

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Южно-Уральский государственный университет  
Институт медиа и социально-гуманитарных наук  
Кафедра философии

Ю.я7  
Ц752

# Цифровая аскетика

*Учебное пособие для практических занятий*

Челябинск  
Издательский центр ЮУрГУ  
2023

ББК Ю.я7  
Ц752

Одобрено учебно-методической комиссией Института медиа и социально-гуманитарных наук

Рецензенты:

Невелева Вера Сергеевна, профессор, доктор философских наук, профессор кафедры философии и культурологии ЧГИК;

Борисов Сергей Валентинович, профессор, доктор философских наук, зав. кафедрой философии и культурологии ЮУрГГПУ.

Работа выполнена при поддержке гранта Президента РФ для молодых ученых — кандидатов наук МК-2592.2022.2 «Цифровая антропология: теоретические и прикладные аспекты»

Работа выполнена при поддержке Российского научного фонда Конкурс «Проведение фундаментальных научных исследований и поисковых научных исследований отдельными научными группами» (региональный конкурс) 22-18-20011 «Цифровая грамотность: междисциплинарное исследование (региональный аспект)»

**Цифровая аскетика** : учебное пособие для практических занятий / Е.В. Гредновская, А. Н. Гулеватая, Е. Г. Миляева, Р. В. Пеннер, Е. Г. Сосновских. — Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2023. — 123 с.

Учебное пособие предназначено для учащихся старшей школы и студентов младших курсов. Пособие предназначено для самостоятельной работы по преодолению цифровой аддикции, выработке навыков цифровой грамотности и критического мышления. Представленное пособие рекомендуется всем, кто интересуется вопросами цифровой грамотности и саморазвития в условиях цифровизации.

ББК Ю.я7

# Содержание

ПРИВЕТСТВИЕ .....	4
НЕДЕЛЯ № 1 ЦИФРОВОЙ СЛЕД .....	17
НЕДЕЛЯ № 2 КИБЕРБУЛЛИНГ .....	44
НЕДЕЛЯ № 3 КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ .....	70
НЕДЕЛЯ № 4 ЗАБОТА О СЕБЕ.....	96
ВОПРОСЫ К СЕБЕ .....	121
ОТВЕТЫ ДЛЯ СЕБЯ.....	123

# ПРИВЕТСТВИЕ

Цифра стала необходимой частью нашей реальности, и стоит научиться таким отношениям с ней, которые позволят вести активную, насыщенную, творческую и интересную жизнь онлайн и оффлайн, эффективно учиться, глубоко общаться и становиться по-настоящему целостной личностью.

К счастью, сегодня не нужно сбегать в пустыню или тайгу, чтобы отдохнуть от вездесущего цифрового мира и обрести себя. Даже не нужно выбрасывать свой новый смартфон или отдавать ноутбук бабушке. Можно не выходить из социальных сетей, не удалять аккаунт в любимой онлайн-игре и смело продолжать пользоваться мессенджерами.

Цифровая аскетика как новый формат отношений с digital, предложенный в этом пособии в формате дневника, является своеобразной философской практикой, основанной на ряде упражнений, саморефлексии и заботы о себе.

Цель дневника — за 4 недели стать для тебя своеобразной дорожной картой, разметкой маршрута, на котором ты сможешь сбалансировать свое нахождение онлайн и оффлайн, найти точки выхода из цифровой зависимости и просто познакомиться с собой, увидеть себя в новой оптике и определить путь дальнейшего саморазвития.

Дневник будет интересен тем, кто любит познавать мир (да-да, в том числе и мир цифры!), заинтересован в собственном будущем и хочет по-настоящему познакомиться с собой.

# ЧЕК-ЛИСТ

Проверим, нужен ли тебе перерыв от цифры? Ответь на вопросы и посчитай баллы: «да» (1 балл) или «нет» (0 баллов)

1. Перемещаясь по квартире, носишь смартфон с собой.
2. Нередко бывает так, что включаешь видео на TV, на ноутбуке или планшете и в тот же момент листаешь фото и ленту в соцсетях в с телефона.
3. Постоянно обновляешь ленту новостей, снова и снова.
4. От фото модных образов в ленте хочется выбросить свою одежду и купить новую (или расплакаться от несоответствия стандартам соцсетей).
5. После очередной публикации поста, фото или сторис в соцсетях ежеминутно проверяешь количество просмотров и лайков.
6. Мгновенно отвечаешь на сообщения и ждешь, что собеседники будут так же быстро реагировать на твои, и раздражаешься, если приходится ждать.
7. Чувствуешь волнение, близкое к панике, если вдруг не находишь телефон рядом.
8. Первое, что видишь как после пробуждения, так и перед сном — это экран смартфона.
9. Стресс, недосып, быстрая утомляемость, проблемы с многозадачностью и вниманием стали твоим «вторым именем».
10. Не читаешь новости и длинные посты полностью, вдумчиво и до конца. Тебе интересны лишь заголовки и картинки вместо содержания.

# РЕЗУЛЬТАТЫ

Отметь свои результаты. Попытайся быть максимально честным с самим собой.

0—3: отлично, ты полностью управляешь своими отношениями с цифрой.

4—6: неплохо, но стоит почаще откладывать смартфон в сторону.

6—10: скорее всего у тебя уже сформировалась не только цифровая зависимость, но и:

- фэбинг — привычка отвлекаться на смартфон во время живого разговора с собеседником;
- номофобия — страх остаться без мобильного телефона, забыть его дома, «посадить» батарею или оказаться вне зоны действия сети;
- экран-вуайеризм — привычка подсматривать за частной жизнью через экран чужого смартфона в общественном транспорте, офисе или другом людном месте.

Звучит страшно, но всегда можно исправить ситуацию и сбалансировать свое пребывание в мире реальном и цифровом, чтобы в каждом из них присутствовать максимально полно и насыщенно.

# ЦИФРОВАЯ АСКЕТИКА

Цифровой аскетизм — это образ жизни, который характеризуется пониманием новейших средств коммуникации и разумным расходом своего внимания в мире современных технологий и медиа.

Что такое «аскеза»? Слово происходит от греческого *ασκεσις* — «упражнение». В современном мире изобилия это не истязание плоти или духа, как было принято у монахов в древности. Сегодня аскетика — это сознательное ограничение себя в различных сферах жизни для саморазвития и самокультивации. Например, быть аскетичным в еде не означает питаться только водой и хлебом, а подразумевает рациональное питание, основанное на принципах здорового образа жизни для поддержания отличного самочувствия и настроения. Быть аскетичным в одежде значит выбирать качественную одежду в подходящем для себя стиле, без излишеств и нелепых покупок. Аскетика предполагает внимание к себе и к своим потребностям, ежедневную саморефлексию и постоянный анализ своей жизни и деятельности. Это сложно, но результат стоит усилий.

Цифровая аскетика как рациональное отношение к миру цифры и медиа позволит тебе освободить время для яркой и насыщенной жизни, поможет избавиться от зависимости и построит надежный мост между миром онлайн и оффлайн.

