

ИНФОГРАФИКА

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК

- **Инфографика – способ передачи информации с помощью графики и текста.**
- **Инфографика — это визуальный конспект. Большие объемы данных сжимаются и трансформируются в графические схемы.**
- **Инфографика — визуализация данных или идей, целью которой является донесение сложной информации до аудитории быстрым и понятным образом.**

Есть два подхода к дизайну инфографики:

- Исследовательский тип визуализации оправдан в научной работе, анализе данных, бизнес-аналитике.**
- Сюжетный тип. Сферой применения этого подхода можно считать журналистику, блоги, маркетинговые и рекламные материалы.**

Хорошая инфографика должна обладать:

- **Полезностью**
- **Пригодностью**
- **Красотой**

Также для хорошей инфографики важны следующие аспекты:

- **Привлекательная, понятная тема**
- **Плавный, красивый, эффективный дизайн**
- **Удобство распространения**
- **Учёт целевой аудитории**
- **Выбор интересных фактов**
- **Авторитетность и надёжность источников**

Несколько этапов развития инфографики:

- 1) Праинфографика - 33 тыс. лет до н.э.**
- 2) Первые карты - 3-1 тыс. до н.э.**
- 3) Работы Леонардо да Винчи - 1495 г.**
- 4) Инфографика 1600-1699 гг.**
- 5) Инфографика и СМИ**
- 6) Зарождение современной инфографики - 1850 г.**
- 7) Смутные годы - 1900-1950 гг.**
- 8) Возрождение визуализации информации - 1950-1975 гг.**
- 9) Интерактивная и динамическая визуализация - 1975-2000 гг.**

Инфографики чаще всего бывают статичные и интерактивные.

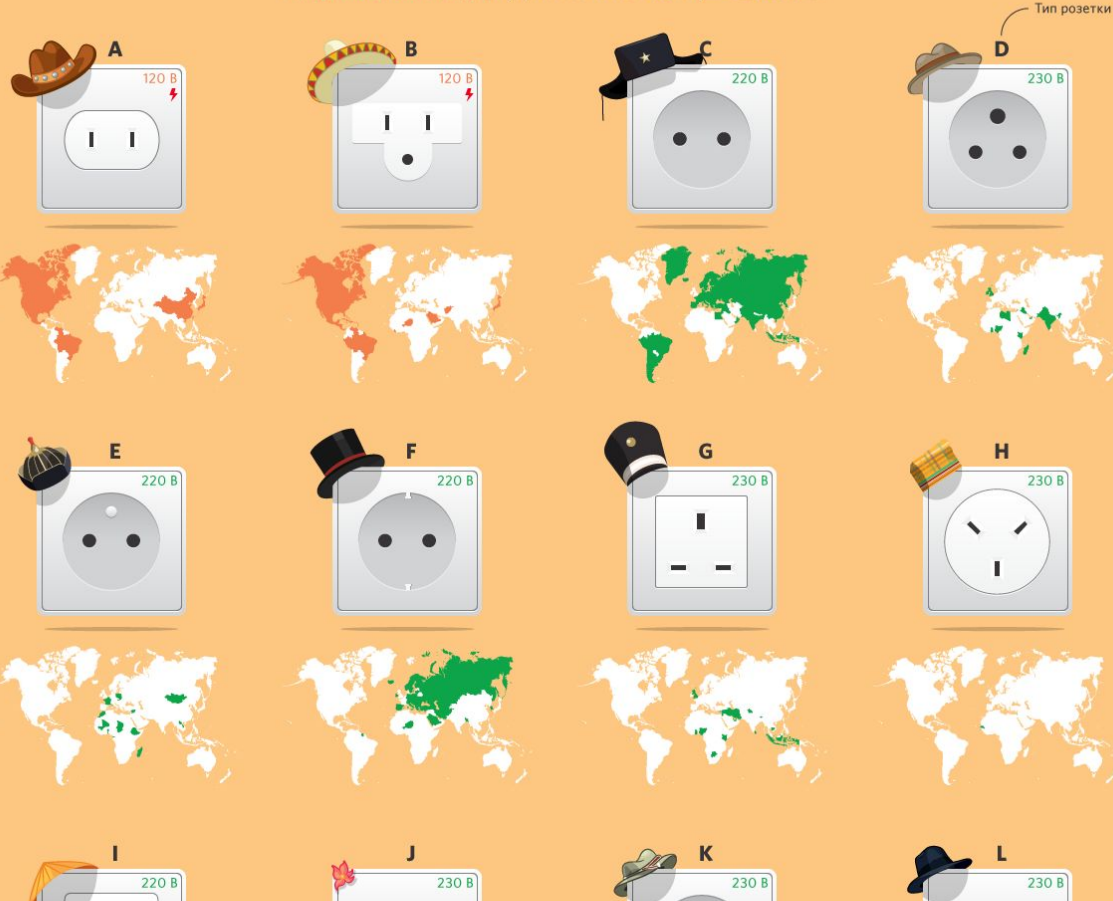
- **Статичная инфографика – это одиночные изображения, без какой-либо анимации. Как правило, это просто картинка с информацией.**

Мировая розетка



Самое неприятное — оказаться в чужой стране с разрядившимся телефоном и обнаружить, что вилка от «родной» зарядки не подходит к местной розетке. Так что советуем заранее узнать, какие типы розеток приняты в той стране, куда вы направляетесь и приобрести переходник.

В мире существует два основных стандарта напряжения: **северо-американский стандарт** — 110-120 В и **европейский стандарт** (принятый и в России) — 220-240 В.



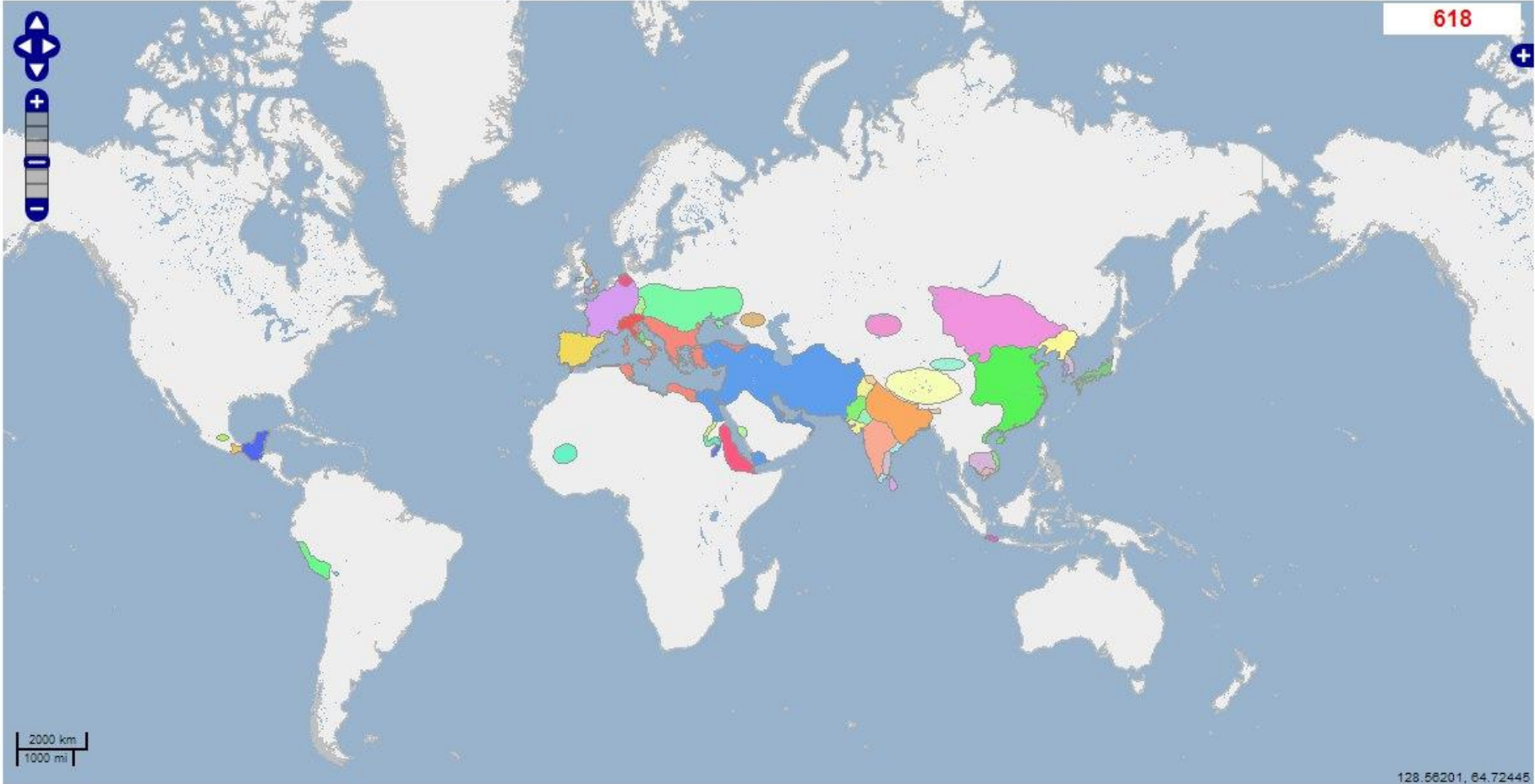
- **Интерактивная инфографика – позволяет пользователю взаимодействовать с системой отображения информации и наблюдать ответную реакцию системы, то есть пользователь сам решает, что и за какой период, например, он хочет узнать.**

