

≡ ALEX STERLING ≡

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

ДЛЯ ДОМА И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Как использовать ИИ, чтобы сэкономить время
и наслаждаться жизнью



КУХНЯ
И РЕЦЕПТЫ



ДОМ
БЕЗ ЗАБОТ



ПОКУПКИ
И ПЛАНИРОВАНИЕ



ПЛАНЫ
И ОРГАНИЗАЦИЯ



БЮДЖЕТ
И ФИНАНСЫ



СЕМЬЯ
И ОТНОШЕНИЯ



ПУТЕШЕСТВИЯ
И ОТДЫХ



ВАШ УМНЫЙ
ПОМОЩНИК
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



РАЗВИТИЕ
И ВДОХНОВЕНИЕ



30 СИТУАЦИЙ



50 ГОТОВЫХ ПРОМПТОВ



БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ
ДЛЯ ТОГО, ЧТО

Alex Sterling

**Искусственный интеллект для
дома и повседневной жизни**

«Автор»

2026

Sterling A.

Искусственный интеллект для дома и повседневной жизни /
A. Sterling — «Автор», 2026

ИИ для дома и повседневной жизни Как искусственный интеллект помогает экономить время, деньги и силы каждый день Устали каждый вечер думать, что приготовить на ужин? Не знаете, с чего начать уборку или как уложиться в бюджет? У вас уже есть бесплатный помощник, который справится за пару минут — искусственный интеллект. Эта книга — простой путеводитель по ИИ для тех, кто не считает себя «технически продвинутым». Без сложных терминов — только практика: меню на неделю, план уборки, выбор подарка, семейный отдых или новое хобби — всё с помощью пары правильных вопросов нейросети. Внутри — готовые примеры запросов, которые можно сразу копировать, и 30 жизненных ситуаций, где ИИ сэкономит ваше время уже сегодня. Вы перестанете бояться нейросетей и начнёте пользоваться ими так же легко, как калькулятором. Для кого: для мам, хозяек и всех, кто хочет меньше уставать от быта и больше успевать — без специальных знаний.

© Sterling A., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Введение	6
Глава 1. Первое знакомство с ИИ	8
Что такое искусственный интеллект простыми словами	8
Мини-гlossарий: несколько простых слов	9
Бесплатные помощники, с которых стоит начать	10
Обзор конкретных сервисов	11
Как правильно задавать вопросы	12
Как получать более полезные ответы	13
Пять ошибок начинающих	14
Практика	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Alex Sterling

Искусственный интеллект для дома и повседневной жизни

Глава

Искусственный интеллект для дома и повседневной жизни

Как использовать ИИ, чтобы сэкономить время и наслаждаться жизнью

Alex Sterling

© Alex Sterling, 2026

Все права защищены.

Никакая часть данного издания не может быть воспроизведена

или передана в любой форме без письменного разрешения автора,

за исключением кратких цитат при рецензировании.

Настоящая книга носит образовательный характер.

Автор не гарантирует получение конкретных финансовых,

профессиональных или иных результатов.

Об авторе

Alex Sterling — автор практических пособий по искусственному интеллекту, современным технологиям, продуктивности и развитию навыков будущего.

Цель автора — сделать сложные технологии понятными и полезными для каждого человека независимо от его профессии и уровня подготовки.

Настоящая книга создана как практическое руководство для людей, которые хотят не просто узнать об искусственном интеллекте, а научиться эффективно использовать его в повседневной жизни и работе.

Введение

Ещё несколько лет назад искусственный интеллект казался чем-то из фантастических фильмов — роботы, космические корабли, далёкое будущее. Сегодня всё иначе. ИИ — это просто удобная программа в телефоне или компьютере, с которой можно поговорить обычными словами, как с хорошей знакомой, которая всегда рядом и всегда готова помочь.



Почему так вышло? Раньше подобные технологии были доступны только крупным компаниям и учёным. Сейчас достаточно скачать бесплатное приложение или открыть сайт — и вот уже у вас есть помощник, который за секунды составит меню на неделю, придумает список подарков, объяснит ребёнку сложную тему или подскажет, куда деть надоевшую вазу.

