отмечать на бумаге и возвращаться к нужной ситуации.
Кликабельные ссылки и адреса ведут к материалам и официальным источникам.

Название проекта рабочее. Материал авторский, не государственная программа. Не вводите настоящие пароли и коды в учебные задания.

Что нужно для начала

- Уметь читать короткий текст и формулировать вопрос.
- Опыт с нейросетью, регистрация, подписка и API не нужны.

Критерии практики

- Составлен запрос без личных данных.
- В учебном ответе выделены проверяемые утверждения.
- Для важного утверждения указан независимый первоисточник и осторожный вывод.

Практика ориентировочно 15 мин; можно выполнять по частям.

Для разных участников

- Подростки 12-17 лет работают с готовыми примерами без аккаунтов. Правила конкретного сервиса отдельные: OpenAI указывает минимум 13 лет/местный возраст согласия и разрешение родителя до 18; Россия не указана в просмотренном списке поддерживаемых стран. Разрешение взрослого не отменяет возрастные и региональные ограничения.
- Не отправляйте детские документы, переписку и сведения о здоровье. В семейной практике используйте только придуманные ситуации.

Оглавление

1. Что умеет ИИ и почему уверенный ответ может ошибаться
2. Запрос: цель, контекст, ограничения и формат
3. Объяснить документ без передачи личных сведений
4. Проверить ответ: факт, ссылка, решение
5. Схемы и документированные примеры
6. Итоговая самопроверка
7. Источники и редакционные ограничения

Каждая глава содержит действие, практику и разбор ответов. Общая практика приводится полностью один раз, а повторные обращения ведут к ней внутри этой методички.

УРОК 1

Что умеет ИИ и почему уверенный ответ может ошибаться

Разделяем помощь с формой текста и подтверждение фактов.

Версия 1.0 · Редакционная проверка: 2026-10-27

Три задачи - три границы



Учебная иллюстрация

1

На бумаге запишите: приглашение на прогулку, часы работы учреждения, совет по лекарству.

2

Для каждой отметьте: можно подготовить черновик / нужен первоисточник / нужен специалист.

3

Назовите, какой вред может вызвать ошибка, и какое действие остановите до проверки.

Смысловая схема по материалу. Действия и ограничения подробно описаны ниже.

Что вы сможете сделать

Определить, какую часть задачи можно делегировать, а что проверить самостоятельно.

Учебный пример

Учебный ответ: «Пункт приёма работает круглосуточно, адрес подтверждён». Ссылки и даты нет. Это вымышленный ответ для проверки, а не сведения о настоящем пункте.

Правдоподобие - не подтверждение

Нейросеть может помогать переформулировать письмо, собрать план и предложить варианты. Но гладкий текст и уверенный тон не показывают, проверяла ли она сведения. Ответ может смешивать правильные общие мысли, старые данные и выдуманную подробность. Указанная ссылка тоже может оказаться несуществующей или не подтверждать написанное.

Полезно различать форму и факт. Для приглашения важны тон и ясность; для адреса, даты, суммы или правила нужен действующий первоисточник. Если ошибка способна повлиять на здоровье, деньги, право или безопасность, ИИ не заменяет специалиста и официальную процедуру.

Выберите подходящую границу

Фраза «не знаю» - допустимый результат. Не просите модель скрывать неопределённость и не делайте вывод «раз ответа нет, можно рискнуть». В этом курсе все ответы заранее подготовлены для обучения; сайт не посылает ваш текст внешней модели.

1. Разделите задачу: написать черновик, собрать варианты, проверить конкретные факты.
2. Оставьте ИИ обратимые действия с вымышленным/обезличенным материалом.
3. Пометьте точные числа, сроки, адреса и обещания, которые требуют внешней проверки.
4. До использования результата откройте независимый источник. Для профессионального решения обратитесь к профильному специалисту.

Варианты для устройств

Без регистрации и отправки данных

1. Читайте готовые учебные ответы на странице или перенесите их на бумагу.
Подключение к ИИ не требуется.
2. Если позже выберете конкретный сервис самостоятельно, сначала проверьте его возрастные/региональные правила и политику данных.