Компания GeaCron, занимающаяся исследованиями в области истории, разработала карту World History Atlas & Timelines Since 3000 BC, которая позволяет проследить изменения на политической карте мира за последние 5 тысяч лет.

Get **GeaCron Premium**
Your Comparative History Tool

Navigation controls: back, forward, search, and a central input field containing the number 6.

618



128.56201, 64.72445

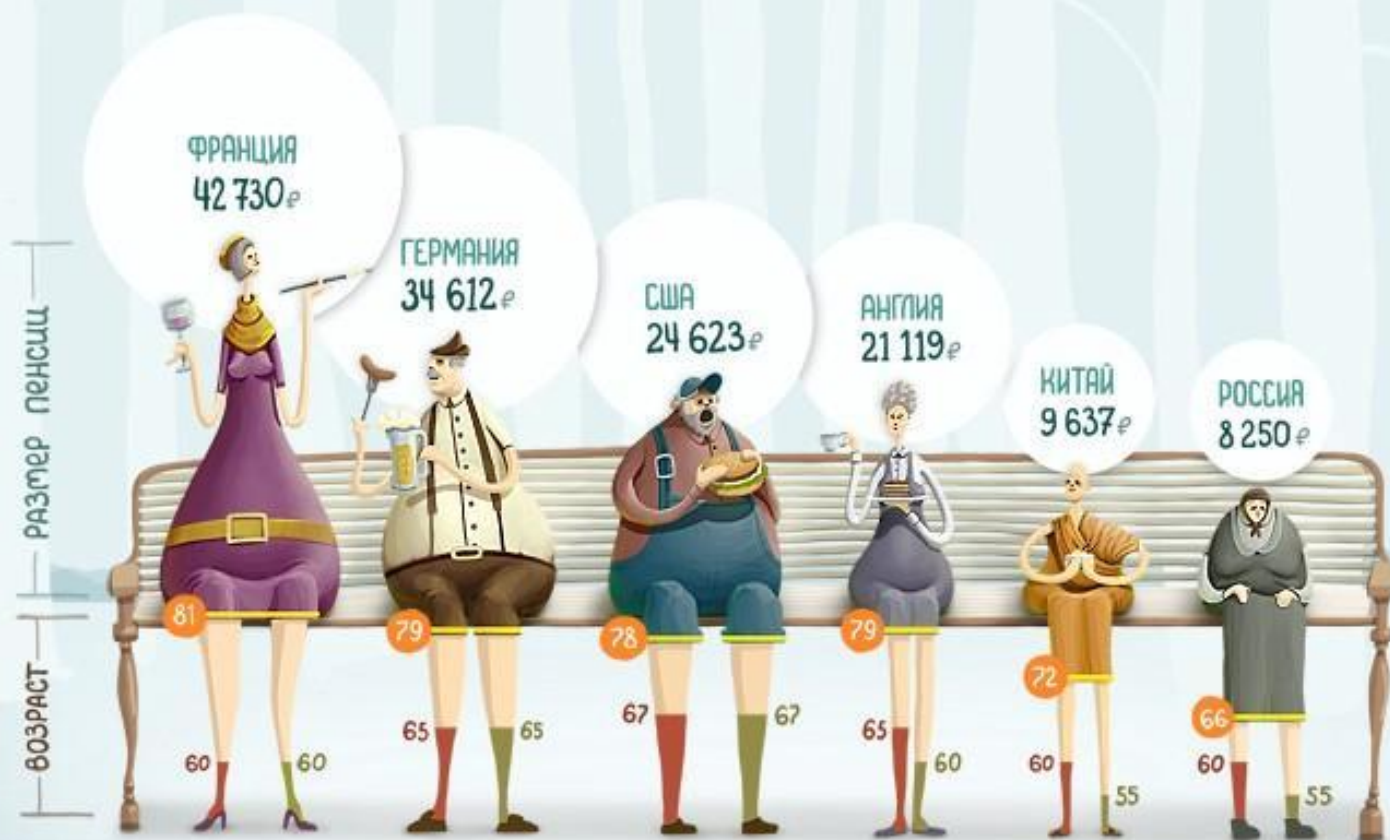
Восемь наиболее часто встречающихся типов инфографики.

- **Инфографика-сравнение**

Когда исходные данные просты (с точки зрения своей структуры), принадлежат к одному типу и наша задача — сравнить их между собой, наглядно отобразив их соотношение.

ПЕНСИОНЕРЫ

РАЗНЫХ СТРАН



81 — средняя продолжительность жизни

₽ — размер пенсии в рублях

пенсионный возраст:

60 ■ — у мужчин

55 ■ — у женщин

- **Инфографика-сценарий**

Это инфографика, описывающая некий процесс, действие, разворачивающееся во времени.

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ ПРИ ДТП

1 ОСТАНОВИТЬ АВТОМОБИЛЬ



2 ОЦЕНИТЬ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

<p>Не причинен вред жизни и здоровью людей</p>	<p>Нет разногласий по поводу произошедшего и оценки ущерба</p>	<p>Оба водителя имеют полис ОСАГО</p>	<p>Участвовало не более двух транспортных средств</p>			
<p>У вас с собой есть действующий бланк извещения о ДТП (обязательно выдается при заключении ОСАГО)</p>	<p>Оба водителя не имеют признаков алкогольного или наркотического опьянения</p>	<p>Сумма ущерба пострадавшему не превышает:</p> <table border="1"><tr><td>25 000 Р для полисов, заключенных до 01.08.2014</td><td>50 000 Р для полисов, заключенных после 01.08.2014</td><td>400 000 Р для полисов, заключенных после 01.10.2014, если ДТП произошло в Московской или Ленинградской области и было зафиксировано с помощью глобальной спутниковой навигационной системы</td></tr></table>		25 000 Р для полисов, заключенных до 01.08.2014	50 000 Р для полисов, заключенных после 01.08.2014	400 000 Р для полисов, заключенных после 01.10.2014, если ДТП произошло в Московской или Ленинградской области и было зафиксировано с помощью глобальной спутниковой навигационной системы
25 000 Р для полисов, заключенных до 01.08.2014	50 000 Р для полисов, заключенных после 01.08.2014	400 000 Р для полисов, заключенных после 01.10.2014, если ДТП произошло в Московской или Ленинградской области и было зафиксировано с помощью глобальной спутниковой навигационной системы				

Выполняются все эти условия?