Дом — это десятки маленьких задач каждый день: что приготовить, что купить, как навести порядок, чем занять детей, куда поехать в отпуск. Каждая из них по отдельности кажется пустяком, но вместе они отнимают силы и время, которого вечно не хватает. Искусственный интеллект не заменит вас и не сделает работу по дому за вас руками, но он может взять на себя часть умственной нагрузки — придумать, посчитать, предложить, напомнить. А освободившееся время и силы вы потратите на то, что действительно важно.

В этой книге мы будем пользоваться только бесплатными и общедоступными сервисами — ChatGPT, Claude, Gemini и их аналогами. Никаких платных подписок и сложных настроек не потребуется: всё, что нужно — телефон или компьютер с интернетом.

Книга построена просто. Сначала — знакомство с ИИ и первые шаги. Затем — главы по темам: дом, кухня, семья, личные дела. В каждой главе — понятные объяснения и готовая практика: конкретные фразы, которые можно скопировать и использовать уже сегодня. В конце — подборка 30 жизненных ситуаций и 50 готовых шаблонов на все случаи. Читать книгу по порядку не обязательно: можно открыть нужную главу и сразу начать пользоваться советами.

Не нужно быть «технически подкованным», чтобы всё это освоить. Если вы умеете писать сообщения в мессенджере — вы уже умеете достаточно, чтобы начать.

Глава 1. Первое знакомство с ИИ

Что такое искусственный интеллект простыми словами

Искусственный интеллект (сокращённо — ИИ) — это программа, которая умеет понимать обычный человеческий язык и отвечать на него так, будто с вами разговаривает живой собеседник. Вы пишете вопрос своими словами — так же, как написали бы подруге — и получаете развёрнутый ответ: рецепт, план, объяснение, список идей.

Важно понимать: ИИ не «думает» и не «чувствует» так, как человек. Он обучен на огромном количестве текстов и умеет находить закономерности — какие слова обычно идут за какими, как выглядит хороший ответ на тот или иной вопрос. По сути, это очень начитанный и очень быстрый помощник, который никогда не устаёт, не раздражается и не занят чем-то другим.

Именно поэтому с ним удобно советоваться по бытовым вопросам: он не оценивает вас, не торопит и готов десять раз подряд объяснить одно и то же по-разному, если с первого раза не подошло.



Мини-гlossарий: несколько простых слов

Прежде чем двигаться дальше, разберём несколько терминов, которые будут встречаться в книге. Ничего сложного — просто чтобы не растеряться при первой встрече.

•

Промпт

— это ваш запрос к ИИ, то есть то, что вы ему пишете. Хороший промпт — это чётко сформулированная просьба.

•

Токен

— маленький кусочек текста (примерно слово или часть слова), которым ИИ измеряет объём вашего запроса и своего ответа. Знать это не обязательно, но иногда сервисы упоминают «лимит токенов» — теперь вы будете знать, о чём речь.

•

Контекст

— это то, что ИИ «помнит» в рамках одного разговора. Если вы уже сказали, что у вас трое детей, а через пару сообщений спросите про идеи для отпуска, ИИ учтёт эту информацию — если она осталась в пределах одного диалога.

•

Галлюцинация ИИ

— так называют ситуацию, когда ИИ уверенно называет что-то неверное: несуществующий факт, неточную цифру, придуманную ссылку. Это не обман — программа не всегда «знает», что ошиблась. Поэтому важные данные (цены, дозировки лекарств, юридические нормы) стоит перепроверять в других источниках.

•

Модель

— так называют конкретную версию ИИ (например, «модель Claude» или «модель GPT»). Разные модели — как разные сотрудники: у каждой свой характер и сильные стороны.

•

Диалог / чат

— переписка с ИИ. Можно продолжать один и тот же диалог днями, а можно начинать новый каждый раз — это не повредит.

Этого запаса слов вполне достаточно, чтобы уверенно читать дальше.

Бесплатные помощники, с которых стоит начать

Есть несколько сервисов, доступных бесплатно и без установки сложных программ — достаточно браузера или приложения на телефоне. Все они работают по одному принципу: вы пишете текстом, а в ответ получаете текст, изображение или список.

Не нужно выбирать «единственно правильный» сервис. Многие люди используют два-три помощника параллельно — для разных задач.

