

Инструкция по выгрузке чатов из рабочей области ChatGPT с помощью расширений браузера

В бизнес-аккаунтах ChatGPT функция «Экспорт данных» может быть недоступна. В таком случае можно использовать сторонние расширения браузера, которые позволяют сохранять ваши чаты локально.

Ниже описана универсальная инструкция, подходящая для большинства расширений, найденных по запросу “**ChatGPT Export**”.

В данной инструкции мы описали несколько конкретных расширений для экспорта данных, но вы можете использовать также аналогичные. Не обязательно использовать конкретно те, которые мы приводим на скриншотах.

1. Шаг 1: Установите расширение

Если используете Chrome / Edge / Brave браузеры

1. Откройте Chrome Web Store:
<https://chromewebstore.google.com>
2. Введите в поиск: **ChatGPT Export**
3. Выберите расширение (например, *ChatGPT Exporter*, *ChatGPT Saver*, *ChatGPT to PDF* и т. д.).
4. Нажмите **Добавить в Chrome** → **У с т а н о в и т ь р а с ш и р е н и е**

Для примера возьмем расширение **ChatGPT Exporter**



ChatGPT Exporter

PDF
Markdown
Text
CSV
JSON

ChatGPT Exporter - ChatGPT to PDF, MD, and more

 chatgptexporter.com  **Featured**

4.8 ★ ⓘ

Download ChatGPT convos as PDF, Markdown, Text, et
convert ChatGPT to beautiful PDF.

Если используете Firefox браузер

1. Откройте сайт дополнений Firefox:
<https://addons.mozilla.org>
2. В строке поиска введите: **ChatGPT Export**
3. Выберите любое из доступных расширений (например, *ChatGPT Export*, *ChatGPT Exporter*).
4. Нажмите **Add to Firefox / Добавить в Firefox**.
5. Подтвердите установку

Для примера возьмем расширение **ChatGPT Export**

Search results



ChatGPT Export

Just simply export your ChatGPT conversations as HTML, without sending them to "trusted" PDF converters.

★★★★★ Enes Saltik

2. Шаг 2: Авторизуйтесь в ChatGPT

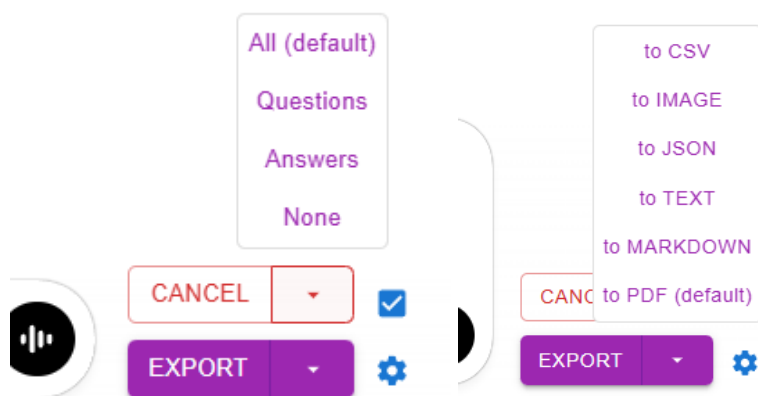
1. Откройте <https://chatgpt.com>
 2. Зайдите в **рабочую область**.
-

3. Шаг 3: Откройте менеджер расширения

У большинства расширений есть кнопка возле адресной строки или отдельная панель.

Для Chrome / Edge / Brave:

В нашем примере для расширения *ChatGPT Exporter* появляется отдельная панель



Выбираем All (default), после чего кнопка экспорта становится активной и можно выбрать формат экспортируемого файла. Выбираем нужный формат (открыв выпадающий список напротив фиолетовой кнопки Export), после чего уже нажимаем кнопку самого Export.

The image shows the 'Export to PDF' settings panel. It has a title 'Export to PDF' at the top. Below it are several input fields and dropdown menus: 'File Name:' with the value 'ChatGPT-Экспорт данных чата', 'Content Title:' with the value 'Экспорт данных чата', 'Page Format:' with 'A4' and 'Portrait' dropdowns, 'Page Margin:' with 'Normal' dropdown, 'Dark Mode:' with 'Light' dropdown, 'Font Size:' with '100' and '%' dropdowns, 'Font:' with 'Default' dropdown, 'User Info:' with checkboxes for 'Name' and 'Email', 'Date & Time:' with 'Hidden', 'Month/Day/Y...', and '24 h...' dropdowns, 'Remove Page Number:', 'Remove Icons:', 'Table of Contents:', and 'Page Break Per Prompt:' (marked with a red 'NEW' badge) checkboxes, and 'Remove Branding:' with a diamond icon. At the bottom is a large purple button labeled 'Generate (Enter)' and a link 'Feature Request'.

Подтверждаем выгрузку - нажмите фиолетовую кнопку Generate (Enter).

