

Вячеслав Понамарев

Нейросети для людей 50+

Практическое руководство



Вячеслав Понамарев

Нейросети для людей 50+

Практическое руководство

<https://litres.ru/73844164>

SelfPub; 2026

Аннотация

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!

Содержание

Введение	4
Что вы получите от этой книги	6
Важное обещание	7
Как лучше всего читать эту книгу	9
Благодарности	10
Глава 1. Что такое нейросети	11
Как нейросети уже помогают нам каждый день	13
Главные мифы о нейросетях, которые мешают людям 50+	18
Реальные выгоды для людей нашего возраста	25
Что нейросети могут и чего точно не могут	26
Глава 2. Первые шаги: начинаем без страха и без установки сложных программ	28
Какие нейросети проще всего использовать в 2026 году в России	29
Как зарегистрироваться и начать работать за 10–15 минут	30
Первые безопасные эксперименты — давайте попробуем прямо сейчас	35
Как выбрать «свою» нейросеть и не запутаться	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

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 переста-

ли 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 (промты), 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.

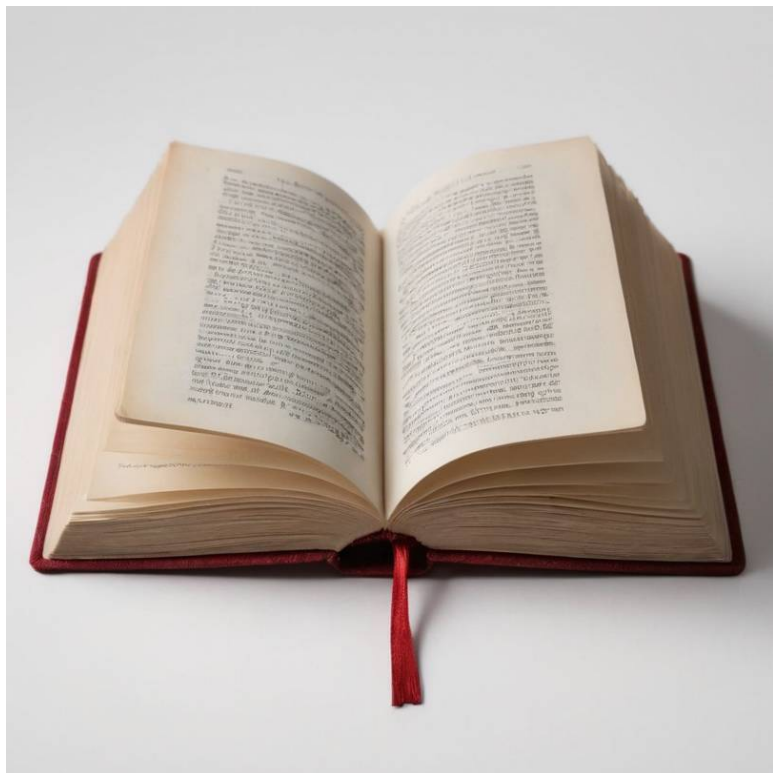
Особенно я постарался подробно рассказать про темы, которые волнуют людей нашего возраста: здоровье и активность после 50, общение с семьёй, простые бытовые задачи и сохранение независимости в современном мире.

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.

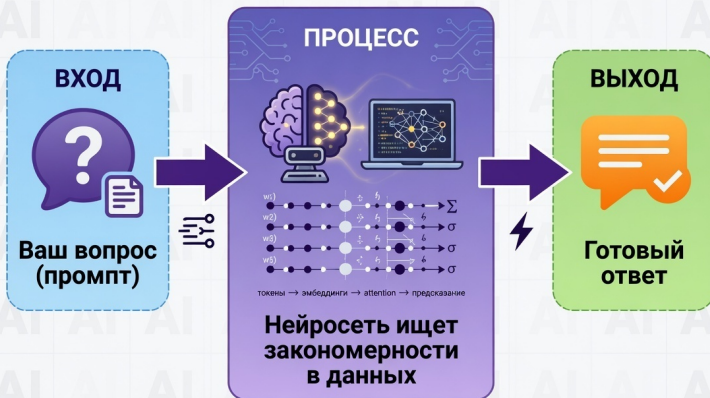
Глава 1. Что такое нейросети

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 устаёт, 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.

