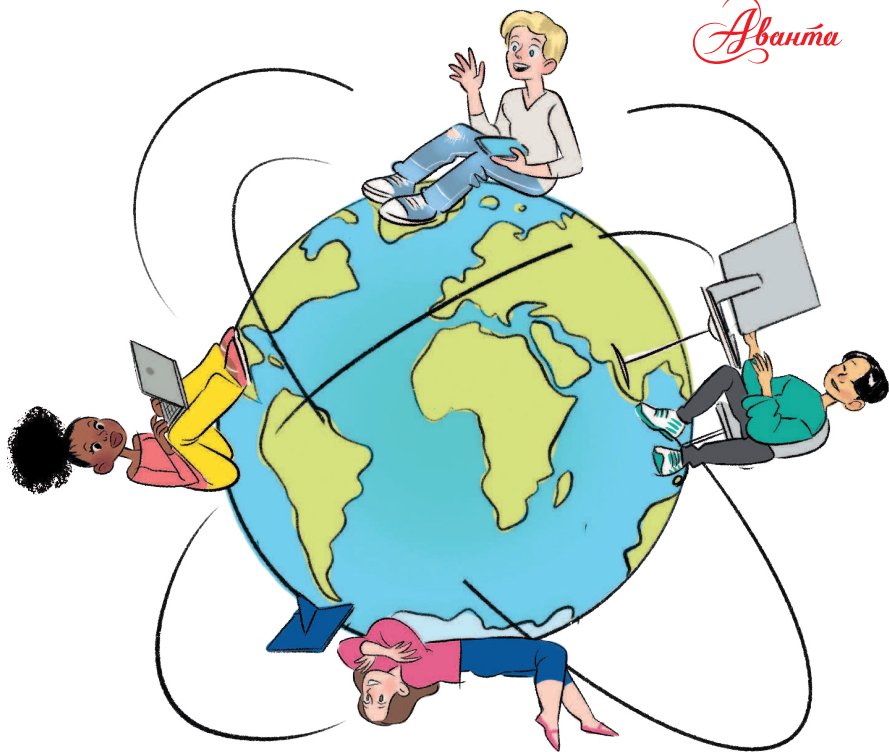


И. ЧЕШОВА

# КАК ПЕРЕСТАТЬ СИДЕТЬ В ГАДЖЕТАХ




*Аванта*






## ▶▶▶ ГАДЖЕТЫ СРЕДИ НАС ▶▶▶

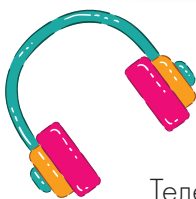


**Дорогой друг!** В этой книге мы поговорим о том, как сделать так, чтобы мир электронных устройств, Интернета и социальных сетей оставался для тебя пространством радости и развития. И не превратился в темную силу Зла, готовую подчинить своей воле.

Кстати, сразу о терминах. В цифровую эпоху, в которую мы живем, техническое устройство, которое может работать само по себе, называют девайсом.



*Device* (англ.) — устройство, приспособление, прибор.  
*Gadget* (англ.) — приспособление, безделушка.



**А ГАДЖЕТ** — это легкий электронный аксессуар, который является дополнением к основному устройству.


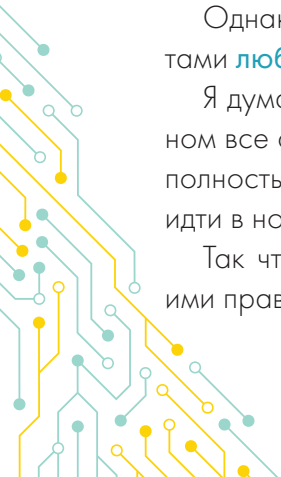
Телевизор, компьютер, ноутбук, смартфон, планшет, игровая приставка, смарт-часы — это **девайсы**.

Наушники, мышка, флэшка, геймпад, фитнес-браслет, виртуальный шлем, сэлфи-палка — это **гаджеты**.

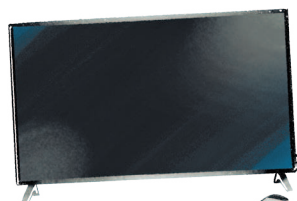
Однако в повседневной жизни часто мы называем гаджетами **любые мобильные устройства**.

