

# Шпаргалка на одну страницу

## Формула хорошего запроса

|                                                                        |                                                  |                                                     |                                                 |                                                              |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>ДЕЙСТВИЕ</b><br>Начните с глагола: напиши, объясни, сравни, сократи | <b>КТО Я</b><br>Возраст, уровень, для кого текст | <b>КОНТЕКСТ</b><br>Детали, даты, суммы, ограничения | <b>ФОРМАТ</b><br>Длина, тон, таблица или список | <b>ВОПРОСЫ КО МНЕ</b><br>«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.»
  - «Что тебе нужно уточнить у меня, 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: у врача, юриста, в банке

---

## 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 на то, как написано.
- **Пауза 5 минут** разрушает почти любую схему.

---

## Как не установить подделку

Устанавливать только из магазина приложений, найдя приложение через поиск. Разработчик должен быть в точности: **OpenAI** или **OpenAI OpCo, LLC** / **Anthropic PBC** / **Google LLC** (на iPhone — просто **Google**). Подписка «в неделю» — обман.