ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

ОКТЯБРЬ 2026

# Claude для жизни и работы

**От первого запроса до готового результата**



Файлы · проекты · память
Поиск · подключения · навыки
Документы · презентации · дизайн

**45 СТРАНИЦ ПРАКТИКИ**

Инструкции, примеры и готовые промпты

**Ксения Зайцева**

Графический дизайнер

Редакция от 3 октября 2026 года

# Меньше рутины каждый день



Практическое руководство для работы, учёбы и личных задач

Claude помогает разбирать материалы, писать и редактировать тексты, сравнивать варианты и готовить файлы. Этот гайд показывает, как поставить понятную задачу и проверить результат. Для большинства примеров программирование не требуется.

## Как действовать

1. Начните с небольшой знакомой задачи: письмо, конспект или план.
2. Подготовьте исходные данные и задайте формат результата.
3. Проверьте ответ по оригиналу. Только после этого переходите к подключениям и повторяемым процессам.

**ПОПРОБУЙТЕ В CLAUDE**

Помоги мне освоить Claude на одной задаче: [описание]. Мой уровень - начинающий. Сначала объясни, какие материалы нужны. Затем помоги получить результат и дай короткий чек-лист его проверки. Не подключай сервисы и не отправляй сообщения без моего решения.

## Проверка результата

Примеры запросов в книге - авторские заготовки. Заменяйте данные в скобках и адаптируйте ограничения. Чтение промпта само по себе ничего не запускает. Начните с одного результата, который сможете оценить самостоятельно.

**ВАЖНЫЙ НЮАНС**

Редакция: 3 октября 2026 года. Функции сверены с официальной справкой и объявлениями Anthropic; доступ зависит от тарифа, региона и этапа внедрения. Это независимый авторский гайд. Будущие изменения не представлены как уже доступные. Расхождения справки отмечены в тексте.

# Ваш маршрут

Читайте по порядку или переходите к нужной задаче

**01** **Основы и понятные запросы** 04-09

Возможности, настройки и первый результат

**02** **Поиск, файлы и проекты** 10-17

Документы, память и общие материалы

**03** **Готовые материалы** 18-24

Артефакты, Docs, Slides и Design

**04** **Подключения и повторяемая работа** 25-31

Google, навыки, плагины и расписание

**05** **Практические сценарии** 32-34

Контент, учёба и работа с клиентами

**06** **Библиотека промптов** 35-41

Семь наборов запросов под реальные задачи

**07** **Ошибки и решения** 42-43

Факты, доступ, лимиты и исправления

**08** **Чек-лист и мини-словарь** 44-45

Проверка результата и термины

Нажмите на раздел, чтобы перейти к нему. Номер внизу страницы возвращает к оглавлению. Квадратные скобки в промптах заменяйте своими данными.

# Что умеет Claude



Выбирайте задачу по нужному результату

Claude - ИИ-помощник Anthropic. Он может объяснить тему, преобразовать исходный текст, проанализировать доступные материалы и подготовить рабочий результат. Качество зависит от исходных данных, инструкций и реально доступных инструментов.

## Как действовать

1. Определите результат: ответ, таблица сравнения, документ или презентация.
2. Передайте контекст: кому это нужно, что уже известно и какие условия обязательны.
3. Укажите критерии качества: полнота, объём, структура и проверяемые факты.

**ПОПРОБУЙТЕ В CLAUDE**

Мне нужно [результат] для [аудитория]. Используй материалы ниже. Сначала выдели подтверждённые факты и недостающие данные. Затем подготовь результат в формате [формат]. Не придумывай числа, отзывы и условия. В конце покажи, что мне проверить.

## Проверка результата

Попросите обработать текст, содержание которого вы хорошо знаете. Сверьте, что Claude сохранил смысл и не дописал новые факты. Оценивайте полезность по результату, а не по уверенности формулировок.

Для первого теста возьмите описание своей услуги и попросите выделить пять фактов. Сравните их с оригиналом: это простой способ увидеть, где пересказ превращается в дополнение.