3 ОФОРМИТЬ ДТП

ДА

НЕТ

Вы можете оформить протокол о ДТП самостоятельно

Бланк обязательно заполняется шариковой ручкой

Исправления в бланке не допускаются

Заполнить данные лицевой стороны извещения о ДТП. Подписать лицевую сторону вместе со вторым водителем

Разделить экземпляры. Оригинал рекомендуется забрать пострадавшему

Для оформления протокола о ДТП необходимо вызвать сотрудников ГИБДД

Присутствовать при заполнении инспекторами ГИБДД всех документов и следить за правильностью вносимых данных. Свои объяснения писать самостоятельно

В случае нехватки места сделать отметку о приложении, после чего попросить лист у сотрудника ГИБДД

Сделать пометку о приложении записи в видеосъемки

Поймай его!



Давайте избавимся от  мирными способом!



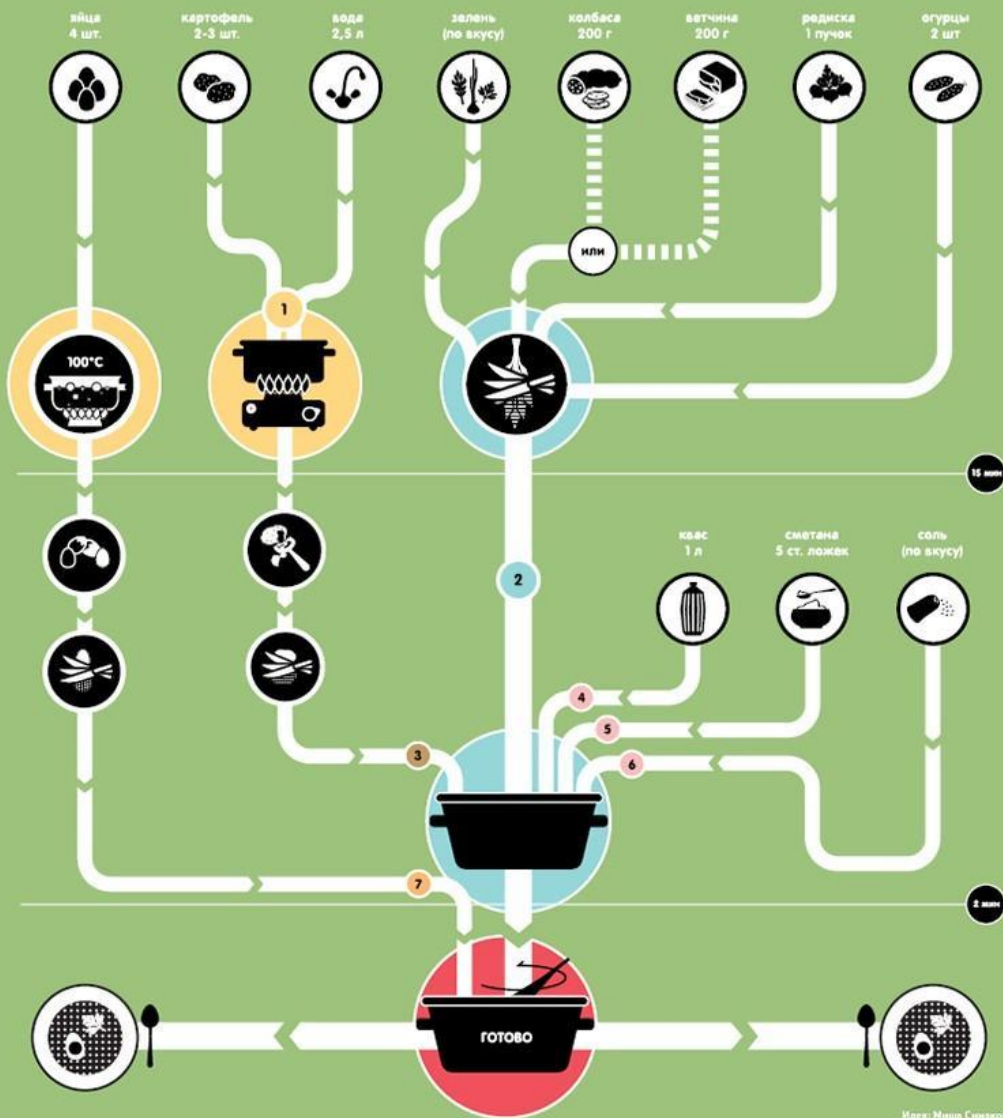
Смесь эффективна в течении 2-ух недель!
Хорошего отдыха!

- **Рецепты, инструкции**

**По сути это частный случай
предыдущего типа, ведь инструкция или
рецепт—это тоже процесс,
разворачивающийся во времени.**

О, КРОШКА

Когда в Санкт-Петербург наконец-то придет лето, этот рецепт будет очень актуален.
А пока можно мысленно потренироваться.



СЕКРЕТ БЕЛОСНЕЖНОЙ ВАННЫ

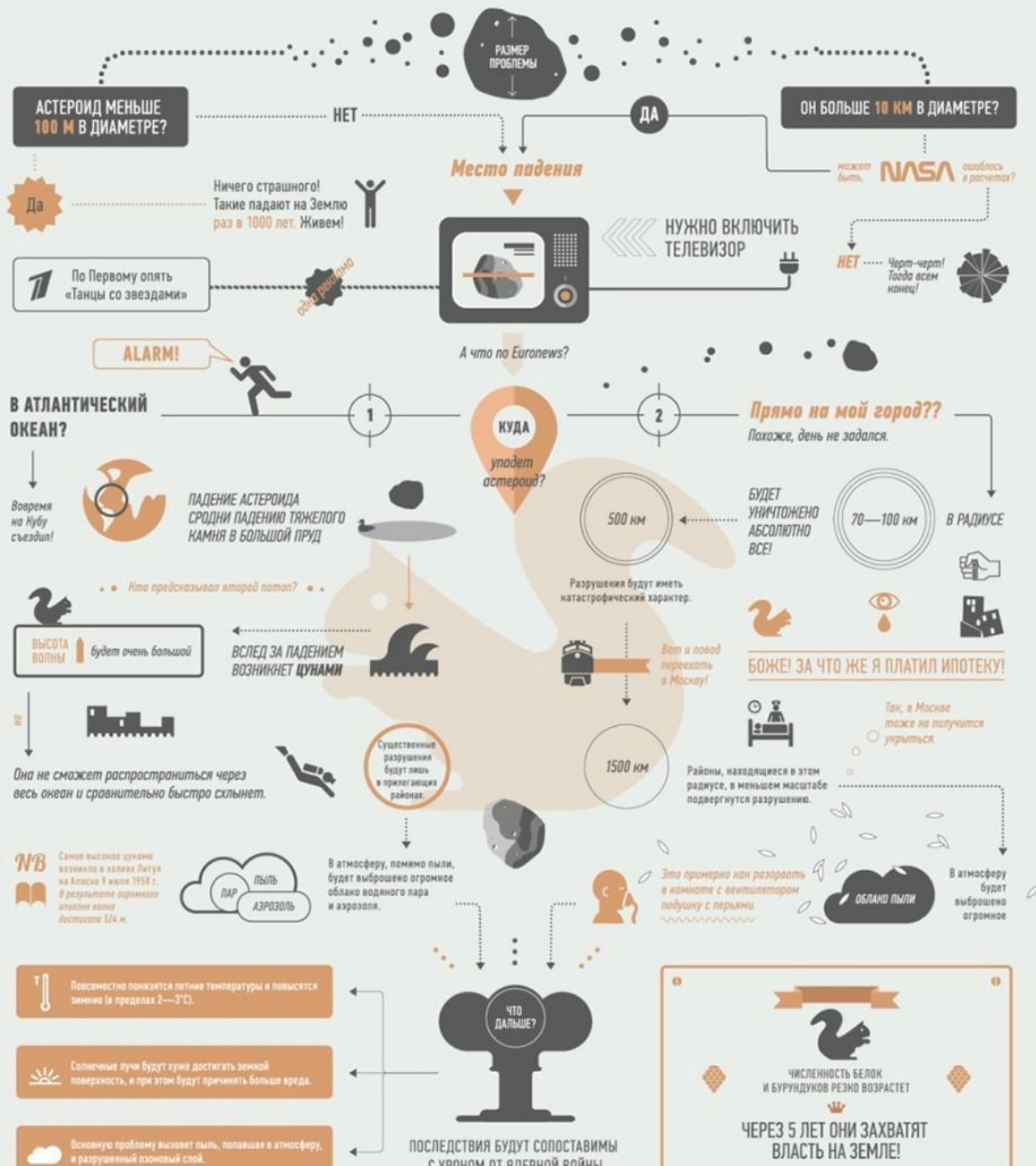


- **Тесты, игры**

Главная задача при работе над ней очевидна—не запутаться самому и не запутать зрителя в стрелочках, переходах и вариантах выбора.



