claude с нуля: три задачи для мамы

Регистрация, первый запрос и три готовых промпта: меню на неделю, аптечка в отпуск и сборы в поездку. Claude сам задаёт вопросы по одному, вам остаётся отвечать.



3 задачи из жизни мамы · **5 минут** на регистрацию · **0 ₽**

две сильные стороны claude

1

Спрашивает сам

Не нужно рассказывать всё заранее. Попросите «сначала задай мне вопросы по одному», и он спросит про семью, бюджет и сроки.

2

Делает черновую работу

Меню, список покупок, аптечку, чек-лист до вылета. Вам остаётся прочитать и решить.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ

КАК РАНЬШЕ: ГУГЛЮ САМА

Форумы, статьи, советы подруг. Одно противоречит другому, список собираю вручную.

С CLAUDE: РЕЖИМ ИНТЕРВЬЮ

Копирую запрос из гайда, отвечаю на вопросы по одному и получаю готовый план.

Пять слов, которые нужно знать

Claude
Помощник в чате. Пишете как подруге, он отвечает таблицей, списком или планом.

Запрос, он же промпт
Сообщение, которое вы отправляете Claude. Готовые запросы лежат в тёмных блоках.

Чат
Окно, где идёт разговор. Новая тема, новый чат: так Claude не путает задачи.

Режим интервью
Вы просите «сначала задай мне вопросы по одному», и Claude опрашивает вас сам.

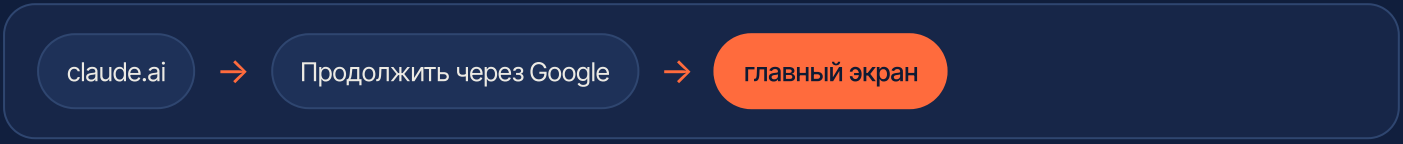
Вложение
Фото или файл, который вы прикладываете к запросу: рецепт, список, документ.

Сломать ничего нельзя. Самое страшное: ответ вам не понравится. Тогда напишите «короче», «проще» или «переделай», и Claude поправит.

шаг 1. регистрация

Около пяти минут. Лучше с компьютера: так удобнее копировать и вставлять запросы.

1. **Откройте сайт claude.ai**
   В любом браузере.
2. **Выберите способ входа**
   Самый быстрый «Продолжить через Google». Если Google нет, впишите почту и нажмите «Продолжить».
3. **Подтвердите почту**
   Придёт письмо со ссылкой или кодом. Если письма нет, загляните в «Спам».
4. **Впишите имя и согласитесь с условиями**
   Нужно подтвердить, что вам есть 18 лет.
5. **Откроется главный экран**
   Пустое поле для запроса. Это и есть чат.



ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК

Сайт не открывается: обновите страницу, попробуйте другой браузер или окно инкогнито.
Нет письма: подождите пару минут, проверьте «Спам» и адрес, запросите письмо ещё раз.
С телефона: установите приложение Claude и войдите в тот же аккаунт.

