

12+

Андрей Ладыгин



ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

В домашнем хозяйстве

Андрей Ладыгин

**Искусственный интеллект.
В домашнем хозяйстве**

«Издательские решения»

Ладыгин А.

Искусственный интеллект. В домашнем хозяйстве / А. Ладыгин —
«Издательские решения»,

Искусственный интеллект в домашнем хозяйстве. Практическое руководство для тех, кто хочет подружиться с технологиями. Без сложных терминов и кода — только простые объяснения и полезные советы. Вы научитесь: готовить с ИИ, планировать быт и бюджет, заботиться о здоровье и безопасности детей, творить и защищать себя в цифровом мире. Книга для домохозяек и всех, кто хочет, чтобы технологии служили вам, а не наоборот.

© Ладыгин А.

© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
А. Добро пожаловать в мир ИИ!	7
Б. Зачем вам это нужно?	8
В. Разрушение мифов	10
Г. Основные термины — без головной боли	11
Д. Как пользоваться этим учебником	13
Глава 1. Цифровой помощник в кармане	14
1.1. Знакомство с Siri, Google Ассистент и Алисой	15
1.2. Повседневные задачи	17
1.3. Общение через голосового помощника	20
1.4. Практическое задание: сценарий «Утренний ритуал»	21
Итоги главы 1	23
Глава 2. ИИ на кухне	24
2.1. Поиск рецептов: что есть в холодильнике?	25
Практика: пробуйте прямо сейчас	27
2.2. Планирование питания на неделю	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Искусственный интеллект В домашнем хозяйстве

Андрей Ладыгин

Иллюстрации ИИ GPT Image 2

Иллюстратор ИИ GPT Image 2

© Андрей Ладыгин, 2026

© ИИ GPT Image 2, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-4099-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Что такое искусственный интеллект и зачем он вам?



ИИ — ваш новый домашний помощник

А. Добро пожаловать в мир ИИ!

Если вы открыли эту книгу, значит, вы слышали словосочетание «искусственный интеллект» и задаётесь вопросом: «А что это такое и как это может помочь мне в моей ежедневной жизни?» Отличный вопрос! Именно на него мы постараемся ответить простым и понятным языком, без сложных терминов и технических деталей.

Представьте себе помощницу, которая знает тысячи рецептов, умеет напомнить вам про приём лекарств, подскажет, что купить в магазине, поможет организовать семейный бюджет и даже найдёт интересный рецепт торта к предстоящему дню рождения внучки. Эта помощница никогда не устаёт, не обижается и всегда готова ответить на ваш вопрос. Добро пожаловать в мир ИИ!

Запомните

Искусственный интеллект — это не робот, который придёт заменить вас. Это программа, которая поможет вам делать привычные дела быстрее и с удовольствием.

Б. Зачем вам это нужно?

Давайте честно: современный быт — это огромная работа. Каждый день перед вами стоит десятки задач: купить продукты, приготовить ужин, записать ребёнка к врачу, оплатить счета, позвонить маме, навестить подругу, постирать, погладить, спланировать выходные... И это только начало списка!



До ИИ и после ИИ

ИИ может взять на себя часть этой работы:

Кухня: Подобрать рецепт из того, что есть в холодильнике; составить меню на неделю; посоветовать, как быстро приготовить ужин после тяжёлого дня.

Организация: Напомнить о важных делах; вести календарь; составить список покупок; распределить домашние обязанности среди семьи.

Финансы: Отслеживать расходы; подсказывать, где можно сэкономить; напоминать об оплате счетов.

Здоровье: Напомнить о приёме лекарств; предложить упражнения; отследить сон и физическую активность.

Дети: Помочь с домашними заданиями; подобрать развивающие игры; контролировать безопасность в интернете.

Творчество: Подсказать идею для подарка; помочь написать поздравление; создать красивое изображение для открытки.

В. Разрушение мифов

Прежде чем мы начнём, давайте разберёмся с несколькими распространёнными заблуждениями. Многие женщины боятся современных технологий. Но напрасно!

Миф: «ИИ — это слишком сложно, я не разберусь»

Правда: Большинство инструментов ИИ работают через простые голосовые команды или нажатие одной кнопки. Если вы умеете пользоваться смартфоном, вы уже готовы.

Миф: «Это опасно — мои данные утекут»

Правда: Да, о безопасности нужно знать. Но в Главе 6 мы подробно разберём, как защитить себя. Главное — не бояться, а понимать.

