

Зубков Андрей

Нейросети для пенсионеров: идем в ногу со временем



Что
спросить



Как
пользоваться

ПОНЯТНО



Как
защититься



Как не
ошибиться



Как упростить
дела



Зубков Андрей

**Нейросети для пенсионеров:
идем в ногу со временем**

«Автор»

2026

Андрей З.

Нейросети для пенсионеров: идем в ногу со временем /

З. Андрей — «Автор», 2026

Нейросети уже стали частью современной жизни. И если кажется, что это «слишком сложно» или «не для моего возраста», эта книга поможет спокойно разобраться в новых технологиях. Вы узнаете, как использовать ИИ в обычных делах: найти нужную информацию, объяснить непонятный текст простыми словами, написать сообщение, придумать поздравление, составить список дел, разобраться с тем, как пользоваться мультиваркой или приготовить новое блюдо. Без сложных терминов и технических нюансов. Эта книга покажет, как пользоваться нейросетями с пользой и безопасно: что можно спрашивать, какие данные нельзя сообщать, почему не каждому ответу ИИ стоит верить сразу и как не попасться на уловки мошенников. «Нейросети для пенсионеров: идем в ногу со временем» — это простое практическое пособие для тех, кто хочет чувствовать себя увереннее в современном цифровом мире. После прочтения вы поймете: нейросети — это не страшная технология для молодых, а понятный помощник, который может облегчить вашу жизнь.

© Андрей З., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Зачем вам нейросети в повседневной жизни	5
Глава 2. Простое объяснение, что такое нейросеть	8
Глава 3. Что нужно подготовить перед началом	10
Глава 4. Настройка устройства для удобной работы	13
Глава 5. Безопасный пароль и хранение данных	16
Глава 6. Регистрация электронной почты, если её ещё нет	19
Глава 7. Первое знакомство с чат-ботом нейросети	22
Глава 8. Создание аккаунта в сервисе нейросети	25
Глава 9. Как безопасно входить и выходить из аккаунта	28
Глава 10. Первое сообщение нейросети: пробуем простой запрос	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Зубков Андрей

Нейросети для пенсионеров: идем в ногу со временем

Глава 1. Зачем вам нейросети в повседневной жизни

Часто бывает так: нужно быстро написать поздравление, составить короткое объявление, придумать, что приготовить из того, что есть в холодильнике, или разобраться в непонятной инструкции. Раньше вы либо делали это сами «как получится», либо звонили знакомым, либо искали в интернете и открывали много страниц, где половина текста — реклама и лишние подробности. А иногда просто откладывали задачу: потому что долго, неудобно или непонятно, с чего начать.

Ключевая мысль простая: нейросеть — это помощник для повседневных дел, который понимает обычные слова и помогает быстро получить черновик текста, подсказку или список идей, чтобы вам было легче сделать следующий шаг.

Нейросеть удобна тем, что вы не ищете «правильный сайт» и не подбираете точные запросы, как в поиске. Вы описываете ситуацию своими словами, а она отвечает в виде готового текста или понятных пунктов. Это похоже на разговор: вы спрашиваете — получаете ответ — уточняете, если нужно.

Какие бытовые задачи ей можно поручить чаще всего:

Тексты. Например: поздравление с днём рождения, сообщение в домовый чат, объявление «продам/отдам», письмо в управляющую компанию, короткое обращение в поликлинику, просьба вежливо перенести встречу. Нейросеть может сделать черновик, а вы потом поправите под себя.

Подсказки и объяснения. Например: «объясните простыми словами, что написано в инструкции», «составьте список вопросов врачу, чтобы ничего не забыть», «как вежливо отказать», «как подготовиться к поездке на поезде». Вы получаете структуру и понятный план.

Идеи и варианты. Например: «что приготовить из картошки, курицы и моркови», «идеи подарка женщине 70 лет, бюджет до 1500 рублей», «варианты маршрута прогулки на 2 часа», «как красиво подписать открытку». Нейросеть не решает за вас, но предлагает несколько направлений, из которых легче выбрать.

Если сравнить «как было раньше» и «как может быть с нейросетью», разница обычно в скорости и удобстве.

Раньше, чтобы написать текст, вы могли долго подбирать слова, переживать, что получилось слишком резко или слишком официально. С нейросетью вы получаете основу за минуту, а дальше просите подправить: «сделайте короче», «сделайте более вежливо», «напишите простыми словами», «в виде списка».

Раньше, чтобы найти совет, вы открывали поисковик, читали несколько сайтов, сравнивали, где правдоподобнее, и всё равно оставались сомнения. С нейросетью вы сначала получаете общий ответ, а затем уточняете именно вашу ситуацию: возраст, ограничения, бюджет, сроки, предпочтения. Это экономит время, потому что вы не «перелопачиваете» лишнее.

Раньше, чтобы придумать идеи, вы либо надеялись на вдохновение, либо спрашивали знакомых. С нейросетью вы быстро получаете 10–15 вариантов и выбираете 2–3 подходящих. Это особенно удобно, когда сил мало, а решение всё равно нужно.

При этом важно понимать реалистичные ожидания. Нейросеть не «всезнающая истина» и не замена специалистам. Она хорошо справляется с черновиками, подсказками, планами, объяснениями и вариантами формулировок. Но она может ошибаться, путать факты, придумывать детали или давать слишком уверенный ответ там, где нужно уточнять.

Важно: нейросеть не должна быть вашим врачом или юристом. Она может помочь подготовить вопросы и объяснить термины простыми словами, но назначения, диагнозы и юридические решения нужно проверять у специалистов и по официальным источникам.

Ещё одно ограничение: нейросеть не видит вашу ситуацию «сама по себе». Если вы написали мало деталей, она ответит общими словами. Чем понятнее вы опишете задачу, тем полезнее будет результат. И наоборот: если ответ получился не тот, это не «вы что-то сломали». Обычно достаточно уточнить: кому текст, какой тон, какой объём, какие условия.

Представьте простой сценарий. Вам нужно написать сообщение в домовый чат: соседям мешает шум, но вы не хотите ссориться. Раньше вы могли долго подбирать слова, а потом всё равно переживать, что звучит грубо. С нейросетью вы действуете так:

1) Откройте чат с нейросетью.

2) Введите запрос (можно копировать):

«Помогите написать вежливое сообщение в домовый чат. Соседи сверху шумят после 23:00, хочется попросить потише без конфликта. Напишите коротко, спокойно, без обвинений. 2–3 предложения».

3) Прочитайте ответ. Если получилось, вы видите готовый текст на 2–3 предложения.

4) Если текст вам кажется слишком мягким или, наоборот, слишком строгим, уточните одной фразой:

«Сделайте чуть более официально» или «Сделайте ещё мягче» или «Добавьте просьбу соблюдать закон о тишине, но без угроз». Если получилось, вы видите второй вариант — и можете выбрать, какой вам ближе.

