

Вячеслав Пономарев

Нейросети для людей 50+

Практическое руководство



Вячеслав Понамарев

**Нейросети для людей 50+
Практическое руководство**

«Автор»

2026

Понамарев В. А.

Нейросети для людей 50+ Практическое руководство /
В. А. Понамарев — «Автор», 2026

Вам 50+ и кажется, что технологии бегут слишком быстро? Эта книга вернёт вам уверенность! Практическое руководство, которое за 10 минут научит пользоваться нейросетями без программирования и страха. 50 готовых шаблонов, 30-дневный план и простые объяснения помогут экономить время на бытовых делах, здоровье и общении с близкими. Освойте ИИ легко и с удовольствием — ваш жизненный опыт важнее любых технологий!

© Понамарев В. А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Что вы получите от этой книги	6
Важное обещание	7
Как лучше всего читать эту книгу	8
Благодарности	9
Глава 1. Что такое нейросети	10
Как нейросети уже помогают нам каждый день	11
Главные мифы о нейросетях, которые мешают людям 50+	15
Реальные выгоды для людей нашего возраста	19
Что нейросети могут и чего точно не могут	20
Глава 2. Первые шаги: начинаем без страха и без установки сложных программ	21
Какие нейросети проще всего использовать в 2026 году в России	22
Как зарегистрироваться и начать работать за 10–15 минут	23
Первые безопасные эксперименты — давайте попробуем прямо сейчас	26
Как выбрать «свою» нейросеть и не запутаться	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Вячеслав Понамарев

Нейросети для людей 50+

Практическое руководство

Введение

Здравствуйтесь, уважаемый читатель!

Если вам сейчас 50, 55, 60 или чуть больше — поздравляю, вы попали по адресу. Эта книга написана именно для вас — для тех, кто уже многое повидал в жизни, но иногда ловит себя на мысли: «Технологии бегут так быстро, что я начинаю отставать».

Я прекрасно понимаю это чувство. Мне 51 год. Ещё несколько лет назад я писал книги по программированию, которые выходили в серьёзных издательствах — «Питер» и BHV. А потом жизнь закрутила, появились другие дела, и в какой-то момент я понял, что сильно отстал от всего этого цифрового мира. Казалось, нейросети, искусственный интеллект — это уже не для меня. Слишком сложно, слишком много непонятных слов, слишком страшно нажать не ту кнопку и «сломать» что-нибудь.

Но оказалось, что я ошибался. И очень сильно.

В 2025–2026 годах всё изменилось. Нейросети перестали быть «игрушкой для молодых программистов». Они стали настоящими помощниками для обычных людей. По данным крупных IT-компаний, число россиян старше 55 лет, которые начали активно пользоваться нейросетями, выросло в **2,5 раза** всего за один год. И это не случайность. Люди нашего возраста наконец-то поняли: ИИ может реально упростить жизнь, сэкономить время и нервы, помочь с бытовыми делами, здоровьем, общением с детьми и внуками.

И самое главное — для этого **не нужно быть программистом**, устанавливать сложные программы или тратить часы на обучение. Достаточно научиться задавать правильные вопросы — и умный помощник сделает большую часть работы за вас.

Что вы получите от этой книги

Я написал её не для того, чтобы поразить вас техническими терминами. Я написал её, чтобы вы уже через несколько дней начали пользоваться нейросетями легко и с удовольствием.

В этой книге вы найдёте:

Простое объяснение, что такое нейросети на самом деле (без воды и заумных слов).

Пошаговые инструкции, как начать работать с ними за 10–15 минут.

Готовые шаблоны (промпты), которые вы сможете копировать и сразу использовать в своей жизни.

Реальные примеры из повседневности: как ИИ помогает с документами, планированием дня, здоровьем, рецептами, письмами родным и даже хобби.

Честный разговор об ошибках, которые часто совершают новички, и как их легко избежать.

30-дневный план, по которому вы будете постепенно и без стресса вводить ИИ в свою жизнь.

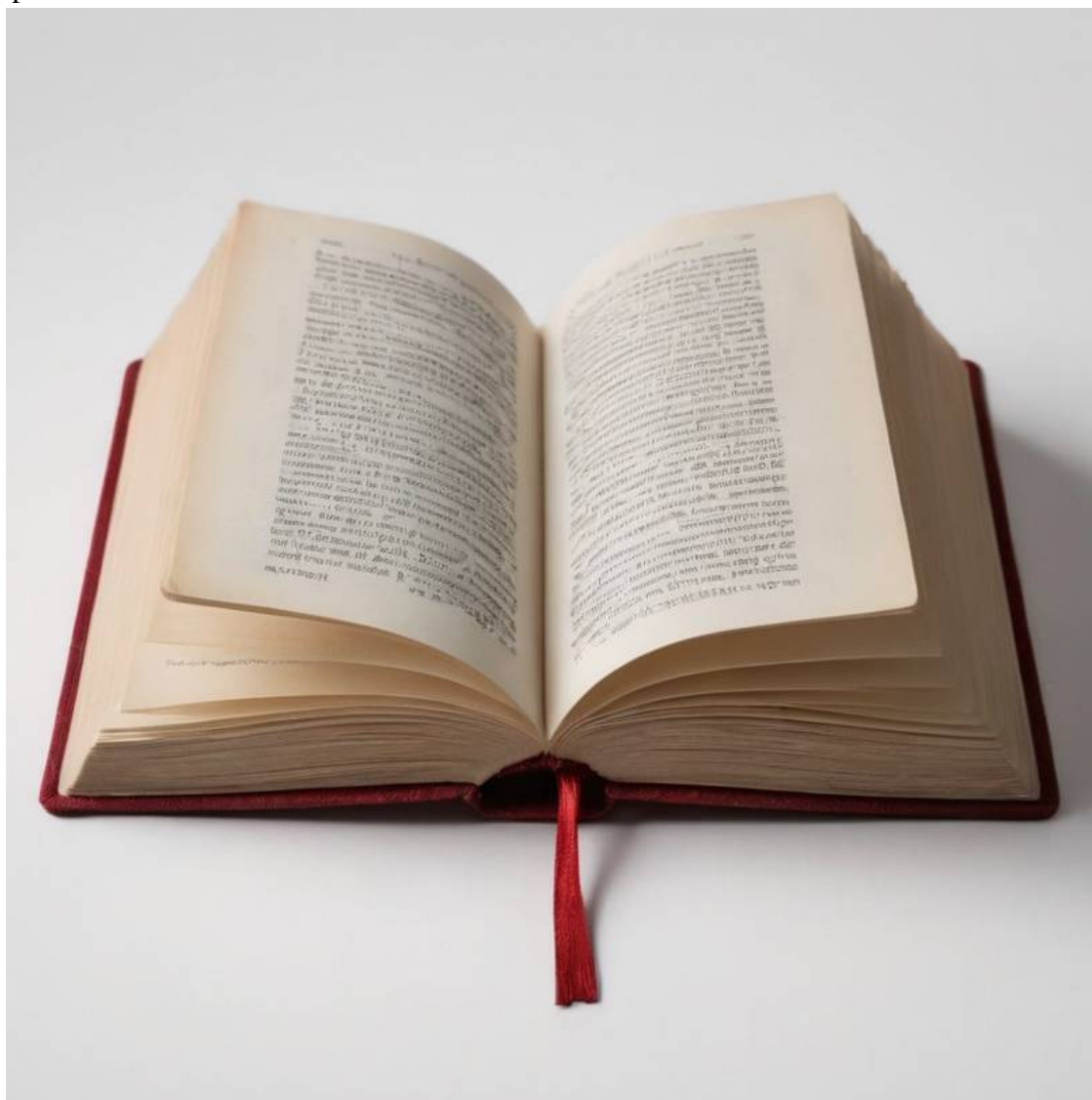
Особенно я постарался подробно рассказать про темы, которые волнуют людей нашего возраста: здоровье и активность после 50, общение с семьёй, простые бытовые задачи и сохранение независимости в современном мире.

