

Куда уходит время? Почва для размышлений...

Время – понятие эфемерное и растяжимое. Время иллюзорно. Оно неуловимо, оно течёт как песок сквозь пальцы. Вот время есть, и его уже нет. Мы часто легкомысленно относимся к секундам и часам, задумываясь только о сиюминутном. Мы стараемся сделать что-то вовремя, но далеко не всегда успеваем, задыхаясь от нехватки времени перед финишной чертой. Наша редакция задалась вопросами «Что же мешает людям делать всё в срок? Что отвлекает их?». Опросив 87 ребят из старшей и средней школы, мы получили хоть и ожидаемые, но любопытные ответы.

Часто ли у вас случалось «проваливать» сроки работ? Бывало ли у вас так, что целый день, отведённый на работу, в мгновение ока превращался в последние два часа до дедлайна и вы сидите всю ночь, пытаясь успеть? С ребятами из нашей редакции такое случается с завидной регулярностью, вот мы и задались вопросом. «Куда уходит время?». И вот что мы узнали.

На прямой вопрос «Что вас отвлекает от работы?» 63% школьников ответили: соцсети и постоянные сообщения. Гораздо меньшее число ребят от работы, по старинке, отвлекают дру-

зья, зовущие погулять или поиграть, их 16%, и, конечно же, лень-матушка одолевает 21% респондентов.

Узнав, что больше всего ученикам мешают соцсети, было решено задать дополнительный вопрос, сколько же школьники в них проводят времени и что они там делают. Основная масса проводит в виртуальной среде от 4 до 6 часов в день, таких оказалось 60%, нашлись и те, кто телефон из рук не выпускает вообще — 18% убивают время в соцсетях более 10 часов. Остальные 22% не задерживаются в них больше чем на 4 часа.

Ребята рассказали также, сколько времени они тратят на отдых и «ничего неделанье». В основном, и это 46% школьников, они отдыхают от 2 до 3 часов в день, не считая сна, особенно работающими учениками можно назвать 13% опрошенных, они расслабляются всего 1-2 часа. Но нашлись и те, чья передышка составляет более 3 часов в день, это 41%, из них у 10% ребят – более 5 часов. Это говорит о том, что не все сознались в собственной лени, отвечая на вопрос.

Также мы узнали и о времени, которое ребята проводят в дороге: дом-школа и обратно. Почти половина, т.е. 43% опрошенных счастливицков, ежедневно расходуют на это менее часа. Чуть меньше детей, 36%, находятся в дороге до 2-3 часа, остальные же 21% больше 2 часов в общественном транспорте не задерживаются.

По результатам опроса мы смогли составить небольшой перечень советов, которые помогут вам заканчивать работу в срок.

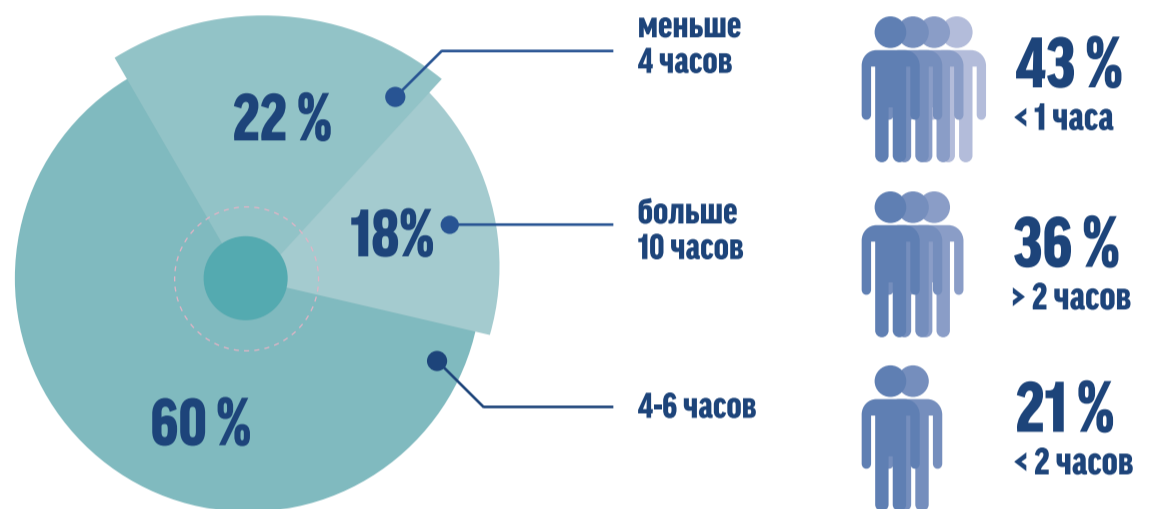
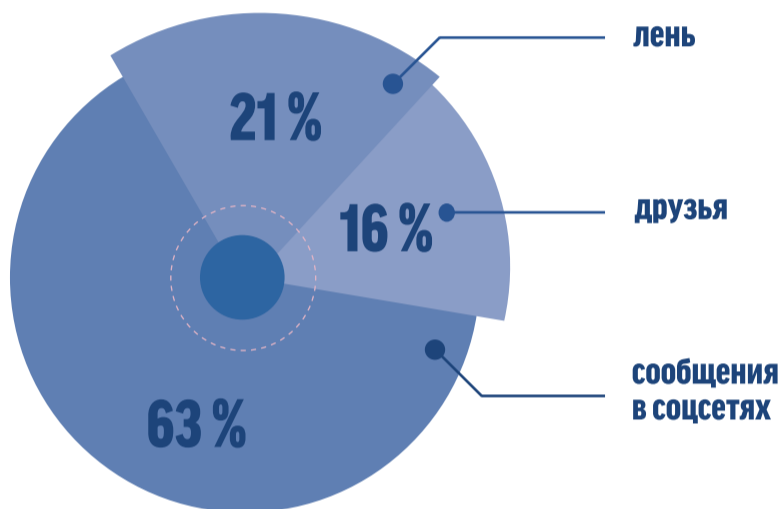
- Перед началом работы поставьте телефон в беззвучный режим и закройте вкладки с соцсетями в вашем браузере, чтобы никто не отвлекал вас от работы.
- Запишите на бумаге цель, которой вы хотите достичь, желателен также обозначить

результаты максимум и минимум. Не забывайте время от времени поглядывать на этот листок, чтобы не запечатлеть.

