

ПАМЯТКА

25 простых правил использования гаджета (для повышения продуктивности и радостной жизни)

В этой памятке вы найдёте 25 базовых правил, с помощью которых использование гаджетов станет полезным действием и не будет отбирать ваши ресурсы (время, внимание, психическую энергию). Следуя только этим пунктам, вы сможете заметно улучшить качество своей жизни: стать более внимательным, энергичным, продуктивным, радостным. Сверьтесь с списком и определите, насколько осознанно вы взаимодействуете со своими устройствами.

1. Исключить устройство, как отдых

После работы, мы частенько балуем себя соц.сетями (лента новостей, фото друзей, мемы), ошибочно полагая, что так мы расслабляемся. На самом деле, мы как продолжали нагружать наш мозг интеллектуальной работой, так и продолжаем. Главный отдых для мозга — это смена деятельности. А если мы весь день сидели за столом, пялясь в экран, и делаем тоже самое после рабочего дня, для мозга это точно не отдых. Он так же потребляет информацию, а не отдыхает. Достойной альтернативой будет прогулка на свежем воздухе, дыхательные практики, общение с близкими.

2. Не использовать устройство в каждую свободную минуту

Нам всем знакома ситуация: мы сидим в кафе, и как только друг пошёл в уборную, мы хватаемся за смартфон. Или мы выходим из гостей и оделись раньше остальных — конечно же, самое время залипнуть в экран. Такие действия говорят о крепкой привычке: автоматически братья за телефон, как только есть пауза. Мы во что бы то ни стало забываем время блужданием в сети. Это усугубляет нашу привязанность к устройству и способствует тому, что мы всё чаще используем его именно бесцельно. Придумайте себе полезное действие-замену для таких случаев. У меня есть отдельная [памятка](#) со списком возможных вариантов. Они принесут куда больше пользы, чем бездумное шатание по соц.сетям.

3. Определить чёткое время на общение

Мы привыкли отвечать на полученные сообщения, как только увидели уведомление. Я рекомендую, во-первых, отключать уведомления (об этом дальше), во-вторых, четко отделять рабочее время от нерабочего. Таким образом вы сможете дольше концентрироваться на необходимых процессах, не расходуя свою психическую энергию на переключение с темы на тему. И вам не нужно будет потом по новой фокусироваться на этих процессах. К тому же, когда вы сознательно запланировали отдельное время на общение, вы цените это время больше и общаетесь с человеком вдумчиво.

4. Определить чёткое время для цифровых развлечений

В том, чтобы посмотреть новую серию любимого сериала или шоу на YouTube, нет ничего зазорного. Главное, чтобы это было запланировано. А не в момент, когда YouTube дёрнул вас уведомлением, и вы бросили все дела, чтобы порадовать себя. Цифровые развлечения дают нам дофамин. Легкодоступный и незаслуженный. Так что если вы сначала развлекаетесь, а потом пытаетесь работать, ваш мозг будет сильно протестовать: зачем ему трудиться, если у него и так есть возможность бесплатно «дофаминиться» в сети. Поэтому не сбивайте свою систему поощрений и развлекайтесь в запланированный час.

5. Заранее определять, сколько времени будет посвящено какому-либо делу в сети

Бывает, что нам нужно найти какой-то товар в интернете, например, наушники. Мы смотрим топ самых качественных моделей, читаем отзывы уже купивших, сверяем цены и характеристики — эти процессы дико утомляют, и могут длиться часами. Чтобы этого не происходило, и день не шёл насмарку, стоит заранее определить, сколько времени вы хотите потратить на такой поиск. Допустим, час. Все мы знаем, как чудодейственны дедлайны. Здесь тот же случай. Вы либо быстрее найдёте, что искали, либо отложите это до следующего подхода, не растрачивая все силы дня на одно действие.

6. Один день в неделю полностью освобождать себя от любой техники

Это мой любимый пункт. Потому что он оказывает чудотворное воздействие на нашу дофаминовую систему, обостряет чувствительность дофаминовых рецепторов и возвращает яркость жизни. На своих курсах, в качестве одного из вариантов, я рекомендую тотальную дофаминовую перезагрузку, затрагивающую все сферы жизни. Но у большинства людей нет возможности такое организовать. Поэтому в качестве альтернативы я предлагаю мини-версию перезагрузки в виде одного дня отдыха от гаджетов. Такая практика очень мощно восполняет внутренние ресурсы. Да и высвобождает время на уборку давно захлапленного шкафа или любимые хобби.

