



Denoise AI Lab
for education

ГАЙД

Claude для новичка: с чего начать

Что такое Claude, чем он сильнее привычного чата и как настроить его под себя с первого дня

Instagram @ai.denoise

Telegram @denoise_ai_lab

Claude — это ИИ-ассистент от компании Anthropic, главный конкурент ChatGPT. Его особенность — он рассуждает аккуратно и реже выдумывает (меньше «галлюцинаций»), а ещё держит огромный контекст: до 200 000 токенов — это сотни страниц текста в одном диалоге. Если коротко: Claude думает, а не фантазирует.

■ Чем Claude силён

- Тексты и большие документы — пишет аккуратно и держит контекст на десятки страниц.
- Рассуждения без выдумок — реже придумывает факты, честнее говорит «не знаю».
- Код — один из лучших для программирования и объяснения кода.
- Работа с файлами — загрузите PDF, таблицу, документ и работайте по ним.
- Артефакты — код, документы и таблицы появляются в отдельном окне рядом с чатом.

■ Claude или ChatGPT

Оба сильные, и можно пользоваться обоими. Claude аккуратнее в фактах, приятнее в длинных текстах и документах. ChatGPT — больше «всё в одном»: картинки, голос, видео. Для работы с текстом и документами многие выбирают Claude, для мультимедиа — ChatGPT.

■ Доступ из России

Claude напрямую может не открываться, а оплата иностранной картой не проходит. Два пути: для опытных — вход через аккаунт Google с VPN и оплата через посредников за рубли; проще — Telegram-боты и агрегаторы (рубли, без VPN). Проверенные варианты собраны в каталоге сервисов Denoise.

Регистрация по шагам

- 1 Откройте claude.ai (при необходимости — с VPN).
- 2 Войдите через аккаунт Google или по почте.
- 3 Подтвердите вход — и вы в чате.
- 4 Для платных возможностей оформите подписку через посредника за рубли.

Настройте под себя с первого дня

- Личные инструкции — расскажите, кто вы и как отвечать (см. гайд «Настрой Claude за 5 минут»).
- Projects — рабочие пространства, где Claude помнит контекст и файлы по теме.
- Стил ь общения — задайте тон: коротко, по делу, простым языком.

Что ещё умеет Claude

- Коннекторы — подключается к Google Drive, Calendar, Slack и другим сервисам.
- Claude Code и Cowork — автономная работа на вашем компьютере (см. отдельный гайд про Cowork).
- Несколько моделей — для большинства задач подходит основная, для сложного — самая мощная.

● С чего начать

Не пытайтесь освоить всё сразу. Зарегистрируйтесь, задайте личные инструкции, создайте первый Project — и работайте. Остальное (коннекторы, Cowork) добавьте, когда упрётесь в конкретную задачу.