

Нейросети — для — пенсионеров

Как пользоваться ИИ
просто, безопасно и по-русски



Сергей Левченко

Сергей Левченко

**Нейросети для пенсионеров.
Как пользоваться ИИ просто,
безопасно и по-русски**

«Автор»

2026

Левченко С.

Нейросети для пенсионеров. Как пользоваться ИИ просто, безопасно и по-русски / С. Левченко — «Автор», 2026

Эта книга помогает людям старшего поколения спокойно разобраться с нейросетями без спешки, стыда и сложных технических слов. В ней простым русским языком объясняется, что такое ИИ, чем нейросеть отличается от поиска, как задавать вопросы, просить проще, сохранять полезные ответы и не отдавать программе важные решения. Отдельные главы посвящены повседневной пользе: поздравлениям, семейному чату, рецептам, даче, письмам, обращениям, семейным историям и кружкам в ДК или библиотеке. Большой блок безопасности объясняет, что нельзя отправлять нейросети, как реагировать на звонки «из банка», сообщения «мама, это я», голосовые подделки, фальшивые ссылки и платные ловушки. Главная мысль проста: нейросеть - не экзамен на молодость, а инструмент, который можно освоить в своём темпе. Для этой книги сформирована специальная доступная цена для старшего поколения.

© Левченко С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Описание книги	5
Важное предупреждение об актуальности	6
О формате книги	7
О безопасности	8
Вступление	9
Вы не опоздали	9
Часть 1	11
Что такое нейросеть	11
Глава 1	12
Нейросеть простыми словами	12
Глава 2	14
Чем нейросеть отличается от поиска	14
Глава 3	16
Почему нейросеть ошибается	16
Глава 4	18
Где нейросеть может пригодиться пенсионеру	18
Глава 5	20
Первый вопрос	20
Часть 2	22
Какие сервисы использовать в России	22
Глава 6	23
Какие нейросети доступны в России на май 2026 года	23
Глава 7	25
Алиса	25
Глава 8	27
GigaChat	27
Глава 9	29
Шедеврум и картинки	29
Глава 10	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Сергей Левченко

Нейросети для пенсионеров.

Как пользоваться ИИ просто, безопасно и по-русски

Описание книги

Эта книга написана для людей старшего поколения и для семей, которые хотят спокойно разобраться с нейросетями без спешки, стыда и сложных технических слов.

Нейросеть - не экзамен на молодость. Это новый инструмент. Им можно пользоваться медленно, с закладками, с тетрадью рядом, с вопросами к детям и внукам, с повторением одного и того же шага столько раз, сколько нужно.

В книге простым языком объясняется, что такое искусственный интеллект, чем нейросеть отличается от обычного поиска, почему она иногда ошибается и как использовать её в обычной жизни: для поздравлений, писем, рецептов, дачи, семейных историй, объяснения сложных текстов, подготовки вопросов врачу, проверки подозрительных сообщений и защиты от мошенников.

Книга выпущена по специальной доступной цене для старшего поколения и семей. Её можно купить себе, родителям, бабушке, дедушке, подарить в библиотеку, клуб, ДК, совет ветеранов или использовать как основу для домашних занятий.

Это электронное издание для Литрес, но отдельные памятки и карточки внутри можно распечатать, вырезать, положить рядом с телефоном, повесить на холодильник, вклеить в тетрадь или использовать на занятиях.

Посвящается Левченко А.Н., Левченко Т.Е., Позднякову В.В., Поздняковой О.В.

Важное предупреждение об актуальности

Сервисы, интерфейсы, кнопки, правила регистрации и доступность нейросетей могут меняться. В книге показаны принципы и пошаговые примеры, актуальные на май 2026 года. Если кнопка называется чуть иначе или переехала - не пугайтесь: смысл действия остаётся тем же.

Иногда человек открывает приложение, видит, что кнопка теперь находится не справа, а снизу, и сразу думает: «Всё, у меня не получилось». На самом деле получилось. Просто мир снова немного переставил мебель в комнате.

В этой книге мы будем учиться не запоминать каждую кнопку навсегда, а понимать общий принцип: где обычно задают вопрос, где появляется ответ, где надо быть осторожнее и когда лучше позвать близкого человека.

О формате книги

Эта версия книги сделана без иллюстраций и учебных скриншотов. Основной упор - на спокойный текст, короткие памятки, повторяемые блоки и простые упражнения. Такой формат легче читается на телефоне, лучше проходит конвертацию в электронные форматы и не перегружает файл.

Все памятки внутри даны обычным текстом. Их можно скопировать, распечатать, переписать в тетрадь или использовать на занятии в библиотеке, ДК, клубе или дома.

О безопасности

Эта книга не является юридической, медицинской или финансовой консультацией.

Нейросеть может объяснить сложный текст простыми словами. Она может помочь составить список вопросов врачу. Может помочь написать черновик обращения. Может предложить вариант поздравления, письма, меню, плана дел или объявления.

Но нейросеть не врач. Не юрист. Не банк. Не сотрудник Госуслуг. Не официальный источник. Не человек, который несёт ответственность за ваше решение.

ИИ может ошибаться. Иногда он отвечает уверенно, гладко и красиво, но неправильно. Поэтому всё важное нужно проверять.

[НЕ ОТПРАВЛЯЙТЕ]

Паспорт

СНИЛС

ИНН

Номер банковской карты

Коды из SMS

Коды из приложений

Пароли и логины

Адрес проживания

Медицинские документы с ФИО

Анализы с личными данными

Чужие документы

Фотографии чужих людей без согласия

Данные детей и внуков

Документы на квартиру

Договоры с личными данными

Квитанции с адресом и лицевым счётом

Если сомневаетесь, лучше не отправлять данные в нейросеть. Спросите близких или специалиста. В цифровой безопасности лишняя осторожность обычно дешевле ошибки.

Вступление

Вы не опоздали

Эта книга не проверяет, насколько вы современный человек.

Она не ставит оценку. Не торопит. Не говорит: «Ну что тут непонятного». Не требует, чтобы вы за вечер освоили всё, что молодые люди щёлкают пальцем на телефоне, иногда сами не понимая, что именно делают.

Эта книга просто спокойно показывает новый инструмент.

Мир опять изменился. Так бывает. Когда-то люди привыкали к телефону в квартире. Потом к телевизору. Потом к мобильному телефону. Потом к банковской карте. Потом к личному кабинету, электронному дневнику, Госуслугам, мессенджерам, оплате по QR-коду, доставке, записи к врачу через приложение.