Миф: «ИИ придёт мне на замену»

Правда: ИИ не заменит маму, хозяйку или подругу. Он просто возьмёт на себя рутинные задачи, чтобы у вас было больше времени на то, что действительно важно.

Миф: «Мне это не нужно — я и так всё умею»

Правда: Вы действительно всё умеете! Но ИИ может сделать вашу жизнь ещё проще, как стиральная машина когда-то заменила стирку вручную.

Утешение от автора

Этот учебник написан для вас — без сложных формул, кода и технических терминов. Каждая глава содержит практические задания, которые вы сможете выполнить уже сегодня. Не спешите, возвращайтесь к прочитанному, экспериментируйте. Вы справитесь!

Г. Основные термины — без головной боли

В этом учебнике вы встретите несколько новых слов. Но не пугайтесь — каждое из них мы объясним на простых аналогиях:

Искусственный интеллект (ИИ)

Умная программа, которая может учиться, принимать решения и помогать вам. Представьте, что это как очень внимательная и эрудированная помощница, живущая в вашем телефоне.

Нейросеть

«Мозг» ИИ. Названа так потому, что напоминает строение нашего мозга — множество «нейронов», связанных между собой. Чем больше нейросеть «учится», тем умнее она становится.

Алгоритм

Простыми словами — это пошаговый рецепт. Как кулинарный рецепт: сначала делаем А, потом Б, потом В. Только алгоритм — это рецепт для компьютера.

Голосовой помощник

Программа, которая понимает вашу речь и выполняет ваши просьбы. Алиса, Siri, Google Ассистент — это все голосовые помощники.

Генератор

ИИ-программа, которая создаёт что-то новое: текст, изображение, музыку, рецепт. Похоже на то, как вы придумываете новый салат из продуктов в холодильнике — только ИИ делает это мгновенно.

Машинное обучение

Процесс, когда компьютер учится на примерах. Например, если вы показываете ИИ тысячи фотографий кошек, он учится распознавать кошек.



Как работает ИИ: простая схема

Д. Как пользоваться этим учебником

Этот учебник создан для того, чтобы вы могли проходить его в своём темпе. Вот несколько советов:

Читайте по одной главе в неделю — так знания лучше усваиваются.

Выполняйте практические задания в конце каждой главы — только практика закрепляет навык.

Ведите свои заметки — записывайте, что получилось, а что вызвало трудности.

Присоединяйтесь к клубу по интересам — расскажите друзьям о книге и изучайте ИИ вместе.

Не бойтесь возвращаться к уже пройденному — повторение — мать учения.

Задавайте вопросы — если что-то непонятно, перечитайте или обратитесь к приложению А (гlossарию).



Дорогая читательница!

Этот учебник — ваш первый шаг в мир, где технологии служат вам, а не наоборот. Я верю, что каждая женщина, открывшая эту книгу, уже наполовину готова к переменам. Вам не нужно быть программистом, гением или «технарём». Вам нужно только желание сделать свою жизнь чуть проще, чуть ярче и чуть удобнее.

Давайте начнём!

В следующей главе мы познакомимся с вашим первым ИИ-помощником — голосовым ассистентом, который живёт в вашем смартфоне.

Глава 1. Цифровой помощник в кармане

Голосовые ассистенты: Siri, Google Ассистент, Алиса. Настройка, повседневные задачи, общение, сценарии и практические задания.

В этой главе вы научитесь:

- Настроить голосового помощника на смартфоне или умной колонке
- Отправлять голосовые команды для решения бытовых задач
- Управлять напоминаниями, календарём и списком покупок
- Создавать собственные сценарии на каждый день
- Пользоваться голосовым помощником для звонков и сообщений



Голосовые помощники — ваши первые ИИ-компаньоны

1.1. Знакомство с Siri, Google Ассистент и Алисой

Представьте себе человека, который всегда рядом, всегда готов помочь и никогда не устает. Он может напомнить вам о важных делах, прочитать погоду, найти рецепт, позвонить родным, включить музыку — всё это по вашей голосовой команде. Именно таким человеком и является ваш голосовой помощник на основе искусственного интеллекта.

Сегодня на рынке существует несколько основных голосовых помощников. Давайте познакомимся с каждым из них.

Siri (от Apple)

Siri — это голосовой помощник, который встроен в все смартфоны iPhone, планшеты iPad и компьютеры Mac. Если у вас есть устройство Apple, Siri уже живёт в вашем телефоне!

