

ПРОСТО ОБ ИИ

Практическое пособие-книга

12 спокойных уроков для повседневной жизни с контролем усвоения

Что понадобится: распечатанное пособие и телефон с Алисой AI или GigaChat.
Компьютер и сайт не нужны.

Как проходить:

1. Прочитайте одну главную мысль.
2. Выполните действие в Алисе AI или GigaChat.
3. Отметьте выполнение и ответьте на 3 вопроса.
4. 2-3 балла - переходите дальше. 0-1 балл - вернитесь к подсказке и спокойно попробуйте еще раз.

Имя читателя: _____

Дата начала: _____

Материал подходит для двусторонней или односторонней печати на обычном принтере. Пишите прямо на страницах.

УРОК 1

Что такое искусственный интеллект

Цель урока: Открыть Алису AI или GigaChat и самостоятельно получить первый полезный ответ.

Главное

- ИИ - это программа-помощник. Ей можно писать обычными словами.
- Она предлагает ответ по множеству изученных примеров, но не думает как человек.
- Ошибиться не страшно: запрос всегда можно уточнить или написать заново.

Пример для Алисы AI или GigaChat

«Составь доброжелательное поздравление с днем рождения из 4 предложений. Без официальных слов.»

Практика в Алисе AI или GigaChat

Откройте Алису AI или GigaChat, отправьте пример и прочитайте ответ. Отметьте: получилось самостоятельно или с подсказкой.

ПРОВЕРКА ПОНИМАНИЯ - УРОК 1

Отметьте один ответ в каждом вопросе

За каждый верный ответ начисляется 1 балл. Ответы находятся в конце модуля.

1. ИИ - это...

- ☐ А. Живой собеседник
- ☐ Б. Компьютерная программа
- ☐ В. Вид телефона

2. Может ли ИИ ошибиться?

- ☐ А. Да
- ☐ Б. Нет
- ☐ В. Только ночью

3. Нужно ли проверять важные ответы?

- ☐ А. Да
- ☐ Б. Нет
- ☐ В. Только длинные

Практическое действие выполнено: ☐ да ☐ пока нет

Мой результат: ____ из 3 баллов

2-3 балла и действие выполнено: можно идти дальше.

0-1 балл или действие не выполнено: вернитесь к блоку «Главное» и спокойно попробуйте еще раз.

Что я хочу уточнить:

УРОК 2

Домашний помощник

Цель урока: Выбрать безопасную бытовую задачу, которую можно поручить ИИ уже сегодня.

Главное

- ИИ может объяснить непонятное, предложить идеи и составить черновик текста.
- Ему можно поручить список покупок, меню, поздравление, план дела или объяснение термина.
- Медицинские, юридические и финансовые решения нельзя принимать только по ответу ИИ.

Пример для Алисы AI или GigaChat

«Составь простое меню ужинов на три дня из обычных продуктов.»

Практика в Алисе AI или GigaChat

Выберите одну небольшую задачу на сегодня. Попросите ИИ подготовить черновик без личных данных.

ПРОВЕРКА ПОНИМАНИЯ - УРОК 2

Отметьте один ответ в каждом вопросе

За каждый верный ответ начисляется 1 балл. Ответы находятся в конце модуля.

1. Что можно поручить ИИ?

- ☐ А. Черновик письма
- ☐ Б. Перевод денег
- ☐ В. Хранение пароля

2. Кто принимает важное решение?

- ☐ А. ИИ
- ☐ Б. Человек
- ☐ В. Телефон

3. Можно ли попросить ИИ объяснить термин?

- ☐ А. Да
- ☐ Б. Нет
- ☐ В. Только за деньги

Практическое действие выполнено: ☐ да ☐ пока нет

Мой результат: ____ из 3 баллов

2-3 балла и действие выполнено: можно идти дальше.

0-1 балл или действие не выполнено: вернитесь к блоку «Главное» и спокойно попробуйте еще раз.

Что я хочу уточнить:

УРОК 3

Продолжаем разговор

Цель урока: Научиться уточнять ответ, пока он не станет понятным и полезным.

Главное

- Пишите обычными словами. Специальные команды не нужны.
- В одном диалоге ИИ помнит предыдущие сообщения.
- Если ответ непонятен, можно написать: «Объясни проще» или «Приведи пример».