5) Скопируйте подходящий вариант, вставьте в чат и при желании добавьте одну личную деталь от себя (например, «у нас маленький ребёнок»), если это уместно.

Так нейросеть работает как черновик и редактор: она ускоряет подготовку текста, а окончательное решение остаётся за вами.

После этой главы стоит унести три вещи. Во-первых, нейросети полезны в быту как помощник для текстов, подсказок и идей — особенно когда нужно быстро и без лишних поисков. Во-вторых, главное отличие от привычного интернета в том, что вы описываете задачу

своими словами и уточняете ответ, как в разговоре. В-третьих, относитесь к нейросети как к удобному черновику: она помогает, но её ответы нужно оценивать здраво и не ждать от неё безошибочности и «официальной истины».

Глава 2. Простое объяснение, что такое нейросеть

Часто всё начинается одинаково: вы слышите от знакомых или по телевизору слова «нейросеть», «искусственный интеллект», «чат-бот». Кто-то говорит: «Я попросил — и мне написали поздравление», «Я сделал открытку за минуту». А вы открываете телефон и думаете: это где вообще находится? Это как интернет? Это опасно? И главное — что именно делать, чтобы получить понятный результат, а не «что-то непонятное».

Нейросеть в быту удобнее всего понимать как умного помощника по тексту и картинкам. Вы пишете ему обычными словами, что вам нужно, а он предлагает готовый вариант: текст, список, объяснение, идею или изображение. Это похоже на разговор с помощником, который старается выполнить просьбу: «составь», «объясни», «подскажи», «сделай вариант». Нейросеть не требует специальных слов и сложных настроек: вы формулируете задачу так, как скажи бы человеку.

Чтобы не путаться, полезно сразу отличать нейросеть от обычного поиска в интернете. Поиск (например, в браузере) работает так: вы вводите запрос, а вам показывают ссылки на страницы, где, возможно, есть ответ. Дальше вы открываете сайты, читаете, сравниваете, выбираете. Нейросеть работает иначе: она не показывает список сайтов по умолчанию, а пытается сразу составить ответ «в готовом виде» под вашу задачу.

Разница особенно заметна в бытовых ситуациях. Если вам нужно «расписание автобусов до поликлиники», поиск обычно подходит лучше: он приведёт на официальный сайт или страницу с актуальными данными.

А если вам нужно «написать короткое заявление в управляющую компанию о протечке» — нейросеть удобнее: она сразу предложит текст, который останется только проверить и подставить ваши данные.

Если вы хотите «поздравление с юбилеем для соседки, чтобы было уважительно и без шуток» — поиск даст много примеров на разных сайтах, а нейросеть сделает вариант под ваш запрос: по имени, с нужным тоном и длиной.

Если вы хотите «картинку-открытку с цветами и надписью “С днём рождения, Нина!”» — поиск покажет готовые картинки, но подходящую придётся долго выбирать, а нейросеть может создать новую картинку по вашему описанию.

Важно понимать и ограничения. Поиск чаще опирается на конкретные источники, которые можно открыть и проверить. Нейросеть может написать уверенно, но ошибиться в фактах, перепутать даты или придумать то, чего не было.

Поэтому нейросеть хороша там, где нужно составить текст, придумать варианты, объяснить простыми словами, сделать черновик. А там, где важна точность «как в расписании», «как в инструкции», «как в официальном документе», — результат нейросети нужно перепроверять, а иногда проще сразу использовать поиск и официальный источник.

Что же происходит «под капотом», если совсем коротко и без сложностей. Нейросеть — это программа, которую заранее обучили на большом количестве текстов и изображений,

чтобы она научилась угадывать, какие слова и фразы обычно идут дальше и как люди обычно отвечают на похожие просьбы.

Когда вы пишете запрос, она не «думает как человек» и не «знает всё на свете», а строит ответ по выученным примерам и закономерностям. Поэтому иногда она отвечает очень удачно, а иногда — неточно или слишком общо, и тогда ей нужно уточнение или проверка.

Представьте один простой сценарий. Вам нужно написать объявление для подъезда: вы нашли ключи и хотите, чтобы хозяин откликнулся. В интернете можно искать «образец объявления найден ключ», открыть несколько сайтов, выбрать подходящий текст, переписать, убрать лишнее. С нейросетью вы действуете иначе — как с помощником.

1) Откройте нейросеть (чат-бот) и введите запрос:

«Помогите написать объявление для подъезда. Я нашёл(ла) связку ключей возле входа в дом. Нужно коротко, вежливо, без лишних подробностей. Укажите, что ключи можно забрать у консьержа (или: позвонить по телефону).»

2) Если нужно, добавьте детали второй строкой:

«Дом: улица Ленина, 10. Телефон для связи: +7... Пожалуйста, не пишите номер квартиры.»

3) Прочитайте ответ и выберите вариант. Если текст слишком длинный, введите:

«Сделайте в 2–3 предложения.»

4) Если тон слишком официальный или, наоборот, слишком простой, введите:

«Сделайте нейтрально и уважительно.»

Если получилось, вы видите готовый текст объявления, который можно скопировать, вставить в заметки или распечатать. Вы не искали по сайтам и не собирали текст по кусочкам — вы получили черновик сразу и довели его уточнениями.

Важно: нейросеть не проверяет реальность ваших слов и не отвечает за последствия. Перед тем как использовать текст, прочитайте его и убедитесь, что там нет лишних личных данных и нет того, чего вы не говорили.

Запомните главное. Нейросеть — это помощник, который по вашему описанию делает черновик текста или картинки. Поиск в интернете — это способ найти источники и конкретные страницы, где уже есть информация. А «под капотом» у нейросети — обучение на примерах: поэтому она может помочь быстро, но её ответы нужно читать внимательно и, если важны факты, перепроверять.

Глава 3. Что нужно подготовить перед началом

Часто всё начинается одинаково: вы слышите, что нейросеть может помочь написать текст, объяснить непонятное или сделать картинку. Открываете сайт или приложение — и сразу появляются вопросы. Подойдёт ли мой телефон? А если интернет «плохой»? Почему просят электронную почту, и что делать, если пароль забыт? Из-за этих мелочей многие останавливаются ещё до первой попытки.

Главная мысль простая: перед началом нужно убедиться, что у вас есть три вещи — подходящее устройство, рабочий интернет и доступ к электронной почте. Это как перед поездкой: не нужно разбираться в устройстве машины, но важно, чтобы были ключи, бензин и документы.

Сначала проверьте устройство. Нейросети можно использовать на смартфоне, планшете или компьютере. Важно не «самое новое», а чтобы вы могли открыть браузер (программу для просмотра сайтов) или установить приложение.

1) Посмотрите, чем вы обычно пользуетесь:

— если вы чаще пишете в мессенджере и читаете новости с телефона — смартфона достаточно;

— если вам удобнее большой экран — подойдёт планшет или компьютер.