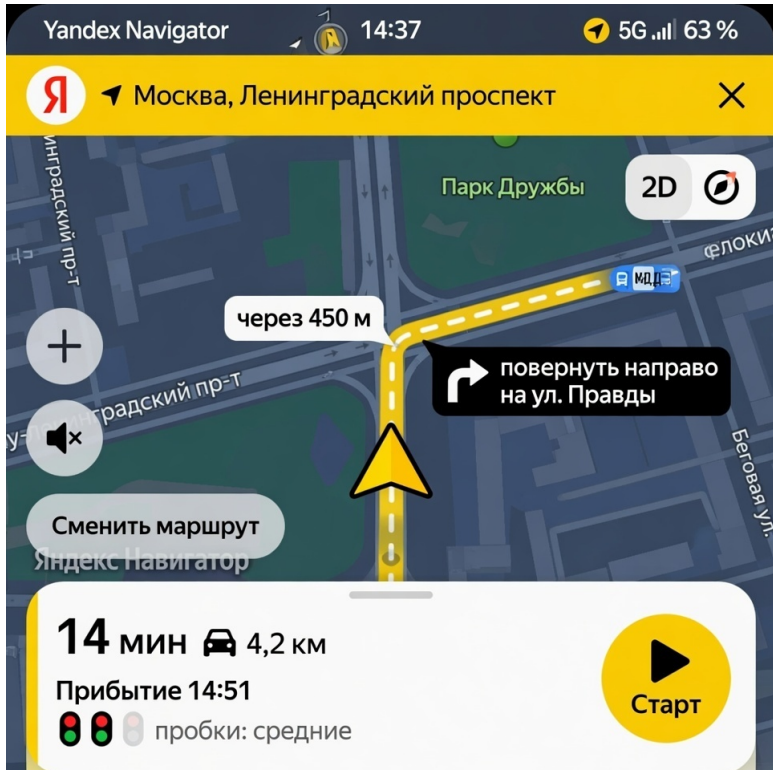
Как работает нейросеть



Как нейросети уже помогают нам каждый день

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

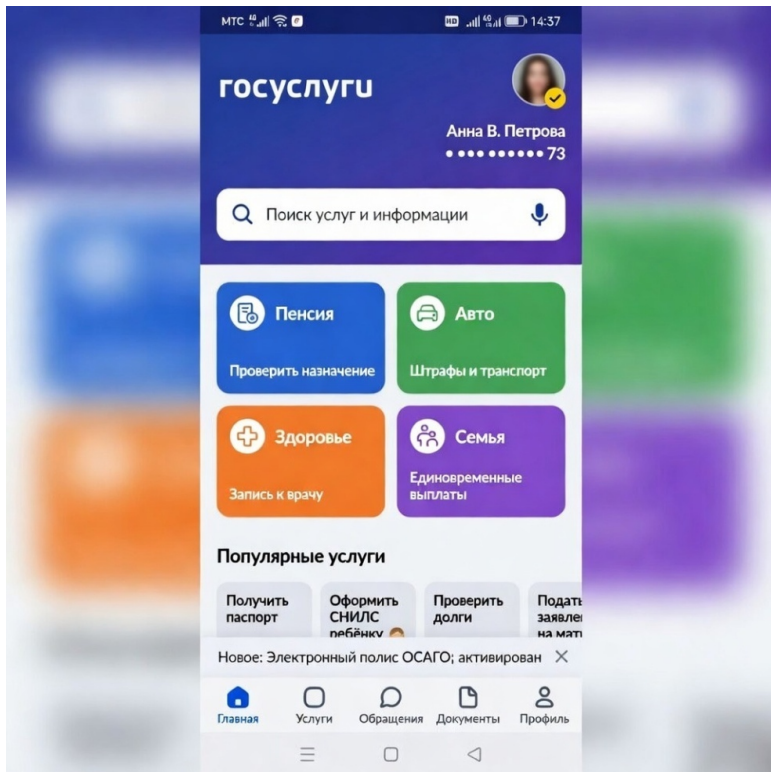
Когда Яндекс или другая карта предлагает лучший маршрут с учётом пробок — это работает ИИ.



