

Сергей Петрукович

# Самоучитель по нейросетям

для тех, кто далёк от компьютера

**– А я справлюсь? Мне уже за  
шестьдесят...**

– Справитесь. Просто пишите  
нейросети, как пишете  
близким в сообщениях.  
Остальному научит эта книга.



**100 готовых запросов внутри**

# Сергей Петрукович

# Самоучитель по нейросетям

<https://litres.ru/74132167>

SelfPub; 2026

## Аннотация

Эта книга — для тех, кто не считает себя «человеком техники».

Никакого опыта не нужно: если вы умеете отправить сообщение в

мессенджере (программе для переписки, например в Telegram или WhatsApp) — этого достаточно. Всё остальное разберём  
вместе

по шагам, шаг за шагом, без непонятных слов. А если такое слово  
встрече

встречается — тут же объясним по-человечески, и в конце книги есть  
словарик.

Мы писали книгу, представляя конкретных людей.  
Учительницу

на пенсии, которая хочет составлять красивые поздравления.  
Дачницу, которой нужен совет, чем подкормить помидоры. Де  
душку, который мечтает делать открытки с внуками на картин  
ках. Если узнали себя или что-то похожее — книга для вас. Воз  
раст и образование не имеют значения. Имеет значение одно:  
желание попробовать.

# Содержание

Введение. Эта книга для вас	7
Для кого эта книга	8
Что вы будете уметь к концу книги	9
Главный секрет этой книги	10
И последнее — самое важное	11
Глава 1. Что такое нейросеть простыми словами	12
Представьте очень начитанного собеседника	13
Чем нейросеть отличается от поисковика	14
«У меня есть Алиса — это оно?»	15
Откуда нейросеть «знает» ответы	16
Почему нейросеть иногда ошибается и выдумывает	17
Вы уже пользуетесь нейросетями — просто не знали об этом	19
Что умеет нейросеть-собеседник	20
Главное из этой главы	21
Глава 2. Мифы и страхи: чего не нужно бояться	22
Страх первый: «Я нажму не туда и всё сломаю»	23
Страх второй: «Я слишком стар для этого»	25
Страх третий: «Это для программистов, а я гуманитарий»	26
Страх четвёртый: «Нейросеть за мной следит»	27

Страх пятый: «Нейросети отберут работу и поработят мир»	29
Страх шестой: «Это наверняка дорого»	30
Страх седьмой: «Я задам глупый вопрос и опозорюсь»	31
Как это выглядит в жизни	32
Главное из этой главы	33
Глава 3. Что вам понадобится	34
Подойдёт ли ваша техника	35
Интернет: домашний и мобильный	36
Браузер: программа для интернета	37
Приложение и магазин приложений	38
Учётная запись: зачем сервисы просят номер телефона	39
Пароли: как придумать и куда записать	40
Чего НЕ нужно — приятный список	41
Если что-то не получается: попросите помочь один раз	42
Главное из этой главы	43
Глава 4. Первый разговор с нейросетью — пошагово	44
Небольшая подготовка — и одно обещание	45
Путь первый: Алиса — самый простой старт	46
Путь второй: GigaChat от Сбера	48
Первый запрос: знакомимся	50
Частые заминки — и что с ними делать	52

Маленький экзамен	54
Главное из этой главы	55
Глава 5. Как правильно спрашивать: искусство запроса	56
Секрет, который всё объясняет	57
Формула хорошего запроса	58
Плохо → хорошо: три примера из жизни	60
Пример 1. Жалоба в управляющую компанию	60
Пример 2. Рецепт	60
Пример 3. Медицинский термин	61
Не бойтесь писать длинно и «неправильно»	62
Первый ответ — это черновик	63
Приёмы, которые пригодятся каждый день	64
Конец ознакомительного фрагмента.	66

**Сергей Петрукович  
Самоучитель  
по нейросетям**

Самоучитель по нейросетям

# Введение. Эта книга для вас

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы уже слышали про нейросети. Может быть, от детей или внуков. Может быть, по телевизору. И вам стало интересно: а что это вообще такое? И смогу ли я?

Сразу ответим: да, сможете.

Нейросеть — это программа, которая умеет отвечать на вопросы, как живой собеседник. Ей можно написать или сказать вслух обычными словами: «Составь список покупок на неделю» или «Объясни, что написано в этой квитанции», — и она ответит. Не командами, не кнопками — обычной человеческой речью. Здесь не надо ничего запоминать и заучивать. Надо просто разговаривать.

## Для кого эта книга

Эта книга — для тех, кто не считает себя «человеком техники». Никакого опыта не нужно: если вы умеете отправить сообщение в мессенджере (программе для переписки, например в Telegram или WhatsApp) — этого достаточно. Всё остальное разберём вместе, шаг за шагом, без непонятных слов. А если такое слово встретится — тут же объясним по-человечески, и в конце книги есть словарь.

Мы писали книгу, представляя конкретных людей. Учительницу на пенсии, которая хочет составлять красивые поздравления. Дачницу, которой нужен совет, чем подкормить помидоры. Дедушку, который мечтает делать открытки с внуками на картинках. Если узнали себя или что-то похожее — книга для вас. Возраст и образование не имеют значения. Имеет значение одно: желание попробовать.

# Что вы будете уметь к концу книги

Дочитав книгу и выполнив простые задания из неё, вы будете уметь:

открыть нейросеть на своём телефоне и начать разговор — текстом или голосом;

задавать вопросы так, чтобы получать понятные и полезные ответы;

составлять письма, заявления и поздравления;

подбирать рецепты из того, что есть в холодильнике, и разбираться в квитанциях;

готовиться к визиту к врачу и планировать поездки;

создавать картинки по описанию — например, открытку внучке на день рождения;

отличать настоящее от подделки и не попадаться на уловки мошенников.

Это не рекламные обещания: каждый пункт — отдельная глава с пошаговыми инструкциями и готовыми примерами. Книгу можно читать подряд, а можно выборочно: первые пять глав дают основу, дальше выбирайте то, что нужно именно вам. В конце вас ждут подарки: словарь из сорока слов, сто готовых запросов на каждый день и ответы на частые вопросы.