ЧТО ЕСЛИ НА ЗЕМЛЮ УПАДЕТ АСТЕРОИД?



- **Инфографика-схема**

Это инфографика, рассказывающая о внутреннем устройстве, характеристиках и специфике чего-либо.

Когда что-то раскладывают на составные части, показывают в разрезе, изучают в деталях.

Вы платите 550 рублей

за подключение дома к электрическим сетям
Сколько это стоит на самом деле? *

25 000 Р

Опора
разъединительная

150 000 Р

КТП 10/0,4
(26 кВа)

2 000 Р

Кабель + защита
(200 руб/м; не менее 10 метров)

7 400 Р

Железобетонная
опора

45 000 Р

Самонесущий изолированный
провод (СИП)
(90 руб/м; не более 500 метров)

86 000 Р

Опора деревянная
пропитанная
(4300 руб/шт;
около 20 штук)

52 000 Р

Пасынок
железобетонный
(2600 руб/шт; около 20 штук)

7 400 Р

Железобетонная
опора

15 000 Р

Геодезия изыскания
(30 руб/метр)

7 500 Р

Оформление документации
(300 руб/час; около 25 часов)

15 000 Р

Проектные работы
по линии и нагрузкам
(30 руб/метр)

18 000 Р

Бригадир
(300 руб/час; около 60 часов)

24 000 Р

Бригада монтажников
(200 руб/час; около 120 часов)

6 400 Р

Доставка опор
(400 руб/час; около 16 часов)

14 700 Р

Бурьям
(350 руб/час; работа 40 часов; проезд 2 часа)

9 000 Р

Работа по монтажу линии,
креплению, доставка СИП
(1800 руб/час; около 5 часов)

**ИТОГО:
477 000 Р**

500 м

* Расстояние от дома
до точки присоединения
не превышает **500 метров**;
мощность – до **15 кВт**

ПОЛЬЗА ПРОГУЛОК НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

создание
инфографики
mideal.ru

K+31
КЛИНИКА

Нервная система
Пребывание на свежем воздухе поднимает настроение и стимулирует нервную систему

Сердце
Прогулки на свежем воздухе снижают риск сердечных заболеваний.

Дыхание
Пребывание на свежем воздухе способствует насыщению клеток кислородом

Внешний вид
Прогулки на свежем воздухе помогают поддерживать организм в тонусе.

192 кал = 5 км

ТАКОЕ РАССТОЯНИЕ ЕЖЕДНЕВНО ДОЛЖЕН ПРОХОДИТЬ ПЕШКОМ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК

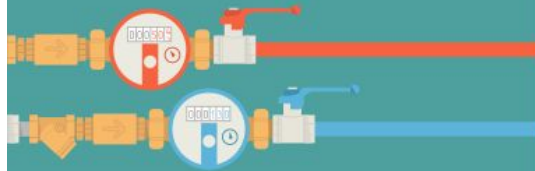
- **Инфографика-коллаж**

Часто бывает инфографику нужно собрать из разнообразных фрагментов информации, объединенных какой-то общей темой, но совершенно разных по структуре и типам данных.

Данные должны быть в нужной степени объединены чем-то общим и в нужной степени разделены, чтобы без сложностей считываться.

КАК ЭКОНОМИТЬ ВОДУ?

УСТАНОВИТЕ СЧЕТЧИКИ
ГОРЯЧЕГО И ХОЛОДНОГО
ВОДОСНАБЖЕНИЯ



ПРЕДПОЧИТАЙТЕ
ДУШ ПРИЕМУ
ВАННЫ



ПРИБРЕТАЙТЕ
ЭКОНОМИЧНУЮ
САНТЕХНИКУ-УНИТАЗ
С ДВУМЯ
РЕЖИМАМИ СЛИВА



ОТРЕМОНТИРУЙТЕ
ИЛИ ЗАМЕНИТЕ
НЕИСПРАВНУЮ
САНТЕХНИКУ



ЗАКРЫВАЙТЕ КРАН,
КОГДА ЧИСТИТЕ ЗУБЫ



НЕ РАЗМОРАЖИВАЙТЕ
ПРОДУКТЫ
ПОД СТРУЕЙ ВОДЫ



НЕ МОЙТЕ ФРУКТЫ
И ОВОЩИ ПОД
ПРОТОЧНОЙ ВОДОЙ





Зернобобовые

Слово «зернобобовые» (англ. - pulse) происходит от латинского puls, что означает «густая каша из полбы, бобов или кукурузы».



Бобовые

- это растения, плоды которых вызревают в стручках.



Зернобобовые

относятся к семейству бобовых, но термин «зернобобовые» используется только для обозначения сухих семян.

3

Выращиваемая с древних времен культура

Зернобобовые веками были неотъемлемым элементом рациона питания человека.



Производство бобовых, нута и чечевицы восходит к 7000-8000 гг. до н.э.

Универсальный продукт с длительным сроком хранения



Зернобобовые могут храниться месяцами, не теряя своей высокой питательной ценности, что повышает доступность продовольствия в период между урожаями.



Главный ингредиент многих национальных и региональных блюд, таких как:

- Запеченная фасоль
- Чили
- Даал
- Фалафель

5

Часть жизненно важной системы биоразнообразия

Чередование зернобобовых с другими культурами увеличивает биоразнообразие растений и обогащает среду обитания животных и насекомых.



Удивительные факты о

зернобобовых,

которые вы могли не знать

Содействие устойчивости сельского хозяйства и защите почв



N₂



Азотфиксирующие свойства зернобобовых культур улучшают плодородие почв, что способствует повышению продуктивности сельскохозяйственных угодий.

7

Высокоэффективное водосбережение

Экономичность использования водных ресурсов по сравнению с другими источниками белка:

1 кг **дала** (дробленый горох или чечевица)



50 литров

1 кг **куриного мяса**



4 325 литров

1 кг **баранины**



5 520 литров

1 кг **говядины**



13 000 литров

Неожиданный союзник в борьбе с изменением климата



Для зернобобовых характерно широкое генетическое разнообразие, что позволяет выводить улучшенные сорта этих культур, адаптированные к последствиям изменения климата.



Обладая меньшим углеродным следом, зернобобовые косвенно сокращают выброс парниковых газов в атмосферу.

9

Экономическая доступность и многофункциональность

Голубинный горох и

Ценнейший пищевой продукт

Без холестерина

Источник белка

- **Инфографика-статья**

Чаще такой тип инфографики делается для газет, журналов и полиграфии.

Это когда перед нами уже и не просто статья с иллюстрациями, но и не то что бы инфографика-коллаж.

БОЛЬШОЙ ВУМ

Достаточно одной ядерной бомбы из арсенала США, чтобы стереть с лица Земли Санкт-Петербург или Москву. Утешает факт, что наши бомбы еще мощнее.