Не всё из этого пришло мягко. Иногда казалось, что жизнь стала не удобнее, а раздражительнее. Раньше можно было прийти, спросить живого человека, получить бумажку, поставить подпись. Теперь нужно «зайти в приложение», «подтвердить кодом», «проверить уведомление», «перейти по ссылке». И в какой-то момент взрослый умный человек может почувствовать себя так, будто его без спроса пересадили за пульт управления самолётом.

Нейросети могут вызвать похожее чувство. Слишком много новых слов: искусственный интеллект, запрос, чат, генерация, дипфейк, голосовая подделка, фейковая ссылка, личный кабинет, подтверждение, коды, согласия.

Но давайте сразу договоримся. Вы не обязаны становиться специалистом по компьютерам. Вы не обязаны знать все современные слова. Вы не обязаны понимать всё с первого раза. Вы не обязаны никому доказывать, что «не отстали».

Вы имеете право учиться спокойно.

Можно медленно. Можно с закладками. Можно вернуться. Здесь нет экзамена.

Нейросеть - не экзамен на молодость. Это программа, которая умеет отвечать на вопросы, объяснять, придумывать тексты, помогать с письмами, поздравлениями, списками, рецептами, простыми планами и многими бытовыми задачами.

Она не заменяет человека. Не заменяет врача, юриста, банк, семью, друзей, живой разговор. Но она может стать инструментом: как ручка, записная книжка, калькулятор, справочник или помощник, которого можно попросить объяснить ещё раз.

И в этом есть хорошая новость: нейросеть не обижается. Если она ответила слишком сложно, можно написать: «Объясни проще». Если ответ длинный, можно написать: «Сделай короче». Если непонятно, можно написать: «Объясни другими словами». Если хочется пример, можно написать: «Дай пример из обычной жизни». Если не получилось, можно начать заново.

Она не вздохнёт, не закатит глаза и не скажет: «Ну я же уже объясняла». В этом смысле у неё есть педагогическое преимущество.

[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]

Нейросеть - это программа, с которой можно переписываться. Вы пишете ей вопрос или просьбу, а она отвечает словами. Иногда она помогает с текстами, объяснениями, списками и идеями.

Но её ответы нужно проверять, особенно если вопрос касается здоровья, денег, документов, закона или безопасности.

[ПОПРОБУЙТЕ]

Откройте нейросеть, которая вам доступна. Это может быть Алиса AI, GigaChat или другой понятный сервис, который вам показали близкие.

Найдите поле, куда можно написать вопрос.

Напишите: «Объясни мне простыми словами, что такое нейросеть. Представь, что мне 70 лет, я умный взрослый человек, но не специалист по компьютерам. Без сложных слов».

Нажмите кнопку отправки.

Если ответ получился длинным, напишите: «Короче».

Если всё равно сложно, напишите: «Объясни на примере из жизни».

[ЗАПОМНИТЕ]

Вы не опоздали. Просто мир снова поменялся. Давайте спокойно посмотрим, как в нём пользоваться новым инструментом.

Часть 1

Что такое нейросеть

Глава 1

Нейросеть простыми словами

Представьте человека, у которого дома много записных книжек.

В одной - рецепты. В другой - старые письма. В третьей - вырезки из газет. В четвёртой - заметки о даче. В пятой - поздравления, которые когда-то хорошо получились. В шестой - инструкции, как включить новый прибор. В седьмой - смешные фразы от внуков.

Теперь представьте, что этот человек умеет очень быстро находить похожие записи, соединять их и предлагать новый текст.

Вы спрашиваете: «Как поздравить сестру с юбилеем?» А он вспоминает, как обычно пишут поздравления, какие бывают тёплые слова, что такое юбилей, как не звучать слишком официально, и предлагает вариант.

Вы спрашиваете: «Объясни, что написано в этой инструкции простыми словами». Он смотрит на текст и пересказывает его проще.

Вы спрашиваете: «Что приготовить из картошки, моркови и курицы?» Он предлагает несколько блюд.

Конечно, настоящая нейросеть устроена сложнее. Она не сидит с бумажными тетрадями. Она работает внутри компьютеров и серверов, обучена на огромном количестве текстов, примеров, изображений и связей между словами.

Но для первого понимания можно сказать так: нейросеть - это программа, которая умеет отвечать на вопросы и составлять новые тексты по вашему запросу.

Она не думает как человек. Не имеет жизненного опыта. Не переживает. Не знает вас по настоящему. Не понимает добро и зло так, как понимает живой человек.

Она подбирает ответ, потому что научилась видеть связи между словами, вопросами, задачами и примерами.

Это похоже на очень быстрый языковой инструмент. Не мудрец. Не волшебник. Не официальный специалист. Инструмент.

Если попросить хорошо, он может помочь. Если попросить плохо, может ответить пусто. Если спросить о важном, может ошибиться. Если дать личные данные, может быть небезопасно.

Поэтому к нейросети лучше относиться спокойно. Не бояться её. Не поклоняться ей. Не верить каждому слову. Не ругаться, если ответ вышел странным. Не стесняться спрашивать ещё раз.

Виктор Васильевич, бывший мастер, сначала сказал бы: «То есть это такая умная железка, которой надо нормально поставить задачу?» В целом - да.

Если мастер просит помощника: «Принеси штуку», помощник может растеряться. Какую штуку? Откуда? Для чего?

А если сказать: «Принеси крестовую отвёртку из верхнего ящика, она нужна для маленьких шурупов на крышке», шанс получить нужное гораздо выше.

С нейросетью похожая история. Чем яснее просьба, тем полезнее ответ.

Плохо: «Напиши что-нибудь». Лучше: «Напиши короткое тёплое поздравление с днём рождения для соседки. Ей 75 лет, она любит цветы и часто помогает всем в подъезде. Без пафоса, простыми словами».

Нейросеть не обидится на подробности. Ей как раз полезно, когда вы объясняете задачу.

[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]

Нейросеть - это программа, которой можно написать вопрос или просьбу. Она ответит текстом, а иногда поможет сделать список, план, поздравление, письмо или объяснение.

Она не человек и не официальный источник. Важные ответы нужно проверять.

[ПОПРОБУЙТЕ]

Напишите нейросети: «Объясни простыми словами, чем ты можешь помочь человеку старшего возраста в обычной жизни. Дай 10 примеров без сложных слов».