# Главный секрет этой книги

По всей книге разбросаны врезки «Попробуйте прямо сейчас» — маленькие задания на две-три минуты. И вот честное признание: именно в них весь смысл. Про нейросети нельзя научиться «из головы», как нельзя научиться плавать по учебнику, лёжа на диване. А можно прочесть одну главу, попробовать одно задание — и почувствовать: получается. Это чувство дороже любых объяснений.

Поэтому договоримся так: встретили такую врезку — отложите книгу и попробуйте. Книга подождёт, она терпеливая. Есть ещё два вида подсказок: «Простыми словами» — объяснение термина на бытовом примере, и «Осторожно!» — предупреждение об ошибке или уловке мошенников.

И сразу обещание честности: восторженных сказок в книге не будет. Нейросети ошибаются, причём иногда очень уверенным тоном, — мы расскажем, где им доверять нельзя и как проверять важное. Человек, который знает слабые места инструмента, пользуется им спокойно и уверенно.

## И последнее — самое важное

Многих останавливает страх: «Я нажму что-нибудь не то и всё сломаю». Запомните, пожалуйста, — это стоит перечитать дважды: **сломать нейросеть невозможно**. Совсем. Никакой вопрос, никакая нажатая кнопка не испортит ни телефон, ни программу, ни ваши фотографии. Самое страшное, что может случиться, — нейросеть ответит невпопад. Тогда вы просто спросите ещё раз, другими словами.

И второе: глупых вопросов не бывает. Нейросеть не человек: она не усмехнётся и не скажет «ну как можно этого не знать». Ей можно задать один и тот же вопрос десять раз подряд, попросить объяснить проще, потом ещё проще — она будет отвечать терпеливо и в сотый раз. Возможно, это первый собеседник в вашей жизни, которого невозможно утомить вопросами. Пользуйтесь этим без стеснения.

Ну что, начнём? Переверните страницу — в первой главе разберёмся, что же такое нейросеть на самом деле. Обещаем: будет понятно.

# **Глава 1. Что такое нейросеть простыми словами**

В этой главе мы разберёмся, что такое нейросеть, о которой сегодня говорят из каждого утюга. Без формул и заумных слов — только понятные сравнения из обычной жизни. После этой главы вы будете понимать, что это за штука, откуда она «всё знает» и почему ей не всегда можно верить на слово.

# Представьте очень начитанного собеседника

Представьте человека, который всю жизнь читал: энциклопедии, учебники, романы, газеты, медицинские справочники, инструкции к стиральным машинам. Запомнить всё дословно невозможно, но в голове у него сложилась общая картина: как устроен мир, как люди разговаривают, что обычно отвечают на тот или иной вопрос. Спросите его о чём угодно — и он ответит своими словами, складно и по делу.

Вот это и есть нейросеть — программа, которая «прочитала» огромное количество текстов и научилась отвечать на вопросы человеческим языком. Вы пишете ей вопрос — она составляет ответ. Не ищет готовый, а именно составляет, слово за словом, специально для вас.

**Простыми словами.** Нейросеть — это программа-собеседник. Она обучена на миллионах книг и статей и умеет отвечать, объяснять, советовать и сочинять — обычными словами, как человек в разговоре.

Само слово пришло из науки: устройство такой программы отдалённо напоминает связи нервных клеток — нейронов — в мозге. Запоминать это не нужно. Иногда вместо «нейросеть» говорят «искусственный интеллект» или коротко «ИИ» — будем считать эти слова синонимами.

# Чем нейросеть отличается от поисковика

Возможно, вы подумали: «Так у меня уже есть Яндекс. За чем ещё что-то?»

Поисковик — это библиотека с очень быстрым библиотекарем. Спросите: «Как вырастить рассаду помидоров?» — и он принесёт стопку: десять сайтов, статьи, видео. Читайте, разбирайтесь, отделяйте полезное от рекламы — всё сами.

Нейросеть сама отвечает на вопрос. Спросите её про рассаду — и она напишет понятный ответ: когда сеять, какая нужна земля, как поливать. Одним связным текстом, как будто объяснил знающий сосед по даче. А главное — разговор можно продолжить: «А если у меня окна на север?» И она подстроит ответ под ваш случай. Поисковику такое уточнение не задашь.

Коротко запомнить можно так:

Поисковик ищет готовые страницы, которые кто-то когда-то написал.

Нейросеть сама составляет новый ответ — специально для вас и вашего вопроса.

С поисковиком вы ищете. С нейросетью — разговариваете.

## «У меня есть Алиса — это оно?»

Многие читатели уже знакомы с Алисой — голосовым помощником Яндексa в умной колонке, телефоне или браузере (браузер — программа для интернета, о ней подробнее в главе 3).

Раньше Алиса была исполнителем команд: «включи музыку», «какая завтра погода» — понимала, а на просьбу сложнее отвечала невпопад или предлагала «поискать в Яндексe». Теперь внутри Алисы работает нейросеть, и это уже собеседник. Ей можно сказать: «Помоги написать поздравление для сестры, ей исполняется шестьдесят, она любит сад и внуков» — и Алиса сочинит поздравление.

Так что если у вас дома стоит колонка с Алисой — у вас уже есть нейросеть. Возможно, вы просто не знали, что с ней можно не только про погоду.

**Попробуйте прямо сейчас.** Если у вас есть Алиса в колонке или в телефоне, скажите ей: «Алиса, объясни, что такое нейросеть, простыми словами». Это и будет ваш первый разговор с нейросетью — поздравляем!

# Откуда нейросеть «знает» ответы

Прежде чем нейросеть попадает к вам, её долго «учат»: дают прочитать колоссальное количество текстов — книги, энциклопедии, статьи, сайты. Это называют обучением.

При этом она не заучивает тексты наизусть, как стихотворение в школе, а улавливает закономерности: какие слова с какими сочетаются, как обычно строится ответ на вопрос. Примерно так ребёнок учится говорить: никто не даёт ему учебник грамматики — он слушает взрослых и постепенно начинает говорить сам, причём фразами, которых раньше не слышал.

Поэтому на ваш вопрос нейросеть не достаёт готовую карточку с ответом, а составляет его на ходу — каждый раз заново, именно для вас.