Действия ядерного взрыва

Взрыв ядерной бомбы приводит к следующим последствиям:



При детонации ядерная волна направляется к центру бомбы



Ядерные вещества под воздействием ядерной волны сжимаются, и начинается цепная реакция



Оружие США и РФ

«Молоды» — самая мощная ядерная ракета на вооружении РФ — 3,5 Мт
 Ⓞ 3 м, 34,6 м



«МАЛЫШ» — ядерная бомба, образующая на Хиросиме — 16 кТ
 Ⓞ 0,7 м, 3 м



Б-83 — самая мощная ядерная бомба на вооружении США — 1,2 Мт
 Ⓞ 0,4 м, 3,47 м



Эффект радиоактивного заражения

Радиоактивные вещества поднимаются вверх, образуя облака. Под действием ветра они перемещаются на большие расстояния, заражая зоны взрыва и образуя по пути движущиеся следы. При скорости ветра 10 м/с через час облако пройдет 36 км, а через 10 часов — 180 км.



Высота, тыс. м

Величина заряда

10 кТ

100 кТ

1 Мт

10 Мт

100 кТ

1 Мт

10 Мт

100 кТ

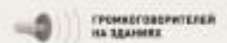
1 Мт

10 Мт

100 кТ

1 Мт

Об угрозе ядерного взрыва предупредят заранее с помощью:



Что делать при ядерной атаке

Специальные защитные сооружения

Мы здесь обучили в ситуации. В случае угрозы они используются под землей, в траншеях, в пещерах и т.д. Это сооружения оборудованы, имеют коммуникации для воды, воздуха, связи, электричества и т.д.

Риски

Повышен риск облучения, заражения. Сложнее защититься от радиоактивных осадков, чем от ядерного взрыва. Нужны специальные укрытия.



Метро

Специальные укрытия в метро. В случае угрозы они используются под землей, в траншеях, в пещерах и т.д. Это сооружения оборудованы, имеют коммуникации для воды, воздуха, связи, электричества и т.д.



Радиус поражения на примере Москвы и Петербурга

СВЕТОВОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

Поток тепловой энергии, движущийся со скоростью света. Распространяется со скоростью света, но действует всего 0-15 с.

ЯДЕРНАЯ ВОЛНА

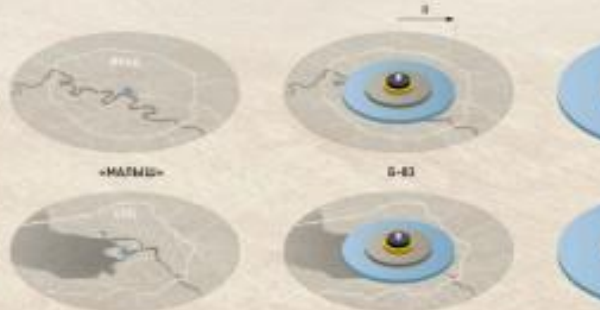
Радиоактивный ветер, распространяющийся со сверхзвуковой скоростью и движущийся со скоростью света.

Полное разрушение всех зданий. Здесь выжить невозможно.

Зона радиационного заражения. Люди, оказавшиеся без защиты, умирают от облучения в течение недели.

Польза половины людей разрушена, люди умирают под завалами.

Значительное разрушение зданий, много контуженных и с травмами граждан.



- **Инфографика-карта**

Информация, размещённая на карте.

Чёрный рынок

Теневая экономика — зеркальное отображение официальной.
Вот и здесь США — мировой лидер, которого стремительно настигает Китай.



ВИЗУАЛЬНЫЙ БЛОК

Конвергентность – это склонность к чему-либо, сближение с чем-либо.

Конвергентная журналистика – это результат слияния, интеграции информационных и коммуникативных технологий в единый информационный ресурс.

**Как в эпоху «журналистики факта»
можно удержать внимание читателя, при
этом каждый раз удивляя его
качественно новой и интересной
информацией?**

