



Claude: шпаргалка на каждый день

Какую модель выбрать, когда включать поиск и рассуждение, 12 готовых запросов, 10 частых ошибок, настройка за 15 минут и команды Claude Code.

Редакция от 25 сентября 2026 · агентство «Термос Беспалова», Калининград · termosbespalova.ru

Что внутри

- 01 Какую модель выбрать под задачу
- 02 Возможности чата: что и когда включать
- 03 12 запросов-заготовок
- 04 10 горячих ошибок и как их исправить
- 05 Настройка за 15 минут
- 06 10 команд Claude Code для новичка
- 07 Мини-гlossарий на 15 терминов
- 08 Что дальше

О ФАКТАХ И ДАТАХ

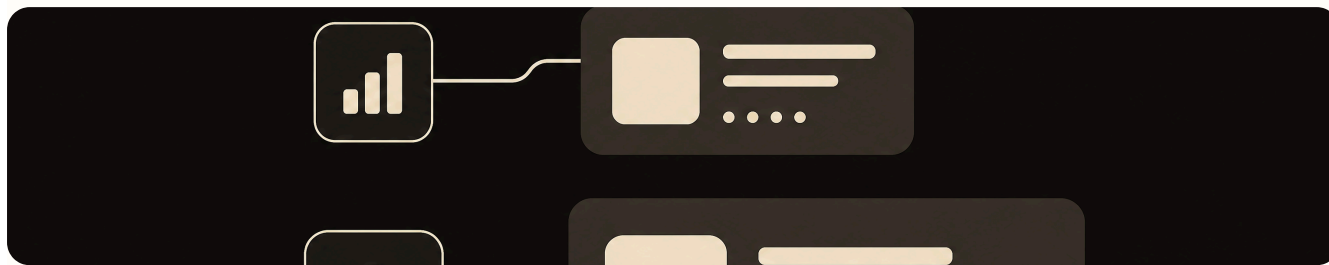
Названия моделей, тарифы и подписи кнопок Claude меняются быстро. Всё названное здесь фактом сверено с документацией Anthropic на 25.09.2026. Где интерфейс зависит от плана, региона или версии приложения, стоит пометка «уточните в приложении». Доступность Claude зависит от региона и условий сервиса; инструкций по доступу и оплате в шпаргалке нет.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Это справочник, а не учебник. Распечатайте или сохраните PDF и открывайте нужный раздел, когда застряли. Промпты в тёмных блоках копируйте и заменяйте слова в квадратных скобках на свои.

РАЗДЕЛ 1

Какую модель выбрать под задачу



Под каждым ответом в чате работает конкретная модель. От неё зависят скорость, глубина и то, как быстро расходуется лимит. Выбирать нужно не «самую умную», а достаточную.

Линейка на 25.09.2026

По странице Models overview в документации Anthropic для разработчиков:

Модель	Как её позиционирует Anthropic	Контекст (API)	Скорость
Claude Fable 5.1	Сложные рассуждения и длинные агентные задачи	1 млн токенов	Медленнее остальных
Claude Opus 5.5	Долгая агентная работа с кодом и «знаниевые» задачи	1 млн токенов	Средняя
Claude Sonnet 5	Лучшее сочетание скорости и качества	1 млн токенов	Быстрая
Claude Haiku 4.5	Самая быстрая, близка к передовому уровню	200 тыс. токенов	Самая быстрая

Какие именно модели и под какими названиями показаны в вашем чате, зависит от тарифа и версии приложения. Откройте переключатель модели и сверьтесь с ним. Размер контекста в таблице относится к API; для чата уточните в справке Claude.

Выбор за 30 секунд

Задача	Класс модели
Короткие ответы, сортировка, переименование, черновые правки, классификация отзывов	Самая быстрая (класс Haiku)
Письма, тексты, разбор документов, таблицы, планы, большинство повседневных дел	Рабочая лошадка (класс Sonnet)
Длинная многошаговая работа, сложный анализ, запутанный код, проверка собственных выводов	Тяжёлая (класс Opus и выше)

ПРАВИЛО СТУПЕНЬКИ

Начинайте со средней модели. Если после двух хороших правок запроса результат слабый, поднимитесь на ступень. Если ответ хороший, но ждать долго, спуститесь. Чаще всего проблема в запросе, а не в модели.