Потом добавьте: «А теперь выбери из этих примеров 3 самых полезных для меня, если я хочу научиться писать поздравления, понимать сложные сообщения и не попадаться мошенникам».

Посмотрите, как меняется ответ, когда вы уточняете задачу.

[ОСТОРОЖНО]

Не пишите нейросети свои паспортные данные, номер карты, адрес, коды из SMS, пароли, медицинские документы с ФИО и данные близких.

Даже если вопрос кажется безобидным, личные данные лучше убрать.

Вместо «вот моя квитанция» лучше написать: «В квитанции есть строки: содержание жилья, отопление, водоотведение. Объясни простыми словами, что они обычно означают».

[ЗАПОМНИТЕ]

Нейросеть полезна, когда вы ставите ей понятную задачу. Она не читает мысли. Ей можно и нужно объяснять, чего вы хотите.

Глава 2

Чем нейросеть отличается от поиска

Многие привыкли искать информацию в интернете.

Открываешь Яндекс или другой поиск, пишешь вопрос, получаешь список сайтов. Потом выбираешь страницу, открываешь, читаешь, сравниваешь, возвращаешься назад, смотришь ещё одну.

Поиск показывает, где может быть ответ.

Нейросеть пытается сразу ответить словами. Это главное отличие.

Например, вы пишете в поиске: «Почему желтеют листья у огурцов». Поиск покажет разные сайты: статьи садоводов, форумы, видео, магазины удобрений, советы агрономов, чужие обсуждения. Вы сами выбираете, чему верить.

А если написать нейросети: «Почему у огурцов на даче желтеют листья? Объясни простыми словами и перечисли возможные причины», она может сразу ответить: причин несколько - нехватка воды, избыток воды, нехватка питания, холодные ночи, болезнь, вредители. Дальше предложит посмотреть, желтеют ли нижние листья или молодые, есть ли пятна, как давно поливали.

Такой ответ удобен. Он экономит время. Но есть важный момент: нейросеть не показывает вам весь путь проверки. Она может звучать уверенно, даже если ошибается.

Поиск похож на полку с книгами и бумажками. Вы сами смотрите источники. Нейросеть похожа на человека, который быстро пересказал вам общий смысл. Иногда пересказ хороший. Иногда неполный. Иногда красивый, но неверный.

Поэтому для простых бытовых задач нейросеть очень удобна. Поздравление - можно. Список покупок - можно. План уборки - можно. Идеи для дачи - можно, но проверять важное. Объяснить непонятное слово - можно. Составить вопросы врачу - можно.

Но для важных решений одного ответа нейросети мало.

Здоровье проверяем у врача. Деньги проверяем в банке или официальном источнике. Документы проверяем у специалиста или на официальном сайте. Льготы, пенсию, суд, наследство, квартиру не решаем по одному ответу программы.

Анна Николаевна однажды получила сообщение: «Ваш кабинет на портале заблокирован, срочно перейдите по ссылке». Раньше она могла бы испугаться и нажать. Теперь она знает: подозрительную ссылку не открываем, личные данные не вводим, коды не диктуем, сначала проверяем через официальный путь.

В такой ситуации не надо копировать подозрительную ссылку в нейросеть. Достаточно описать словами: «Мне пришло сообщение с незнакомой ссылкой и просьбой срочно что-то подтвердить». Этого достаточно, чтобы получить общий совет: остановиться, не нажимать, проверить у близких или через официальный сайт.

[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]

Поиск показывает сайты.

Нейросеть сразу пишет ответ.

Поиск помогает найти источник.

Нейросеть помогает быстро понять общий смысл, составить текст или получить объяснение.

Но важное всё равно нужно проверять.

[ШАГ ЗА ШАГОМ]

Как безопасно использовать нейросеть вместо долгого поиска:

1. Напишите вопрос простыми словами.
2. Попросите объяснить коротко.
3. Попросите дать список причин или шагов.
4. Если тема важная, попросите: «Что здесь нужно проверить отдельно?»
5. Проверьте важные сведения в официальном источнике или у специалиста.
6. Не отправляйте личные данные.

[ОСТОРОЖНО]

Если вопрос касается денег, здоровья, документов, льгот, суда, наследства, квартиры, кредита, банковской карты или Госуслуг - нейросеть может помочь понять слова, но не должна принимать решение за вас.

[ЗАПОМНИТЕ]

Поиск помогает найти. Нейросеть помогает объяснить. Но ответственность за важное решение нельзя отдавать программе.

Глава 3

Почему нейросеть ошибается

Есть один неприятный момент, о котором лучше узнать сразу: нейросеть может ошибаться.

Иногда она ошибается заметно. Например, придумывает странный рецепт, где в суп случайно попадает то, что туда точно не надо класть. Или предлагает поздравление, где перепутала имя. Такое легко увидеть.

Но иногда ошибка выглядит красиво. Ответ написан уверенно. С правильными словами. С ровными предложениями. Кажется, что перед вами специалист. А внутри может быть неточность.

Это происходит не потому, что нейросеть хочет обмануть. У неё нет человеческого желания обмануть, подшутить или навредить. Она просто строит ответ по вероятным связям между словами и знаниями, на которых обучалась.

Иногда ей не хватает свежей информации. Иногда вопрос задан слишком общо. Иногда тема сложная. Иногда она смешивает похожие факты. Иногда уверенно пишет то, что звучит правдоподобно, но не является правдой.

Для бытовых задач это обычно не страшно.

Если нейросеть предложила три варианта поздравления, а вам понравился только один - вы выбираете один. Если она предложила меню на неделю, а у вас нет гречки - заменяете. Если она придумала мем про рассаду, а шутка вышла так себе - просите смешнее или пишете свой вариант.

Мем про рассаду - тоже цифровое творчество. Особенно если рассада пережила майские заморозки и теперь имеет право на славу.

Но в важных темах ошибка может быть опасной.

Нельзя спрашивать: «У меня болит грудь, что выпить?» - и потом действовать по ответу нейросети. Нельзя спрашивать: «Мне пришла ссылка от банка, можно ли ввести код?» - и потом вводить код. Нельзя спрашивать: «Стоит ли вложить деньги сюда?» - и потом переводить пенсию неизвестно куда. Нельзя загружать договор с паспортными данными и спрашивать: «Подписывать?»

