

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

ДЭНИЕЛ СИБЕРГ

ЦИФРОВАЯ

ДИЕТА

КАК ПОБЕДИТЬ ЗАВИСИМОСТЬ
ОТ ГАДЖЕТОВ И ТЕХНОЛОГИЙ



MYBOOK



Евгения Чупина
Краткое содержание
«Цифровая диета. Как
победить зависимость от
гаджетов и технологий»
Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203139

Цифровая диета. Как победить зависимость от гаджетов и технологий:

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Цифровая диета. Как победить зависимость от гаджетов и технологий». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Дэниел Сиберг, испытавший на себе негативное воздействие чрезмерного потребления современных технологий, обращает внимание общественности на важную проблему цифровой зависимости. Он отмечает, что практически все взрослые и дети – заложники гаджетов. Книга описывает цифровую диету продолжительностью 28 дней. Она поделена на четыре этапа

и направлена на рациональное использование электронных устройств. Во время программы вы сможете ощутить свободу от Всемирной сети, четко разграничить виртуальный и реальный мир, понять истинную ценность живого общения. Цифровые технологии способны облегчить жизнь человека, но только в том случае, если мы ими управляем, а не наоборот. Автор советует не отказываться от гаджетов и программ, которые развивают активное мышление, ускоряют достижение целей, способствуют поддержанию здоровья и оптимизируют управление домашним хозяйством. Подобные компьютерные разработки освобождают больше времени на личное общение с окружающими. Материал будет полезен всем, кто пользуется электронными устройствами, особенно если вы чувствуете их избыток в своей жизни.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Цифровая диета. Как победить зависимость от гаджетов и технологий»

Содержание

Введение	5
Re: Задумайтесь	7
Вы то, что вы печатаете	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Цифровая диета. Как победить зависимость от гаджетов и технологий

Введение

Цифровая диета – необходимый способ дозирования гаджетов в нашей жизни для большинства современных детей и взрослых, не выпускающих из рук мобильные устройства и разучившихся различать реальный и виртуальный мир.

Автор книги Дэниел Сиберг – журналист, публикующий материалы о технологиях в ведущих американских изданиях. Он на себе испытал действие цифровой зависимости, которая поставила под угрозу его семейное благополучие, лишила времени на общение с близкими людьми. При этом на Facebook у него было 1644 друга, а аккаунт в Twitter набрал около 1000 подписчиков.

Осознав серьезность проблемы технологической зависимости во всем мире, Дэниел Сиберг предложил в качестве решения программу продолжительностью 28 дней, разбитую на четыре этапа. Цифровая диета корректирует «аппетит»

к электронным устройствам, помогает обрести свободу от мобильных гаджетов. Автор не призывает полностью отказаться от современных технологий: они необходимы и делают жизнь проще, но только если человек управляет ими, а не наоборот.

В произведении подробно описаны законы и действия каждого дня, которые необходимо выполнять в рамках программы; различные приложения и игры для оптимизации работы и полезного времяпрепровождения, нескучные упражнения для закрепления результата диеты, поддержания физической и интеллектуальной формы.

Re: Задумайтесь

Вы то, что вы печатаете

Первым делом необходимо определить, страдаете ли вы от цифровой зависимости. Для этого потребуется ответить на следующие вопросы:

1. Возникало ли у вас желание во время важной встречи достать смартфон?

2. Замечали ли вы, что параллельно тому, как ребенок рассказывает о своем дне, вы набираете сообщение, а после не можете вспомнить, о чем он говорил?

3. Испытывали ли вы ощущение неполноценности события, если не выкладывали информацию о нем в социальные сети?

4. Задумывались ли вы, что до века цифровых технологий уделяли больше времени реальной жизни?

5. Вы испытываете возбуждение и восторг, когда слышите сигнал телефона о новом сообщении?

6. Вы способны оторваться от любого занятия, если звучит мелодия вызова или вибрация смартфона?

7. Часто ли вы замечаете спину членов семьи на фоне видеоигр?

8. Вы испытываете тревогу, если у вас нет

возможности выйти в интернет долгое время?

9. Набираете ли вы за рулем сообщения?

10. Возникают ли случаи, когда все члены семьи собираются в одной комнате, но не разговаривают, а заняты мобильными устройствами?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.