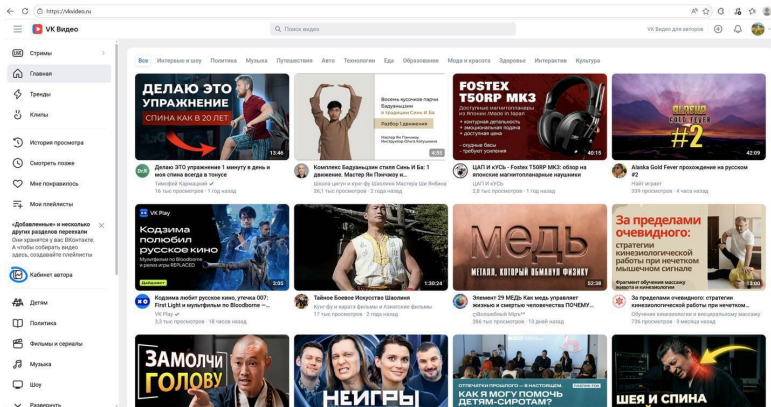
Когда Алиса или другой голосовой помощник отвечает на ваш вопрос голосом — это нейросеть.



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 смарт-

фона 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 здоро-

вья, 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 фак-

ты)

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 Шедврум) — очень удобен, если вы уже пользуетесь Яндексом. Можно даже говорить голосом.

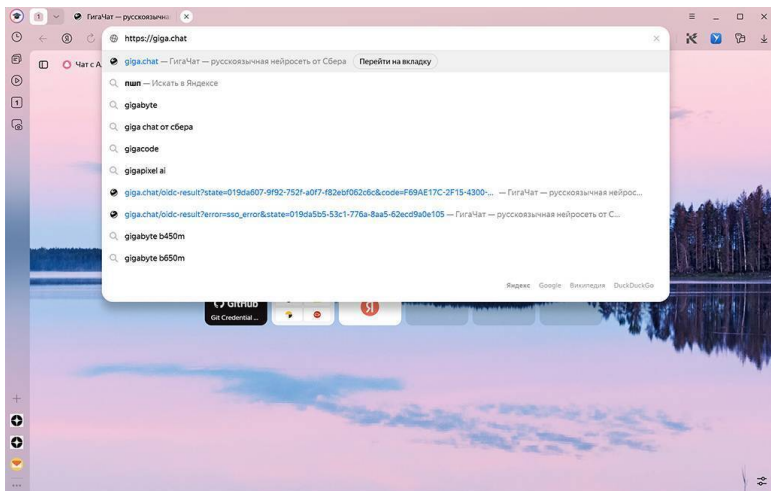
Kandinsky (тоже от Сбера) — нейросеть для генерации изображений. Если захотите быстро нарисовать простую картинку, схему упражнения или иллюстрацию к рецепту.

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.