# ПРАКТИКИ «ЦИФРОВОЙ АСКЕТИКИ»

В ежедневнике представлены несколько практик, доступных для выполнения каждому на ежедневной основе. Единственное, что требуется — не забывать уделять им внимание. Две основные практики, которые ты будешь выполнять, это:

- философская практика: упражнение с философской цитатой, направленное на ясность ума, сосредоточенность, заботу о себе;
- фрирайтинг: возможность ответить самому себе на самые сложные вопросы, написав от руки несколько строк.

Работа с текстом и собственными мыслями, в отрыве от манящего пестрого хаоса цифровой среды, позволяет выработать критическое мышление, осознать собственные потребности, разметить для себя дорогу в будущее, подчинить настоящее и управлять своей жизнью.

Конечно, мы не сможем обойтись без конкретных советов и рекомендаций. Но! Ты — владелец дневника, и только тебе решать, как ты организуешь свое взаимодействие с ним. Можно использовать дневник так, как хочется тебе: вести записи, расписание, отмечать важные дела, рисовать и творить, попутно знакомясь с новым в своей жизни.



# ДЫХАНИЕ

Чтобы сосредоточиться над любой интеллектуальной работой (а вся цифровая аскетика — это работа разума), сперва нужно успокоить дыхание. Это поможет как разгрузить мозг, так и отвлечься от помех, настроиться на осмысление.

Предлагаем технику дыхания «4-7-8». Что нужно сделать:

- Спокойно вдыхать через нос в течение 4 секунд.
- Задержать дыхание на 7 секунд.
- После этого не торопясь выдыхать через рот в течение 8 секунд.

Вот так все просто. Это дыхательное упражнение замедляет наш сердечный ритм и успокаивает. Причем происходит это очень быстро, всего через несколько повторов. Так что запомни эту технику дыхания, пригодится победить волнение и панику перед экзаменом, важной встречей или разговором.

# ФИЛОСОФСКАЯ ПРАКТИКА

В дневнике мы предлагаем несколько интересных упражнений, которые помогут сосредоточиться на самом себе и познакомиться с собой, а также 4 недели (28 дней) философской практики, которая представляет собой своеобразное философское путешествие.

## УТРО

Медленно, вдумчиво прочитай цитату дня, желательно вслух. После этого по возможности закрой глаза и помысли прочитанный текст не только словами, но и абстрактными образами.

## ДЕНЬ

В течение дня, когда с тобой что-то происходит, остановись на секунду и задайся вопросом: это на самом деле имеет для тебя какое-то значение? Выбери степень значимости этого события для себя: оно может быть значимым в негативном смысле, может содержать в себе скрытые преимущества или вовсе быть нейтральным. Выдыхай и спокойно иди дальше.

## ВЕЧЕР

В конце дня перечитай цитату. Собери детали дня в единое целое, замедляясь на ключевых моментах. Зафиксируй их в дневнике.

Мы сделали подборку цитат на каждый день, которые заставят тебя задуматься, подарят неожиданные ответы и новые вопросы (да, это самая настоящая философия).

# ФРИРАЙТИНГ

Фрирайтинг — замечательный метод работы с дневником, когда сложные вопросы не дают покоя. Это приятнее и проще, чем школьное сочинение, ведь это текст о тебе и для тебя.

Что нужно? На полчаса выключить уведомления (авиарежим — наш друг!). Можно оставить музыку в плеере и поставить будильник (чтобы не увлечься сильно). Взять дневник (или просто листок), ручку/карандаш.

- Пиши быстро и непрерывно. Не задумывайся о грамматике и пунктуации, не останавливайся на редактуру. Так ты избавишься от барьеров, препятствующих творчеству.

- Ограничь таймером время от 5 до 15 минут: это позволит быстрее сконцентрироваться.

- Пиши для себя и не оценивай возникшие мысли. Развивай тему, пока не исчерпаешь все идеи.

- Периодически задавай себе вопросы в письменной форме, чтобы взглянуть на тему под другим углом. Например, «а что, если?», «как иначе?», «почему именно так?».

- Не усердствуй и пиши свободно. Не требуй от себя грандиозных решений: идеи приходят, когда ты расслаблен.

- Не останавливайся на одной мысли, просто продолжай.

# МЕДЛЕННОЕ ЧТЕНИЕ

Обращение к художественной и философской литературе способно подарить совершенно новый мир, созданный твоим собственным воображением без искусственной визуальной подпитки, как, например, в сериалах или видеоиграх. Стоит попробовать читать не потому что «задали домашку», а потому что это отличный способ для разговора с самим собой через сложный текст и его осмысление.

Медленное чтение «Ловец жемчуга»

- Выбери фрагмент текста (1—3 страницы, в зависимости от сложности текста). Настройся на чтение. Отложи смартфон, выключи звуковой фон. Успокой дыхание.
- Первый раз прочти текст бегло, буквально по диагонали.
- Во второй раз начни читать его вслух, проговаривая каждое слово, акцентируя для себя знаки препинания, ощущая «вкус» и смысл слов, словосочетаний и предложений.
- После прочтения немного посиди с закрытыми глазами, послушай себя и то, как текст отзывается в тебе.
- Затем задай себе вопрос и обратись к тексту снова.
- Найди одно предложение, самое важное для тебя в этом тексте. Запиши его.
- Найди одно словосочетание, которое выражает для тебя смысл всего текста. Запиши его.
- Найди одно слово. Это слово может находиться в тексте или появиться у тебя в воображении как метафора, аналогия и т. д. Запиши его.
- Посмотри на свой вопрос и на выбранные фрагменты прочитанного текста. Это своеобразный ответ, который разворачивается из одного смыслообразующего слова, и раскрывается словосочетанием и предложением. Сформулируй и запиши свой ответ.

# НАСТРОИМСЯ НА ЭКСПЕРИМЕНТ!

Прежде чем ты приступишь к ежедневным заданиям, мы предлагаем тебе заполнить этот раздел. Осмысление вопросов, представленных здесь, поможет осмысленно подойти к выполнению заданий и получить максимально позитивный для себя результат.

Моя основная проблема с цифровым миром в том, что я...

Я хотел(а) бы перестать...

Вместо этого я хотел(а) бы...

У меня есть желание стать более...

Если бы я жил(а) в гармонии с гаджетами, я бы...

Мои причины снизить объем потребления цифрового контента и научиться жить в дружбе с цифровым миром:

—

—

—

То, что может мне помешать следовать заданиям дневника:

—

—

—

Как я могу обойти эти препятствия:

—

—

—

На что я обращаю особое внимание во время месяца «Цифровой аске-  
тики»:

## Отслеживание динамики

Любая деятельность приносит удовлетворение, когда мы способны отследить в ней свой прогресс. Предлагаем тебе заполнить небольшой лист самонаблюдения ДО и ПОСЛЕ опыта работы с дневником.

Оцени по 10-балльной шкале свою удовлетворенность следующими жизненными моментами:

### ДО

- Настроение
- Сон
- Питание
- Силы и энергия
- Общение
- Учеба

### ПОСЛЕ

- Настроение
- Сон
- Питание
- Силы и энергия
- Общение
- Учеба

Есть ли разница? Как ты можешь ее объяснить для себя?

