СБОРНИК ГОТОВЫХ ПРОМПТОВ

Просто спроси

Составь меню на неделю на троих

Готово! Вот план на 7 дней со списком покупок.

100 готовых запросов к нейросети на каждый день

Копируй. Подставляй своё. Получай результат.

Жармаханов Е.К.

Ержан Жармаханов

Просто спроси

«Автор»
2026

Жармаханов Е.

Просто спроси / Е. Жармаханов — «Автор», 2026

Нейросеть умеет писать письма, составлять меню, помогать с резюме и объяснять сложные темы. Но новички часто получают общий, скучный ответ и бросают. Причина почти всегда в запросе, а не в нейросети.«Просто спроси» — сборник из 100 готовых шаблонов запросов. Выбери задачу, скопируй шаблон, подставь свои данные в квадратные скобки и отправь в чат. Технических знаний не нужно, всё написано простым языком.Внутри: формула хорошего запроса из пяти частей; шаблоны для учёбы, работы, писем, бюджета, быта, путешествий, привычек, творчества и подработки; совет к каждому шаблону, как улучшить результат; как составить свой запрос; недельный практикум и чек-лист проверки ответов.Книга напоминает, что ответы нужно проверять, а в вопросах здоровья, права и денег обращаться к специалистам.Для тех, кто только начинает работать с нейросетями и хочет получать пользу уже сегодня. Подойдёт студентам, работающим взрослым и родителям.

© Жармаханов Е., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Важная информация 6
Содержание 7
Введение 8
Что такое нейросеть простыми словами 9
Какие сервисы подойдут 10
Как пользоваться книгой 11
Безопасность прежде всего 12
Часть 1. Основы 13
Глава 1. Что такое промпт и почему результат зависит от запроса 13
Глава 2. Формула хорошего промпта 14
Глава 3. Как уточнять и исправлять ответ нейросети 15
Глава 4. Типичные ошибки новичков и как проверять факты 16
Часть 2. Готовые промпты 18
Глава 5. Учёба и самообразование 19
Промпт 1. Объяснить тему простыми словами 19
Промпт 2. План изучения с нуля 19
Промпт 3. Тест для самопроверки 19
Промпт 4. Конспект из длинного текста 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Ержан Жармаханов
Просто спроси

Просто спроси

100 готовых запросов к нейросети на каждый день. Копируй, подставляй своё, получай результат.

Автор: Жармаханов Е.К.

© Жармаханов Е.К., 2026. Все права защищены. Копирование и распространение книги без разрешения автора запрещены.

Важная информация

Книга носит справочный и образовательный характер. Она не заменяет консультацию врача, юриста, финансового или другого специалиста. Нейросети могут ошибаться, поэтому важные факты, цифры, даты и рекомендации нужно проверять. Названия сервисов принадлежат их правообладателям. При подготовке книги использовались инструменты искусственного интеллекта.

Содержание

Введение

Часть 1. Основы: Глава 1. Что такое промпт · Глава 2. Формула хорошего промпта · Глава 3. Как уточнять и исправлять ответ · Глава 4. Ошибки новичков и проверка фактов

Часть 2. Готовые промпты: Глава 5. Учёба · Глава 6. Работа и карьера · Глава 7. Тексты и письма · Глава 8. Деньги и бюджет · Глава 9. Дом, быт и еда · Глава 10. Путешествия · Глава 11. Здоровье и привычки · Глава 12. Творчество и идеи · Глава 13. Свой бизнес и подработка

Часть 3. Своими руками: Глава 14. Как составить свой промпт с нуля · Глава 15. Мини-практикум на 7 дней

Заключение

Приложения А–Г

Введение

Если ты открыл эту книгу, значит, ты уже слышал о нейросетях, которые пишут тексты, отвечают на вопросы и помогают в работе и учёбе. Возможно, ты даже пробовал с ними поговорить, но ответ получился общим, скучным или вовсе мимо цели. Это нормально. Дело почти никогда не в тебе и не в нейросети, а в том, **как сформулирован запрос**.