Лучше безопаснее: «Объясни простыми словами, какие вопросы стоит задать юристу перед подписанием договора аренды». Или: «Составь список вопросов врачу, если человек хочет обсудить назначенное лекарство. Не давай медицинских назначений».

Так нейросеть остаётся помощником, а не опасным советчиком.

Виктор Васильевич однажды сказал: «Значит, ей можно поручить черновик, но нельзя отдавать подпись». Очень точная мысль.

Нейросеть может сделать черновик письма. Но подписывать, отправлять, платить, лечиться, соглашаться, передавать данные - решает человек после проверки.

[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]

Нейросеть ошибается, потому что она не знает мир как живой человек. Она строит ответ по данным и примерам. Иногда получается правильно, иногда - нет.

Чем важнее вопрос, тем осторожнее нужно быть.

[КАК ПРОВЕРЯТЬ ОТВЕТ]

Попросите нейросеть сама себя ограничить: «Не придумывай. Если не знаешь точно, так и скажи».

Попросите назвать, что нужно проверить: «Что в этом ответе нужно проверить в официальном источнике?»

Попросите объяснить проще: «Объясни, где здесь может быть ошибка».

Проверьте важное в официальном приложении, на официальном сайте, у врача, у юриста, у близкого человека, которому доверяете.

[ОСТОРОЖНО]

Опасный признак - когда вам говорят: «Срочно», «никому не говорите», «сейчас потеряете деньги», «назовите код», «перейдите по ссылке», «установите приложение», «переведите на безопасный счёт».

В таких случаях нужно остановиться. Положить трубку. Не нажимать ссылку. Не диктовать код. Позвонить близким. Позвонить в банк по официальному номеру.

[ЗАПОМНИТЕ]

Красивый ответ не всегда правильный. Уверенный тон не является доказательством. Важное проверяем.

Глава 4

Где нейросеть может пригодиться пенсионеру

Нейросеть не нужна для всего. Это важная мысль.

Не надо превращать её в обязательную часть каждого дня. Не надо спрашивать у неё, как жить, с кем дружить, кому верить, что чувствовать и как разговаривать с близкими.

Живой человек важнее программы.

Но есть много обычных задач, где нейросеть может действительно облегчить жизнь.

Она может помочь, когда трудно подобрать слова. Например, нужно поздравить сестру с юбилеем. В голове есть тепло, память, чувство, но текст получается сухой: «Желаю здоровья, счастья, успехов». Нейросеть может предложить несколько вариантов. Вы выберете, исправите, добавите своё.

Пример запроса: «Напиши тёплое поздравление с 70-летием для сестры. Она любит дачу, пионы и семейные чаепития. Без пафоса, простыми словами, с лёгкой доброй улыбкой».

Она может помочь, когда надо написать официальное письмо. Например: «Помоги составить спокойное обращение в управляющую компанию. В подъезде три дня не горит свет на втором этаже. Нужно вежливо попросить устранить проблему. Без угроз». Потом вы проверяете текст, убираете лишнее, добавляете адрес уже самостоятельно. Личные данные в нейросеть лучше не отправлять.

Она может помочь с семейным чатом. Иногда хочется ответить так, чтобы не обидеть. Или попросить помощи без неловкости. Или написать внуку не «ок», а чуть теплее, но без длинной речи.

Пример: «Помоги написать короткое сообщение внуку: я рада, что он сдал экзамен, горжусь им, но без слишком торжественных слов».

Она может помочь с рецептами: «У меня есть картошка, морковь, капуста, яйца и немного курицы. Предложи 5 простых блюд без дорогих продуктов». Но если у человека есть медицинские ограничения, диета, диабет, проблемы с давлением, аллергия - советы по питанию нужно проверять с врачом.

Она может помочь с дачей: «Почему могут желтеть листья у помидоров? Объясни простыми словами и напиши, что можно проверить сначала». Или: «Составь спокойный список дел на даче на майские выходные для пожилого человека. Без тяжёлой работы, с перерывами».

Она может объяснить сложный текст. Например, пришло уведомление, инструкция, объявление в подъезде, письмо из организации. Можно переписать в нейросеть только общий текст без личных данных и попросить: «Объясни простыми словами, что от меня хотят в этом сообщении. Не делай юридических выводов».

Она может помочь подготовиться к врачу. Не поставить диагноз. Не назначить лечение. А именно подготовиться. Например: «Помоги составить список вопросов врачу. Я хочу обсудить назначенное лекарство, возможные побочные эффекты и как правильно его принимать. Не давай медицинских советов, только вопросы».

Она может помочь с семейными историями. Многие воспоминания уходят не потому, что человек забыл, а потому что никто вовремя не спросил. Нейросеть может предложить вопросы: «Составь 20 вопросов для записи семейных воспоминаний о детстве, работе, родителях, праздниках, переездах и важных людях».

Потом можно сесть на кухне, включить диктофон или взять тетрадь. И внезапно окажется, что семейная история - не скучный архив, а живой голос.

Тамара Евгеньевна ведёт небольшой кружок в библиотеке. Сначала она думала, что нейросети - это слишком сложно. Потом решила провести одно занятие: каждый участник пишет поздравление для знакомого человека. Кто-то сделал текст для открытки. Кто-то написал письмо внучке. Кто-то попросил объяснить, что такое QR-код. Ольга Васильевна, которая говорила «мне это не надо», попросила показать ещё.

Так технология перестала быть страшным словом из телевизора. Она стала поводом собраться, посмеяться, записать полезное в тетрадь и почувствовать: «Я могу попробовать». Это не про то, чтобы догнать молодёжь. Это про возвращённое участие в жизни.

[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]

Нейросеть может пригодиться для поздравлений, писем, объяснения сложных текстов, рецептов, списков покупок, дачи, семейных историй, подписей к фото, вопросов врачу, безопасности, кружков и занятий.

[ПОПРОБУЙТЕ]

Выберите одну простую задачу. Не важную. Не опасную. Не связанную с деньгами, документами или здоровьем.

Например: «Напиши короткое поздравление с днём рождения для соседки. Она добрая, любит цветы и всегда здороваётся первой. Простыми словами».

Или: «Составь список покупок для простого ужина на двоих: суп, салат и чай».

Посмотрите на ответ. Исправьте его под себя. Не надо брать всё как есть.