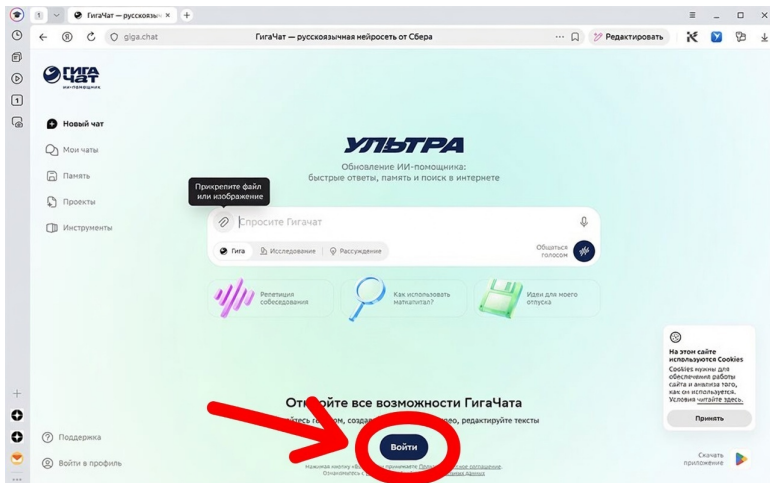
Как зарегистрироваться и начать работать за 10–15 минут

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

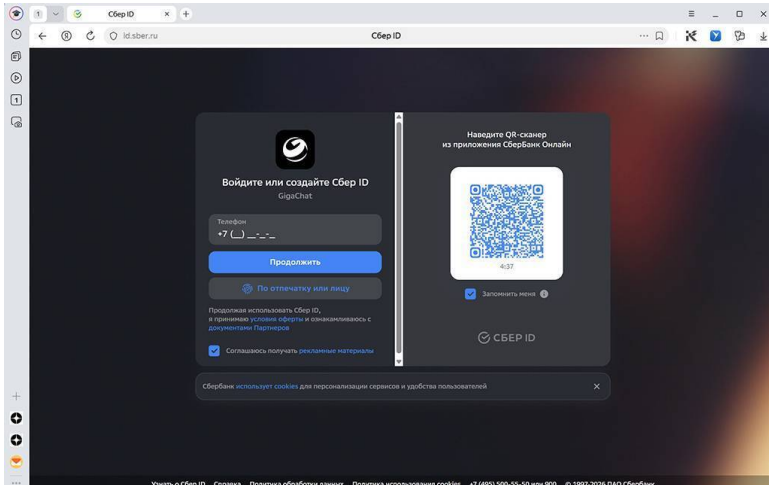
Откройте браузер на компьютере или смартфоне (Яндекс.Браузер, Chrome, Safari — любой).



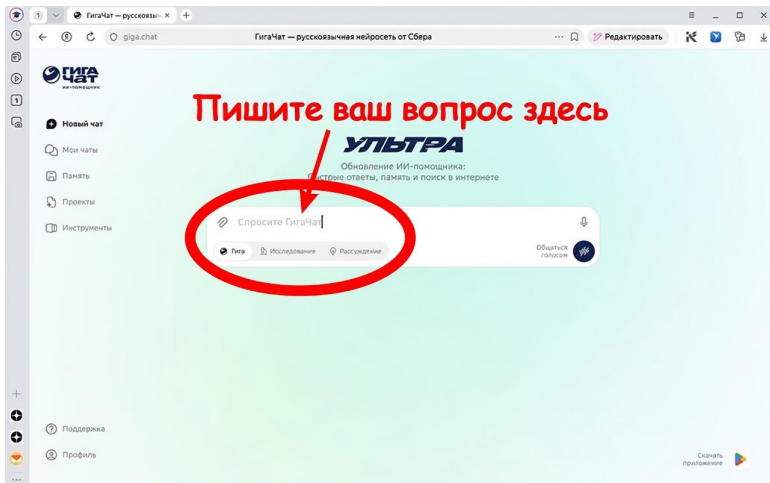
В адресной строке наберите: **giga.chat** и нажмите Enter.



