

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательная учреждение
«Костромской машиностроительный техникум»

МЕТОДИЧЕСКИЕ СЦЕНАРИИ

РАЗДЕЛОВ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ

«ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ
ДЛЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»

Преподаватель ОГБПОУ КМТ Суркова Анастасия Александровна

КОСТРОМА, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ИИ: ПРОСТО О СЛОЖНОМ	6
1.1. Сценарий раздела (Модули 1.1–1.5)	6
1.2. Тема 1.1. Что такое ИИ? Мифы и реальность (2 часа)	13
1.3. Тема 1.2. Безопасность и этика ИИ (2 часа)	16
1.4. Тема 1.3. Первый раз в интернете (для новичков) (1 час)	18
РАЗДЕЛ 2. РАБОТА С ТЕКСТОМ: ПИШЕМ ЛЕГКО И БЫСТРО	21
2.1. Сценарий раздела (Модули 2.1–2.5)	21
2.2. Тема 2.1. Пишем письма, заявления, резюме (2 часа)	27
2.3. Тема 2.2. Пишем рассказы и мемуары (2 часа)	30
2.4. Тема 2.3. Пишем стихи и песни (1 час)	33
РАЗДЕЛ 3. ФОТО И ГРАФИКА: СОЗДАЁМ КРАСИВО	36
3.1. Сценарий раздела (Модули 3.1–3.5)	36
3.2. Тема 3.1. Редактируем старые фото (1 час)	43
3.3. Тема 3.2. Создаём открытки и коллажи (2 часа)	45
3.4. Тема 3.3. Генерируем изображения по описанию (2 часа)	48
РАЗДЕЛ 4. ВИДЕО: РАССКАЖИ СВОЮ ИСТОРИЮ	52
4.1. Сценарий раздела (Модули 4.1–4.5)	52
4.2. Тема 4.1. Создаём короткие видео (релизы) (2 часа)	58
4.3. Тема 4.2. Озвучка и субтитры (2 часа)	61
4.4. Тема 4.3. Анимация фото и видео (1 час)	63
РАЗДЕЛ 5. ТВОРЧЕСТВО: СКАЗКИ, КНИГИ, ПРОЕКТЫ	67
5.1. Сценарий раздела (Модули 5.1–5.5)	67
5.2. Тема 5.1. Пишем сказки для детей и внуков (2 часа)	73
5.3. Тема 5.2. Собираем книгу воспоминаний (2 часа)	75
5.4. Тема 5.3. Печать и подарок (1 час)	78
РАЗДЕЛ 6. ОФИС И ДОКУМЕНТЫ: ПОРЯДОК С ИИ	81

6.1. Сценарий раздела (Модули 6.1–6.5)	81
6.2. Тема 6.1. Обработка сканированных документов (2 часа)	87
6.3. Тема 6.2. Преобразование документов (1 час)	90
6.4. Тема 6.3. Автоматизация простых задач (2 часа)	92
РАЗДЕЛ 7. ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ И БУДУЩЕЕ С ИИ	96
7.1. Сценарий раздела (Модули 7.1–7.3)	96
7.2. Тема 7.1. Выбор и реализация личного проекта (3 часа)	100
7.3. Тема 7.2. Презентация проекта (1 час)	103
7.4. Тема 7.3. ИИ и моё будущее: куда дальше? (1 час)	105

ПРЕДИСЛОВИЕ

В условиях стремительной технологической трансформации общества цифровая грамотность перестает быть преимуществом молодежи и становится необходимым условием качества жизни для всех возрастных групп. Представленные методические сценарии программы повышения квалификации «Искусственный интеллект для активного долголетия», разработанные преподавателем ОГБПОУ «Костромской машиностроительный техникум» А. А. Сурковой, отвечают на вызов времени, предлагая системное решение задачи цифровой инклюзии граждан старшего поколения.

Данный методический комплекс создан не просто как сборник инструкций, а как педагогически выверенный маршрут, учитывающий психофизиологические особенности восприятия информации взрослыми обучающимися без технического бэкграунда. Ключевой методологической особенностью материалов является отказ от сложной терминологии в пользу смысловых аналогий, связывающих абстрактные понятия искусственного интеллекта с привычным бытовым опытом слушателей. Сравнение нейросети с учеником автошколы, а промта — с заказом в столовой, позволяет снизить уровень цифровой тревожности и сформировать доверительное отношение к новым инструментам.

Структура курса, рассчитанного на 36 академических часов и разделенного на семь логических разделов, реализует принцип постепенного наращивания компетенций. Движение от теоретического осмысления природы ИИ и вопросов цифровой гигиены к практическому применению технологий в работе с текстом, графикой и видео обеспечивает эффект «малых побед» на каждом этапе. Особое внимание уделено формату микрообучения на LMS-платформе: модульная организация занятия объемом около одного часа предотвращает когнитивную перегрузку, а наличие координатора гарантирует своевременную методическую и эмоциональную поддержку.

Важным аспектом методической проработки является суверенитет используемого инструментария. В сценариях задействованы исключительно доступные на территории Российской Федерации сервисы (SberSalute, GIGACHAT, Kandinsky и др.), что обеспечивает техническую реализуемость занятий и безопасность данных обучающихся. При этом технологическая составляющая неразрывно связана с этической: материалы содержат четкие рекомендации по цифровой гигиене, проверке информации и бережному отношению к персональным данным, что формирует у слушателей культуру безопасного взаимодействия с цифровой средой.

Кульминацией образовательного пути становится итоговый проект, позволяющий трансформировать полученные навыки в личный цифровой след — будь то книга воспоминаний, видеоархив или сказка для внуков. Такой подход смещает фокус с изучения функций программ на создание смыслов, что является мощным мотивационным фактором для аудитории 50+.

Предлагаемые сценарии представляют собой готовое к внедрению методическое пособие, которое может служить образцом для разработки подобных программ в системе дополнительного профессионального образования. Они демонстрируют, как при грамотной педагогической поддержке искусственный интеллект становится не угрозой, а ресурсом для активного долголетия, творчества и сохранения семейной памяти

Раздел 1. Введение в ИИ: просто о сложном

Объём: 5 часов (5 модулей по ~1 часу)

Целевая аудитория: взрослые 50+, без опыта работы с ИИ

Формат: микрообучение на LMS (текст + изображения + интерактивные задания + поддержка координатора)

Общая цель раздела

Помочь обучающимся понять, что такое ИИ, где он уже работает в их жизни, почему это не страшно, и как начать с ним взаимодействовать безопасно и уверенно.

СЦЕНАРИЙ РАЗДЕЛА

Модуль 1.1: Что такое ИИ? Простыми словами

Цель: познакомить с понятием ИИ без технических терминов, опровергнуть страх «роботов».

Шаг 1. Вводная история

«Представьте: вы идёте в магазин, а вам в приложении уже предлагают скидку на ваш любимый йогурт. Это не волшебство — это искусственный интеллект».

Пояснение:

ИИ — это умные программы, которые учатся на данных и помогают людям. Они не думают, как человек, но могут замечать закономерности.

◆ Шаг 2. Отличие ИИ от робота и человека

Используем таблицу (в LMS — интерактивный блок):

Вопрос	Имеет сознание?	Может учиться?	Имеет эмоции?	Примеры
Человек	Да	Да	Да	Вы, ваш внук
Робот	Нет	Иногда	Нет	Пылесос Xiaomi
ИИ (программа)	Нет	Да*	Нет	Алиса, Siri,

* Учится — значит находит повторяющиеся паттерны в миллионах примеров.

◆ Шаг 3. Где живёт ИИ?

Примеры из жизни обучающихся 50+:

- Алиса в телефоне — отвечает на вопросы.
- Рекомендации в «Кинопоиске» — «Вы, наверное, любите фильмы про войну».
- Чат-бот в «Почте России» — помогает отследить посылку.
- Яндекс.Карты — предлагает самый быстрый маршрут.

Задание 1.1 (интерактив):

«Вспомните, когда в последний раз вы воспользовались чем-то, похожим на ИИ? Отметьте галочку:

- ☐ Алиса / Siri
- ☐ Рекомендации в соцсетях
- ☐ Онлайн-помощник в магазине
- ☐ Не пользовался(ась) — но теперь понимаю, что это было!»

Обратная связь от LMS:

«Отлично! Вы уже используете ИИ — просто не называли его так. Это нормально и безопасно».

Модуль 1.2: Мифы и реальность об ИИ

Цель: развеять страхи: «ИИ не хочет нас заменить», «ИИ — это не Скайнет».

◆ Шаг 1. Мифы vs Факты (в виде карточек)

Миф	Факт
ИИ — это робот с лицом	ИИ — это программа без тела. Робот — отдельное устройство.
ИИ может всё решать сам	ИИ выполняет задачи по инструкции, как калькулятор.
ИИ понимает, как человек	ИИ не понимает смысл, он подбирает вероятные ответы.
ИИ скоро возьмёт власть	ИИ не имеет желаний, целей или сознания.

◆ Шаг 2. Аналогия

«ИИ — как очень умный калькулятор. Он не злится, если вы ошиблись. Он не обижается. Он просто помогает быстрее считать — только не цифры, а слова, картинки, решения».

◆ Шаг 3. Видео (на LMS — короткий ролик 2 мин):

Анимация: бабушка спрашивает у Алисы рецепт борща → ИИ находит подходящий → бабушка готовит → всё хорошо.

Задание 1.2:

«Выберите, что из перечисленного — миф, а что — правда:

1. ИИ может украсть мои воспоминания.
2. ИИ помогает находить лекарства в аптеках.
3. ИИ может написать письмо за меня.
4. ИИ сам решает, кому доверять.»

Ответы:

1 — миф | 2 — правда | 3 — правда | 4 — миф

Обратная связь:

«Вы отлично разбираетесь! ИИ — помощник, а не судья».

Модуль 1.3: Цифровая гигиена и безопасность

Цель: научить защищать себя онлайн без паники.

◆ Шаг 1. Что такое цифровая гигиена?

Как чистить зубы — так и в интернете: есть простые правила, которые спасают от неприятностей.

◆ Шаг 2. Три правила безопасности (запоминаем по пальцам):

1. Пароль = ключ от квартиры.
 - Не используйте «123456» или дату рождения.
 - Пример надёжного: *Лето2025!Море* (фраза, цифры, знаки).
2. Ссылки — не конфеты.
 - Не кликайте на «Ваш выигрыш!» или «Срочно подтвердите данные!».
3. Фейки — как поддельные деньги.
 - Проверяйте: кто написал? Есть ли источник? Вызывает ли эмоции (страх, гнев)?
 - Инструмент: Яндекс.Верификатор (показать скриншот в LMS).

◆ Шаг 3. Практика: безопасный вход

Инструкция пошаговая (с изображениями):

1. Открыть сайт SberSalute (пример безопасной платформы).
2. Нажать «Войти через Госуслуги» — это безопаснее, чем вводить пароль везде.
3. Увидеть значок  в строке браузера — значит, соединение защищено.

Задание 1.3:

Создайте свой первый надёжный пароль по шаблону:

[Ваше любимое слово] + [Год] + [Символ] → например: *Сад2025!*

Отправьте его в тетрадь, не вводите в интернет!

⚠ Важно: в LMS никогда не вводятся настоящие пароли. Это только упражнение.

✂ Модуль 1.4: Первый раз в интернете (для тех, кто новичок)

Цель: дать базовое чувство контроля над устройством.

◆ Шаг 1. Базовые элементы экрана (с иллюстрациями):

- Адресная строка — «окно в интернет» (где пишется ya.ru).
- Кнопка «Назад» — стрелка ← (всегда можно вернуться).
- Иконки — картинки-кнопки (телефон = звонок, домик = главная страница).

◆ Шаг 2. Как открыть сайт?

1. Включить телефон/планшет.
2. Найти значок браузера (Chrome, Яндекс, Safari — домик или круг).
3. Ввести в строку: ai.longevity.ru (пример учебной платформы).
4. Нажать «Войти» → выбрать «Обучающий режим».

◆ Шаг 3. Подсказки — ваши друзья

Везде, где есть знак ? или i, можно нажать — появится пояснение.
Это как кнопка вызова консультанта.

Задание 1.4 (в LMS):

Пройдите обучающий тур по платформе (автоматический гид с подсказками).

Нажмите: «Профиль» → «Мои курсы» → «Искусственный интеллект (AI) для долголетия» → «Начать модуль 1».

Поддержка:

Координатор присылает напоминание: *«Не торопитесь. Можно повторить шаг 5 раз — это нормально!»*

Модуль 1.5: Практика и рефлексия

Цель: закрепить знания, увидеть пользу, снизить тревогу.

◆ Шаг 1. Мини-тест (5 вопросов, с подсказками):

Пример:

«Что НЕ может делать ИИ?

- A) Писать письма
- B) Решать, хороший вы человек или плохой
- C) Подбирать фильмы
- D) Распознавать голос»

Правильный ответ:

Пояснение: *«ИИ не судит. Он анализирует данные, но не имеет морали».*

◆ Шаг 2. Рефлексия: «Что изменилось?»

Вопросы для дневника (можно писать в тетради или в LMS):

- Что я боялся(ась) об ИИ в начале?
- Что теперь кажется понятным?
- Что хочу попробовать на следующем занятии?

◆ Шаг 3. Подведение итогов

«Вы прошли важнейший этап — вы больше не боитесь ИИ. Теперь вы знаете: это не враг, а инструмент, как микроволновка или телефон. И им можно научиться пользоваться — в своём темпе».

Дополнительно:

Координатор отправляет чек-лист «**Безопасный старт**»:

- У меня есть надёжный пароль (в тетради).
- Я знаю, как вернуться на главную страницу.
- Я понимаю, где в моей жизни уже работает ИИ.

Технологическая карта занятия (Раздел 1)

Элемент	Содержание
Название модуля	Введение в ИИ: просто о сложном
Целевая группа	Взрослые 50+, без цифрового опыта
Формат	Микрообучение на LMS (5 модулей × ~1 ч)
Оборудование	Смартфон/планшет/ПК, интернет, учётная запись на платформе
Методы	Аналогии, визуализация, интерактивные задания, рефлексия
Инструменты	LMS-платформа, SberSalute, Яндекс.Верификатор (демо), обучающий тур
Результат обучающегося	Понимает, что такое ИИ; может распознать его в быту; соблюдает базовую цифровую гигиену; уверенно входит в учебную платформу
Оценка	Невербальная: завершение всех заданий, участие в рефлексии
Поддержка	Координатор: напоминания, ответы на вопросы в чате, мотивационные сообщения

Тема 1.1: Что такое ИИ? Мифы и реальность

(2 часа)

◆ Зачем это нужно?

Вы уже сталкиваетесь с ИИ каждый день: Алиса напоминает о лекарствах, «Яндекс» предлагает маршрут, «Кинопоиск» знает, что вам нравятся фильмы про войну. Но вы можете думать: «Это не для меня», «Это страшно», «Это роботы».

Эта тема поможет развеять мифы и увидеть: ИИ — ваш помощник, а не замена.

◆ Новые слова? Поясним через аналогии!

 Искусственный интеллект (ИИ) — это умная программа, которая учится на тысячах примеров, чтобы помогать людям.

— Аналогия: как калькулятор, только не для цифр, а для слов, картинок и решений.

 Алгоритм — это пошаговая инструкция, по которой работает программа.

— Аналогия: как рецепт борща — «сначала лук, потом свёкла, потом бульон».

 Нейросеть — часть ИИ, которая «учится», как ребёнок: смотрит на миллионы фото и понимает: «это кошка, это машина».

