

Шпаргалка на одну страницу

Формула хорошего запроса

ДЕЙСТВИЕ Начните с глагола: напиши, объясни, сравни, сократи	КТО Я Возраст, уровень, для кого текст	КОНТЕКСТ Детали, даты, суммы, ограничения	ФОРМАТ Длина, тон, таблица или список	ВОПРОСЫ КО МНЕ «Не хватает данных — спроси у меня»
--	--	---	---	--

Ориентир: около 21 слова. Главная ошибка новичка — слишком коротко.

Пять фраз, которые всегда выручают

- «Объясни проще, как будто мне 10 лет.»
 - «Слишком длинно. Сократи до пяти предложений.»
 - «Найди в интернете и дай ссылки на источники.»
- «Если не уверен — так и скажи, не выдумывай.»
 - «Какие вопросы у тебя есть ко мне, чтобы ответить лучше?»

Работает / не работает

РАБОТАЕТ	НЕ РАБОТАЕТ (УСТАРЕЛО)
Подробный контекст и детали	«Ты — эксперт с 20-летним опытом»
Уточнять в несколько заходов, а не начинать заново	«Думай шаг за шагом»
Прикладывать документ скрепкой	«Я тебе заплачу \$1000»
Включать поиск в интернете	Мольбы, угрозы, срочность
Просить задать вам вопросы	Специальные значки и теги

Никогда не вводить в чат

Паспорт · идентификационные и налоговые номера · номера карт и счетов · пароли · **одноразовые коды** · фото документов · медкарту с именем · данные других людей · рабочие секреты · всё про текущий судебный спор.

Переписка с ИИ не защищена профессиональной тайной. В январе 2026 года суд обязал OpenAI выдать выборку из 20 млн переписок (обезличенных).

Проверка фактов — 4 шага

1. Попросить ссылки — и **открыть** их
2. Проверить поиском, что источник существует
3. Спросить то же самое иначе, в новом чате
4. Важное — уточнить у человека: врач, юрист, банк

Защита от мошенников

- **Кодовое слово с семьёй** — рекомендация ФБР. Бессмысленное, проговорить вслух, не писать в переписке.
- **Положить трубку и перезвонить самому** на известный вам номер.
- **Проверить по другому каналу** — позвонили — напишите.
- **Настаивают на сервисе денежных переводов, переводе на чужую карту, криптовалюте или сертификатах** — это мошенники.
- **Грамотный текст больше ничего не доказывает.** Смотрите на то, что просят, а не как написано.
- **Пауза 5 минут** убивает почти любую схему.

Приложение: не поймать подделку

Ставить только из магазина приложений, найдя поиском самому. Разработчик должен быть в точности: **OpenAI / Anthropic PBC / Google LLC**. Подписка «в неделю» — обман.