2) Проверьте, что на устройстве есть браузер:

— на телефоне это может быть Chrome, Safari, Яндекс Браузер;

— на компьютере — Chrome, Edge, Safari, Firefox, Яндекс Браузер.

Если вы умеете открывать сайты, значит, браузер есть.

3) Проверьте, что вы можете вводить текст:

— откройте любое поле ввода (например, поиск в браузере) и напечатайте 2–3 слова по-русски.

Если получилось, вы видите, что буквы появляются, и можете исправлять ошибки кнопкой удаления.

Важно: если устройство очень старое и сайты открываются с трудом (долго грузятся, «вылетают»), иногда проще начать с другого устройства в семье или в библиотеке/клубе, где есть компьютер. Но в большинстве бытовых случаев обычного смартфона хватает.

Дальше — интернет. Нейросеть работает через интернет. Если связи нет или она постоянно обрывается, сервис может не открываться, «думать» слишком долго или выдавать ошибку. Проверка занимает минуту.

1) Проверьте значок интернета:

— на телефоне сверху обычно видно Wi-Fi (значок «веера») или мобильную сеть (4G/5G/LTE).

Если значка нет или он с восклицательным знаком — связь может быть проблемной.

2) Откройте любой знакомый сайт:

— откройте браузер и введите: yandex.ru или google.com.

Если страница открылась и вы видите текст и картинки, интернет работает.

3) Проверьте, что интернет не «пропадает»:

— обновите страницу (обычно стрелка «обновить» рядом с адресом).

Если обновляется без ошибок, связь более-менее стабильная.

Если не работает:

— включите и выключите режим «в самолёте» (на телефоне) и попробуйте снова;

— переключитесь: с Wi-Fi на мобильный интернет или наоборот;

— подойдите ближе к роутеру (коробочке с интернетом дома).

Если получилось, вы видите, что сайт открывается без сообщения «нет подключения».

Третья вещь — электронная почта. Она нужна не «для красоты», а как ваш ключ к аккаунту. Через неё часто подтверждают регистрацию, присылают код входа и помогают восстановить пароль, если вы забыли его. Без доступа к почте можно потерять возможность войти в сервис.

1) Вспомните, есть ли у вас адрес почты. Он выглядит примерно так: имя@почта.ru (например, ivan.petrov@mail.ru).

Если вы когда-то регистрировались на Госуслугах, в интернет-магазинах или получали письма, скорее всего, почта есть.

2) Проверьте доступ к почте прямо сейчас:

— откройте приложение почты на телефоне (например, Mail.ru, Gmail, Яндекс Почта) или откройте сайт почты в браузере;

— убедитесь, что вы видите входящие письма.

3) Если вы не уверены, что пароль помните, проверьте восстановление:

— на странице входа найдите «Забыли пароль?» и посмотрите, предлагается ли восстановление по телефону или запасной почте.

Не обязательно менять пароль прямо сейчас — важно понять, что восстановление возможно.

Если получилось, вы видите свой почтовый ящик: список писем, кнопку «Написать» и ваш адрес в настройках или вверху экрана.

Важно: не сообщайте никому коды из СМС и письма «для входа», даже если вам пишут «служба поддержки» или «банк». Настоящие сервисы не просят переслать код постороннему человеку.

Один простой сценарий, чтобы всё проверить за 10 минут. Вы решили попробовать нейросеть, чтобы написать короткое поздравление.

1) Берёте устройство, которым вам удобнее пользоваться (например, смартфон).

2) Открываете браузер и заходите на любой сайт (например, yandex.ru).

Если сайт открылся — интернет есть.

3) Открываете приложение почты или сайт почты и убеждаетесь, что письма открываются.

Если письма видны — доступ к почте есть.

4) Возвращаетесь в браузер и пробуете напечатать в поиске фразу: «поздравление с днём рождения короткое».

Если текст набирается нормально — ввод работает, и вы готовы к следующему шагу: открыть сервис с нейросетью и зарегистрироваться.

После этой проверки у вас остаётся ясность: вы не «нажимаете наугад», а знаете, что основа готова.

Запомните и сделайте перед стартом:

- выберите устройство, на котором вам удобнее читать и печатать (чаще всего достаточно смартфона);

- проверьте интернет открытием обычного сайта и обновлением страницы;

- убедитесь, что вы можете войти в электронную почту и видеть письма — это ваш способ подтверждать вход и восстанавливать доступ.

Глава 4. Настройка устройства для удобной работы

Частая ситуация: вы открыли сайт с нейросетью, а он «ведёт себя странно». Кнопки не нажимаются, окно с ответом не появляется, текст мелкий, а при наборе запроса вдруг печатаются английские буквы. Из-за этого кажется, что вы «что-то сломали», хотя на самом деле обычно мешают три простые вещи в настройках устройства.

Ключевой принцип такой: чтобы нейросети работали спокойно и предсказуемо, сначала приведите в порядок три базовые настройки — обновите браузер (программу для интернета), проверьте русский язык ввода и сделайте чтение удобным с помощью крупного шрифта и масштаба страницы.

Обновление браузера нужно потому, что современные сайты постоянно меняются. Старый браузер иногда не понимает новые элементы страницы: поля ввода, кнопки, защиту входа. Обновление — это обычное «освежение» программы, оно исправляет ошибки и добавляет поддержку новых функций. Делайте это время от времени, особенно если сайт нейросети не открывается или работает не так, как у знакомых.

Как обновить браузер на компьютере — проще всего через его меню. Ниже шаги для трёх популярных вариантов.

Google Chrome:

- 1) Откройте Chrome.
- 2) Нажмите на три точки в правом верхнем углу.
- 3) Выберите «Справка» → «О браузере Google Chrome».
- 4) Подождите: Chrome сам проверит обновления и начнёт установку.
- 5) Нажмите «Перезапустить», если появится такая кнопка.

Если получилось, вы видите страницу «О браузере...» и сообщение, что браузер обновлён (или идёт обновление).

Яндекс Браузер:

- 1) Откройте Яндекс Браузер.
- 2) Нажмите на три линии (или три точки) в правом верхнем углу.
- 3) Выберите «Дополнительно» → «О браузере» (иногда пункт называется «О программе»).
- 4) Подождите: браузер сам проверит и установит обновление.
- 5) Нажмите «Перезапустить», если предложит.

Если получилось, вы видите страницу с версией браузера и статусом обновления.

Microsoft Edge:

- 1) Откройте Edge.
- 2) Нажмите на три точки в правом верхнем углу.
- 3) Выберите «Справка и отзывы» → «О Microsoft Edge».
- 4) Подождите: Edge сам проверит обновления.
- 5) При необходимости нажмите «Перезапустить».

Если получилось, вы видите страницу «О Microsoft Edge» и строку о том, что браузер обновлён.

Важно: обновляйте браузер только через его встроенное меню, как в шагах выше. Не устанавливайте «обновления» по ссылкам из писем, сообщений и всплывающих окон на сайтах.

