



АУДИРОВАНИЕ + ПИСЬМО

Время выполнения теста – 90 минут.

Инструкция

Этот тест состоит из 3-х частей.

В **первой** части Вам нужно посмотреть фрагмент интервью, во **второй** – прочитать статью.

В **третьей** части, опираясь на предлагаемые материалы, Вам необходимо написать обзорную статью.

При выполнении теста *пользоваться словарём нельзя!*

Часть I.

Инструкция

Посмотрите фрагмент интервью с научным журналистом, кандидатом физико-математических наук, преподавателем механико-математического факультета МГУ Андреем Коняевым. Видеофрагмент предъясняется **2 раза**.

Часть II.

Инструкция

Прочитайте статью «Интересный опыт: люди, которые временно отказались от интернета».

Сложно представить жизнь без социальных медиа. Однако среди нас есть люди, которые осознанно выбрали жизнь без Глобальной сети в качестве эксперимента. Смотрим, что из этого получилось.

История интернет-зависимости Эндрю Салливана.

Бывший редактор издания The New Republic, писатель и блогер Эндрю Салливан в 2016-м поведал журналу New York о своей интернет-зависимости, и эта история никого не оставила равнодушным. В какой-то момент этот человек остро почувствовал надвигающийся кризис. К тому времени он стал буквально одержимым: ежедневно публиковал в блоге по несколько постов, общался в социальных сетях и гуглил, гуглил, гуглил... Он закрывал одну вкладку браузера и тут же открывал следующую, пролистывал бесконечную Twitter-ленту и в течение пары минут отвечал на электронные письма. Тексты, картинки и видео стали его коконом, в котором он находился то ли по необходимости, то ли от страха пропустить что-то важное в мире. В реальной жизни у Эндрю друзей почти не осталось. Однажды доктор всерьез спросил у него, не собирается ли Эндрю умереть от интернета.

Чтобы окончательно побороть зависимость от нескончаемых потоков информации, Салливан отправился в ретрит-центр, где дни напролет занимался медитацией с закрытыми глазами, медленно прогуливался по саду или неспешно обедал. Он научился созерцать, наслаждаться пением птиц и главное — слышать себя. А еще оставил последнюю запись в своем блоге dish.andrewsullivan.com, датированную 2015-м. С тех пор там не появлялись новые публикации, и хотя его Facebook-страница регулярно обновляется, есть подозрения, что ведет ее другой человек.

Цифровой детокс основателя проекта «Еда для жизни!»

Неудивительно, что от интернета отказываются самые активные его пользователи. Обычно они долго вынашивают эту идею и однажды решаются на радикальные изменения. Это произошло с Екатериной Йенсен. Ее период «воздержания» был недолгим



и продлился всего 10 дней. Но и этого хватило, чтобы понять: она попала в самую настоящую зависимость. Например, испытывала чувство тревоги, если не сразу отвечала на электронные письма. Нервничала, если не получалось хотя бы часть утра побыть онлайн. И главное — уже не могла спокойно заниматься домашними делами, не отвлекаясь на оповещения.

У Екатерины получилось совместить приятное с полезным. Для цифрового детокса она выбрала очередной отпуск, который планировала провести в Копенгагене, и просто отключила на это время телефон. Получается, что она одним махом лишила себя соцсетей, мессенджеров и телефонной связи.

Как рассказывает Екатерина, первые пару дней ей было непривычно и даже страшно. Но в то же время она находилась в состоянии приятного предвкушения того, что может весь отпуск посвятить только себе. А потом начались мысли об одиночестве, периодически становилось интересно, что же за время отсутствия пришло на почту или в соцсети. Через десять дней она поняла, что не хочет возвращаться к привычному режиму, но не может совсем исключить соцсети. Сейчас она проводит намного меньше часов онлайн, чем раньше.

История Стивена Корона, одного из основателей сервиса TwitPic.