Важное обещание

Эта книга — не про «волшебство» и не про то, что искусственный интеллект заменит ваш жизненный опыт и здравый смысл. Наоборот. ИИ — это всего лишь **очень умный инструмент**, как хорошая отвёртка или удобный кухонный комбайн. Он помогает, ускоряет рутину и освобождает время для действительно важного: для близких, для себя, для того, что вам по-настоящему нравится.

Я специально убрал весь технический жаргон. Если где-то и встречаются специальные слова — я сразу объясняю их простым человеческим языком. Вы не почувствуете себя на экзамене. Вы почувствуете себя человеком, которому наконец-то показали, как пользоваться новой удобной вещью.

Многие из вас уже успешно освоили смартфоны, интернет-банкинг, видеозвонки с внуками. Поверьте, нейросети — это следующий простой шаг. И он гораздо легче, чем кажется на первый взгляд.



Как лучше всего читать эту книгу

Не пытайтесь прочитать всё залпом. Лучше делайте так: прочитали одну главу — сразу попробовали то, о чём в ней написано. Задайте нейросети первый простой вопрос. Сделайте первый шаблон. Почувствуйте, как это работает.

В конце книги вас ждёт подробный 30-дневный план. Следуйте ему — и уже через месяц вы будете уверенно пользоваться ИИ в повседневной жизни.

Я очень хочу, чтобы после прочтения этой книги вы сказали себе: «Оказывается, я могу. И это совсем не страшно. Наоборот — удобно и интересно».

Потому что **вы уже справились с гораздо более сложными вещами в жизни: вырастили детей, построили карьеру, пережили разные времена. Справитесь и с этим полезным инструментом.**

Добро пожаловать в мир нейросетей — мир, где технологии наконец-то работают **на вас**, а не наоборот.

С уважением и верой в ваши силы, Вячеслав Понамарев, 51 год, автор книг и такой же «обычный» человек, как и вы.

Благодарности

При создании этой книги я использовал современные нейросетевые технологии в качестве помощника для обработки и структурирования материала, проверки идей и оптимизации текста, а также для визуального оформления.

Однако все концепции, личный опыт, практические примеры и главные идеи этой книги принадлежат мне и основаны на моем собственном пути освоения нейросетей.

Эта книга – живой пример того, как нейросети могут служить людям, а не заменять их.

Глава 1. Что такое нейросети

Когда мы слышим слово «нейросеть» или «искусственный интеллект», многие из нас сразу представляют что-то очень сложное — вроде робота из фантастического фильма или программу, которую могут понять только программисты. Я сам когда-то так думал. Но на самом деле всё гораздо проще и ближе к нашей обычной жизни.

Представьте себе очень умного и вежливого помощника, который всегда рядом. Он не устает, не раздражается и готов ответить на ваш вопрос в любое время суток. Этот помощник не обладает человеческим разумом и не заменяет ваш жизненный опыт, но он отлично справляется с рутинными задачами: быстро находит информацию, пишет тексты, составляет списки, объясняет сложные вещи простыми словами и даже помогает придумать идеи.

