**Как сделать интернет полезным и безопасным?**

О вреде современных информационных технологий для детей, в частности, интернета и мобильных смартфонов-планшетов, задумывался каждый родитель. Периодически об этом напоминают и российские власти, внося новые и новые инициативы о запрете чего-нибудь в сети. О том, каким образом сделать интернет безопасным и полезным для ребенка, рассказывает советник Лиги образования и тренер образовательной программы Apple Михаил Кушнир.

В одной статье в The New York Times журналист Ник Билтон обсудил тему безопасности интернета и других современных технологий для детей с лидерами известных технологических корпораций. В том числе он поговорил и со Стивом Джобсом, спросив у него: «Видимо, ваши дети без ума от айпада?» Ответ основателя Apple был неожиданным: «Они не пользуются им. Мы ограничиваем время, которое дети дома проводят с современными технологиями». Его коллеги отвечали в таком же духе.

По словам Джобса, каждый вечер он общался со своими детьми за большим столом, обсуждая книги, историю и самые разные интересные им вещи. И детям с отцом было интереснее, чем с планшетом. Вопрос к буйствующим алармистам: вы так со своими детьми общаетесь?

Итак, **вывод первый**. Чтобы ребенок не ушел от вас в интернет и не уткнулся в планшет, вы должны быть интереснее. В противном случае запрет интернета или планшета означает наказание ребенка за то, что вы просто ему менее интересны.

Если, прочитав это, вы взяли рюкзак-палатку и предложили ребенку сходить с вами на природу, я уже сделал для вас доброе дело. А если вы пока думаете, где эту палатку взять, можете в ближайший вечер остаться дома и посидеть за планшетом вместе с сыном или дочкой. Подчеркиваю — вместе.

Рядом с вами он не полезет туда, где ему могло бы быть любопытно, но при вас неловко. И даже если что-то вдруг «выскочит само», а вы спокойно сбросите это не всегда полезное для детских глаз изображение без истерик, ребенок получит невербальный и поэтому гораздо более впечатляющий урок отношения к подобным картинкам.

Во-вторых, его никто не обидит и не втянет в опасные эксперименты. Если же попытка сделать это произойдет, вы поможете ребенку понять, как нужно в таких случаях поступать, как избежать нежелательных последствий.

**Вывод второй**. Если вы не чувствуете в себе потенциала Джобса — быть интереснее для своих детей, чем интернет, — беритесь за руки и идите вместе с ними туда, в интернет: это и безопаснее, и полезнее, и сблизит вас с собственным ребенком.

Если вы руководствуетесь расхожим мнением «интернет — это большая помойка», задумайтесь над тем, что интернет — это отражение нашей жизни, в которой есть все. Наверняка среди ваших соседей есть те, кто всю жизнь не просыхает, а есть мастера на все руки, творцы и затейники. И все в одном доме или рядом. Так и там: что хотите, то и найдете. Будете вместе путешествовать по сети, протопчете такие информационные тропинки, о которых вы даже не подозревали — это же агрегатор всех человеческих знаний и умений! Многое даже на чужих языках понятно и интересно.

Отвлекусь на слово «интересно». Интересно нам то, что понятно (хоть немного). Что непонятно — не интересно. Вы взрослый человек и знаете намного больше ребенка, потому вам больше интересного встретится. Если за компьютером вы вместе, то сможете объяснить и сделать интересным для своего ребенка то, мимо чего он сам прошел бы мимо. Вот вам и образование. Не школьное «прошли» часто мимо параграфа в учебнике, а живое, где ребенок почувствует ваш неподдельный интерес, будет гордиться вашим знанием, пока нет своего. А назавтра гордо поделится этим знанием с друзьями. И это будет ваша заслуга!

Часто родители, а вслед за ними дети, убежденно рассказывают, что планшеты и компьютеры вредны для глаз. Действительно, вредны. А книги не вредны? А тетради с карандашами-ручками не вредны?