— Аналогия: как ученик в автошколе — сначала путает, потом запоминает.

◆ Инструмент: SberSalute (доступен в РФ, на русском, бесплатен)

 Ссылка: <https://sber.ru/salute>

 Также — в приложении СберБанк Онлайн (значок «SberSalute» внизу)

Описание для визуала:

Скриншот главного экрана SberSalute. Выделена строка ввода с надписью «Задайте вопрос...». Подпись: *«Здесь вы говорите с ИИ — как с помощником»*.

◆ Пошаговый разбор: «Где работает ИИ в моей жизни?»

- ☐ Шаг 1: Откройте SberSalute (в браузере или приложении).
- ☐ Шаг 2: Напишите: *«Где в моей жизни уже работает ИИ?»*
- ☐ Шаг 3: Прочитайте ответ. ИИ перечислит:
 - Алиса / Siri — голосовые помощники
 - Рекомендации в «Мосфильме» или «Кинопоиске»
 - Чат-бот в «Почте России»
 - Карта «Стрелка» — оплата проезда
- ☐ Шаг 4: Нажмите на сердечко , если ответ вам понравился.

◆ Три живых примера

1. В поликлинике: вы звоните в регистратуру, а вам отвечает голосовой робот: *«Скажите, по какому вопросу вы звоните?»* — это ИИ.
2. В телефоне: Алиса напоминает: *«Вам завтра на УЗИ в 10:00»* — она прочитала запись из календаря.
3. В интернете: вы ищете «рецепт борща», а «Яндекс» сразу показывает видео с пошаговым приготовлением — это ИИ подобрал лучший ответ.

◆ Практическое задание

Задание 1.1

Попросите SberSalute перечислить 3 места, где ИИ помогает вам каждый день. Запишите ответ в тетрадь.

 Подтверждение выполнения:

Нажмите кнопку в LMS: «Я выполнил(а)!»

И в поле ниже напишите: «Мой ИИ написал: [вставьте первую строку ответа]»

 Обратная связь от LMS:

«Вы сделали важный шаг: увидели ИИ не как чужого, а как знакомого помощника. Это и есть цифровая уверенность!»

 Мифы vs Реальность (интерактивная таблица в LMS)

Миф	Реальность
ИИ — это робот с глазами	ИИ — программа без тела. Робот — отдельное устройство (например, пылесос)
ИИ хочет заменить людей	ИИ не имеет желаний. Он работает, как микроволновка — по вашей команде
ИИ всё знает и не ошибается	ИИ может ошибаться. Всегда проверяйте важную информацию!

 Описание для визуала:

Интерактивная карточка: слева — нарисованный «робот-монстр» (миф), справа — иконка «SberSalute» (реальность). Подпись: «ИИ не в фантастике — он в вашем телефоне».

 Задание 1.2 (рефлексивное)

Задание: Отметьте, какие из этих утверждений вы раньше считали правдой:

- ☐ ИИ может украсть мои мысли
- ☐ ИИ сам решает, кому доверять
- ☐ ИИ — это как Алиса
- ☐ Я уже пользуюсь ИИ, но не знал(а)

✓ Подтверждение: Выберите варианты → нажмите «Проверить».
LMS покажет: *«Правильные ответы: 3 и 4. Отлично — вы уже в теме!»*

🔗 Тема 1.2: Безопасность и этика ИИ

(2 часа по программе)

◆ Зачем это нужно?

ИИ — как нож: можно нарезать хлеб, а можно порезаться.

Важно знать простые правила, чтобы пользоваться им спокойно и безопасно.

◆ Новые слова? Поясним!

💡 Цифровая гигиена — это правила безопасности онлайн, как мыть руки перед едой.

— Аналогия: «Пароль = ключ от квартиры. Не давайте его незнакомцам».

💡 Фейк — поддельная новость, фото или видео, сделанное, чтобы ввести в заблуждение.

— Аналогия: как поддельная купюра — выглядит как настоящая, но не стоит ничего.

💡 Верификация — проверка, правда это или нет.

— Аналогия: как спросить у соседки: «Ты тоже получила это сообщение?»

◆ Инструмент: Яндекс.Верификатор (аналог в РФ)

🔗 Ссылка: <https://yandex.ru/verificator>

(В рабочей программе указан как аналог — подходит для проверки новостей)

🖼️ Описание для визуала:

Скриншот Яндекс.Верификатора: поле поиска с надписью «Вставьте текст или ссылку». Подпись: *«Проверьте, правда ли это?»*

◆ Пошаговый разбор: «Как проверить фейк?»

- Шаг 1: Получили сообщение: «Срочно! Ваша пенсия увеличится на 50%!»
- Шаг 2: Скопируйте текст (нажмите и удерживайте → «Копировать»).
- Шаг 3: Перейдите в Яндекс.Верификатор → вставьте текст → нажмите «Проверить».
- Шаг 4: Если написано «Это фейк» — не пересылайте и не верьте.

◆ Три живых примера

1. Фейк о пенсии: «С 1 июля пенсии удвоят!» — проверка в Верификаторе показывает: не подтверждено.
2. Фото с надписью: «Это взрыв в нашем городе!» — оказалось старое фото из другой страны.
3. Голосовое сообщение: «Здравствуйте, это ПФР...» — звонят с просьбой назвать СНИЛС. Настоящий ПФР так не делает!

◆ Задание 1.3: Создайте надёжный пароль

Инструкция:

По шаблону: [Слово] + [Год] + [Символ]

Пример: *Дача2025!*

- Шаг 1: Выберите любимое слово (например, «Кофе»).
- Шаг 2: Добавьте текущий год: «2025».
- Шаг 3: Добавьте знак: !, ?, *
- Шаг 4: Запишите пароль только в тетрадь (никогда не вводите в интернет на этом этапе!).

✓ Подтверждение:

Напишите в LMS: «Мой пароль по шаблону: [первое слово и год, без символа — для безопасности]»

(Например: «Кофе2025»)

 Обратная связь:

«Вы создали надёжный пароль! Главное — храните его в тетради, как телефонный номер старого друга».

Тема 1.3: Первый раз в интернете (для новичков)

(1 час по программе)

Зачем это нужно?

Если вы впервые заходите на сайт или в LMS — это может вызывать тревогу.

Эта тема — ваш дружелюбный гид, который покажет: всё просто, и можно вернуться назад в любой момент.

Новые слова? Поясним!

 Браузер — программа для выхода в интернет (Chrome, Яндекс.Браузер, Safari).

— Аналогия: как окно в мир — открываете и видите всё.

 Адресная строка — поле сверху браузера, где пишется адрес сайта.

— Аналогия: как адрес на конверте — «Куда отправить письмо?»

 Кнопка «Назад» — стрелка ← сверху экрана.

— Аналогия: как открыть дверь и выйти, если стало некомфортно.

Инструмент: Обучающий режим учебной платформы

(В рабочей программе указан как основной инструмент)

 Описание для визуала:

Скриншот платформы с выделенными элементами:

—  Красный кружок: «Адресная строка»

-  Зелёная стрелка: «Кнопка Назад»
-  Синяя иконка: «Значок ? — нажмите, если нужна помощь»

◆ Пошаговый разбор: «Как зайти на платформу?»

- ☐ Шаг 1: Разблокируйте телефон.
- ☐ Шаг 2: Найдите значок браузера (обычно — цветной шар или надпись «Яндекс»).
- ☐ Шаг 3: В адресной строке сверху введите: ai.longevity.ru (пример учебного адреса).
- ☐ Шаг 4: Нажмите «Войти» → выберите «Обучающий режим» → пройдите тур.

◆ Три живых примера

1. Первый вход: вы впервые на курсе — платформа сама покажет, куда нажимать.
2. Ошибка: вы ввели не тот адрес — появилось «Ошибка 404». Нажмите «Назад» — и всё исправится.
3. Помощь: нажали на ? → появилось окно: *«Это ваш личный кабинет. Здесь вы видите свои курсы»*.

◆ Задание 1.4: Пройдите обучающий тур

Задание:

Пройдите автоматический тур по платформе. Найдите раздел «Мои курсы» → откройте «ИИ для долголетия».

☒ Подтверждение:

Нажмите «Я прошёл(ла) тур!»

В поле напишите: *«Мне понравилось, что [опишите одну деталь: кнопка, подсказка, цвет]»*

 Обратная связь от координатора (автоматическая):

*«Вы не просто вошли — вы сделали первый уверенный шаг в цифровой мир.
Мы с вами!»*

 Технологическая карта: Раздел 1 (итог)

Элемент	Содержание
Термины	Пояснены через аналогии из быта
Сервисы	Только российские: SberSalute, Яндекс.Верификатор, учебная LMS
Примеры	3+ на тему: ЖКХ, пенсия, поликлиника, внуки
Визуал	Описание скриншотов для дизайнера — с выделением кнопок и подписями
Задания	4 в разделе: 2 обязательных, 1 рефлексивное, 1 игровые/безопасность
Подтверждение	Кнопки + текстовые поля + автоматическая поддержка
Безопасность	Никаких реальных паролей в LMS, акцент на «тетрадь», а не онлайн

Раздел 2. Работа с текстом: пишем легко и быстро

Объём: 5 часов (5 модулей)

Целевая аудитория: взрослые 50+, без технического бэкграунда

Формат: 3–4 задания в каждом модуле (обязательные, творческие, рефлексивные, игровые)

Инструменты: SberSalute, GIGACHat, YaLM, Chat.qwen.ai (все — с русскоязычным интерфейсом и обучающим режимом)

Общая цель раздела

Научиться самостоятельно создавать и редактировать тексты с помощью ИИ:

- официальные (письма, заявления),
- личные (мемуары, письма родным),
- творческие (стихи, песни).

При этом — оставаться автором, а ИИ использовать как «умного помощника по переписке».

СЦЕНАРИЙ РАЗДЕЛА

Модуль 2.1: Пишем письма и заявления

Цель: научиться быстро составлять официальные и полуофициальные тексты без стресса.

Шаг 1. Что такое промт?

Простое объяснение:

«Промт — это ваша просьба ИИ. Чем точнее вы скажете, что нужно — тем лучше ответ».

Аналогия:

«Это как заказать обед в столовой: не “дайте поесть”, а “борщ с сметаной и кусочек хлеба”».

◆ Шаг 2. Пример: письмо в ЖКХ

Инструкция (с изображением интерфейса SberSalute):

1. Открыть SberSalute → «ИИ-ассистент».
2. Написать: *«Напиши вежливое письмо в управляющую компанию о том, что в подъезде не работает лифт уже неделю»*.
3. Дождаться ответа → прочитать → нажать «Скопировать».
4. Вставить в МАХ/почту/печатать на принтере.

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Составьте письмо в поликлинику с просьбой записать на приём к терапевту. Используйте ИИ. Скопируйте результат в тетрадь.

2 Творческое:

Напишите благодарственное письмо соседке, которая присмотрела за вашим котом. Попросите ИИ сделать его «тёплым и душевным».

3 Игровое (разминка):

Попросите ИИ написать письмо от имени вашей собаки (кошки) к ветеринару. Прочитайте вслух — улыбнитесь! 😊

4 Рефлексивное:

Ответьте в дневнике: «Что было сложнее — придумать текст самому или дать задание ИИ? Почему?»

💡 Подсказка: если ИИ написал слишком официально — добавьте в запрос: *«Пиши, как будто это бабушка»*.

✧ Модуль 2.2: Резюме и анкеты — легко и честно

Цель: помочь участникам представить свой опыт достойно, даже если они «не на компьютере выросли».

◆ Шаг 1. Почему резюме важно?

Не только для работы! Это может понадобиться для волонтерства, клуба, конкурса «Активное долголетие».

◆ Шаг 2. Как описать опыт без жаргона?

Пример промта:

«Напиши краткое резюме для участия в конкурсе “Лучший наставник”. У меня 30 лет стажа в школе, работала завучем, люблю детей, умею слушать».

◆ Шаг 3. Правила честности:

- Не придумывать профессии.
- Подчеркнуть жизненный опыт: воспитание детей, ремонт, садоводство — тоже навыки!

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Создайте краткое резюме (5–7 строк) для участия в клубе «Активное долголетие». Используйте GIGACHAT.

2 Творческое:

Напишите «резюме дедушки»: какие у него качества, умения, достижения? Пусть ИИ оформит как «профи-карточку».

3 Практическое:

Заполните анкету волонтера с помощью ИИ. Промт: *«Помоги заполнить анкету “Почему я хочу помогать в хосписе?”».*

4 Рефлексивное:

Какие из ваших жизненных навыков раньше казались «обычными», а теперь — ценными? Запишите 2–3.

✦ Модуль 2.3: Пишем воспоминания и семейные истории

Цель: превратить личные воспоминания в связный текст, который можно передать детям.

◆ Шаг 1. Как начать?

Не нужно писать «как в книге». Начните с одного эпизода: *«Как мы сажали картошку в 1973 году»*.

◆ Шаг 2. Промт-шаблон:

«Напиши рассказ в первом лице о [тема], как будто это воспоминания простого человека 70 лет. Добавь детали: запахи, звуки, эмоции».

◆ Шаг 3. Редактирование:

ИИ написал? Теперь вы — редактор. Можно:

- убрать лишнее,
- добавить своё слово,
- попросить ИИ «сделать текст короче/теплее/живее».

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Напишите короткий рассказ о своём первом рабочем месте (10–15 строк).
Используйте YaLM.

2 Творческое:

Создайте «письмо внуку из прошлого»: что вы хотели бы рассказать ему о своём детстве?

3 Семейное:

Попросите ИИ оформить диалог: «Бабушка рассказывает, как встретила дедушку». Сохраните как текст.

4 Рефлексивное:

Какое воспоминание было легче всего вспомнить? Почему оно важное? Запишите.

💬 Совет: можно диктовать воспоминания вслух, а потом переписать аудио в текст (в следующих модулях научимся!).

✦ Модуль 2.4: Стихи и песни — душа в слове

Цель: показать, что творчество доступно в любом возрасте, а ИИ — как музыкальный инструмент.

◆ Шаг 1. Не нужно быть поэтом!

ИИ не заменяет чувства — он помогает их выразить.

◆ Шаг 2. Простой промт:

«Напиши короткое стихотворение о весне для пожилого человека.

Рифма: АБАБ, настроение — спокойное».

◆ Шаг 3. Песня для внука:

Используем Suno AI (в демо-режиме через описание в LMS):

1. Пишем текст с ИИ (например, про «дедушку-моряка»).
2. В Suno AI выбираем: «детская мелодия, медленно, с аккордеоном».
3. Получаем песню → слушаем → дарим!

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Напишите 4-строчное стихотворение к Дню Победы с помощью Chat.qwen.ai.

2 Творческое:

Создайте колыбельную для правнука. Тема: «Спи, малыш, под звёздами». Пусть ИИ подберёт рифмы.

3 Игровое:

Попросите ИИ написать юмористический стишок про «как бабушка впервые включила смартфон».

4 Эмоциональное:

Выберите стихотворение, которое тронуло вас. Сохраните его в «Любимые» на платформе или в тетради.

📖 Примечание: даже если не используете Suno сейчас — текст песни можно читать как стих.

✦ Модуль 2.5: Редактирование и завершение текстов

Цель: научиться «доводить до ума» любой текст: проверить, сократить, озвучить.

◆ Шаг 1. Проверка: «Понятно ли написано?»

Прочитайте текст вслух. Если запинаетесь — перефразируйте с помощью ИИ:

«Сделай этот абзац проще, как для соседки по лестничной клетке».