Есть у этого и обратная сторона.

# Почему нейросеть иногда ошибается и выдумывает

Это самое важное место всей главы.

Нейросеть — не всезнающий справочник, заверенный печатью. Она может ошибаться и даже выдумывать — причём с очень уверенным видом. Спросите про лекарство или малоизвестного писателя — и она выдаст складный, убедительный ответ, в котором может оказаться неточность или вовсе выдумка: несуществующая книга, неверная дозировка.

Почему так? Нейросеть не хранит факты на полочках — она составляет правдоподобный текст. Обычно правдоподобное совпадает с правдой, но не всегда. Если она чего-то не знает точно, то не всегда скажет «не знаю» — может достроить ответ так, как «похоже на правду». Как человек, который стесняется признаться, что забыл, и сочиняет подробности на ходу.

Пугаться не нужно — нужно помнить простые правила:

Относитесь к ответам как к совету умного знакомого, а не как к истине в последней инстанции.

Важное — здоровье, деньги, лекарства, законы — проверяйте у врача, в банке, у специалиста.

Не стесняйтесь переспрашивать: «Ты уверена? Проверь, пожалуйста». Иногда нейросеть сама найдёт свою ошибку и поправится.

В бытовых вопросах — рецепт, поздравление, письмо — цена ошибки невелика, пользуйтесь спокойно.

**Осторожно!** Никогда не принимайте решений о лечении, лекарствах или крупных тратах только на основании ответа нейросети. Она может уверенно ошибаться. Чем важнее вопрос — тем нужнее проверка у живого специалиста.

Мы не говорим «нейросети нельзя верить». Мы говорим «не нужно верить слепо» — как и любому знакомому.

# **Вы уже пользуетесь нейросетями — просто не знали об этом**

Нейросети давно живут в вашем телефоне. Переводчик, который из корявого «моя твоя не понимай» стал гладким и человеческим, — это нейросеть. Камера телефона, которая «дорисовывает» ночные снимки, — нейросеть. Онлайн-кинотеатр, угадывающий ваши вкусы, вежливый голос банка, понимающий свободную речь, диктовка сообщений голосом — всё это тоже они.

К чему всё это? Нейросети — не что-то чужое и опасное. Они давно и тихо помогают вам — и ничего страшного не случилось. Новое лишь одно: теперь с нейросетью можно поговорить напрямую. Об этом, собственно, и вся наша книга.

# Что умеет нейросеть-собеседник

С ней можно делать всё то, что делают в разговоре с умным и терпеливым человеком. Например, попросить объяснить непонятное:

**Запрос:** «Объясни, что такое кэшбэк, простыми словами, как для человека, который далёк от банков»

Нейросеть объяснит: это возврат небольшой части денег за покупки по карте — и приведёт пример с цифрами.

Или посоветоваться по хозяйству:

**Запрос:** «Что приготовить на ужин, если в холодильнике есть курица, картошка, сметана и укроп?»

Она предложит два-три блюда и по вашей просьбе распишет любое по шагам. А ещё может написать объявление о продаже холодильника, составить план поездки, придумать сказку для внука с его именем, разъяснить пункт договора. И всё это — одна и та же программа-собеседник: достаточно просто попросить словами.

Возможно, у вас остались опасения: «а не сломаю ли я что-нибудь», «а не следит ли она за мной», «а не поздно ли мне». Это нормальные вопросы, и у них есть спокойные, честные ответы — им посвящена следующая глава.

## Главное из этой главы

Нейросеть — это программа-собеседник: она «прочитала» миллионы книг и статей и отвечает на вопросы обычным человеческим языком.

Поисковик находит готовые страницы, а нейросеть сама составляет ответ специально для вас — и с ней можно продолжать разговор, уточнять и переспрашивать.

Нейросеть может ошибаться и уверенно выдумывать. Бытовые вопросы — спокойно, важные (здоровье, деньги, законы) — обязательно перепроверять у специалистов.

Вы уже давно пользуетесь нейросетями: переводчик, камера телефона, рекомендации фильмов. Новое лишь то, что теперь с нейросетью можно разговаривать напрямую.

## **Глава 2. Мифы и страхи: чего не нужно бояться**

У каждого, кто впервые подходит к нейросетям, есть опасения: «вдруг сломаю», «я слишком стар», «это для программистов», «за мной будут следить». В этой главе мы спокойно разберём эти страхи по одному — честно, без уговоров и розовых очков. После неё вы сможете разделить реальные меры осторожности от пустых тревог.

Главная мысль на всю главу: почти все страхи перед нейросетями — это страхи перед неизвестным. Так же когда-то боялись банкоматов и оплаты картой — сегодня ими спокойно пользуются миллионы людей любого возраста. С нейросетями будет так же.

## Страх первый: «Я нажму не туда и всё сломаю»

Самый частый страх — и развеять его проще всего: разговором с нейросетью сломать нельзя ничего. Ни телефон, ни компьютер, ни саму нейросеть.

Нейросеть работает не в вашем телефоне, а на мощных компьютерах компании-создателя. Ваш телефон только отправляет вопрос и показывает ответ — как при обычной переписке в мессенджере. Когда вы пишете сообщение родственнику, вы же не боитесь сломать телефон неудачной фразой?

Нет и «неправильных» вопросов, от которых что-то испортится. Можно писать с опечатками, отправить сообщение недописанным, даже написать бессмыслицу — худшее, что случится, нейросеть переспросит. А любую переписку можно закрыть и начать заново: в нейросетях есть кнопка «Новый чат» (чат — это переписка, диалог). Запутались — начали новый чат, с чистого листа.

**Простыми словами.** Общение с нейросетью — это переписка, как в мессенджере. Сломать её невозможно. Самое страшное, что может случиться, — непонятный ответ. Тогда просто спросите ещё раз, другими словами.

Аккуратность нужна лишь при установке приложений и переходах по ссылкам из сомнительных писем — но это пра-

вило про интернет вообще, о нём — в главах о безопасности.  
Само общение с нейросетью безопасно полностью.