Вторая базовая вещь — русский язык ввода. Нейросети понимают русский, но вам нужно, чтобы клавиатура печатала по-русски. Иногда язык «переключается сам» после пароля или из-за случайного нажатия.

Проверка простая: откройте любое поле ввода (например, строку поиска) и наберите пару букв. Если получаются английские — переключите язык.

На Windows (компьютер):

- 1) Посмотрите в правый нижний угол экрана, рядом с часами. Там обычно написано «РУС» или «ENG».
- 2) Если стоит «ENG», нажмите одновременно Alt + Shift (или Win + пробел).
- 3) Проверьте: снова попробуйте набрать слово «привет» в любом поле.

Если получилось, вы видите «РУС» внизу, и при наборе печатаются русские буквы.

На Android (телефон):

- 1) Откройте место, где можно печатать (например, сообщение в мессенджере или поиск в браузере).
- 2) Нажмите на поле ввода, чтобы появилась клавиатура.
- 3) Найдите кнопку смены языка: часто это значок «глобус» или надпись «RU/EN». Нажмите её.
- 4) Если кнопки нет, нажмите и удерживайте пробел — часто появляется выбор языка.

Если получилось, на клавиатуре появляются русские буквы, и вы можете набрать «привет».

На iPhone (iOS):

- 1) Откройте поле ввода, чтобы появилась клавиатура.
- 2) Нажмите на значок «глобус» внизу клавиатуры (или удерживайте его).
- 3) Выберите «Русский».

Если получилось, клавиатура показывает русские буквы.

Третья вещь — удобное чтение. Ответы нейросети могут быть длинными, и мелкий шрифт быстро утомляет. Тут есть два разных инструмента: увеличение масштаба страницы (увеличивает всё на сайте) и увеличение шрифта (делает буквы крупнее, иногда без сильного «раздувания» кнопок).

Для начала достаточно научиться увеличивать масштаб — это работает почти везде.

На компьютере (Chrome/Яндекс/Edge):

- 1) Откройте страницу с нейросетью.

- 2) Удерживайте клавишу Ctrl и нажмите «+» (плюс) 1–3 раза.
- 3) Чтобы уменьшить обратно, удерживайте Ctrl и нажмите «-» (минус).
- 4) Чтобы вернуть как было, нажмите Ctrl + 0 (ноль).

Если получилось, текст и кнопки на странице стали заметно крупнее.

На телефоне:

- 1) Откройте страницу.
- 2) Положите два пальца на экран и разведите их в стороны — страница увеличится.
- 3) Сведите пальцы — уменьшится.

Если получилось, вы можете сделать текст таким, чтобы он читался без напряжения.

Если вы хотите, чтобы на компьютере масштаб был удобным постоянно, можно выставить его в меню браузера:

- 1) Нажмите на три точки (или три линии) в правом верхнем углу.
- 2) Найдите пункт «Масштаб».
- 3) Нажмите «+», пока не станет комфортно (например, 110% или 125%).

Если получилось, рядом со словом «Масштаб» вы видите выбранный процент.

Один сценарий, чтобы всё это собрать в понятную последовательность. Вы решили попросить нейросеть помочь написать объявление для подъезда. Открываете сайт, но текст мелкий, а в поле ввода печатается «ghbdt» вместо «привет», и кнопка отправки не реагирует.

Вы действуете так:

- 1) Сначала увеличиваете масштаб: Ctrl и «+» два раза (или двумя пальцами на телефоне). Если получилось, вы читаете страницу без прищуривания.
- 2) Затем проверяете язык: смотрите «РУС/ENG» внизу справа (или нажимаете «глобус» на клавиатуре телефона). Если получилось, вы печатаете «Привет» русскими буквами.
- 3) Если кнопка всё равно не работает или страница ведёт себя странно, обновляете браузер через «О браузере...» и перезапускаете. Если получилось, сайт открывается и элементы страницы работают нормально.

После этого вы спокойно вводите запрос и получаете ответ.

Важно: если после обновления браузера вас неожиданно просят «срочно подтвердить данные» или «ввести номер карты для проверки» — закройте страницу. Для работы с нейросетями такие данные не нужны.

Запомните три действия, которые чаще всего решают проблемы до начала работы:

- Обновите браузер через его меню «О браузере...» и перезапустите.
- Проверьте, что включён русский язык ввода, и вы печатаете русскими буквами.
- Сделайте чтение комфортным: увеличьте масштаб страницы и не мучайте глаза мелким текстом.

Глава 5. Безопасный пароль и хранение данных

Частая ситуация: вы нашли удобный сервис с нейросетью, нажали «Зарегистрироваться», и появляется поле «Пароль». Хочется сделать его простым, чтобы не забыть. Но в голове сразу два страха: «вдруг взломают» и «вдруг я сам потом не вспомню». Из-за этого многие ставят один и тот же пароль везде или записывают его так, что он легко попадает к посторонним.

Ключевой принцип простой: пароль должен быть таким, чтобы его было трудно угадать другим, но вы могли надёжно восстановить его по понятному только вам правилу.

Надёжность пароля обычно ломается двумя путями. Первый — его угадывают, потому что он слишком простой: 123456, qwerty, дата рождения, имя внука, «parol2024». Второй — его «подсматривают», потому что он где-то лежит на виду или вы сами отправили его в сообщении.

Чтобы пароль было трудно угадать, используйте три правила.

Первое правило — длина. Чем длиннее пароль, тем лучше. Хорошая привычка для быта — делать пароль не короче 12–14 символов.

Второе правило — разнообразие. В пароле должны быть разные типы знаков: большие и маленькие буквы, цифры. Специальные знаки (например, ! или ?) тоже помогают, но не обязательно усложнять до невозможности. Главное — не делать пароль «словом из словаря» и не делать его предсказуемым.

Третье правило — не использовать личные данные и «популярные варианты». Нельзя брать номер телефона, год рождения, адрес, фамилию, кличку питомца. Такие вещи часто знают знакомые, а мошенники могут найти их в социальных сетях.

Удобнее всего придумывать пароль не «из головы», а по схеме. Схема — это ваше правило, по которому вы каждый раз собираете пароль. Тогда он получается и длинным, и запоминаемым.

Примеры схем (их можно брать как образец и менять под себя):

— Фраза + цифры + знак. Например, вы берёте короткую фразу, понятную только вам, и добавляете цифры: `MoyChayV7utra!` (это пример формата, не копируйте один в один).

— Два слова, не связанные между собой + число. Например: `OknoGorod48` или с добавлением знака: `OknoGorod48!`.

— «Слово-подсказка» + часть названия сервиса + число. Например, для разных сайтов вы меняете только кусочек, чтобы пароли не совпадали. Важно, чтобы эта часть не была слишком очевидной.

Если сервис просит «сложный пароль» и ругается, обычно помогает одно действие: сделайте пароль длиннее и добавьте одну заглавную букву и одну цифру.