Запрос к нейросети называется **промптом**. Хороший промпт похож на хорошее техническое задание: он говорит, кто отвечает, что нужно сделать, для кого и в каком виде. Этому можно научиться за один вечер, а готовые шаблоны из этой книги помогут начать прямо сейчас.

Что такое нейросеть простыми словами

Текстовая нейросеть (её ещё называют языковой моделью или ИИ-ассистентом) — это программа, обученная на огромном количестве текстов. Она умеет составлять ответы, письма, планы, объяснения, списки и многое другое. Важно понимать три вещи:

Это **не человек** и не всезнающий оракул. Она может звучать очень уверенно и при этом ошибаться.

Это **не поисковик**. Она не обязательно «ищет» информацию, чаще она создаёт ответ на основе того, чему научилась.

Она **ничего не знает о тебе**, пока ты сам не расскажешь. Чем лучше контекст, тем полезнее результат.

Какие сервисы подойдут

Книга не привязана к одному сервису. Шаблоны работают в большинстве популярных нейросетей: ChatGPT, Claude, Gemini, GigaChat, YandexGPT (Алиса), DeepSeek и других. Доступность зависит от страны, поэтому выбери тот сервис, который открывается у тебя и подходит по цене. Для начала хватит бесплатной версии.

Как пользоваться книгой

Найди в оглавлении нужную тему.

Скопируй промпт целиком.

Замени всё, что стоит в [квадратных скобках], своими данными.

Вставь готовый текст в чат с нейросетью и отправь.

Если результат не устроил, уточни запрос. Как это делать, мы разберём в Главе 3.

У каждого промпта есть короткий совет «Как улучшить». Читай его, он поможет постепенно научиться писать собственные запросы.

Безопасность прежде всего

Не вводи в чат пароли, данные банковских карт, паспортные данные и коды из СМС.

Не загружай чужие личные данные и конфиденциальные документы работодателя.

Проверяй факты, цифры, законы и цены в надёжных источниках.

В вопросах здоровья, права и больших денег нейросеть может быть помощником для подготовки, но решение принимает специалист.

Часть 1. Основы

Глава 1. Что такое промпт и почему результат зависит от запроса

Промпт — это любое сообщение, которое ты отправляешь нейросети. Вопрос, просьба, задание, заготовка текста. Чем точнее промпт, тем точнее ответ.

Представь, что ты приходишь в кафе. Если сказать официанту «дайте что-нибудь поесть», он принесёт то, что считает нужным, и это может тебе не подойти. Если сказать «пасту с курицей, без лука, и зелёный чай без сахара», ты получишь именно то, что хотел. Нейросеть работает так же: она не читает мысли, она опирается только на твои слова.

Два запроса, одна тема

Слабый промпт:

Напиши про здоровое питание.

Результат: общий текст на всё и ни о чём. Мы не знаем, для кого, зачем и какого размера он нужен.

Сильный промпт:

Ты диетолог-консультант для новичков. Составь памятку «5 простых правил здорового питания для студента с маленьким бюджетом». Объём: до 150 слов. Тон: дружелюбный, без сложных терминов. В конце добавь один совет по экономии.

Результат: короткий понятный текст, который можно сразу использовать.

Почему так происходит

Нейросеть **подстраивается** под то, что ты написал. Мало данных, значит, общий ответ.

Она не знает **цели**: для чего тебе текст, кто его прочитает.

Она не знает **формата**: список, письмо, таблица, одна строка или страница.

Практическое задание

Выбери любую тему (например, «как выучить английский»). Задай нейросети **короткий** вопрос и сохрани ответ. Затем задай тот же вопрос, добавив: кто ты, что хочешь получить, в каком виде и в каком объёме. Сравни два ответа и запиши, чем они отличаются.

Главное из главы

Промпт — это твой запрос к нейросети.

Нейросеть не знает о тебе и твоей цели, пока ты не скажешь.

Точные детали резко улучшают результат.

Глава 2. Формула хорошего промпта

Чтобы не придумывать запрос каждый раз заново, пользуйся простой формулой из пяти частей. Запомнить её легко: **Р-З-К-Ф-О**.