# МАРШРУТ ЕЖЕДНЕВНИКА

НЕДЕЛЯ № 1  
ЦИФРОВОЙ СЛЕД

НЕДЕЛЯ № 2  
КИБЕРБУЛЛИНГ

НЕДЕЛЯ № 3  
КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

НЕДЕЛЯ № 4  
ЗАБОТА О СЕБЕ



# НЕДЕЛЯ № 1

ПЛАНЫ НА НЕДЕЛЮ:



# ЦИФРОВОЙ СЛЕД

Сегодня специалисты разделяют два типа цифровых следов: активные и пассивные. К первому типу можно отнести все действия, которые производит человек при подключении к Интернету. Это и записи в блогах, и комментарии на сайтах, и отзывы о гостиницах или ресторанах, и общение в чатах.

Второй тип цифровых следов — пассивный — можно назвать теневым, поскольку его производство неподконтрольно человеку. Все данные, которые мы оставляем в браузерах и приложениях, с одной стороны обезличены; а с другой — этот набор технических данных исчерпывающе описывает деятельность человека в сети.

Где ты оставил цифровой след и какой? Попробуй подумать, где у тебя ненужные аккаунты, а где актуальные, какая информация о тебе представлена там, насколько ты-настоящий отражаешься в себе-цифровом. Что ты можешь с этим сделать?

# МОЙ ЦИФРОВОЙ СЛЕД

# КАК УПРАВЛЯТЬ ЦИФРОВЫМ СЛЕДОМ?

Необходимо оценить объем цифрового следа. Для этого нужно вбить ФИО в поисковых системах и оценить, какая именно информация выходит по вашему запросу. Также стоит обратить внимание на картинки. Кроме того, ФИО стоит «пробить» по социальным сетям, проверив наличие забытых, «мертвых» и дублирующих аккаунтов.

Важно не пренебрегать номером телефона и электронными почтами. В отдельных случаях полезно проверить свой номер телефона в сервисах, где отображается информация о том, как человек записан в телефонных книгах своих знакомых, друзей и коллег. Но здесь важно помнить, что данные с вашей телефонной книги также окажутся в общей базе. Поэтому такими приложениями стоит пользоваться с «нулевого» телефона, где нет никаких данных.

Следует взять за правило хотя бы раз в неделю удалять файлы cookies, кэш и список посещенных сайтов в браузерах, которыми вы пользуетесь. Это одно из ключевых правил гигиены. Также желательно отключить в настройках персонафикацию. То есть везде, где вы можете сохранить анонимность — лучше сделать выбор в пользу нее.

# ДЕНЬ 1

ДАТА:

Цитата дня: «Сделай первый шаг, и ты поймешь, что не все так страшно».

Сенека «Нравственные письма к Луцилию»

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

Составь список коротких дел (15—60 минут), которые ты давно откладываешь, так как «нет времени».

Выдели уже сегодня час «без сети» и сделай что-нибудь из списка. Получилось? Отметь в списке. Стоит повторить завтра с другим делом!

Мой список дел на 15—30 минут:

Мой список дел на 30—60 минут:



## ДЕНЬ 2

ДАТА:

Цитата дня: «Человек сам придумывает границы мира. Он может быть размером с улицу, а может стать бесконечным».

Артур Шопенгауэр «Афоризмы житейской мудрости»

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

Будний день, ты идешь на учебу или домой привычным и отработанным маршрутом. Попробуй сегодня изменить его. Выбери пройтись пешком, выйти на остановку раньше из общественного транспорта, зайти в другой супермаркет и т.п.

Подумай, сложно ли тебе было совершить эти действия. Затем представь свою жизнь как маршрут, как карту. Отметь, что на ней уже пройдено, а что ждет впереди и где ты находишься сейчас.

По возможности, нарисуй этот маршрут (можно нарисовать карту, сделать коллаж, собрать ленту из фотографии и т.д.).

Пройдено:

Впереди:

# Карта «Моя жизнь»

# ДЕНЬ 3

ДАТА:

Цитата дня: «В жизни нет иного смысла, кроме того, какой человек придает ей сам».

Эрих Фромм «Человек для самого себя»

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

Фрирайтинг вместо чата.

Переосмыслий значения знакомых слов и напиши о каждом из них. Самое время заново осмыслить, что такое «любовь», «дружба», «целостность», «одиночество», «мир», «человек» и т. д.



## ДЕНЬ 4

ДАТА:

Цитата дня: «Существо техники таит в себе — чего мы меньше всего ожидаем — возможные ростки спасительного».

М. Хайдеггер «Вопрос о технике»

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

Напиши, какими техническими устройствами ты пользуешься в повседневной жизни. Отметь, какие для тебя незаменимы, а от каких ты легко откажешься. Обоснуй для себя, почему это так.





# ДЕНЬ 5

ДАТА:

Цитата дня: «Человек интегрирует в себя машину, а машина интегрирует в себя человека».

М. Н. Эпштейн «Проективный словарь гуманитарных наук»

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

Настрой оповещения в социальных сетях, на смартфоне и компьютере. Отключи все лишнее, что постоянно отвлекает тебя.

Выбери, от кого ты не можешь пропустить оповещение, и подумай, почему этот человек для тебя важен оффлайн и онлайн.

Напиши список людей, которые для тебя являются важными. Какие способы для контакта с ними есть кроме мессенджеров и соцсетей?



# ДЕНЬ 6

ДАТА:

Цитата дня: «Выбирая себя, мы выбираем всех людей».

Ж.-П. Сартр «Экзистенциализм — это гуманизм»

МОИ МЫСЛИ:

ДЕЛА:

# Цифровая аскетика

Вместо чата — фрирайтинг. Улучши свою жизнь. Напиши обо всем, что может повлиять на качество твоей жизни, что приносит удовольствие, дарит радость, спокойствие, хорошее настроение, гармонию и баланс.



## ДЕНЬ 7

ДАТА:

Цитата дня: «Когда большинство людей станут похожи на роботов, отпадет проблема делать роботов, подобных людям».

Эрих Фромм «Революция надежды»

МОИ МЫСЛИ:

Дела:



# Цифровая аскетика

Выбери фильм или сериал (1—2 серии). Смотри, не отвлекаясь на чаты или листание ленты в смартфоне.

Опиши свои впечатления от просмотра фильма и своего самочувствия во время просмотра.



# КОНЕЦ НЕДЕЛИ ИЛИ НАЕДИНЕ С СОБОЙ

ЗЕРКАЛО

Что я нового узнал о себе за эту неделю?

ПИСЬМО

вопросы, замечания, предложения самому себе

# НЕДЕЛЯ № 2

ПЛАНЫ НА НЕДЕЛЮ:

# КИБЕРБУЛЛИНГ

Одно из самых сложных и крайне негативных последствий слияния онлайн и оффлайн жизни — это кибербуллинг. Его жертвами становятся дети, подростки и взрослые. В рамках цифровой аскетики стоит уделить внимание проработке негативных сторон жизни в сети.

Главное — запомни, что кибербуллинг оставляет цифровой след, и поэтому с ним можно бороться правовыми методами!

Основные формы кибербуллинга:

- распространение лжи или посты с компрометирующими фотографиями кого-либо в социальных сетях;
- отправка обидных сообщений или угроз через мессенджеры;
- присвоение чужой личности и отправка сообщений другим от его / ее имени.