**Один из вариантов – использовать
инфографику.**

Esquire

Апрель 2012

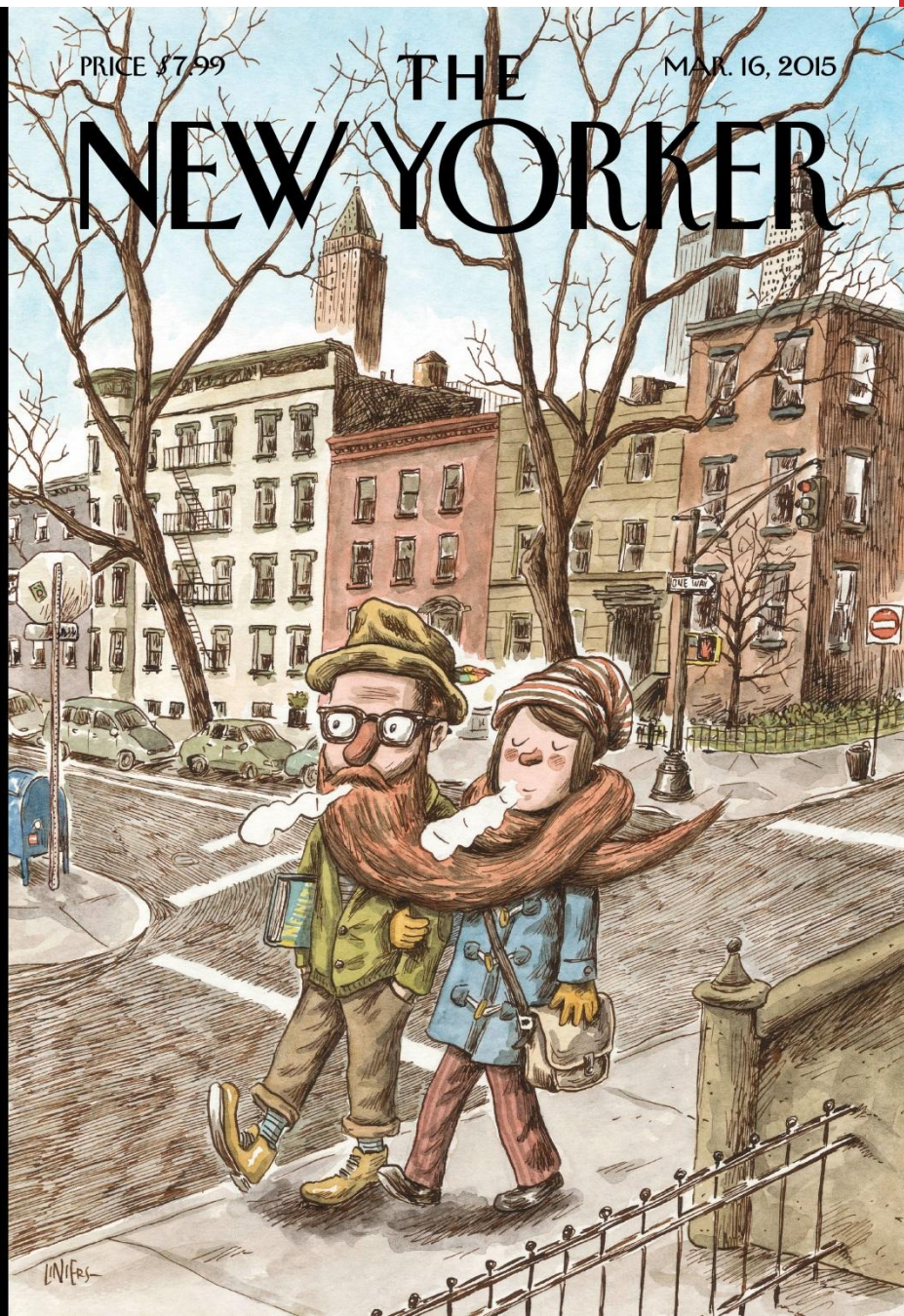


«Встретил
нового человека, бросил на него

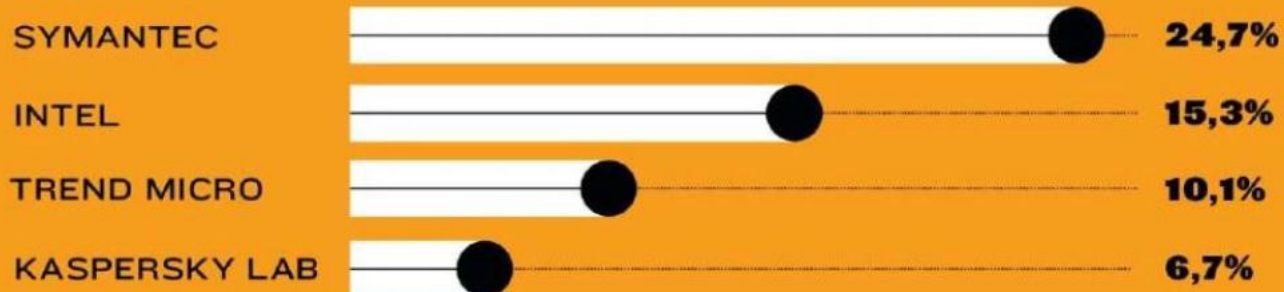
ПЕРВЫЙ

взгляд и уже что-то понял, будто
на картину посмотрел»

Другие наблюдения
Гэри Олдмана на стр. 110



ТОП МИРОВОГО РЫНКА СРЕДСТВ ЗАЩИТЫ ИНФОРМАЦИИ НА КОНЕЧНЫХ УСТРОЙСТВАХ



чит, «Лаборатория Касперского» не подпадает под определение олигархической структуры. Мог ли Касперский, который решил заняться кибербезопасностью еще до распада Советского Союза,

нался описанием всех найденных вирусов и совершенствованием программы лечения компьютеров. «В 2006 году в вирусной библиотеке было около миллиона уникальных вредоносных файлов, собранных за

проводил Гамбургский университет. Уже через год стало ясно, что мировая экспансия – необходимость: в кризис «Лаборатория Касперского» не ушла в минус благодаря валютной выручке. ▽



400 млн

компьютеров по всему миру работают с антивирусами «Лаборатории Касперского»



\$698 млн

консолидированная выручка в 2017 году



от \$50 тыс.

до миллиона компания вкладывает в проекты, связанные с кибербезопасностью



320 тыс.

новых уникальных вредоносных файлов в день обнаруживают сотрудники «Лаборатории Касперского»



3,8 тыс.

сотрудников работают в «Лаборатории Касперского» по всему миру



69

компаний из списка Fortune 500 являются корпоративными клиентами «Лаборатории Касперского»



30%

годовой прирост в сегменте крупного бизнеса



>\$100 млн

в год компания тратит на научно-исследовательские работы



270 тыс.

корпоративных клиентов компании

Журнал «Инфографика»

- **отсутствие текстов и представление всей информации в виде инфографики**

ЧТО МЫ
ДЕЛАЕМ

МЫ СОЗДАЕМ ВИЗУАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ КЛИЕНТАМ ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ ВАС. А ЕЩЕ МЫ ДЕЛАЕМ ЖУРНАЛ.

НОВЫЕ
РАБОТЫ



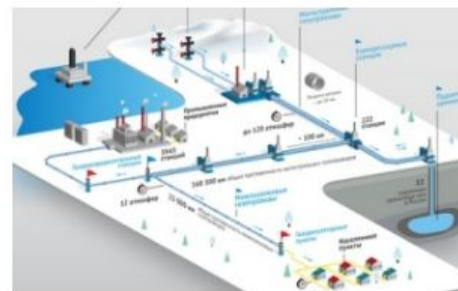
СТАТИЧНАЯ ИНФОГРАФИКА

**Кредит или венчур
- вот в чем вопрос**



СТАТИЧНАЯ ИНФОГРАФИКА

**Сувенирные
магниты-коктейли**



СТАТИЧНАЯ ИНФОГРАФИКА

**"А у нас в квартире
газ..."**



Тематические рубрики в Интернет-СМИ:

- **классическое структурирование (экономика, политика, наука, спорт, культура и т.д)**
- **подразделение на блоки («Россия (Мир, Спорт, Москва) в цифрах»)**

Пятерка лидеров среди информационных агентств:

- 1) ТАСС**
- 2) РИА Новости**
- 3) Интерфакс**
- 4) Прайм**
- 5) Rambler News Service**