Р — Роль. Кем должна «быть» нейросеть. Например: «Ты опытный репетитор по математике».

З — Задача. Что именно сделать. Например: «Объясни тему дробей».

К — Контекст. Кто ты, для кого это, в какой ситуации. Например: «Мне 12 лет, я пропустил урок».

Ф — Формат. Как оформить ответ: список, таблица, письмо, план по шагам, диалог.

О — Ограничения. Объём, тон, чего избегать. Например: «Не более 200 слов, без сложных терминов».

Собираем промпт по формуле

Задача: нужно объяснить ребёнку, что такое дроби.

Роль: Ты терпеливый репетитор по математике для школьников. **Задача:** Объясни, что такое дроби. **Контекст:** Моему ребёнку 10 лет, он пропустил урок и боится этой темы. **Формат:** Объяснение на примере пиццы, затем 3 простых задачи с ответами. **Ограничения:** Не более 250 слов, без сложных терминов, дружелюбный тон.

Все пять частей можно писать одним абзацем. Не обязательно подписывать каждую: нейросеть поймёт и без заголовков.

Универсальный шаблон

Ты [роль]. Твоя задача: [что нужно сделать]. Контекст: [кто я, для кого, в какой ситуации]. Оформи ответ в виде [формат]. Ограничения: [объём, тон, чего не делать].

Нужны ли все пять частей?

Нет. Для простых задач хватит двух-трёх частей. Но чем важнее результат, тем полнее должен быть промпт. Формула — это не закон, а шпаргалка.

Практическое задание

Возьми любую задачу из жизни (например, «составить план тренировок» или «написать поздравление коллеге») и запиши по формуле Р-З-К-Ф-О. Отправь в нейросеть и оцени ответ по шкале от 1 до 10.

Главное из главы

Формула Р-З-К-Ф-О: роль, задача, контекст, формат, ограничения.

Чем важнее задача, тем подробнее промпт.

Универсальный шаблон поможет не начинать с нуля.

Глава 3. Как уточнять и исправлять ответ нейросети

Первый ответ редко бывает идеальным. Это нормально. Опытные пользователи не пишут «идеальный» промпт с первого раза, они ведут **диалог**: получают черновик, а затем просят его улучшить.

Главное правило: один шаг за раз

Не пытайся исправить всё одним сообщением. Лучше менять одну вещь за раз: сначала объём, потом тон, потом структуру.

Десять фраз для уточнения

Скопируй любую из них и отправь в тот же чат:

«Сделай короче, примерно вдвое.»

«Объясни проще, как будто мне 12 лет.»

«Добавь два конкретных примера из жизни.»

«Перепиши в более дружеском тоне.»

«Перепиши в более деловом тоне.»

«Оформи в виде таблицы.»

«Разбей на пронумерованные шаги.»

«Убери общие слова и воду, оставь только конкретику.»

«Дай три разных варианта, чтобы я мог выбрать.»

«Задай мне уточняющие вопросы, прежде чем отвечать.»

Приём «сначала спроси меня»

Если не знаешь, что писать в промпте, поручи это нейросети:

Я хочу [цель]. Прежде чем отвечать, задай мне не более пяти уточняющих вопросов, которые помогут тебе дать лучший результат. Дождись моих ответов.

Нейросеть сама спросит про бюджет, сроки, аудиторию и другие детали. Ты ответишь, и результат станет точнее.

Если ответ ушёл не туда

Не спорь и не ругайся. Нейросеть не обидится, но и не станет умнее.

Опиши, что не так: «Слишком формально», «Не хватает цифр», «Не подходит для новичка».

Если диалог запутался, начни **новый чат** и вставь исправленный промпт целиком.

Практическое задание

Возьми ответ из задания Главы 2. Сделай с ним три уточнения: сократи, добавь пример и поменяй тон. Сравни первую и последнюю версию.

Главное из главы

Ответ можно и нужно улучшать в диалоге.

Меняй по одному параметру за раз.