Ограничения: Это тренировка постановки задачи и проверки, не демонстрация текущей модели или её качества.

Три задачи - три границы

1. На бумаге запишите: приглашение на прогулку, часы работы учреждения, совет по лекарству.
2. Для каждой отметьте: можно подготовить черновик / нужен первоисточник / нужен специалист.
3. Назовите, какой вред может вызвать ошибка, и какое действие остановите до проверки.

Проверьте себя

- Уверенность отделена от доказательства.
- Высокий риск не решается одним ответом.
- Нет настоящих медицинских/банковских документов.

Практика: Хороший запрос и проверенный вывод

Отметьте все обязательные части безопасной учебной работы.

Учебный ответ выдумал часы работы музея и предложил полезный список вещей.
Реальных бронирований нет.

Выберите 4 пункта для вымышленного плана поездки без подключения модели.

- 1) Задать цель, ограничения и формат
- 2) Использовать вымышленные сведения
- 3) Выделить часы работы для проверки по официальному источнику
- 4) Оставить часы неподтверждёнными до проверки
- 5) Загрузить паспорт ради точности маршрута

Разбор вариантов

✓ Задать цель, ограничения и формат. Это делает результат проверяемым.

✓ Использовать вымышленные сведения. Для практики не нужны личные документы.

✓ Выделить часы работы для проверки по официальному источнику. Точный текущий факт проверяется независимо.

✓ Оставить часы неподтверждёнными до проверки. Полезный список не подтверждает соседнюю выдумку.

Загрузить паспорт ради точности маршрута. Это лишнее раскрытие чувствительных данных.

Проверены постановка задачи, приватность и границы вывода. Запрос к внешнему ИИ не выполнялся.

Самопроверка

Ответьте, затем сверьтесь с объяснениями. Несколько правильных ответов отмечены в условии. В PDF ответы приведены сразу после каждого вопроса.

1. Что лучше подходит для безопасной первой тренировки?

Выберите один вариант.

- 1) Черновик приглашения с вымышленными данными
- 2) Выбор дозировки лекарства по одному ответу
- 3) Перевод денег по совету неизвестной модели

Ответ: 1.

1) Текст можно проверить и исправить без последствий для реальных людей.

2) Это профессиональное медицинское решение.

3) Финансовое действие требует самостоятельной проверки.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

2. Ответ написан уверенно. Это доказывает...

Выберите один вариант.

- 1) Актуальность всех сведений
- 2) Личность автора первоисточника
- 3) Только стиль, а не достоверность

Ответ: 3.

- 1) Текст может содержать старые или вымышленные данные.
- 2) Модель не заменяет установление источника.
- 3) Тон и фактическая проверка различаются.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

3. Ссылка в ответе существует, но не подтверждает вывод. Вы...

Выберите один вариант.

- 1) Пересылаете как официальную справку
- 2) Не считаете утверждение проверенным
- 3) Считаете любой ответ доказанным

Ответ: 2.

- 1) Это создаёт ложное подтверждение.
- 2) Нужна связь источника с конкретным фактом.
- 3) Существующая страница может говорить о другом.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

4. Модель не знает актуальные часы работы. Безопасное действие?

Выберите один вариант.

- 1) Открыть официальный сайт учреждения или известный контакт
- 2) Выбрать самое удобное время из ответа
- 3) Попросить отвечать ещё увереннее

Ответ: 1.

- 1) Это независимая проверка текущего факта.
- 2) Удобство не делает время верным.
- 3) Изменение тона не добавляет сведения.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

5. Что означает учебный ответ на этой странице?

Выберите один вариант.

- 1) Текущий ответ подключённого платного API
- 2) Официальную рекомендацию ведомства
- 3) Заранее составленный материал для разбора

Ответ: 3.