Как включить Siri:

1. Откройте «Настройки» на iPhone 2. Прокрутите вниз и найдите «Siri и Search» 3. Включите «Нажатие кнопки для вызова Siri» 4. Скажите «Привет, Siri» — и ваш помощник готов!

Siri лучше всего понимает английский, но отлично работает и на русском языке. Особенно удобно, что Siri интегрирована со всеми приложениями Apple — календарём, контактами, напоминаниями и сообщениями.

СОВЕТ

Если Siri плохо понимает вас, попробуйте говорить чётко и неспешно. Также можно обучить Siri вашему акценту: Настройки → Siri и Search → «Обучение Siri».

Google Ассистент

Google Ассистент — это помощник от компании Google. Он встроен в смартфоны Android, умные колонки Google Home и часы Wear OS. Google Ассистент особенно силен в поиске информации, так как Google — крупнейший поисковик в мире.

Как включить Google Ассистент:

1. Откройте приложение «Google» на Android 2. Нажмите на свой аватар или микрофон в строке поиска 3. Скажите «Окей, Google» — и помощник откликнется!

На iPhone: скачайте приложение «Google» из App Store и следуйте тем же шагам.

Google Ассистент отлично понимает русский язык и может работать с множеством сервисов: погода, новости, перевод, поиск рецептов, управление умным домом и многое другое.

Алиса (от Яндекс)

Алиса — это голосовой помощник от компании Яндекс, созданный специально для русского языка. Именно поэтому Алиса лучше всех понимает российские реалии: знает о российских праздниках, может рассказать про пробки в вашем городе, поможет заказать еду или такси через сервисы Яндекса.

Как включить Алису:

1. Скачайте приложение «Алиса» из App Store или Google Play 2. Зарегистрируйтесь или войдите в аккаунт Яндекс 3. Скажите «Алиса, привет» — и помощник ответит!

Также Алиса встроена в умные колонки Яндекс Станция.

Алиса особенно хороша для управления домашними делами: может напомнить о покупках, подсказать рецепт, включить музыку, рассказать сказку детям и даже пошутить.

	 Siri	 Google Assistant	 Alice
 Язык	Английский (основной), поддержка многих других языков	Многие языки, включая русский	Русский (основной)
 Устройства	Устройства Apple: iPhone, iPad, Mac, Apple Watch, HomePod	Устройства на Android, умные колонки, смарт-дисплеи, телевизоры, автомобили и другие	Умные колонки Яндекса, смартфоны, приложение Яндекса и другие устройства
 Сильные стороны	- Глубокая интеграция с экосистемой Apple - Простота и удобство использования - Высокий уровень конфиденциальности	- Широкая совместимость с устройствами - Мощный поиск и ответы на вопросы - Интеграция с сервисами Google	- Отличное понимание русского языка - Интеграция с сервисами Яндекса - Удобство для повседневных задач и развлечений