Токены и окно контекста

Токен — фрагмент текста, примерно слог или короткое слово. Русский текст «дороже» английского: слов на тот же объём токенов выходит меньше. Окно контекста — всё, что модель «держит перед глазами»: ваши сообщения, файлы, её ответы и инструкции. Когда окно заполняется, начало беседы вытесняется, и Claude начинает его «забывать».

Практический вывод: под новую большую задачу заводите новый чат, а не тяните один на двести сообщений.

ГЛУБЖЕ ОБ ЭТОМ

Как сравнить модели вслепую на ваших задачах, когда переплата оправдана и как устроены тарифы, разобрано в главах 1 и 10 гайда [«Claude с нуля»](#).

РАЗДЕЛ 2

Возможности чата: что и когда включать

Кнопок в чате больше, чем кажется. Каждая возможность полезна в своём случае и вредна в чужом.

Возможность	Что делает	Включайте	Не включайте
Файлы и картинки	Claude читает документы, таблицы, PDF, скриншоты и графики	Договор, выгрузка, макет, скриншот ошибки	Когда файл не нужен для ответа
Проекты	Рабочее пространство: свои чаты, загруженные знания, общие инструкции	Повторяющаяся работа с одними материалами	Разовый вопрос
Артефакты	Готовый объект в панели рядом с чатом: документ, страница, таблица, схема, небольшое приложение	Нужна вещь, которую будете править репликами	Нужен просто совет или список
Веб-поиск	Обращение к свежим источникам со ссылками	Новости, цены, версии, условия, любые быстро меняющиеся факты	Разбор только ваших закрытых документов
Память	Запоминает роль, проекты и предпочтения из чатов	Личные предпочтения и профессиональный контекст	Клиентские и чувствительные данные
Рассуждение	Модель «думает» перед ответом: план, проверка арифметики, сравнение вариантов	Многошаговая логика, расчёты, сложные договоры, отладка	Короткие правки и простые вопросы

Что важно знать про каждую

Файлы. Лимиты на размер и число файлов зависят от тарифа и меняются, точные цифры смотрите в справке Claude. Называйте файлы осмысленно и пишите, что именно смотреть: «раздел 4 и приложение 2» экономит внимание модели. Скан без текстового слоя читается хуже, пересохраните документ с распознанным текстом.

Проекты. По справке Claude, проекты есть и на бесплатном плане (с ограничением по числу). На платных при большом объёме знаний включается поиск по материалам проекта, который заметно расширяет ёмкость.

Поиск. Ссылки, которые дал Claude, откройте и сверьте. Нет ссылок значит, ответ дан по собственным знаниям модели, без поиска.

Память. По справке Claude, на планах Free, Pro и Max она включена по умолчанию, на Team и Enterprise выключена. Управление: Settings, раздел Memory, там можно поставить память на паузу, удалить или поправить записи. Для разговоров, которые не должны попасть в память, есть режим «инкогнито».

Рассуждение. Название переключателя зависит от модели и версии приложения. В документации у новых моделей это adaptive thinking: модель сама решает, сколько думать, а вы задаёте уровень усилий.

ЧТО НЕ ОТПРАВЛЯТЬ В ЧАТ

Пароли, ключи и коды из СМС. Персональные данные клиентов и сотрудников (обезличьте, заменив имена кодами). Материалы под NDA и коммерческую тайну, если правила вашей компании не разрешают внешние сервисы. Как применять требования российского законодательства о персональных данных к вашему случаю, решает юрист компании.