- 1) Платный вызов здесь не выполняется.
- 2) Учебный пример не является заявлением ведомства.
- 3) Он не доказывает доступность или качество какого-либо сервиса.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

Продолжить обучение

- 40. Проверить ответ нейросети перед использованием

[Открыть урок на сайте](#)

УРОК 2

Запрос: цель, контекст, ограничения и формат

Превращаем расплывчатое «помоги» в понятное задание и проверяем результат.

Версия 1.0 · Редакционная проверка: 2026-10-27

План пикника без адресов и выдуманной погоды



Учебная иллюстрация

1

Составьте запрос с целью, временем и доступными вещами.

2

Добавьте ограничение «не придумывай погоду и часы работы».

3

Оцените готовый учебный ответ: 3 дела, одна лишняя покупка и вымышленный прогноз. Перепишите уточнение, убирающее эти ошибки.

Смысловая схема по материалу. Действия и ограничения подробно описаны ниже.

Что вы сможете сделать

Написать полезный запрос из четырёх частей без персональных данных.

Учебный пример

Учебный запрос: «Составь план». Улучшение: «Предложи список дел для вымышленного семейного пикника на 4 человека: без покупок, до 2 часов, таблица “дело/что подготовить”; не придумывай прогноз погоды».

Сначала задача, потом формулировка

Укажите цель: что хотите получить и для кого. Добавьте только необходимый контекст, например уровень знаний и доступное время. Ограничения задают границы: не покупать, не раскрывать адрес, не выдумывать сроки. Формат определяет вид результата - список, таблица, короткое письмо.

Не нужно рассказывать всю личную историю, чтобы получить структуру. Вместо имени ребёнка - «участник», вместо точного адреса - «городской парк», вместо расписания реальной семьи - придуманные условия. Дополнительная подробность полезна только если нужна задаче и безопасна.

Уточнять результат, а не давать больше секретов

Первый ответ можно улучшить просьбой убрать повтор, объяснить незнакомое слово или разделить обязательное и необязательное. Уточнение не должно превращаться в передачу документа целиком. Нельзя гарантировать правильный ответ «магической фразой»; качество всё равно оценивает человек.

1. Запишите цель одним предложением.
2. Добавьте 2-3 несекретных условия и желаемый формат.
3. Укажите, какие факты нельзя выдумывать и где допустимо честно написать «нужно уточнить».
4. Сравните готовый пример с условиями. Уточните один недостаток и проверьте, не возник новый.

Варианты для устройств

Без регистрации и отправки данных

1. Читайте готовые учебные ответы на странице или перенесите их на бумагу. Подключение к ИИ не требуется.
2. Если позже выберете конкретный сервис самостоятельно, сначала проверьте его возрастные/региональные правила и политику данных.

Ограничения: Это тренировка постановки задачи и проверки, не демонстрация текущей модели или её качества.

План пикника без адресов и выдуманной погоды

1. Составьте запрос с целью, временем и доступными вещами.
2. Добавьте ограничение «не придумывай погоду и часы работы».
3. Оцените готовый учебный ответ: 3 дела, одна лишняя покупка и вымышленный прогноз. Перепишите уточнение, убирающее эти ошибки.

Проверьте себя

- Все четыре части запроса названы.
- Нет ФИО, телефона, адреса и расписания реального человека.
- Результат сравнивается с условиями.

Повторите знакомую практику

[Хороший запрос и проверенный вывод: полный учебный пример и разбор приведены выше в этой методичке.](#)

Самопроверка

Ответьте, затем сверьтесь с объяснениями. Несколько правильных ответов отмечены в условии. В PDF ответы приведены сразу после каждого вопроса.

1. Какой запрос понятнее?

Выберите один вариант.

- 1) Нужен короткий список вещей для учебной прогулки без покупок
- 2) Сделай всё хорошо
- 3) Вот все мои документы, разбирайся

Ответ: 1.

- 1) Указаны цель, граница и формат.
- 2) Неясны результат и условия.
- 3) Лишние данные не заменяют ясную задачу.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

2. Что добавить, если ответ слишком длинный?

Выберите один вариант.