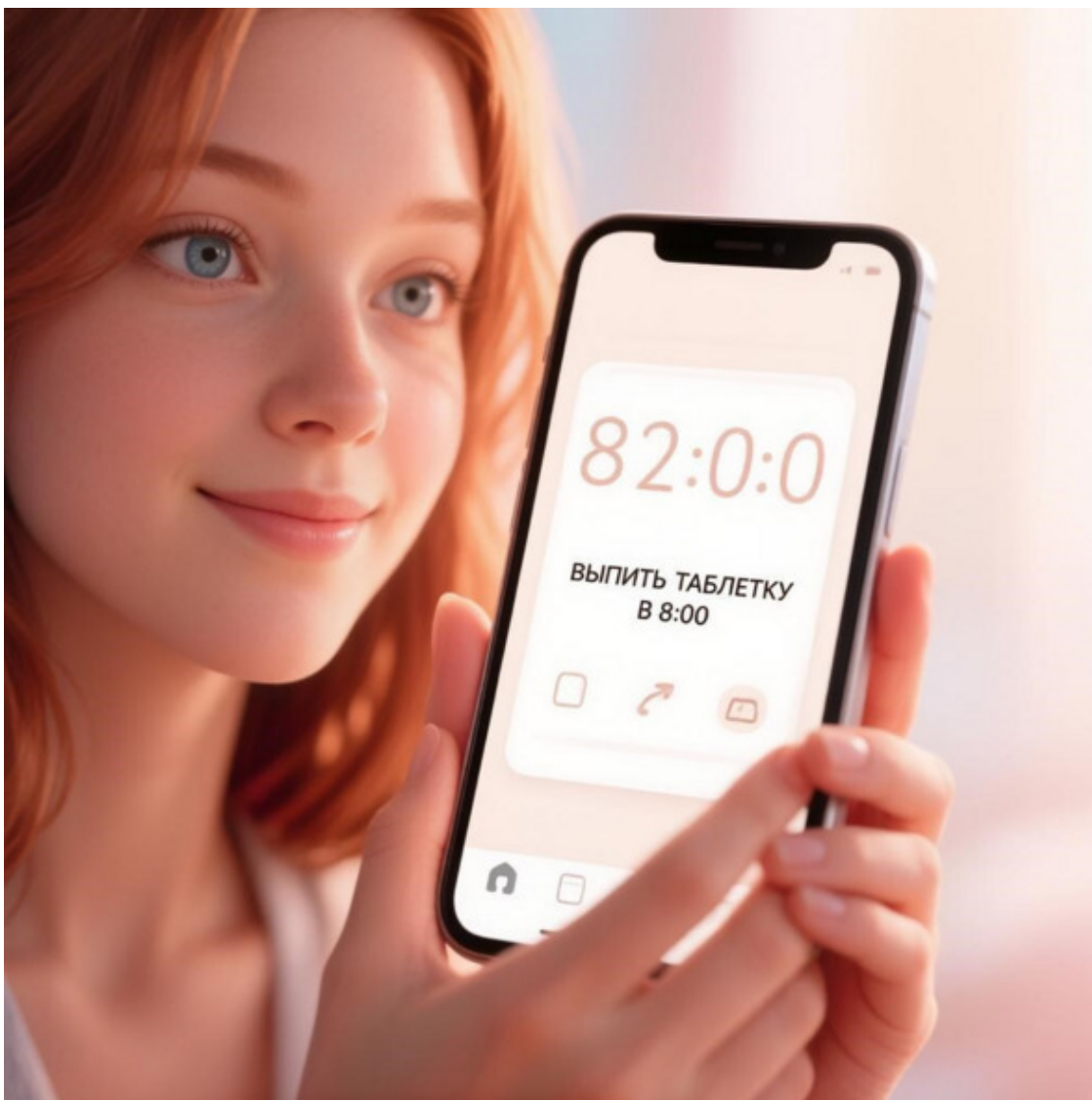
Сравнение голосовых помощников

1.2. Повседневные задачи

Теперь, когда вы познакомились с основными голосовыми помощниками, давайте разберёмся, что они умеют делать в повседневной жизни. Удивительно, но список их возможностей очень широк!

Будильники и напоминания

Одна из самых полезных функций голосового помощника — напоминания. Вы можете попросить помощника напомнить вам о чём угодно: приёме лекарств, встрече, покупке продуктов или дню рождения внушки.



Голосовые напоминания

Попробуйте сказать своему помощнику:

Siri: *«Напомни выпить воду через час»; «Напомни купить хлеб, когда я приду домой»*

Google: *«Окей, Google, напомни записаться к стоматологу на четверг в 15:00»; «Напомни полить цветы завтра утром»*

Алиса: *«Алиса, напомни позвонить маме в субботу»; «Напомни выключить духовку через 30 минут»*

СОВЕТ

Напоминания с привязкой к месту — настоящая магия! Например: «Напомни купить молоко, когда я буду у дома». Помощник напомнит вам, когда вы подойдёте к нужному месту.

Семейный календарь

Семейный календарь — это настоящая находка для хозяйки. События, встречи, дни рождения, записи к врачам, родительские собрания — всё это можно добавить в календарь голосом.

Команды для календаря:

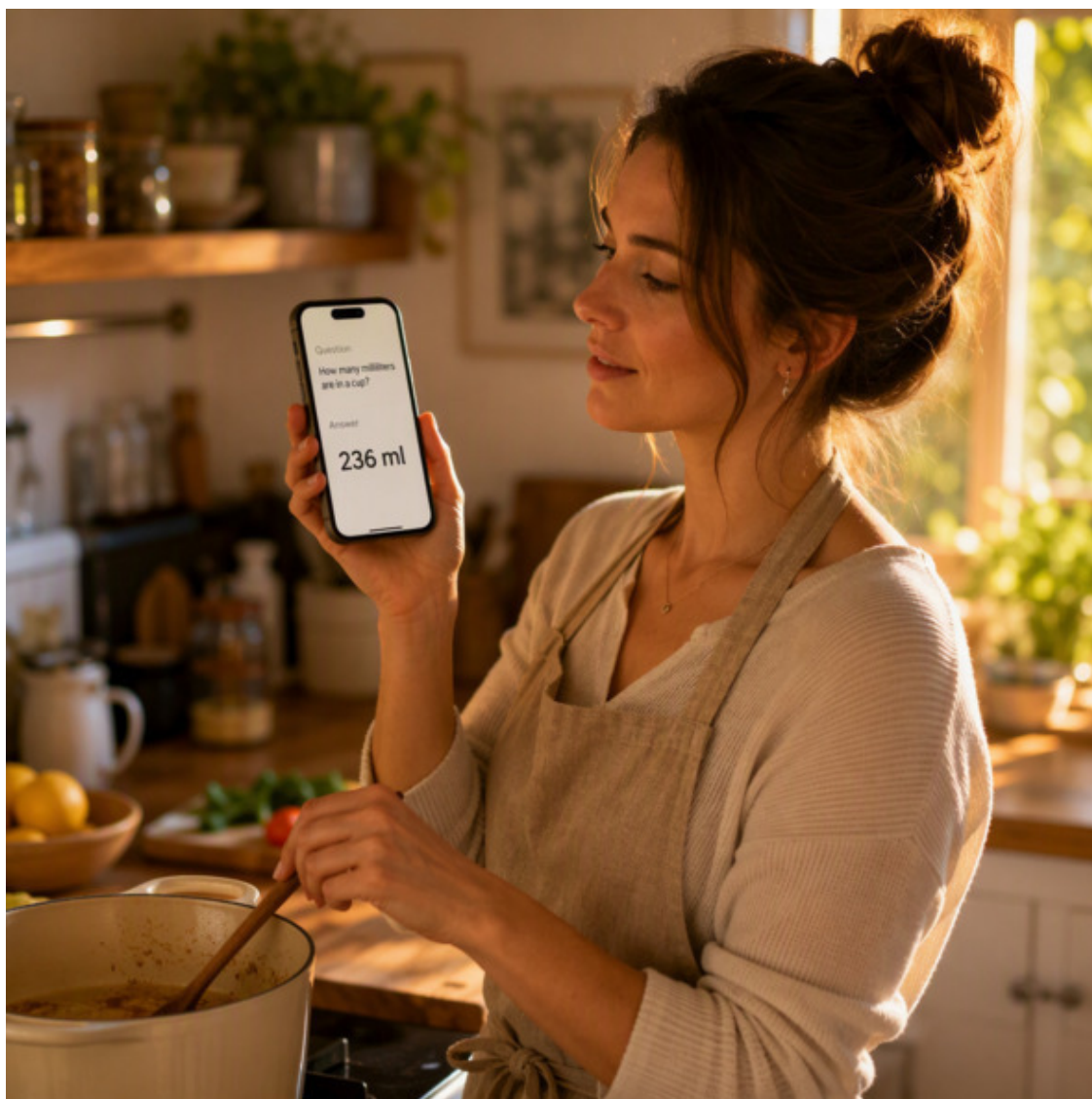
«Добавь событие: День рождения Анечки — 15 марта, 18:00» «Запиши ребёнка к педиатру на вторник в 10:30» «Сколько дней осталось до Нового года?» «Что у меня на завтра?» «Когда следующая встреча с подругой?»

Конвертация валют и единиц измерения

Иногда нужно быстро перевести одну валюту в другую или узнать, сколько граммов в унциях — особенно полезно, когда вы готовите по иностранным рецептам!

Просто спросите:

- «Сколько будет 100 евро в рублях?»
- «Сколько грамм в одной чашке муки?»
- «Переведи 200 градусов Фаренгейта в Цельсий»
- «Сколько километров от Москвы до Санкт-Петербурга?»
- «Сколько будет 15 процентов от 5000 рублей?»



Конвертация в реальном времени

1.3. Общение через голосового помощника

Голосовой помощник может помочь вам с общением, особенно когда ваши руки заняты — например, когда вы готовите ужин или убираете дом.

Звонки

Вы можете позвонить близким, просто сказав имя. Это особенно удобно, когда вы стоите у плиты или держите на руках ребёнка.

Команды для звонков:

«Позвони сыну» «Позвони маме» «Позвони доктору Ивановой»

Важно: имя контакта должно быть сохранено в телефоне.

Сообщения

Голосовой помощник может отправить текстовое сообщение, WhatsApp или Telegram сообщение за вас. Просто продиктуйте текст!