шаг 2. главный экран и первый запрос

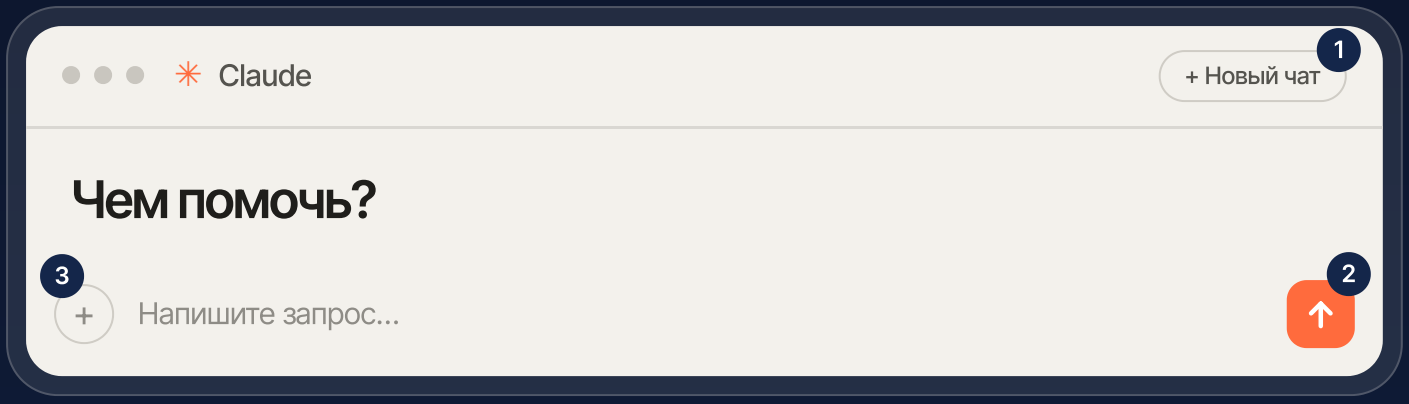


СХЕМА ГЛАВНОГО ЭКРАНА · НАДПИСИ У ВАС МОГУТ НЕМНОГО ОТЛИЧАТЬСЯ

- 1 Новый чат. Новую тему начинайте в новом чате.
- 2 Поле запроса. Вставьте запрос и нажмите Enter или стрелку.
- 3 Плюс. Прикрепить фото, файл или скриншот.
- Shift + Enter переносит строку.

Ваш первый запрос · 30 секунд

ЗАПРОС 0

Привет! Я мама, мы только знакомимся. Расскажи в пяти пунктах, чем ты можешь помогать мне каждый день дома и в семье. К каждому пункту дай один пример запроса, который я могу сразу отправить.

Ответ не нравится? Напишите «короче», «проще» или «добавь примеров». Лимит бесплатного аккаунта обновляется через несколько часов, поэтому если сообщения закончились, продолжите позже в том же чате.

формула запроса в четыре строки

Любой запрос в гайде собран по одной схеме. Запомните её, и сможете составлять свои.

1. **Роль**
   Кто он для вас. «Ты помощник по питанию для семьи».
2. **Задача**
   Что нужно сделать. «Составь меню на неделю и список покупок».
3. **Опрос**
   «Сначала задай мне вопросы по одному» и список того, что важно узнать.
4. **Формат**
   Как показать результат: таблицей, чек-листом по неделям, списком по отделам магазина.

СЛАБЫЙ ЗАПРОС

Claude

Составь аптечку в отпуск

Список для всех. Claude ничего не знает о вас: возраст, аллергии, страна. Придётся переделывать.

СИЛЬНЫЙ ЗАПРОС

Claude

роль, задача, опрос, формат

Claude узнаёт вас, спрашивает про семью и страну. План можно сразу использовать.

ТРИ ВОЛШЕБНЫЕ ФРАЗЫ

- «Сначала задай мне вопросы по одному»
- «Дай ответ таблицей»
- «Не хватает данных? Спроси, не придумывай»
- Третья защищает от выдуманных фактов

запрос 1. меню на неделю и список покупок

Самая частая мамина боль: «что готовить?». Claude спросит про семью, аллергии, время и бюджет, потом соберёт меню и список покупок по отделам магазина.

СКОПИРУЙТЕ И ВСТАВЬТЕ В CLAUDE

Ты мой помощник по питанию для семьи. Составь мне меню на неделю и список покупок.
Сначала задай мне вопросы по одному: сколько человек и какого возраста, есть ли аллергии и продукты, которые мы не едим, сколько времени у меня на готовку в будни, какой бюджет и что уже есть дома.
Когда соберёшь ответы, дай меню таблицей и список покупок по отделам магазина.

1 вставляете запрос

2 отвечаете на вопросы по одному

3 меню таблицей и список покупок

ДОРАБОТАЙТЕ ОДНОЙ СТРОКОЙ

«Замени ужины на варианты до 20 минут» «Пересчитай на четверых»

«Добавь полдник ребёнку» «Сделай список для доставки»

Claude помнит весь разговор, заново рассказывать про семью не нужно.

Список покупок сохраните в «Заметки» и идите в магазин.

запрос 2. аптечка в отпуск

Claude соберёт аптечку по группам с учётом страны, возраста, веса, аллергий и лекарств, которые вы принимаете.

СКОПИРУЙТЕ И ВСТАВЬТЕ В CLAUDE

Ты опытный врач-консультант по путешествиям. Помоги мне собрать дорожную аптечку в отпуск. Сначала задай мне вопросы по одному: куда и на сколько дней мы едем, кто едет (возраст и вес каждого), есть ли хронические болезни, аллергии и лекарства, которые мы принимаем постоянно, нужны ли особые условия (беременность, грудное вскармливание).
После моих ответов дай аптечку таблицей по группам: что, зачем, как принимать по инструкции. Отдельно напиши, какие риски есть именно в этой стране, что проверить у врача до поездки и при каких симптомах сразу обращаться за помощью. Ничего не назначай вместо врача.