ГЛУБЖЕ ОБ ЭТОМ

Проектам в платном гайде посвящена отдельная глава: шаблон инструкций и три готовых примера базы знаний. Там же разобраны риски (посторонние команды внутри документов, память и рабочие данные). [Claude с нуля](#), главы 2, 6 и 10.

РАЗДЕЛ 3

12 запросов-заготовок

Общая формула: роль, задача, материалы, формат ответа, что не делать. Ниже двенадцать заготовок под ежедневную работу. Замените слова в квадратных скобках.

1. РЕЗЮМЕ ДОКУМЕНТА

Ты помощник руководителя. Прочитай приложенный документ и дай резюме: 5 главных пунктов, 3 риска, вопросы, которые стоит задать автору. Не добавляй фактов, которых нет в документе. Если чего-то не хватает, напиши «в документе не сказано».

2. ОТВЕТ НА ПИСЬМО

Вот письмо клиента: [текст]. Напиши ответ от моего имени: вежливо, коротко, до 120 слов. Задача письма: [согласиться / отказать / уточнить сроки]. Тон: деловой, без канцелярита. Дай два варианта.

3. РАЗБОР ДОГОВОРА

Проверь договор во вложении с позиции [покупателя / исполнителя]. Выпиши пункты, где я беру на себя обязательства, штрафы, сроки и условия расторжения. Отметь формулировки, которые допускают двойное толкование. Это подготовка к разговору с юристом, а не юридическое заключение.

4. ИДЕИ С КРИТЕРИЯМИ

Предложи 10 идей для [задача]. Критерии: бюджет до [сумма], срок [срок], аудитория [кто]. К каждой идее: одна строка сути, главный риск, как проверить за неделю. В конце выбери три лучших и объясни выбор.

5. СТРУКТУРА ТЕКСТА

Мне нужен [тип текста] про [тема] для [аудитория]. Пока не пиши текст. Дай структуру: заголовки разделов и по одной строке о том, что будет в каждом. Задай мне до пяти уточняющих вопросов, если чего-то не хватает.

6. ПРАВКА ВАШЕГО ТЕКСТА

Отредактируй мой текст: убери канцелярит и повторы, сократи на 20%, сохрани факты и мой голос. Ничего не добавляй от себя. После текста списком покажи, что именно ты изменил.

7. ТАБЛИЦА ИЗ ХАОСА

Вот необработанные данные: [вставить]. Собери таблицу со столбцами [столбцы]. Чего не нашёл, помечай «нет данных». Затем перечисли строки, в которых ты не уверен.

8. ОБЪЯСНЕНИЕ ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ

Объясни [тема] человеку, который в ней не разбирается: сначала одним абзацем, затем на примере из сферы [отрасль]. После этого дай 3 вопроса, по которым я проверю, что понял.

9. СРАВНЕНИЕ ВАРИАНТОВ

Сравни варианты [A], [B], [C] для задачи [задача]. Выведи таблицу по критериям: цена, срок, риски, трудоёмкость. Затем рекомендуй один вариант и назови условия, при которых твой выбор изменится. Используй поиск и дай ссылки на источники.

10. ПЛАН НА НЕДЕЛЮ

Вот мои задачи и сроки: [список]. Составь план на неделю по дням, не более 6 часов работы в день. Отметь задачи, которые можно делегировать или отложить, и объясни почему. Формат: таблица.

11. ПРОВЕРКА СВОИХ ВЫВОДОВ

Вот мои рассуждения и выводы: [текст]. Сыграй роль скептика: найди слабые места, скрытые допущения и данные, которые я не учёл. Не поддакивай. Если выводы верны, так и скажи и объясни, что их подтверждает.

12. ИТОГ ДЛЯ НОВОГО ЧАТА

Составь итог нашей беседы одним абзацем для переноса в новый чат: что решили, какие данные использовали, что осталось сделать. Без лишнего, только то, что нужно, чтобы продолжить.