Вообще, интенсивная работа вблизи крайне вредна для глаз: глазам нужны далекие горизонты, на которых нет ритмичных силуэтов городских пейзажей. Особенно это вредно в детстве, когда глазные мышцы еще не окрепли. Если же сравнивать качество изображения, то вреднее всего телевизор, особенно старый. У дорогих современных планшетов качество приближается к полиграфическому. Можно принять во внимание, что бумага работает на отражении света, а мониторы сами его излучают, но заметных отличий в негативных последствиях замечено не было.

**Вывод третий**. Берегите глаза. Не столько от компьютеров/планшетов, сколько от интенсивной работы вблизи. Приучите ребенка регулярно делать глазную гимнастику, которая разгрузит глазные мышцы. Чаще выбирайтесь на природу, чтобы дать глазам отдохнуть на неритмичных дальних силуэтах леса, гор и рек.

Волнительные родители, ссылаясь на комплексующих учителей, могут сказать: «Куда нам за ними? Мы от сохи, а они там аборигены». Ученый и педагог Марк Пренски придумал слоган про «цифровых иммигрантов» и «цифровых аборигенов» (Digital Natives, Digital Immigrants), а теперь все его самозабвенно поют на разные мотивы. Однако все отличие от традиционной ситуации «отцов и детей» в том, что они не застали наших технологий. И все. Да, им органичны современные гаджеты, ибо они без них не представляют свое существование. Но это не их преимущество — это недостаток, как не бывает лишнего знания. Без грамотного учителя эти «аборигены» толкутся как слепые котята в этих современных технологиях, но освоить их в подавляющем большинстве не могут. Нужен грамотный провожатый.

Взрослым сложно преодолеть психологический барьер: тратить время и силы на то, что вроде они и без того уже умеют делать иными средствами. Про «аборигенов» — это отговорка, чтобы самому в это не лезть. Но если взрослым не лезть, дети сами полезут. И могут залезть не туда.

**Вывод четвертый**. От того, что ребенок с годовалого возраста норовит пальцем увеличить картинку в красочном журнале или бабочку на стекле, он не становится гуру цифровых технологий. Хуже того, он не может осознать глубины возможностей современных технологий и считает себя весьма компетентным, оставаясь на самом деле желторотым цыпленком, которого еще учить и учить. Это опаснее ситуации с традиционными материальными технологиями, когда он понимал реальный уровень своих возможностей.

Некоторых родителей всерьез могут испугать истории про хакеров, троллей, модераторов и прочую сетевую нечисть, которая непременно доберется и до ребенка. Роскомнадзор, помилуй нас!

Но вас же не пугает кирпич, который мог бы уже неоднократно и подло упасть на голову, когда вы ходили по опасным городским и загородным улицам и проселкам? Ядовитые змеи до сих пор не отравили вам жизнь при путешествиях по лесу? Так и тут: есть опасности, к ним нужно быть готовым, но далеко не каждого и далеко не всегда они поджидают.

В вопросах защиты детей есть две базовые стратегии. Можно выбрать одну или на разных возрастных этапах — несколько. Одна из них — ограничить доступ в сеть. Вторая — научить распознавать опасности сети и бороться с ними

Если говорить об ограничениях, один из подходов — логика «белого списка»: ограниченный доступ только туда, где «мин нет». Это самая безопасная модель, но в то же время ущербная по содержанию. Самое ценное в интернете — широта и динамичность наполнения. Белый список изначально ограничен и вероятность не найти в нем нужную информацию весьма велика. И даже эта модель не абсолютно безопасная, так как со временем может оказаться, что по ранее проверенным адресам может появиться нечто, не отвечающее правилам отбора.

Другой подход — «черный список»: есть доступ ко всему, кроме этого списка. Этот подход более гибок, но и вероятность получить доступ к нежелательной информации выше, именно потому, что интернет динамичен. Часто бывает так, что в этот список попадают сайты с нужной информацией. Это происходит по разным причинам. Например, на том же сайте была размещена запрещенная информация, доступ к сайту перекрыли, а вместе с ним и к нужной вам информации. С проблемами доступа в логике «черного списка» часто сталкиваются учителя, которые активно используют в организации уроков интернет.