Я думаю, ты согласишься со мной: проводить перед экраном все свое время — такая же бесполезная крайность, как и полностью отказаться от девайсов, лишая себя возможности идти в ногу со временем.

Так что наша с тобой задача — научиться пользоваться ими правильно.



Может показаться, что девайсы и гаджеты существовали всегда. Но в сравнении с историей человечества им на самом деле очень немного лет.



Я телевизор, и мне уже почти 100 лет



Я умный и сенсорный. Покорю ваши сердца с 2000 года



Я существую уже 60 лет

Я игровая приставка, а моя прапрапрабабушка появилась в 1972 году



Я родилась в 1970



Я тоже молод, мне слегка за 20



Я домашний компьютер, и мне чуть больше 50 лет, мой младший брат ноутбук выпускается с 1981 года

Глобальной сети Интернет всего лишь 30+ лет



Нас выпускают с 1972 года

А какие устройства есть у тебя?

## ▶▶▶ ЧЕМ ОНИ ПОЛЕЗНЫ?..▶▶▶

**К**ак когда-то в сказках героям помогали сапоги-скороходы, шапка-невидимка, скатерть-самобранка и волшебный клубочек, так и современные устройства призваны сделать нашу жизнь легче, приятнее и комфортнее.

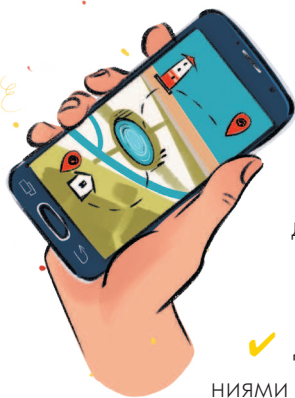
### Что интересного и полезного можно делать с их помощью?

- ✓ Работать и учиться.
- ✓ Искать и находить информацию обо всем на свете.
- ✓ Общаться — в том числе собираться большой компанией в Сети, если трудно всех собрать вместе «живую».
- ✓ Быть на связи с теми, кто дорог, даже если они находятся на другом краю Земли.

✓ Тренировать мозг — развивать память, внимание, быстроту реакции, математические способности, логику.

- ✓ Организовывать мероприятия.
- ✓ Фотографировать и обрабатывать фотографии, создавая мини-шедевры.
- ✓ Снимать и монтировать классные видео.
- ✓ Создавать тексты и презентации.
- ✓ Совершать покупки и оплачивать счета.





- ✓ Прокладывать интересные маршруты.
- ✓ Делать сложные вычисления.
- ✓ Сканировать и распечатывать документы.
- ✓ Составлять списки дел.
- ✓ Рисовать.

✓ Делиться своими знаниями и умениями.

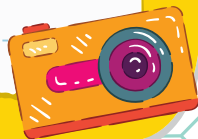
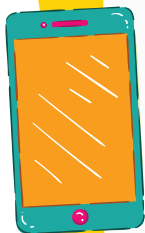
✓ Следить за своим здоровьем, распорядком дня, питанием и физической активностью.

✓ Отдыхать и развлекаться — смотреть фильмы и мультки, играть в игры, слушать музыку, путешествовать по другим планетам и даже вымышленным мирам.



Как тебе кажется,  
что можно  
было бы сюда  
добавить?

Электронные устройства помогают нам:



## ▶▶▶ ...И ЧЕМ МОГУТ НАВРЕДИТЬ? ▶▶▶

Помимо тех приятностей и удобств, которые дарят нам электронные устройства, они также могут принести в нашу жизнь то, что явно не будет полезным.

### Вот эти минусы.

**1. Мы мало двигаемся.** От экрана — любого экрана — очень сложно оторваться, мы можем зависнуть над ним надолго и в неудобной позе. А наше тело обожает движение, ему нравится ощущать себя сильным и свободным.



Когда мы сковываем его, оставляем без внимания, оно чувствует себя заброшенным, теряет силы, начинает не «слушаться» и болеть.

**2. Мы хуже воспринимаем время.** Вот кажется, ты только бросил(а) взгляд на экран смартфона, чтобы прочитать сообщение, а очнулся (очнулась) через час, так и не пройдя сложный уровень в любимой игре.

Вот бы уроки в школе пролетали так же незаметно, как время в телефоне, правда?

**3. Мы ссоримся с близкими.** «Ты опять в телефоне? Сколько можно?! Хватит! Отложи!» Взрослые переживают, что, проводя