- Попробуйте составить небольшой план. Распределите время на работу, отдых и на еду, составьте график, удобный лично для вас.
- Заведите несколько будильников, которые будут напоминать вам о времени для отдыха и для работы. Помните, что здоровому человеку нужно спать в среднем 8 часов в сутки.
- В конце концов, если возможно, обратитесь к кому-нибудь с просьбой о помощи, если вежливо попросить, то вам с радостью помогут.

Соблюдая эти простые правил, вы гарантированно станете более собранным и перестанете расходовать время впустую. Время может стать для вас лучшим другом, вы избавитесь от стрессов и забудете про ужасы наступления дедлайнов. Время вам не враг. Это вы его убиваете, а не оно вас. Всё в ваших руках. Подружитесь со временем, и вам удастся избавиться от хронических недосыпов, бестолковой суеты и усталости.

Дмитрий Гагарин
Молодёжная студия «Я»



Лайфхак

Век говорящих утюгов

Уже давно наступил тот век, когда чайник может запостить в инстаграме фото с хештегом «#япогорячился», или система безопасности умного дома пришлёт вам месседж: «Я вся горю!...». Интернет стал настолько повсеместен и вездесущ, что к нему подключается даже бытовая техника. Не буду отрицать, лично мне это нравится, считаю это удобным, но нельзя забывать про то, что Интернет — это, как и дорога, — зона повышенной опасности. Безграмотный, не знающий «правил движения» человек, похож на жителя острова, который не умеет плавать. Каждый пользователь Сети должен освоить «цифровой минимум», а задача «цифровых аборигенов» им в этом помочь. Ликбез или «золотая семёрка» простых правил сети.

Интернет отвёрткой не починишь!

Каждый должен, хотя бы примерно понимать, как работает Глобальная сеть. Почему в метро в телефоне появляется «Е», а дома Wi-Fi, почему стучать по системному блоку бесполезно (ведь все же знают, что бить нужно по роутеру) и другие элементарные вещи.

Последнее придумал — надёжней защитишь!

Помните: пароль должен быть надёжным и никак не связан с вами! Никаких «123456», «Валера21121996» и тем более «admin»! Правильному составлению паролей посвящено немало трактатов, статей и лайфхаков. Не игнорируйте очевидное, от надёжного пароля зависит безопасность ваших личных данных и ваше личное спокойствие.

Модератора на вас не хватает!

Во время сёрфинга по волнам Глобальной сети никогда не забывайте — Интернет боль-

шой, нас на него не хватает, невозможно проверить каждый сайт на наличие вирусов, «шпионов» или запрещённого контента. Будьте внимательны, не посещайте подозрительные сайты! Обращайте внимание на предупреждения поисковых систем, браузеров, файрвола и антивирусных программ.

Свой среди чужих!

Никогда не знаешь, кто сидит по ту сторону монитора. Вашим собеседником может оказаться как безобидный юзер, ищущий общения, так и мошенник, преследующий свои цели. Никому не передавайте свои личные данные и тем более не оставляйте их в Сети!

Спасение «заражённых» — дело рук самого Касперского!

Не жалейте деньги на антивирус, он может не только «вылечить» ваш компьютер, но и предотвратить заражение! Не пренебрегайте его предупреждениями! «Эта страница не безопас-



на!»? Ищите другую!

Обращайтесь с человеком так, чтоб он вас потом не хотел по IP вычислить!

Не забывайте и о культуре поведения в сети. Интернет полон людей, со своими взглядами и мнениями — уважайте их!

Мыслите тэгами и алгоритмами!

Иногда может появиться проблема поиска информации в Сети. Откопать нужное среди огромного количества похожего контента бывает сложно, тогда на помощь приходят поисковые запросы и тэги! Не поленитесь заглянуть в справочную систему поисковиков, освоите способы и алгоритмы расширенного поиска информации. Поверьте, они вас смогут сильно удивить эффективностью!

В сухом остатке

Интернет стал неотъемлемой частью современной жизни. Ещё каких-то пару десятков лет назад Сеть только зарождалась и была доступ-

на лишь избранным пользователям. За короткое время она буквально опутала всю планету, соединив между собой континенты и страны, войдя в нашу жизнь настолько, что без неё уже невозможно обходиться.

Компания SpaceX к 2024 году планирует запустить на орбиту Земли 4425 спутников, которые покроют всю планету бесплатной сетью Wi-Fi, скорость которого примерно равна 1Гб/секунду. Это значит, что в скором будущем, к сети будет подключено всё, что «не приколочено», нравится нам это или нет. Высокая скорость и доступность выведут Интернет на новый уровень, число пользователей будет расти и каждый из них должен будет освоить элементарную цифровую грамотность. Иначе будет просто не выжить!

Дмитрий Гагарин
Молодёжная студия «Я»