Зачем школам решили перекрыть информацию, я объяснить не могу — на уроке класс под контролем учителя и никаких реальных рисков, кроме неспособности учителя организовать учебную деятельность, нет

Все гипотетические объяснения выглядят крайне нелестно для тех, кто принимал это решение. Школы и учителя вынуждены жить в этих внешне заданных условиях. Эти условия заставляют некоторых из них выходить на нужные для обучения ресурсы, минуя формальные барьеры прямо на уроке. Другие пользуются тем, что дома у подавляющего числа учеников фильтры не стоят. А те, у кого стоят, давно научились их обходить. Учителя предлагают на дом задания из сети и таким образом решают учебные задачи.

Если следовать образовательной логике — научить жизни в опасном интернете, — то проблема черных/белых списков становится неактуальна.

Как быть родителю в этой истории? Если вы очень волнительный родитель, можно заключить договор с одним из провайдеров детской сети. Он берет на себя ответственность за безопасный контент. Не забудьте, что ваш собственный доступ в интернет в этом решении будет тоже оскоплен. Если вы себе любимому оставите дырочку, все ваши затраты на поиски и подключение к детской сети будут напрасны, ибо ребенок будет чаще работать через эту дырочку, чем вы.

Я сторонник открытого интернета и обучения ребенка пониманию рисков и умению их избегать, но решать вам. Чтобы учить, в сети уже есть много ресурсов, эти уроки начинают вести в школе, но реальная поддержка дома, на мой взгляд, всегда приятнее и полезнее.

**Вывод пятый**. Учитесь навыкам безопасной работы в сети: защите от вирусов, резервному копированию информации — и забота о детях поможет лично в ваших взрослых делах.

Теперь о смартфонах/планшетах. Во всем мире учителя и родители делятся на тех, кто запрещает и кто поощряет. Решать вам. Я хочу обратить внимание на то, что это очень мощный, компактный и удобный инструмент для многих повседневных и специальных задач. Проблему вечно уткнувшихся в мобильные гаджеты подростков можно рассматривать по разному. Но очевидно, что никто их силой не принуждал. Я считаю, эту внутреннюю силу грех не использовать в мирных целях, а становиться ей в оппозицию — война с мельницами. Я как тренер образовательной программы Apple учу коллег-учителей открывающимся возможностям изменить урок так, чтобы ученик на нем стал более самостоятельным и активным. Традиционный сценарий урока, рожденный во времена, когда учитель был единственным источником знания, уже не отвечает современным условиям: и учитель не единственный источник, и объем доступных знаний существенно выше, и способы донесения знаний более разнообразны. Использование планшета на уроке облегчает учителю поиск иных сценарных решений урока.

Самое простое и очевидное — использование планшета как технического средства. Вместо переписывания на доску, можно вынести выполненный на своем месте результат через проектор на экран и сразу обсуждать. При выполнении задания в цифровой форме, результатами можно оперативно обменяться и обсудить их в разных форматах, включая дистанционные.

Сейчас популярно среди активно осваивающих планшеты учителей — использование мобильных приложений в качестве заданий, тестов и тренажеров. Не по всем темам есть готовые приложения, но их количество быстро растет

Сложное, но наиболее эффективное, на мой взгляд, — использование планшета как инструмента организации активной деятельности на уроке и вне урока. Для этого приложение не обязательно должно быть увязано с конкретным предметом. Это может быть общеупотребительное приложение. Например, для электронных презентаций, для создания видеороликов, для записи звука, для рисования. Что-то можно отразить на планшете совсем вне класса — на природе, в городе, в музее…

Важна не инструментальная зона применения мобильного приложения, а учебная задача, ради которой приложение используется. Это сложно, потому что нетрадиционные сюжеты, позволяющие втянуть учеников в интересное задание, придумать непросто. Особенно после традиционного навыка организации привычных уроков. Зато отдача от таких уроков более содержательная и эмоциональная. Эмоция обычно там, где мотивация. А где мотивация, там всегда содержательный прорыв. Именно низкую мотивацию к обучению сегодня называют главной проблемой образования во всем мире.