[НЕ ОТПРАВЛЯЙТЕ]

Даже для полезных задач не отправляйте точный адрес, номер телефона, паспортные данные, номера карт, коды, медицинские документы, личные документы, фотографии людей без согласия и данные детей и внуков.

Можно заменить личное на общее. Не «моя внучка Маша, 12 лет, учится в такой-то школе», а «внучка школьного возраста». Не «мой адрес такой-то, напиши жалобу», а «помоги составить черновик обращения о проблеме в подъезде».

[ДЛЯ КРУЖКА]

Тема первого занятия: «Нейросеть помогает подобрать слова».

Каждый участник выбирает одну задачу: поздравление, сообщение родственнику, объявление для подъезда, подпись к фотографии, простая открытка.

В конце каждый читает один удачный вариант или рассказывает, что попросил изменить.

Правило занятия: никто никого не торопит. Никто не смеётся над ошибками. Можно спрашивать одно и то же несколько раз. Можно записывать в тетрадь. Можно просто смотреть.

[ЗАПОМНИТЕ]

Нейросеть не обязана входить во всю жизнь. Но она может помочь там, где нужно объяснить, написать, придумать, подготовиться или осторожно проверить. Главное - пользоваться ею спокойно и не отдавать ей важные решения.

Глава 5

Первый вопрос

Первый вопрос к нейросети не должен быть сложным. Не надо начинать с пенсии, банков, здоровья, документов, налогов или спорных семейных ситуаций. Лучше начать с простого вопроса, где ошибка не причинит вреда.

Наша первая задача - не получить идеальный ответ. Наша первая задача - спокойно понять, как вообще устроен разговор с нейросетью: где написать вопрос, как отправить, где прочитать ответ, как попросить проще и как начать заново, если что-то пошло не так.

Представьте, что вы впервые взяли в руки новый пульт от телевизора. В нём много кнопок, но сначала нужны только две: включить и прибавить звук. С нейросетью похоже. Сначала нужны поле для вопроса и кнопка отправки. Остальное можно изучать потом.

Откройте сервис, который вам доступен. Это может быть Алиса AI, GigaChat или другой понятный помощник, который вам показали близкие. Важно, чтобы вы открывали сервис спокойно, без обходов, сомнительных ссылок и чужих инструкций из непонятных сообщений.

Найдите место, куда можно написать вопрос. Обычно это поле внизу экрана или в центре страницы. Там может быть написано: «Спросите что-нибудь», «Введите запрос», «Напишите сообщение», «Задайте вопрос» или похожая фраза. Не обязательно, чтобы надпись совпадала слово в слово. Смысл один: это место, куда вы пишете свою просьбу.

Напишите первый запрос:

«Объясни мне простыми словами, что такое нейросеть. Представь, что мне 70 лет, я умный взрослый человек, но не специалист по компьютерам. Без сложных слов».

После этого нажмите кнопку отправки. Она может выглядеть как стрелка, самолётик, кнопка «Отправить» или круглая кнопка рядом с полем ввода. Если не нашли её сразу - не торопитесь. Посмотрите вокруг поля для вопроса. Обычно кнопка находится рядом.

Когда ответ появится, не надо читать его как официальный документ. Это первый учебный ответ. Посмотрите, понятно ли вам. Если непонятно, напишите: «Объясни проще». Если слишком длинно, напишите: «Короче». Если всё равно сухо, напишите: «Дай пример из обычной жизни». Это нормальная часть работы с нейросетью.

Нейросеть не обижается на уточнения. Она не устаёт от повторов. Ей можно написать одно и то же разными словами. Это не признак слабости, а нормальный способ настроить инструмент под себя.

Анна Николаевна сначала прочитала ответ и сказала: «Слишком умно». Сергей, её сын, уже хотел забрать телефон и объяснить сам, но вовремя остановился. Анна Николаевна написала: «Объясни проще, как соседке на кухне». Ответ стал намного понятнее. Потом она записала в тетрадь: «Если сложно - писать: объясни проще». Это была маленькая победа. Не торжественная, не громкая. Просто человек перестал бояться следующего вопроса.

Первый успех в работе с нейросетью выглядит именно так: вы задали вопрос, получили ответ, попросили проще и поняли хотя бы часть. Этого достаточно для начала.

[ШАГ ЗА ШАГОМ]

1. Откройте доступный сервис нейросети.
2. Найдите поле для вопроса.
3. Напишите первый учебный запрос.
4. Нажмите кнопку отправки.
5. Прочитайте ответ спокойно.
6. Если сложно, напишите: «Объясни проще».

7. Если длинно, напишите: «Сделай короче».

8. Если непонятно, попросите пример из обычной жизни.

[ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ]

Не ругайте себя. Не закрывайте книгу со словами «это не моё».

Проверьте, подключён ли интернет.

Посмотрите, туда ли вы пишете вопрос.

Попросите близкого человека показать первый вход.

Вернитесь к упражнению позже.

В этой книге можно возвращаться сколько угодно.

[ЗАПОМНИТЕ]

Первый вопрос нужен не для результата, а для знакомства. Вы учитесь не кнопке, а принципу: написать - отправить - прочитать - уточнить.

Часть 2

Какие сервисы использовать в России

Глава 6

Какие нейросети доступны в России на май 2026 года

Эта глава нужна не для того, чтобы составить вечный список сервисов. В цифровом мире вечных списков почти не бывает. Сегодня сервис работает в одном виде, завтра меняет название кнопки, послезавтра добавляет новую функцию, через месяц просит другую регистрацию. Поэтому в книге важнее принцип: брать те инструменты, которые обычный пользователь в России может открыть спокойно и законно, без сложных обходов, иностранных карт и сомнительных инструкций.

На май 2026 года для обычного российского пользователя разумно опираться прежде всего на понятные российские сервисы и помощники. В этой книге мы будем говорить о таких инструментах осторожно: Алиса AI и возможности Яндекса, GigaChat от Сбера, а также сервисы для создания изображений вроде Шедеврума и Kandinsky. Но даже здесь нужно помнить: интерфейсы меняются, функции появляются и исчезают, правила доступа могут обновляться.

Если вы открыли сервис, а он выглядит немного иначе, чем описано в книге, это не значит, что у вас не получилось. Возможно, поменялось расположение кнопки, название раздела или порядок входа. Ищите общий смысл: поле для вопроса, кнопку отправки, ответ, историю переписки, настройки безопасности.

