

ПРАКТИКА НА БУМАГЕ · ЦИФРОВАЯ ШКОЛА

# Рабочий лист: Нейросети для повседневной ЖИЗНИ

Пройдите безопасные задания. Пользуйтесь только вымышленными данными. Пароли, коды, реквизиты и личные истории не записывайте.



Учебная иллюстрация

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

---

**Иван Юрьевич**

[learn.ivan-it.net](https://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.

## ЗАДАНИЕ 1

## Три задачи - три границы



Учебная иллюстрация

## 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.

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

## Что подготовить

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

Если задание предлагает реальную настройку, можно вместо неё разобрать учебный пример. Не стирайте файлы и не закрывайте последний способ входа ради практики.

## Выполните по шагам

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.

## Моя проверка

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

## Моё решение на вымышленных данных

---

---

---

---

---

[Полный урок и объяснения](#)

## ЗАДАНИЕ 2

# План пикника без адресов и выдуманной погоды

## 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 подготовить

Написать полезный запрос из четырёх частей без персональных данных.

Если задание предлагает реальную настройку, можно вместо неё разобрать учебный пример. Не стирайте файлы и не закрывайте последний способ входа ради практики.

### Выполните по шагам

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.

### Моя проверка

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

### Моё решение на вымышленных данных

---

---

---

---

---

[Полный урок и объяснения](#)

## ЗАДАНИЕ 3

# Сохранить условие



Учебная иллюстрация

## 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».

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

## Что подготовить

Убрать идентификаторы и проверить, не изменён ли смысл объяснения.

Если задание предлагает реальную настройку, можно вместо неё разобрать учебный пример. Не стирайте файлы и не закрывайте последний способ входа ради практики.

## Выполните по шагам

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».

## Моя проверка

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

## Моё решение на вымышленных данных

---

---

---

---

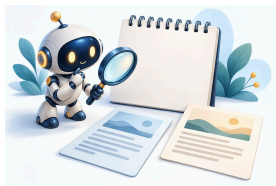
---

[Полный урок и объяснения](#)

## ЗАДАНИЕ 4

## Сравнить два готовых ответа

## 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 подготовить

Отделить неподтверждённое утверждение от проверенного факта и выбрать следующий шаг.

Если задание предлагает реальную настройку, можно вместо неё разобрать учебный пример. Не стирайте файлы и не закрывайте последний способ входа ради практики.

## Выполните по шагам

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.

## Моя проверка

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

## Моё решение на вымышленных данных

---



---



---



---



---

[Полный урок и объяснения](#)

## 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.