7. Составлять план на следующий день с вечера

Нашему мозгу обязательно нужно себя чем-то занимать. И если вы не придумали для него задач, он придумает себе их сам. И чем проще они будут, тем больше мозг будет рад. Вот так мы внезапно и обнаруживаем себя посреди незапланированного «залипона». Во избежание таких казусов прописывайте задачи для мозга заранее. А если вы будете это делать с вечера, за ночь мозг будет придумывать способы реализации поставленных вами задач. И на утро вы можете проснуться уже с ворохом новых идей.

8. Удалить с устройства отвлекающие приложения, убивающие время

Проведите ревизию в своём смартфоне. Какие приложения не приносят никакой практической пользы? Какие из них беспощадно поглощают ваше время и отупляют мозг? Кто самое слабое звено)? Удалите их. Тогда есть шанс, что ваша психическая энергия будет растрачиваться на что-то стоящее.

9. Исключить ежедневные новости и отвлекающую от основных целей информацию

Чтение новостей вызывает стресс. Если вы любитель почитать о падениях самолетов, бомбежках и задержаниях, скорее всего у вас повышенный кортизол — гормон стресса. Загвоздка в том, что мозг не различает, происходит событие фактически или у вас в воображении. Поэтому мобилизует ресурсы организма и направляет их на «борьбу», даже когда вы за сотни миль от происшествия. Получается, потребляя подобную информацию, вы можете пребывать в состоянии стресса постоянно. Причем сами это раз за разом и инициируете. Организм, подвергающийся перманентному стрессу, изнашивается на 40% быстрее. Так что понижайте уровень кортизола в своем организме хотя бы путем отказа от

новостей. По-настоящему важные новости до вас и так дойдут. Могли бы вы не знать о коронавирусе, например, не читая вы новости? Думаю, вряд ли.

10. Отписаться от не приносящих радость подписок

Бывает ли, что, пройдясь по страницам некоторых людей, вы чувствуете себя удрученно и апатично? Кажется, что их жизнь ярче и радостнее, а с вами как будто ничего особенного не происходит. Отпишитесь от таких страниц. И от любых других, которые оставляют у вас негативное послевкусие. Не растрачивайте на подобное своё внимание. Вы в состоянии огородить себя от этого. Оставьте тех, кого вам интересно читать, у кого вы учитесь и кто оставляет улыбку на вашем лице.

11. Убрать все соц.сети и развлечения в конец устройства / Поставить на первый экран только деловые приложения

Это поможет использовать гаджет по назначению (посмотреть погоду, оплатить счёт в онлайн банке) и не соблазнять самого себя посещением развлекательных приложений.

12. Телеграм: разделить по папкам (дела отдельно, общение отдельно)

Если вы используете этот мессенджер как для работы, так и для общения с близкими, подобный метод с легкостью разграничит эти сферы и поможет вам не отвлекаться на фото маминого кота в разгар рабочего процесса. Можно также использовать иной подход и определить один мессенджер, как рабочий (например, Телеграм), а другой, как личный (например, Ватсап).

13. Отключить уведомления

С этим пунктом нужно быть аккуратнее. Он предназначен для того, чтобы смартфон не отвлекал вас, когда ему вздумается. Чтобы только вы определяли, когда вы им воспользуетесь, а не наоборот. Но может случиться так, что вы начнёте брать свой гаджет ещё чаще, тревожась, что вы обязательно упускаете что-то важное, пока вы не на связи. Это ложное волнение. И, конечно, за несколько часов без вас интернет не рухнет. Чтобы не совершать круговые марафоны по всем соц.сетям, проверяя, не пришло ли там чего интересного, определите точное время в течение дня, когда вы проверяете свои мессенджеры. Тогда этот пункт будет эффективен. И в кафе при том же общении с другом вы не будете отвлекаться на смартфон, проявляя неуважение, и легко сможете положить его в сумку.

14. Находить нужные приложения через Поиск

Это может показаться странным, но если вы приучите себя всегда открывать приложения через Поиск, это сведет на нет вероятность машинально открыть Инстаграм. Эта привычка помогает вашему мозгу совершать в смартфоне только осознанные действия.