В этой книге мы не будем строить обучение на зарубежных сервисах, которые требуют обходов, нестабильного доступа, сложной регистрации или непонятной оплаты. Не потому что они плохие или хорошие, а потому что книга написана для спокойного бытового использования. Человеку старшего возраста не нужно начинать знакомство с нейросетями с тревоги: где взять доступ, почему не открывается, какую карту привязать, можно ли нажимать эту ссылку и что делать, если сервис снова поменял правила.

Нормальный учебный инструмент должен открываться без ощущения, что вы делаете что-то тайное. Он должен быть понятен, работать на русском языке, иметь обычный вход, не требовать от вас отправки лишних личных данных и не заставлять идти по сомнительным ссылкам.

Важно понимать и другое: сама по себе известность сервиса не делает его безопасным во всех ситуациях. Даже если нейросеть доступна и удобна, туда нельзя отправлять паспорт, СНИЛС, номер банковской карты, коды из SMS, пароли, медицинские документы с ФИО, документы на квартиру и данные детей или внуков.

Нейросеть может помочь написать поздравление. Может объяснить сложный текст. Может составить список вопросов врачу. Может помочь подготовить черновик обращения. Но она не становится банком, поликлиникой, Госуслугами, юристом или живым специалистом.

Хороший принцип выбора сервиса звучит так: чем проще и официальнее путь входа, тем спокойнее. Открывайте сервис через официальный сайт, официальное приложение или проверенную ссылку от близкого человека. Не переходите по сообщениям, где вас торопят, пугают, обещают деньги или требуют срочно зарегистрироваться.

Виктор Васильевич сформулировал бы это по-своему: «Если инструмент приходится запускать через три обхода и два шаманских движения - это не инструмент для первого занятия». Для начала лучше взять то, что открывается спокойно.

Потом, когда появится опыт, можно узнавать больше. Но первая книга должна дать не гонку за новинками, а устойчивую опору. Где спросить. Как уточнить. Что не отправлять. Где остановиться. Как проверить.

[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]

Для начала выбирайте те нейросети, которые можно открыть спокойно, на русском языке, без обходов и странных ссылок. Не нужно начинать с самого сложного. Нужно начать с безопасного и понятного.

[ОСТОРОЖНО]

Не переходите по ссылкам из сообщений вроде: «Срочно подключите нейросеть», «Вам доступен секретный заработок», «Только сегодня бесплатный вход», «Введите код для активации». Это может быть ловушка.

[СПРОСИТЕ БЛИЗКИХ]

Попросите близкого человека один раз показать вам официальный путь входа: где открыть сервис, как выглядит значок, что можно нажимать, а что лучше не трогать. Попросите записать это на бумаге.

[ЗАПОМНИТЕ]

Мы выбираем не самый модный сервис, а самый спокойный и понятный путь для обычного пользователя.

Глава 7

Алиса

AI

и

YandexGPT

Многие люди в России уже знакомы с Алисой. Кто-то пользовался голосовым помощником на телефоне, кто-то слышал её в колонке, кто-то видел в приложениях Яндекса. Поэтому для первого знакомства с нейросетями Алиса AI может быть психологически проще: имя знакомое, русский язык привычный, путь входа понятнее, чем у многих новых сервисов.

Важно не путать бытовой смысл с техническими названиями. Алиса AI - это не «девочка в колонке» и не живой собеседник. Это цифровой помощник, который работает на нейросетевых технологиях Яндекса. Он может отвечать на вопросы, помогать с текстом, объяснять, предлагать варианты, искать общий смысл и выполнять творческие задачи. Внутри таких возможностей используются модели семейства YandexGPT и другие технологии Яндекса.

Для читателя этой книги не обязательно запоминать, где заканчивается Алиса и где начинается YandexGPT. Достаточно понимать: перед вами помощник, которому можно написать или сказать задачу обычными словами. Но это всё равно программа, а не официальный специалист.

Начинать лучше с простого. Например:

«Объясни простыми словами, чем нейросеть отличается от поиска в интернете».

Или:

«Напиши тёплое поздравление с днём рождения для подруги. Без пафоса, простыми словами. Ей 70 лет, она любит дачу и цветы».

Или:

«Составь список из 10 вопросов, которые можно задать врачу на приёме. Не давай медицинских советов, только помоги подготовиться к разговору».

Хорошо, если первый запрос будет безопасным: поздравление, объяснение, список, план, черновик письма без личных данных. Не начинайте с банков, паспорта, договора, диагноза или срочной тревожной ситуации.

Если Алиса ответила слишком сложно, напишите: «Проще». Если ответ слишком длинный - «Короче». Если слишком сухой - «Теплее». Если слишком торжественный - «Без пафоса». Если ответ похож на школьный доклад - «Напиши живее, как нормальный человек». Такие уточнения не являются капризом. Это нормальная настройка результата.

Анна Николаевна попросила поздравление для соседки и получила слишком торжественный текст: «От всей души желаю Вам благополучия, процветания и жизненной гармонии». Она поморщилась. Потом написала: «Без официальности. Соседка простая, добрая, любит цветы, всегда здороваётся первой». Второй вариант стал теплее. Анна Николаевна взяла две строки, добавила своё и отправила. Нейросеть не написала поздравление вместо неё. Она помогла начать.

Это правильное отношение к инструменту. Не копировать бездумно. Брать основу, менять, добавлять свой голос. Особенно в личных сообщениях. Нейросеть может предложить слова, но живое тепло добавляет человек.

С Алисой, как и с любой нейросетью, нужно помнить про безопасность. Не диктуйте и не вводите коды, пароли, номера карт, паспортные данные, СНИЛС, адрес, данные детей и внуков. Если надо объяснить сложный текст, уберите из него всё личное. Если надо составить

обращение, попросите общий черновик, а личные сведения добавьте потом уже в официальной форме.

Если на экране появилась просьба войти в аккаунт, оплатить подписку, подтвердить номер или принять правила, не пугайтесь, но и не нажимайте машинально. Прочитайте спокойно. Если не понимаете, спросите близкого человека. Особенно если сервис просит данные, которые вы не ожидали вводить.

Главная польза Алисы AI для старшего поколения - низкий порог первого шага. Можно спросить голосом или текстом, можно попросить объяснить проще, можно вернуться и уточнить. Но главная осторожность остаётся прежней: программа помогает, а важные решения проверяет человек.

