

◆ БЕСПЛАТНЫЙ ГАЙД · ДЛЯ НОВИЧКОВ

Старт с нейросетями за один вечер

Без воды и сложных терминов. С чего начать, какие ИИ выбрать под задачу, как писать промпты – и 10 готовых шаблонов, которые работают.

3

ПРОСТЫХ ШАГА

10

ГОТОВЫХ ПРОМПТОВ

0 Р

ЧТОБЫ НАЧАТЬ



ЗАЧЕМ ЭТО ТЕБЕ

Нейросети — не «будущее». Это инструмент, что экономит часы уже сегодня

Если просто: нейросеть — помощник, которому ты описываешь задачу словами, а он делает черновик за секунды. Текст, картинку, видео, код, расшифровку встречи — что угодно.

Она не заменит тебя. Но снимает рутину, на которую раньше уходил час:

- написать пост, письмо, отклик или план — за минуту вместо часа
- разобрать договор, таблицу или длинный документ и вытащить суть
- сделать картинку, обложку и даже короткое видео без дизайнера
- объяснить сложное простыми словами и собрать план обучения

Главный навык 2026-го — не «уметь всё самому», а **уметь ставить задачу нейросети**. Этому и научим за три шага.



ШАГ ПЕРВЫЙ

Выбери инструмент под задачу

Не нужно 20 сервисов. Возьми по одному на задачу — хватит на 90% случаев. Многие работают бесплатно.

ЗАДАЧА	С ЧЕГО НАЧАТЬ	ЕЩЁ ВАРИАНТЫ
Текст, вопросы, разбор	ChatGPT · Claude free	Gemini, DeepSeek, GigaChat (РФ)
Картинки	Ideogram текст на арте	Midjourney, DALL·E, Kandinsky (РФ)
Видео из фото/ текста	Kling · PixVerse free	Runway, Luma, Sora
Код и сайты	Claude · ChatGPT	Cursor, GitHub Copilot
Озвучка и музыка	ElevenLabs	Suno (музыка)
Расшифровка аудио	Whisper free	встроено во многие сервисы

// начни с одного текстового ИИ — освоишь принцип, остальное пойдёт легко

02

ШАГ ВТОРОЙ

Формула идеального промпта

90% слабых ответов — из-за слабых запросов. Хороший промпт собирается из 5 частей. Порядок важен.

1 · Роль

2 · Контекст

3 · Задача

4 · Формат

5 · Ограничения

- **Роль** — кем должна быть нейросеть: «Ты — опытный HR-менеджер»
- **Контекст** — кому, зачем, что на входе: «вакансия для стартапа, ищем джуна»
- **Задача** — что конкретно сделать: «составь текст вакансии»
- **Формат** — структура и объём: «5 абзацев, дружелюбный тон, эмодзи»
- **Ограничения** — чего избегать: «без канцелярита, до 1200 знаков»

✗ «Напиши вакансию»

✓ «Ты — HR в IT-стартапе. Составь вакансию для джуна-разработчика: дружелюбный тон, 5 коротких абзацев, с эмодзи, без канцелярита, до 1200 знаков»

Бонус: в конце добавь «Задай уточняющие вопросы, если чего-то не хватает» — качество вырастет ещё вдвое.



ШАГ ТРЕТИЙ

10 ГОТОВЫХ ПРОМПТОВ — КОПИРУЙ И ПОЛЬЗУЙСЯ

Подставь свои детали в [скобках] и вставляй в любой текстовый ИИ.



пост.txt

01

Ты — SMM-специалист. Напиши пост про [тема] для [площадка].
Цепляющий хук в первой строке, польза по делу, живой тон на «ты», уместные эмодзи, в конце — призыв сохранить. До 900 знаков.



разбор.txt

02

Ты — внимательный аналитик. Вот текст: [вставь]. Выдели: 1) суть в 2 предложениях; 2) ключевые пункты списком; 3) риски / на что обратить внимание. Простыми словами.



письмо.txt

03

Ты — деловой ассистент. Напиши вежливый ответ на письмо: [вставь]. Тон [дружелюбный/официальный], по существу, без воды. Дай 2 варианта — короче и подробнее.



обучение.txt

04

Ты — наставник. Составь пошаговый план, как освоить [навык] с нуля за [срок]. По неделям: что изучить, практика, как проверить прогресс. Только реальные бесплатные ресурсы.



идеи.txt

05

Ты — креативный стратег. Дай 15 неочевидных идей по теме [тема]. Разные по подходу, без банальностей. К каждой — строка, почему сработает.



резюме.txt

06

Ты — карьерный консультант. Мой опыт: [коротко]. Составь сильное резюме под вакансию [описание]. Упор на результаты в цифрах, без клише вроде «стрессоустойчивый».

объясни.txt

07

Объясни [сложная тема] простыми словами, будто мне 12 лет. С понятной аналогией из жизни и одним примером. Без терминов — а если без них никак, сразу расшифруй.

сравнение.txt

08

Сравни [вариант А] и [вариант В] по важным критериям. Таблицей: критерий, А, В, кому что подойдёт. В конце — короткий вывод, что выбрать и почему.

арт.txt

09

Составь детальный промпт для нейросети-художника на английском: [что изобразить]. Опиши сцену, стиль, свет, ракурс, настроение. Без текста на картинке. В конце: ultra detailed, cinematic lighting, 8k.

улучши.txt

10

Вот мой текст: [вставь]. Найди слабые места, канцелярит и повторы. Перепиши сильнее и живее, сохранив смысл. Покажи «было → стало» по ключевым правкам.



ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

Из-за чего нейросеть «тупит»

- 01 Слишком общий запрос.** «Помоги с текстом» → получишь общий текст. Дай роль, контекст и формат.
- 02 Всё в одном сообщении.** Дроби на шаги: сначала план, потом по пунктам. Так точнее.
- 03 Не проверяешь факты.** ИИ умеет уверенно ошибаться. Важные цифры, даты, ссылки – перепроверяй.
- 04 Сдаёшься после первого ответа.** Скажи «короче / живее / с примерами» – он дорабатывает.
- 05 Грузишь личные данные.** Не отправляй пароли, паспорта и коммерческую тайну в чужие сервисы.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Готов копать глубже?

Каждый день показываю рабочие связки из нейросетей – что реально экономит время и деньги.

↗ Instagram @neitrino77

↗ Telegram @neitrino_ai

© Neitrino – гайд бесплатный, делись с друзьями. Названия сервисов принадлежат их владельцам.