Пример для Алисы AI или GigaChat

«Помоги мне придумать три теплых поздравления для друга. Без официальных слов.»

Практика в Алисе AI или GigaChat

Возьмите ответ из прошлого урока и напишите: «Объясни проще» или «Дай еще два варианта». Отметьте, что стало лучше.

ПРОВЕРКА ПОНИМАНИЯ - УРОК 3

Отметьте один ответ в каждом вопросе

За каждый верный ответ начисляется 1 балл. Ответы находятся в конце модуля.

1. Как лучше писать ИИ?

- ☐ А. Обычными словами
- ☐ Б. Только кодами
- ☐ В. Только по-английски

2. Что сделать, если ответ сложный?

- ☐ А. Закрыть диалог
- ☐ Б. Попросить объяснить проще
- ☐ В. Выключить телефон

3. Можно ли задать уточняющий вопрос?

- ☐ А. Да
- ☐ Б. Нет
- ☐ В. Только один раз

Практическое действие выполнено: ☐ да ☐ пока нет

Мой результат: ____ из 3 баллов

2-3 балла и действие выполнено: можно идти дальше.

0-1 балл или действие не выполнено: вернитесь к блоку «Главное» и спокойно попробуйте еще раз.

Что я хочу уточнить:

ИТОГИ МОДУЛЯ 1

Лист уверенности

Внесите баллы. При результате 2 или 3 балла можно переходить к следующему уроку.

Урок	Первая попытка	Повтор	Итог
1. Что такое искусственный интеллект	___ / 3	___ / 3	☐ получилось
2. Домашний помощник	___ / 3	___ / 3	☐ получилось
3. Продолжаем разговор	___ / 3	___ / 3	☐ получилось

Ключ к вопросам

Урок 1: 1Б, 2А, 3А

Урок 2: 1А, 2Б, 3А

Урок 3: 1А, 2Б, 3А

Главный итог - вы смогли выполнить полезное действие сами.

Если в одном уроке пока трудно, не повторяйте весь модуль. Вернитесь только к подсказкам этого урока и попробуйте похожий пример.

ПРОСТО ОБ ИИ

Модуль 2. ИИ в повседневной жизни

Домашние задачи, покупки, планы и понятные тексты

Что понадобится: распечатанное пособие и телефон с Алисой AI или GigaChat. Компьютер и сайт не нужны.

Как проходить:

1. Прочитайте одну главную мысль.
2. Выполните действие в Алисе AI или GigaChat.
3. Отметьте выполнение и ответьте на 3 вопроса.
4. 2-3 балла - переходите дальше. 0-1 балл - вернитесь к подсказке и спокойно попробуйте еще раз.

Имя читателя: _____

Дата начала: _____

Материал подходит для двусторонней или односторонней печати на обычном принтере. Пишите прямо на страницах.

УРОК 4

Четыре части хорошего запроса

Цель урока: Составить запрос из цели, контекста, формата и ограничения.

Главное

- Цель: что нужно получить.
- Контекст: для кого и в какой ситуации.
- Формат: список, письмо, таблица или пошаговая инструкция. Ограничение: длина, тон, срок или бюджет.

Пример для Алисы AI или GigaChat

«Составь список из 5 недорогих блюд на неделю для двух взрослых. Без редких продуктов.»

Практика в Алисе AI или GigaChat

Возьмите свою задачу и запишите все четыре части запроса. Затем отправьте его ИИ.

ПРОВЕРКА ПОНИМАНИЯ - УРОК 4

Отметьте один ответ в каждом вопросе

За каждый верный ответ начисляется 1 балл. Ответы находятся в конце модуля.

1. Что описывает желаемый результат?

- ☐ А. Цель
- ☐ Б. Пароль
- ☐ В. Адрес

2. «В виде таблицы» - это...

- ☐ А. Контекст
- ☐ Б. Формат
- ☐ В. Цель

3. Зачем указывать, для кого ответ?

- ☐ А. Чтобы учесть контекст
- ☐ Б. Чтобы ответ был длиннее
- ☐ В. Это не нужно

Практическое действие выполнено: ☐ да ☐ пока нет

Мой результат: ____ из 3 баллов

2-3 балла и действие выполнено: можно идти дальше.