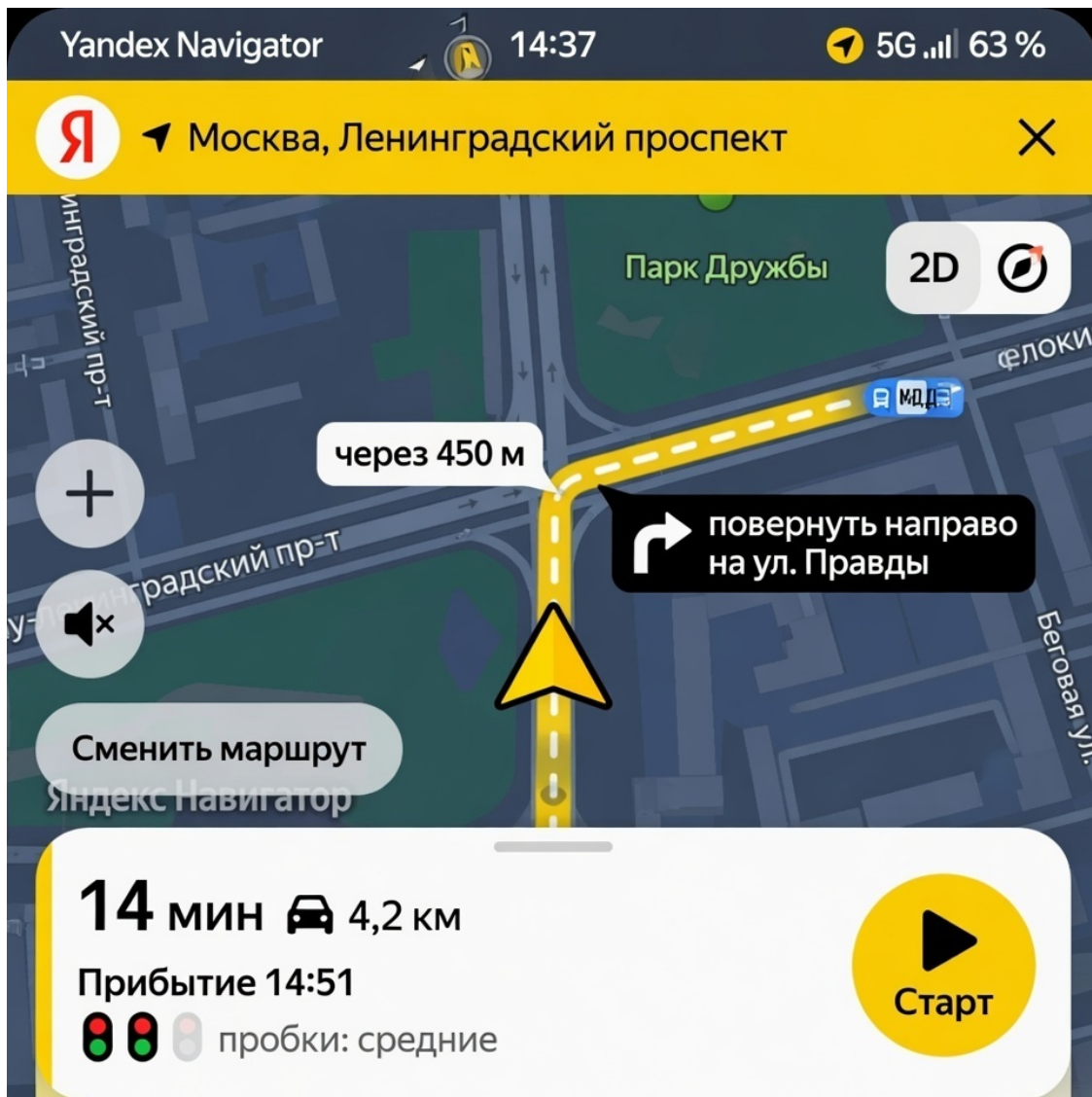
Вот так и работают современные нейросети в 2026 году. По-простому говоря, это программы, которые научились понимать человеческий язык и генерировать ответы на основе огромного количества информации, которую они «прочитали» раньше. Они не думают, как человек, а очень быстро находят закономерности (паттерны) и дают полезные варианты ответов.



Как нейросети уже помогают нам каждый день

Вы, скорее всего, уже пользуетесь искусственным интеллектом, даже не подозревая об этом:

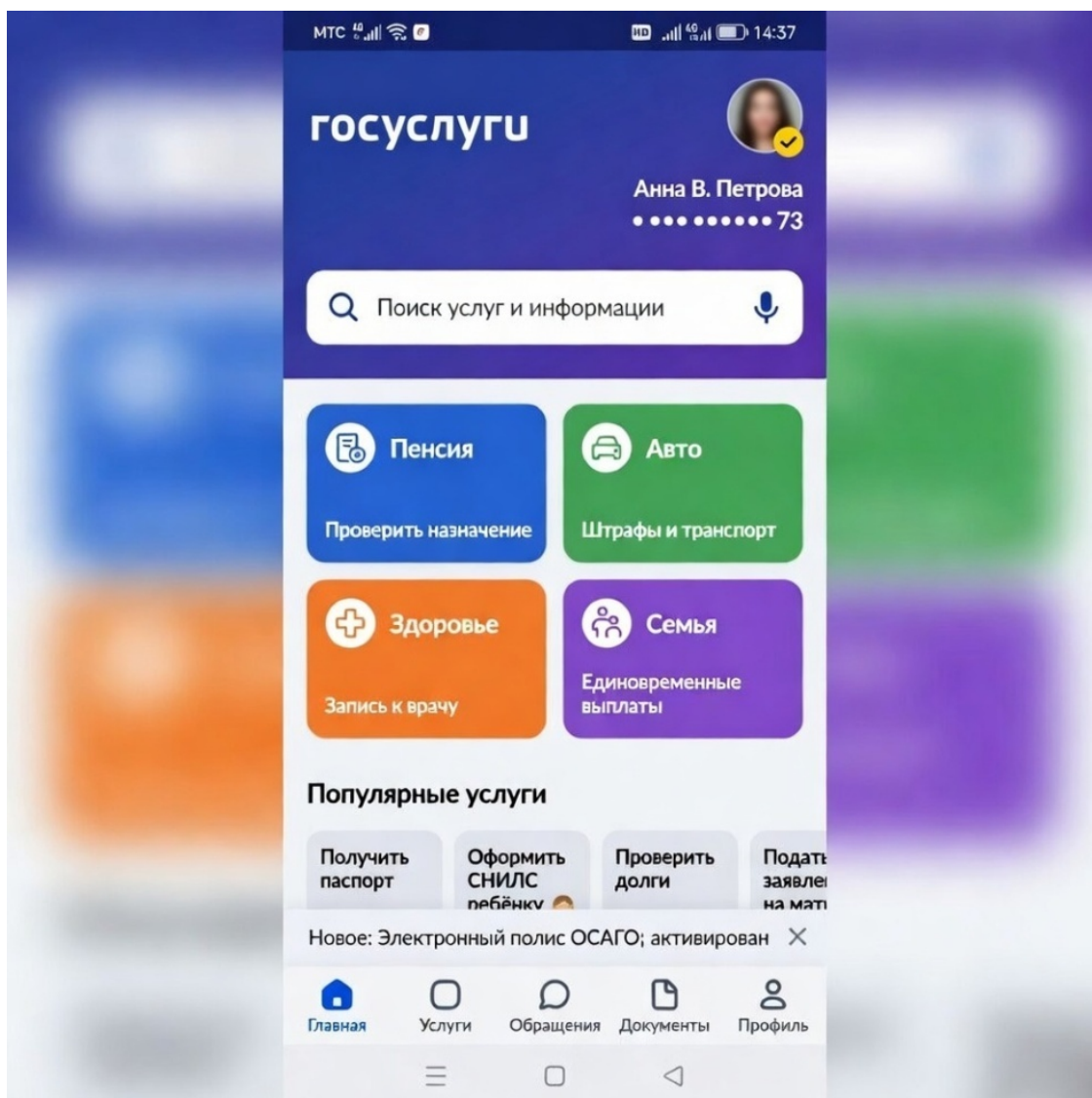
Когда Яндекс или другая карта предлагает лучший маршрут с учётом пробок — это работает ИИ.