КАК УЛУЧШИТЬ ЛЮБОЙ ЗАПРОС

Добавьте одну из трёх фраз: «сначала задай мне уточняющие вопросы», «если не уверен, так и скажи» или «покажи, что ты предположил». Это снижает риск уверенных выдумок сильнее, чем длинные инструкции.

ГЛУБЖЕ ОБ ЭТОМ

Двенадцать заготовок закрывают только общие случаи. В гайде «Промпты, которые работают» 60 шаблонов с системой: как их собирать под свою задачу и проверять результат. В «Claude с нуля» есть 18 сквозных сценариев (письма, договоры, презентации, таблицы, исследования) с разбором ответов.

РАЗДЕЛ 4

10 горячих ошибок и как их исправить

1. Запрос одной строкой

«Напиши про наш продукт» даёт усреднённый текст. Исправление: добавьте аудиторию, цель, формат, объём и пример желаемого результата.

2. Один бесконечный чат

Через сотню сообщений модель путает начало. Исправление: попросите итог одним абзацем (заготовка 12) и начните новый чат.

3. Верить цифрам и ссылкам без проверки

Языковая модель может ошибаться уверенным тоном. Исправление: просите источник, открывайте его, разрешайте ответ «не знаю».

4. Сразу просить готовый результат

Когда задача большая, первый ответ редко попадает в цель. Исправление: сначала план или структура, потом согласованная по частям работа.

5. Поиск включён там, где нужны только ваши документы

Чужие данные подмешиваются в ответ. Исправление: отключите поиск и напишите «опирайся только на приложенные файлы».

6. Тяжёлая модель на простой задаче

Долго и быстрее расходует лимит. Исправление: правило ступеньки из раздела 1.

7. Правки словами «сделай лучше»

Модель не знает, что вам не нравится. Исправление: назовите конкретный дефект («слишком длинно», «нет цифр», «тон холодный») и дайте образец.

8. Файл прикреплён, но не сказано, что в нём смотреть

Ответ выходит общим. Исправление: назовите раздел, страницу или столбец и сформулируйте вопрос.

9. Рабочие данные в общем чате с включённой памятью

Лишнее может закрепиться в памяти. Исправление: инкогнито-чат, пауза памяти или отдельный проект с чёткими инструкциями.

10. Агент в Claude Code запущен в папке со всем подряд

Он видит и может изменить больше, чем нужно. Исправление: отдельная папка под задачу, копия важных файлов, режим plan или Manual.

ПРИВЫЧКА, КОТОРАЯ ОКУПАЕТСЯ

Относитесь к Claude как к быстрому и начитанному стажёру. Он знает много и не устаёт, но не знает вашей компании и не отвечает за результат. Ставьте задачу чётко и проверяйте работу так, как проверили бы стажёра.

РАЗДЕЛ 5

Настройка за 15 минут



Пятнадцать минут на настройку экономят часы повторных объяснений. Названия пунктов меню зависят от версии приложения; где не уверены, ищите по смыслу или уточните в приложении.

Минуты 1–5: профиль и предпочтения

- ☐ Откройте настройки и найдите поле с личными предпочтениями или инструкциями для всех чатов.
- ☐ Напишите 5–7 строк: кто вы, чем занимаетесь, для кого пишете, какой тон любите, чего не терпите.
- ☐ Добавьте правило честности: «Если не уверен или данных нет, так и скажи. Не выдумывай цифры и ссылки».
- ☐ Проверьте раздел памяти (Settings, Memory): решите, оставить ли её включённой, и просмотрите записи.

ПРИМЕР ПРЕДПОЧТЕНИЙ

Я руководитель небольшого агентства, пишу для владельцев бизнеса. Пиши по-русски, кратко и конкретно, без канцелярита и пафоса. Сначала главное, потом детали. Если не уверен или данных нет, так и скажи, не выдумывай цифры и ссылки. Для больших задач сначала предложи план.