Последствия кибербуллинга:

- Мысленно — осознаешь себя расстроенным, смущенным, глупым, даже злым.
- Эмоционально — тебе стыдно или теряешь интерес к любимым вещам.
- Физически — чувствуешь усталость (потеря сна) или такие симптомы, как боли в животе и головные боли.

Самое страшное последствие — это деструктивное или самодеструктивное поведение того, кто стал жертвой.

Остановись и подумай. Становился ли ты объектом кибербуллинга и где? Как разрешилась эта ситуация?

И главное, честно ответь: не становился ли ты сам инициатором кибербуллинга в отношении кого-либо из мести или ради забавы. Что стало этому причиной и к чему это привело в итоге?

# НЕТ КИБЕРБУЛЛИНГУ

Сейчас тебе понадобится Интернет как источник полезной и важной информации. Найди и запиши телефоны доверия и психологической помощи в твоём населённом пункте / регионе.

Подумай и запиши, с кем ты можешь серьёзно обсудить проблему травли как оффлайн, так и онлайн, и в какой форме.

Посети сайты, посвященные противодействию травле и кибербуллингу в России, например, <https://kiberbulling.net/> или <https://травли.нет/>

# ~~КИБЕРБУЛЛИНГ~~

- Блокируйте обидчика. Это наш главный инструмент в борьбе с кибер-агрессорами. С его помощью мы блокируем саму возможность дальнейших агрессивных действий. Вступать в диалог, пытаться доказать свою точку зрения, оправдываться — не работает.

- Жалуйтесь. Во всех соцсетях и на игровых платформах есть функция «Пожаловаться». Фиксируйте скриншотами оскорбления и агрессивные комментарии, распространение личной информации и отправляйте жалобы админам сайта. Социальные сети и мессенджеры на основании таких жалоб постоянно работают над улучшением алгоритмов, выявляющих хейт.

- Сохраняйте спокойствие. Обратитесь за помощью к близким и родным. Кибербуллинг — серьезная травма, которая несет определенные последствия. Если чувствуете, что не справляетесь, обратитесь к специалисту.

- Устройте себе информационный детокс на какое-то время: не заходите в сеть, пока не будете в ресурсе.

- Сфокусируйтесь на чем-то положительном из своей реальной жизни. Отношения, друзья, работа, спорт, прогулки — все, что угодно, что приносит хорошие эмоции и отвлекает от жизни в сети.

Если вы узнали, что ваш друг или близкий стали жертвами кибербуллинга, поддержите его, помогите принять решение обратиться за квалифицированной помощью. Бездействие в таких ситуациях опасно.

# ДЕНЬ 1

ДАТА:

Цитата дня: «Требуется необычайное мужество или, что то же самое, непоколебимая вера, когда мы желаем следовать собственной совести».

К. Юнг «Совесть с психологической точки зрения»

МОИ МЫСЛИ:

Дела:



# Цифровая аскетика

Узнай о настройках конфиденциальности твоих любимых приложений для социальных сетей. Отредактируй настройки приватности:

- Изменив настройки конфиденциальности учетной записи, ты можешь решить, кто может видеть твой профиль, отправлять прямые сообщения или комментировать посты.
- Ты можешь сообщить об оскорбляющих комментариях, сообщениях и фотографиях и запросить их удаление.
- Ты можешь полностью заблокировать людей, чтобы они не могли видеть твой профиль или связываться с тобой.
- Ты также можешь заблокировать комментарии определенных людей, но не блокировать их полностью.
- Ты можешь удалять сообщения в своем профиле или скрывать их от определенных людей.

В большинстве социальных платформ люди не узнают, если ты их заблокируешь или ограничишь их доступ к своему профилю.

Проанализируй свои чувства и ощущения, когда ты ограничила доступ «чужих» к важной информации о себе в социальных сетях.



## ДЕНЬ 2

ДАТА:

Цитата дня «Проявление веры и мужества начинается с повседневных мелочей».

Э. Фромм «Искусство любить»

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

Проанализируй свои пароли от аккаунтов социальных сетей. Обнови пароли, не храни их в электронном виде!

Установи двухфакторную аутентификацию.

Уделяйте время и внимание защите информации о себе в цифровом мире.

Удали компрометирующую информацию (фотографии, скриншоты) из мест «общего» доступа (чаты, форумы, почта, облако и т. д.).



## ДЕНЬ 3

ДАТА:

Цитата дня: «Отсутствие страха — свидетельство не мужества, а как раз напротив — дерзости, наглости духовной, обнагления, свойственного трусливым натурам, когда они уверились в безнаказанности».

П. А. Флоренский «Страх Божий»

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

Философская практика. Попробуй вспомнить свои страхи, как повседневные (например, опоздать на экзамен), так и жизненные, экзистенциальные (например, остаться в полном одиночестве или беспомощности). Запиши их. Выбери из них один — тот, который может вобрать в себя все остальные или многие из списка. Затем попробуй поразмышлять, почему страхи объединяются именно на этом основании. Подумай, какие существуют способы их преодоления.

Запиши решение напротив каждого из страхов. Сформулируй для себя своеобразный совет, как справиться с «большим» страхом. Если способы есть, но ты их не используешь, отметить, почему. Выбери что-то из обдуманного, то, что ты можешь показать другим, и расскажи о своем способе преодоления страха в нескольких предложениях.

Внимание: если задание кажется слишком тяжелым, попробуй поработать с самым простым рутинным страхом, определи его причины и последствия, способы преодоления и то, как наиболее эффективно их использовать.





## ДЕНЬ 4

ДАТА:

Цитата дня: «Великодушие, щедрость, надежда, мужество, самоуверенность — нечто почетное, ибо они имеют своим источником сознание силы».

Т. Гоббс «Левиафан»

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

Фрирайтинг вместо чата. Напиши в течение десяти минут свои мысли и советы воображаемому человеку, столкнувшемуся с какой-либо проблемной ситуацией. В следующие десять минут сделай то же самое, но уже с приятной ситуацией.



## ДЕНЬ 5

ДАТА:

Цитата дня: «Мужество быть — это мужество утверждать свою собственную разумную природу вопреки всему случайному, что есть в нас».

П. Тиллих «Мужество быть»

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

Попробуй освободить себя от всего по-настоящему ненужного, зачастую обременительного и почти всегда излишнего. Это могут быть спонтанные покупки, обещания, за которые будет стыдно, взятая работа «за себя и того парня», еще один кусок пирога, а сверху пара кусков торта. Много что требует умения с достоинством отказаться. Учись говорить «нет». Спокойно, без криков и оправданий. Серьезное, веское, весомое нет. Учись определять ситуации, когда это «нет» необходимо и почему.

Попробуй сегодня от 2 до 5 раз уверенно сказать «нет» в ответ на различные сомнительные предложения. Подробно и максимально объективно опиши минимум одну ситуацию. Зафиксируй свои чувства, эмоции и ощущения, когда было сказано «нет». Сделай вывод, насколько это «нет» обоснованно. Через несколько дней перечитай написанное и снова подумай.



# ДЕНЬ 6

ДАТА:

Цитата дня: «Недовольным всюду мерещится отсутствие разнообразия».