Примеры команд:

- «Отправь сообщение мужу: Я буду поздно, готовь ужин без меня»
- «Напиши маме в WhatsApp: Привет, родная! Как дела? Позвоню вечером.»
- «Отправь дочери: Не забудь взять зонт, дождь##ан!»

ВНИМАНИЕ

После того, как продиктуете сообщение, помощник попросит вас подтвердить отправку. Это защита от случайных ошибок. Обязательно проверьте получателя!

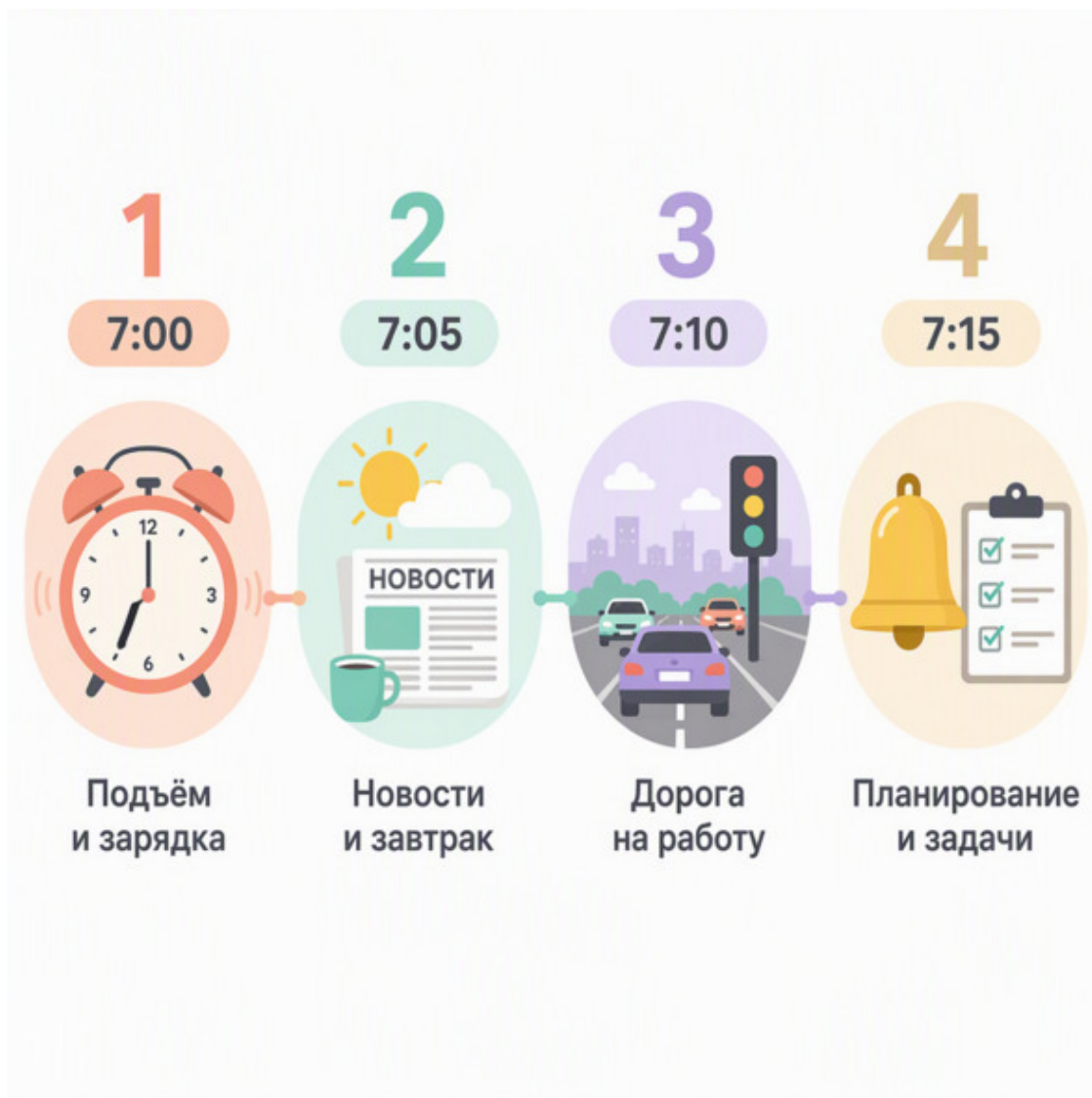
Поиск контактов

Забыли номер? Голосовой помощник быстро найдёт нужный контакт:

- «Какой номер у детского сада?»
- «Позвони в аптеку на Ленина»
- «У тебя есть номер стоматологии на Пушкинской?»