Стивен Корона — автор рассказа «Как 30 дней без социальных сетей изменили мою жизнь». Ему не пришлось отказываться от интернета в целом, но на «зависании» в соцсетях пришлось поставить жирную точку. В черный список попали Twitter, Facebook, Reddit и ленты новостей. Стивен легко пережил расставание именно с Twitter, а вот отвыкать от Facebook пришлось дольше всего.

Через несколько дней у Стивена появилось много свободного времени, которое он использовал для прогулок и начала работы над собственной книгой, которую долго откладывал, попутно занялся утренними медитациями. На них он тратил то время, которое обычно проводил за чтением ленты новостей. А еще Корона возобновил привычку бегать по 8 километров ежедневно.

Чем закончился эксперимент? Так как работа Стивена немыслима без доступа к соцсетям, ему все-таки пришлось заново установить в смартфон некоторые сервисы, без которых он провел целый месяц. Но приложения для Facebook и Twitter у него так и не появились — теперь он подходит к чтению новостей осознанно и делает это, когда есть несколько свободных минут, пока он находится перед компьютером. И то после того, как сделает остальные дела: проведет медитацию, совершит пробежку и поработает над книгой. Как шутит Стивен, теперь он находится на «цифровой диете».

Лагеря для отдыха от интернета.

Если есть спрос, значит, будет и предложение, потому неудивительно, что идею временного отказа от интернета успели монетизировать. В окрестностях Сан-Франциско пару лет назад заработал лагерь Digital Detox Summer Camp, куда съезжаются желающие отдохнуть от цифрового мира. Они осознанно выбирают такой способ ограничить себя от Глобальной сети, так как им просто не хватает силы воли сделать это у себя дома. В Дублине работает отель Westin Dublin, в котором электронная детоксикация — одна из программ для постояльцев. Гости отеля приезжают в Ирландию за новыми впечатлениями и заодно получают опыт отказа от «цифры». Другие отели рекомендуют гостям оставлять электронные устройства на ресепшене и выдают их обратно только при выезде. Не отстают и круизные компании — нечто подобное предлагает Celebrity Cruises на Ибице и в Неаполе.



Приложения, которые помогают отказаться от интернета.

Еще одна ниша, которую захватили предприимчивые люди, — мобильные приложения для тех, кто только собирается или уже решил на цифровой детокс. Для некоторых они становятся хорошим стимулом отложить гаджеты и заняться реальной жизнью. Например, приложение Moment помогает узнать, на каких сайтах и в каких мобильных сервисах вы теряете больше всего времени. В Fores можно вырастить целое дерево или большой куст, если на неделю выйти из цифрового мира. А Freedom блокирует смартфон, ограничивая таким образом доступ в соцсети.

Как интернет определяет наше самочувствие.

Британские и итальянские ученые, исследуя интернет-пользователей, одновременно пришли к похожим выводам: «отлучение» от Глобальной сети приводит к заметным физиологическим изменениям. Вначале резкий отказ от привычного серфинга, шопинга или листания соцсети вызывает небольшой стресс. Но затем состояние стабилизируется, а через несколько дней можно наблюдать видимые улучшения. Среди участников эксперимента одни стали менее тревожными, другие наконец-то осознали, что обращаются к интернету в стрессовых ситуациях (словно успокаивают себя), и это побудило их искать реальные способы решения проблемы.

Надеемся, вас эти проблемы не коснулись и вы потребляете интернет-контент в разумных количествах. Не забывайте, что перед вами всего лишь инструмент, и только вы решаете, будет он приносить вред или, наоборот, пользу.

Часть III.

Инструкция

Опираясь на материалы, предложенные в Части I и Части II, напишите обзорную статью.

В своей статье вы должны:

- сформулировать и раскрыть проблему;
- указать плюсы и минусы отказа от интернета;
- оценить степень влияния социальных медиа на нашу жизнь;
- выразить своё отношение к данной проблеме.

Объем вашей обзорной статьи – 300-350 слов.



АУДИРОВАНИЕ + ПИСЬМО

МАХ – 100б. (100%)