## Страх второй: «Я слишком стар для этого»

Посчитайте, что вы уже освоили за жизнь: стиральную машину, банкомат, микроволновку, кнопочный телефон, потом смартфон и мессенджеры. Всё это появилось уже в вашей взрослой жизни — и ничего, справились.

Теперь сравните. Чтобы освоить смартфон, надо было запомнить десятки вещей. Чтобы пользоваться нейросетью — ровно одну: как написать сообщение. Если вы хоть раз отправляли сообщение в мессенджере, вы уже владеете всей необходимой техникой. Остальное — разговор, а разговаривать вы умеете всю жизнь.

Больше того, у людей старшего возраста есть преимущество: нейросеть лучше всего отвечает тому, кто ясно формулирует мысли и умеет вести беседу, — жизненный опыт работает на вас. И осваивать её «целиком» не нужно: начните с одного применения, например с рецептов.

Нейросети можно прямо сказать о своих опасениях — и она подстроится:

**Запрос:** «Мне шестьдесят восемь лет, я плохо разбираюсь в технике. Объясняй мне всё простыми словами, не спеши и не используй компьютерных терминов»

После такой просьбы нейросеть будет отвечать бережнее и проще — и сохранит эту манеру на весь разговор.

## Страх третий: «Это для программистов, а я гуманитарий»

Этот миф родился из кино, где нейросети показывают на фоне бегущих зелёных строчек кода. В жизни экран нейросети выглядит как обычный мессенджер: поле для сообщения внизу, переписка посередине. Никакого кода и настроек. Программисты нужны были, чтобы нейросеть создать, — а пользоваться ею можно на родном языке.

Писать можно самыми обычными словами, как говорите:

**Запрос:** «Внучке двенадцать лет, хочу подарить ей что-то на день рождения, но не знаю, чем сейчас увлекаются дети. Подскажи идеи в пределах разумного»

Это совершенно нормальный запрос — так и пишут. Раньше под поисковик приходилось подстраиваться, говорить обрубками: «подарок девочка 12 лет недорого». С нейросетью наоборот: чем естественнее и подробнее пишете, тем лучше ответ.

## Страх четвёртый: «Нейросеть за мной следит»

Здесь нужен честный разговор. Что правда: всё, что вы пишете нейросети, отправляется на компьютеры компании-создателя — иначе она не сможет ответить, — и компания может хранить переписку для улучшения своих программ. В этом нейросеть похожа на любой интернет-сервис: почту, мессенджер, интернет-банк.

Что неправда: нейросеть не подслушивает разговоры на кухне, не читает мысли, не заглядывает в ваши фотографии и другие приложения. Она «видит» ровно то, что вы сами ей написали. Пока вы ей не пишете, для неё вас попросту не существует.

Отсюда простое правило, одно на весь интернет: не пишите нейросети того, что не написали бы малознакомому человеку. Для обычных разговоров — рецепты, советы, письма, здоровье в общих чертах — никакой слежки бояться не нужно.

**Осторожно!** Никогда не сообщайте нейросети (и вообще никому в интернете) пароли, ПИН-коды, полные данные банковских карт и коды из СМС. Настоящие сервисы таких данных в переписке не спрашивают.

Осторожность — да, страх — нет. Вы же не боитесь почтальона, хотя он знает ваш адрес. Просто не отдаёте ему ключи.

чи от квартиры.

# **Страх пятый: «Нейросети отберут работу и поработят мир»**

Нейросеть — программа, которая составляет тексты. У неё нет желаний, целей и планов — ни хороших, ни плохих. Бояться, что она «захочет» дурного, — всё равно что бояться, что калькулятор захочет ваших денег.

Да, нейросети меняют многие профессии — как когда-то компьютеры и станки. Но тот, кто умеет пользоваться новым инструментом, всегда в более выгодном положении, чем тот, кто его боится.

## **Страх шестой: «Это наверняка дорого»**

Хорошая новость: у главных нейросетей этой книги — Алисы, GigaChat, DeepSeek — на момент её выхода основные возможности бесплатны. Платите вы только за интернет.

Подвоха нет, есть обычный расчёт: основное — бесплатно, чтобы люди привыкли к сервису, а заработок — на платных подписках для тех, кому нужно больше: ответы поумнее, больше запросов в день. Это как бизнес-класс в поезде: доехать можно и без него. Начинайте с бесплатного; большинству большего и не нужно.

И запомните: если кто-то требует деньги «за доступ к нейросети» срочно и с оплатой на карту частному лицу — это почти наверняка мошенники. Подробно о них — в отдельной главе.

## **Страх седьмой: «Я задам глупый вопрос и опозорюсь»**

Самый человечный страх — и самая приятная новость главы: нейросеть не смеётся. Никогда. Не вздыхает, не говорит «я же вам уже объясняла» — ей невозможно надоест.

Можно переспрашивать одно и то же хоть сто раз: «Объясни ещё проще», «всё равно не понимаю, объясни как соседке по даче» — и она будет объяснять снова и снова, без тени раздражения. В банке неловко переспрашивать третий раз, внуку неудобно звонить по пустякам — именно страх «неудобно, засмеют» годами мешает людям разбираться в новом. С нейросетью он исчезает: смущаться не перед кем.

А «глупых» вопросов не бывает: люди спрашивают нейросети, как сварить яйцо и почему кот прячется под ванной, — и она отвечает так же охотно, как на учёные.

## **Как это выглядит в жизни**

Пенсионерка-учительница начала с того, что просила Алису объяснять слова из новостей, а через пару месяцев уже сочиняла с ней сценарии встреч выпускников. Больше всего её поразило, что можно десять раз попросить переделать — и никто не вздыхает. А женщина, ухаживающая за пожилой мамой, составляет с нейросетью список вопросов к врачу перед приёмом — лечит по-прежнему врач, но разговор с ним стал куда полезнее.

Никто из этих людей не «изучал компьютер». Каждый нашёл одно своё применение, начал с малого и постепенно освоился. Тот же путь пройдёте и вы.

## Главное из этой главы

Вопросом нельзя ничего сломать: общение с нейросетью — обычная переписка, любую беседу можно закрыть и начать новую.