0-1 балл или действие не выполнено: вернитесь к блоку «Главное» и спокойно попробуйте еще раз.

Что я хочу уточнить:

УРОК 5

Меню и список покупок

Цель урока: Получить простой план питания и проверить, подходит ли он именно вам.

Главное

- Назовите количество людей, дни и привычные продукты.
- Можно попросить исключить дорогие или нежелательные продукты.
- Проверьте аллергию, ограничения врача и актуальные цены самостоятельно.

Пример для Алисы AI или GigaChat

«Составь простое меню ужинов на три дня для двух взрослых и общий список покупок. Без редких продуктов.»

Практика в Алисе AI или GigaChat

Получите меню, замените одно неподходящее блюдо и отметьте продукты, которые уже есть дома.

ПРОВЕРКА ПОНИМАНИЯ - УРОК 5

Отметьте один ответ в каждом вопросе

За каждый верный ответ начисляется 1 балл. Ответы находятся в конце модуля.

1. Что полезно указать?

- ☐ А. Количество людей
- ☐ Б. Пароль
- ☐ В. Номер карты

2. Можно ли попросить заменить блюдо?

- ☐ А. Да
- ☐ Б. Нет
- ☐ В. Только один раз

3. Кто проверяет ограничения по здоровью?

- ☐ А. Человек и врач
- ☐ Б. Только ИИ
- ☐ В. Никто

Практическое действие выполнено: ☐ да ☐ пока нет

Мой результат: ____ из 3 баллов

2-3 балла и действие выполнено: можно идти дальше.

0-1 балл или действие не выполнено: вернитесь к блоку «Главное» и спокойно попробуйте еще раз.

Что я хочу уточнить:

УРОК 6

Планы, покупки и поездки

Цель урока: Получить понятный план и отдельно отметить все, что нужно проверить.

Главное

- Укажите город, время, бюджет и количество людей.
- Попросите план по шагам и список проверок.
- Цены, расписания и правила проверяйте на официальных сайтах.

Пример для Алисы AI или GigaChat

«Составь план однодневной поездки для двух взрослых. Бюджет - 5 000 рублей. Добавь список того, что нужно проверить.»

Практика в Алисе AI или GigaChat

Составьте план ближайшего дела. Обведите карандашом даты, цены и правила, которые нужно уточнить.

ПРОВЕРКА ПОНИМАНИЯ - УРОК 6

Отметьте один ответ в каждом вопросе

За каждый верный ответ начисляется 1 балл. Ответы находятся в конце модуля.

1. Что важно указать в плане?

- ☐ А. Бюджет и время
- ☐ Б. Пароль
- ☐ В. Марку телефона

2. Где проверять расписание?

- ☐ А. На официальном сайте
- ☐ Б. Только в ответе ИИ
- ☐ В. Не проверять

3. Полезен ли список проверок?

- ☐ А. Да
- ☐ Б. Нет
- ☐ В. Только для детей

Практическое действие выполнено: ☐ да ☐ пока нет

Мой результат: ____ из 3 баллов

2-3 балла и действие выполнено: можно идти дальше.

0-1 балл или действие не выполнено: вернитесь к блоку «Главное» и спокойно попробуйте еще раз.

Что я хочу уточнить:

ИТОГИ МОДУЛЯ 2

Лист уверенности

Внесите баллы. При результате 2 или 3 балла можно переходить к следующему уроку.

Урок	Первая попытка	Повтор	Итог
4. Четыре части хорошего запроса	___ / 3	___ / 3	☐ получилось
5. Меню и список покупок	___ / 3	___ / 3	☐ получилось
6. Планы, покупки и поездки	___ / 3	___ / 3	☐ получилось

Ключ к вопросам

Урок 4: 1А, 2Б, 3А

Урок 5: 1А, 2А, 3А

Урок 6: 1А, 2А, 3А

Главный итог - вы смогли выполнить полезное действие сами.

Если в одном уроке пока трудно, не повторяйте весь модуль. Вернитесь только к подсказкам этого урока и попробуйте похожий пример.

ПРОСТО ОБ ИИ

Модуль 3. Документы и безопасность

Разбираться в сложном тексте, защищать данные и замечать обман

Что понадобится: распечатанное пособие и телефон с Алисой AI или GigaChat.
Компьютер и сайт не нужны.