Погребенные великаны



“Искандер-М”. Как за каменной стеной



Останкинская башня: Подготовка к рождению



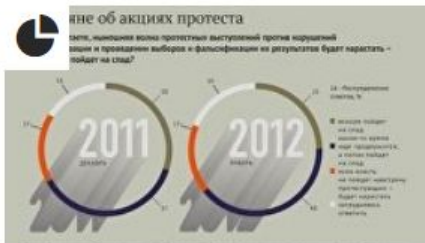
ИНФОГРАФИКА



Отношение россиян к Перестройке Михаила Горбачева

11:43 01.03.2012

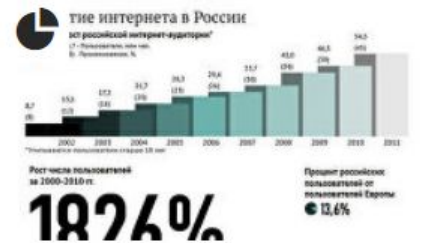
0 25



Россияне об акциях протеста

13:26 16.02.2012

0 20



Развитие Интернета в России

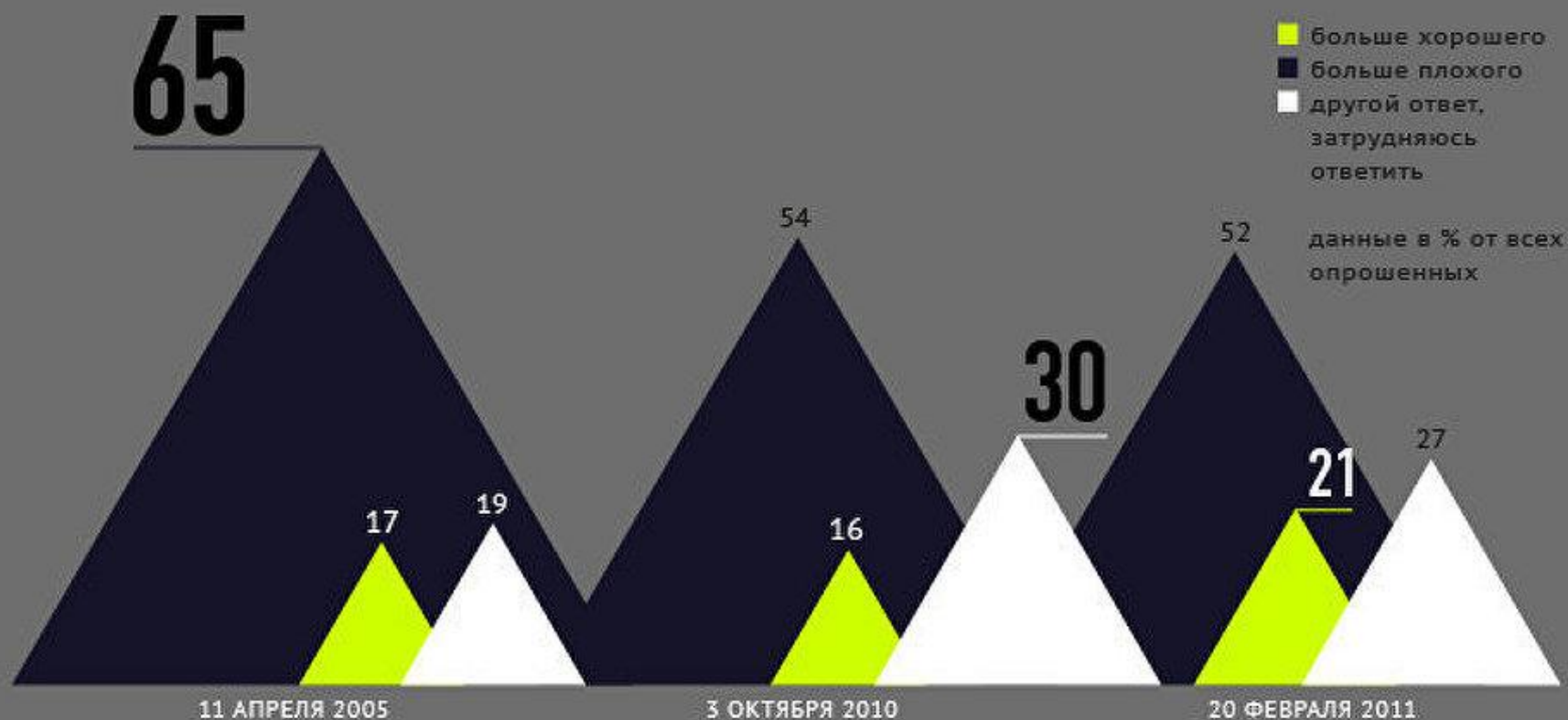
18:32 09.02.2012

0 92

Отношение к Михаилу Горбачеву

Перестройка

Если смотреть с позиций сегодняшнего дня, то, по Вашему мнению, перестройка принесла России больше хорошего или больше плохого?



Опрос проводился Фондом «Общественное Мнение» 19–20 февраля 2011 в 100 населенных пунктах, 43 субъектах РФ, среди 1500 респондентов.

ГЛАВНЫЕ НОВОСТИ



В РОССИИ

Опасные производства решили не закрываться на время ЧМ-2018



В МИРЕ

Постпред РФ при ООН назвал убийство Скрипаля невыгодным для России



В РОССИИ 18:08, 11 сентября 2017

Результаты выборов глав субъектов РФ. Инфографика

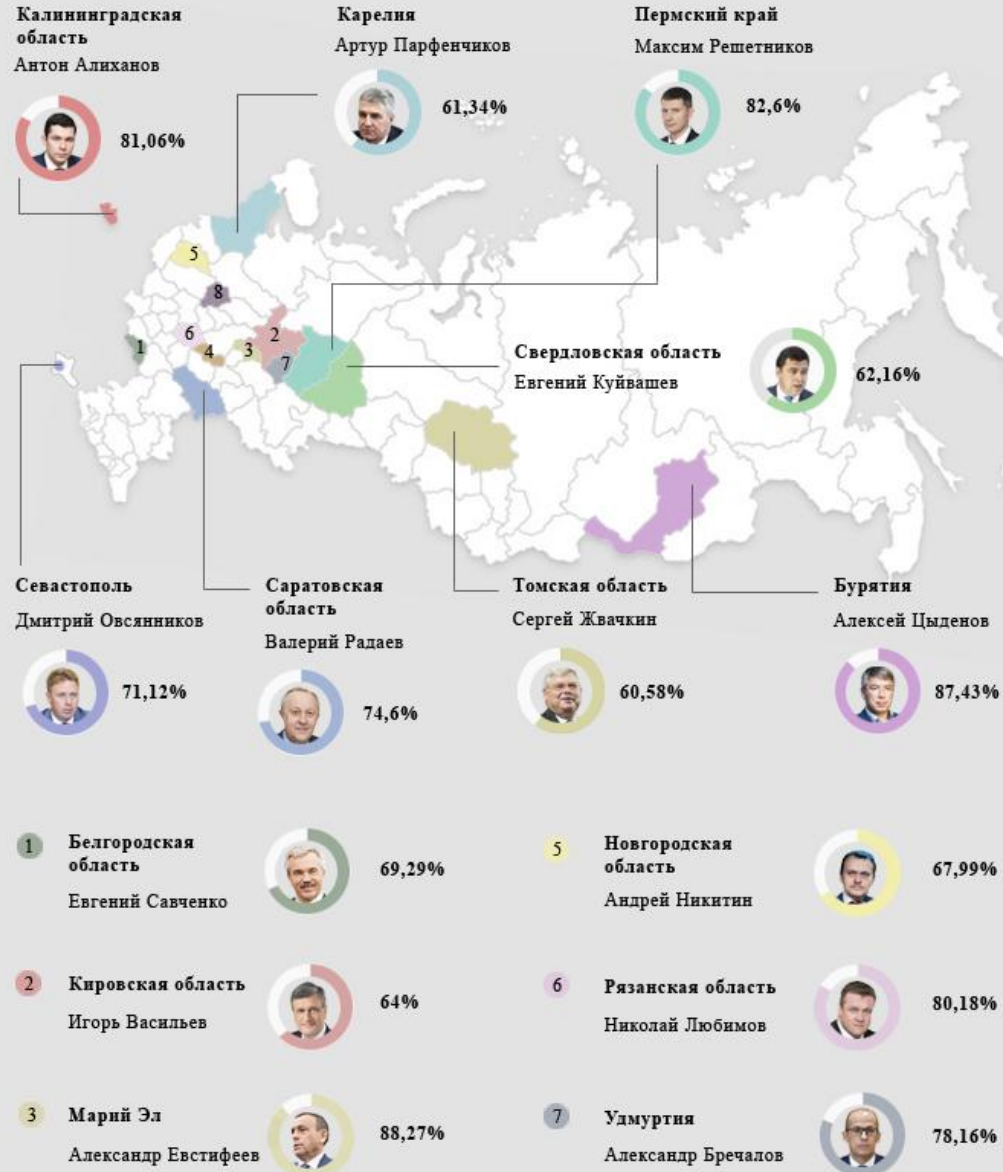
Есть обновление от 07:53 → Евросоюз заявил о непризнании выборов в Севастополе и Крыму

В единый день голосования в России глав регионов выбирали жители 16 российских субъектов



ИТОГИ ВЫБОРОВ ГЛАВ СУБЪЕКТОВ РФ

10 сентября 2017 года в России состоялся Единый день голосования. Выборы прошли на уровнях от местного до регионального. Кандидаты от "Единой России" победили во всех 16 регионах, где выбирали руководителей исполнительной власти.





USD	57.0375	-0.1500
EUR	70.5550	-0.1800
EUR/USD	1.2366	-0.0500

MOEX	2278.70	0.15%
RTS	1260.40	0.74%
FTSE	7160.12	0.38%

SBER	264.39	0.72%
GAZP	139.42	0.45%
ROSN	310.80	0.14%

Brent	64.91	0.0%
WTI	61.05	0.1%
Nat Gas	50.25	0.5%

ЭКОНОМИКА

РЫНКИ

ФИНАНСЫ

ЭНЕРГЕТИКА

ПРОМЫШЛЕННОСТЬ

ТЕХНОЛОГИИ

ПОТРЕБНЫОК

РЕГИОНЫ

ЕЩЁ

ГЛАВНОЕ

ВСЕ НОВОСТИ

27 ФЕВРАЛЯ 2018

09:37 ЭНЕРГЕТИКА



Норвежская Statoil может сменить название на Equinor

00:52



Рейтинг регионов по уровню долговой нагрузки по итогам 2017 г

14 ФЕВРАЛЯ 2018

00:08



Рейтинг регионов по качеству жизни – 2017

6 ФЕВРАЛЯ 2018

08:54 ФИНАНСЫ



01:00



Рейтинг стран Европы по ценам на бензин – 2018

30 ЯНВАРЯ 2018

Новости smi2.ru
Новости smi2.ru
Новости smi2.ru

ПРАЙМ
8,1 тыс. нравится

Нравится Страница

Станьте первым из друзей, кому это понравилось.