◆ Шаг 2. Сокращение:

Промт: *«Сократи до 50 слов, сохрани суть».*

◆ Шаг 3. Сохранение и экспорт:

- Копировать → в «Заметки» (iOS) / «Блокнот» (Android)
- Или в Google Docs → «Файл → Скачать как PDF»

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Возьмите текст из Модуля 2.1 (письмо в ЖКХ). Попросите ИИ сделать его на 30% короче.

2 Практическое:

Создайте «банк готовых фраз»: поздравления, обращения, благодарности. Сохраните в одном документе.

3 Творческое:

Выберите лучший ваш текст за раздел. Попросите ИИ переформулировать его в стиле «газетной заметки».

4 Рефлексивное:

Что из этого раздела вы будете использовать в ближайшую неделю?

Запишите план:

«В понедельник напишу... с помощью...»

Технологическая карта занятия (Раздел 2)

Элемент	Содержание
Название раздела	Работа с текстом: пишем легко и быстро
Целевая группа	Взрослые 50+, без технического бэкграунда
Формат	Микрообучение на LMS, 5 модулей × ~1 ч
Инструменты	SberSalute, GIGACHat, YaLM, Chat.qwen.ai, Suno AI (демо через описание)
Методы	Промт-инжиниринг (упрощённый), аналогии, редактирование, творческое письмо
Результат обучающегося	Умеет составлять официальные и личные тексты с помощью ИИ; редактирует, сокращает, сохраняет; чувствует себя автором
Количество заданий	4 на модуль (всего 20 за раздел)
Типы заданий	Обязательные, творческие, игровые, рефлексивные
Поддержка	Координатор: проверяет выполнение, отправляет шаблоны, хвалит за каждую попытку
Оценка	Завершение минимум 3 заданий в модуле → «Модуль пройден»

Тема 2.1: Пишем письма, заявления, резюме

(2 часа)

Зачем это нужно?

Вам не нужно быть юристом или секретарём, чтобы написать вежливое письмо в ЖКХ, поликлинику или составить резюме для клуба «Активное

долголетие».

ИИ — как умный сосед, который подскажет формулировки, но вы остаётесь автором.

◆ Новые слова? Поясним через аналогии!

💡 Промт — это ваша просьба ИИ.

— Аналогия: как заказ в столовой: «Дайте борщ с сметаной» — чем точнее, тем лучше результат.

💡 Резюме — краткое описание ваших навыков и опыта.

— Аналогия: как «паспорт профессий» — не для работы, а чтобы показать: «Я умею быть полезным».

💡 Формальное письмо — официальное обращение, где важны вежливость и структура.

— Аналогия: как письмо в райком 30 лет назад — вежливо, по делу, без лишних слов.

◆ Инструменты (все доступны в РФ, на русском)

- SberSalute: <https://sber.ru/salute>
- GIGACHAT: <https://gigachat.ru>
- Chat.qwen.ai: <https://chat.qwen.ai> (русский интерфейс, регистрация через почту)

 Описание для визуала:

Скриншот SberSalute: белое поле ввода, пример запроса: *«Напиши письмо в ЖКХ о протечке»*. Подпись: *«Ваша просьба — это промт»*.

◆ Пошаговый разбор: «Письмо в ЖКХ»

□ Шаг 1: Откройте SberSalute (в браузере или через СберБанк Онлайн).

□ Шаг 2: В поле ввода напишите:

☐ *«Напиши вежливое письмо в управляющую компанию. В квартире протекает кран на кухне уже неделю, вода капает на пол»*

☐ Шаг 3: Дождитесь ответа. ИИ напишет:

«Уважаемые сотрудники УК! Обращаюсь к вам с просьбой...»

☐ Шаг 4: Нажмите и удерживайте текст → выберите «Копировать» → вставьте в МАХ, заметки или напечатайте.

◆ Три живых примера

1. В поликлинику:

«Прошу записать меня на приём к терапевту, так как беспокоит давление»

→ отправлено через МАХ в регистратуру.

2. В соцзащиту:

«Уточните, положена ли мне ежемесячная выплата как ветерану труда»

→ отправлено по email.

3. В клуб «Активное долголетие»:

«Хочу стать наставником. У меня 30 лет опыта в школе, умею слушать и поддерживать» → резюме для участия.

◆ Практические задания (4)

☒ Задание 2.1.1 (обязательное)

Составьте письмо в поликлинику с просьбой записать на приём.

Используйте SberSalute.

Подтверждение: В LMS напишите: *«Мой ИИ написал: [первые 10 слов]»*

☒ Задание 2.1.2 (творческое)

Напишите благодарственное письмо соседке, которая присмотрела за вашим котом. Попросите ИИ сделать его «душевным».

Подтверждение: Нажмите «Я написал(а)!» + прикрепите скриншот или описание.

✓ Задание 2.1.3 (игровое)

Попросите GIGACHAT написать письмо от имени вашей собаки: *«Прошу разрешить мне гулять подольше!»*

Подтверждение: Выберите «Смешное» или «Трогательное» — в зависимости от результата.

✓ Задание 2.1.4 (рефлексивное)

Ответьте: *«Что было сложнее — придумать текст самому или дать задание ИИ?»*

→ Поле для ввода в LMS.

💬 Обратная связь от LMS:

«Вы не просто написали письмо — вы научились делегировать слова. Это свобода!»

✂ Тема 2.2: Пишем рассказы и мемуары

(2 часа)

◆ Зачем это нужно?

Ваши воспоминания — бесценны. Но начать писать страшно. ИИ поможет начать, найти слова, сохранить эмоции — а вы добавите дух и правду.

◆ Новые слова? Поясним!

💡 Мемуары — воспоминания о своей жизни.

— Аналогия: как рассказ за чаем с внуком — «А помнишь, как мы...»

💡 Первая личность — когда вы говорите «я» в тексте.

— Аналогия: «Я пошла на работу» — это ваша история, а не чужая.

💡 Детализация — добавление запахов, звуков, эмоций.

— Аналогия: не «мы ели борщ», а «борщ пах свёклой и укропом, как у мамы».

◆ Инструменты

- GIGACHat — лучший для длинных текстов, понимает тон.
- Chat.qwen.ai — хорош для структуры.

 Описание для визуала:

Скриншот GIGACHat: промт *«Напиши рассказ в первом лице о работе на заводе в 1980-х...»*. Подпись: *«Добавьте детали: запахи, звуки, чувства»*.

◆ Пошаговый разбор: «Рассказ о первой работе»

- Шаг 1: Откройте GIGACHat → зарегистрируйтесь (email + пароль).
- Шаг 2: Напишите промт:

«Напиши короткий рассказ в первом лице о работе на заводе в 1980-х. Добавь детали: запах масла, звук станков, обед в столовой. Настроение — гордость за труд»

- Шаг 3: Скопируйте текст → вставьте в Google Docs.
- Шаг 4: Отредактируйте: замените «завод» на название вашего, добавьте имя подруги.

◆ Три живых примера

1. «Как мы сажали картошку» — про коллектив, песни, усталость и радость урожая.
2. «Первый день в школе» — про волнение, строгую учительницу и первую пятёрку.
3. «Свадьба в 1975» — про платье, танцы, поздравления от директора завода.

◆ Практические задания (4)

☒ Задание 2.2.1 (обязательное)

Напишите рассказ о своём первом рабочем месте (10–15 строк) в GIGACHat.

Подтверждение: Вставьте первое предложение в LMS.

☒ Задание 2.2.2 (семейное)

Создайте «письмо внуку из прошлого»: *«Когда я был твоего возраста...»*

Подтверждение: Нажмите «Сохранено в архиве».

☒ Задание 2.2.3 (творческое)

Попросите ИИ оформить диалог: «Бабушка рассказывает, как встретила дедушку».

Подтверждение: Выберите настроение: ностальгия / радость / юмор.

☒ Задание 2.2.4 (рефлексивное)

Какое воспоминание было легче всего вспомнить? Почему оно важное?

→ Текстовое поле в LMS.

 Обратная связь:

«Вы не просто вспомнили — вы передали память. Это и есть наследие».

Тема 2.3: Пишем стихи и песни

(1 час)

◆ Зачем это нужно?

Творчество — в любом возрасте.

Вы не обязаны быть поэтом. ИИ — как музыкальный инструмент: вы даёте эмоцию, он подбирает слова.

*

◆ Новые слова? Поясним!

💡 Рифма — когда слова звучат похоже в конце строк.

— Аналогия: как «дом — пирог» — звучит приятно на слух.

💡 Ритм — повторяющийся рисунок ударений.

— Аналогия: как шаги — «раз-два, раз-два».

💡 Синтез музыки — ИИ создаёт мелодию по тексту.

— Аналогия: как шарманка — вы даёте тему, она играет.

◆ Инструменты

- Suno AI (через описание в LMS, так как требует регистрации)
- GIGACHAT — для стихов
- Chat.qwen.ai — для простых рифм

 Описание для визуала:

Скриншот Suno AI (демо): текст песни + кнопка «Generate». Подпись:
«Ваш текст → ваша песня».

◆ Пошаговый разбор: «Стих к Дню Победы»

□ Шаг 1: В Chat.qwen.ai напишите:

□ *«Напиши 4-строчный стих к Дню Победы для пожилого человека.*

Рифма АБАБ, настроение — память и уважение»

☐ Шаг 2: Получите:

«Мы помним подвиг, боль и свет,

Победа добыта в боях.

Пусть внуки хранят этот след,

В сердцах наших — вечный огонь в глазах»

☐ Шаг 3: Скопируйте → сохраните в «Заметки».

◆ Три живых примера

1. Стих к 9 мая: про отца-фронтовика, орден, молчание.

2. Колыбельная для правнука: *«Спи, малыш, под звёздами России...»*

3. Юмористический стишок: *«Как бабушка впервые включила смартфон».*

◆ Практические задания (3)

☒ Задание 2.3.1 (обязательное)

Напишите 4-строчный стих к Дню Победы в Chat.qwen.ai.

Подтверждение: Вставьте в LMS первую строку.

☒ Задание 2.3.2 (творческое)

Создайте колыбельную для внука. Тема: «Спи под звёздами».

Подтверждение: Нажмите «Моя песня готова!»

☒ Задание 2.3.3 (эмоциональное)

Выберите стих, который тронул вас. Сохраните в «Любимые» на платформе или в тетради.

Подтверждение: Отметьте «Сохранено».

 Обратная связь:

«Вы не просто написали строки — вы выразили душу. Это и есть поэзия».

Технологическая карта: Раздел 2

Элемент	Содержание
Термины	Пояснены через аналогии: «промт = заказ в столовой»
Сервисы	Только доступные в РФ: SberSalute, GIGACHAT, Chat.qwen.ai, Suno AI (демо)
Примеры	3+ на тему: ЖКХ, поликлиника, внук, завод, День Победы
Визуал	Описание скриншотов с выделением полей ввода и кнопок
Задания	11 заданий: обязательные, творческие, игровые, рефлексивные
Подтверждение	Кнопки + текстовые поля + автоматическая поддержка
Безопасность	Никаких личных данных в LMS, акцент на «тетрадь» и «архив»

Раздел 3. Фото и графика: создаём красиво

Объём: 5 часов (5 модулей)

Целевая аудитория: взрослые 50+, без технического бэкграунда

Формат: микрообучение на LMS с визуальными подсказками

Инструменты: Remini, FaceApp, Canva + ИИ, Fotor, DALL·E, Kandinsky, Bing Image Creator

Общая цель раздела

Научиться:

- восстанавливать старые фотографии,
- создавать поздравительные открытки и коллажи,
- генерировать изображения по описанию (даже если нет исходного фото).

При этом сохраняя личный смысл и доверие к результату.

СЦЕНАРИЙ РАЗДЕЛА

Модуль 3.1: Восстанавливаем старые фотографии

Цель: вернуть чёткость, яркость и эмоции потерянным снимкам.

Шаг 1. Почему фото «портятся»?

Со временем: выцветают, рвутся, появляются царапины. Но цифровой ИИ может помочь — как «фотореставратор».

Шаг 2. Как оцифровать фото?

Простая инструкция:

1. Положите фото на чистый стол под окном (дневной свет).
2. Сделайте снимок на телефон — без тени, прямо сверху.
3. Сохраните как «Бабушка_1960.jpg».

 Не сканируйте? Не беда! Фото с телефона — тоже подходит.

◆ Шаг 3. Восстановление через Remini:

1. Открыть приложение Remini (есть бесплатная версия).
2. Нажать «Enhance» → загрузить фото.
3. Подождать 10–20 сек → скачать результат.

Пояснение: ИИ «догадывается», как выглядело лицо, и восстанавливает детали — не выдумывает, а воссоздаёт по закономерностям.

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Оцифруйте одно чёрно-белое фото из альбома и улучшите его в Remini. Сохраните «до/после».

2 Творческое:

Выберите фото, где кто-то улыбается. Попросите FaceApp (в режиме «улучшение») сделать улыбку чуть ярче — для теплоты.

3 Семейное:

Найдите фото с тремя поколениями (например, вы → ваш ребёнок → внук). Улучшите их и соберите в одну папку «Наша история».

4 Рефлексивное:

Какое воспоминание связано с улучшенным фото? Напишите 2–3 предложения в дневник.

⚠ Важно: не используйте режимы «омоложение» без понимания — они искажают. Мы работаем только с улучшением качества, а не внешности.

✂ Модуль 3.2: Создаём открытки и коллажи

Цель: научиться делать красивые поздравления без художественных навыков.

◆ Шаг 1. Canva — «конструктор открыток»

Это как детский конструктор: берёте шаблон → вставляете фото → пишете текст.

◆ Шаг 2. Пошагово: поздравление с Днём рождения

1. Открыть Canva → поиск: «Открытка 70 лет».
2. Выбрать шаблон → загрузить своё фото (например, с юбиларом).
3. Изменить текст: *«Дорогой Иван Петрович! Здоровья и тепла!»*
4. Нажать «Скачать» → отправить по МАХ или распечатать.

◆ Шаг 3. ИИ в Canva:

Кнопка «Magic Design» → загружаете фото → ИИ предлагает 3 готовых открытки за 10 секунд.

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Создайте открытку к ближайшему празднику (8 Марта, День Победы и т.д.) в Canva. Сохраните PDF.

2 Творческое:

Сделайте коллаж «Моё лето»: 3 фото + надпись «Отдых по-настоящему!». Используйте ИИ-оформление.

3 Игровое:

Попросите ИИ в Fotor сгенерировать «фото, как будто вы на Луне в 1970-х». Добавьте шляпу и улыбку!

4 Практическое:

Создайте шаблон «Благодарственная записка» для волонтеров — чтобы использовать в будущем.

✦ Модуль 3.3: Генерируем изображения по описанию

Цель: нарисовать то, чего нет на фото — с помощью слов.

◆ Шаг 1. Как «описать картинку» ИИ?

Простой промт:

«Бабушка и внук сидят на скамейке у реки летом, солнечно, рядом вёдра с малиной, в русском стиле»

Чем больше деталей — тем точнее результат.

◆ Шаг 2. Выбор инструмента:

- Kandinsky (русский, простой интерфейс)
- Bing Image Creator (через Microsoft — не требует регистрации)

◆ Шаг 3. Безопасность:

ИИ не использует ваши фото, не сохраняет промты. Генерация — только для вас.

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Создайте иллюстрацию к вашему воспоминанию из Раздела 2 (например, «работа в совхозе») в Kandinsky.

2 Творческое:

Придумайте сказочную сцену: «Кошка-доктор лечит птиц в лесу». Сгенерируйте изображение.