[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]

Алиса AI - это цифровой помощник Яндекса. С ней можно общаться на русском языке, задавать вопросы, просить объяснить, написать текст или предложить идеи. Но это не живой специалист и не официальный источник.

[ПОПРОБУЙТЕ]

Напишите: «Напиши короткое тёплое поздравление для подруги с днём рождения. Ей 70 лет, она любит дачу, цветы и чай на веранде. Без пафоса».

Потом уточните: «Сделай проще и живее».

Сравните два варианта.

[НЕ ОТПРАВЛЯЙТЕ]

Не отправляйте паспорт, СНИЛС, ИНН, коды из SMS, номер карты, пароли, адрес, медицинские документы и чужие фотографии без согласия.

[ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ]

Попросите близкого человека показать официальный путь входа. Запишите в тетрадь: как называется приложение или сайт, где находится поле для вопроса, как отправить сообщение, как попросить ответ проще.

[ЗАПОМНИТЕ]

Нейросеть может помочь подобрать слова, но личное тепло, здравый смысл и осторожность остаются за человеком.

Глава 8

GigaChat

GigaChat - это русскоязычная нейросеть от Сбера. Для обычного читателя важнее всего не техническое устройство сервиса, а его практический смысл: с ним можно вести диалог, задавать вопросы, просить написать текст, объяснить материал, помочь с формулировкой, составить план или предложить идеи.

Название может звучать непривычно. Не надо его бояться. Внутри логика похожа на другие нейросети: вы пишете вопрос или просьбу, сервис отвечает. Потом вы можете уточнить: «проще», «короче», «с примерами», «пошагово», «без сложных слов», «для человека без технического образования». Именно уточнения часто делают ответ полезным.

Для первого знакомства с GigaChat лучше выбрать безопасную бытовую задачу. Например:

«Объясни простыми словами, что такое искусственный интеллект. Без технических терминов».

Или:

«Составь план уборки квартиры на один день, чтобы не устать. С перерывами».

Или:

«Помоги написать вежливое сообщение в семейный чат: приглашаю всех на чай в воскресенье, без официоза».

GigaChat может быть полезен тем, кто любит чёткие задачи. Виктор Васильевич быстро понял это по-своему: «Надо писать как техзадание. Что нужно, кому, каким тоном, какой длины». И действительно, хороший запрос похож на аккуратно поставленную задачу.

Плохо:

«Напиши письмо».

Лучше:

«Помоги написать спокойное письмо в управляющую компанию. В подъезде три дня не горит свет. Нужно попросить устранить проблему. Без угроз, коротко, вежливо».

Ещё лучше добавить, чего не делать:

«Не указывай адрес и личные данные. Оставь места, куда я потом сама впишу нужную информацию».

Такой подход безопаснее. Нейросеть помогает составить черновик, но личные данные вы добавляете только там, где это действительно нужно и где вы понимаете, кому их отправляете.

Если сервис предлагает регистрацию, вход через аккаунт или подтверждение, действуйте спокойно. Не вводите данные на страницах, в которых сомневаетесь. Лучше открыть официальный сайт самостоятельно, а не переходить по ссылке из чужого сообщения. Если не уверены, попросите близкого человека проверить путь входа.

Не надо использовать GigaChat или любую другую нейросеть для решений, где ошибка может дорого стоить. Не спрашивайте, какое лекарство принимать, куда вложить деньги, стоит ли переводить сумму, что делать с наследством или можно ли подписывать договор. Можно попросить объяснить общий смысл, составить вопросы для специалиста, подготовить черновик письма. Но решение принимает человек после проверки.

Хорошая учебная работа с GigaChat выглядит так: вы задаёте простую задачу, читаете ответ, просите проще, исправляете под себя и записываете удачный запрос в тетрадь. Через несколько таких упражнений становится понятнее: это инструмент, которому нужна ясная просьба и осторожное отношение.

Ольга Васильевна сначала сказала: «Мне это не надо». Потом попросила GigaChat придумать подпись к фотографии, где кот лежит на пакете с землёй для рассады. Один вариант был слишком гладкий. Второй - слишком молодёжный. На третий запрос она написала: «Без молодёжных слов, как сказала бы женщина 70 лет с чувством юмора». Получилось лучше. Ольга Васильевна не стала специалистом по технологиям. Она просто поняла, что может попросить инструмент говорить ближе к её голосу.

Именно это нам и нужно. Не идеальная техника. Не показательные достижения. А спокойное умение спросить, уточнить, проверить и взять полезное.

[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]

GigaChat - это нейросеть, с которой можно переписываться на русском языке. Она помогает с текстами, объяснениями, идеями и планами. Но её ответы нужно проверять, особенно в важных темах.

[ПОПРОБУЙТЕ]

Напишите: «Составь список из 7 простых дел на завтра, чтобы день был спокойным и без спешки. Учитывай, что мне нужен отдых».

Потом уточните: «Сделай список короче и добавь перерывы».

[ШАГ ЗА ШАГОМ]

1. Откройте официальный сервис.
2. Найдите поле для вопроса.
3. Напишите простую бытовую просьбу.
4. Прочитайте ответ.
5. Попросите проще или короче.
6. Исправьте результат под себя.
7. Запишите удачный запрос в тетрадь.

[ОСТОРОЖНО]

Не переходите в сервис по ссылкам из подозрительных сообщений. Не вводите коды, пароли, данные карты или документы. Если сервис просит вход или подтверждение, а вы не уверены, остановитесь и спросите близких.

[ЗАПОМНИТЕ]

GigaChat, как и другие нейросети, полезен для черновиков, объяснений и идей. Но важные решения нельзя принимать по одному ответу программы.

Глава 9

Шедевр и картинка

Есть люди, которые всю жизнь говорили: «Я рисовать не умею». И это не мешало им понимать красоту, любить открытки, хранить семейные фотографии, выбирать красивые занавески, выращивать цветы, накрывать стол к празднику и придумывать, где лучше поставить вазу.

Картинки в нейросетях начинаются не с умения рисовать рукой. Они начинаются с описания. Вы объясняете словами, что хотите увидеть, а программа пробует создать изображение по этому описанию.

Шедевр - один из сервисов, где можно попробовать такую работу с изображениями. На момент подготовки этой книги он связан с технологиями Яндекса и умеет создавать изображения, тексты и короткие ролики по описанию. Но запоминать это как вечное правило не нужно: сервисы развиваются, функции переезжают, названия кнопок меняются.