**Вывод шестой**. Не стоит смотреть на смартфон или планшет как на бесполезную отвлекающую от дел игрушку. Будет ли это только игрушкой или мощнейшим мотиватором обучения, зависит от родителей. Если учитель в вашей школе еще не проникся пользой мобильных гаджетов, можете сами в качестве дополнительных внеурочных занятий поиграть в развивающие игры с ребенком. В сети сейчас все чаще встречаются подборки мобильных приложений для образования.

Напоследок хочу поязвить по поводу слова «виртуальность»: оно напоминает что-то ненастоящее, кажущееся, эдакий мираж. Сейчас виртуальным называют мир в Сети, в компьютерах — «виртуальная реальность». Оксюморон какой-то. А реальность — это что? Это то, что реально влияет на нашу жизнь. Позвольте сказать, что эта «виртуальная реальность» влияет на нашу жизнь сегодня покруче невиртуальной реальности! И какая же из них реальнее? Давайте называть ее цифровой реальностью, поскольку она построена на информационной обработке цифр. Или как-то еще — но не виртуальной!

**Вывод седьмой**. Нет ничего принципиально нового в отношениях между родителями и детьми, навеянного цифровой реальностью. Среда новая, в которую нужно погружаться, хотя очень не хочется — нам старой хватает. Но жизнь стала развиваться гораздо быстрее. Если мы хотим оставаться полезными своим детям, надо ее осваивать, так как она настоящая, и дети в нее погружаются. Научатся ли они сами в ней плавать или мы их будем учить? Решать вам.

Правда теперь, после всех оптимистичных выводов, хочу сказать об одной очень важной вещи, которую должен знать любой родитель, дающий ребенку планшет.

Молодые родители часто озабочены тем, что ребёнок требует от них внимания. И почему-то это происходит именно тогда, когда есть масса других дел и собственных желаний. Планшеты и смартфоны опасны тем, что при активном использовании в качестве инструмента высвобождения родительского времени, они могут стать эффективным заменителем родителя. За что боролись, на то и напоролись. И тогда пеняйте на себя: будет поздно стенать по поводу игромании, сетезависимости и прочих цифровых маргинализаций.

Впрочем, и тут все так же, как и без гаджетов. Они, как все информационное, лишь усиливают и ускоряют эффект: если мы заняты, когда нужны ребенку, он тоже окажется занят, когда станет нужным нам.

Интернет является чрезвычайно полезным инструментом, но он легко может стать причиной потерянного зря времени и снижения вашей продуктивности. Сегодня многим людям *приходится* пользоваться интернетом по работе, для учебы и в качестве средства связи с друзьями и родственниками, но очень часто оказывается так, что мы используем интернет вовсе не так, как планировали, бесцельно и бессмысленно. В то время как большинство людей просто не могут отказаться от использования интернета, вполне реально контролировать собственные привычки таким образом, чтобы проводить время в интернете более эффективно.

[**Как использовать время в интернете эффективно**](https://ru.wikihow.com/%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F-%D0%B2-%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B5-%D1%8D%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE)

### Часть1

### *Обратите внимание на свои интернет-привычки*

1. **Ведите журнал учета вашей деятельности в интернете.**

Если вы постоянно удивляетесь «На что ушло столько времени?», то ведение журнала будет отличным способом понять это. В течение одной недели записывайте все, что вы делаете, когда сидите в интернете. Какие сайты вы посещаете, сколько времени тратите на каждом из них, как часто вы обновляете страницу, сколько раз проходите по ссылкам с различных сайтов. Чаще всего большая часть времени, проводимого в интернете, уходит на такие вещи, которые мы делаем бездумно.