Как проходить:

1. Прочитайте одну главную мысль.
2. Выполните действие в Алисе AI или GigaChat.
3. Отметьте выполнение и ответьте на 3 вопроса.
4. 2-3 балла - переходите дальше. 0-1 балл - вернитесь к подсказке и спокойно попробуйте еще раз.

Имя читателя: _____

Дата начала: _____

Материал подходит для двусторонней или односторонней печати на обычном принтере. Пишите прямо на страницах.

УРОК 7

Письма без стресса

Цель урока: Подготовить понятный черновик письма и сделать его своим.

Главное

- Опишите адресата, цель письма и желаемый тон.
- Считайте ответ ИИ черновиком, а не готовым документом.
- Перед отправкой проверьте имена, даты, факты и добавьте свою интонацию.

Пример для Алисы AI или GigaChat

«Напиши доброжелательное письмо соседу с просьбой не шуметь после 22:00. Не более 5 предложений.»

Практика в Алисе AI или GigaChat

Создайте черновик реального письма без личных данных. Проверьте и исправьте его сами.

ПРОВЕРКА ПОНИМАНИЯ - УРОК 7

Отметьте один ответ в каждом вопросе

За каждый верный ответ начисляется 1 балл. Ответы находятся в конце модуля.

1. Как считать текст от ИИ?

- ☐ А. Как черновик
- ☐ Б. Как официальный документ
- ☐ В. Как пароль

2. Что проверить перед отправкой?

- ☐ А. Факты и даты
- ☐ Б. Яркость экрана
- ☐ В. Заряд батареи

3. Кто отвечает за отправленное письмо?

- ☐ А. Человек
- ☐ Б. ИИ
- ☐ В. Браузер

Практическое действие выполнено: ☐ да ☐ пока нет

Мой результат: ____ из 3 баллов

2-3 балла и действие выполнено: можно идти дальше.

0-1 балл или действие не выполнено: вернитесь к блоку «Главное» и спокойно попробуйте еще раз.

Что я хочу уточнить:

УРОК 8

Объяснить документ простыми словами

Цель урока: Получить понятное объяснение сложного текста без передачи личных данных.

Главное

- Перед отправкой удалите фамилии, адреса, телефоны, номера документов и счетов.
- Попросите объяснить каждый пункт простыми словами и составить список вопросов.
- Ответ ИИ не является юридической консультацией и требует проверки специалистом.

Пример для Алисы AI или GigaChat

«Объясни этот обезличенный пункт договора простыми словами. Не додумывай факты. Напиши, что нужно уточнить у юриста.»

Практика в Алисе AI или GigaChat

Возьмите безопасный учебный фрагмент. Попросите объяснить его и выпишите три вопроса специалисту.

ПРОВЕРКА ПОНИМАНИЯ - УРОК 8

Отметьте один ответ в каждом вопросе

За каждый верный ответ начисляется 1 балл. Ответы находятся в конце модуля.

1. Что нужно удалить?

- ☐ А. Личные данные
- ☐ Б. Заголовков
- ☐ В. Пробелы

2. Заменяет ли ИИ юриста?

- ☐ А. Нет
- ☐ Б. Да
- ☐ В. Всегда

3. Что полезно получить?

- ☐ А. Список вопросов специалисту
- ☐ Б. Гарантию решения
- ☐ В. Пароль

Практическое действие выполнено: ☐ да ☐ пока нет

Мой результат: ____ из 3 баллов

2-3 балла и действие выполнено: можно идти дальше.

0-1 балл или действие не выполнено: вернитесь к блоку «Главное» и спокойно попробуйте еще раз.

Что я хочу уточнить:

УРОК 9

Как проверять важные ответы

Цель урока: Отделять идеи от фактов и проверять важное по надежным источникам.

Главное

- ИИ может уверенно написать неверный факт или придумать источник.
- Открывайте ссылки и проверяйте автора, дату и официальный источник.
- По вопросам здоровья, закона и денег окончательное решение принимает человек со специалистом.

Пример для Алисы AI или GigaChat

«Какие утверждения в твоём ответе нужно проверить? Дай список первоисточников и не придумывай ссылки.»

Практика в Алисе AI или GigaChat

Выберите один важный факт и найдите подтверждение на официальном сайте или уточните у специалиста.