- 1) Пароль аккаунта
- 2) Номер банковской карты
- 3) Уточнить нужный объём и аудиторию

Ответ: 3.

- 1) Пароль к объёму текста не относится.
- 2) Платёжные сведения не нужны для редактирования.
- 3) Это меняет форму задачи без раскрытия секретов.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

3. Как поступить с неизвестной моделью датой?

Выберите один вариант.

- 1) Выбрать дату по красивому оформлению
- 2) Разрешить “нужно уточнить” и проверить отдельно
- 3) Требовать любую точную дату

Ответ: 2.

- 1) Оформление не подтверждает актуальность.
- 2) Неопределённость лучше выдуманного факта.
- 3) Это провоцирует правдоподобную выдумку.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

4. Какая подробность уместна в запросе на учебное письмо?

Выберите один вариант.

- 1) Нейтральная цель и желаемый вежливый тон
- 2) Настоящий паспорт адресата
- 3) Секретная переписка ребёнка целиком

Ответ: 1.

- 1) Этого достаточно для тренировки формы.
- 2) Это чувствительные данные без необходимости.
- 3) Она не нужна для задания и затрагивает чужую приватность.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

5. Как оценить выполненный запрос?

Выберите один вариант.

- 1) По количеству комплиментов
- 2) По обещанию модели, что ошибок нет
- 3) Сверить ответ с каждым условием и проверить факты

Ответ: 3.

1) Комплименты не измеряют полезность.

2) Самооценка модели не независимая проверка.

3) Нужен наблюдаемый критерий результата.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

Продолжить обучение

- 39. Личные сведения отправлены в ИИ-сервис
- 40. Проверить ответ нейросети перед использованием

[Открыть урок на сайте](#)

УРОК 3

Объяснить документ без передачи личных сведений

Готовим обезличенный фрагмент и сохраняем связь с исходным текстом.

Версия 1.0 · Редакционная проверка: 2026-10-27

Сохранить условие



Учебная иллюстрация

1

Возьмите вымышленную фразу про перенос занятия.

2

Запишите нейтральный запрос на объяснение.

3

Отметьте в готовом ответе потерянное условие и напишите исправленный пересказ с «после согласования».

Смысловая схема по материалу. Действия и ограничения подробно описаны ниже.

Что вы сможете сделать

Убрать идентификаторы и проверить, не изменён ли смысл объяснения.

Учебный пример

Учебный документ: «Участник А может перенести занятие после согласования». Ответ «перенос разрешён всегда» потерял важное условие. Все названия придуманы.

Обезличивание начинается до отправки

Удалить имя недостаточно, если остаются адрес, номер договора, редкая должность или описание, по которому узнают человека. Выберите минимальный фрагмент и замените идентификаторы нейтральными метками. Не загружайте настоящий паспорт, медицинскую выписку, банковскую справку, коммерческую тайну или детские сведения ради проверки навыка.

Настройка «не использовать для обучения», история чата и сроки хранения – разные вопросы. Удаление записи из интерфейса не гарантирует исчезновение всех копий у провайдера или получателей общей ссылки. Для настоящего инцидента есть отдельная памятка; здесь работаем только с вымышленным текстом.

Понятнее - не значит точнее

Попросите объяснить термины простыми словами, сохранив условия и исключения. Затем сравните каждую важную фразу с исходным фрагментом. Если объяснение превратило «может» в «обязан» или убрало «после согласования», смысл изменился. Юридическое/медицинское решение по такому пересказу не принимают.

1. Отберите учебный фрагмент и выпишите его ключевые условия.
2. Замените имена, номера, адреса и узнаваемые детали. Проверьте скрытый текст/метаданные, если речь о реальном файле; в задании используйте готовый безопасный текст.
3. Сформулируйте просьбу объяснить термины без добавления фактов и без юридического заключения.
4. Сопоставьте объяснение с оригиналом: субъект, действие, условия, исключения. Неясное уточните у компетентного источника.