Для нас важнее сам принцип. Чтобы получить картинку, нужно не нажать «волшебную кнопку», а спокойно описать результат. Чем понятнее описание, тем ближе изображение к вашей задумке.

Плохой запрос звучит так: «Сделай открытку». Нейросеть не знает, какую открытку вы хотите. Для кого? К какому празднику? В каком настроении? С цветами или без? С надписью или без надписи?

Лучше написать подробнее: «Сделай открытку для подруги с днём рождения. Уютная дача, деревянное крыльцо, пионы, чашки с чаем, рыжий кот рядом, тёплый летний вечер. Без текста на картинке».

Почему лучше без текста на картинке? Потому что нейросети часто плохо пишут слова внутри изображений. Буквы могут получиться кривыми, лишними, перепутанными. Надёжнее отдельно сделать картинку без надписи, а поздравительный текст написать отдельно.

Это особенно важно для электронной книги, открытки или сообщения в семейном чате. Картинка создаёт настроение. Слова лучше оставить обычным текстом, чтобы они читались правильно.

Шедевр можно использовать для спокойных творческих задач: открытка, картинка про дачу, кот на подоконнике, зимний двор, цветы, иллюстрация к семейной истории, афиша для кружка, фон для поздравления. Не надо начинать с чего-то сложного. Первый опыт лучше сделать простым и добрым.

Например, Анна Николаевна хочет поздравить подругу с юбилеем. Она не ищет идеальную картину. Ей нужно настроение: лето, дача, пионы, чай, кот. Этого достаточно, чтобы получить несколько вариантов и выбрать тот, где больше тепла.

А Ольга Васильевна может попросить: «Смешная картинка про рассаду, которая пережила майские заморозки и теперь считает себя героем». Даже если результат будет странный, это не провал. Иногда именно странные картинки первыми снимают страх перед новым инструментом.

[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]

Картинка в нейросети начинается с описания. Вы пишете, что хотите увидеть, а программа пробует создать изображение.

Чем яснее описание, тем лучше результат. Не «сделай красиво», а кто, где, в каком настроении, какие детали и чего не надо добавлять.

[ПОПРОБУЙТЕ]

Напишите запрос: «Открытка для подруги: уютная дача, цветущие пионы, кот на крыльце, тёплый летний вечер, спокойное доброе настроение, без надписей».

Если результат слишком яркий, добавьте: «Сделай спокойнее, мягче, без лишнего блеска».

Если картинка похожа не на открытку, а на рекламу, напишите: «Больше домашнего тепла, меньше рекламного вида».

[ОСТОРОЖНО]

Не загружайте чужие фотографии без согласия.

Не просите сделать реалистичную картинку с конкретным человеком, если он не давал согласия.

Не используйте изображения для обмана: например, чтобы выдать сгенерированную картинку за настоящую фотографию события.

Не делайте изображения документов, банковских карт, справок и официальных бумаг.

[ЗАПОМНИТЕ]

Нейросеть для картинок - это не проверка художественного таланта. Это способ описать настроение словами и получить визуальный вариант.

Если картинка вышла странной, можно уточнить запрос и попробовать ещё раз.

Глава 10

Kandinsky и изображения

Kandinsky - ещё один инструмент для создания изображений по текстовому описанию. Его развивает Сбер. В подобных сервисах главный навык пользователя не в том, чтобы знать сложные технические слова, а в том, чтобы спокойно объяснить свою задумку.

Если вы умеете рассказать соседке, какую открытку хотите купить на рынке, вы уже понимаете половину работы с нейросетью для картинок. Только вместо соседки перед вами программа, а вместо прилавка - поле для текста.

Запрос к картинке лучше строить по простой схеме: что изображено, где это происходит, какое настроение, какие детали важны, чего не должно быть.

Например: «Нарисуй уютную открытку: зимний вечер, окно с тёплым светом, на подоконнике кот, рядом чашка чая и книга, спокойное настроение, без людей, без надписей».

Можно добавить стиль, если вы понимаете, что хотите: «как мягкая книжная иллюстрация», «акварельный стиль», «простая открытка», «без фотореализма», «светлые спокойные цвета». Не обязательно знать художественные термины. Пишите обычными словами.

Иногда результат будет неожиданным. Кот может стать слишком большим. Чашка может оказаться в воздухе. У дома может появиться лишняя дверь. Это не значит, что вы сделали что-то неправильно. Генерация изображений иногда ошибается так же, как текстовая нейросеть ошибается в словах и фактах.

В таких случаях не надо сердиться. Лучше уточнить: «Кот должен быть обычного размера», «Без лишних предметов», «Сделай проще», «Убери людей», «Сделай картинку похожей на открытку для семейного чата».

Для человека старшего возраста полезнее начинать с безопасных тем: цветы, дача, кот, зимний двор, праздничный стол, открытка, семейный альбом, книжная иллюстрация, афиша кружка. Это не опасные задачи. На них удобно учиться.

Есть темы, где нужно быть осторожнее. Не стоит делать изображения, похожие на настоящие документы, справки, банковские уведомления, медицинские заключения или официальные объявления. Даже если вы делаете это «просто попробовать», такой навык лучше не развивать.

Нельзя использовать нейросеть, чтобы обманывать людей: подделывать фотографии, создавать фальшивые события, изображать человека в ситуации, которой не было. Творчество должно оставаться творчеством.

Хорошее применение - сделать открытку для подруги, придумать обложку для семейной истории, нарисовать смешной плакат для кружка, подготовить картинку для объявления о встрече в библиотеке: «В четверг в 16:00 учимся задавать первый вопрос нейросети. Чай приветствуется».

Картинка здесь не заменяет людей. Она помогает сделать обычную встречу чуть теплее и заметнее.

[ШАГ ЗА ШАГОМ]

1. Сначала напишите, что должно быть на картинке.
2. Добавьте место: дача, кухня, библиотека, зимний двор, окно, сад.
3. Добавьте настроение: тёплое, спокойное, праздничное, смешное, домашнее.
4. Добавьте важные детали: пионы, кот, чай, книга, рассада, деревянный стол.
5. Добавьте ограничение: без надписей, без людей, без официального вида, без лишнего блеска.

[ПРИМЕРЫ ЗАПРОСОВ]

«Открытка для семейного чата: весенняя дача, рассада на подоконнике, кот смотрит на рассаду как начальник, добрый юмор, без текста на картинке».

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.