Теперь вторая часть принципа: пароль должен быть так устроен, чтобы вы могли им пользоваться. Для этого его нужно безопасно записать и хранить. Иначе вы начнёте упрощать, повторять один и тот же пароль или держать его «на виду».

Есть два спокойных бытовых способа хранения.

Первый способ — записать на бумаге и убрать как документ. Подходит тем, кто не любит хранить важное в телефоне.

- 1) Возьмите отдельный маленький блокнот или лист, который не лежит на столе постоянно.
- 2) Запишите: название сервиса (например, «чат-бот») и рядом логин (почту) и пароль.
- 3) Уберите запись туда же, где хранятся важные бумаги, но не на виду.

Если всё так сделать, вы в любой момент можете достать запись и войти, не вспоминая «наугад».

Второй способ — хранить в менеджере паролей. Это приложение, которое запоминает пароли вместо вас и показывает их по вашему главному паролю или отпечатку пальца. Этот способ удобен, если вы часто заходите с телефона.

- 1) Откройте на устройстве настройки или магазин приложений и найдите «менеджер паролей» (часто он уже встроен в телефон или браузер).
- 2) Включите сохранение паролей и придумайте один главный пароль, который вы точно не сообщаете никому.
- 3) При входе в сервис соглашайтесь на «Сохранить пароль».

Если всё настроено, при следующем входе устройство само подставляет пароль или показывает его по запросу.

Важно: какой бы способ вы ни выбрали, лучше иметь понятный порядок. Например: «все пароли — только в блокноте в одном месте» или «все пароли — только в менеджере паролей». Не делайте «чуть-чуть везде» — так легче потерять контроль.

Есть вещи, которые с паролями делать нельзя, даже если кажется, что «ничего страшного».

Важно: не отправляйте пароль в сообщениях и по электронной почте. Ни родственникам, ни «службе поддержки», ни «банку». Настоящие службы поддержки пароль не спрашивают.

Важно: не фотографируйте пароль и не храните фото в галерее. Телефон можно потерять, а фотографии часто автоматически попадают в облако, где их сложнее контролировать.

Важно: не храните пароль «на виду»: на стикере на мониторе, на бумажке под клавиатурой, в записке с названием «Пароли», в контакте «Сбер пароль», в черновиках сообщений. Это первое, что проверяет любой, кто случайно или специально получит доступ к вашему телефону или компьютеру.

Важно: не используйте один и тот же пароль для всех сервисов. Если один сайт «утечёт», злоумышленники попробуют тот же пароль на почте, в мессенджерах и других местах. Особенно важно: у почты должен быть отдельный пароль, потому что через почту можно восстановить доступ почти ко всему.

Если вы сомневаетесь, хороший ли у вас пароль, проверьте себя простым вопросом: «Сможет ли его угадать человек, который знает обо мне базовые вещи?» Если да — переделайте по схеме: сделайте длиннее, добавьте разные символы и уберите личные данные.

Запомните три вещи. Пароль должен быть длинным и непредсказуемым, но собранным по вашему правилу. Пароли нужно хранить либо в одном надёжном месте на бумаге, либо в менеджере паролей, а не «где попало». И пароли нельзя пересылать, фотографировать и оставлять на виду — это самые частые причины проблем.

Глава 6. Регистрация электронной почты, если её ещё нет

Бывает так: вы открыли сайт с нейросетью, нажали «Начать», а дальше просят электронную почту. И тут возникает стопор. Почты нет, или она была «где-то давно», или вы не уверены, что сможете зарегистрироваться и потом снова войти. Из-за этого кажется, что дальше идти нельзя, хотя на самом деле это обычный шаг, который делается один раз.

Ключевой принцип простой: электронная почта — это ваш личный «почтовый ящик» в интернете. Он нужен, чтобы создавать аккаунты и получать письма (например, код подтверждения или ссылку для входа). Если почта у вас есть и вы можете в неё войти — просто пользуйтесь ею. Если почты нет, её лучше завести в одном понятном сервисе и записать данные так, чтобы потом без напряжения снова зайти.

Для начала выберите простой почтовый сервис и перейдите на официальный сайт. Главное правило — открывать сайт вручную, а не по случайной ссылке из сообщений.

- 1) Откройте браузер (Chrome, Safari, Яндекс Браузер или другой).
- 2) В верхней строке (где адрес сайта) введите один из вариантов и нажмите «Перейти»:
— mail.ru
— gmail.com
— yandex.ru (затем выберите «Почта»)
- 3) Убедитесь, что вы на настоящем сайте: адрес написан ровно так, как вы ввели, без лишних слов и цифр.

Важно: не вводите свои данные на страницах, которые открылись по ссылке из СМС или мессенджера, если вы не уверены, кто её прислал.

Дальше — регистрация. На сайтах это обычно кнопка «Создать почту», «Зарегистрироваться» или «Создать аккаунт». Поля могут немного отличаться, но смысл у них одинаковый. Заполняйте спокойно, по одному пункту.

- 1) Имя и фамилия.
Введите ваши настоящие имя и фамилию. Это поможет, если вы потом будете восстанавливать доступ.
Если есть отдельные поля «Имя» и «Фамилия» — заполните оба.

- 2) Логин (адрес почты).
Это то, что будет до значка @, например: ivan.petrov.
Сервис часто предлагает варианты. Можно выбрать предложенный или придумать свой. Обычно можно использовать латинские буквы (a–z), цифры и точку. Если сервис ругается, попробуйте вариант попроще: имя+год рождения, например: ivanpetrov1956.

Если получилось, вы видите полный адрес, например: ivanpetrov1956@... (далее будет название сервиса).

- 3) Пароль.

Пароль — это «ключ» от вашей почты. Он должен быть не коротким и не очевидным. Простой вариант: длинная фраза из букв и цифр, которую вам легко записать и прочесть.

Пример (не используйте его, это только образец): Vesna1956Dom!

Если есть поле «Повторите пароль» — введите то же самое ещё раз.

Важно: не используйте пароль типа 123456, qwerty, дату рождения целиком, фамилию, номер телефона. И не сообщайте пароль никому, даже если вас «просят из службы поддержки».

4) Телефон (если просят).

Некоторые сервисы просят номер телефона, чтобы подтвердить, что вы настоящий человек, и чтобы потом можно было восстановить доступ. Введите свой номер, если вы на официальном сайте.

После этого может прийти СМС с кодом — введите код в поле на сайте.

Важно: код из СМС — это как ключ. Никому его не диктуйте и не пересылайте.

5) Дополнительные вопросы (если есть).

Иногда предлагают «резервную почту» или «контрольный вопрос». Если вам предлагают добавить резервный способ восстановления — это полезно. Но выбирайте то, что вы точно не забудете, и запишите.

Когда вы нажмёте «Создать» или «Зарегистрироваться», сервис обычно сразу откроет вашу почту. Теперь важно проверить, что вы умеете входить в неё повторно — это пригодится для регистрации в нейросетях.

