



Урок 5. ИИ-ассистенты: как встроить нейросети в жизнь и работу

💬 ЧТО ДЕЛАЕМ НА УРОКЕ (ПРАКТИКА)

Задача: Получить первый опыт моментального делегирования реальной задачи ИИ-помощнику.

ШАГ 1: Открываем ИИ-чат

- Используем любой удобный инструмент:

[GigaChat](#), [Яндекс GPT](#), [ChatGPT](#), [Perplexity](#)

ШАГ 2: Формулируем ОДНУ конкретную рабочую задачу

- Задача должна быть вам реально нужна *прямо сейчас*.
- Пример: «Составь план статьи для блога на тему...», «Напиши шаблон ответа клиенту, который жалуется на...», «Структурируй мои заметки...».

ШАГ 3: Оцениваем результат и даем обратную связь

- Сравниваем: сколько времени сэкономили? Получилось ли лучше?
- Пишем в общий чат краткий ответ по форме: «Получилось быстрее? Да/Нет. Получилось ли лучше? Да/Нет».



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Часть 1: Вернитесь к вашим целям

- Найдите список из 3 задач, которые вы планировали решить с помощью ИИ в начале курса.
- Оцените, какие из них вы уже можете закрыть.
- Добавьте в список 2-3 новые задачи, которые появились у вас за время курса.

Часть 2: Составьте «План внедрения ИИ на неделю»

- Распишите максимально конкретно:
 - Задачи на завтра: [Например: "Написать черновик письма", "Составить план на день".]
 - Задачи на неделю: [Например: "Подготовить структуру отчета", "Сгенерировать идеи для контента".]
- Совет: Можете поручить это ИИ: «Помоги составить план внедрения ИИ-помощника в работу [твоя профессия] на неделю».

Часть 3: Получение сертификата

Внимание!

Для получения сертификата о прохождении курса “Основы искусственного интеллекта” от Учебного центра “Сократ”:

1. Оформите свой «план внедрения ИИ» в документ.
2. Приложите любую генерацию картинки, сделанную во время прохождения курса (“моя профессия глазами ИИ”, пословица/крылатое выражение, бизнес-макет).
3. Заполните анкету по ссылке: <https://forms.gle/yjrc3tggLCXftk4H8>



Куда отправлять:

Ответы присылайте на почту: sokrat.u@mail.ru

Важно:

Если все 3 части выполнены полностью и качественно, вы получите сертификат об успешном прохождении курса Основы ИИ».

СОВЕТЫ ДЛЯ УСПЕХА

- Будьте конкретны — чем точнее запрос, тем полезнее ответ.
- Делегируйте смело — начните с мелких рутинных задач.
- Всегда проверяйте — ИИ ваш помощник, но ответственность за результат лежит на вас.
- Экспериментируйте — пробуйте разные сервисы (ChatGPT, GigaChat, Perplexity) для разных задач.

Критерии успеха: у вас есть понятный и реалистичный план, как начать использовать ИИ в работе с завтрашнего дня.