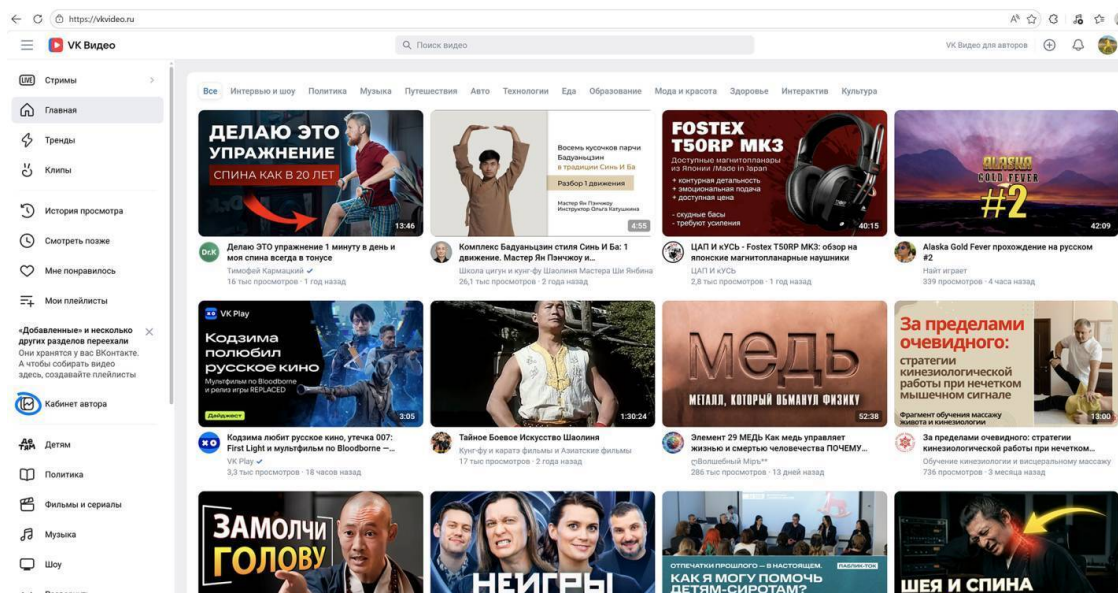
Когда Алиса или другой голосовой помощник отвечает на ваш вопрос голосом — это нейросеть.



Когда в Госуслугах автоматически заполняются формы или проверяются документы — тоже участвует искусственный интеллект.



Когда вам в рекомендациях показывают интересные видео или статьи — работают алгоритмы на основе ИИ.



Уже в 2025 году количество россиян старше 55 лет, которые начали активно пользоваться нейросетями, выросло в **2,5 раза** по сравнению с 2024 годом. Это не случайность. Технологии стали проще, доступнее и понятнее именно для нашего поколения.

Главные мифы о нейросетях, которые мешают людям 50+

Давайте честно разберём самые частые опасения, которые я слышу от людей нашего возраста:



«Это только для молодёжи и программистов» Неправда. Сегодня нейросетями пользуются учителя, врачи, пенсионеры, дачники, бабушки и дедушки. Для работы с ними не нужно знать код или устанавливать сложные программы. Достаточно обычного компьютера, планшета или смартфона и умения писать простые сообщения.



«Я слишком стар, чтобы разобраться» Это самый распространённый миф. На самом деле люди 50+ часто осваивают новые инструменты даже лучше молодых — потому что у нас есть терпение, жизненный опыт и понимание, что именно нам нужно. Многие в вашем возрасте говорят: «Я думал, что не смогу, а оказалось — проще, чем освоить новый телевизор».



«Это опасно, меня обманут или украдут данные» Риск есть всегда, как и с любым инструментом. Но если пользоваться проверенными российскими сервисами (о них мы поговорим в следующей главе) и следовать простым правилам цифровой гигиены (мы их подробно разберем в главе про безопасность) — риск минимален. Нейросети не хранят ваши разговоры навсегда и не передают их кому попало.



«ИИ заменит человека и сделает меня ненужным» Нет. Нейросеть — это инструмент, как молоток или автомобиль. Она помогает быстрее делать рутину, но не может заменить ваш жизненный опыт, тепло общения, интуицию и ответственность. Особенно это важно в вопросах здоровья, семьи и важных решений — там последнее слово всегда остаётся за вами.

Реальные выгоды для людей нашего возраста

Вот что нейросети могут дать именно нам:

Экономия времени и сил. Вместо того чтобы часами искать информацию в интернете или переписывать заявление несколько раз, вы получаете готовый вариант за минуту.

Помощь со здоровьем и активностью. ИИ может объяснить рекомендации врача простыми словами, предложить варианты упражнений с учётом возраста или напомнить о приёме лекарств.

Улучшение общения. Легче писать письма детям и внукам, придумывать идеи для семейных праздников или просто поддерживать разговор.

Спокойствие и независимость. Быстрее решать бытовые вопросы: от коммунальных платежей до планирования поездки на дачу.

Интерес и развитие. Можно учить новое в комфортном темпе: историю, языки, хобби — без напряжения и экзаменов.

По данным опросов ВЦИОМ и крупных IT-компаний 2025–2026 годов, около 30% взрослых старше 50 лет уже пробовали генеративный ИИ, и большинство отмечают, что он делает повседневную жизнь проще и приятнее.