* + Не забудьте учитывать время, потраченное в интернете со всех устройств, включая компьютеры, ноутбуки, смартфоны и другие устройства. Часто люди, живущие «на ходу», сидят в интернете с мобильных устройств большую часть своего времени!

1. **Выявите свои проблемные области.**

Постоянная проверка электронной почты или обновление ленты в социальных сетях каждые пять минут может мешать вам работать и концентрироваться на выполнении длительных задач. Если документ, с которым мы работаем, оказывается скучным, кажется безобидным сделать 10-секундный перерыв на новости в социальной сети или переключиться на что-то более увлекательное в другом окне. Однако проблема заключается в том, что именно такие небольшие перерывы и время, необходимое для переключения внимания (с документа к развлечениям и обратно), в сумме отнимают достаточно много времени. У разных людей привычки могут быть разными, но вот несколько распространенных проблем, из-за которых люди тратят в интернете уйму времени:

* + Вы проверяете электронную почту по пятьдесят раз в день?
  + Может быть, вы тратите много времени на чтение сплетен про звезд на их блогах или сайтах?
  + Может быть, вы часто держите открытыми окна чатов в Google, Facebook или других социальных сетях, и часто переключаетесь на них, проверяя, не написали ли вам друзья что-то еще?
  + Или через каждые тридцать минут сконцентрированной работы, вы вдруг жаждете проверить, не поставил ли кто-то новый «лайк» на ваше фото или загрузил в социальную сеть какие-то новые фотографии, и, проверяя это, вы надолго зависаете на новостной ленте социальной сети?

1. **Узнайте, что такое дофамин.**

Может показаться преувеличением, когда кто-то говорит: «Я полностью зависим от своего iPhone!», но на самом деле это утверждение имеет научное обоснование. Зависимость от технологий на самом деле меняет работу мозга, как это делают наркотики, алкоголь или игры.

* + Виновником этих процессов является химическое вещество дофамин, которое управляет нашим настроением, мотивацией и чувством вознаграждения.
  + Каждый раз, кода вы слышите звук, что вам пришло новое сообщение, происходит небольшой выброс дофамина, из-за чего у вас появляется желание проверить это сообщение.
  + Дофаминовая зависимость является бесконечным циклом. Выброс дофамина бывает вызван чувством ожидания и предвкушения чего-то неизведанного. От кого это сообщение? Как правило, желание узнать это намного сильнее, чем удовлетворение, которое мы получаем после того, как просматриваем сообщение. Именно из-за этого остается ощущение неудовлетворенности и желание получить еще одну дозу дофамина.
  + И хотя зависимость от технологий становится все более распространенной в наше время, мы *не должны* быть рабами своих рецепторов дофамина. Немного силы воли и умения контролировать себя, и вы сможете выйти из этого цикла, который препятствует вашей продуктивной работе и вызывает чувство неудовлетворенности.

1. **Сделайте необходимые изменения.**

Большинству людей бывает очень трудно избавиться от уже существующих привычек, особенно поначалу.

* + Поймите, что большинство изменений вам необходимы, чтобы сделать жизнь более комфортной и приятной.
  + В редких случаях при изменении интернет-привычек может возникать синдром отмены – это происходит из-за снижения выработки дофамина.
  + Помните, что этот переходный период временен, и вскоре ваша жизнь станет более насыщенной, веселой, здоровой и, конечно же, более продуктивной.

### Часть2

### *Подготовка*

1. **Наведите порядок на рабочем месте.**

Удивительно, как сильно влияет состояние рабочего места на возможность концентрировать внимание и не отвлекаться от работы. Если около компьютера лежит много бумаг, которые так и хочется убрать, грязные тарелки или другие ненужные предметы, вам будет намного труднее настроиться на рабочий лад. Постарайтесь убрать со своего рабочего стола (или другой поверхности) все ненужное, что не относится к вашей работе.