Возраст и «негуманитарность» — не помеха: достаточно уметь писать сообщения обычными словами, нейросеть подстраивается под вас, а не наоборот.

Нейросеть «видит» только то, что вы сами ей написали. Пароли, коды и данные карт не отправляйте — в остальном общайтесь спокойно.

Основные возможности главных нейросетей бесплатны, а над вопросами она не смеётся — переспрашивать можно сколько угодно.

## Глава 3. Что вам понадобится

Прежде чем отправляться в путь, проверим снаряжение. В этой главе мы убедимся, что у вас уже есть почти всё необходимое, разберём слова, которые встретятся дальше на каждом шагу, — браузер, приложение, учётная запись — и договоримся о паролях. Забегая вперёд, успокоим: специально покупать ничего не придётся.

# Подойдёт ли ваша техника

Для общения с нейросетью годится любое из четырёх устройств:

**Смартфон** — телефон с большим экраном, по которому водят пальцем. Подойдёт почти любой марки, и возраст в пять-семь лет — не помеха.

**Планшет** — по сути, большой смартфон. Даже удобнее: экран больше, буквы крупнее.

**Ноутбук** — складной переносной компьютер.

**Обычный компьютер** — тот, что с отдельным экраном и клавиатурой.

Почему подойдёт почти любое? Вспомните первую главу: нейросеть работает не у вас, а на мощных компьютерах компании-создателя, вашему устройству остаётся лишь отправить вопрос и показать ответ. Проверка простая: работают мессенджеры, открываются сайты — значит, для нейросетей хватит.

Кнопочный телефон, увы, не подойдёт: на нём нет ни интернета в нужном виде, ни удобной переписки. Если у вас только кнопочный — на первое время подойдёт устройство кого-то из близких.

# Интернет: домашний и мобильный

Второе — интернет. Он бывает двух видов.

**Домашний** — когда в квартиру заведён кабель, а в прихожей мигает лампочками коробочка-роутер. Он раздаёт интернет по квартире «по воздуху» — это и есть вай-фай (Wi-Fi). Платят ежемесячно, пользоваться можно сколько угодно.

**Мобильный** — интернет от сотового оператора (МТС, Билайн, Мегафон, Т2). Ловит везде, где ловит телефон. В тариф обычно входит объём — столько-то гигабайт в месяц (гигабайт — единица измерения, как килограммы для продуктов).

Хорошая новость: переписка с нейросетью «весит» очень мало, как обычные сообщения, и месячный запас почти не расходует. Подойдёт любой вариант: дома — вай-фай, вне дома — мобильный.

# Браузер: программа для интернета

Браузер — это программа для просмотра интернета: именно в ней открываются сайты. Когда вы «заходите в интернет» — вы делаете это через браузер, даже если не знали, что он так называется.

Браузеров несколько, как марок автомобилей: **Яндекс Браузер** (значок — красная стрелка), **Google Chrome** (признается «гугл хром», разноцветный кружок), **Safari** («сафари», значок-компас, стоит на айфонах) и другие. Какой «правильный»? Любой: все они делают одно и то же — открывают сайты.

В самом верху браузера есть строка — туда вводят адреса сайтов и поисковые запросы. Когда в книге встретится фраза «наберите в поисковой строке: giga.chat» — речь именно про эту строку.

# Приложение и магазин приложений

Приложение — это программа, установленная в телефон или планшет. Каждый значок на экране телефона — приложение: камера, калькулятор, WhatsApp. У нейросетей обычно есть оба пути: можно открывать их через браузер, как сайт, а можно установить приложение — тогда заходить удобнее, одним нажатием.

Берут приложения в магазине приложений — особом приложении-витрине. Несмотря на слово «магазин», всё нужное нам там бесплатно. Какой магазин у вас — зависит от телефона: **Google Play** («гугл плей») на большинстве телефонов, **App Store** («ап стор») на айфонах, **RuStore** («рустор») — российский магазин, в котором надёжнее всего искать приложения Сбера и Яндекса. Пошагово устанавливаем приложения мы будем в главе 4.

**Осторожно!** Приложения берите только в официальных магазинах — Google Play, App Store, RuStore. Не устанавливайте программы по ссылкам из СМС, писем и рекламы, даже если там обещают «лучшую нейросеть бесплатно»: по случайным ссылкам легко получить программу-обманку.

# Учётная запись: зачем сервисы просят номер телефона

Почти каждый сервис при первом знакомстве попросит вас «войти» или «зарегистрироваться» — чаще всего по номеру телефона. Зачем?

Учётная запись (по-английски — аккаунт) — это ваше личное место в сервисе, как карточка постоянного посетителя в поликлинике. Благодаря ей нейросеть помнит ваши прошлые переписки, и в них можно зайти с любого устройства. Номер телефона — ключ от учётной записи: при входе сервис присылает СМС с коротким кодом, вы вводите его и подтверждаете, что это действительно вы. Так же устроен вход в Госуслуги и интернет-банк.

Давать номер серьёзному сервису — Яндекс, Сберу — не страшно: он у них, скорее всего, и так есть. А вот случайным сайтам номер давать не стоит. И главное: код из СМС вводят только на сайте или в приложении, куда вы сами входите. Если код просит человек — по телефону, в переписке, под любым предлогом — это мошенник. Без исключений.

**Простыми словами.** Учётная запись — ваш личный кабинет в сервисе, а номер телефона — ключ от него. Код из СМС подтверждает, что ключ в руках хозяина. Поэтому код нельзя сообщать никому — как нельзя отдавать незнакомцу ключи от квартиры.

# Пароли: как придумать и куда записать

Кое-где вместо кода из СМС понадобится пароль — секретное слово для входа. Два простых правила.

**Как придумать.** Плохие пароли — даты рождения, «123456», клички питомцев: их подбирают в первую очередь. Хороший — длинный, но лёгкий для вас: возьмите два-три несвязанных русских слова и цифру, запишите латинскими буквами — что-то вроде «Ryabina7Chainik»: вам легко вспомнить, чужому не угадать. Только придумайте своё сочетание, а не берите пример из книги.