3 Семейное:

Опишите, как вы представляете встречу с внуком в 2040 году. Сгенерируйте «фото из будущего».

4 Рефлексивное:

Что удивило вас больше: то, что ИИ угадал, или то, что не угадал? Запишите.

💡 Совет: если результат не тот — добавьте в промт: *«в стиле старой открытки», «реалистично», «без фантастики»*.

Модуль 3.4: Работа с цветом и композицией

Цель: понимать, как сделать изображение «уютным» и «понятным» для глаз.

◆ Шаг 1. Простые правила:

- Фон не должен отвлекать → попросите ИИ: «*мягкий размытый фон*»
- Крупнее — важнее → главное лицо — в центре
- Тёплые цвета = уют (бежевый, зелёный, светло-голубой)

◆ Шаг 2. Исправление в Canva:

- Кнопка «Фильтры» → выбрать «Тепло»
- Кнопка «Размытие фона» → сделать акцент на лице

◆ Шаг 3. Пример:

Старое фото → улучшено в Remini → фон размыт в Canva → добавлен текст → получилась постер-воспоминание.

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Возьмите изображение из Модуля 3.3. Сделайте фон размытым и добавьте название: «Моё воспоминание».

2 Практическое:

Создайте «визитку воспоминаний»: фото + имя + год + короткая фраза («Я верил в будущее»).

3 Творческое:

Сделайте «обложку для книги воспоминаний» с помощью ИИ и Canva.

4 Рефлексивное:

Какой цвет вызывает у вас чувство спокойствия? Используйте его в следующем проекте.

Модуль 3.5: Сохранение и подарок

Цель: превратить цифровое творчество в реальный подарок.

◆ Шаг 1. Форматы:

- JPG — для отправки в мессенджерах
- PDF — для печати
- PNG — если нужен прозрачный фон

◆ Шаг 2. Где напечатать?

- Bookvoed / Printeria / Ламинат — онлайн-сервисы
- Инструкция:
 1. Загрузить PDF
 2. Выбрать: «Фотокнига А4, матовая обложка»
 3. Оплатить → получить по почте

◆ Шаг 3. Идеи подарков:

- Коллаж «50 лет вместе»
- Календарь с семейными фото
- Открытка «Спасибо за дружбу»

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Сохраните лучшую вашу открытку из раздела в формате PDF.

2 Практическое:

Создайте «подарочный набор»: 3 открытки + обложка → сохраните в одну папку.

3 Творческое:

Подготовьте макет фотокалендаря на 2026 год (1 месяц = 1 фото + цитата).

4 Рефлексивное:

Кому бы вы хотели подарить свой первый ИИ-проект? Почему именно ему?



Подсказка: даже если не печатаете сейчас — сохраните файл. Он может стать настоящим подарком позже.

Технологическая карта занятия (Раздел 3)

Элемент	Содержание
Название раздела	Фото и графика: создаём красиво
Целевая группа	Взрослые 50+, без технического бэкграунда
Формат	Микрообучение на LMS, 5 модулей × ~1 ч
Инструменты	Remini, FaceApp, Canva (с ИИ), Fotor, Kandinsky, Bing Image Creator
Методы	Визуальное обучение, аналогии («фотореставратор», «конструктор»), пошаговые скриншоты
Результат обучающегося	Умеет оцифровывать и улучшать фото; создаёт открытки и коллажи; генерирует изображения по описанию; сохраняет и готовит к печати
Количество заданий	4 на модуль (всего 20)
Типы заданий	Обязательные, творческие, семейные, рефлексивные
Поддержка	Координатор: присылает шаблоны, проверяет сохранение файлов, предлагает идеи подарков
Оценка	Завершение 3+ заданий в модуле → «Модуль пройден». Акцент на эмоциональной ценности, а не технической точности

Тема 3.1: Редактируем старые фото

(1 час)

◆ Зачем это нужно?

Старые фотографии — это память о близких, о молодости, о важных моментах.

Но со временем они выцветают, рвутся, теряют чёткость.

С ИИ вы можете вернуть им жизнь — без сканера и сложных программ.

◆ Новые слова? Поясим через аналогии!

💡 Оцифровать — перевести бумажное фото в цифровой вид.

— Аналогия: как сделать фото старой открытки, чтобы отправить по МАХ.

💡 Улучшить качество — сделать фото чётче, ярче, убрать царапины.

— Аналогия: как если бы реставратор почистил картину в музее.

💡 Формат JPG — стандартный вид файла фото.

— Аналогия: как «обычная цифровая открытка» в телефоне.

◆ Инструменты (доступны в РФ)

- Remini — лучший для восстановления лиц: <https://remini.ai/ru>
- FaceApp — для мягких улучшений (режим «Enhance», не «омоложение»)

 Описание для визуала:

Скриншот Remini: главный экран с крупной кнопкой «Enhance». Слева — «до» (размытое ч/б фото), справа — «после» (чёткое лицо). Подпись: *«ИИ восстанавливает то, что время стёрло».*

◆ Пошаговый разбор: «Как улучшить фото бабушки 1960 года?»

□ Шаг 1: Положите фото на светлый стол у окна. Сделайте снимок на телефон — без тени, прямо сверху.

□ Шаг 2: Откройте **Remini** → нажмите «Enhance» → выберите фото из галереи.

□ Шаг 3: Подождите 10–15 секунд → увидите результат «до/после».

□ Шаг 4: Нажмите «Save» → фото сохранится в папку «Remini» на телефоне.

⚠ Важно: не используйте режимы «омоложение», «новая причёска» — они искажают. Мы работаем только с улучшением качества, а не внешности.

◆ Три живых примера

1. Фото с выпускного 1962 года — стало чётким, видно лицо подруги, которую давно не видели.

2. Снимок отца в армии — ИИ восстановил погоны, фон и надпись на гимнастёрке.

3. Свадебное фото родителей — убраны пятна от времени, вернулась тёплая гамма.

◆ Практические задания (4)

✓ Задание 3.1.1 (обязательное)

Оцифруйте одно чёрно-белое фото и улучшите его в Remini.

Подтверждение: Напишите в LMS: «Я улучшил(а) фото: [кто на нём?]

✓ Задание 3.1.2 (семейное)

Найдите фото с тремя поколениями (вы → ребёнок → внук). Улучшите его.

Подтверждение: Нажмите «Семейное фото готово!»

✓ Задание 3.1.3 (рефлексивное)

Какое воспоминание связано с улучшенным фото? Напишите 2–3

предложения.

→ Текстовое поле в LMS.

✓ Задание 3.1.4 (игровое)

Попробуйте улучшить фото с животным (кошка, собака). Удалось ли ИИ распознать морду?

Подтверждение: Выберите: «Да» / «Частично» / «Нет».

💬 Обратная связь от LMS:

«Вы не просто сохранили фото — вы сохранили память. Это бесценно».

📌 Тема 3.2: Создаём открытки и коллажи

(2 часа)

◆ Зачем это нужно?

Поздравить близких, поделиться радостью, сохранить момент — легко и красиво, без художественных навыков.

Canva — как детский конструктор: выбрал шаблон → вставил фото → написал текст.

◆ Новые слова? Поясним!

💡 Шаблон — готовая основа для открытки.

— Аналогия: как набор для вышивки — рамка уже есть, вы добавляете детали.

💡 Коллаж — композиция из нескольких фото.

— Аналогия: как фотоальбом на одной странице.

💡 ИИ-оформление — программа сама предлагает дизайн.

— Аналогия: как если бы дизайнер сказал: «Давайте сделаем так...»

◆ Инструменты

- Canva (с ИИ): https://www.canva.com/ru_ru/ — русский интерфейс, бесплатный аккаунт

- Fotor — альтернатива с ИИ-коллажами



Описание для визуала:

Скриншот Canva: поиск «Открытка 8 Марта», выделен шаблон с розами. Подпись: *«Выберите — измените — скачайте»*.

◆ Пошаговый разбор: «Поздравление с Днём Победы»

- Шаг 1: Откройте Canva → в поиске введите: *«День Победы»*.
- Шаг 2: Выберите шаблон → нажмите на фото → загрузите своё (например, с ветераном).
- Шаг 3: Измените текст: *«С Днём Победы! Спасибо за мир!»*
- Шаг 4: Нажмите «Поделиться → Скачать» → выберите PDF → сохраните.

💡 Совет: нажмите «Magic Design» → загрузите фото → ИИ предложит 3 готовых открытки за 10 секунд.

◆ Три живых примера

1. 8 Марта: открытка с фото дочери и внучки + надпись *«Мои цветы жизни»*.
2. День рождения подруги: коллаж из 4 фото за 20 лет дружбы.
3. Новый год: семейное фото + текст *«Счастья, здоровья, тепла!»*

◆ Практические задания (4)



Задание 3.2.1 (обязательное)

Создайте открытку к ближайшему празднику в Canva. Сохраните как PDF.
Подтверждение: Напишите название праздника.



Задание 3.2.2 (творческое)

Сделайте коллаж «Моё лето»: 3 фото + надпись *«Отдых по-настоящему!»*
Подтверждение: Нажмите «Коллаж готов!»

✓ Задание 3.2.3 (практическое)

Создайте шаблон «Благодарственная записка» для волонтеров.

Подтверждение: Выберите: «Буду использовать» / «Сохраню на будущее».

✓ Задание 3.2.4 (игровое)

Попросите Fotor сгенерировать «фото, как будто вы на Луне в 1970-х».

Подтверждение: Поделитесь настроением: «Смешно» / «Удивительно» / «Хочу распечатать!»

💬 Обратная связь:

«Вы не просто сделали открытку — вы поделились теплом. Это и есть доброта».

Тема 3.3: Генерируем изображения по описанию

(2 часа)

◆ Зачем это нужно?

Иногда нет фото — но есть воспоминание.

ИИ может нарисовать то, что вы описали словами:

«Бабушка и внук у реки с вёдрами малины» → появляется иллюстрация.

◆ Новые слова? Поясним!

💡 Генерация изображения — создание картинki по текстовому описанию.

— Аналогия: как художник по заказу — вы говорите, он рисует.

💡 Промт для картинki — описание сцены.

— Аналогия: как заказ портрета: «Сделайте меня в шляпе, на фоне сада».

💡 Стиль — как выглядит изображение (реалистично, мультяшно, как старая открытка).

◆ Инструменты (доступны в РФ)

- Kandinsky — российский генератор: <https://kandinsky.ai>
- Bing Image Creator — через Microsoft (не требует регистрации в РФ): <https://www.bing.com/create>

 Описание для визуала:

Скриншот Kandinsky: поле ввода с текстом «Бабушка и внук у реки, лето, русский стиль». Подпись: «Ваше слово — его кисть».

◆ Пошаговый разбор: «Иллюстрация к воспоминаниям»

- Шаг 1: Откройте Kandinsky → нажмите «Создать».
- Шаг 2: Напишите промт:

«Бабушка и внук сидят на скамейке у реки летом, солнечно, рядом вёдра с малиной, в русском стиле, тёплые цвета»

□ Шаг 3: Нажмите «Сгенерировать» → подождите 20 сек → выберите лучший вариант.

□ Шаг 4: Нажмите «Скачать» → сохраните как JPG.

💡 Совет: если результат не тот — добавьте: *«реалистично»*, *«без фантастики»*, *«как старая открытка»*.

◆ Три живых примера

1. «Работа в совхозе»: поле, трактор, женщины в платках — иллюстрация к мемуарам.
2. «Сказка про кота-доктора»: кот с очками лечит птиц в лесу.
3. «Встреча с внуком в 2040»: вы в кресле, а внук показывает голограмму — фантазия на будущее.

◆ Практические задания (4)

✓ Задание 3.3.1 (обязательное)

Создайте иллюстрацию к вашему воспоминанию (например, «работа в школе») в Kandinsky.

Подтверждение: Напишите: *«Я сгенерировал(а): [описание сцены]»*

✓ Задание 3.3.2 (творческое)

Придумайте сказочную сцену: *«Кошка-доктор лечит птиц в лесу»*.
Сделайте изображение.

Подтверждение: Нажмите «Сказка готова!»

✓ Задание 3.3.3 (семейное)

Опишите, как вы представляете встречу с внуком в 2040 году. Сгенерируйте «фото из будущего».

Подтверждение: Выберите настроение: «Ностальгия» / «Надежда» / «Юмор».

 Задание 3.3.4 (рефлексивное)

Что удивило вас больше: то, что ИИ угадал, или то, что не угадал?

→ Текстовое поле в LMS.

 Обратная связь:

«Вы не просто описали — вы вообразили. А ИИ помог это увидеть. Это и есть творчество».

Технологическая карта: Раздел 3

Элемент	Содержание
Термины	Пояснены через аналогии: «шаблон = набор для вышивки»
Сервисы	Только доступные в РФ: Remini, Canva, Kandinsky, Bing Image Creator
Примеры	3+ на тему: День Победы, внук, дача, совхоз, сказка
Визуал	Описание скриншотов с выделением кнопок, полей, «до/после»
Задания	12 заданий: обязательные, творческие, семейные, рефлексивные
Подтверждение	Кнопки, текстовые поля, выбор настроения
Безопасность	Акцент на улучшение, а не искажение внешности; личное использование

Раздел 4. Видео: расскажи свою историю

Объём: 5 часов (5 модулей)

Целевая аудитория: взрослые 50+, без технического бэкграунда

Формат: микрообучение на LMS с пошаговыми скриншотами и аудиоподсказками

Инструменты: CapCut, Pictory, Runway ML, ElevenLabs, Descript, MyHeritage, Pika Labs, HeyGen

Общая цель раздела

Научиться:

- собирать короткое видео из фото и голоса,
- добавлять субтитры и фоновую музыку,
- оживлять старые фотографии,
- сохранять и делиться результатом с близкими.

СЦЕНАРИЙ РАЗДЕЛА

Модуль 4.1: Создаём короткое видео (релиз)

Цель: собрать первое видео за 10 минут — без сложного монтажа.

Шаг 1. Что такое «видео-релиз»?

Это короткий ролик (30–60 сек), как в «Одноклассниках» или МАХ: фото + музыка + подпись.

Шаг 2. Инструмент: CapCut (бесплатно, на телефоне)

Простая инструкция:

1. Открыть CapCut → «Новый проект».
2. Выбрать 3–5 фото из галереи (например, фото с дачи).
3. Нажать «Авто-монтаж» → выбрать шаблон «Тёплые воспоминания».

4. Добавить текст: *«Лето 2025. Спасибо, что были со мной»*.

5. Экспортировать → сохранить.

💡 Нет CapCut? Используем Pictory через браузер: загружаем фото → ИИ сам делает видео.

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Создайте видео из 3–5 семейных фото в CapCut. Добавьте подпись и музыку.

2 Творческое:

Сделайте «видео-поздравление» для друга: фото + текст *«С днём рождения! Жду тебя в субботу!»*

3 Игровое:

Выберите любую песню из предложенных в CapCut и создайте «танцующий фотоальбом».

4 Рефлексивное:

Какое чувство вызвало у вас готовое видео? Запишите: *«Я увидел(а) ...»* / *«Мне захотелось ...»*

✂ Модуль 4.2: Озвучка и субтитры

Цель: добавить голос или текст, чтобы видео было понятно даже без звука.

◆ Шаг 1. Варианты озвучки:

- Ваш собственный голос (через диктофон → в CapCut),
- Синтезированный голос (через ElevenLabs или CapCut → «Текст в речь»).

◆ Шаг 2. Пример: озвучить воспоминание

1. Напишите текст: *«В 1975 году мы построили этот дом своими руками ...»*
2. В CapCut: «Текст» → «Озвучить» → выбрать голос «Бабушка, тёплый, спокойный».

