

Нейросети с нуля

Гайд для AI-креатора из России:
текст, картинки, видео, контент

• • •

ЧТО ВНУТРИ:

- Карта инструментов: что выбрать под задачу
- Доступные нейросети из России прямо сейчас
- Маршрут 5 дней к первому результату
- Промпты для копирования
- Чек-лист AI-креатора

БЕСПЛАТНО

. Главный принцип

Мы не учим «кнопкам». Мы учим решать задачи с помощью доступных нейросетей.

- 1 Сначала выбираем задачу, потом инструмент
 - 2 Не начинаем с 20 сервисов сразу
 - 3 Специальные сервисы доступа — не первый шаг, а дополнительный вариант
 - 4 Для каждой задачи ищем доступную альтернативу из России
-

1. Сначала определяем задачу

Прежде чем открывать любой сервис — ответьте на вопрос: что именно я хочу сделать?

- написать пост или письмо
- придумать идеи для контента
- собрать контент-план
- сгенерировать картинку для поста или рекламы
- сделать короткое видео
- объяснить сложную тему простыми словами
- подготовить материал для работы или учёбы

Задача определяет инструмент. Не наоборот.

2. Карта инструментов

Задача	Без барьеров	Со спец. доступом
Текст, идеи	GigaChat, YandexGPT/Алиса, Qwen, DeepSeek	ChatGPT, Claude, Gemini
Контент-план	GigaChat, DeepSeek, Qwen	Claude, ChatGPT
Картинки	Kandinsky / Fusion Brain, Freepik, OpenArt	Midjourney, DALL-E
Видео	OpenArt, Higgsfield	SORA, VEO3, Kling
Учёба	Алиса, GigaChat, Qwen, DeepSeek	ChatGPT, Claude
Поиск с источниками	Perplexity, YandexGPT	Perplexity Pro

3. Что попробовать первым из России

Для первого результата выбирайте инструменты без лишних технических барьеров.

Для текста: GigaChat, Алиса/YandexGPT, Qwen, DeepSeek, LLM Arena

Для картинок: Kandinsky / Fusion Brain, Qwen (умеет картинки), Freepik, OpenArt

Для контента: GigaChat, Qwen, DeepSeek — любой справится с постом, письмом, контент-планом

Для видео: OpenArt, Higgsfield — работают из России без барьеров

Для учёбы: Алиса, GigaChat, Qwen — объяснят любую тему простым языком

4. Без барьеров / Со специальным сервисом доступа

✓ Без дополнительных шагов GigaChat, Алиса/YandexGPT, Kandinsky / Fusion Brain Qwen, DeepSeek, Freepik OpenArt, LLM Arena Платформа «Цифры»	→ Со специальным сервисом Gemini, Google AI Studio, Google Flow ChatGPT, Claude Часть зарубежных AI-сервисов
--	--

! Не обещаем, что один сервис доступа решит всё

! Не вводим личные и платёжные данные в сомнительные сервисы

! Не используем один пароль в разных AI-сервисах

! Если инструмент недоступен — это не значит, что нейросети недоступны вообще

5. Маршрут: 5 дней к первому результату

Пять дней — пять задач. Каждый день — один инструмент и один конкретный результат.

День	Тема	Инструмент	Задача	Результат
День 1	Текст	GigaChat или DeepSeek	написать пост для своей ниши или письмо партнёру	готовый текст, который можно использовать
День 2	Идеи	Qwen или GigaChat	попросить 10 идей для контента на следующую неделю	контент-план или список тем
День 3	Картинка	Kandinsky / Fusion Brain или Freepik	сгенерировать обложку для поста	готовое изображение

День	Тема	Инструмент	Задача	Результат
День 4	Видео	OpenArt или Higgsfield	сделать первый короткий AI-ролик (5-15 секунд)	первый видео-эксперимент
День 5	Ваша система	любой, с которым понравилось	собрать личный набор инструментов для ежедневных задач	ваша карта нейросетей

6. Первые промпты: копируйте и используйте

Скопируйте промпт, заполните скобки своими данными, отправьте в нейросеть.

ПРОМПТ ДЛЯ ПОСТА

Напиши пост для [Instagram / Telegram / ВКонтакте] на тему [ваша тема].

Аудитория: [кто ваши читатели].

Тон: [дружелюбный / экспертный / с юмором].

Длина: [200 / 500 / 1000 символов].

В конце добавь призыв к действию.

ПРОМПТ ДЛЯ КОНТЕНТ-ПЛАНА

Составь контент-план на 2 недели для [тематика вашего блога/бизнеса].

Формат: таблица с колонками: дата, тема, формат (пост/рилс/статья), цель.

Аудитория: [опишите].

Избегай повторений и добавь разнообразие форматов.

ПРОМПТ ДЛЯ ОБЪЯСНЕНИЯ ТЕМЫ

Объясни [сложная тема] простыми словами.

Представь, что объясняешь человеку, который впервые слышит об этом.

Используй примеры из повседневной жизни.

Длина: 3-4 абзаца.

7. Чек-лист AI-креатора: 7 шагов до первого результата

- ☐ Я выбрал одну конкретную задачу
- ☐ Я попробовал минимум 2 инструмента
- ☐ Я получил первый результат: текст, картинку, план или сценарий
- ☐ Я сохранил рабочий промпт
- ☐ Я понял, какой инструмент мне удобнее
- ☐ Я знаю альтернативу, если сервис не открывается
- ☐ Я не покупаю платный тариф, пока не понял задачу

Следующий шаг →

Гайд — это старт. В воркшопе «Цифры» разбираем каждый блок подробно:

- Текст и идеи: получаем результат с первого промпта
- Картинки: обложки без дизайнера
- Видео: первый ролик без оператора
- Ваша система: личный набор инструментов

Воркшоп «Нейросети с нуля» — 1 990 ₽

tsifra.neurocode-school.ru