Мартин Хайдеггер «Проселок»

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

Подумай и запиши, кто нуждается в твоём внимании и заботе. Это могут быть домашние питомцы, родные и близкие, друзья и даже растения на подоконнике. Напротив каждого напиши, почему им важны твои забота и внимание, и как ты можешь их проявить доступным именно для тебя способом. Попробуй сегодня осуществить что-то из записанного. Что ты при этом почувствовал? Хочется повторить или что-то пошло не так? Почему? Запиши ответы и вернись к ним на следующий день.





## ДЕНЬ 7

ДАТА:

Цитата дня: «Мужествен не только тот, кто побеждает врагов, но и тот, кто господствует над своими страстями».

Демокрит

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

Фрирайтинг вместо чата. Напиши о своей сложной ситуации за пять минут и сделай перерыв. В течение следующих пяти минут дополни историю деталями. Если тема раскрыта не полностью, сделай еще один подход.



# КОНЕЦ НЕДЕЛИ ИЛИ НАЕДИНЕ С СОБОЙ

ЗЕРКАЛО

Что я нового узнал о себе за эту неделю?

ПИСЬМО

вопросы, замечания, предложения самому себе

# НЕДЕЛЯ № 3

ПЛАНЫ НА НЕДЕЛЮ:

# КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

В современной ситуации часто призывают сохранять голову ясной и принимать самостоятельные решения. Но что реально может этому помочь? Только развитое критическое мышление как система суждений, которая используется для анализа вещей с критической точки зрения и событий с формулированием выводов. Это позволяет выносить обоснованные оценки, интерпретации, а также корректно применять полученные результаты к ситуациям и проблемам.

Автор термина «критическое мышление» — философ Джон Дьюи, он описывает его так: активное, настойчивое, тщательное, применяемое в отношении всех форм информации, рефлексивное и автономное.

Что мешает критическому мышлению?

- когнитивные искажения, вызванные спецификой психики человека;
- мнение большинства, стереотипы, паттерны поведения;
- желание всегда быть правым;
- манипуляции сознанием (реклама, пропаганда).

Подумай, чем критическое мышление отличается от аналитического мышления и здравого смысла. Тождественно ли критическое мышление постоянному сомнению? Запиши свои мысли.

# КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

1. Мышление устроено так, что мы неизбежно обманываемся: принимаем быстрые и неэффективные решения, подчиняемся мнению большинства, оказываемся в ловушке собственной предвзятости. Единственный способ минимизировать такие ошибки — мыслить критически.

2. Критически мыслящий человек — скептик. Он ставит под сомнение мнение большинства и даже собственные убеждения. И проверяет, насколько они логичны, обоснованы и непредвзяты.

3. Критическое мышление пригодится в любой ситуации: в учебе и работе, при чтении новостей и книг, покупке бытовой техники и квартиры. Это защитит как от уловок маркетологов и пропагандистов, так и от собственных когнитивных искажений.

4. Чтобы развить умение мыслить критически, стоит искать и признавать ошибки в своих рассуждениях и действиях. Еще полезно читать качественную научно-популярную литературу и общаться с разными людьми — в том числе с теми, кто не разделяет твои взгляды на жизнь.



# КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Как развивать критическое мышление?

1. Осмыслять свои действия и мир вокруг.
2. Развивать логику.
3. Напоминать себе об ограниченности своих знаний.
4. Читать качественную научно-популярную, философскую и художественную литературу.
5. Развивать кругозор.
6. Активно работать с информацией.
7. Признавать свои ошибки.
8. Активно работать с информацией.
9. Принимать важные решения обдуманно.
- 10.

(напиши свой вариант)

# ДЕНЬ 1

ДАТА:

Цитата дня: «Свобода мыслить — единственное сокровище, которое у нас остается перед лицом всех гражданских тягот».

Иммануил Кант «Что значит ориентироваться в мышлении?»

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

Фактчекинг. Возьмите любую первую попавшуюся новость из новостной ленты, привлекающую ваше внимание. Внимательно ее прочитайте. Подумайте, какие чувства и эмоции она у вас вызывает. Доверяете ли вы новости и почему? Запишите.

1. Найдите первоисточник новости. Если он на другом языке, любой онлайн-переводчик вам поможет. Зачастую источник указан ссылкой, но если его нет, примените поисковик. Совпадает ли содержание прочитанной вами новости с источником?

2. Если приведены слова политика, ученого, поп-звезды и т. д., о которых вы ничего не слышали, посмотрите другие новостные события с этим человеком, посмотрите его биографию, доступную в сети. Подумайте о репутации этого человека, экспертности и объективности его мнения.

3. Если в новости приведены фото, то можете проверить поиском по картинке первоисточник фото.

4. Прочитайте об этой же новости в другом источнике, позиция которого противоположна тому, где вы ее прочитали впервые.

5. Вновь подумайте, какие эмоции и чувства у вас вызывает эта новость. Изменилось ли восприятие информации в ней? Доверие к новости? Запишите.

Фактчекинг позволит сохранить если не полный, то максимально доступный объективный взгляд на события, особенно в кризисных условиях, и выработать свое видение ситуации, основанное на доступных вам фактах.



## ДЕНЬ 2

ДАТА:

Цитата дня: «Способность мыслить позволяет человеку — и заставляет его — осознать себя как индивидуальное существо, отдельное от природы и от остальных людей».

Эрих Фромм «Бегство от свободы»

МОИ МЫСЛИ:

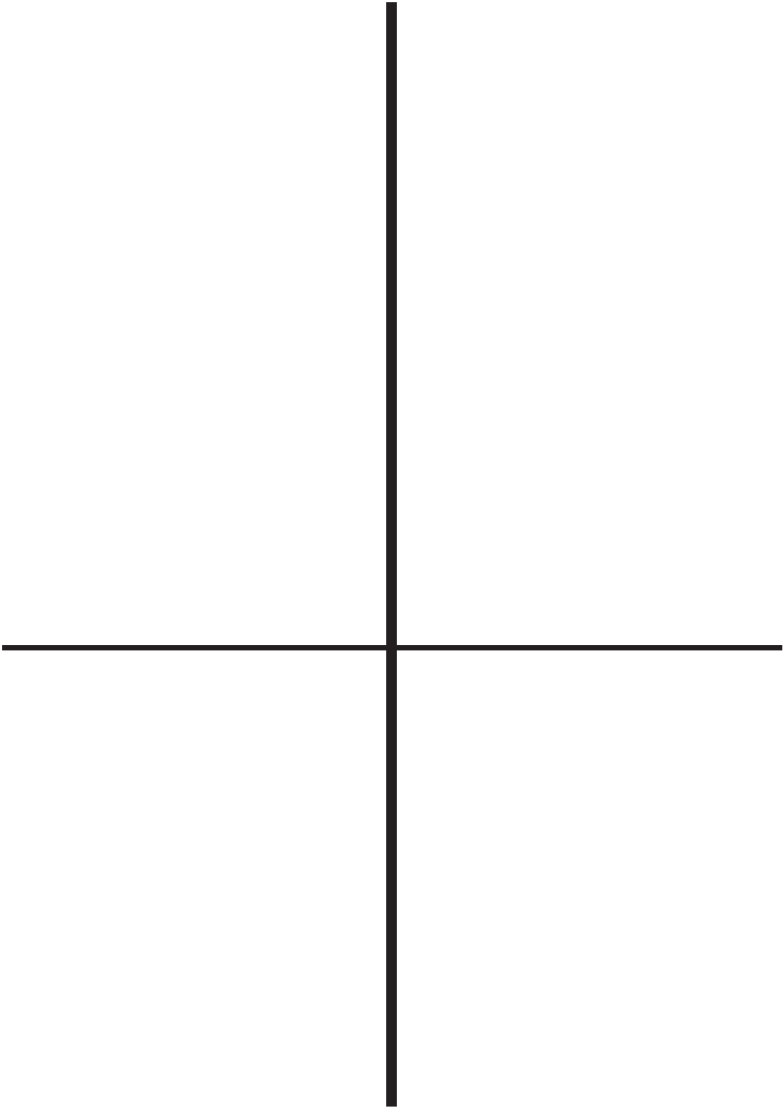
Дела:

# Цифровая аскетика

Представьте ситуацию принятия вами важного решения, которое вы считаете определяющим в своей жизни.