**Куда записать.** Записывать пароли можно и нужно — память подводит всех. Заведите отдельный блокнот, храните его дома, там же, где документы, и записывайте: название сервиса, логин, пароль. Не стоит лишь клеить листочек с паролем на экран и носить блокнот в сумке. И правило на все времена: пароль, как и код из СМС, не сообщают никому — настоящим сотрудникам банков и служб поддержки он попросту не нужен.

# Чего НЕ нужно — приятный список

**Не нужен мощный компьютер:** вся тяжёлая работа происходит на компьютерах компаний. **Не нужно ничего покупать:** основные возможности главных нейросетей на момент выхода книги бесплатны, а «стартовых наборов» и «активаций» за деньги не существует — это обманщики. **Не нужно быстро печатать:** нейросеть никуда не торопится, а можно и вовсе диктовать голосом — как это включить, разберём в главе 7. **Не нужны курсы информатики:** главный учитель — практика. **Не нужен идеальный русский:** опечатки нейросеть поймёт, она не учительница с красной ручкой.

А когда освоитесь, нейросеть сама станет вашим справочником по любым техническим словам:

**Запрос:** «Объясни простыми словами, что такое вай-фай и чем он отличается от мобильного интернета. Я не разбираюсь в технике»

Она терпеливо объяснит — и переспросить можно сколько угодно, как мы выяснили в прошлой главе.

## **Если что-то не получается: попросите помочь один раз**

Просить близких о помощи — да; перекладывать на них всё — нет. Разовые технические хлопоты — установить приложение, подключить вай-фай — смело поручайте помощнику. А само общение с нейросетью оставьте себе. Это как с автомобилем: настроить зеркала может помочь сын, но ездить — вам.

Хорошая просьба звучит так: «Помоги мне один раз всё установить и покажи, куда нажимать, — дальше я сама». Если помощника рядом нет — не беда: в следующей главе мы пройдем весь путь установки и регистрации вместе, шаг за шагом.

## Главное из этой главы

Подойдёт любой смартфон последних лет, планшет или компьютер и любой интернет — домашний вай-фай или мобильный. Проверка: работают мессенджеры и сайты — значит, годится.

Браузер — программа для просмотра интернета, подойдёт любой. Приложения берут только в официальных магазинах: RuStore, Google Play, App Store.

Учётная запись — личный кабинет в сервисе, номер телефона — ключ от него. Коды из СМС и пароли не сообщают никому и никогда; пароли записывайте в домашний блокнот.

Не нужны мощный компьютер, покупки, быстрая печать и курсы информатики. Близких можно попросить помочь один раз с установкой — а пользоваться будете сами.

# Глава 4. Первый разговор с нейросетью — пошагово

В этой главе мы сделаем главное — впервые поговорим с нейросетью. Вы пройдёте весь путь от «ничего не открыто» до первого ответа на экране, причём двумя способами на выбор: через Алису и через GigaChat.

# **Небольшая подготовка — и одно обещание**

Понадобится только телефон или компьютер с выходом в интернет. Не нужна банковская карта, не нужны специальные программы, не нужен помощник-внук под рукой.

И сразу обещание: в этой главе нет ни одного шага, где можно что-то сломать. Нейросеть нельзя «испортить» неправильным вопросом. Если что-то пойдёт не так — просто закройте страницу и начните заново.

# Путь первый: Алиса — самый простой старт

Алиса — голосовой помощник Яндекса. Важно знать: внутри неё сегодня работает полноценная нейросеть, и с ней можно разговаривать обо всём — не только просить включить музыку. Алиса «живёт» в приложении на телефоне, в Яндекс Браузере (браузер — это программа для интернета) и в умной колонке. Разберём самый распространённый путь — через телефон.

Найдите на телефоне приложение Яндекса или Алисы. Если его нет — откройте магазин приложений (RuStore, Google Play или App Store), наберите в поиске «Алиса» и установите приложение от Яндекса. Это бесплатно.

Откройте приложение. При первом запуске оно может спросить, разрешить ли доступ к микрофону. Если хотите говорить с Алисой голосом — разрешите.

Найдите значок Алисы — обычно круглый, с переливающимся кружком, обычно внизу экрана. Нажмите на него.

Произнесите вопрос вслух — так, как сказали бы живому человеку. Или нажмите значок клавиатуры рядом и напечатайте.

Вот и всё: ни регистрации, ни паролей — чаще всего Алиса ответит с первой минуты. На компьютере проще всего пользоваться ею через Яндекс Браузер: значок Алисы обыч-

но на боковой панели или рядом со строкой поиска.

Голосом или текстом? Оба способа правильные. Голос удобен, если тяжело печатать или плохо видно мелкий шрифт. Зато написанный ответ никуда не денется: его можно перечитать и показать близким, а длинный рецепт глазами воспринимается легче, чем на слух.

**Простыми словами.** Разговор с нейросетью устроен как переписка в мессенджере, например в WhatsApp или Telegram. Вы пишете сообщение — вам приходит ответ. Разница одна: с той стороны не человек, а программа, которая прочитала огромное количество книг и научилась отвечать, как начитанный собеседник.

## Путь второй: GigaChat от Сбера

GigaChat — нейросеть Сбера. Она показывает «классический» вид разговора: окно переписки, поле для сообщения, кнопка отправки. Освоив GigaChat, вы будете легко ориентироваться почти в любой другой нейросети.

Откройте браузер — Яндекс Браузер, Safari, Chrome, любой.

В строке, куда вводят адреса сайтов, наберите: `giga.chat` — и нажмите кнопку перехода.

На открывшемся сайте найдите кнопку входа — «Войти», «Начать» или похожую — и нажмите её.

Введите свой номер телефона: так сервис создаст вашу учётную запись (учётная запись — это ваше «личное место» в сервисе).

На номер придёт СМС с коротким кодом из нескольких цифр. Введите его на сайте — иногда телефон подставляет код сам.

Если сайт предложит принять условия использования — согласитесь. Перед вами откроется окно разговора.

Регистрация занимает пару минут и на момент выхода книги бесплатна, как и основные возможности GigaChat. При следующих визитах вводить код, скорее всего, не придётся: сайт вас запомнит.