15. Переключить экран в черно-белый режим

По началу будет непривычно, но вы практически сразу заметите, насколько экран смартфона стал менее пленительным. Дело в том, что иконки приложений неспроста имеют очень броский и цветной дизайн. Эволюционно яркие цвета являются для нашего мозга сильнейшим раздражителем (иначе мы бы упускали из виду спелые ягоды и опасных хищников). Дизайнеры приложений прекрасно об этом осведомлены и выбирают те цвета, на которых точно остановится наш взгляд и которые непременно привлекут наш мозг. Черно-белый режим поможет ослабить привлекательность изображений в экране. Да и листание ленты превратится в совершенно скучное занятие, ведь мозгу просто не за что будет зацепиться. Считаю этот метод одним из самых эффективных в процессе избавления от цифровой зависимости.

16. Использовать устройство только по тому поводу, по которому оно было разблокировано

Бывало у вас такое, что вы зашли в комнату, но напрочь забыли, зачем? А случилось тоже самое в смартфоне? Когда вы уже 20 минут рассматриваете фотографии какой-нибудь путешествующей парочки, а потом вдруг вспоминаете, что вообще-то хотели внести показания счётчиков на Госуслугах. Чтобы этого не случилось, во-первых, стоит закрывать все приложения перед блокировкой устройства, как я уже написала выше. Чтобы не наткнуться на них, когда снова решите использовать смартфон. А во-вторых, прежде, чем разблокировать устройство, каждый раз задавайте себе вопрос «Зачем?». Зачем я хочу сейчас взять телефон? Внести показания счётчика. Эту задачу и держите в голове, пока не закончите с ней. Этот простой вопрос предохраняет от бездумного шастанья по соц.сетям уже не одного пользователя.

17. Сохранять концентрацию на одном деле, не переключаясь на другое в забвении

Этот пункт переключается с предыдущим. Но разница в том, что даже если вам удалось успешно перейти на Госуслуги, одного уведомления о сообщении будет достаточно, чтобы переманить вас в мессенджер. А там уже пиши-пропало. Во избежание таких курьёзов вспоминаем пункт 13 и отключаем уведомления.

18. Фиксировать время пребывания в сети для честного понимания

Если вы думаете, что у вас всё в порядке, и смартфон не оказывает пагубного влияния на вашу жизнь, в течение двух дней выполните простой цифровой учёт. Фиксируйте время, когда вы открыли телефон и когда закрыли. Это даст вам наглядную картину того, сколько раз вы взяли устройство в течение дня, по какому поводу вы его взяли и как много времени в нём провели. Я уверена, результаты вас ошарашат. Для удобства можно делать скриншоты используемого приложения с отображением времени начала сеанса и его окончания. А потом суммировать общее время.

19. Закрывать все окна приложений перед блокировкой устройства

Допустим, вы посидели в Инстаграм. И допустим даже, что это было осознанным решением. Но вы не закрыли эту вкладку, не перешли на экран Домой и заблокировали телефон. Когда в следующий раз вы захотите воспользоваться устройством уже по делу, первое, на что вы наткнётесь, будет лента Инстаграм. Конечно же вы её пролистаете. И вероятно застрянете в ней (особенно, если ещё не переключились на черно-белый режим). Поэтому эффективнее всего блокировать устройство только после того, как вы закрыли все вкладки.

20. Определить в доме место для устройства

Скажите, вы ходите по дому с ножом в руке? Думаю, что нет. Вы берёте его, когда вам нужно порезать овощи. В остальное время он лежит в полке и ждёт своего часа. Смартфон — такой же инструмент, как и нож: если в нём есть необходимость, его можно взять в том месте, которое ему было отведено. Лучше, чтобы оно было закрытое. Тогда гаджет не будет лишним раз напоминать вам о себе и обольщать своим видом. При таком подходе, когда он вам понадобится, вам придётся до него идти. Это тоже огородит вас от хватания устройства при любом удобном случае.

21. Не использовать устройства во время еды (и не перекусывать во время просмотра чего-либо)

Когда мы смотрим видео под еду, мы формируем прочный условный рефлекс. Я голоден — я включаю видео — я ем еду — я насыщаюсь. Мозг думает: «Ага, чтобы стать по итогу сытым, нужно включить видео». Теперь каждый раз, когда мы включаем видео, нам хочется есть. Это приводит к кусочничеству (едим, даже когда не хотим или когда нам скучно) и перееданию (продолжаем есть, пока не закончится видео). Ко всему прочему, совмещение этих двух процессов может сподвигнуть вас к потреблению более вредной пищи. Дело в том, что когда мы во время еды что-то смотрим, мы не сосредоточены на вкусе еды. Мы не в состоянии ощутить его в полной мере и прочувствовать. Мы просто заглатываем куски и погружаемся в просматриваемое. Отсюда еда начинает казаться немного пресной, нам все чаще хочется ее приправить. Дозировки приправ увеличиваются, рецепторы забиваются, дофаминовая система летит к чертям. Идеально принимать пищу в спокойной обстановке, концентрируясь на еде и медленно ее прожевывая.