Примените к ней так называемый «Квадрат Декарта» — технику принятия решений, требующую небольшого количества времени и позволяющую сократить наименее значимые критерии выбора, отсеять их в угоду самым перспективным. Также «Квадрат Декарта» помогает оценить последствия каждого из возможных выборов и сравнить их.





## ДЕНЬ 3

ДАТА:

Цитата дня: «Для мышления нам нужна лишь частица нашего прошлого, но желать, стремиться, действовать заставляет нас все наше прошлое, в том числе и прирожденные свойства нашей души».

Анри Бергсон «Творческая эволюция».

МОИ МЫСЛИ:

Дела:



# Цифровая аскетика

Фрирайтинг вместо чата. Представь проблемную ситуацию, опишите ее и примени к ней метод «Пять вопросов “почему?”». Правило использования техники простое: поставьте перед собой проблему и пять раз ответьте на вопрос: «Почему это случилось?». Ответ на первый вопрос «почему» — это обычно повод, который спровоцировал проблему. А ответ на последний — ее первопричина.

После ответа на эти пять вопросов, добравшись до первопричины, можно решить проблему, ответив на вопрос «Как это исправить?».

**P. S.** Если волнуешься, не забывай про дыхание и техники его успокоения!



## ДЕНЬ 4

ДАТА:

Цитата дня: «Даже когда мы бездумны, мы не теряем нашей способности думать. Мы ее, безусловно, используем, но, конечно, особым образом: в бездумности мы оставляем способность мыслить невозделанной, под паром».

Мартин Хайдеггер «Отрешенность»

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

Философская практика. 10—30 минут. Прочитай короткую случайную философскую цитату дня (вслух или про себя, будто читаешь кому-то другому) несколько раз. Постарайся ее запомнить и произнести, закрыв глаза или прогулявшись к окну, пройдясь по коридору или комнате. Что самое важное осталось от этой цитаты в твоих мыслях? Запиши это слово или словосочетание. Через некоторое время подумай, что значит для тебя это слово, как оно отражается в твоей жизни, запиши размышление, вернись к нему через несколько дней.



## ДЕНЬ 5

### ДАТА:

Цитата дня: «Смысл — не здесь, а потребность в нем — как раз здесь. Поэтому и необходимо совершить действие осмысления, то есть, как минимум, перейти от услышанных слов к другим словам. Следовательно, первое действие по осмыслению — это действие отсылки, своеобразная команда “ищи!”».

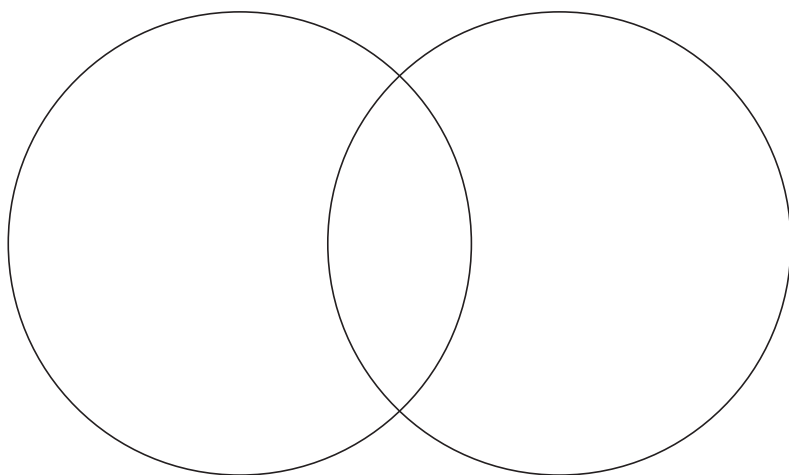
Александр Секацкий «Смысл вопроса “В чем смысл жизни?”»

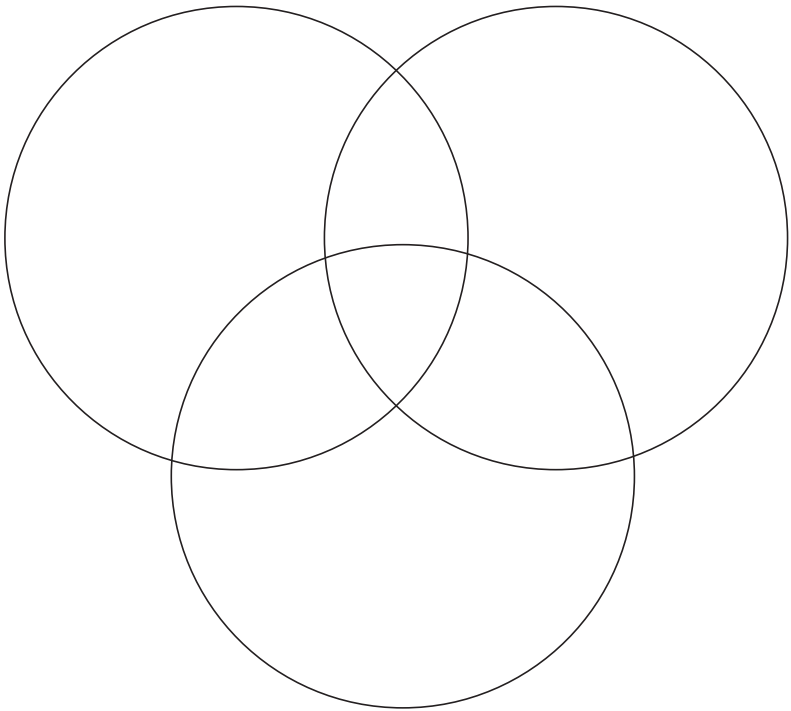
### МОИ МЫСЛИ:

### ДЕЛА:

# Цифровая аскетика

Представь любую ситуацию, любой вопрос, требующий твоего внимания и решения. Критическое мышление предполагает, что вопрос рассматривается с разных сторон, под разными углами. Пренебрегать этим не стоит, чтобы не упустить ничего важного. Любая сторона вопроса должна быть отражена максимально подробно, но этого будет мало: нужно установить логические отношения между ними. Сделать это можно, начертив пересекающиеся круги. В кругах укажи существенные детали, на пересечении кругов — то, что является общим. Это метод «Кольца Венна». Запиши идеи в соответствующие части кругов. Те, что окажутся на пересечении всех трех кругов, — самые перспективные.