1. **Наведите порядок на рабочем столе компьютера.**

Убедитесь, что все ваши файлы упорядочены по папкам, а не валяются по всему рабочему столу. Это сэкономит вам массу времени, когда вам понадобится найти нужный документ, и вы не отвлечетесь на что-то другое, что попадется вам на глаза.

1. **Подготовьте список того, что вам нужно сделать в интернете, прежде чем откроете браузер.**

Вы хотели послушать какую-то песню? Или хотели узнать отзывы о каком-то ресторане, чтобы решить, стоит ли отмечать в нем свой день рождения? Или вы хотите узнать, сколько будет стоить небольшой ремонт в доме?

* + Именно это вы должны делать в течение всего дня, каждый день по мере того, как вам в голову приходят разные идеи.
  + Список того, что вам нужно сделать в интернете, даст вам более четкое осознание целей и будет служить напоминанием о ваших целях по повышению собственной продуктивности.

1. **Выясните, какое время дня для вас наиболее продуктивно.**

Некоторые люди наиболее внимательны утром, у других же пик продуктивности случается ночью. Если ваше рабочее расписание позволяет некоторую гибкость, то постарайтесь спланировать свой день таким образом, чтобы работать в интернете в то время, когда вы наиболее сконцентрированы, полны энергии и четко мыслите.

1. **Планируйте сделать больше за меньшее время.**

Эффективность в интернете может означать разное, в зависимости от того, какова карьера, интересы и другие факторы образа жизни человека. Некоторые людям необходимо оставаться онлайн по работе, а другие люди используют интернет только по вечерам с целью расслабиться.

* + И хотя специфические задачи управления временем в интернете для разных людей могут варьироваться, каждый должен стремиться к тому, чтобы сделать больше дел за минимальное количество времени.

### Часть3

### *Внедрение изменений*

1. **Минимизируйте время у экрана.**

Другими словами, постарайтесь тратить меньше времени в интернете – это будет неплохим началом. И хотя это может показаться нелогичным, мы более продуктивны тогда, когда время сделать что-то ограничено.

1. **Постарайтесь не выполнять несколько задач одновременно.**

И хотя это может показаться более продуктивным, не работайте над несколькими задачами одновременно – так вы потратите только больше времени, поскольку не сможете отдать полное внимание какому-то одному делу. Может быть заманчивым переключаться туда-обратно между разными задачами, чтобы работа была интереснее, но постарайтесь действовать строго по своему списку, заканчивая каждую предыдущую задачу прежде, чем начнете следующую.

1. **Если возможно, делайте какие-то дела в режиме офлайн.**

Если вам нужно прочитать что-то достаточно длинное, длиннее одной страницы (например, статью или рабочее предложение), проверьте, не можете ли вы скачать этот документ и прочесть его при закрытом браузере. Если вам нужно написать длинное письмо, попробуйте составить его в Microsoft Word.

* + Это позволит вам ограничить действие отвлекающих факторов, из-за которых вы переходите по ссылке и словно проваливаетесь в кроличью нору. Вы сможете избежать всяких уведомлений и всплывающих окон о новом сообщении, из-за которого вы обязательно отвлечетесь, захотите проверить почту или социальную сеть, а после этого потратите много времени на чтение и просмотр бесполезной информации.

1. **Ограничьте время, которое вы проводите в социальных сетях.**

Это, пожалуй, самое важное, но и самое сложное. Социальные сети похожи на огромные черные дыры, которые затягивают и отнимают вашу продуктивность и время.

* + Как вы знаете, уровень дофамина растет, когда вы предвкушаете что-то неизвестное, а социальные сети никогда не бывают статичными. На них постоянно что-то меняется, поскольку другие пользователи постоянно загружают новые фотографии, меняют свои статусы, ставят «лайки» и так далее. Ничего не может быть столь же захватывающим и интересным, как думать о том, что может произойти (или что мы можем найти в социальной сети).
  + Если вам необходимо посещать такие сайты, как Facebook, Twitter, Pinterest и другие социальные сети, то установите себе строгие ограничения на время использования таких сайтов. Для этого вы можете попробовать установить кухонный таймер.
  + На самом деле лучше *выходить* из своих аккаунтов на таких сайтах, а не просто открывать новую вкладку или окно поверх них. Чем проще будет получить к такому сайту доступ, тем больше соблазнов у вас будет.