Сделайте проверку входа так:

1) Выйдите из почты.

Найдите в правом верхнем углу значок профиля или ваше имя и нажмите «Выйти». Если не видите — прокрутите страницу вверх и посмотрите правый верхний угол.

2) Войдите снова.

На главной странице почты нажмите «Войти».

Введите ваш адрес почты целиком (например: ivanpetrov1956@...) и нажмите «Далее».

Введите пароль и нажмите «Войти».

Если получилось, вы видите список писем (входящие) и кнопку «Написать письмо».

Чтобы окончательно убедиться, что всё работает, отправьте письмо самому себе:

1) Нажмите «Написать письмо».

2) В поле «Кому» введите свой же адрес почты.

3) В теме напишите: «Проверка почты».

4) В тексте напишите: «Это тестовое письмо».

5) Нажмите «Отправить».

6) Откройте «Входящие» и найдите это письмо.

Если получилось, вы видите своё письмо во входящих. Значит, почта создана, вход работает, и вы готовы использовать этот адрес для регистрации в сервисах с нейросетями.

Запомните и сделайте после чтения:

— Выберите один понятный почтовый сервис и создайте почту на его официальном сайте.

— Запишите адрес почты и пароль в надёжное место, чтобы потом спокойно войти.

— Проверьте вход: выйдите, войдите снова и отправьте письмо самому себе.

Глава 7. Первое знакомство с чат-ботом нейросети

Частая ситуация: вы слышали, что «есть чат-бот, которому можно задать вопрос», и решили попробовать. Открываете браузер, набираете в поиске, видите много похожих ссылок и не понимаете, куда нажать. Потом сайт открылся, но на экране много кнопок, и страшно «нажать не туда», чтобы не оформить подписку или не попасть на мошенников.

Ключевой принцип простой: начинайте работу с чат-ботом только с правильного адреса сайта и проверяйте его перед тем, как что-то вводить. Адрес сайта — это строка сверху окна браузера, где написано, на каком сайте вы сейчас находитесь. Если адрес неверный, то даже самый красивый экран может быть подделкой.

Обычно путь выглядит так: вы открываете браузер, находите нужный сайт, проверяете, что он настоящий, и только потом смотрите, где писать свой вопрос.

Открыть сайт чат-бота можно двумя способами — через поиск или через адресную строку.

1) Через поиск (подходит, если вы не знаете точный адрес):

1. Откройте браузер (Chrome, Safari, Яндекс Браузер или другой).
2. Нажмите на строку поиска на главной странице или на адресную строку сверху.
3. Введите название сервиса (например: «чат-бот нейросети» и название, которое вам сказали).
4. Нажмите «Найти» (или Enter).
5. Откройте результат, который выглядит официально, и сразу перейдите к проверке адреса (это важно).

Если всё получилось, вы видите страницу сайта, а сверху — адрес в адресной строке.

2) Через адресную строку (лучше, если у вас есть точный адрес):

1. Откройте браузер.
2. Нажмите на адресную строку сверху (там обычно написано что-то вроде «Поиск или адрес сайта»).
3. Аккуратно введите адрес сайта так, как он написан в инструкции или у знакомых.
4. Нажмите Enter.

Если всё получилось, адрес сверху совпадает с тем, что вы вводили, и открылась нужная страница.

Дальше самое важное — отличить официальный сайт от поддельного. Поддельные страницы часто делают очень похожими, чтобы вы ввели почту, пароль или данные карты. Проверка занимает несколько секунд и сильно снижает риск.

Смотрите на три вещи: адрес, «замочек», общий вид страницы.

Адрес:

— Официальный сайт почти всегда имеет короткий и понятный адрес.

— Подделки часто отличаются одной буквой, лишним символом, дополнительным словом или странным окончанием. Например, вместо привычного названия может быть «-support», «-bonus», «-login» или длинный адрес с набором слов.

— Нажмите на адресную строку: адрес выделится, и его легче прочитать целиком.

Важно: если сайт просит «срочно подтвердить», «ввести данные карты для проверки» или «получить подарок», не вводите ничего и закройте вкладку.

«Замочек»:

— Слева от адреса часто есть значок замка. Он означает, что соединение с сайтом защищено (данные передаются в зашифрованном виде).

— Но замочек не гарантирует, что сайт официальный. Это только один признак из нескольких. Поэтому замочек смотрим вместе с адресом.

Дизайн и поведение страницы:

— У официальных сайтов обычно аккуратный, ровный дизайн, нормальные тексты без грубых ошибок.

— Поддельные часто давят: всплывающие окна, крупные обещания, много «срочно», «осталось 5 минут», «вы выиграли».

— Если вас сразу просят ввести пароль или данные карты, а вы ещё даже не успели ничего спросить у чат-бота, это повод остановиться и перепроверить адрес.

Когда вы убедились, что сайт настоящий, можно разобраться с окном чат-бота. У большинства чат-ботов оно устроено похоже, и вам нужно узнать всего три элемента: где писать, как отправлять и где смотреть ответы.

Поле ввода — это место, куда вы печатаете свой вопрос. Обычно оно находится внизу страницы и выглядит как длинная строка или прямоугольник. Иногда внутри серым написано подсказкой: «Напишите сообщение...» или «Введите запрос...». Нажмите в это поле один раз — появится мигающий курсор, и можно печатать.

Кнопка отправки — это то, что отправляет ваш текст чат-боту. Чаще всего она рядом с полем ввода справа. Иногда это кнопка со словом «Отправить», иногда значок (например, стрелка). На компьютере часто можно отправить и клавишей Enter.

История чатов — это место, где сохраняются ваши прошлые вопросы и ответы. Обычно она слева в виде списка или сверху в виде вкладок. Если вы закрыли страницу и потом снова зашли, часть сервисов показывает прошлые диалоги — это и есть история. Она нужна, чтобы не искать ответы заново и продолжать разговор с того же места.

Важно: не вводите в поле ввода личные данные, которые могут навредить вам при утечке: номер карты, CVC/CVV, коды из СМС, данные паспорта, пароль от почты или банка.

Один простой сценарий, как это выглядит в жизни. Допустим, вы хотите спросить у чат-бота, как составить короткое поздравление.

1. Откройте браузер.

2. Введите в поиск название чат-бота, который вам посоветовали, и откройте сайт.

3. Сразу нажмите на адресную строку и прочитайте адрес. Убедитесь, что он выглядит нормально: без странных добавок и лишних слов.

4. Посмотрите, есть ли слева от адреса замочек. Если есть — хорошо, но всё равно ориентируйтесь на адрес.

5. Осмотритесь: нет ли навязчивых просьб «ввести карту» или «получить подарок». Если есть — закройте вкладку.

6. Найдите поле ввода внизу, нажмите в него и введите запрос, например:

«Напишите короткое поздравление с днём рождения для соседки, вежливое, 2–3 предложения».