Минуты 6–10: стиль

- ☐ Проверьте, есть ли в вашем приложении выбор стиля ответов (краткий, подробный, свой); наличие и названия уточните в приложении.
- ☐ Если готового стиля нет, загрузите два своих текста, которыми гордитесь, и попросите: «Опиши мой стиль в пяти пунктах». Сохраните описание в предпочтения.
- ☐ Договоритесь о формате: списки или связный текст, длина ответа по умолчанию.

Минуты 11–15: первый проект

- ☐ Создайте проект под одну повторяющуюся задачу: например, «Письма клиентам» или «Контент-план».
- ☐ Загрузите 3–5 файлов знаний: описание компании, образцы удачных текстов, прайс, правила.
- ☐ В инструкции проекта напишите: роль Claude, для кого работа, формат ответа, что нельзя.
- ☐ Запустите тестовую задачу. Что не понравилось, добавьте в инструкцию правилом.
- ☐ Сохраните удачные запросы из раздела 3 в заметки: это ваша личная библиотека.

ШАБЛОН ИНСТРУКЦИИ ПРОЕКТА

Роль: ты редактор и помощник по переписке в компании [название].

Аудитория: [кто читает].

Формат: письма до 150 слов, без вложенных списков, обращение на «вы».

Опирайся на загруженные файлы. Если ответа в них нет, спроси меня.

Не обещай сроки и цены, которых нет в прайсе.

ГЛУБЖЕ ОБ ЭТОМ

Как строить базу знаний проекта, чтобы Claude не путал факты, и как упаковать повторяющуюся инструкцию в скилл, рассказано в главах 6 и 7 гайда [«Claude с нуля»](#).

РАЗДЕЛ 6

10 команд Claude Code для новичка

Claude Code — агент, который работает на вашем компьютере: видит выбранную папку, читает и меняет файлы, запускает команды. Он полезен не только программистам, а всем, у кого много файлов. По документации, ему нужен платный план (Pro, Max, Team, Enterprise) или аккаунт Console; бесплатный план claude.ai его не включает. Работает он в странах из списка поддерживаемых Anthropic, проверьте актуальный список и условия сервиса.

№	Команда или клавиша	Что делает
1	<code>claude</code>	Запускает Claude Code в текущей папке. При первом запуске пройдёте вход в браузере
2	<code>claude --version</code>	Показывает версию, заодно проверяет, что установка удалась
3	<code>claude doctor</code>	Диагностика установки. Первое, что стоит запустить, если что-то не работает
4	<code>claude update</code>	Обновляет ручную (нативная установка обновляется и сама, в фоне)
5	<code>/help</code>	Список команд внутри сессии; сверяйтесь с ним, названия могут меняться между версиями
6	<code>/init</code>	Создаёт стартовый файл CLAUDE.md с правилами папки (в вашей версии название проверьте в <code>/help</code>)
7	<code>/clear</code>	Очищает разговор для новой задачи. Помогает, когда ответы в длинной сессии стали странными
8	<code>/mcp</code>	Управление подключёнными сервисами (MCP)
9	<code>Esc</code>	Останавливает текущее действие. Агент делает лишнее: нажмите и уточните ограничения
10	<code>Shift+Tab</code>	Переключает режим разрешений в терминале

Установка

Берите команду только с официальной страницы документации Claude Code, не из чатов и блогов: скопировав «установщик» из случайного места, можно поставить совсем другое. На 25.09.2026 в документации указано:

Система	Команда
macOS, Linux, WSL	<code>curl -fsSL https://claude.ai/install.sh bash</code>
Windows, PowerShell	<code>irm https://claude.ai/install.ps1 iex</code>
Homebrew (macOS)	<code>brew install --cask claude-code</code>

Есть и десктопное приложение Claude, в котором Claude Code работает без терминала.

Режимы разрешений

Режим	Что делает без вопросов
Manual (по умолчанию)	Только чтение, остальное спрашивает. Лучший выбор для новичка
plan	Только читает и планирует, ничего не меняет
acceptEdits	Читает и правит файлы в папке

ПРАВИЛО НОВИЧКА

Начинайте с Manual или plan. Сделайте копию папки с важными файлами до массовых операций. Не давайте «разрешить всегда» на команды удаления. По документации, на платных планах стартовый режим может оказаться другим, поэтому в начале сессии проверьте, какой стоит, и смените при необходимости.