**ВАЖНЫЙ НЮАНС**

Ответ модели не доказывает, что она открыла файл, нашла информацию в интернете или выполнила действие. Для задач с источниками попросите назвать прочитанные материалы и указать, какой результат действительно создан.

# Что изменилось к октябрю

Новые модели и единая рабочая беседа

В сентябре 2026 года Claude получил важные обновления. 22 сентября представлен Opus 5.5, 28 сентября - Sonnet 5.5. 16 сентября начато объединение чата и Cowork: в новом интерфейсе вопрос и большая рабочая задача задаются в одной беседе.

## Как действовать

1. Посмотрите, есть ли в вашем поле ввода отдельные Chat и Cowork. Если есть, новый интерфейс ещё не внедрён в аккаунт.
2. Проверьте доступные модели в меню выбора.
3. Попробуйте поручить небольшой документ и сравните ответ с обычным текстовым сообщением.

**ПОПРОБУЙТЕ В CLAUDE**

Подготовь по этим заметкам одностраничную инструкцию для [аудитория]. Если доступно создание файла, передай DOCX. Если доступен только текстовый ответ, сообщи об этом и дай готовый текст для переноса. Не утверждай, что файл создан, пока нет результата для скачивания.

## Проверка результата

Определите, какой интерфейс открыт именно у вас. Обновление разворачивается постепенно, начиная с Pro и Max. Не пытайтесь воспроизвести отсутствующую кнопку из чужого аккаунта.

**ВАЖНЫЙ НЮАНС**

Docs, Slides и Design стали частью работы в беседе. Для шаблонов справка указывает бета-доступ на платных планах; в журнале обновлений встречается более широкая доступность. Надёжный критерий - наличие функции в вашем аккаунте. Дата проверки: 03.10.2026.

# Выберите модель под задачу



Сначала понятный запрос, затем более сложная модель

Sonnet 5.5 позиционируется как сочетание скорости и качества для повседневной работы. Opus 5.5 - вариант для более сложных задач. Не выбирайте модель только по номеру: важны исходные данные, доступные инструменты и качество ответа на вашем примере.

## Как действовать

1. Начните с доступного Sonnet для письма, плана или обработки заметок.
2. Для сложного анализа с несколькими источниками попробуйте доступный Opus.
3. Сравните результаты по одинаковым критериям, не меняя исходный запрос между попытками.

**ПОПРОБУЙТЕ В CLAUDE**

Проанализируй [материалы]. Сначала перечисли ограничения данных, затем сравни варианты по [критерии]. Отдели выводы от предположений. Мне важны точность, объяснение выбора и сохранение всех обязательных условий. Не заполняй пробелы вымышленными сведениями.

## Проверка результата

Проверьте не только стиль: найдены ли противоречия, правильно ли перенесены цифры, учтены ли исключения. Если задача проста, более дорогой тариф или сложная модель могут не дать полезного улучшения.

Сохраните один тестовый запрос и оба ответа. Отметьте конкретные различия: пропущенное условие, удачный пример или неверный вывод. Такой тест полезнее абстрактного рейтинга моделей.

**ВАЖНЫЙ НЮАНС**

В меню могут быть дополнительные семейства моделей. Их доступность и лимиты не одинаковы для всех аккаунтов. Характеристики API нельзя автоматически переносить на приложение. Подписка Claude и расходы на API - разные способы использования.

# Настройте ответы под себя

Общие предпочтения отдельно от правил конкретной задачи

В новом интерфейсе постоянные инструкции находятся в Settings > General, в разделе Instructions for Claude. Здесь уместны язык, тон и желаемая подробность. Сведения одного заказа удобнее хранить в его проекте или передавать в конкретном запросе.

## Как действовать

1. Откройте настройки и найдите поле постоянных инструкций.
2. Запишите только правила, которые нужны в разных беседах.
3. Проверьте их на короткой задаче и поправьте формулировки, если результат слишком длинный или официальный.