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



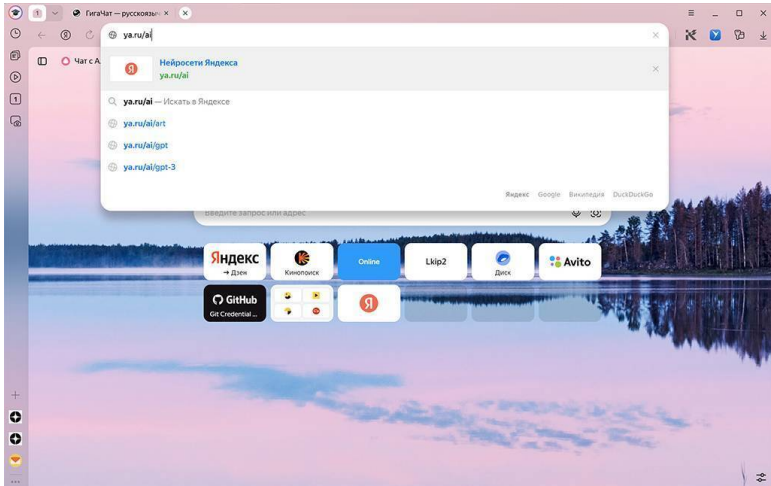
Зарегистрируйтесь через Сбер ID, почту или номер телефона — что вам удобнее. Это занимает меньше минуты.



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.

The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying "giga.chat". The page title is "GigaChat — русскоязычная нейросеть от Сбера". The interface includes a sidebar with navigation icons and a main chat area. A question is entered in the input field: "Объясни простыми словами, что значит повышенный сахар в крови и какие простые привычки помогают его контролировать." The response from the AI is as follows:

Ответ

Повышенный сахар в крови (гипергликемия) — это состояние, когда уровень глюкозы (сахара) в крови становится выше нормы. Это может происходить, если поджелудочная железа вырабатывает недостаточно инсулина или организм плохо на него реагирует. Кратковременные скачки сахара могут быть реакцией на стресс, боль или физическую нагрузку, но если высокий сахар держится долго, это повод обратиться к врачу. Основные симптомы: сильная жажда, сухость во рту, частое мочеиспускание, слабость, зуд кожи, резкие изменения веса и раздражительность.

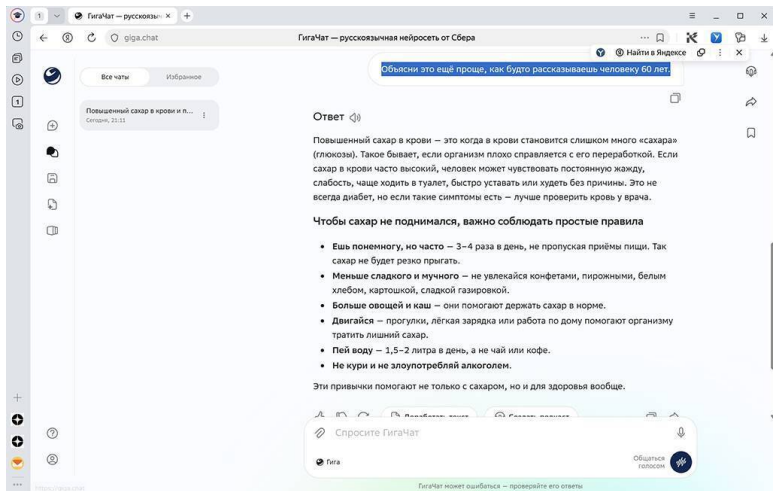
Для контроля сахара в крови помогут простые привычки

- **Регулярное питание:** старайся есть 3–5 раз в день небольшими порциями, не пропуская приёмы пищи — это предотвращает резкие скачки сахара
- **Меньше простых углеводов:** ограничь сладости, белый хлеб, выпечку, фастфуд и сладкие напитки. Выбирай продукты с низким гликемическим индексом (например, овощи, цельнозерновые каши)
- **Больше клетчатки:** овощи, бобовые, орехи и семена замедляют всасывание сахара и помогают снизить его уровень в крови

At the bottom of the chat area, there is a "Спросите GigaChat" button and a "Обратная связь" button.

Если что-то непонятно — сразу напишите следом: «Объ-

ясни 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.