В окне разговора важны всего две вещи. Первая — по-

ле для сообщения: длинная строка внизу экрана, часто с подсказкой вроде «Спросите что-нибудь». Вторая — кнопка отправки рядом, обычно в виде стрелки или самолётика. Остальное — меню, настройки — вам пока не нужно.

# Первый запрос: знакомимся

Пора отправить первый запрос (запрос — это ваше сообщение нейросети, вопрос или просьба):

**Запрос:** «Здравствуй! Я впервые разговариваю с нейросетью. Расскажи, что ты умеешь, простыми словами».

Через несколько секунд на экране начнёт появляться ответ — часто он печатается на глазах, слово за словом, так и задумано. Нейросеть поздоровается и перечислит, что умеет. У каждого ответ будет немного своим — нейросеть каждый раз формулирует мысль заново. Прочитайте его спокойно: это ваш первый состоявшийся разговор с нейросетью.

Самое приятное: нейросеть помнит, о чём вы только что говорили. Можно задавать уточняющие вопросы, как в обычной беседе, — например: «А можешь привести пример, как ты помогаешь в обычной жизни на пенсии?» Вся переписка остаётся на экране — прокрутите вверх и перечитайте любой ответ.

Когда тема исчерпана, удобно начать разговор с чистого листа. В GigaChat для этого есть кнопка — обычно «Новый чат», сверху экрана или в боковом меню. Старый разговор не пропадёт: он сохраняется в списке бесед. У Алисы ещё проще — просто задайте вопрос на другую тему.

**Попробуйте прямо сейчас.** Отправьте нейросети пару простых запросов: «Расскажи интересный факт о нашей пла-

нете», «Придумай, что приготовить на ужин из картошки, яиц и сыра». После каждого ответа задайте уточняющий вопрос — «а расскажи подробнее» или «а есть другой вариант?». Так вы почувствуете, что это именно беседа, а не автомат с готовыми ответами.

## Частые заминки — и что с ними делать

Первый раз редко проходит совсем гладко. Ни одна из этих ситуаций не страшна.

**Не приходит СМС с кодом.** Подождите две-три минуты, проверьте номер — легко ошибиться в одной цифре — и убедитесь, что телефон ловит сеть. На странице входа обычно есть надпись «Отправить код повторно» — воспользуйтесь ею. Если код упорно не приходит, попробуйте позже: изредка сбоят сам сервис.

**Случайно закрыли страницу.** Ничего не потерялось. Откройте сайт или приложение заново — разговор будет на месте, со всеми вопросами и ответами: сервисы сохраняют переписку сами.

**Ответ оборвался на полуслове.** Напишите одно слово — «продолжи» — и отправьте. Нейросеть допишет с того места, где остановилась. Запомните этот приём — он вырубает постоянно.

**Страница на английском.** Поищите переключатель языка — надписи «RU» и «EN» в углу или в меню. И знайте: даже если кнопки английские, самой нейросети можно смело писать по-русски — она ответит по-русски.

**Алиса не слышит.** Проверьте, разрешён ли приложению доступ к микрофону, — это включается в настройках теле-

фона, в разделе про приложения. Если Алиса поняла неправильно — говорите чуть медленнее и без работающего телевизора рядом. И всегда можно перейти на текст.

**Ответ пришёл, но какой-то не такой.** Слишком длинный, заумный, не о том? Это не поломка. Скажите нейросети, что не так: «покороче», «попроще», «я имел в виду другое». Подробно об этом — в следующей главе.

**Осторожно!** Если сайт нейросети просит данные банковской карты, пароль от почты или перевод денег «для активации» — закройте страницу: это признак подделки. Настоящим Алисе и GigaChat для обычного разговора это не нужно — на момент выхода книги их основные возможности бесплатны. Проверьте адрес и откройте сервис заново. Подробнее о мошенниках — в главе 16.

## Маленький экзамен

Ответьте себе на три вопроса. Вы открыли нейросеть — Алису или GigaChat? Отправили ей хотя бы один запрос? Получили и прочитали ответ? Если трижды «да» — поздравляем от души: вы уже умеете главное — задать вопрос и получить ответ. Дальше мы будем учиться другому: как спрашивать, чтобы получать по-настоящему полезные ответы. Порог пройден. Остальное — дело практики.

## Главное из этой главы

Для первого разговора достаточно телефона или компьютера с интернетом; банковская карта не нужна.

Самый простой старт — Алиса на телефоне или в Яндекс Браузере, часто без регистрации. Второй путь — GigaChat: наберите giga.chat, войдите по номеру телефона и коду из СМС.

В окне разговора важны две вещи: поле для сообщения и кнопка отправки. Нейросеть помнит ход беседы, а новый разговор начинается кнопкой «Новый чат».

Заминки решаются просто: код можно запросить повторно, закрытая страница ничего не теряет, оборванный ответ продолжается словом «продолжи».

# **Глава 5. Как правильно спрашивать: искусство запроса**

В прошлой главе вы отправили нейросети первый запрос и получили ответ. Теперь научимся спрашивать так, чтобы ответы становились по-настоящему полезными. Это самый важный навык во всей книге: он один заменяет десяток инструкций.

# Секрет, который всё объясняет

Представьте, что к вам пришёл новый помощник — толковый, старательный, начитанный. Но у него первый рабочий день: он не знает ни вас, ни ваших привычек, ни ваших обстоятельств. Если сказать ему «приготовь что-нибудь» — он приготовит. Но угадает ли, что у вас диабет, что вы не любите лук и что обед нужен на троих? Вряд ли.

Нейросеть — это и есть такой помощник в первый рабочий день. Каждый раз. Она не знает, кто вы и что у вас за ситуация, пока вы сами не расскажете. Отсюда простое правило: чем подробнее просьба, тем лучше результат.

Кстати, в интернете вы можете встретить слово «промпт» — так на английский манер называют запрос к нейросети. Это одно и то же. В этой книге мы говорим по-русски: запрос.

# Формула хорошего запроса

Хороший запрос собирается из четырёх частей. Не обязательно использовать все четыре каждый раз — но чем важнее результат, тем полнее стоит собрать формулу.