## ДЕНЬ 6

ДАТА:

Цитата дня: «Мышление существует: ведь одно лишь оно не может быть мной отторгнуто. Я есмь, я существую — это очевидно. Но сколь долго я существую? Столько, сколько я мыслю. Весьма возможно, если у меня прекратится всякая мысль, я сию же минуту полностью уйду в небытие».

Рене Декарт «Размышления о первой философии»

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

Представь проблемную ситуацию, вопрос, требующий твоего внимания и решения. Попробуй разрешить ее при помощи творческого метода критического мышления, написав особое стихотворение — синквейн.

Синквейн — это стремление уместить в короткой форме свои знания, мысли, чувства, ассоциации, это возможность выразить свое мнение, касающееся любого предмета, события, явления, которое и будет являться основной темой произведения.

Первая строчка стихотворения — это тема. Представлена она одним словом, обязательно именем существительным.

Вторая строка состоит из двух слов, раскрывающих основную тему, описывающих ее. Это должны быть имена прилагательные. Допускается использование причастий.

В третьей строчке посредством использования глаголов или деепричастий описываются действия, относящиеся к слову, являющемуся темой синквейна. В третьей строке должно быть три слова.

Четвертая строка — это уже целая фраза, при помощи которой учащийся высказывает свое отношение к теме. Это может быть как предложение, составленное учеником самостоятельно, так и крылатое выражение, поговорка, цитата, афоризм, но обязательно в контексте раскрываемой темы.

Пятая строчка — всего одно слово, которое представляет собой некий итог, резюме. Чаще всего это просто синоним к теме стихотворения.



## ДЕНЬ 7

ДАТА:

Цитата дня: «Слепотою своею люди хвалятся».

Аврелий Августин «Исповедь»

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

В формате ментальной карты (схемы, рисунка, коллажа, облака слов или в другой визуальной форме) изобрази самого себя.



# КОНЕЦ НЕДЕЛИ ИЛИ НАЕДИНЕ С СОБОЙ

ЗЕРКАЛО

Что я нового узнал о себе за эту неделю?

ПИСЬМО

вопросы, замечания, предложения самому себе

# НЕДЕЛЯ № 4

ПЛАНЫ НА НЕДЕЛЮ:



# ЗАБОТА О СЕБЕ

В последней неделе ежедневника мы решили привести несколько советов по обустройству ежедневной жизни и предложим то, что помогает нам самим в повседневной суете и рутине.

Возможно, ты подумаешь, что, конечно, хорошо быть «взрослым» полностью и окончательно, рулить всей своей жизнью, устанавливать рамки, границы, цели и планы. И давать советы, как без этого. Попробовали бы вы быть подростком или еще хуже — почти взрослым, но только по паспорту. Вот, смотри, ты уже ворчишь и сам готов дать советы авторам ежедневника.

Знаешь, жизненный опыт говорит, что быть самостоятельным, ответственным и целостным стоит быть прямо сейчас, иначе вместо истории своей жизни ты получишь бесконечно экстремальный спуск, совершенно неуправляемый, когда жизнь потащит безвольного тебя мимо всего того, что тебе хотелось, разбивая о камни превратностей судьбы. Страшно? Поэтому задумайся о себе-прошлом, себе-настоящем и себе-будущем. Всегда задавай себе вопросы «Откуда ты?», «Куда ты?» и «Кто ты?» и стремись ответить на них.

Это и будет настоящая забота о себе. Внимание к себе настоящему, к своим мыслям, эмоциям, желаниям, всему тому, что делает тебя тобой.

Мы не претендуем на единственно верный ответ. Твой путь, выбирать тебе. Мы лишь предлагаем несколько способов сделать его по-настоящему твоим, уникальным и аутентичным.

# ЗАБОТА О СЕБЕ

Современная жизнь отличается невероятным темпом. Многозадачность, бесконечное число целей, которые нужно достигнуть, информационный шум не оставляют времени на самого себя. Тренд *slow life* («медленная жизнь») появился в конце XX века как ответ горожан на безумную скорость повседневности и предлагает интересный вариант заботы о себе.

Принципы *Slow life* таковы.

Притормози. Поставь свой бег на паузу. Выдохни. Подумай.

жизнь надо проживать, а не планировать;

когда торопишься и волнуешься — остановись;

притормози, ты не отвечаешь за всё;

когда идёшь с кем-то, не думай о том, что сказать;

почувствуй вкус того, что ешь;

смотри на звёзды и закаты;

разговаривай и гуляй с близкими, родными, друзьями;

не бойся проводить время непродуктивно для общества, но полезно для себя;

говори медленно или немного;

разделяй большие задания на несколько маленьких;

медленно читай великие книги;

проводи хотя бы день в одиночестве;

не гуляй с целью — так ты жертвуешь прогулкой;

когда тебя толкают вперёд, попроси, чтобы не толкались.

# ЗАБОТА О СЕБЕ

Учение философов-стоиков, появившееся в Древнем Риме в самое неспокойное время, предлагает доступные каждому способы заботы о себе. Им следовали многие философы, среди которых — великий император Марк Аврелий, учитель и мыслитель Сенека, а также раб, завоевавший свободу словом — Эпиктет. Сегодня, в XXI веке их мысли снова помогают людям найти точку опоры, мужество, силы, чтобы перенести бури и кризисы мира, в котором мы с вами живем.

Принципы стоицизма для современного человека:

- не тревожься о том, на что не можешь повлиять;
- обращай внимание на собственные чувства и эмоции и учись ими управлять;
- сосредоточься на том, что есть и меньше беспокойся о том, чего нет;
- рассматривай и негативные сценарии, будь готов к ним;
- будь честным сам с собой, признавай собственные ошибки и недостатки и работай над их исправлением;
- выбирай тех людей, благодаря которым ты можешь стать лучше;
- рассматривай ограничения как возможности.

# ДЕНЬ 1

ДАТА:

Цитата дня: «Не тратьте время на споры о том, каким должен быть человек. Будьте им».

Марк Аврелий

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

«Скажи же, что это означает — прилежно заботиться о себе? Разве не бывает часто, что мы о себе не заботимся, хоть и думаем, что делаем это? В каких случаях человек это делает? И когда он проявляет заботу о своих вещах, заботится ли он тем самым и о себе?». Так спрашивал молодого и прекрасного Алкивиада Сократ в диалоге, описанном Платоном. И сегодня это один из самых сложных вопросов, ответить на который просто «да» или «нет» невозможно. В самом простом смысле — в чувственно-предметном — забота о себе — это, конечно, забота о телесном. Здоровье и красота тела. Стильные и модные одежды. Оригинальные прически и макияж. Все то, что так приятно выложить в соцсеть и получить сотни лайков и восхищенных комментариев. Или же нет? Или как у Хайдеггера? У него забота представляет собой стремление индивидуума правильно понимать свое место в мире и учиться разговаривать с бытием на понятном ему языке. Забота является ключевой составляющей человеческого бытия. Суть ее в том, что любой субъект является хранителем своего собственного бытия. Он стремится устроить свое бытие наилучшим образом, реализуя те возможности, которые предоставляют ему природа и общество.