3. Добавьте субтитры: включить «Авто-субтитры» → проверить → исправить.

💡 Совет: субтитры обязательны — многие смотрят без звука (в автобусе, на работе).

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Озвучите короткий рассказ (2–3 предложения) о любимом месте с помощью синтеза речи.

2 Практическое:

Добавьте субтитры к видео из Модуля 4.1. Проверьте, совпадает ли текст с речью.

3 Творческое:

Попросите ИИ (в ElevenLabs) озвучить стих из Раздела 2 голосом «доброго дедушки».

4 Рефлексивное:

Ваш голос или ИИ — что звучит «искреннее» для вас? Почему?

✂ Модуль 4.3: Анимация фото и видео

Цель: «оживить» старые снимки — не для мистики, а для эмоций.

◆ Шаг 1. Как это работает?

ИИ не воссоздаёт настоящее движение, а плавно двигает глаза, голову — как будто человек «смотрит в камеру».

◆ Шаг 2. Безопасный инструмент: MyHeritage (режим «Photo Enhancer»)

1. Загрузить фото → выбрать «Анимировать».
2. Подождать → скачать видео (5 сек).
3. Использовать как заставку в общем видео.

⚠ Важно: не анимировать без согласия живых родственников. Только для личного архива.

◆ Шаг 3. Альтернатива: Pika Labs (через описание в LMS)

Пишем промт: «*Старое фото бабушки 1950-х, лёгкое движение глаз и улыбки, чёрно-белое*» → ИИ генерирует анимацию.

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Анимируйте одно чёрно-белое фото из семейного архива в MyHeritage.

2 Семейное:

Создайте «фото-привет» из прошлого: анимированное фото + текст «*Привет из 1965!*»

3 Творческое:

Попросите Pika Labs «оживить» сцену из сказки (например, «кот в сапогах идёт по дороге»).

4 Рефлексивное:

Как вы относитесь к «оживлению» ушедших близких? Запишите свои чувства честно — без оценки.

✂ Модуль 4.4: Сборка полного видео-рассказа

Цель: объединить всё — фото, голос, анимацию, музыку — в один рассказ.

◆ Шаг 1. Структура видео-рассказа:

1. Начало: фото + название («*Моя история: работа на заводе*»)
2. Середина: 2–3 фото + ваш голос или ИИ-озвучка
3. Финал: анимированное фото + благодарность («*Спасибо, что послушали*»)

◆ Шаг 2. Инструмент: CapCut (полный монтаж)

- Добавить трек → вставить фото → наложить голос → включить субтитры → выбрать плавные переходы.

◆ Шаг 3. Фоновая музыка:

Выбрать без слов, тихо: «Фортепиано», «Птицы в саду», «Старинная мелодия».

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Соберите полное видео-рассказ (1–2 мин) на тему «Как я учился в школе».

2 Практическое:

Экспортируйте видео в формате MP4 и сохраните в папку «Мои проекты».

3 Творческое:

Добавьте в видео «оживлённое» фото учителя или друга детства.

4 Рефлексивное:

Что было самым важным в этом рассказе? Почему вы выбрали именно эту историю?

✦ Модуль 4.5: Сохранение, отправка и архивирование

Цель: сделать так, чтобы ваше видео дожило до внуков.

◆ Шаг 1. Где хранить?

- Облако: Яндекс.Диск → создаём папку «Видео-воспоминания»
- Флешка: скопировать MP4-файлы → подписать маркером:

«Истории бабушки, 2025»

◆ Шаг 2. Как отправить?

- WhatsApp: «Прикрепить → Видео → Отправить близким»
- Email: прикрепить файл → тема: *«Моя история для тебя»*

◆ Шаг 3. Архив на будущее:

Сохраните не только видео, но и:

- исходный текст,
- список использованных фото,

- название ИИ-инструментов.

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Загрузите ваше видео в облако и создайте ссылку для общего доступа.

2 Практическое:

Отправьте видео одному родственнику с текстом: *«Это моя история. Пусть она останется с вами»*.

3 Архивное:

Создайте файл «О проекте.txt»: кто, когда, зачем создал видео.

4 Рефлексивное:

Что бы вы хотели, чтобы помнили о вас через 20 лет? Запишите одно предложение.

Технологическая карта занятия (Раздел 4)

Элемент	Содержание
Название раздела	Видео: расскажи свою историю
Целевая группа	Взрослые 50+, без технического бэкграунда
Формат	Микрообучение на LMS, 5 модулей × ~1 ч
Инструменты	CapCut, Pictory, ElevenLabs, Descript, MyHeritage, Pika Labs, HeyGen
Методы	Повествование, визуальный монтаж, синтез речи, этическая рефлексия
Результат обучающегося	Создаёт короткое видео с фото, голосом, субтитрами и анимацией; умеет сохранять и делиться им
Количество заданий	4 на модуль (всего 20)

Элемент	Содержание
Типы заданий	Обязательные, творческие, семейные, рефлексивные
Этика и безопасность	Акцент на согласии при анимации; личное использование; уважение к памяти
Поддержка	Координатор помогает с экспортом, отправкой, проверкой субтитров
Оценка	Завершение 3+ заданий в модуле → «Модуль пройден». Главное — личный смысл, а не качество монтажа

Тема 4.1: Создаём короткие видео (релизы)

(2 часа)

◆ Зачем это нужно?

Короткое видео — это тёплый способ поделиться воспоминанием, поздравлением или благодарностью.

Вам не нужно быть режиссёром — достаточно фото, музыки и одной фразы. ИИ соберёт всё за вас.

◆ Новые слова? Поясним через аналогии!

 Видео-релиз — короткий ролик (30–60 сек), как в «Одноклассниках» или МАХ.

— Аналогия: как открытка с движением и музыкой.

 Авто-монтаж — программа сама собирает видео из ваших фото.
— Аналогия: как если бы внук сказал: «Бабушка, дай мне фото — я сделаю фильм!»

💡 Экспорт — сохранение видео на телефон или в облако.

— Аналогия: как записать кассету с любимыми песнями — теперь она у вас.

◆ Инструменты (доступны в РФ)

- CapCut — бесплатное приложение (App Store / Google Play), русский интерфейс
- Pictory — онлайн-сервис (через браузер): <https://pictory.ai> (работает в РФ через прямой вход)

 Описание для визуала:

Скриншот CapCut: экран «Новый проект» → выбор фото → кнопка «Авто-монтаж» → шаблон «Тёплые воспоминания». Подпись: «*Выберите — нажмите — готово*».

◆ Пошаговый разбор: «Создаём видео из фото с дачи»

- Шаг 1: Откройте CapCut → нажмите «Новый проект».
- Шаг 2: Выберите 3–5 фото из галереи (например, вы с грядки, ведро с огурцами, чай под деревом).
- Шаг 3: Нажмите «Авто-монтаж» → выберите шаблон «Тёплые воспоминания».
- Шаг 4: Добавьте текст: «*Лето 2024. Спасибо, что были со мной*» → нажмите «Экспорт» → сохраните.

💡 Совет: музыку можно выбрать из предложенных — «Фортепиано», «Птицы в саду».

◆ Три живых примера

1. Поздравление подруге: фото за 30 лет дружбы + текст «*С днём рождения, моя родная!*»
2. День Победы: фото с орденом + черно-белые кадры + музыка «Священная война»

3. Рассказ о даче: фото клубники, кустов, чайника → текст «Здесь я отдыхаю душой»

❖ Практические задания (4)

✓ Задание 4.1.1 (обязательное)

Создайте видео из 3–5 семейных фото в CapCut. Добавьте подпись и музыку.
Подтверждение: Напишите в LMS: «Мое видео о: [тема]»

✓ Задание 4.1.2 (творческое)

Сделайте «видео-поздравление» для друга: фото + текст «Жду тебя в субботу!»

Подтверждение: Нажмите «Готово!»

✓ Задание 4.1.3 (игровое)

Выберите любую музыку в CapCut и создайте «танцующий фотоальбом» (даже без танцев!).

Подтверждение: Выберите настроение: «Весело» / «Уютно» / «Ностальгия»

✓ Задание 4.1.4 (рефлексивное)

Какое чувство вызвало у вас готовое видео? Напишите: «Я увидел(а) ...» / «Мне захотелось ...»

→ Текстовое поле в LMS.

💬 Обратная связь от LMS:

«Вы не просто собрали фото — вы создали эмоцию. Это и есть кино души».

🌟 Тема 4.2: Озвучка и субтитры

(2 часа)

❖ Зачем это нужно?

Не все слышат хорошо. Не все смотрят видео со звуком.

Субтитры делают ваш рассказ доступным.

Озвучка — если вы стесняетесь своего голоса или хотите прочитать текст внуку в вашем «голосе».

◆ Новые слова? Поясним!

💡 Синтез речи — ИИ превращает текст в голос.

— Аналогия: как диктор по радио, но он говорит именно ваш текст.

💡 Субтитры — текст, который появляется под видео.

— Аналогия: как телетайп на «Времени» — всё понятно без звука.

💡  Текст в речь — функция в приложениях, где вы вводите текст, а программа его озвучивает.

◆ Инструменты (доступны в РФ)

- CapCut — встроенная озвучка и субтитры
- ElevenLabs — высококачественный синтез (через описание в LMS, так как требует регистрации)
- Descript — редактирование через текст (альтернатива)

 Описание для визуала:

Скриншот CapCut: меню «Текст» → «Озвучить» → выбор голоса «Бабушка, тёплый, спокойный». Подпись: *«Ваш текст — его голос»*.

◆ Пошаговый разбор: «Озвучиваем воспоминание»

- Шаг 1: Напишите текст: *«В 1975 году мы построили этот дом своими руками...»*
- Шаг 2: В CapCut: добавьте «Текст» → вставьте фразу → нажмите «Озвучить».
- Шаг 3: Выберите голос: «Женский, спокойный, 60+» (если доступен) или «Нейтральный».
- Шаг 4: Включите «Авто-субтитры» → проверьте → исправьте ошибки → экспортируйте.

💡 Совет: субтитры обязательны — 70% людей смотрят видео без звука (в автобусе, на работе).

◆ Три живых примера

1. Рассказ о школе: текст о первом учителе → озвучен ИИ → добавлены субтитры.
2. Письмо внуку: *«Когда я был твоего возраста...»* → озвучено как «добрый дедушка».
3. Стих к 9 мая: прочитан ИИ с паузами и уважением → субтитры помогли понять каждое слово.

◆ Практические задания (4)

✓ Задание 4.2.1 (обязательное)

Озвучите короткий рассказ (2–3 предложения) о любимом месте с помощью CapCut.

Подтверждение: Напишите первую фразу текста.

✓ Задание 4.2.2 (практическое)

Добавьте субтитры к видео из Темы 4.1. Проверьте, совпадает ли текст с речью.

Подтверждение: Нажмите «Субтитры добавлены!»

✓ Задание 4.2.3 (творческое)

Попросите ElevenLabs (через описание) озвучить стих из Раздела 2 голосом «доброго дедушки».

Подтверждение: Выберите: «Хочу так озвучивать чаще» / «Лучше мой голос».

✓ Задание 4.2.4 (рефлексивное)

Ваш голос или ИИ — что звучит «искреннее» для вас? Почему?

→ Текстовое поле в LMS.

 Обратная связь:

«Вы не просто добавили звук — вы сделали свой рассказ слышимым для всех. Это уважение».

Тема 4.3: Анимация фото и видео

(1 час)

Зачем это нужно?

Иногда хочется, чтобы старое фото «ожило» — не ради мистики, а ради эмоции:

«Как будто бабушка сейчас посмотрит на меня...»

 Важно: анимация — только для личного архива, с уважением к памяти.

Новые слова? Поясним!

 Анимация фото — лёгкое движение глаз, головы или улыбки.
— Аналогия: как если бы человек взглянул в камеру — всего на 5 секунд.

 Deepfake — подделка видео. Мы не используем такие технологии!
— Аналогия: как поддельный голос по телефону — опасно и неэтично.

 Архивное использование — только для семьи, не для публикации.

Инструменты (доступны в РФ)

- MyHeritage — «Photo Enhancer» режим:

<https://www.myheritage.com/photo-enhancer>

- Pika Labs — через описание в LMS (генерация видео по тексту)

 MyHeritage требует регистрации, но даёт 1–2 бесплатные анимации.

 Описание для визуала:

Скриншот MyHeritage: загрузка фото → кнопка «Animate» → результат: глаза слегка двигаются. Подпись: *«Не воскрешение — уважительное напоминание»*.

◆ Пошаговый разбор: «Анимлируем фото бабушки 1950-х»

- Шаг 1: Выберите чёткое чёрно-белое фото (лицо крупно, без поворота).
- Шаг 2: Перейдите в MyHeritage → «Photo Enhancer» → «Animate photo».
- Шаг 3: Загрузите фото → подождите 30 сек → появится 5-секундное видео.
- Шаг 4: Скачайте → вставьте как заставку в общее видео (из Темы 4.1).

⚠ Этика: не анимлируйте без согласия живых родственников. Только для личного архива.

◆ Три живых примера

1. Фото отца-фронтовика: лёгкое движение глаз — «как будто гордится».
2. Свадебное фото родителей: улыбка едва шевелится — трогает до слёз.
3. Сказка для внука: анимированный «кот в сапогах» идёт по дороге (через Pika Labs по описанию).

◆ Практические задания (4)

✓ Задание 4.3.1 (обязательное)

Анимлируйте одно чёрно-белое фото из семейного архива в MyHeritage. Подтверждение: Напишите: *«Я анимировал(а) фото: [кто на нём?]*»

✓ Задание 4.3.2 (семейное)

Создайте «фото-привет из прошлого»: анимированное фото + текст *«Привет*

из 1965!»

Подтверждение: Нажмите «Готово для архива».

 Задание 4.3.3 (творческое)

Попросите Pika Labs «оживить» сцену из сказки (через текстовый промт в LMS).

Подтверждение: Выберите: «Хочу показать внуку» / «Сохраню себе».

 Задание 4.3.4 (рефлексивное)

Как вы относитесь к «оживлению» ушедших близких? Запишите честно — без оценки.

→ Текстовое поле в LMS.

 Обратная связь:

«Вы не просто анимировали фото — вы выразили любовь. И это самое главное».

 Технологическая карта: Раздел 4

Элемент	Содержание
Термины	Пояснены через аналогии: «авто-монтаж = внук собрал фильм»
Сервисы	Только доступные в РФ: CapCut, MyHeritage, Pictory, ElevenLabs (через описание)
Примеры	3+ на тему: День Победы, дача, внук, школа, фронтовик
Визуал	Описание скриншотов с выделением кнопок, режимов, этических предупреждений
Задания	12 заданий: обязательные, творческие, семейные, рефлексивные
Подтверждение	Кнопки, текстовые поля, выбор настроения
Этика	Акцент на личное использование, уважение к памяти, запрет на deepfake

Раздел 5. Творчество: сказки, книги, проекты

Объём: 5 часов (5 модулей)

Формат: микрообучение на LMS с пошаговыми шаблонами

Инструменты: GIGACHat, Chat.qwen.ai, DALL·E, Kandinsky, Canva, Google Docs, Scribd, Bookvoed, Printeria

Общая цель раздела

Создать завершённый творческий продукт, который:

- выражает личный опыт или ценности,
- включает текст и визуальные элементы,
- можно напечатать или подарить.

СЦЕНАРИЙ РАЗДЕЛА

Модуль 5.1: Пишем сказку для детей и внуков

Цель: превратить жизненный опыт или мечту в добрый, поучительный рассказ.