7. Нажмите кнопку отправки.

8. Прочитайте ответ в центре экрана. Он появится в переписке, а ваш вопрос сохранится там же. Если слева есть список диалогов, вы увидите, что появился новый чат.

Если всё получилось, вы видите ваш текст и ответ чат-бота в виде переписки, а поле ввода снова готово принимать следующий вопрос.

После этой главы стоит запомнить три вещи. Во-первых, открывайте чат-бот через браузер и не спешите нажимать на первое попавшееся. Во-вторых, перед любым вводом проверьте адрес сайта и не верьте одному только «замочку» и красивому виду. В-третьих, в окне чат-бота вам нужны всего три места: поле ввода, кнопка отправки и история чатов — этого достаточно, чтобы начать пользоваться.

Глава 8. Создание аккаунта в сервисе нейросети

Часто знакомство с нейросетью упирается не в саму «умную программу», а в регистрацию. Вы открываете сайт или приложение, нажимаете «Начать», и дальше появляются поля, кнопки и непонятные слова. Возникает тревога: куда вводить данные, что будет списываться, что значит «подтвердите» и как понять, что вы действительно вошли, а не «куда-то нажали».

Ключевой принцип простой: регистрируйтесь только через понятный вам способ (почта или телефон) и всегда завершайте регистрацию подтверждением. Иначе аккаунт не считается созданным, и вход может не работать.

Обычно регистрация состоит из трёх частей: вы вводите свои данные, вы подтверждаете их кодом, затем вы входите в аккаунт. Если пропустить середину (подтверждение), сервис может не пустить вас дальше или будет постоянно просить «создать аккаунт заново».

Пошаговая регистрация через электронную почту или номер телефона выглядит так.

- 1) Откройте сайт или приложение сервиса нейросети.
- 2) Найдите кнопку «Регистрация», «Создать аккаунт», «Sign up» или «Начать».
- 3) Выберите способ: «Электронная почта» (Email) или «Телефон» (Phone).
- 4) Введите почту или номер телефона.
- 5) Придумайте пароль и введите его.

Важно: не используйте пароль от банка, Госуслуг и почты. Лучше придумайте отдельный пароль именно для этого сервиса.

Если вы регистрируетесь по электронной почте, вводите адрес полностью, без пробелов: например, `ivan.petrov@mail.ru`. Если вы регистрируетесь по телефону, проверьте, что страна выбрана правильно (например, +7), а номер введён без лишних символов.

После этого сервис почти всегда просит подтвердить регистрацию. Подтверждение — это проверка, что почта или телефон действительно ваши. Обычно это делается кодом из письма или СМС.

Если подтверждение идёт через письмо на почту:

- 1) Оставьте страницу регистрации открытой (не обязательно, но удобнее).
- 2) Откройте вашу почту (в браузере или в приложении почты).
- 3) Найдите новое письмо от сервиса. Часто в теме письма есть слова вроде «Confirm», «Verify», «Подтверждение», «Код».
- 4) Откройте письмо и найдите код (обычно 4–6 цифр) или кнопку/ссылку «Подтвердить».
- 5) Если в письме код — скопируйте или перепишите его в поле на странице регистрации и нажмите «Подтвердить».
- 6) Если в письме кнопка/ссылка — нажмите её. Иногда после этого откроется сайт и появится сообщение, что почта подтверждена.

Если письма нет:

- 1) Подождите 1–3 минуты и нажмите на странице «Отправить код ещё раз» (Resend).
- 2) Проверьте папки «Спам», «Нежелательная почта», «Промоакции».
- 3) Проверьте, правильно ли вы ввели адрес почты (частая ошибка — лишняя точка или пропущенная буква).

Если подтверждение идёт через СМС на телефон:

- 1) Дождитесь СМС с кодом.
- 2) Введите код в поле на странице регистрации.
- 3) Нажмите «Подтвердить» или «Continue/Продолжить».

Важно: код подтверждения — это не «секрет для поддержки», а ключ к входу. Не диктуйте его по телефону и не пересылайте незнакомым людям.

Когда подтверждение прошло, можно входить в аккаунт первый раз. Иногда сервис автоматически «впускает» вас сразу после подтверждения. Иногда нужно сделать вход вручную.

Как войти первый раз:

- 1) Нажмите «Войти» (Log in / Sign in).
- 2) Введите ту же почту или тот же телефон, которые использовали при регистрации.
- 3) Введите пароль.
- 4) Нажмите «Войти».

Как понять, что вход выполнен и вы действительно в аккаунте:

- на странице появляется ваше имя, почта или значок профиля (часто в правом верхнем углу);
- вместо кнопок «Войти/Регистрация» появляется «Выйти» (Log out / Sign out);
- открывается основное окно сервиса (например, чат для ввода текста).

Если получилось, вы видите либо значок профиля, либо кнопку «Выйти», либо вашу почту/имя в настройках аккаунта.

Один сценарий, как это выглядит в жизни. Вы решили попробовать нейросеть для помощи с текстами. Открыли сайт, нажали «Создать аккаунт», выбрали «Электронная почта», ввели свою почту и придумали новый пароль.

Сервис показал поле «Введите код из письма». Вы не закрываете страницу, открываете почту, находите письмо от сервиса. Письмо попало в «Спам» — вы открываете его, видите код из 6 цифр, возвращаетесь на страницу регистрации и вводите код. Появляется сообщение «Почта подтверждена».

После этого вы нажимаете «Войти», вводите почту и пароль, и на экране появляется окно чата, а в углу — значок профиля. Теперь вы уверены, что аккаунт создан и вход выполнен: можно писать первый запрос.

Запомните и попробуйте применить:

— Регистрация всегда состоит из ввода данных и подтверждения кодом/письмом; без подтверждения вход может не работать.

— Код ищите в письме или СМС; если письма нет — проверьте «Спам» и запросите код ещё раз.

— Убедиться во входе можно по появлению профиля и кнопки «Выйти» вместо «Войти».

Глава 9. Как безопасно входить и выходить из аккаунта

Частая ситуация: вы открыли нейросеть в браузере, она просит «Войти», вы вводите почту и пароль — и дальше не уверены, всё ли сделали правильно. Иногда страшно ошибиться в одном символе. Ещё бывает, что вы вошли на компьютере у детей, в библиотеке или в поликлинике и потом сомневаетесь: вы точно вышли, или следующий человек увидит ваш аккаунт.

Ключевой принцип простой: вход и выход из аккаунта нужно делать только через понятные элементы самого сервиса и каждый раз проверять, что ваше имя (или почта) больше нигде не отображается. Это защищает от случайных ошибок и от ситуации, когда кто-то остаётся в вашем аккаунте на чужом устройстве.