1.4. Практическое задание: сценарий «Утренний ритуал»

Теперь самое интересное! Давайте объединим всё, что мы узнали, и создадим полезный сценарий на каждый день.



Сценарий «Утренний ритуал»

Шаг 1. Будильник

Настройте будильник голосом:

«Алиса (Siri / Google), поставь будильник на 7:00 утра каждый будний день»

Шаг 2. Погода

Добавьте напоминание или сценарий:

«Какая будет погода завтра?» «Скажи мне погоду каждое утро в 7:05»

Шаг 3. Новости

Попросите помощника прочитать краткие новости:

«Расскажи главные новости за сегодня»

Шаг 4. Пробки

Узнайте о дорожной обстановке:

«Какие пробки сейчас?» «Сколько времени займёт дорога до работы?»

Шаг 5. Напоминания на день

Спросите о планах на день:

«Что у меня запланировано на сегодня?» «Напомни: записать Анечку к врачу в 15:00»

Шаг 6. Список покупок

Запишите продукты, которые закончились:

«Добавь молоко, хлеб и масло в список покупок»

Шаг 7. Музыка или подкаст

Добавьте немного музыки на утро:

«Включи лёгкую музыку для утра» «Включи подкаст про здоровое питание»



ВАШЕ ЗАДАНИЕ

В течение следующей недели попробуйте выполнить все 7 шагов каждое утро. Запишите в тетрадь:

1. Какие команды получились с первого раза?
2. Какие вызвали трудности?
3. Что можно улучшить?
4. Сколько времени сэкономили?

Через неделю вы заметите, что утро стало более организованным! А ваш помощник — лучшим другом.

Итоги главы 1

В этой главе вы узнали:

- Что такое голосовой помощник и чем Siri, Google Ассистент и Алиса отличаются друг от друга
- Как включить и настроить голосового помощника на своём устройстве
- Как использовать помощника для напоминаний, календаря и конвертации
- Как звонить, отправлять сообщения и искать контакты голосом
- Как создать сценарий «Утренний ритуал» для экономии времени



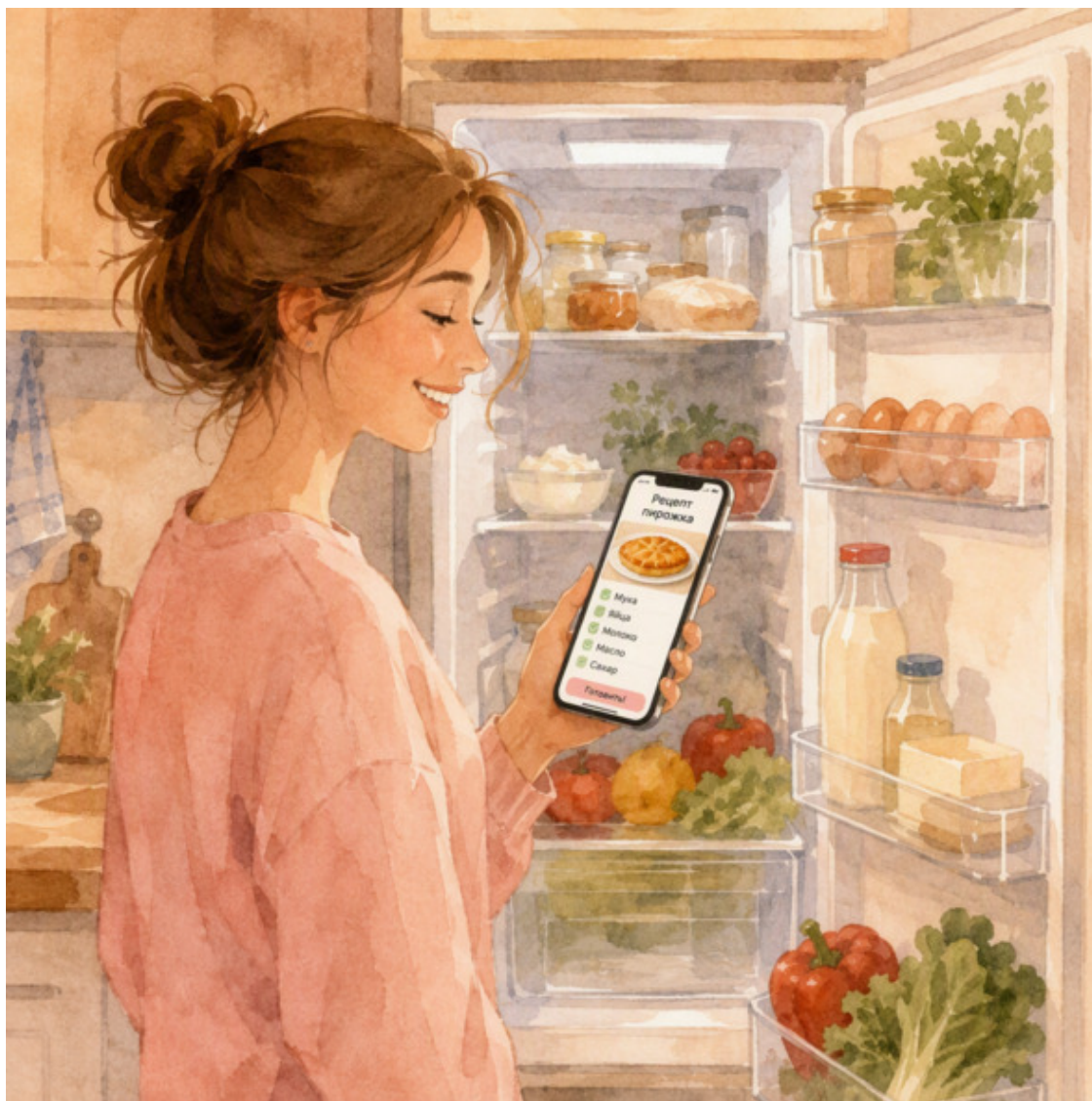
В следующей главе мы перенесёмся на кухню и узнаем, как ИИ может помочь вам готовить, составлять меню и даже выбирать рецепты по продуктам в холодильнике. Готовы? Тогда вперёд — в главу 2: «ИИ на кухне»!