22. Освобождать обеденный стол от устройств во время еды

Опять же, чтобы не искушать себя лишней раз и четко разграничивать процесс приёма пищи и использование любых устройств. Смартфону не место за столом. Лучше насладитесь трапезой и посвятите это время участливым разговорам с семьёй.

23. Не использовать устройство сразу после пробуждения

Когда вы в ту же минуту, как проснулись, ныряете в телефон, обливая себя нескончаемым потоком напряженных новостей или потешных мемов, ваш мозг награждает вас дофамином. Эволюционно информация была для нас важна. И получать ее было трудно. Поэтому когда древнему человеку удавалось выявить, где прячется опасный тигр, мозг благодарил его за это жизненно важное знание. Механизм награды за информацию работает и по сей день. Только вот наш рептильный мозг не умеет различать ее ценность и выделяет дофамин за любой информационный мусор, в который вы занырнили. Что бы вы ни потребили, вы получите награду. Так и формируется информационная зависимость. Вот почему критически важно контролировать, что вы потребляете и зачем. А если у вас на телефоне установлен будильник, лучше не провоцировать самого себя на утренний «залипон» и купить классический будильник, чтобы вставать по нему (лучше вставать вообще без будильника, но это уже другая тема). Если всё-таки предпочитаете телефон, ставьте его на ночь на авиарежим. Тогда он не будет набрасываться на вас утром с уведомлениями. И вам будет легче отложить его, как только вы отключите будильник. А классный день можно начать с зарядки, спорта, контрастного душа, медитации, общения с семьёй. Хорошее настроение и мотивация в течение дня возрастут многократно.

24. Выключать устройства за час до сна

Для хорошего и качественного сна нам нужен мелатонин. «Гормон сна», регулятор циркадного ритма всех живых организмов, отличающийся высокой антиоксидантной активностью. Концентрация мелатонина начинает возрастать примерно за 2 часа до привычного для человека времени отхода ко сну. На синтез мелатонина влияет яркость света и световой спектр. Самое пагубное влияние имеет синий спектр. Поэтому когда вы до ночи глядите на синий экран своего смартфона, мелатонин разрушается, и вместо него вырабатывается кортизол — уже известный вам гормон стресса. Из-за этого вы можете плохо засыпать, не высыпаться или страдать бессонницей. Идеально не использовать устройства часа за 4 до сна. Но начните хотя бы с часа. Это уже окажет весьма положительное воздействие на ваш сон. Особенно, если вы спите в тишине (беруши) и в полной темноте (рольставни, маска): это тоже верные друзья мелатонина. Также синее излучение можно регулировать приложением f.lux. Оно установлено на всех моих гаджетах и отображает более мягкое оранжевое излучение, даже в дневное время.

25. Не использовать технику в туалете и спальне

Оставьте этим зонам немного интимности. В спальне нет никакой необходимости в смартфоне. Пусть это будет зона отдыха и расслабления. Там место хорошему сну, массажу, сексу, но не телефону. Тоже самое касается туалета. У нашего мозга и так редко бывают передышки от потребления информации. Пусть хотя бы в уборной он отдохнёт от цифровых нагрузок. К тому же в пользовательском соглашении Инстаграм, с которым вы любезно согласились, черным по белому написано, что приложение собирает данные в том числе с камер и микрофонов ваших устройств. Думаю, это весомый аргумент оставлять гаджет в отведённом ему месте)

Эпилог

Мы живем в мире информационного разнообразия. И для нас это все еще новый мир, с которым мы только учимся совладать. Гаджет в этой ситуации может стать как полезным инструментом, помогающим нам достичь желаемого, так и наркотиком, разрушающим нашу реальность. В ваших руках - волшебная палочка. Принесет она пользу или вред, зависит от используемых вами заклинаний. Дерзайте. И помните: плохие привычки легко сформировать, но с ними трудно жить. Хорошие привычки сложно сформировать, но с ними легко жить.

Материал подготовила преподаватель-организатор ОБЖ МБОУ СОШ № 6 С.В.Дубакова

Используемая литература <https://vc.ru/life/225334-25-prostyh-pravil-ispolzovaniya-gadzheta-dlya-povysheniya-produktivnosti-i-radostnoy-zhizni>

С содержанием памятки ознакомлен/а:

Подпись _____ ФИО _____

Дата _____