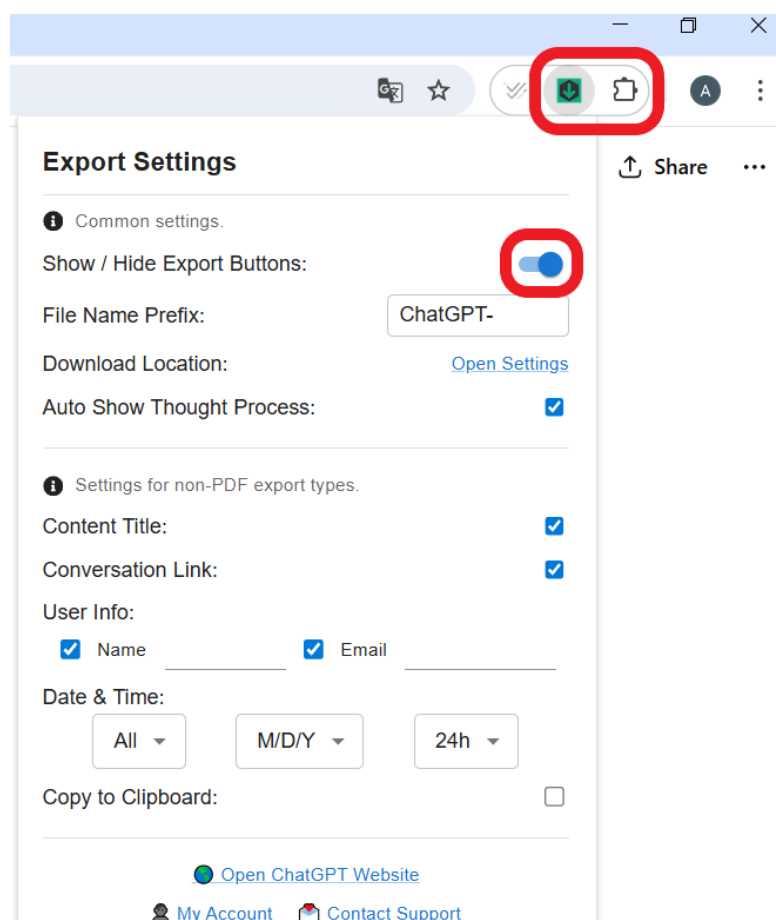
Готово. Файл выгрузился в загрузку.

Оптимальная стратегия экспорта

1. **Сохранять историю чата в TXT (или MD)** — такие файлы:
 - не ограничены лимитом,
 - весят мало,
 - легко читать и редактировать,
 - прекрасно подходят как промежуточный формат.
2. Когда понадобится красивый документ — **загрузить TXT/MD обратно в ChatGPT и попросить преобразовать в PDF** (или в DOCX, HTML, презентацию и т. д.).

Что можно указывать в промпте для преобразования TXT → PDF

Например: «Преобразуй этот TXT в PDF, оформи красиво, как чат, с разным фоном для пользователя и ChatGPT».

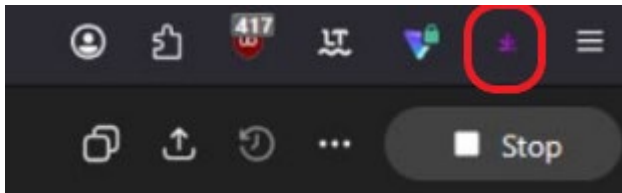


Важно: Иногда отдельная панель расширения может перестать отображаться, чтобы она снова появилась необходимо зайти по кнопке вверх в имеющееся

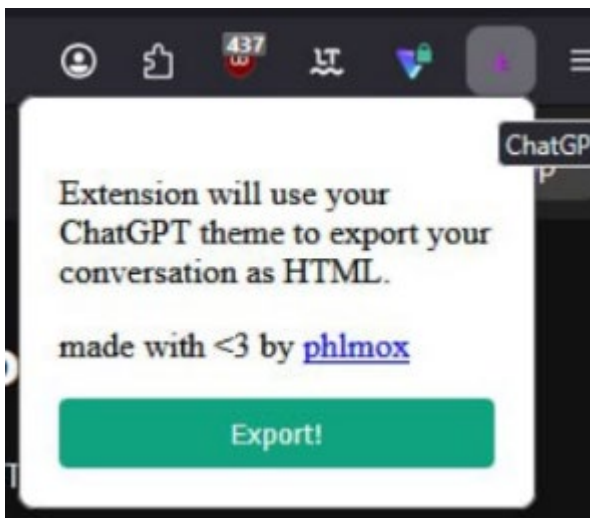
расширение, непосредственно выбрать наше **ChatGPT Exporter**, и в нем передвинуть бегунок **Show/Hide Export Buttons**, чтобы кнопка снова отображалась.

Для Firefox

В нашем примере для расширения **ChatGPT Export** появляется кнопка возле адресной строки



Нажимаем на иконку расширения, после чего нам будет предложена опция выгрузки чата.



Нажимаем экспорт, после чего в загрузках создается файл, который можно открыть и увидеть историю чата.

4. Шаг 4: Сохраните файлы

После экспорта вы получите:

- ZIP-файл с несколькими чатами **или**

- отдельные файлы для каждого диалога.

Рекомендуется сохранить архив в надёжное место (облако, внешний диск).

5. Шаг 5: Важные рекомендации по безопасности

Поскольку это **сторонние расширения**, обязательно:

- устанавливайте **только популярные и проверенные** (с рейтингом, отзывами и большим числом установок);
 - избегайте расширений, которые требуют **доступа ко всем сайтам** или **чтения данных на всех вкладках** — выбирайте те, что запрашивают минимальные разрешения;
 - при работе с корпоративными данными убедитесь, что использование расширений **не нарушает политику безопасности вашей компании**.
-