Если запутался, начни новый чат с исправленным промптом.

Глава 4. Типичные ошибки новичков и как проверять факты

Семь ошибок, которые делают почти все

Слишком короткий запрос. «Помоги с резюме» даёт общий шаблон. Опиши профессию, опыт и вакансию.

Нет цели. Нейросеть не знает, зачем тебе текст. Скажи прямо: «Это для собеседования», «Это для школьного доклада».

Не указан формат. Получаешь полотно текста, а нужна была таблица на пять строк.

Слепая вера ответу. Нейросеть может звучать убедительно и при этом ошибаться.

Личные данные в чате. Не вставляй паспортные данные, пароли, номера карт.

Сдача после первого ответа. Уточни запрос, прежде чем делать вывод «это не работает».

Копирование без правки. Готовый текст стоит прочитать и поправить под себя.

Почему нейросеть иногда выдумывает

Нейросеть составляет ответ на основе закономерностей в текстах. Она не «знает» факты так, как человек. Иногда она придумывает несуществующие цитаты, названия книг, ссылки, законы и цифры, и делает это очень уверенно. Это называют **«галлюцинациями»**.

Особенно осторожно относись к:

точным датам, цифрам и статистике;

цитатам и ссылкам на источники;

юридическим и медицинским утверждениям;

ценам, адресам, расписаниям и новостям.

Простой способ проверить ответ

Используй чек-лист из четырёх вопросов:

Это важно? Если ответ влияет на здоровье, деньги или закон, проверка обязательна.

Это можно проверить? Найди цифру или факт в официальном источнике: на сайте организации, в законе, в справочнике.

Это похоже на правду? Если что-то звучит слишком идеально, проверь ещё раз.

Есть ли источник? Попроси: «Укажи, на чём основан этот ответ, и скажи, в чём ты не уверен.» Затем проверь источники сам.

Полезный промпт для самопроверки

Перечитай свой предыдущий ответ. Укажи, какие утверждения могут быть неточными, какие цифры и факты мне нужно проверить самому и в каких источниках.

Практическое задание

Задай нейросети вопрос с фактом, который ты можешь проверить (например, год основания твоего города). Сверь ответ с надёжным источником. Затем отправь промпт самопроверки и посмотри на реакцию.

Главное из главы

Нейросеть может ошибаться и выдумывать факты.
Важные данные проверяй в надёжных источниках.
Не передавай нейросети личные и конфиденциальные данные.

Часть 2. Готовые промпты

В этой части 100 готовых шаблонов. Каждый состоит из **задачи**, **промпта** с полями [в квадратных скобках] и совета **«Как улучшить»**. Подставь свои данные и отправь в чат. Если результат не подошёл, вернись к Главе 3.

Глава 5. Учёба и самообразование

Промпт 1. Объяснить тему простыми словами

Ты опытный учитель. Объясни тему «[тема]» так, чтобы понял человек без подготовки. Используй простой язык и один понятный пример из повседневной жизни. Объём: до [150] слов. В конце задай мне один вопрос, чтобы проверить понимание.

Как улучшить: укажи свой возраст или уровень («я в 8 классе», «я никогда не изучал физику»).

Промпт 2. План изучения с нуля

Составь план изучения темы «[тема]» с нуля на [4] недели. У меня есть [30–60] минут в день. Для каждой недели укажи цель, что изучить и одно практическое задание. Формат: таблица.

Как улучшить: добавь, чего ты уже умеешь, чтобы не повторять знакомое.

Промпт 3. Тест для самопроверки

Составь тест из [10] вопросов по теме «[тема]» для уровня «[начальный/ средний]». К каждому вопросу дай 4 варианта ответа. Правильные ответы и короткие пояснения напиши в конце, отдельным списком.

Как улучшить: попроси сначала задавать вопросы по одному и давать оценку после каждого ответа.

Промпт 4. Конспект из длинного текста

Сделай конспект текста ниже. Выдели главные идеи (не более 7), определения и примеры. Формат: заголовки и короткие пункты. Текст: [вставь текст].

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.