Глава 2. ИИ на кухне

Поиск рецептов, планирование питания, кулинарные советы и умная техника. Как искусственный интеллект помогает готовить.

В этой главе вы научитесь:

- Подбирать рецепты по продуктам, которые есть в холодильнике
- Составлять меню на неделю с помощью ИИ
- Получать кулинарные советы: время, замена, техники
- Разбираться в умной кухонной технике
- Экономить время и деньги на готовке



ИИ на кухне — ваш личный шеф-повар

◆◆◆

2.1. Поиск рецептов: что есть в холодильнике?

Знакомая ситуация? Вы открываете холодильник и видите: половина помидора, несколько яиц, немного сыра и... больше ничего. Что приготовить? ИИ придёт на помощь и предложит несколько отличных рецептов из того, что у вас есть!

Сегодня существует множество приложений и сервисов на основе искусственного интеллекта, которые могут подобрать рецепт по списку продуктов. Давайте рассмотрим самые удобные.

Приложения для поиска рецептов

Эти приложения используют ИИ, чтобы подбирать рецепты именно под ваши продукты, предпочтения и ограничения:

Yummly

Умный поиск рецептов. Вы указываете продукты, которые есть дома, а ИИ подбирает подходящие блюда. Умеет учитывать диетические ограничения: безглютеновое, вегетарианское, низкокалорийное.

SideChef

Пошаговый помощник на кухне. Распознаёт ингредиенты в холодильнике по фотографии экрана и предлагает рецепты с пошаговой подачей на смартфон.

Алиса (Яндекс)

Просто скажите: «Алиса, что приготовить из курицы и картошки?» — и получите несколько вариантов рецептов с пошаговыми инструкциями.

Google Ассистент

Спросите: «Окей, Google, рецепт борща» — и получите подробный рецепт с ингредиентами и времен



Как ИИ подбирает рецепт

Практика: пробуйте прямо сейчас

2.2. Планирование питания на неделю

Составление меню на неделю — это одна из самых благодарных задач для ИИ. Задача, которая раньше занимала часы, теперь решается за минуты. ИИ учтёт ваши предпочтения, ограничения и даже сезонность продуктов.

Зачем планировать питание?

- Экономия денег — вы покупаете только то, что нужно
- Экономия времени — не нужно каждый день думать «что на ужин?»
- Здоровое питание — ИИ поможет сбалансировать рацион
- Меньше отходов — продукты не залеживаются в холодильнике
- Радость семьи — разнообразное меню без повторений

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.