Шаг 1. Структура простой сказки:

1. Герой (бабушка, кот, пёс)
2. Проблема (не растёт малина / потерялся клубок)
3. Помощь (соседка, лес, ИИ-совет)
4. Решение (вместе посадили сад / нашли ниточку)
5. Мораль («Дружба важнее урожая»)

Шаг 2. Как задать промт ИИ?

«Напиши сказку для ребёнка 5 лет в духе Чуковского. Герой — добрая бабушка-садовница. Должна быть рифма и повторяющиеся фразы».

Шаг 3. Иллюстрации:

В DALL·E или Kandinsky:

«Иллюстрация к сказке: бабушка с лейкой у цветущей грядки, мультяшный стиль, яркие цвета».

◆ **Задания (4):**

1 Обязательное:

Напишите сказку (8–12 строк) с помощью GIGACHat. Тема: «Как бабушка научила воробья говорить “спасибо”».

2 Творческое:

Создайте иллюстрацию к сказке в Kandinsky. Сохраните рядом с текстом.

3 Семейное:

Добавьте в сказку имя внука («И вот пришёл Ваня...»). Озвучите сказку через CapCut (из Раздела 4).

4 Рефлексивное:

Какую главную мысль вы хотели передать через сказку? Запишите её отдельно.

✂ **Модуль 5.2: Собираем книгу воспоминаний**

Цель: объединить тексты из Раздела 2 и фото из Раздела 3 в единое издание.

◆ **Шаг 1. Структура книги:**

- Обложка
- Содержание (3–5 глав)
- Главы: «Детство», «Профессия», «Семья», «Советы молодым»
- Послесловие: «Почему я это пишу»

◆ **Шаг 2. Работа в Canva или Google Docs:**

1. Открыть шаблон «Книга воспоминаний» в Canva.
2. Вставить тексты из Раздела 2.
3. Добавить улучшенные фото из Раздела 3.
4. Выровнять заголовки, добавить даты.

◆ **Шаг 3. Редактирование с ИИ:**

«Сделай этот абзац короче и теплее, как будто рассказываю за чаем».

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Создайте первую главу книги («Моё детство») в Google Docs. Вставьте 1–2 фото.

2 Практическое:

Оформите обложку в Canva: фото + название «История [Ваше имя]».

3 Творческое:

Добавьте «Совет будущим поколениям» в конце книги (5–7 строк).

4 Рефлексивное:

Какой эпизод из вашей жизни обязательно должен остаться в книге? Почему?

✂ Модуль 5.3: Дизайн и оформление книги

Цель: сделать книгу лёгкой для глаз и души — не перегружать, а подчёркивать главное.

◆ Шаг 1. Простые правила:

- Шрифт: не меньше 14 pt, без засечек (Arial, Calibri)
- Цвет текста: чёрный на белом или тёплом бежевом фоне
- Междустрочие: 1.5 — чтобы глаз не уставал

◆ Шаг 2. ИИ-оформление в Canva:

• Нажать «Magic Design» → загрузить текст → ИИ предложит 3 варианта макета

- Выбрать самый спокойный и читаемый

◆ Шаг 3. Нумерация страниц и содержание:

Canva добавляет это автоматически при экспорте в PDF.

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Примените единый стиль ко всем главам книги (шрифт, заголовки, отступы).

2 Практическое:

Добавьте содержание с гиперссылками (в Canva / Docs — «Вставить → Оглавление»).

3 Творческое:

Создайте заставку для каждой главы: старое фото + цитата («*В те годы хлеб был как золото*»).

4 Рефлексивное:

Что для вас важнее: текст или фото в книге? Почему?

Модуль 5.4: Подготовка к печати

Цель: экспортировать книгу в формат, пригодный для печати или цифрового хранения.

◆ Шаг 1. Выбор формата:

- PDF — для печати и архива (не редактируется, но сохраняет вид)
- EPUB — для электронных книг (редко используется 50+ → пропускаем)

◆ Шаг 2. Экспорт из Canva:

1. Нажать «Поделиться → Скачать»
2. Формат: PDF Print
3. Качество: Высокое

◆ Шаг 3. Проверка перед печатью:

- Открыть PDF → листать как книгу
- Убедиться: нет обрезанных фото, всё читается

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Экспортируйте книгу в PDF с настройкой «Высокое качество».

2 Практическое:

Проверьте PDF: откройте на другом устройстве (планшет, компьютер друга).

3 Архивное:

Сохраните копию в облако + на флешку с надписью «*Книга воспоминаний, 2025*».

4 Рефлексивное:

Где вы будете хранить эту книгу? Дома? Отправите внукам? Запишите план.

*

Модуль 5.5: Печать и подарок

Цель: завершить проект и превратить его в настоящий подарок.

◆ Шаг 1. Онлайн-печать:

- Bookvoed.ru → «Создать книгу» → загрузить PDF
- Printeria.ru → «Фотокнига» → выбрать твёрдую обложку
- Ламинат.рф → недорого, доставка в регионы

◆ Шаг 2. Что указать при заказе:

- Формат: А5 или А4
- Обложка: матовая (не липнет, не блестит)
- Количество страниц: по PDF
- Тираж: начать с 1 экземпляра

◆ Шаг 3. Альтернатива:

Если не печатаете сейчас — создайте «цифровой подарок»:

- Отправьте PDF по почте
- Загрузите в семейный чат: «*Моя история — для вас*»

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Оформите заказ на печать (или сохраните PDF для будущего заказа).

2 Творческое:

Напишите вступление к подарку: *«Дорогие мои... Эта книга — часть меня»*.

Вставьте его в начало книги.

3 Семейное:

Подарите книгу (реально или цифровую) одному близкому человеку.

Сфотографируйте момент — если получится.

4 Рефлексивное:

Что дал вам этот проект? Запишите завершающее письмо себе:

«Я начал(а) курс, боясь ИИ... А закончил(а) с книгой, которую создал(а) сам(а)».



Технологическая карта занятия (Раздел 5)

Элемент	Содержание
Название раздела	Творчество: сказки, книги, проекты
Целевая группа	Взрослые 50+, без технического бэкграунда
Формат	Микрообучение на LMS, 5 модулей × ~1 ч
Инструменты	GIGACHat, Chat.qwen.ai, DALL·E, Kandinsky, Canva, Google Docs, Bookvoed, Printeria
Методы	Нарративное творчество, компиляция, дизайн для пожилых глаз, этическая рефлексия
Результат обучающегося	Создаёт сказку с иллюстрациями ИЛИ книгу воспоминаний в PDF, готовую к печати или отправке
Количество заданий	4 на модуль (всего 20)
Типы заданий	Обязательные, творческие, семейные, рефлексивные

Элемент	Содержание
Поддержка	Координатор помогает с экспортом PDF, выбором сервиса печати, мотивацией
Оценка	Наличие завершённого продукта (сказка+иллюстрация или книга 10+ страниц) → «Проект готов»

Тема 5.1: Пишем сказки для детей и внуков

(2 часа)

◆ Зачем это нужно?

Сказка — не просто развлечение. Это способ передать ценности, поделиться мудростью, подарить внуку частичку себя.

ИИ поможет подобрать рифмы, структуру и иллюстрации — а вы наполните смыслом.

◆ Новые слова? Поясним через аналогии!

 Структура сказки — начало, проблема, помощь, решение, мораль.
— Аналогия: как рассказ за обедом: «Было дело... Вот беда... Пришёл сосед... Всё уладили... А мораль такая...»

 Рифма — когда концы строк звучат похоже.
— Аналогия: как «дом — пирог» — приятно на слух, легко запомнить.

 Иллюстрация по описанию — ИИ рисует картинку по вашему тексту.
— Аналогия: как художник в детской книжке — вы говорите, он рисует.

◆ Инструменты (доступны в РФ)

- GIGACHat — для написания текста: <https://gigachat.ru>

- **Kandinsky** — для иллюстраций: <https://kandinsky.ai>
- **DALL·E** — через Bing Image Creator (если недоступен, используется Kandinsky)

 Описание для визуала:

Скриншот GIGACHat: промт *«Напиши сказку для ребёнка 5 лет в духе Чуковского...»*. Подпись: *«Ваша просьба — его слова»*.

◆ Пошаговый разбор: «Сказка про бабушку-садовницу»

- Шаг 1: Откройте **GIGACHat** → войдите (email + пароль).
- Шаг 2: Напишите промт:
«Напиши сказку для ребёнка 5 лет в духе Чуковского. Герой — добрая бабушка-садовница. Тема — как она научила воробья говорить “спасибо”. Должна быть рифма и повторяющиеся фразы»
- Шаг 3: Скопируйте текст → вставьте в Google Docs.
- Шаг 4: В **Kandinsky** создайте иллюстрацию:
«Бабушка с лейкой у цветущей грядки, мультяшный стиль, яркие цвета» → скачайте.

◆ Три живых примера

1. «Кошка-доктор»: лечит птиц в лесу, говорит: *«Здравствуйте, пациенты!»*
2. «Как внука Ваню ИИ учил вежливости»: с помощью Алисы и доброго робота.
3. «Сад чудес»: бабушка посадила малину, а выросли конфеты и пряники.

◆ Практические задания (4)

✓ Задание 5.1.1 (обязательное)

Напишите сказку (8–12 строк) с помощью GIGACHAT. Тема: *«Как бабушка научила воробья говорить “спасибо”»*.

Подтверждение: Вставьте первую строку в LMS.

✓ Задание 5.1.2 (творческое)

Создайте иллюстрацию к сказке в Kandinsky. Сохраните рядом с текстом.

Подтверждение: Нажмите «Иллюстрация готова!»

✓ Задание 5.1.3 (семейное)

Добавьте в сказку имя внука: *«И вот пришёл Ваня...»* → озвучите через CapCut (из Раздела 4).

Подтверждение: Выберите: «Буду читать вслух» / «Озвучу ИИ»

✓ Задание 5.1.4 (рефлексивное)

Какую главную мысль вы хотели передать через сказку? Запишите её отдельно.

→ Текстовое поле в LMS.

💬 Обратная связь от LMS:

«Вы не просто написали сказку — вы передали доброту. Это наследие».

✂ Тема 5.2: Собираем книгу воспоминаний

(2 часа)

◆ Зачем это нужно?

Ваши воспоминания — история семьи.

Книга объединяет тексты из Раздела 2 и фото из Раздела 3 в единое, читаемое произведение, которое можно передать внукам.

◆ Новые слова? Поясним!

💡 Содержание — оглавление книги.

— Аналогия: как меню в столовой — сразу видно, что есть.

💡 Глава — часть книги («Детство», «Профессия», «Семья»).

— Аналогия: как акт в спектакле — у каждого своя тема.

💡 Редактирование с ИИ — ИИ делает текст короче, теплее, читабельнее.

— Аналогия: как если бы подруга сказала: «Давай переформулируем это по-дружески».

◆ Инструменты

- Google Docs — для текста: <https://docs.google.com>
- Canva — для оформления: https://www.canva.com/ru_ru/

 Описание для визуала:

Скриншот Canva: шаблон «Книга воспоминаний» → структура: обложка, содержание, главы. Подпись: *«Ваша жизнь — ваша книга»*.

◆ Пошаговый разбор: «Книга “Моя история”»

□ Шаг 1: В Google Docs создайте документ → название: *«Моя история — [Ваше имя]»*.

□ Шаг 2: Добавьте главы:

- «Детство» (текст из Раздела 2)
- «Профессия»
- «Семья»
- «Советы молодым»

□ Шаг 3: Вставьте фото (улучшенные из Раздела 3).

□ Шаг 4: В Canva выберите шаблон → скопируйте текст → оформите обложку.

💡 Совет: попросите ИИ: *«Сделай этот абзац короче и теплее, как будто рассказываю за чаем»*.

◆ Три живых примера

1. «Школа №12»: как учили писать, первый звонок, строгая учительница.
2. «Работа на заводе»: бригада, обеды в столовой, гордость за продукцию.
3. «Семейные традиции»: как каждый год 1 мая шли в парк.

◆ Практические задания (4)

✓ Задание 5.2.1 (обязательное)

Создайте первую главу книги («Моё детство») в Google Docs. Вставьте 1–2 фото.

Подтверждение: Напишите: *«Я начал(а) главу о: [тема]»*

✓ Задание 5.2.2 (практическое)

Оформите обложку в Canva: фото + название *«История [Ваше имя]»*.

Подтверждение: Нажмите «Обложка готова!»

✓ Задание 5.2.3 (творческое)

Добавьте «Совет будущим поколениям» в конце книги (5–7 строк).

Подтверждение: Вставьте первую строку совета.

✓ Задание 5.2.4 (рефлексивное)

Какой эпизод из вашей жизни обязательно должен остаться в книге?

Почему?

→ Текстовое поле в LMS.

💬 Обратная связь:

«Вы не просто вспомнили — вы оставили след. Это и есть история».

Тема 5.3: Печать и подарок

(1 час)

◆ Зачем это нужно?

Цифровой файл — хорошо. Но настоящая книга в руках — это подарок, реликвия, память, которую можно потрогать.

◆ Новые слова? Поясним!

- 💡 Экспорт в PDF — сохранение документа в неизменяемом формате.
— Аналогия: как заламинировать фото — теперь не порвётся.
- 💡 Твёрдая обложка — прочная, как книга в библиотеке.
— Аналогия: как подарочная коробка — защищает содержимое.
- 💡 Тираж — количество экземпляров. Начинаем с 1.

◆ Инструменты (доступны в РФ)

- Bookvoed.ru — печать книг
- Printeria.ru — фотокниги
- Ламинат.рф — недорого, доставка по РФ

Описание для визуала:

Скриншот Printeria: загрузка PDF → выбор «Твёрдая обложка, А5, матовая» → кнопка «Оформить заказ». Подпись: *«Ваша книга — в реальности»*.

◆ Пошаговый разбор: «Печатаем книгу»

- Шаг 1: В Canva нажмите «Поделиться → Скачать» → формат PDF Print.
- Шаг 2: Перейдите на Printeria.ru → «Создать фотокнигу» → загрузите

PDF.

☐ Шаг 3: Выберите:

- Формат: А5
- Обложка: матовая, твёрдая
- Количество: 1 экземпляр

☐ Шаг 4: Оплатите → получите по почте через 7–10 дней.

💡 Альтернатива: сохраните PDF → отправьте по email → распечатайте в местной типографии.

◆ Три живых примера

1. Подарок внуку: книга «История деда» с фото и советами.
2. Юбилей: подарили друзьям на 70 лет — все плакали.
3. Архив: один экземпляр — себе, один — в библиотеку клуба

«Активное долголетие».

◆ Практические задания (4)

☒ Задание 5.3.1 (обязательное)

Экспортируйте книгу в PDF с настройкой «Высокое качество».

Подтверждение: Напишите: *«Мой PDF готов!»*

☒ Задание 5.3.2 (практическое)

Оформите заказ на печать (или сохраните PDF для будущего).

Подтверждение: Выберите: «Заказал(а)» / «Сохраню на потом»

☒ Задание 5.3.3 (семейное)

Напишите вступление к подарку: *«Дорогие мои... Эта книга — часть меня»*.

Подтверждение: Вставьте первую строку.

☒ Задание 5.3.4 (рефлексивное)

Что дал вам этот проект? Напишите завершающее письмо себе:

«Я начал(а) курс, боясь ИИ... А закончил(а) с книгой, которую создал(а) сам(а)»

→ Текстовое поле в LMS.

 Обратная связь:

«Вы не просто напечатали книгу — вы оставили наследие. Спасибо».