ПРОВЕРКА ПОНИМАНИЯ - УРОК 9

Отметьте один ответ в каждом вопросе

За каждый верный ответ начисляется 1 балл. Ответы находятся в конце модуля.

1. Может ли ИИ ошибаться уверенным тоном?

- ☐ А. Да
- ☐ Б. Нет
- ☐ В. Только в цифрах

2. Что делать со ссылкой?

- ☐ А. Открыть и проверить
- ☐ Б. Не открывать
- ☐ В. Сразу переслать

3. Кого спросить о лечении?

- ☐ А. Врача
- ☐ Б. Только ИИ
- ☐ В. Случайного автора

Практическое действие выполнено: ☐ да ☐ пока нет

Мой результат: ____ из 3 баллов

2-3 балла и действие выполнено: можно идти дальше.

0-1 балл или действие не выполнено: вернитесь к блоку «Главное» и спокойно попробуйте еще раз.

Что я хочу уточнить:

УРОК 10

Личные данные под защитой

Цель урока: Знать, что нельзя передавать ИИ и как безопасно обезличить текст.

Главное

- Не вводите пароли, коды из СМС, данные карт, паспорта и медицинских документов.
- Заменяйте имена и адреса словами «родственник», «организация», «город».
- Если сомневаетесь, не отправляйте текст и спросите близкого или специалиста.

Пример для Алисы AI или GigaChat

«Помоги вежливо ответить организации. Используй только вымышленные имена и не проси личные данные.»

Практика в Алисе AI или GigaChat

Найдите в учебном тексте личные данные и замените их безопасными словами.

ПРОВЕРКА ПОНИМАНИЯ - УРОК 10

Отметьте один ответ в каждом вопросе

За каждый верный ответ начисляется 1 балл. Ответы находятся в конце модуля.

1. Что нельзя передавать?

- ☐ А. Пароль от банка
- ☐ Б. Название блюда
- ☐ В. Тему письма

2. Чем заменить имя?

- ☐ А. Словом «родственник»
- ☐ Б. Кодом из СМС
- ☐ В. Номером карты

3. Что делать при сомнении?

- ☐ А. Не отправлять
- ☐ Б. Отправить быстрее
- ☐ В. Добавить паспорт

Практическое действие выполнено: ☐ да ☐ пока нет

Мой результат: ____ из 3 баллов

2-3 балла и действие выполнено: можно идти дальше.

0-1 балл или действие не выполнено: вернитесь к блоку «Главное» и спокойно попробуйте еще раз.

Что я хочу уточнить:

УРОК 11

Мошеннические сообщения и звонки

Цель урока: Замечать давление и выполнять безопасную последовательность действий.

Главное

- Признаки риска: срочность, запугивание, просьба назвать код или перевести деньги.
- ИИ может помочь разобрать обезличенный текст, но не гарантирует безопасность.
- Прервите контакт и сами перезвоните человеку или организации по известному номеру.

Пример для Алисы AI или GigaChat

«Перечисли тревожные признаки в этом вымышленном сообщении. Не переходи по ссылкам и не проси личные данные.»

Практика в Алисе AI или GigaChat

Запишите три действия: остановиться, не сообщать код, проверить через официальный номер.

ПРОВЕРКА ПОНИМАНИЯ - УРОК 11

Отметьте один ответ в каждом вопросе

За каждый верный ответ начисляется 1 балл. Ответы находятся в конце модуля.

1. Что является признаком риска?

- ☐ А. Просьба назвать код
- ☐ Б. Приветствие
- ☐ В. Спокойный вопрос

2. Что делать при срочной просьбе о деньгах?

- ☐ А. Остановиться и проверить
- ☐ Б. Сразу перевести
- ☐ В. Назвать код

3. Может ли голос быть подделан?

- ☐ А. Да
- ☐ Б. Нет
- ☐ В. Только в кино

Практическое действие выполнено: ☐ да ☐ пока нет

Мой результат: ____ из 3 баллов

2-3 балла и действие выполнено: можно идти дальше.

0-1 балл или действие не выполнено: вернитесь к блоку «Главное» и спокойно попробуйте еще раз.

Что я хочу уточнить:

УРОК 12

Мой безопасный план

Цель урока: Выбрать три полезные задачи и закрепить привычку проверять результат.