Форма входа обычно выглядит узнаваемо. Вверху страницы или в центре есть кнопка «Войти», «Вход», «Log in», «Sign in». После нажатия появляется окно или страница с 1–2 полями. Чаще всего это «Email/Почта» и «Password/Пароль». Иногда вместо почты просят «Телефон» или «Имя пользователя» — это нормально, если вы сами так регистрировались.

Чтобы аккуратно ввести логин и пароль, действуйте одинаково каждый раз, без спешки:

1) Проверьте, что вы на нужном сайте или в нужном приложении. Посмотрите на адрес строке браузера: он должен быть похож на название сервиса и не содержать странных добавок.

Важно: не вводите пароль, если вы попали на страницу по ссылке из подозрительного сообщения.

2) Нажмите в поле «Email/Почта» и введите почту полностью. Удобнее вводить медленно и смотреть, чтобы не было пробела в конце. Если вы копируете почту, после вставки нажмите стрелку вправо/влево и убедитесь, что лишних символов нет.

3) Нажмите в поле «Пароль» и введите пароль. Символы обычно скрыты точками — это нормально. Если рядом есть значок «глаз», можно нажать его, чтобы на секунду увидеть пароль и проверить ошибки, а потом снова скрыть.

4) Нажмите «Войти». Если сервис предлагает «Запомнить меня» или «Остаться в системе», на чужом или общем устройстве эту галочку лучше убрать.

Если вы всё ввели правильно, вы обычно видите одно из двух: либо появляется ваш профиль (иконка, кружок с буквой), либо вместо кнопки «Войти» появляется ваше имя, почта или «Мой аккаунт». Сервис больше не просит пароль и показывает, что вы вошли.

Теперь про выход, особенно на чужом или общем устройстве. Важно понимать: просто закрыть вкладку или окно браузера — не всегда значит выйти. Многие сервисы «помнят» вход, и следующий человек может открыть ту же страницу и увидеть ваш аккаунт.

Выход чаще всего спрятан в одном месте: в меню профиля. Оно обычно находится в правом верхнем углу и выглядит как:

- кружок с буквой,
- маленькая фотография,
- значок человека,

— ваше имя или почта.

Дальше действия такие:

- 1) Нажмите на значок профиля.
- 2) В открывшемся меню найдите «Выйти», «Выход», «Log out», «Sign out».
- 3) Нажмите «Выйти» и дождитесь, пока страница обновится.

Иногда сервис показывает подтверждение: «Вы уверены, что хотите выйти?» — нажмите «Да» или «Выйти». Если после нажатия вас снова просят «Войти» — это хороший признак: вы вышли.

После выхода нужна короткая проверка, чтобы быть уверенным, что никто не остался под вашим именем. Проверка простая и занимает меньше минуты:

- 1) Посмотрите на верх страницы: вместо вашего значка/имени должна быть кнопка «Войти» или «Sign in».
- 2) Нажмите на значок профиля (если он ещё есть). Если меню профиля не открывается и вместо него предлагается «Войти», значит вы не в аккаунте.
- 3) Обновите страницу (кнопка обновления в браузере). Если после обновления вы всё равно видите «Войти», значит выход сохранился.

Важно: на чужом или общем устройстве после выхода дополнительно очистите следы автозаполнения, если вы вводили пароль в браузере и боитесь, что он мог сохраниться. Самый простой безопасный вариант — пользоваться режимом «Инкогнито/Приватный просмотр» заранее. Но если вы уже вошли обычным способом, хотя бы проверьте, что при нажатии в поле «Email» не выпадает ваша почта как подсказка.

Один сценарий из жизни. Вы пришли к дочери и хотите попросить нейросеть составить короткое заявление в управляющую компанию. Вы открываете браузер на её ноутбуке и видите кнопку «Войти».

- 1) Вы нажимаете «Войти» и видите два поля: «Email» и «Password».
- 2) Вы вводите свою почту, затем пароль, нажимаете «Войти». Если получилось, вы видите в правом верхнем углу кружок с вашей буквой и вместо «Войти» — значок профиля.
- 3) Вы пишете запрос:
«Составьте короткое заявление в управляющую компанию: прошу проверить отопление в квартире, батареи холодные, адрес такой-то. Тон вежливый, без лишних слов».
Получаете текст, копируете его.
- 4) Перед тем как закрыть ноутбук, вы нажимаете на кружок профиля в правом верхнем углу и выбираете «Выйти». Страница обновляется, и вы снова видите кнопку «Войти».
- 5) Вы обновляете страницу. Если снова видите «Войти» и не видите свою букву/имя — вы действительно вышли, и следующий человек не окажется в вашем аккаунте.

Что стоит унести с собой. Входите только через понятную форму входа самого сервиса: кнопка «Войти» → поля «Почта» и «Пароль» → «Войти», без спешки и с проверкой символов. На чужом или общем устройстве всегда выходите через меню профиля, а затем проверьте: на

странице снова появилась кнопка «Войти», и после обновления страницы ваше имя или значок не возвращаются.

Глава 10. Первое сообщение нейросети: пробуем простой запрос

Часто первый шаг кажется самым непонятным: вы открыли сайт или приложение с нейросетью, а дальше неясно, куда нажимать. На экране много текста, кнопок и значков. Появляется мысль: «Сейчас нажму не туда, и всё сломаю» или «А вдруг это платно». В такой момент важно сделать одно простое действие — отправить первое безопасное сообщение и посмотреть, как устроен ответ.

Ключевой принцип такой: нейросеть лучше всего понимать через короткий, простой запрос, который вы можете проверить глазами. Запрос — это обычное сообщение, как в мессенджере: вы пишете, что хотите, и отправляете. Для первого раза выбирайте просьбу без личных данных и без сложных условий. Так вы увидите, где поле ввода, как выглядит ответ и как с ним обращаться.

Обычно окно нейросети похоже на чат. Вверху — название сервиса, в середине — переписка, внизу — место, куда вы вводите текст.

Как найти поле для ввода и набрать первое сообщение:

- 1) Посмотрите в нижнюю часть экрана. Часто там есть пустая строка или прямоугольник.
- 2) Внутри может быть подсказка серым текстом, например: «Напишите сообщение...», «Введите запрос...». Это и есть поле ввода.
- 3) Нажмите пальцем (на телефоне) или щёлкните мышью (на компьютере) по этому полю. Должен появиться мигающий курсор, а на телефоне — клавиатура.
- 4) Наберите короткую фразу. Начните с 1–2 предложений. Этого достаточно.

Если всё получилось, вы видите мигающую палочку (курсор) в поле и можете печатать, как в обычном сообщении.

Для «разминки» подойдут запросы, где результат понятен сразу и не требует проверки по документам или интернету. Вот несколько вариантов, которые можно копировать.

Анекдот (просто посмотреть, как приходит ответ):

«Расскажите короткий добрый анекдот без грубости.»

Список дел (увидеть, как нейросеть делает списки):

«Составьте список дел на завтра из 7 пунктов для человека на пенсии: дом, здоровье, прогулка, звонок близким.»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.