Обзор конкретных сервисов

ChatGPT (от компании OpenAI) — один из самых известных и универсальных помощников. Хорошо подходит для повседневных задач: рецептов, списков, писем, объяснений. Есть бесплатная версия с ограничениями по количеству запросов.

Claude (от компании Anthropic) — помощник, который славится подробными и аккуратными ответами, особенно хорош для длинных текстов, планов и пошаговых инструкций. Многие отмечают его дружелюбный и человечный тон.

Gemini (от компании Google) — встроен во многие сервисы Google и удобен, если вы уже пользуетесь почтой Gmail или таблицами Google. Хорошо работает с поиском актуальной информации.

Алиса (от «Яндекса») и **GigaChat** (от «Сбера») — русскоязычные помощники, которые особенно хорошо понимают бытовые вопросы «по-нашему»: местные магазины, рецепты, привычные меры веса и объёма.

На практике разница между ними для повседневных бытовых задач не принципиальна. Начните с того сервиса, который уже стоит на вашем телефоне или наиболее известен вам, и постепенно пробуйте другие.

Как правильно задавать вопросы

Чем понятнее и конкретнее вопрос — тем полезнее ответ. Это главное правило общения с ИИ.

Сравните два запроса:

«Посоветуй что-нибудь на ужин» — ответ будет общим и, возможно, не подойдёт.

«Посоветуй быстрый ужин из курицы и картошки для семьи из четырёх человек, время готовки — не больше 40 минут» — ответ будет конкретным и сразу применимым.

Хороший запрос обычно включает:

-

Что нужно

(рецепт, план, список, объяснение);

-

Для кого или для чего

(семья из четырёх человек, ребёнок 7 лет, бюджет 3000 рублей);

-

Ограничения

(время, продукты, которые уже есть, аллергии).

Не нужно формулировать идеально с первого раза — можно и нужно уточнять по ходу разговора.

Как получать более полезные ответы

Если первый ответ не устроил — это нормально, и это не тупик. С ИИ можно (и нужно) вести диалог, как с живым собеседником:

- «Сделай короче»;
- «Объясни проще, как будто мне пять лет»;
- «Предложи ещё три варианта»;
- «А если у меня нет духовки?»;
- «Перепиши так, чтобы подошло для ребёнка 10 лет».

ИИ не обидится и не устанет — можно уточнять сколько угодно раз, пока результат не станет действительно удобным.

Пять ошибок начинающих

Слишком общий вопрос. «Помоги с домом» — сложно ответить содержательно. Лучше: «Составь план уборки трёхкомнатной квартиры на неделю».

Ожидание идеального ответа с первого раза. Первый ответ — черновик. Его можно и нужно дорабатывать.

Слепое доверие цифрам и фактам. Даты, цены, медицинские и юридические сведения стоит перепроверять — ИИ иногда ошибается уверенным тоном.

Страх «сломать» программу. Ничего страшного не случится, если задать неудачный вопрос или ошибиться в формулировке — можно просто попробовать снова.

Использование только одного типа задач. Многие останавливаются на рецептах, хотя ИИ так же полезен для планирования бюджета, подготовки к праздникам, разговоров с детьми и десятков других дел, которые встретятся в следующих главах.

Практика

Первый запрос. Откройте любой из перечисленных сервисов и напишите: *«Помоги составить список покупок на неделю для семьи из трёх человек»*. Посмотрите, какой ответ получите.

Уточнение ответа. Допишите: *«Уложись в бюджет 4000 рублей»* — и посмотрите, как изменится список.

Просьба объяснить проще. Попробуйте: *«Объясни, как настроить напоминания в телефоне, как будто я делаю это первый раз»*.

Получение нескольких вариантов. Спросите: *«Дай три разных варианта ужина на сегодня»* — вместо того чтобы соглашаться на первое предложение.

Сохранение удачных запросов. Если формулировка сработала хорошо — сохраните её в заметках телефона. Со временем у вас соберётся собственная «библиотека» рабочих фраз, которыми можно пользоваться снова и снова.

Живой пример диалога «читатель → ИИ»

Вы: Помоги составить меню на неделю для семьи из четырёх человек, двое — школьники.

ИИ: Конечно! Вот меню на 7 дней с завтраком, обедом и ужином. Хотите, чтобы я учёл какие-то предпочтения или продукты, которые нужно доест?

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.