

Исследование по профессиям:

<https://t.me/EZproAi/22>

Ссылка на диск:

<https://docs.google.com/document/d/17U9yptZ4aQieP0RXAGON1FKkodAueIP7/edit?usp=sharing&oid=117733532534408530912&rtpof=true&sd=true>

Советы для начинающих в ChatGPT

Безопасность и настройка

Часть 1 (из 3).

Если ты только начинаешь пользоваться ChatGPT, эти советы сэкономят тебе часы и помогут не слить личные данные.

Это база, фундамент. Освоив её, ты будешь получать ответы точнее, а аккаунт — держать в безопасности.

Совет 1. Используй только официальные приложения

Почему это важно

Фейковые клиенты могут:

- красть логины и пароли;
- работать хуже, чем официальный ChatGPT.

Что делать

- Скачивай приложение только из официальных магазинов (App Store / Google Play, издатель — OpenAI).
 - Либо заходи через браузер на официальный сайт ChatGPT.
 - Не вводи свои данные на сомнительных сайтах «с бесплатным доступом» или «особой версией» ChatGPT.
-

Совет 2. Включи двухэтапную аутентификацию (2FA)

Почему это важно

Без 2FA твой аккаунт могут:

- взломать и забрать доступ ко всем чатам;
- использовать твоё имя, чтобы обмануть друзей и близких;
- получить доступ к конфиденциальной переписке.

Чем больше ChatGPT становится «соцсетью» и рабочим инструментом, тем опаснее потерять к нему доступ.

Что делать

- Открой настройки аккаунта → раздел безопасности.
 - Включи двухэтапную аутентификацию (через приложение или SMS).
 - Сохрани резервные коды в надёжном месте.
-

Совет 3. Не делись конфиденциальными данными

Почему это важно

Ты рискуешь утечкой:

- договоров и коммерческой информации;
- финансовых данных;

- личных и интимных сведений.

Простое правило

Пиши в ChatGPT только то, что теоретически готов прокричать на площади.

Что делать на практике

- Не отправляй логины, пароли, номера карт, секретные коды.
- Если работаешь с документами:
 - сокращай или удаляй реквизиты;
 - подменяй названия компаний и имена сотрудников;
 - убирай метаданные и лишние поля перед загрузкой.
- При необходимости отключай автосохранение истории чатов.

Так ты сохраняешь приватность и всё равно получаешь полезные ответы на обезличенных примерах.

Совет 4. Настрой персонализацию (Custom Instructions)

Почему это важно

Без настроек ChatGPT каждый раз как будто «знакомится с тобой заново».

Результат:

- ответы менее точные;
- больше воды;
- меньше пользы именно под твои задачи.

Что делать

Заполни персональные настройки:

- кто ты и чем занимаешься;
- твои цели и планы;
- желаемый стиль общения и формат ответов (например: кратко, по шагам, с примерами).

Один раз грамотно заполни Custom Instructions — и качество ответов заметно вырастет.

Совет 5. Учись формулировать запросы как задачи

Почему это важно

Плохо сформулированный запрос = слабый ответ, даже у сильной модели.

Разницу видно только в сравнении: структурированный запрос почти всегда даёт в разы лучший результат.

Простой шаблон запроса

Роль → Задача → Цель → Контекст → Формат результата

Пример:

- **Роль:** «Ты — диетолог/нутрициолог»
- **Задача:** «Составь план похудения»
- **Цель:** «Сбросить 10 кг за 60 дней»
- **Контекст:** болезни, образ жизни, ограничения по еде, режим дня
- **Формат:** «Ответ в Markdown, по шагам, экспертно, но простым языком»

Дополнительно

- Разделяй этапы:
 - сначала — исследование (сбор идей, вариантов, структуры);

- потом — финальный результат (документ, чеклист, письмо и т.д.).
 - Не останавливайся на первом ответе: уточняй, проси улучшить, переформулировать.
-

Совет 6. Структурируй голосовые запросы

Почему это важно

В голосе мы говорим длинно, с повторами и лишними словами — модель в этом теряется.

Результат: ChatGPT отвечает слабо и поверхностно, потому что вынужден реагировать сразу, без «раздумий».

Как делать правильно

1. Используй голос только для наброска, а не для финальной задачи.
2. Нажимай микрофон в строке ввода и диктуй **короткими блоками**:
 - роль;
 - цель;
 - контекст;
 - формат результата.
3. Старайся говорить фразами до 60–90 секунд, с паузами.
4. Проверяй расшифрованный текст: особенно цифры, даты, термины.
5. Попроси ChatGPT:
 - «Собери из этого финальный промпт/чеклист»
 - и уже этот промпт отправляй как обычный текст.

Для сложных задач лучше всё равно писать руками — это даёт больше контроля и точности.

Итог

Если коротко, то:

1. Используй только официальный ChatGPT и включи 2FA.
2. Не делись тем, что не готов показать публично.
3. Настрой персонализацию.
4. Формулируй запросы как задачи с ролью, целью и контекстом.
5. Голос используй как помощника для набросков, а не как основной режим работы.

Сохрани себе этот чеклист и возвращайся к нему, если что-нибудь забудешь.

Подпишись на канал: <https://www.youtube.com/@EzProAiTech>

Пожалуйста, поставь лайк, если видео правда было тебе полезным и оставь комментарий под ним.

Так YouTube поймет, что видео можно рекомендовать другим пользователям.