МОИ ОТВЕТЫ В ПРИМЕРЕ

Пхукет, 10 дней в ноябре, пляж и острова. Нас трое: я 34 года, муж 38 лет, дочка 3 года (14 кг). Аллергия: у дочки на цитрусовые, у меня на пенициллин. Не беременна, не кормлю, хронических болезней нет.

- Риски именно в стране
- Про вашу аллергию
- Вопросы врачу до поездки
- Когда сразу идти к врачу

Важно. Claude не врач. Аптечка это справочный список. Дозы детям берите с инструкции препарата и сверяйте с педиатром. Лекарства и прививки обсуждайте с врачом до поездки, а свою аллергию называйте ему сами.

запрос 3. подготовка к поездке

Claude подскажет, что обсудить с врачом заранее, какие документы и страховка нужны, что взять с собой, и соберёт план по неделям до вылета.

СКОПИРУЙТЕ И ВСТАВЬТЕ В CLAUDE

Ты врач-консультант по путешествиям. Мы едем в [СТРАНА]. Помоги подготовиться: какие прививки и профилактику нужно сделать заранее и за сколько до поездки, какие документы и страховка нужны, что взять с собой.
Сначала задай мне вопросы по одному: маршрут и даты, возраст и состояние здоровья каждого, какие прививки уже сделаны.
Потом дай план подготовки по неделям до вылета в виде чек-листа. Опирайся на рекомендации ВОЗ и официальных служб, а точные требования предложи перепроверить на официальных сайтах.

[СТРАНА] вместо этого впишите свою

ВЫ ПОЛУЧИТЕ

чек-лист по неделям

Прививки и профилактика (обсудите с врачом), документы, страховка, вещи.

ПРОВЕРЬТЕ

сроки и требования

Они меняются. Сверяйте у врача, в центре вакцинации и на официальных сайтах.

Иногда Claude показывает варианты с галочками. Отметьте нужное и нажмите стрелку отправки.

10 запросов на каждый день

Подставьте свои данные и отправляйте. Если Claude чего-то не знает, он спросит.

01 Что приготовить из того, что в холодильнике. Сначала спроси, какие продукты есть.

02 Напиши вежливое сообщение воспитателю: ребёнок заболел, в садик не придём.

03 Составь план дел на неделю с учётом садика и работы. Сначала спроси про расписание.

04 Придумай сценарий дня рождения ребёнка 4 лет на 10 гостей.

05 Составь список вещей в роддом. Сначала спроси срок и сезон.

06 Объясни простыми словами, что написано в этом документе. Фото прикреплю.

07 Предложи игры для ребёнка 3 лет на дождливый день дома.

08 Помоги выбрать подарок: сначала спроси возраст и бюджет.

09 Составь коммерческое предложение для клиента. Сначала спроси цены, сроки и мой стиль речи.

10 Придумай, как мягко сказать «нет» просьбе, на которую нет сил.

Не отправляйте лишнего. Не вставляйте в запрос номера карт, пароли, паспортные данные и подробные диагнозы. Достаточно возраста, веса и аллергий. Ответы Claude проверяйте: он может ошибаться.

ЧТО ДАЛЬШЕ

освободите себе вечера

Вы уже умеете главное: писать запрос и отвечать на вопросы Claude. Хотите так же передать нейросети остальное: меню, расписания, документы, переписку? Тогда в голове станет тише, а вечера снова ваши.

Всё о курсе «Claude для мам за выходные» читайте на сайте, с самого начала. Старт в декабре. Следующий шаг после этого гайда: «Супер-промпт», один раз вставили, и Claude сам пишет вам промпты.

ПЕРЕЙТИ НА САЙТ

Ещё больше пользы в Telegram. Промпты, разборы и новые гайды по нейросетям.

ОТКРЫТЬ КАНАЛ



АВТОР

Ульяна Влада. Автор системы AI Balance, которая помогла мне похудеть на 10 килограммов за 2 месяца. Без диеты и спорта. Я мама двоих детей. Настраиваю нейросети под жизнь: еда, сон, быт, работа, бизнес. Все запросы из гайда проверены мной лично, я сама использую их в повседневной жизни.

УЗНАТЬ ПРО AI BALANCE