

# 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 → Установить расширение**

Для примера возьмем расширение **ChatGPT Exporter**



## 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

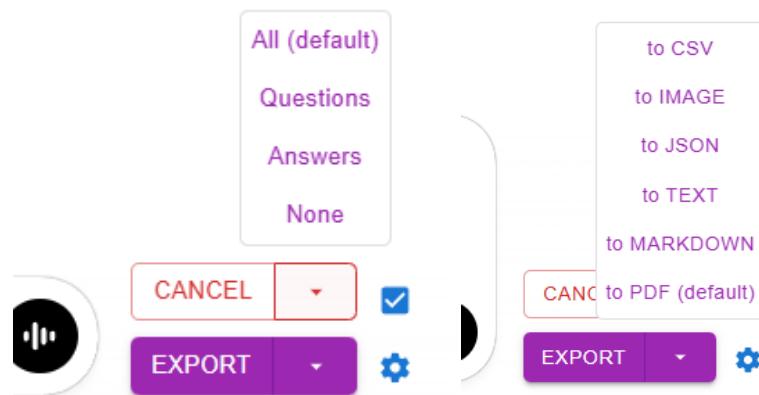
1. Откройте <https://chatgpt.com>
  2. Зайдите в рабочую область.
- 

## 3. Шаг 3: Откройте менеджер расширения

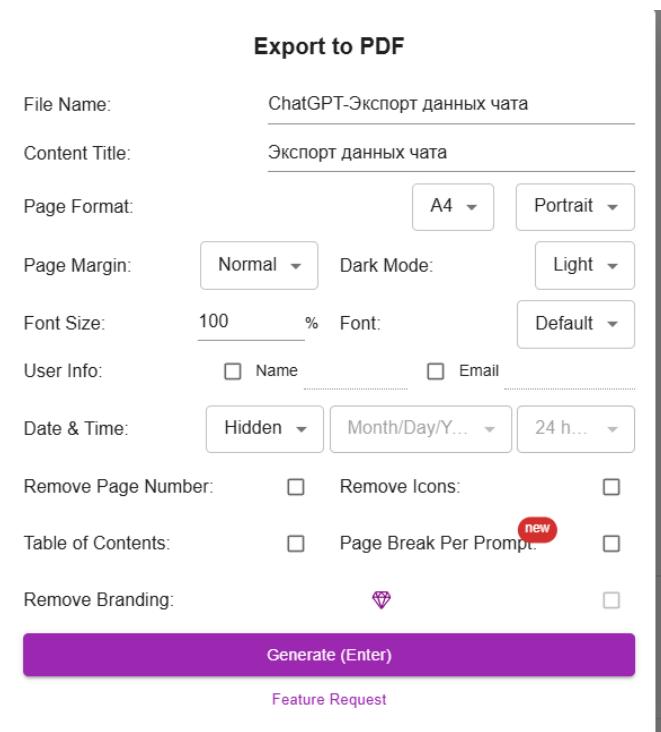
У большинства расширений есть кнопка возле адресной строки или отдельная панель.

## 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.



Подтверждаем выгрузку - нажмите фиолетовую кнопку Generate (Enter).

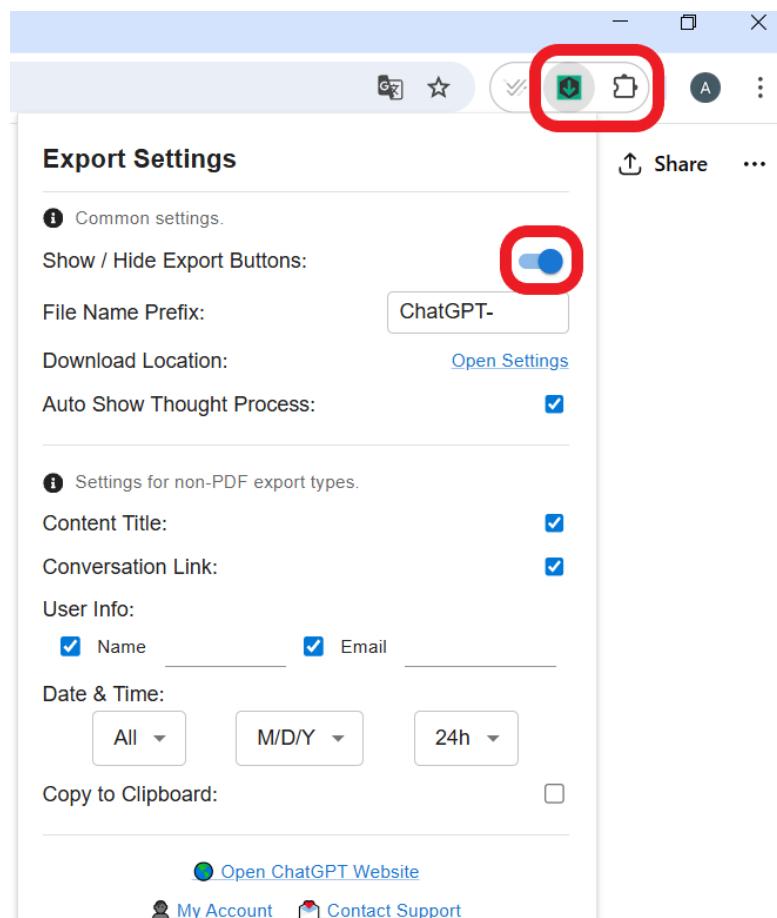
Готово. Файл выгружен в загрузки.

# 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».



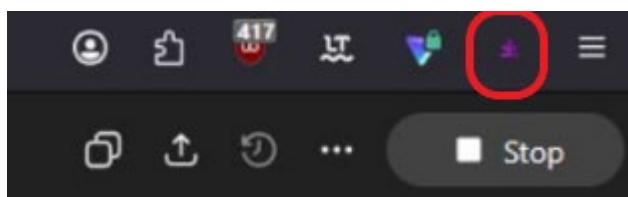
**Важно:** Иногда отдельная панель расширения может перестать отображаться, чтобы она снова появилась необходимо зайти по кнопке вверху в имеющееся

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

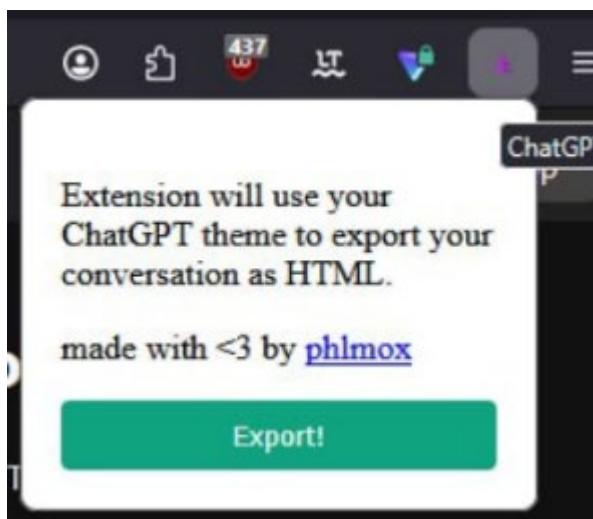
---

## 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**.
-