Варианты для устройств

Без регистрации и отправки данных

1. Читайте готовые учебные ответы на странице или перенесите их на бумагу. Подключение к ИИ не требуется.
2. Если позже выберете конкретный сервис самостоятельно, сначала проверьте его возрастные/региональные правила и политику данных.

Ограничения: Это тренировка постановки задачи и проверки, не демонстрация текущей модели или её качества.

Сохранить условие

1. Возьмите вымышленную фразу про перенос занятия.
2. Запишите нейтральный запрос на объяснение.
3. Отметьте в готовом ответе потерянное условие и напишите исправленный пересказ с «после согласования».

Проверьте себя

- В тексте нет реального человека.
- Смысл сопоставлен с оригиналом.
- Не выдано профессиональное заключение.

Повторите знакомую практику

[Хороший запрос и проверенный вывод: полный учебный пример и разбор приведены выше в этой методичке.](#)

Самопроверка

Ответьте, затем сверьтесь с объяснениями. Несколько правильных ответов отмечены в условии. В PDF ответы приведены сразу после каждого вопроса.

1. ФИО убрано, но остался номер договора и адрес. Текст...

Выберите один вариант.

- 1) Может оставаться идентифицирующим
- 2) Автоматически анонимен
- 3) Обязательно безопасен для публичного чата

Ответ: 1.

1) Обезличивание требует оценки всех деталей.

2) Одного удалённого имени недостаточно.

3) Публикация расширяет круг получателей.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

2. Из “может после согласования” сделали “всегда обязан”. Это...

Выберите один вариант.

- 1) Только улучшение стиля
- 2) Независимое юридическое доказательство
- 3) Изменение смысла, которое нужно исправить

Ответ: 3.

1) Модальность и условия изменены.

2) Пересказ не является правовым источником.

3) Потеря условий важнее простоты формулировки.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

3. Зачем выбирать минимальный фрагмент?

Выберите один вариант.

- 1) Чтобы не читать оригинал
- 2) Чтобы ограничить передачу лишних сведений и точнее проверить задачу
- 3) Чтобы гарантировать отсутствие всех ошибок

Ответ: 2.

1) Оригинал нужен для сверки смысла.

2) Минимизация помогает приватности и проверке.

3) Гарантии это не даёт.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

4. Отключено обучение на чатах. Это равно удалению всех чатов?

Выберите один вариант.

- 1) Нет, настройки обучения и удаления различаются
- 2) Да, всё исчезает мгновенно
- 3) Да, все пересланные копии тоже удалены

Ответ: 1.

1) Нужно отдельно посмотреть историю и политику хранения.

2) Такой вывод неверен.

3) Копии у других получателей не управляются одной настройкой.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

5. Какой документ допустим для практики?

Выберите один вариант.

- 1) Настоящая медицинская выписка родственника
- 2) Фото паспорта для наглядности
- 3) Заранее вымышленный учебный текст

Ответ: 3.

- 1) Это чувствительные чужие сведения.
- 2) Настоящий паспорт не нужен.
- 3) Он позволяет проверить навык без реальной утечки.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

Продолжить обучение

- 39. Личные сведения отправлены в ИИ-сервис

[Открыть урок на сайте](#)

УРОК 4

Проверить ответ: факт, ссылка, решение

Сравниваем два ответа и формулируем осторожный вывод.

Версия 1.0 · Редакционная проверка: 2026-10-27

Сравнить два готовых ответа



Учебная иллюстрация

1

Разберите Ответ А и Ответ Б из примера.

2

Для “круглосуточно” укажите, какой официальный источник нужен; не ищите настоящий парк для сдачи задания.

3

Составьте короткий вывод, не повторяющий непроверенные часы как факт.

Смысловая схема по материалу. Действия и ограничения подробно описаны ниже.

Что вы сможете сделать

Отделить неподтверждённое утверждение от проверенного факта и выбрать следующий шаг.

Учебный пример

Ответ А: «В парке всегда бесплатно и открыт круглосуточно, я уверен». Ответ Б: «Условия и часы проверьте на официальной странице; могу помочь составить список вопросов». Это редакционные примеры, не реальные ответы сервиса.