ПЕРВАЯ ЗАДАЧА ДЛЯ CLAUDE CODE

В этой папке лежат договоры. Ничего не меняя, составь реестр в файле `registry.csv`: контрагент, дата, срок, сумма. Что не удалось определить, помечай «не найдено». Сначала покажи план и жди моего подтверждения.

ГЛУБЖЕ ОБ ЭТОМ

Шесть готовых задач для Claude Code без кода (реестр документов, массовое переименование, сведение выгрузок в отчёт, сайт-визитка), разбор первой сессии и файл CLAUDE.md подробно описаны в главе 9 гайда «[Claude с нуля](#)».

РАЗДЕЛ 7

Мини-гlossарий на 15 терминов

Модель

Языковая система, которая генерирует ответы. У Claude их несколько, они различаются скоростью и глубиной.

Промпт

Ваш запрос модели: текст, файлы, инструкции.

Токен

Фрагмент текста, единица счёта: примерно слог или короткое слово.

Окно контекста

Объём, который модель держит «перед глазами»: беседа, файлы, инструкции.

Галлюцинация

Уверенно поданная выдумка: неверная цифра, несуществующая ссылка или цитата.

Проект

Рабочее пространство в чате со своими чатами, файлами знаний и инструкциями.

Инструкции проекта

Постоянные правила: роль, аудитория, формат, запреты.

Артефакт

Результат в отдельной панели рядом с чатом: документ, страница, схема, приложение.

Веб-поиск

Режим, в котором Claude обращается к свежим источникам и даёт ссылки.

Память

Сведения о вас и ваших предпочтениях, которые Claude переносит между чатами.

Extended thinking

Режим рассуждения: модель обдумывает задачу перед ответом.

Claude Code

Агент на вашем компьютере, который работает с файлами и командами.

CLAUDE.md

Файл с правилами папки, который Claude Code читает в начале сессии.

MCP

Открытый способ подключать к Claude внешние сервисы и данные.

Скилл

Папка с инструкцией (файл SKILL.md), которую Claude подключает под повторяющуюся задачу.

Что дальше

Шпаргалка отвечает на вопрос «что нажать и как спросить». Если вы дошли до конца и хотите работать с Claude системно, следующий шаг описан ниже. Это совет автора, а не обязанность: всё нужное для ежедневной работы в этой шпаргалке уже есть.

Claude с нуля: от первого чата до скиллов и Claude Code

42 страницы, PDF, 490 ₽. Тот же материал, но в глубину и с практикой на ваших задачах. Сверх шпаргалки в нём:

- 18 сценариев с готовыми промптами и разбором ответов: письма, договоры, презентации, таблицы, исследования, планирование, обучение;
- Projects: шаблон инструкций и три готовых примера базы знаний;
- скиллы: как устроен SKILL.md, установка и собственный скилл под ваш повторяющийся процесс;
- MCP на человеческом языке: как подключать сервисы и не открыть лишнего;
- Claude Code для тех, кто не пишет код: шесть задач с файлами и отчётами, файл CLAUDE.md, безопасность;
- безопасность, тарифы и лимиты, типичные ошибки и чек-листы.

termosbespalova.ru/gayd/claude/

Читайте также.

Промпты, которые работают: система и 60 готовых шаблонов, 490 ₽. Если вам важнее сами запросы: как писать их так, чтобы ответ можно было брать в работу без переписывания.

Свой ИИ-агент за выходные, 490 ₽. Если хочется идти дальше чата: три рабочих проекта, выбор платформы, безопасность и стоимость, от конструктора до кода.

Агентство «Термос Беспалова», Калининград. Руководитель Артём Беспалов. Внедряем ИИ в маркетинг и бизнес-процессы: termosbespalova.ru