Что нейросети могут и чего точно не могут

Чтобы не было разочарований, давайте сразу поставим точки над i:

Что может и чего не может ваш цифровой помощник

Может

Писать тексты (письма, заявления, посты, рецепты)

Объяснять сложное простыми словами

Генерировать идеи и варианты решений

Составлять списки, планы и чек-листы

Переводить тексты и помогать с иностранными словами

Создавать простые изображения или схемы (в некоторых сервисах)

Не может

Заменить ваш личный опыт и интуицию

Принятие важных медицинских или юридических решений (она может только подсказать варианты)

Вести эмоциональное общение с близкими

Делать точную диагностику здоровья (всегда сверяйтесь с врачом)

Гарантировать, что информация на 100% актуальна (мир меняется быстро, поэтому полезно проверять важные факты)

В этой книге мы будем говорить именно о том, как использовать нейросети как надёжного помощника — без иллюзий и без страха.

В следующих главах мы перейдём от теории к практике. Вы узнаете, с каких сервисов начать, как правильно задавать вопросы и как применять ИИ в самых разных сферах вашей жизни — от бытовых дел до здоровья и хобби.

Главное, что я хочу, чтобы вы вынесли из этой главы: нейросети — это не будущее и не что-то чужое. Это уже настоящее, которое может сделать вашу жизнь чуточку проще, спокойнее и интереснее. И вы точно сможете этому научиться.

А теперь давайте сделаем первый шаг — перейдём к главе, где я покажу, как начать пользоваться нейросетями уже сегодня, буквально за 10–15 минут.

Глава 2. Первые шаги: начинаем без страха и без установки сложных программ

Если после прочтения первой главы у вас осталось небольшое волнение — «а вдруг я не справлюсь?», то эта глава специально для вас. Мы сейчас сделаем самый первый, самый простой шаг. Никаких сложных установок, никаких программ, которые нужно скачивать часами. Всё будет работать прямо в браузере на вашем компьютере, планшете или даже смартфоне.

Главное правило этой главы: **не старайтесь понять всё сразу**. Просто повторяйте за мной шаг за шагом. Если что-то не получится с первого раза — ничего страшного. Это нормально даже для тех, кто моложе нас.

Какие нейросети проще всего использовать в 2026 году в России

Сегодня в России есть отличные варианты, которые работают стабильно, на русском языке и без всяких сложных обходов. Вот самые удобные нейросети для новичков нашего возраста:

GigaChat (от Сбера) — один из лучших выборов для начала. Хорошо понимает русский, отвечает вежливо и по делу. Подходит для писем, объяснений, планов и повседневных вопросов.

YandexGPT (от Яндекса, часто через Алису или Шедеврум) — очень удобен, если вы уже пользуетесь Яндексом. Можно даже говорить голосом.

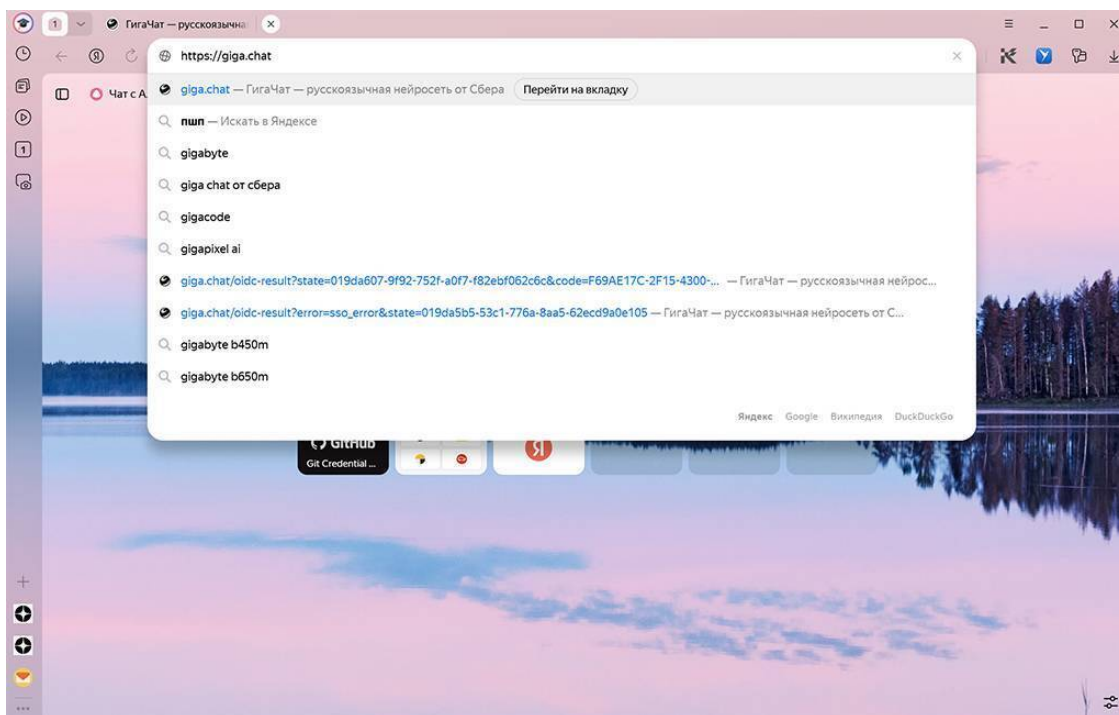
Kandinsky (тоже от Сбера) — нейросеть для генерации изображений. Если захотите быстро нарисовать простую картинку, схему упражнения или иллюстрацию к рецепту.

Все эти сервисы работают **без VPN**, прямо из России, и большинство из них можно использовать бесплатно. Обычно есть ограничения по количеству запросов в день, но для тренировки и повседневных дел их более чем достаточно.