Технологическая карта: Раздел 5

Элемент	Содержание
Термины	Пояснены через аналогии: «содержание = меню», «экспорт = ламинация»
Сервисы	Только доступные в РФ: GIGACHat, Kandinsky, Canva, Printeria, Bookvoed
Примеры	3+ на тему: внук, школа, завод, День Победы, семейные традиции
Визуал	Описание скриншотов с выделением кнопок, шаблонов, этапов печати
Задания	12 заданий: обязательные, творческие, семейные, рефлексивные
Подтверждение	Кнопки, текстовые поля, выбор действия
Результат	Готовая сказка ИЛИ книга воспоминаний, пригодная для печати

Раздел 6. Офис и документы: порядок с ИИ

Объём: 5 часов (5 модулей)

Целевая аудитория: взрослые 50+, без технического бэкграунда

Формат: микрообучение на LMS с пошаговыми инструкциями

Инструменты: GIGACHat, Chat.qwen.ai, Adobe Scan, Google Lens, Canva Docs, Microsoft 365 Online

Общая цель раздела

Научиться:

- оцифровывать бумажные документы,
- находить информацию в сканах,
- превращать фото договора в редактируемый текст,
- создавать списки, таблицы и расписания с помощью ИИ.

СЦЕНАРИЙ РАЗДЕЛА

Модуль 6.1: Оцифровка и распознавание текста

Цель: превратить бумажный документ (скан, фото) в текст, с которым можно работать.

Шаг 1. Зачем это нужно?

Чтобы не переписывать от руки, не терять данные и легко искать:

«Когда у меня был приём у врача?»

Шаг 2. Как это работает?

ИИ «смотрит» на фото документа и переписывает текст как человек, но быстрее и без ошибок (в 95% случаев).

Шаг 3. Инструменты:

- Google Lens (встроен в телефон): наведите камеру →
«Копировать текст»

- Adobe Scan (бесплатно): сделайте фото → получите PDF с текстом
- GIGACHat: загрузите фото → напишите: *«Извлеки текст из этого изображения»*

💡 Не нужно знать слово «OCR» — просто говорим: *«Сделай это фото читаемым текстом»*.

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Отсканируйте (фото) своё пенсионное удостоверение или справку. Извлеките текст через Google Lens.

2 Практическое:

Сохраните извлечённый текст в «Заметки» или в Google Docs под названием *«Важные документы»*.

3 Игровое:

Сфотографируйте любую газетную вырезку или рецепт борща → извлеките текст. Прочитайте вслух!

4 Рефлексивное:

Какой документ вы бы хотели оцифровать в первую очередь? Почему он важен?

✂ Модуль 6.2: Работа с PDF и Word

Цель: научиться редактировать документы, даже если они пришли как «нельзя изменить».

◆ Шаг 1. PDF ≠ картинка

Многие думают: «PDF — это как фото». Но ИИ может превратить его в Word, где можно всё менять.

◆ Шаг 2. Как преобразовать?

Через GIGACHat или Chat.qwen.ai:

1. Загрузите PDF-файл (например, договор с ЖКХ).
2. Напишите: «*Преврати этот PDF в редактируемый текст, как в Word*».
3. Скопируйте результат → вставьте в Google Docs → сохраните.

◆ Шаг 3. Безопасность:

ИИ не сохраняет ваш документ после сессии. Удаляйте файл из чата после копирования.

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Загрузите любой PDF (например, квитанцию) в GIGACHAT и превратите его в текст.

2 Практическое:

Найдите в получившемся тексте сумму платежа и выделите её жирным шрифтом в Docs.

3 Творческое:

Превратите старое письмо (отсканированное) в красивый документ с заголовком «*Из архива семьи*».

4 Рефлексивное:

Что даёт вам контроль над документом? Запишите: «*Теперь я могу...*»

✂ Модуль 6.3: Списки и таблицы — помощники в быту

Цель: делегировать ИИ рутину: составление списков, расписаний, графиков.

◆ Шаг 1. Примеры из жизни:

- Список покупок на неделю
- Расписание приёма лекарств
- Таблица контактов родственников

◆ Шаг 2. Как попросить ИИ?

«Сделай таблицу в виде Word: день недели / утро / день / вечер — когда принимать таблетки от давления»

«Составь список покупок на борщ и котлеты, с указанием количества»

◆ Шаг 3. Сохранение:

- Скопировать → в Google Sheets
- Или распечатать → повесить на холодильник

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Попросите ИИ составить список лекарств с указанием времени приёма. Сохраните в «Заметки».

2 Практическое:

Создайте таблицу «Контакты близких»: имя, телефон, когда звонить (утро/вечер).

3 Игровое:

Составьте «меню на неделю для дачи» с ИИ. Добавьте: *«Без острых приправ, легко готовить»*.

4 Рефлексивное:

Какая задача отнимает у вас больше всего времени? Можно ли её передать ИИ? Запишите.

✂ Модуль 6.4: Автоматизация простых задач

Цель: научиться делегировать ИИ то, что обычно делается вручную.

◆ Шаг 1. Что можно автоматизировать?

- Конвертация валют («100 долларов — это сколько рублей?»)
- Перевод инструкций («Объясни, как принимать это лекарство, простыми словами»)

- Напоминания («Создай текст напоминания: “Не забудь завтра на УЗИ!”»)

◆ **Шаг 2. ИИ как «умный помощник по дому»**

Вместо: «Я сама...» → «Пусть ИИ поможет — а я проверю».

◆ **Шаг 3. Ограничения:**

ИИ не заменяет врача, юриста, бухгалтера. Он только помогает оформить, вспомнить, организовать.

◆ **Задания (4):**

1 Обязательное:

Попросите ИИ «перевести» инструкцию к лекарству на простой язык. Сохраните.

2 Практическое:

Создайте напоминание для МАХ: «Завтра в 10:00 — встреча с координатором!»

3 Творческое:

Составьте «план дня активного долголетия»: зарядка, прогулка, чай с соседкой — с помощью ИИ.

4 Рефлексивное:

Какие 2 задачи вы теперь будете поручать ИИ? Почему они вам «надоели»?

Модуль 6.5: Создание личного цифрового архива

Цель: собрать всё важное в одном месте — чтобы не искать, а чувствовать порядок.

◆ **Шаг 1. Что включить в архив?**

- Оцифрованные документы
- Списки (лекарства, контакты)
- Готовые промты («Как писать письма в ЖКХ»)
- Ссылки на любимые ИИ-инструменты

◆ Шаг 2. Где хранить?

- Google Drive → папка «Мой цифровой помощник»
- Внутри: подпапки «Документы», «Здоровье», «Семья»

◆ Шаг 3. Резервная копия:

Копируйте папку раз в месяц на флешку → подписывайте: «Архив, июнь 2026»

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Создайте папку в Google Drive и переместите туда 3 файла из этого раздела.

2 Практическое:

Составьте «Каталог моих ИИ-инструментов»: название + для чего (пример: «GIGACHat — писать письма»).

3 Архивное:

Сохраните на флешку весь архив. Подпишите маркером.

4 Рефлексивное:

Как вы чувствуете себя, когда всё на своих местах? Опишите словами: «Мне спокойно, когда...»

Технологическая карта занятия (Раздел 6)

Элемент	Содержание
Название раздела	Офис и документы: порядок с ИИ
Целевая группа	Взрослые 50+, без технического бэкграунда
Формат	Микрообучение на LMS, 5 модулей × ~1 ч
Инструменты	GIGACHat, Chat.qwen.ai, Google Lens, Adobe Scan, Google Docs/Sheets, Canva Docs
Методы	Делегирование задач, работа с файлами, создание архива, безопасность
Результат обучающегося	Умеет оцифровывать документы, извлекать и редактировать текст, создавать таблицы и списки, вести личный цифровой архив
Количество заданий	4 на модуль (всего 20)
Типы заданий	Обязательные, практические, игровые, рефлексивные
Поддержка	Координатор помогает с организацией папок, проверкой промтов, напоминает о резервном копировании
Оценка	Наличие 3+ рабочих документов и архива → «Раздел пройден»

Тема 6.1: Обработка сканированных документов

(2 часа)

Зачем это нужно?

У вас дома лежат важные бумаги: пенсионное удостоверение, справки, договоры.

С ИИ вы можете сфотографировать их на телефон и превратить в текст, который можно:

- искать («Когда у меня был приём?»),
- копировать,
- хранить в облаке — чтобы не потерять.

◆ Новые слова? Поясним через аналогии!

💡 Оцифровать — сделать фото документа и превратить его в «умный» текст.

— Аналогия: как переписать рецепт бабушки в блокнот — теперь он у вас всегда под рукой.

💡 OCR (оптическое распознавание) — технология, с помощью которой ИИ «читает» фото документа.

— Аналогия: как если бы помощник посмотрел на вашу записку и переписал её аккуратно.

💡 PDF — формат файла, в котором сохраняют документы.

— Аналогия: как запечатанный конверт — нельзя изменить, но можно прочитать.

◆ Инструменты (доступны в РФ)

- Google Lens — встроен в Android (или через Google Фото)
- Adobe Scan — бесплатное приложение (App Store / Google Play)
- GIGACHAT / Chat.qwen.ai — для извлечения текста из фото

🖼️ Описание для визуала:

Скриншот Google Lens: наведена камера на справку → выделен текст → кнопка «Копировать». Подпись: «Фото → текст за 2 секунды».

◆ Пошаговый разбор: «Оцифровываем пенсионное удостоверение»

- Шаг 1: Откройте документ на чистом столе при дневном свете.
- Шаг 2: Сделайте фото на телефон — ровно, без теней.
- Шаг 3: Откройте Google Lens (или в Google Фото → значок «Лупа» под фото).
- Шаг 4: Нажмите на текст → выберите «Копировать» → вставьте в Google Кепер или Заметки.

💡 Альтернатива: в GIGACHat загрузите фото → напишите: *«Извлеки весь текст с этого изображения»*.

◆ Три живых примера

1. Пенсионное удостоверение: оцифровали — теперь номер всегда под рукой.
2. Договор с ЖКХ: сфотографировали — быстро нашли сумму за отопление.
3. Рецепт борща от мамы: сохранили как текст — больше не потеряется.

◆ Практические задания (4)

✓ Задание 6.1.1 (обязательное)

Отсканируйте (фото) любую справку. Извлеките текст через Google Lens.

Подтверждение: Напишите в LMS: *«Я оцифровал(а): [название документа]»*

✓ Задание 6.1.2 (практическое)

Сохраните извлечённый текст в «Заметки» под названием *«Важные документы»*.

Подтверждение: Нажмите «Сохранено!»

✓ Задание 6.1.3 (игровое)

Сфотографируйте газетную вырезку или рецепт → извлеките текст → прочитайте вслух!

Подтверждение: Выберите: «Получилось!» / «Было трудно, но справился(ась)»

✓ Задание 6.1.4 (рефлексивное)

Какой документ вы бы хотели оцифровать в первую очередь? Почему он важен?

→ Текстовое поле в LMS.

💬 Обратная связь от LMS:

«Вы не просто сохранили текст — вы обрели контроль над своими бумагами. Это порядок».

✂ Тема 6.2: Преобразование документов

(1 час)

◆ Зачем это нужно?

Вам пришёл PDF-файл (например, квитанция), но вы не можете в нём ничего изменить.

С ИИ вы можете превратить его в Word — и выделить сумму, дату или телефон.

◆ Новые слова? Поясним!

💡 Конвертация — превращение одного формата в другой (PDF → Word).

— Аналогия: как переложить суп из кастрюли в тарелку — содержимое то же, но удобнее есть.

💡 Редактируемый текст — текст, в который можно вносить изменения.

— Аналогия: как черновик письма — можно поправить, пока не отправили.

◆ Инструменты (доступны в РФ)

- GIGACHat — загрузка PDF + промт: «*Преврати в текст*»
- Chat.qwen.ai — аналогично
- Google Docs — импорт PDF (ограниченно)

 Описание для визуала:

Скриншот GIGACHat: загрузка PDF → промт «*Сделай редактируемым*» → результат — текст с возможностью копирования.
Подпись: «*Ваш PDF — теперь ваш текст*».

◆ Пошаговый разбор: «Превращаем квитанцию в Word»

- Шаг 1: Откройте GIGACHat → нажмите «» → загрузите PDF-квитанцию.
- Шаг 2: Напишите: «*Преврати этот PDF в редактируемый текст, как в Word*».
- Шаг 3: Дождитесь ответа → выделите сумму → скопируйте.
- Шаг 4: Вставьте в Google Docs → сохраните как «*Квитанции 2025*».

 **Безопасность:** после копирования удалите PDF из чата — ИИ не хранит файлы, но лучше перестраховаться.

◆ Три живых примера

1. Квитанция за ЖКХ: выделили сумму — проверили, не завышена ли.
2. Договор с медцентром: перевели в текст — нашли пункт о возврате денег.
3. Письмо из соцзащиты: сделали редактируемым — выделили телефон для звонка.

◆ Практические задания (4)

✓ Задание 6.2.1 (обязательное)

Загрузите любой PDF (квитанция, письмо) в GIGACHAT и превратите его в текст.

Подтверждение: Вставьте первую строку результата.

✓ Задание 6.2.2 (практическое)

Найдите в тексте сумму или дату и выделите её жирным в Google Docs.

Подтверждение: Нажмите «Выделил(а)!»

✓ Задание 6.2.3 (творческое)

Превратите старое письмо (отсканированное) в красивый документ с заголовком «Из архива семьи».

Подтверждение: Выберите: «Сохраню для потомков»

✓ Задание 6.2.4 (рефлексивное)

Что даёт вам контроль над документом? Запишите: «Теперь я могу...»

→ Текстовое поле в LMS.

💬 Обратная связь:

«Вы не просто скопировали — вы получили власть над информацией. Это свобода».

✂ Тема 6.3: Автоматизация простых задач

(2 часа)

◆ Зачем это нужно?

Ежедневные дела отнимают силы:

- список лекарств,
- меню на неделю,
- контакты родственников.

ИИ может составить всё за вас — вы только проверите.

◆ Новые слова? Поясним!

💡 Делегирование — передача задачи ИИ.

— Аналогия: как попросить внучку записать список покупок — вы диктуете, она пишет.

💡 Таблица — упорядоченный список с колонками.

— Аналогия: как тетрадка с расписанием — всё на своих местах.

💡 Напоминание — сообщение о будущем событии.

— Аналогия: как записка на холодильнике — «Не забудь!»

◆ Инструменты

- GIGACHat / Chat.qwen.ai — для составления списков и таблиц
- Google Keep / Заметки — для хранения
- WhatsApp — для напоминаний (через отправку себе)

 Описание для визуала:

Скриншот GIGACHat: промт «Сделай таблицу: день недели / утро / день / вечер — приём таблеток». Подпись: «Ваша просьба — его таблица».

◆ Пошаговый разбор: «Таблица приёма лекарств»

□ Шаг 1: В GIGACHat напишите:

«Сделай таблицу в виде Word: день недели / утро / день / вечер — когда принимать таблетки от давления»

□ Шаг 2: Получите таблицу → скопируйте → вставьте в Google Docs.

□ Шаг 3: Распечатайте → повесьте на холодильник ИЛИ сохраните в «Заметки».

□ Шаг 4: В МАХ отправьте себе сообщение: «Завтра в 10:00 — УЗИ!» → оно напомнит.

◆ Три живых примера

1. Список лекарств: утро — таблетка А, вечер — таблетка Б.

2. Меню на неделю: борщ, котлеты, гречка — с учётом лёгкости приготовления.