1. **Ограничьте использование электронной почты.**

Попробуйте проверять электронную почту всего лишь три раза в день: утром, днем и вечером. Электронная почта может отнимать так же много времени, как и социальные сети, особенно если вы постоянно проверяете ее, обновляя страницу.

* + Старайтесь сразу же отправлять в корзину, архивировать или отвечать на все новые сообщения электронной почты. Это не только сэкономит ваше время в долгосрочной перспективе, но и подарит чувство удовлетворения о том, что вы держите свою почту в порядке.

1. **Попросите кого-то помочь вам с самоконтролем.**

Если вам сложно соблюдать все правила, которые вы для себя установили, не расстраивайтесь! Очень многим людям сложно управлять временем, которое они проводят в интернете. На самом деле, в интернете можно найти много бесплатных или недорогих приложений, позволяющих контролировать время в интернете. Вот несколько примеров:

* + [RescueTime](https://www.rescuetime.com/) ограничивает ваш доступ к определенным сайтам, позволяя проводить на них строго определенное количество времени. Если, предположим, вы работаете над документом, используя различные облачные сервисы, то у вас будет доступ к Google и сайтам с прогнозом погоды, а такие сайты, как Gmail, Facebook, Twitter, YouTube, Buzzfeed или любые другие вы сможете заблокировать – это позволит вам лучше сконцентрироваться на работе. Программа также отслеживает ваши интернет-привычки, благодаря чему вы будете знать, сколько времени вы провели в почте, в Skype, в wikiHow и так далее. В интернете можно найти много приложений, которые слегка отличаются параметрами и функциями – найдите то приложение, которое подходит вам больше всего!
  + [The Email Game](http://emailga.me/learn.html) превращает проверку электронной почты в игру на время. Чем быстрее вы очистите папку входящих, тем больше очков получите!
  + [Pocket](https://itunes.apple.com/en/app/pocket-formerly-read-it-later/id309601447?mt=8) позволяет сохранять сайты, чтобы вы могли просматривать их в любое другое удобное время. Может быть, вы читаете статью, которая содержит заманчивые ссылки на другие статьи. Вы сможете сохранить эти ссылки и что-либо еще, чтобы просмотреть позже.
  + [focus@will](https://www.focusatwill.com/music/signup.html?sign_in=true) – это приложение, которое использует свойства мозга и расслабляющую музыку, чтобы помочь вам с концентрацией внимания и повысить продуктивность, уменьшая ваше желание отвлечься на что-либо

1. **Подумайте о том, чтобы не пользоваться интернетом дома.**

И хотя для кого-то это может показаться крайней мерой, это позволит вам планировать и контролировать время, которое вы проводите в интернете, повышая вашу продуктивность. Если у вас есть сложности с самоконтролем, то это может быть очень эффективным способом.

* + Если вы пользуетесь интернетом в то время, когда кто-то другой находится рядом, то вы с большей легкостью сможете избавиться от своих вредных привычек. Так, если кто-то ходит рядом, вы с меньшей вероятностью будете лазить по разным сайтам. Это также верно в тех случаях, когда вы сидите в кафе и любой проходящий мимо человек может видеть экран вашего ноутбука.
  + Если хотите поэкспериментировать, но не готовы полностью отключать интернет, вы можете попросить друга спрятать роутер на несколько дней.
  + Если вы живете с соседом или с супругом (супругой), это может быть не самой лучшей идеей. Вместо этого вы можете попросить своего соседа или супруга изменить пароль WiFi.

Источники:

<https://mel.fm/vospitaniye/psikhologiya/5742381-internet>

<https://ru.wikihow.com/использовать-время-в-интернете-эффективно>