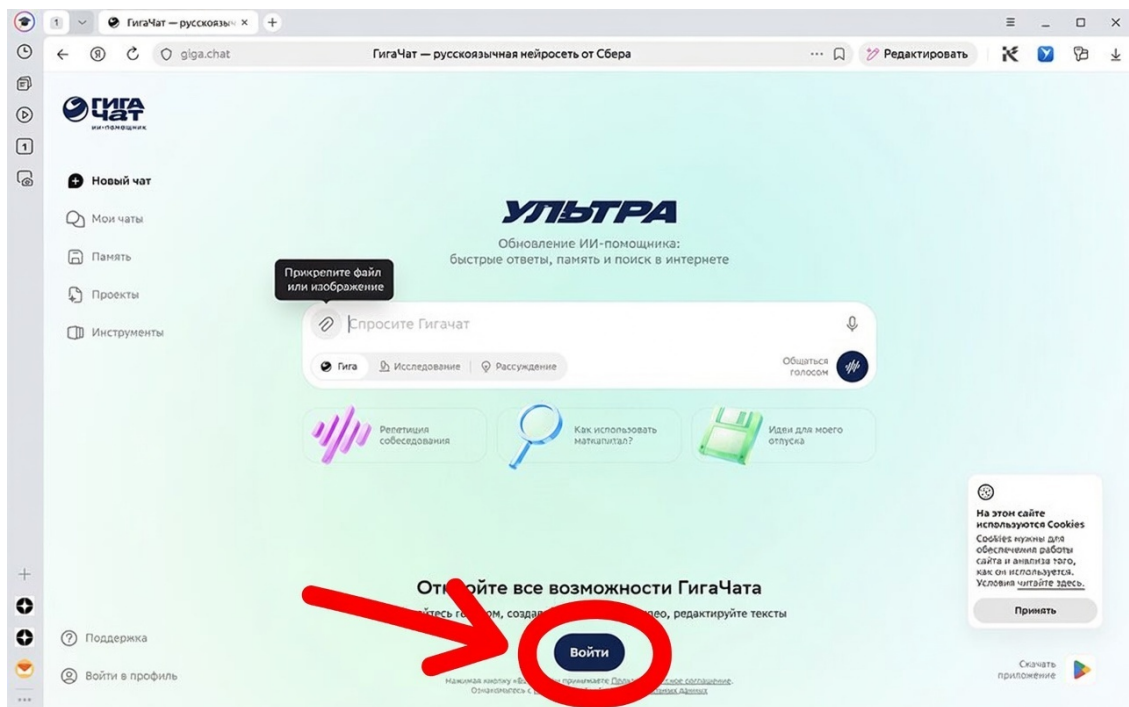
Как зарегистрироваться и начать работать за 10–15 минут

Давайте разберём самый простой путь на примере **GigaChat** (giga.chat). Если вы выберете другой сервис — шаги почти такие же.

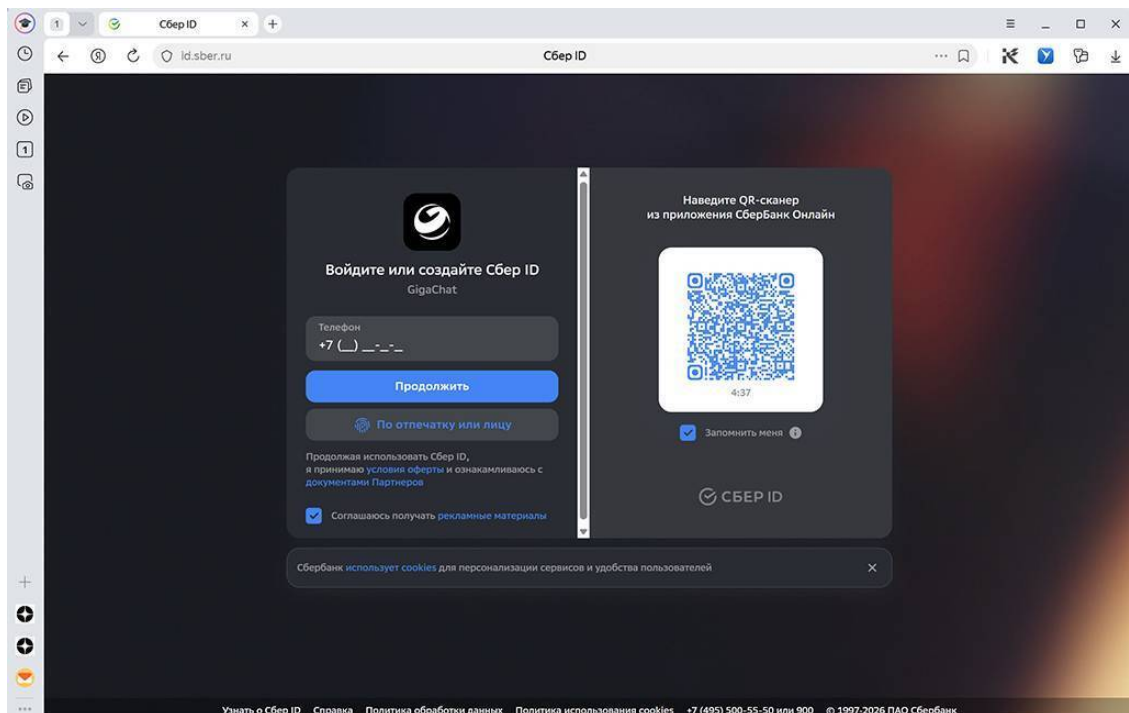
Откройте браузер на компьютере или смартфоне (Яндекс.Браузер, Chrome, Safari — любой).