Главное

- Начните с задачи, где ошибка не приведет к серьезному вреду.
- Сохраняйте удачные запросы в отдельную заметку или печатную памятку.
- Перед использованием ответа спросите: «Понятно? Верно? Безопасно?».

Пример для Алисы AI или GigaChat

«Помоги сделать шаблон безопасного запроса на каждую неделю. Оставь пустые места вместо личных данных.»

Практика в Алисе AI или GigaChat

Запишите три задачи на семь дней. Для каждой отметьте, что делает ИИ и что проверяете вы.

ПРОВЕРКА ПОНИМАНИЯ - УРОК 12

Отметьте один ответ в каждом вопросе

За каждый верный ответ начисляется 1 балл. Ответы находятся в конце модуля.

1. С чего лучше начать?

- ☐ А. С простой безопасной задачи
- ☐ Б. С перевода денег
- ☐ В. С передачи паспорта

2. Где хранить удачные запросы?

- ☐ А. В заметке
- ☐ Б. В банковском пароле
- ☐ В. Нигде

3. Что проверить?

- ☐ А. Понятно, верно и безопасно ли
- ☐ Б. Только длину
- ☐ В. Только цвет

Практическое действие выполнено: ☐ да ☐ пока нет

Мой результат: ____ из 3 баллов

2-3 балла и действие выполнено: можно идти дальше.

0-1 балл или действие не выполнено: вернитесь к блоку «Главное» и спокойно попробуйте еще раз.

Что я хочу уточнить:

ИТОГИ МОДУЛЯ 3

Лист уверенности

Внесите баллы. При результате 2 или 3 балла можно переходить к следующему уроку.

Урок	Первая попытка	Повтор	Итог
7. Письма без стресса	___ / 3	___ / 3	☐ получилось
8. Объяснить документ простыми словами	___ / 3	___ / 3	☐ получилось
9. Как проверять важные ответы	___ / 3	___ / 3	☐ получилось
10. Личные данные под защитой	___ / 3	___ / 3	☐ получилось
11. Мошеннические сообщения и звонки	___ / 3	___ / 3	☐ получилось
12. Мой безопасный план	___ / 3	___ / 3	☐ получилось

Ключ к вопросам

Урок 7: 1А, 2А, 3А

Урок 8: 1А, 2А, 3А

Урок 9: 1А, 2А, 3А

Урок 10: 1А, 2А, 3А

Урок 11: 1А, 2А, 3А

Урок 12: 1А, 2А, 3А

Главный итог - вы смогли выполнить полезное действие сами.

Если в одном уроке пока трудно, не повторяйте весь модуль. Вернитесь только к подсказкам этого урока и попробуйте похожий пример.

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Мой маршрут из 12 шагов

Перенесите сюда лучший результат каждого урока. Максимум - 36 баллов. Главный критерий: вы выполнили действия самостоятельно и безопасно.

Урок	Баллы	Действие	Повторить
1. Что такое искусственный интеллект	___ / 3	☐ выполнено	☐ да
2. Домашний помощник	___ / 3	☐ выполнено	☐ да
3. Продолжаем разговор	___ / 3	☐ выполнено	☐ да
4. Четыре части хорошего запроса	___ / 3	☐ выполнено	☐ да
5. Меню и список покупок	___ / 3	☐ выполнено	☐ да
6. Планы, покупки и поездки	___ / 3	☐ выполнено	☐ да
7. Письма без стресса	___ / 3	☐ выполнено	☐ да
8. Объяснить документ простыми словами	___ / 3	☐ выполнено	☐ да
9. Как проверять важные ответы	___ / 3	☐ выполнено	☐ да
10. Личные данные под защитой	___ / 3	☐ выполнено	☐ да
11. Мошеннические сообщения и звонки	___ / 3	☐ выполнено	☐ да
12. Мой безопасный план	___ / 3	☐ выполнено	☐ да

30-36 баллов: маршрут усвоен.

24-29 баллов: повторите отмеченные уроки.

До 23 баллов: проходите по одному уроку без спешки и возвращайтесь к подсказкам.

Я умею: ☐ задать понятный вопрос ☐ уточнить ответ ☐ убрать личные данные ☐ проверить важную информацию

Дата завершения: _____