Разбор по утверждениям

Не оценивайте весь ответ одним ярлыком «правда/ложь». Выделите утверждения: кто, что, где, когда, на каком основании. Список вещей может быть полезным, а режим работы в соседнем предложении - выдуманным. Для каждого важного факта нужен источник, который действительно о нём говорит, и подходящая дата.

Сравнение нескольких нейросетей не обязательно даёт независимое подтверждение: они могут повторять одну ошибку. Прямой текст учреждения или документа - другая цепочка доказательства. Если источник не найден, вывод «данных недостаточно» честнее, чем пересказ уверенного ответа.

Безопасное использование результата

Перед отправкой другому человеку пометьте, что проверено и что остаётся предположением. Не выдавайте черновик за официальную инструкцию. Неподтверждённый адрес или телефон из ответа не используйте как канал восстановления/оплаты; найдите контакт независимо.

1. Выпишите из ответа 2 точных утверждения и 1 предложение/идею.
2. Для утверждений определите нужный первоисточник: организация, действующий документ, автор исходного сообщения.
3. Проверьте соответствие текста, даты и контекста; отсутствие сведений не равно опровержению.
4. Составьте вывод: подтверждено / опровергнуто / данных недостаточно, с причиной и безопасным следующим действием.

Варианты для устройств

Без регистрации и отправки данных

1. Читайте готовые учебные ответы на странице или перенесите их на бумагу. Подключение к ИИ не требуется.
2. Если позже выберете конкретный сервис самостоятельно, сначала проверьте его возрастные/региональные правила и политику данных.

Ограничения: Это тренировка постановки задачи и проверки, не демонстрация текущей модели или её качества.

Сравнить два готовых ответа

1. Разберите Ответ А и Ответ Б из примера.
2. Для “круглосуточно” укажите, какой официальный источник нужен; не ищите настоящий парк для сдачи задания.
3. Составьте короткий вывод, не повторяющий непроверенные часы как факт.

Проверьте себя

- Есть конкретное проверяемое утверждение.
- Ссылка не принята за доказательство без чтения.
- Незнание отмечено явно.
- Решение не опирается на вымышленный контакт.

Повторите знакомую практику

[Хороший запрос и проверенный вывод: полный учебный пример и разбор приведены выше в этой методичке.](#)

Самопроверка

Ответьте, затем сверьтесь с объяснениями. Несколько правильных ответов отмечены в условии. В PDF ответы приведены сразу после каждого вопроса.

1. Две модели повторили одну цифру. Она...

Выберите один вариант.

- 1) Всё ещё требует первоисточника
- 2) Автоматически проверена дважды
- 3) Обязательно ложна

Ответ: 1.

- 1) Совпадение ответов не гарантирует независимость.
- 2) Модели могли повторить общую ошибку.
- 3) Повтор не доказывает ни истину, ни ложь.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

2. Источник говорит о другом годе. Что проверить?

Выберите один вариант.

- 1) Только совпадение логотипа
- 2) Количество слов в ответе
- 3) Применимость даты и действующих условий

Ответ: 3.

- 1) Логотип не обновляет сведения.
- 2) Объём не определяет актуальность.
- 3) Старый факт может не описывать текущую ситуацию.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

3. Подтверждения не найдено. Корректный вывод?

Выберите один вариант.

- 1) Точно ложь во всех случаях
- 2) Данных недостаточно для утверждения
- 3) Точно правда, раз не опровергли

Ответ: 2.

1) Отсутствие найденного источника тоже не полное опровержение.

2) Неустановленное не выдают за доказанное.

3) Отсутствие опровержения не доказательство.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

4. Нейросеть дала номер “банка для возврата”. Вы...

Выберите один вариант.

- 1) Ищете контакт банка независимо от ответа
- 2) Сразу звоните и диктуете код
- 3) Считаете номер официальным по уверенности ответа

Ответ: 1.

1) Выдуманный контакт способен привести к новой схеме.

2) Это может разрешить чужую операцию.