**КТО** вы — или для кого нужен результат. «Я пенсионерка, 68 лет», «объясни для человека без медицинского образования».

**ЧТО** нужно сделать. «Напиши поздравление», «составь план поездки», «придумай рецепт».

**ЗАЧЕМ** — для какой ситуации. «Поздравление скажу на юбилее вслух», «жалобу отнесу в управляющую компанию».

**КАК** должен выглядеть результат: объём, тон, форма. «Коротко», «официальным языком», «тепло и с юмором», «списком по пунктам».

Сравните сами. Запрос «напиши поздравление» — это «приготовь что-нибудь». А вот запрос по формуле:

**Запрос:** «Напиши поздравление с юбилеем для моей сестры. Ей исполняется 70 лет, она всю жизнь проработала учительницей начальных классов, обожает свой сад и внуков. Я буду читать поздравление вслух за праздничным столом. Нужно тепло, душевно, без казённых слов, длиной примерно на одну минуту чтения».

В ответе будут и школа, и сад, и внуки — поздравление получится про вашу сестру, а не про абстрактную «дорогую

именинницу».

# Плохо → хорошо: три примера из жизни

## Пример 1. Жалоба в управляющую компанию

Плохо: «Напиши жалобу на ЖКХ».

Хорошо:

**Запрос:** «Помоги составить письменную жалобу в управляющую компанию. Ситуация: в подъезде дома по адресу такому-то уже три недели не работает лифт, я живу на седьмом этаже, мне 72 года, подниматься тяжело. Устно обращалась дважды, безрезультатно. Нужен официальный вежливый тон и просьба письменно ответить о сроках ремонта».

Нейросеть выдаст готовый каркас официального письма — останется вписать точный адрес и фамилии. Это уже не «жалоба вообще», а документ под вашу ситуацию.

## Пример 2. Рецепт

Плохо: «Что приготовить на ужин?»

Хорошо:

**Запрос:** «Предложи два варианта ужина на двоих. Есть:

куриное филе, картофель, морковь, сметана, лук. Важно: без жарки, у мужа гастрит. Готовить не дольше часа. Напиши рецепт по шагам».

В ответ придут не абстрактные идеи, а два блюда из ваших продуктов, с учётом здоровья и времени.

### Пример 3. Медицинский термин

Плохо: «Что такое гипертония?»

Хорошо:

**Запрос:** «Врач написал в заключении: „артериальная гипертония 2 степени“. Объясни простыми словами, что это значит, как человеку без медицинского образования. Не пугай, но скажи честно, на что обратить внимание и какие вопросы задать врачу на следующем приёме».

Ответ будет спокойным объяснением по-человечески — плюс список вопросов для врача. Только помните: нейросеть помогает понять слова врача, но не заменяет самого врача.

# Не бойтесь писать длинно и «неправильно»

Многим кажется, что запрос надо формулировать красиво и коротко. С нейросетью всё наоборот.

Длинный запрос — это хорошо: нейросеть не устаёт читать. Пишите, как рассказывали бы соседке: «понимаешь, ситуация такая...» — и дальше всё как есть. Опечатки и ошибки не страшны — нейросеть отлично понимает текст с перепутанными буквами, и никто не поставит вам оценку за грамотность. Если печатать тяжело, надиктуйте запрос голосом: почти в любом поле для текста на телефоне есть значок микрофона на клавиатуре — нажмите и говорите.

Бывает, вы и сами не знаете, какие подробности важны. На этот случай есть приём, который выручает постоянно: попросите нейросеть саму задать вам вопросы.

**Запрос:** «Мне нужно составить заявление на перерасчёт платы за отопление. Прежде чем писать, задай мне вопросы, которые тебе нужны, чтобы заявление получилось правильным».

Нейросеть спросит про адрес, период, причину — а вы просто ответите по пунктам.

# Первый ответ — это черновик

Второй секрет: разговор с нейросетью — именно разговор, а не разовый вопрос в справочное окошко. Первый ответ почти никогда не бывает финальным. Не начинайте заново, просто скажите, что поправить:

«Сделай короче, в два раза».

«Слишком сложно, объясни проще».

«Слишком сухо — добавь теплоты».

«Хорошо, но перепиши официальным тоном».

Нейросеть не обидится, не устанет и не закатит глаза на десятой правке. Переделывать — её работа.

# Приёмы, которые пригодятся каждый день

**Просите варианты.** Скажите: «предложи три варианта» — и выбирайте лучший.

**Просите пошагово.** Любую инструкцию можно попросить в виде нумерованных шагов: «объясни по шагам, что делать». Шаги легче выполнять и перечитывать.

**Волшебная фраза для сложных тем.** Добавьте к любому вопросу — про налоги, анализы, наследство: «объясни как человеку, который совсем далёк от этой темы» — и ответ станет в разы понятнее.

**Давайте нейросети свой текст для переделки.** Она умеет не только писать с нуля. Вставьте текст прямо в сообщение после просьбы: «Сделай это письмо вежливее и короче, суть не меняй:» — и дальше сам текст.

**Простыми словами.** Вставить текст — значит скопировать его из одного места и поместить в другое. На телефоне нажмите на текст и подержите палец — появится слово «Копировать»; потом подержите палец в поле сообщения и нажмите «Вставить». На компьютере то же самое делают правой кнопкой мыши.

**Переспрашивайте.** Наткнулись на непонятное слово — так и напишите: «что значит вот это слово?». Нейросеть помнит свой ответ и объяснит именно его. А если она поняла

вопрос не так, скажите прямо: «Я имел в виду другое». Если же разговор запутался окончательно, начните новый кнопкой «Новый чат» и сформулируйте запрос заново, сразу со всеми подробностями.

Со временем формула «кто, что, зачем, как» перестанет быть формулой — вы будете добавлять подробности так же естественно, как объясняете дорогу гостю. А пока подглядывать в эту страницу — совершенно нормально.

**Попробуйте прямо сейчас.** Возьмите любое дело, которое висит на вас сегодня: поздравить, ответить, спланировать. Составьте запрос по формуле — кто, что, зачем, как. Получив ответ, обязательно попросите хотя бы одну переделку: «короче», «проще» или «другим тоном». Разница между первым и вторым ответом — и есть ваш новый навык.

# 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.