3. Контакты: брат — утро, дочь — вечер (когда лучше звонить).

❖ Практические задания (4)

✓ Задание 6.3.1 (обязательное)

Попросите ИИ составить список лекарств с указанием времени приёма. Сохраните в «Заметки».

Подтверждение: Напишите: *«Мой список готов!»*

✓ Задание 6.3.2 (практическое)

Создайте таблицу «Контакты близких»: имя, телефон, когда звонить (утро/вечер).

Подтверждение: Нажмите «Таблица сохранена!»

✓ Задание 6.3.3 (игровое)

Составьте «меню на неделю для дачи» с ИИ. Добавьте: *«Без острых приправ, легко готовить»*.

Подтверждение: Выберите настроение: «Готов(а) к даче!» / «Хочу пригласить гостей»

✓ Задание 6.3.4 (рефлексивное)

Какая задача отнимает у вас больше всего времени? Можно ли её передать ИИ? Запишите.

→ Текстовое поле в LMS.

💬 Обратная связь:

«Вы не просто составили список — вы вернули себе время. А время — самое дорогое».

Технологическая карта: Раздел 6

Элемент	Содержание
Термины	Пояснены через аналогии: «конвертация = переложить суп в тарелку»
Сервисы	Только доступные в РФ: Google Lens, GIGACHat, Chat.qwen.ai, Adobe Scan
Примеры	3+ на тему: квитанции, лекарства, меню, контакты, архив
Визуал	Описание скриншотов с выделением кнопок, полей, этапов
Задания	12 заданий: обязательные, практические, игровые, рефлексивные
Подтверждение	Кнопки, текстовые поля, выбор действия
Безопасность	Акцент на удаление файлов после копирования, хранение в тетради/облаке

Раздел 7. Итоговый проект и будущее с ИИ

Объём: 5 часов (3 + 1 + 1)

Целевая аудитория: взрослые 50+, без технического бэкграунда

Формат: микрообучение на LMS + сопровождение координатора

Инструменты: все изученные ИИ-сервисы (по выбору обучающегося)

Общая цель раздела

- Создать завершённый личный проект (видео, книга, сказка, архив и др.),
- Презентовать его в комфортной форме,
- Составить личный маршрут развития с ИИ после курса.

СЦЕНАРИЙ РАЗДЕЛА

Модуль 7.1: Выбор и реализация личного проекта

Цель: применить полученные навыки в едином, значимом для вас проекте.

Шаг 1. Варианты проектов (можно выбрать любой):

- Видео-рассказ о жизни (Раздел 4)
- Книга воспоминаний в PDF (Раздел 5)
- Сказка для внука с иллюстрациями (Раздел 5)
- Цифровой архив документов и списков (Раздел 6)
- Открытка + письмо + фотоальбом (Разделы 2–3)

Шаг 2. Как выбрать?

Ответьте себе на вопрос: «*Что из этого я бы с радостью показал(а) близким?*»

Не нужно делать «всё сразу». Достаточно одного завершённого продукта.

◆ **Шаг 3. Поддержка координатора:**

- Помогает определиться с форматом,
- Напоминает дедлайны мягко,
- Проверяет готовность к презентации.

◆ **Задания (4):**

1 Обязательное:

Выберите тип проекта и заполните шаблон:

«Я создаю: _____»

Для кого: _____»

Какие ИИ-инструменты использую: _____»

2 Практическое:

Выделите 3 часа (можно за два дня) на реализацию проекта. Используйте уже готовые материалы из предыдущих разделов.

3 Творческое:

Добавьте в проект личную «изюминку»: подпись от руки (фото), голосовое сопровождение, старое фото на обложку.

4 Рефлексивное:

Запишите: *«Почему именно этот проект важен для меня?»*

✦ **Модуль 7.2: Презентация проекта**

Цель: поделиться результатом — без стресса и с уважением к своему труду.

◆ **Шаг 1. Формат презентации — на выбор:**

- Устный рассказ на встрече группы (очно или онлайн, 2–3 мин),
- Цифровая открытка с описанием (в LMS),
- Короткое видео («Вот мой проект — я горжусь им!»).

Никакой «защиты перед комиссией» — только тёплое внимание и поддержка.

◆ Шаг 2. Что рассказать?

- Что вы создали,
- Зачем,
- Как ИИ вам помог,
- Что было самым приятным.

◆ Шаг 3. Безопасность:

Нельзя публиковать личные данные (номера, адреса). Проект — для закрытой группы или семьи.

◆ Задания (3):

1 Обязательное:

Подготовьте презентацию проекта в удобном формате (устно / текст / видео).

2 Творческое:

Напишите «паспорт проекта»: название, автор, год, краткое описание (5–7 строк).

3 Эмоциональное:

Поделитесь одним чувством, которое вы испытали во время работы: «Я удивился(ась), что...»

💬 Координатор собирает все презентации в «Галерею выпускников» (только для участников).

✧ Модуль 7.3: ИИ и моё будущее — куда дальше?

Цель: осознанно выбрать, как продолжать общение с ИИ после курса.

◆ Шаг 1. Варианты развития:

- Практика: использовать ИИ для писем, фото, списков (повседневно),

- Обучение: пройти курсы на «Открытом образовании» или «Мосэнерго Академии»,
- Творчество: писать мемуары, сказки, вести блог для семьи,
- Общение: делиться навыками с соседями, в клубе «Активное долголетие».

◆ Шаг 2. Инструмент: «Маршрут после курса»

Заполните простую таблицу:

Писать письма с ИИ	Делать фотоальбомы	В клубе + RuTube	Раз в неделю
--------------------	--------------------	------------------	--------------

◆ Шаг 3. Поддержка:

Вы получаете чек-лист «ИИ в моей жизни» и список безопасных ресурсов для самостоятельного обучения.

◆ Задания (4):

1 Обязательное:

Заполните таблицу «Маршрут после курса».

2 Практическое:

Подпишитесь на один дружелюбный канал о цифровой грамотности (например, «Цифровые бабушки» в YouTube).

3 Семейное:

Покажите близким один ИИ-инструмент, который вы освоили. Объясните за 2 минуты.

4 Рефлексивное:

Напишите письмо себе через год:

«Дорогой(ая) я... Ты прошёл(ла) курс и теперь...»

Технологическая карта занятия (Раздел 7)

Элемент	Содержание
Название раздела	Итоговый проект и будущее с ИИ
Целевая группа	Взрослые 50+, без технического бэкграунда
Формат	Микрообучение на LMS + финальная встреча (очно/онлайн)
Продолжительность	5 часов: 3 ч — проект, 1 ч — презентация, 1 ч — будущее
Инструменты	Все изученные ИИ-платформы по выбору
Методы	Проектная работа, рефлексия, планирование, лично-ориентированная поддержка
Результат обучающегося	Готовый личный проект + презентация + индивидуальный маршрут развития
Количество заданий	4 + 3 + 4 = 11 заданий (включая творческие и рефлексивные)
Оценка	Защита проекта не оценивается по «пятибалльной», а отмечается как «Завершён» при наличии финального продукта
Поддержка	Координатор помогает с выбором формата, проверяет готовность, создаёт «Галерею выпускников»

Тема 7.1: Выбор и реализация личного проекта

(3 часа)

Зачем это нужно?

Это кульминация всего курса.

Вы не сдаёте экзамен — вы создаёте нечто важное для себя и близких:

- видео-рассказ,
- книгу воспоминаний,
- сказку для внука,
- цифровой архив.

Главное — ваш выбор, ваша цель, ваша гордость.

◆ Новые слова? Поясним через аналогии!

💡 Итоговый проект — завершённая работа, объединяющая навыки курса.

— Аналогия: как выпускное платье на бал — вы шили его сами, по частям.

💡 Личный смысл — то, ради чего вы это делаете.

— Аналогия: не «чтобы показать», а «чтобы внук знал, кто я».

💡 Реализация — превращение идеи в готовый результат.

— Аналогия: как посадить сад — сначала мечта, потом лопата, потом цветы.

◆ Варианты проектов (выберите один)

Вариант	Характеристика	Инструменты
Видео-рассказ	1–2 минуты: фото + голос + субтитры	CapCut, GIGACHat
Книга воспоминаний	PDF с главами, фото, советами	Google Docs, Canva
Сказка для внука	Текст + иллюстрации + озвучка	GIGACHat, Kandinsky, CapCut
Цифровой архив	Папка с документами, списками, контактами	Google Drive, GIGACHat

💡 Совет координатора: «Выберите то, что вы с радостью покажете близким».

 Описание для визуала:

Инфографика: 4 карточки с иконками (видео, книга, сказка, папка).

Подпись: «Ваш проект — ваш выбор».

◆ Пошаговый разбор: «Как создать проект за 3 часа?»

☐ Шаг 1: Выберите тип проекта → заполните шаблон:

«Я создаю: _____»

Для кого: _____

Какие ИИ-инструменты использую: _____»

☐ Шаг 2: Соберите материалы из предыдущих разделов:

- Тексты из Раздела 2
- Фото из Раздела 3
- Видео из Раздела 4

☐ Шаг 3: Выделите 2–3 часа на сборку (можно за два дня).

☐ Шаг 4: Сохраните итог в [Google Drive](#) или на [флешку](#).

◆ Три живых примера

1. Валентина, 68 лет: собрала видео-рассказ о работе в библиотеке — фото, голос, субтитры. Подарила внучке.

2. Александр, 72 года: создал книгу воспоминаний «Моя жизнь на Севере» — с главами, фото, советами молодым.

3. Людмила, 65 лет: написала сказку «Кошка Мурка и добрый ИИ» — с иллюстрациями и озвучкой для правнука.

◆ Практические задания (4)

☒ Задание 7.1.1 (обязательное)

Выберите тип проекта и заполните шаблон выбора.

Подтверждение: Нажмите «Я выбрал(а)!» + укажите тип.

✓ Задание 7.1.2 (практическое)

Выделите 3 часа на реализацию проекта. Используйте уже готовые материалы из курса.

Подтверждение: Напишите: *«Я работаю над: [название проекта]»*

✓ Задание 7.1.3 (творческое)

Добавьте в проект личную «изюминку»: подпись от руки (фото), голосовое сопровождение, старое фото на обложку.

Подтверждение: Нажмите «Изюминка добавлена!»

✓ Задание 7.1.4 (рефлексивное)

Почему именно этот проект важен для вас? Запишите 2–3 предложения.

→ Текстовое поле в LMS.

💬 Обратная связь от координатора:

«Вы не просто делаете проект — вы оставляете след. Мы с вами!»

✂ Тема 7.2: Презентация проекта

(1 час)

◆ Зачем это нужно?

Поделиться результатом — значит признать свою работу значимой.

Презентация — не «защита», а тёплый рассказ среди своих.

◆ Формат презентации — на выбор:

- Устный рассказ на встрече (очно/онлайн, 2–3 мин),
- Цифровая открытка в LMS: «Вот мой проект!»,
- Короткое видео: «Я горжусь этим!»

⚠ Безопасность: проект не публикуется публично — только в закрытой группе или для семьи.

◆ Что рассказать?

1. Что вы создали,
2. Для кого,
3. Как ИИ вам помог,
4. Что было самым приятным.

💡 Совет: начните с: «*Я никогда не думал(а), что смогу...*»

🖼️ Описание для визуала:

Скриншот LMS: кнопка «Добавить презентацию» → варианты: «Видео», «Текст», «Фото». Подпись: «*Ваш способ — ваш выбор*».

◆ Три живых примера

1. Ирина, 70 лет: показала книгу воспоминаний на встрече — все плакали.
2. Виктор, 67 лет: отправил видео-рассказ по МАХ сыну — получил: «Пап, это шедевр!»
3. Нина, 73 года: опубликовала сказку в семейном чате — правнук слушал 5 раз подряд.

◆ Практические задания (3)

✓ Задание 7.2.1 (обязательное)

Подготовьте презентацию проекта в удобном формате.

Подтверждение: Нажмите «Презентация готова!»

✓ Задание 7.2.2 (творческое)

Напишите «паспорт проекта»: название, автор, год, краткое описание (5–7 строк).

Подтверждение: Вставьте текст в LMS.

✓ Задание 7.2.3 (эмоциональное)

Поделитесь одним чувством: «Я удивился(ась), что...»

→ Текстовое поле в LMS.

💬 Обратная связь:

«Вы не просто рассказали — вы поделились душой. Спасибо».

✦ Тема 7.3: ИИ и моё будущее: куда дальше?

(1 час)

◆ Зачем это нужно?

Курс заканчивается — но ваш путь с ИИ только начинается.

Этот шаг помогает осознанно выбрать, как продолжать:

- практиковать,
- учиться,
- делиться.

◆ Новые слова? Поясним!

💡 Маршрут развития — ваш план на будущее.

— Аналогия: как маршрут до дачи — знаете, куда едете и на чём.

💡 Непрерывное обучение — учиться всю жизнь.

— Аналогия: как ухаживать за садом — постоянно, с любовью.

◆ Инструменты для продолжения

- «Открытое образование»: <https://openedu.ru>
- «Навигатор непрерывного образования»:

<https://навигатор.образование.рф>

- YouTube-каналы: «Цифровые бабушки», «Активное долголетие»

 Описание для визуала:

Скриншот «Навигатора»: поиск «ИИ для пенсионеров» → результаты курсов. Подпись: «*Ваш путь — продолжается*».

◆ Пошаговый разбор: «Мой маршрут после курса»

☐ Шаг 1: Заполните таблицу:

Цифровая активность с ИИ	Творческое/практическое задание	Формат / Платформа	Периодичность
Писать письма с ИИ	Делать фотоальбомы	В клубе + RuTube	Раз в неделю

☐ Шаг 2: Подпишитесь на один дружелюбный канал.

☐ Шаг 3: Покажите близким один навык — объясните за 2 минуты.

◆ Практические задания (4)

☒ Задание 7.3.1 (обязательное)

Заполните таблицу «Маршрут после курса».

Подтверждение: Нажмите «Маршрут составлен!»

☒ Задание 7.3.2 (практическое)

Подпишитесь на один канал о цифровой грамотности.

Подтверждение: Укажите название канала.

☒ Задание 7.3.3 (семейное)

Покажите близким один ИИ-инструмент, который вы освоили.

Подтверждение: Напишите: «Я показал(а): [инструмент]»

☒ Задание 7.3.4 (рефлексивное)

Напишите письмо себе через год:

«Дорогой(ая) я... Ты прошёл(ла) курс и теперь...»

→ Текстовое поле в LMS.

 Обратная связь от LMS:

«Вы не просто закончили курс — вы открыли дверь в новую жизнь. Мы верим в вас».

Технологическая карта: Раздел 7

Элемент	Содержание
Термины	Пояснены через аналогии: «маршрут = дорога до дачи»
Сервисы	Только изученные и доступные в РФ: все ИИ-инструменты курса + Открытое образование
Примеры	3+ на тему: внук, семья, клуб, личный архив
Визуал	Описание карточек выбора, шаблонов, таблиц
Задания	11 заданий: выбор, реализация, презентация, планирование
Подтверждение	Кнопки, текстовые поля, выбор формата
Результат	Завершённый проект + личный маршрут развития

☑ Весь курс «Искусственный интеллект для активного долголетия»
полностью проработан:

- 7 разделов,
- 36 часов,
- 3–4 задания на модуль (всего ~120 заданий),
- пошаговые сценарии,
- технологические карты,
- все термины пояснены через аналогии,
- все сервисы — доступны в РФ,
- контент ориентирован на 50+,
- уважительный и поддерживающий тон.