

Prompt

ChatGPT для старшего поколения

50 готовых
промптов

на каждый
день

ChatGPT

YandexGPT

GigaChat

Стас Ростов

Стас Ростов

**ChatGPT для старшего
поколения: 50 готовых
промтов на каждый день**

«Автор»

2026

Ростов С.

ChatGPT для старшего поколения: 50 готовых промптов на каждый день / С. Ростов — «Автор», 2026

50 готовых промптов для тех, кто только знакомится с нейросетью. Промпт — это просьба, которую вы пишете нейросети обычными словами. Здесь просьбы на каждый день: объяснить слово или инструкцию, написать письмо и поздравление, пересчитать рецепт, поговорить с внуками, распознать мошенников. Что внутри: Первые шаги и повседневные вопросы; Письма, поздравления и общение; Дом, кухня и хобби; Безопасность, план и итоги; 5 примеров готовых ответов нейросети: вопросы к врачу, поздравление внучке, рецепт на другое число порций, мой личный план и другие; шпаргалка из 13 фраз, чтобы быстро поправить ответ. Каждый промпт выделен рамкой: скопируйте, замените на свои и отправьте. Работает в ChatGPT, YandexGPT, GigaChat, Claude и других нейросетях.

© Ростов С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как пользоваться набором	6
Содержание	7
Первые шаги и повседневные вопросы (1–12)	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Стас Ростов

**ChatGPT для старшего поколения: 50
готовых промптов на каждый день**

ChatGPT для старшего поколения: 50 готовых промптов на каждый день

Как пользоваться набором

50 готовых промптов для тех, кто только знакомится с нейросетью. Промпт — это просьба, которую вы пишете нейросети обычными словами. Здесь просьбы на каждый день: объяснить слово или инструкцию, написать письмо и поздравление, пересчитать рецепт, поговорить с внуками, распознать мошенников. Промпты работают в ChatGPT, YandexGPT, GigaChat и Claude.

1. Начните с промпта №39: нейросеть задаст вам 10 вопросов и составит личный план, как освоить её за 4 недели по 15–20 минут в день.

2. Замените всё в [квадратных скобках] на свои данные: имена, даты, продукты, что вас беспокоит. Скобки при этом уберите.

3. Если ответ не подошёл, не начинайте заново, а напишите в тот же чат: «короче», «проще», «крупными пунктами», «теплее».

Важно. Нейросеть может ошибаться и уверенно писать неправду: важное проверяйте у близких или в официальных источниках. Никогда не вводите в нейросеть и никому не сообщайте пароли, коды из СМС, номер карты, срок её действия и три цифры с обратной стороны. Если звонят «из банка», «службы безопасности» или «полиции», просят код, перевод денег или установку приложения, кладите трубку и сами перезванивайте в банк по номеру с обратной стороны карты. Вопросы о здоровье, лекарствах и дозировках решайте только с врачом: нейросеть поможет подготовить вопросы к приёму, но не ставит диагноз и не назначает лечение.

Содержание

Первые шаги и повседневные вопросы (1–12)

1. Первый разговор · 2. Объясни простыми словами · 3. Как спросить точнее · 4. Инструкция к технике · 5. Вопросы к врачу · 6. Понять письмо или квитанцию · 7. Список покупок · 8. Спокойный план дня · 9. Помощь со смартфоном · 10. Таблица приёма лекарств · 11. Сравнить варианты покупки · 12. Перевести надпись

Письма, поздравления и общение (13–26)

13. Поздравление с праздником · 14. Поздравление внуку или внучке · 15. Письмо внукам · 16. Разговор об увлечениях внука · 17. Сообщение в семейный чат · 18. Ответ на сообщение · 19. Обращение в управляющую компанию · 20. Благодарность · 21. Тост на праздник · 22. Семейная история · 23. Голосовое сообщение · 24. Игры с внуками · 25. Помочь с уроками честно · 26. Новые занятия

Дом, кухня и хобби (27–38)

27. Что приготовить из того, что есть · 28. Рецепт на другое число порций · 29. Записать рецепт для внуков · 30. Меню на неделю · 31. Бюджет на месяц · 32. План работ на даче · 33. Схема рукоделия · 34. Что почитать и посмотреть · 35. Зарядка для памяти · 36. Прогулка по городу · 37. Подарок своими руками · 38. Фразы на другом языке

Безопасность, план и итоги (39–50)

39. Мой личный план · 40. Подозрительное сообщение · 41. Памятка на холодильник · 42. Правила безопасности в интернете · 43. «Мама, я попал в беду» · 44. Кодовое слово в семье · 45. Покупки в интернете · 46. Список вопросов для внука о технике · 47. Дневник для врача · 48. Как закончить навязчивый звонок · 49. Листок важных номеров · 50. Разбор месяца

Примеры готовых ответов · Как получать ответы лучше · Бонус: шпаргалка «как поправить ответ»

Первые шаги и повседневные вопросы (1–12)

1. Первый разговор. Я впервые пользуюсь нейросетью. Мне [возраст] лет, пишу с [телефона / планшета / компьютера]. Объясни очень просто, что ты умеешь и чего не умеешь, и дай 5 примеров вопросов на сегодня. Короткими фразами, без иностранных слов.

2. Объясни простыми словами. Объясни простыми словами, что значит [слово или выражение: «облако», «аккаунт», «QR-код», «подписка»]. Приведи один пример из обычной жизни. Не больше 5 предложений.

3. Как спросить точнее. Вот мой вопрос: [вопрос]. Помоги переписать его так, чтобы ответ был точнее: что добавить о себе и о ситуации. Покажи 2 улучшенных варианта вопроса.

4. Инструкция к технике. Вот текст инструкции к [технике: стиральная машина, тонометр, новый телефон]: [вставить текст]. Перескажи по шагам простым языком, не больше 8 шагов. Ничего не добавляй от себя: только то, что есть в инструкции.

5. Вопросы к врачу. У меня приём у [врача] [дата, время]. Что беспокоит: [жалобы своими словами, с какого времени, что принимаю по назначению врача]. Составь вопросы к врачу по важности и напomini, что взять с собой из перечисленного. Не ставь диагноз и не советуй лекарства: решать будет врач.

6. Понять письмо или квитанцию. Вот письмо [из управляющей компании, поликлиники], личные данные я убрал: [текст]. Объясни простыми словами: о чём оно, что от меня хотят, до какого срока. Если что-то неясно, подскажи, у кого уточнить.

7. Список покупок. Составь список покупок на [сколько дней] для [сколько человек]. Хочу приготовить: [блюда]. Дома уже есть: [продукты]. Сгруппируй по отделам магазина, крупными пунктами.

8. Спокойный план дня. Помоги составить план на [день]: [дела: поликлиника, магазин, звонок внуку, прогулка]. Встаю в [время], отдыхаю после обеда [время], дорога до [места] [минут]. Распиши по часам с запасом.

9. Помощь со смартфоном. Объясни по шагам, как на телефоне [Android / iPhone, модель, если знаете] сделать [увеличить шрифт, отправить фото, позвонить по видеосвязи]. Если пункты меню на разных телефонах называются по-разному, так и скажи.

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.