Подумай о том, каким образом ты заботаешься о себе в повседневной своей жизни. Сформулируй и перечисли все виды заботы, которые совершаешь по отношению к себе. Отметь наиболее частотные способы. Затем те, которые дарят тебе больше блага. Затем, те, которые позволяют тебе почувствовать себя целостным. После этого — отметь, что мешает их воплощать с той частотой, с которой бы хотелось. Опиши минимум один из способов.



## ДЕНЬ 2

ДАТА:

Цитата дня: «Если ты не можешь изменить мир, измени отношение к этому миру».

Сенека

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

Фрирайтинг вместо чата. Проведи письменную беседу. Определи темой разговора заботу о себе и составь диалог с воображаемым собеседником.





# ДЕНЬ 3

ДАТА:

Цитата дня: «Расстраивают человека не факты и события, а то, как он смотрит на них».

Эпиктет

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

Философская практика. 15—45 минут. Ты дома, играешь, занимаешься или залипаешь в телефон. Время выпить чашечку чая или просто стакан воды. Перед тем как идти за напитком, прочитай один раз короткую цитату любого дня. Повтори ее про себя. Как слова отзываются в тебе? Про кого эти слова? Кому ты мог бы сказать это? Себе, другу, любимому человеку или врагу? С какой картиной, фотографией ассоциируются слова? С какой музыкой или песней? Постарайся к тому моменту, когда допьешь свой напиток, создать у себя цельную картину из представленного тобой коллажа ассоциаций. Запиши или нарисуй ее здесь.



## ДЕНЬ 4

ДАТА:

Цитата дня: «Что не нужно, то всегда слишком дорого».

Катон

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

Телесность человека определяется континуумом его жизненного мира. Жизненный мир — это неотчужденная реальность, в которой изначально живет человек. Жизненный мир имеет пространственно-временное измерение. Именно через пространство человек получает высшую актуальность своего существования, внедрение в сущность. Первое пространство и первая связь с миром — это биологическое тело. Преобразованное под влиянием социальных и культурных факторов биологическое тело человека обретает культурно-исторический смысл и выполняет социальные функции. Культурное тело как бы вбирает в себя два других уровня телесного бытия и тем самым завершает процесс перехода от безличного природного человеческого организма к личностному бытию телесности.

Кажется, что слишком сложно? Но настало время обратить внимание на свое тело. Посмотри на себя в зеркало, почувствуй свои конечности, кончик носа, пошевели ухом или подмигни. Тело откликается? Да, несомненно. Но оно соскучилось по тебе. Твое биологическое тело зовет сходить погулять, выпить воды, постоять в горячем душе или сделать зарядку? Но есть и еще парочка тел, которые тоже требуют твоего самого пристального внимания.

Обратись к собственной телесности. Прислушайся к своему телу. Увидь свое тело. Опиши для самого себя свое биологическое, социальное и культурное тело, а также те, которые ты представляешь в цифровом мире. Подумай какой след твое тело оставляет в чувственно-предметном бытии мира, как оно включено в природный мир, мир искусственного и мир цифры. Запиши результат размышления в нескольких предложениях.



# ДЕНЬ 5

ДАТА:

Цитата дня: «Жизнь очень коротка и тревожна для тех, кто забывает прошлое, пренебрегает настоящим и боится будущего».

Сенека

МОИ МЫСЛИ:

Дела:



# Цифровая аскетика

Метафора дома как убежища для уставшего странника очень популярна в философской мысли. Многие философы размышляют о внутреннем мире, о корнях человека, о бездомности человека и его потерянности в этом мире. И описывают со своих точек зрения, где же находится этот дом и что там можно делать, а главное — как его можно обрести, если ты бьешься среди бушующего потока жизни в попытках выбраться на берег или бредешь по нескончаемой дороге среди мрачной пустыни или темного леса.

«Самое тихое и безмятежное место, куда человек может удалиться, — это его душа... Почаще же разрешай себе такое уединение и черпай в нем новые силы». Так писал римский философ-стоик Марк Аврелий в своих «Размышлениях». Да и принцип человека, воспитанного в западной культурной традиции, говорит о том, что человек — это творец как самого себя, так и мира вокруг себя и внутри себя. Так что оттолкнемся от мысли о том, что каждый из нас носит свой дом внутри себя, и попробуем его представить.

Представь свой внутренний мир как свой дом. Наполни его как визуальным содержанием, так и смыслами, которые важны для тебя. Опиши его для самого себя максимально подробно. Запиши это представление или зафиксируй в любой визуальной форме.



## ДЕНЬ 6

ДАТА:

Цитата дня: «Без власти над собой невозможно обрести свободу».

Эпиктет

МОИ МЫСЛИ:

Дела:

# Цифровая аскетика

Обращение к художественной и философской литературе способно подарить совершенно новый мир, созданный твоим собственным воображением, без искусственной визуальной подпитки, как, например, в сериалах или видеоиграх. Стоит попробовать читать не потому что «задали домашку», а потому что это отличный способ для разговора с самим собой через сложный текст и его осмысление.

Медленное чтение «Ловец жемчуга»

Выбери фрагмент текста (1—3 страницы, в зависимости от сложности текста). Настройся на чтение. Отложи смартфон, выключи звуковой фон. Успокой дыхание.

Первый раз прочти текст бегло, буквально по диагонали.

Во второй раз начни читать его вслух, проговаривая каждое слово, акцентируя для себя знаки препинания, ощущая «вкус» и смысл слов, словосочетаний и предложений.

После прочтения немного посиди с закрытыми глазами, послушай себя и то, как текст отзывается в тебе.

Затем задай себе вопрос и обратись к тексту снова.

Найди одно предложение, самое важное для тебя в этом тексте. Запиши его.

Найди одно словосочетание, которое выражает для тебя смысл всего текста. Запиши его.

Найди одно слово. Это слово может находиться в тексте или появиться у тебя в воображении как метафора, аналогия и т.д. Запиши его.

Посмотри на свой вопрос и на выбранные фрагменты прочитанного текста. Это своеобразный ответ, который разворачивается из одного смыслообразующего слова, и раскрывается словосочетанием и предложением. Сформулируй и запиши свой ответ.



ДЕНЬ 7

ДАТА:

Цитата дня: «Твои мысли становятся твоей жизнью».

Марк Аврелий

Мои мысли:

Дела:

# Цифровая аскетика

Фрирайтинг. В произвольной форме напиши советы другому по заботе о себе. Попробуй раскрыть два или три из них максимально подробно.

# КОНЕЦ НЕДЕЛИ ИЛИ НАЕДИНЕ С СОБОЙ

ЗЕРКАЛО

Что я нового узнал о себе за эту неделю?

ПИСЬМО

вопросы, замечания, предложения самому себе



# ВОПРОСЫ К СЕБЕ



# ОТВЕТЫ ДЛЯ СЕБЯ

*Учебное издание*

Гредновская Влена Васильевна, Гулеватая Анастасия Николаевна,  
Миляева Екатерина Галимулловна, Пеннер Регина Владимировна,  
Сосновских Елена Геннадьевна

## **Цифровая аскетика**

*учебное пособие для практических занятий*

Верстка *В. Б. Феркель*

Подписано в печать 24.01.2023 г.

Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 7,21.

Тираж 100 экз.

Заказ № 000/000.

Издательский центр ЮУрГУ  
454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76.

Отпечатано в Издательском центре ЮУрГУ  
454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76.