3) Тон не устанавливает принадлежность.

Ключевой навык: эту ситуацию нужно разобрать до уверенного ответа.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

5. Что передать вместе с проверенным пересказом?

Выберите один вариант.

- 1) Обещание стопроцентной точности
- 2) Настоящие личные документы автора
- 3) Источник, дату и оставшиеся ограничения

Ответ: 3.

- 1) Такое обещание необоснованно.
- 2) Они не подтверждают вывод и раскрывают сведения.
- 3) Так читатель понимает границы вывода.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

Продолжить обучение

- 40. Проверить ответ нейросети перед использованием

[Открыть урок на сайте](#)

Разборы схем и учебные примеры

Официальный пример ограничения: ответ ИИ не источник истины

Пример из официальной справки · Версия 1.0 · Редакционная проверка: 2026-10-27

Условия OpenAI прямо требуют оценивать точность результата; упражнения не нуждаются в доступе к сервису.

Что подтверждено

- Провайдер предупреждает о возможной неточности и необходимости человеческой проверки.
- Возрастные и региональные условия существуют отдельно от качества ответа.

Последовательность

1. Определить задачу и допустимые данные.
2. Разобрать готовый учебный ответ.
3. Проверить важное утверждение в независимом источнике.

На что обратить внимание

- Это пример правил сервиса, не история пострадавшего.
- Уверенный стиль может создавать ложное впечатление проверки.

Не использовать неподтверждённое как основание важного решения.

Независимая проверка

- Найти первичный документ по конкретному утверждению.
- Сверить контекст, дату и ограничения.

Итоговая самопроверка

10 ситуаций для закрепления

Ответьте, затем сверьтесь с объяснениями. Несколько правильных ответов отмечены в условии. В PDF ответы приведены сразу после каждого вопроса.

1. Нужно составить меню из имеющихся продуктов. Что дать в учебный запрос?

Выберите один вариант.

- 1) Вымышленный набор продуктов, ограничения и формат списка
- 2) Скан паспорта всех участников
- 3) Пароль сервиса доставки

Ответ: 1.

- 1) Для тренировки не нужны медицинские документы и адрес семьи.
- 2) Он не помогает составить меню.
- 3) Секрет не относится к задаче.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

2. В ответе обещают гарантированный возврат денег. Как оценить?

Выберите один вариант.

- 1) Считать гарантией договора
- 2) Доплатить по указанной ссылке
- 3) Не использовать обещание без проверки процедуры и обстоятельств

Ответ: 3.

- 1) Ответ модели не создаёт такую гарантию.
- 2) Это может быть опасной новой операцией.
- 3) ИИ не определяет исход финансового спора.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

3. Уточняете слишком сложный текст для начинающего. Полезная просьба?

Выберите один вариант.

- 1) Добавь настоящее имя ребёнка для точности
- 2) Объясни термины проще, сохрани условия и укажи неизвестное
- 3) Не признавай сомнений и придумай детали

Ответ: 2.

- 1) Для формулировки это не требуется.
- 2) Есть критерии ясности и сохранения смысла.
- 3) Это ухудшает достоверность.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

4. Какую ошибку заметит сравнение с исходным документом?

Выберите один вариант.

- 1) Потерю исключения в пересказе
- 2) Все будущие изменения законодательства
- 3) Подлинность любого чужого сайта

Ответ: 1.

- 1) Поэтому проверяют не только стиль.
- 2) Сравнение одного документа не знает будущего.
- 3) Это отдельная проверка.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

5. Подростку 12 лет предлагается зарегистрироваться в сервисе с минимумом 13. Вы...

Выберите один вариант.

- 1) Указываете вымышленный возраст
- 2) Покупаете общий чужой аккаунт
- 3) Оставляете упражнение на готовых примерах без регистрации

Ответ: 3.

- 1) Это обход правила, не безопасная учебная практика.
- 2) Это не подтверждает допустимый доступ.
- 3) Согласие взрослого не отменяет минимальный возраст.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

6. Вы находитесь в регионе вне списка поддержки сервиса. Курс...