**ПОПРОБУЙТЕ В CLAUDE**

Пиши по-русски, ясно и без канцелярита. Сначала давай результат, затем необходимые пояснения. Для обычного вопроса достаточно 5-7 предложений; подробные инструкции давай по запросу. Не придумывай факты. Если источник недоступен, прямо скажи об этом.

## Проверка результата

Спросите о знакомой теме, затем попросите подробную инструкцию. Проверьте, что постоянное правило краткости не мешает полноценному руководству. Предпочтения должны помогать, а не ограничивать все задачи одним шаблоном.

Не помещайте в общие настройки разовую дату сдачи или условия конкретного клиента. Когда заказ закончится, эти сведения могут мешать новым беседам.

**ВАЖНЫЙ НЮАНС**

Названия разделов отличаются между старым и новым интерфейсами. Если не видите указанного поля, ищите настройки профиля и персонализации. Постоянные инструкции не дают доступа к файлам, почте или папкам компьютера.

# Промпт, который можно выполнить



Цель + исходники + формат + ограничения + проверка

Хороший запрос объясняет, что должно получиться и на каких данных. Роль вроде «ты лучший эксперт» не заменяет бриф. Чем конкретнее задача, тем проще понять, выполнена ли она. Для первой попытки достаточно одного результата и нескольких важных условий.

## Как действовать

1. Назовите цель: подготовить, сравнить, объяснить или исправить.
2. Укажите источник и аудиторию.
3. Задайте формат, объём и то, что менять нельзя.
4. Добавьте критерий проверки: сверить суммы, сохранить условия или отметить пробелы.

**ПОПРОБУЙТЕ В CLAUDE**

Подготовь пост для ВК о [услуга] по описанию ниже. Аудитория - [кто]. Дай 3 заголовка и один текст до 1 000 знаков. Тон спокойный и понятный. Цены, сроки и отзывы не выдумывай. Заверши приглашением написать в сообщения. Отдельно отметь, каких фактов не хватает.

## Проверка результата

Перед отправкой прочитайте запрос как исполнитель: понятны ли цель и границы? Если в нём несколько несвязанных задач, разделите их. Одна проверяемая задача полезнее длинного списка пожеланий без приоритетов.

**ВАЖНЫЙ НЮАНС**

Указание «на 2026 год» не обновляет знания модели. Для текущих сведений отдельно просите поиск и дату проверки. Для анализа документа задавайте: «Используй только приложенный источник».

# Доведите ответ до результата

Укажите проблему и границы изменения

Если первая версия не подошла, уточняйте конкретный недостаток. «Сделай лучше» оставляет Claude слишком много вариантов. Назовите, что нужно изменить, что сохранить и по какому признаку вы оцените следующую версию.

## Как действовать

1. Найдите проблемный фрагмент: вступление, цифру, вывод или таблицу.
2. Опишите причину: длинно, непонятно, не соответствует аудитории.
3. Задайте точечную правку и попросите сохранить согласованные части.

**ПОПРОБУЙТЕ В CLAUDE**

Сохрани структуру и все факты. Сократи вступление примерно вдвое. Замени термины, непонятные начинающему читателю, простыми словами. Добавь один пример по теме, пометив его как иллюстрацию. Не меняй цены, даты и обязательные условия. После правки перечисли изменения.

## Проверка результата

Сверьте исправленный фрагмент с исходником. Убедитесь, что сокращение не убрало важное условие и пример не выглядит реальным кейсом. Для большого файла задавайте номер страницы, раздел или название таблицы.

Попробуйте две правки по очереди: сначала сократить вступление, затем добавить пример. Так легче понять, на каком этапе был потерян смысл.

**ВАЖНЫЙ НЮАНС**

Если исправляете данные, передайте правильное значение и источник. Просьба «перепроверь всё» работает лучше с критериями: имена, суммы, сроки, полнота и соответствие брифу. Сохраняйте согласованную версию отдельно.