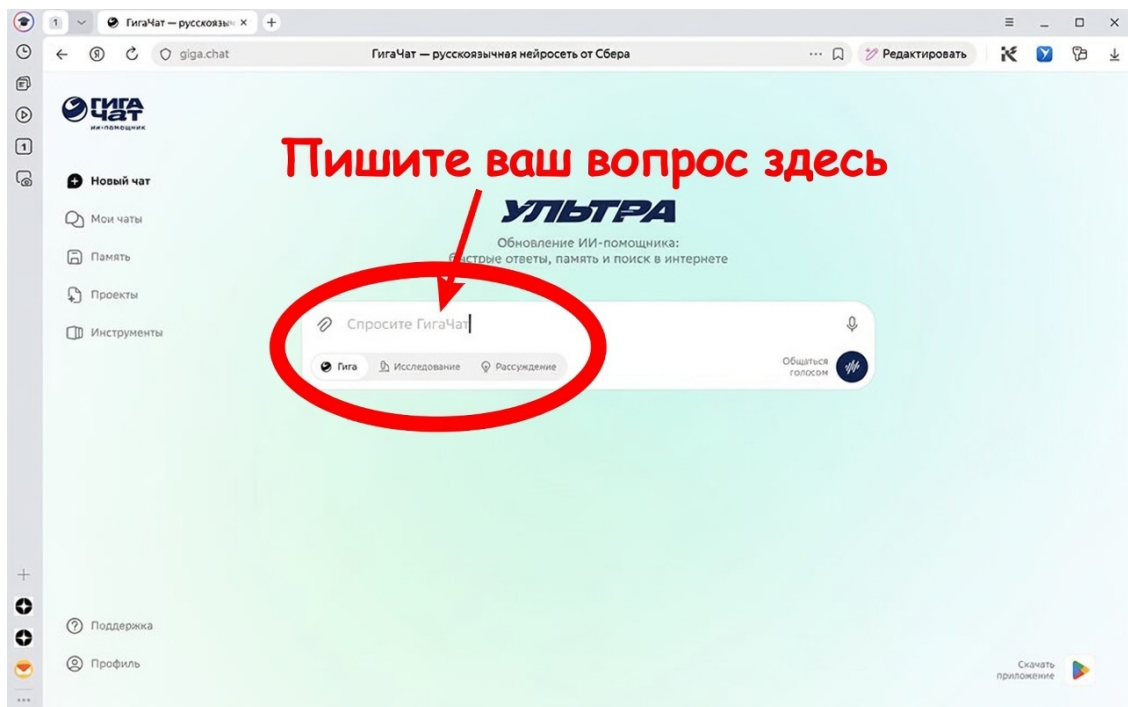
В адресной строке наберите: **giga.chat** и нажмите Enter.



На главной странице нажмите кнопку «Начать» или «Войти».

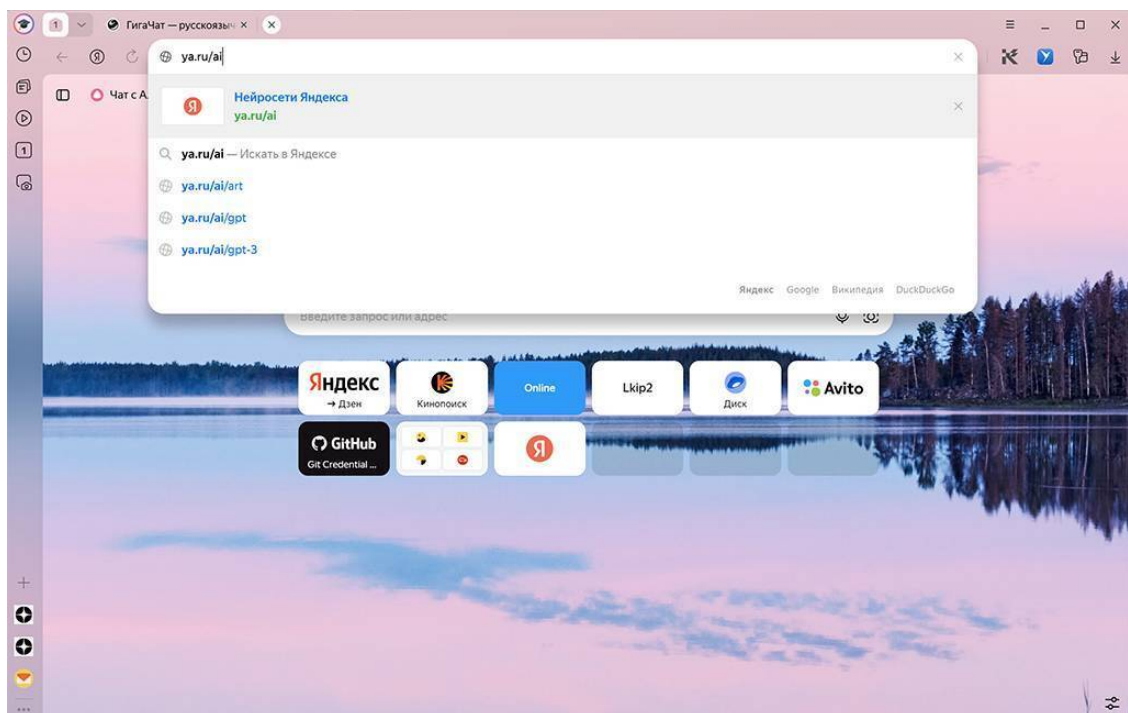


Зарегистрируйтесь через Сбер ID, почту или номер телефона — что вам удобнее. Это занимает меньше минуты.



После входа вы увидите большое окно чата — как обычное сообщение в мессенджере. Готово! Теперь вы внутри нейросети.

Если хотите попробовать YandexGPT — зайдите на ya.ru/ai или просто скажите Алисе в приложении Яндекса: «Алиса, включи нейросеть».



Первые безопасные эксперименты — давайте попробуем прямо сейчас

Не бойтесь «сломать» что-нибудь — нейросеть невозможно сломать вопросом. Вот 8 простых примеров, которые можно попробовать уже сегодня вечером. Просто скопируйте и вставьте (или напишите своими словами):

Приветствие и знакомство «Привет! Мне 58 лет, я новичок в нейросетях. Расскажи о себе простыми словами, кто ты и как можешь мне помочь.»

Повседневные дела «Составь мне список покупок на неделю для одного человека, который следит за давлением и холестерином. Бюджет умеренный.»

Здоровье и самочувствие «Объясни простыми словами, что значит повышенный сахар в крови и какие простые привычки помогают его контролировать.»

Общение с семьёй «Напиши тёплое короткое сообщение внуку 12 лет, который увлекается футболом. Хочу его поддержать перед важной игрой.»