Выберите один вариант.

- 1) Нельзя читать без банковской карты
- 2) Можно пройти без него, на опубликованных учебных ответах
- 3) Требуется обязательно обойти блокировку

Ответ: 2.

- 1) Материалы не требуют оплаты.
- 2) Регистрация и обход ограничений не требуются.
- 3) Такого условия в курсе нет.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

7. Передали чувствительный текст, затем удалили чат. Что известно?

Выберите один вариант.

- 1) Удаление интерфейсной записи не доказывает исчезновение всех копий
- 2) Все серверные копии гарантированно стёрты
- 3) Сам пароль аккаунта теперь не нужен

Ответ: 1.

- 1) Нужно изучить политику сервиса и характер раскрытого.
- 2) Так обещать нельзя.
- 3) Удаление чата не заменяет защиту входа.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

8. В учебном плане есть адрес учреждения без источника. Следующий шаг?

Выберите один вариант.

- 1) Довериться красивому оформлению
- 2) Отправить модельный адрес как официальный
- 3) Проверить адрес на самостоятельно найденной официальной странице

Ответ: 3.

- 1) Оформление не проверяет адрес.
- 2) Это распространяет неподтверждённые сведения.
- 3) Ссылка должна подтверждать именно этот факт.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

9. Что является хорошим результатом практики?

Выберите один вариант.

- 1) Обещание, что модель больше не ошибётся
- 2) Запрос без личных сведений и проверяемый вывод с ограничениями
- 3) Количество полученных комплиментов

Ответ: 2.

- 1) Гарантировать это нельзя.
- 2) Оценка связана с наблюдаемым навыком.
- 3) Это не проверка результата.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

10. Как относиться к чужой инструкции “введи код, чтобы ИИ проверил аккаунт”?

Выберите один вариант.

- 1) Не передавать код, проверить назначение независимо
- 2) Выполнить, если ответ звучит профессионально
- 3) Отправить скриншот с кодом вместо текста

Ответ: 1.

- 1) Для учебного анализа коды входа не нужны.
- 2) Стил не даёт полномочий на вход.
- 3) Секрет раскрывается и так.

Ключевой навык: эту ситуацию нужно разобрать до уверенного ответа.

Перечитайте объяснение этого навыка, разберите безопасное действие на учебном примере и повторите вопрос без штрафа.

ИСТОЧНИКИ И РЕДАКЦИОННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ

Проверяйте по первоисточнику

Каналы, возможности и названия разделов могут изменяться. Материалы помогают выбрать действие, но не гарантируют восстановление аккаунта, возврат денег или отсутствие риска. При денежном происшествии обращайтесь в банк сразу.

1. OpenAI. Условия использования: возраст и точность

<https://openai.com/policies/terms-of-use/>

Содержание проверено · 2026-10-27 · Публикация: 2026-01-01

Для этого конкретного сервиса указан минимум 13 лет или местный возраст согласия; до 18 нужно разрешение родителя. Ответ может быть неточным и требует проверки.

Ограничения: Это пример правил одного провайдера, не разрешение на доступ в любой стране и не общая возрастная норма всех ИИ. Курс не требует регистрации.

2. OpenAI. Поддерживаемые страны ChatGPT

<https://help.openai.com/en/articles/7947663-chatgpt-supported-countries>

Содержание проверено · 2026-10-27

В просмотренном списке Россия не указана; использование вне поддерживаемых территорий может привести к блокировке.

Ограничения: Доступность меняется. Курс выполняется на готовых учебных ответах без подключения сервиса и без советов обходить ограничения.

3. OpenAI. Управление данными ChatGPT

<https://help.openai.com/en/articles/7730893-data-controls-in-chatgpt>

Содержание проверено · 2026-10-27

Отключение обучения и удаление истории являются разными действиями; доступные настройки зависят от аккаунта и рабочей среды.

Ограничения: Это пример одного сервиса. Удаление чата не доказывает мгновенное исчезновение всех серверных копий; сроки проверяют в применимой политике.