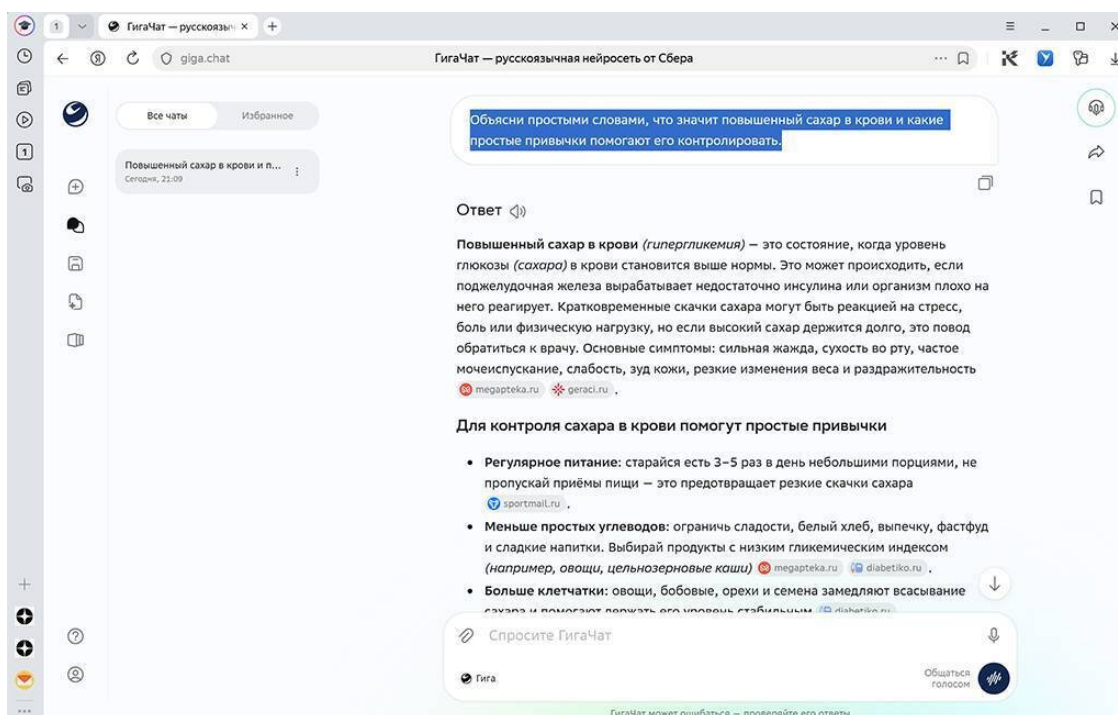
Документы и официальное «Помоги составить заявление в управляющую компанию о протечке в квартире. Я живу по адресу: [вставьте ваш адрес].» (Конечно, в настоящем заявлении вам нужно будет вставить свой реальный адрес. Это всего лишь пример шаблона)

Планирование «Предложи простой план на завтра для пенсионера: утро, день и вечер, с учётом прогулки и отдыха.»

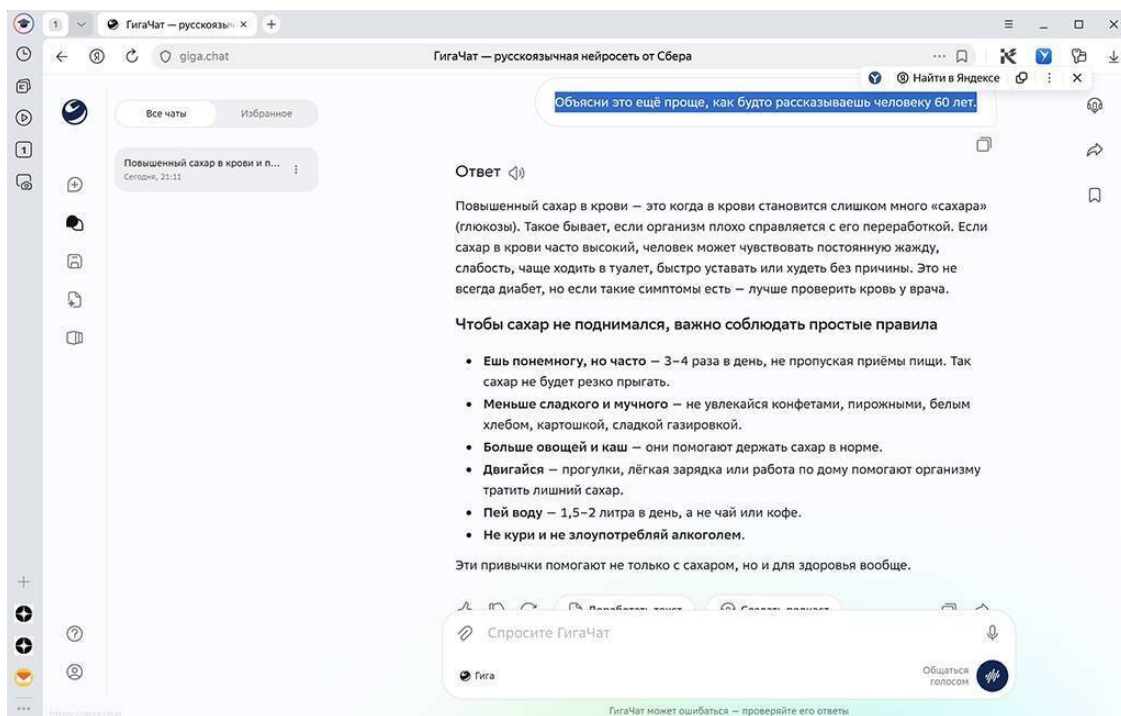
Хобби «Придумай 5 идей, чем можно заняться на даче в мае, если мне 62 года и я люблю цветы.»

Рецепт «Предложи простой рецепт овощного супа на 2 порции, который подходит людям с повышенным давлением.»

Отправьте любой из этих вопросов и внимательно прочитайте ответ.



Если что-то непонятно — сразу напишите следом: «Объясни это ещё проще, как будто рассказываешь человеку 60 лет.»



Нейросеть с радостью перескажет заново, короче или подробнее — как вам нужно.

Как выбрать «свою» нейросеть и не запутаться

Если вам важны **тексты, письма, объяснения** — начните с **GigaChat** или **YandexGPT**.

Если хотите **рисовать** простые картинки или схемы — попробуйте **Kandinsky** (www.sberbank.ru/ru/person/kandinsky).

Если любите **говорить голосом** — используйте Алису с YandexGPT.

Попробуйте 2–3 варианта в течение одного вечера и выберите тот, который вам больше понравился по стилю ответов. У каждой нейросети, как у человека, свой «характер»: одна отвечает коротко и по делу, другая — подробно и с заботой, как добрый советчик.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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