Рейтинг субъектов РФ по уровню долговой нагрузки – итоги 2017 года

Сколько задолжали региональные бюджеты



№	Субъект РФ	Отношение государственного долга субъекта РФ на 01.01.18 к налоговым и неналоговым доходам бюджета в 2017 году (долговая нагрузка), %	Отношение госдолга субъекта РФ на 01.01.17 к налоговым и неналоговым доходам бюджета в 2016 году, %	Объем государственного долга субъекта РФ на 1 января 2018 года, млрд. руб.	Изменение государственного долга за 2017 год, %
1	г. Севастополь	0,0	0,0	0,00	0,00
2	Сакаринская область	0,0	0,0	0,00	0,00
3	Томская область	1,2	1,8	1,60	-23,4
4	г. Москва	1,7	5,5	14,55	-44,3
5	Ленинградская область	4,0	0,2	3,91	-16,5
6	Алтайский край	4,1	4,4	2,01	-8,3
7	Приморский край	5,0	0,7	4,33	29,0
8	г. Санкт-Петербург	7,1	5,0	14,84	155,7
9	Республика Крым	9,2	17,5	4,31	18,6
10	Владимирская область	10,8	10,1	4,16	9,9
11	Ханты-Мансийский автономный округ - Югра	11,2	9,2	10,10	9,6
12	Челябинская область	15,5	26,4	15,61	-65,5
13	Республика Башкортостан	15,8	18,5	18,15	23,1
14	Ямало-Ненецкий автономный округ	15,9	25,9	25,27	-25,0

Инфографику активно используют исследователи для составления информационных буклетов и брошюр.

- инфографикой был иллюстрирован рейтинг инновационного развития субъектов РФ, подготовленный Высшей Школой Экономики**

КАДРЫ НАУКИ, ПОДГОТОВКА НАУЧНЫХ КАДРОВ
ПЕРСОНАЛ, ЗАНЯТЫЙ ИССЛЕДОВАНИЯМИ И РАЗРАБОТКАМИ



Инфографику активно используют и в обычной повседневной жизни.

- **Инструкции в этом формате есть и для поездки в самолёте, и для выбора кофейных напитков, и для приготовления круп**

БЕРЕМ С СОБОЙ

ОДЕЖДА И ОБУВЬ:

Только то, что хорошо сочетается между собой;

Соответствует погоде и типу отдыха;

Изготовлено из слабо мнущихся тканей.

КОСМЕТИКА:

Пригодится дорожный набор флаконов для косметики;

Можно взять в дорогу начатые средства. За время отдыха они закончатся, и лишний груз не придется везти назад.

ТЕХНИКА:

Зарядные устройства ко всем гаджетам, взятым в путешествие;

Адаптеры для зарубежных розеток.

ДОКУМЕНТЫ, ДЕНЬГИ, УКРАШЕНИЯ И ЦЕННОСТИ:

Минимум наличных денег. Основная сумма — на картах или чеках;

Минимум дорогих вещей и броских украшений, чтобы не привлекать ненужное внимание.

АПТЕЧКА (необходимый минимум):

Антисептик;

Средства от расстройства пищеварения;

Средства от простуды;

Обезболивающие средства;

Средства от аллергии.



БАГАЖНЫЙ lifehack

Существует **две нормы** провоза багажа

Весовая

эконом класс - **20** кг
бизнес класс - **30** кг
первый класс - **40** кг

Система места

Вес не более **32** кг
Сумма измерений не более **158** см
1 пассажир = **2** места



Обматывайте чемодан **цветным скотчем**. Его сразу видно на ленте + снижает риск того что чемодан будет вскрыт при транспортировке.

При регистрации на стойке можно попросить наклейку **«FRAGILE»** и наклеить ее на чемодан. Возможно, с ним будут обращаться бережнее.

Багажные бирки – важные документы, которые нельзя терять.

Проверять багаж нужно до выхода из аэропорта. После выхода претензии не принимаются.



Фотографируйте свой багаж на телефон. Так его легче описать в случае утери.



Не сдавайте в багаж **ценные и хрупкие** вещи



Эспрессо
(Espresso)



Доппио
(Doppio)



Триппло
(Tripplo)



Ристретто
(Ritretto)



Лунго
(Lungo)



Американо
(Americano)



Флэт Вайт
(Flat White)



Капучино
(Cappuccino)



Маккиато
(Macchiato)



Латте
(Latte)



Кон панна
(Con Panna)



Бревэ
(Breve)



Кофе по Венски
(Vienna Coffee)



Латте Маккиато
(Latte Macchiato)



Фредо
(Fredo)



Айриш
(Irish)



Корретто
(Corretto)



Раф кофе
(Raf coffee)



Романо
(Romano)



Медовый Раф
(Mead Raf)



Гляссе
(Glace)



Мокко
(Mocha)



Марочино
(Marocchino)



Бичерин
(Bicerin)

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО КАШАМ

Крупа



Объем	1 стакан	1 стакан	1 стакан	1-2 ст. ложки
Жидкость	2 стакана	3 стакана	3 стакана	1 стакан
Время варки	15-20 минут	50 минут	45 минут	4 минуты

Крупа



Объем	500 грамм	1 стакан	1 стакан	1,5 стакана
Жидкость	1 литр	2 стакана	1,5-2 стакана	1 литр
Время варки	20-30 минут	60 минут	15-20 минут	4 минуты

Отдельные большие инфографики разбирают какую-либо тему, используются для составления списка, помогают структурировать уже привычные знания и подготовиться к изменениям.

Медитация - это просто

пошаговое руководство

академия mindvalley



А

Подготовьтесь
к медитации

Найдите комфортное место, где вас никто не будет отвлекать в течение 10-15 минут

Сядьте удобно, чтобы спина опиралась, ноги скрестите или поставьте на пол всей ступней, уберите из рук все предметы

Вы можете приглушить свет, зажечь свечи и включить спокойную, расслабляющую музыку

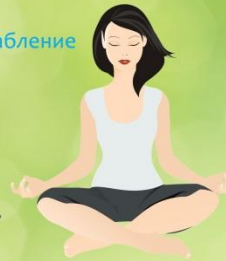
Закройте глаза...
теперь вы готовы начать...

«Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох...»

физическое расслабление

3

«Расслабьте свое тело
с головы до пальцев ног»



Расслабьте
лицо и глаза

лоб

щеки

горло

плечи

грудь

руки и кисти

ноги и икры

стопы

Б

Вход в
медитацию

психическое расслабление

2

«Ощутите спокойствие -
вам комфортно, спокойно, уютно.»



«Сейчас вы на глубоком
медитативном уровне сознания.
Это очень здоровое состояние.»

1

медитативный
уровень

В

Медитация
или фаза
программирования



Вы можете выполнять
пассивную медитацию

Сосредоточьтесь на своем дыхании

или повторяйте мантру

или повторяйте молитву



Вы можете выполнять
динамичную медитацию

Представьте себе, как будет
протекать ваш день

или визуализируйте цель,
к которой вы стремитесь

или выразите благодарность
за то, что вы имеете в жизни

или назовите любовь и

30 Вещей

которые вы должны
начать делать для себя

“ Запомни сегодняшний день, потому что это начало. Сегодняшний день – это начальная точка нового изумительно будущего. ”

1 Проводите время с **нужными людьми.**



Абсолютно
ценят вас
Понимают вас

2 **Встречайте** проблемы с поднятой головой



Реагируйте на них спокойно с **позитивными** настройками.
Примайте **правильные меры.**
Сделайте **что** вы можете, **когда** вы можете.

3 Будьте во всем **честны** с собой

Честно признайте

что правильно
чего вы хотите достичь
кем хотите стать

4 Поставьте свое **счастье** на первое место.



Ваша потребность миллион значек.

5 Будьте настоящим **собой** и гордитесь этим



Попытки быть кем-то другим нанесли ущерб той личности, которой вы являетесь.

Будьте собой

6 Обратите внимание на **настоящее** и **живите им.**



Прям • сейчас

это единственное мгновение, которое у вас **параллельно** есть.

7 Цените уроки, которые получаете благодаря своим **ошибкам.**



Планируйтесь и снова планируйтесь.

8 Будьте **более вежливы** по отношению к себе



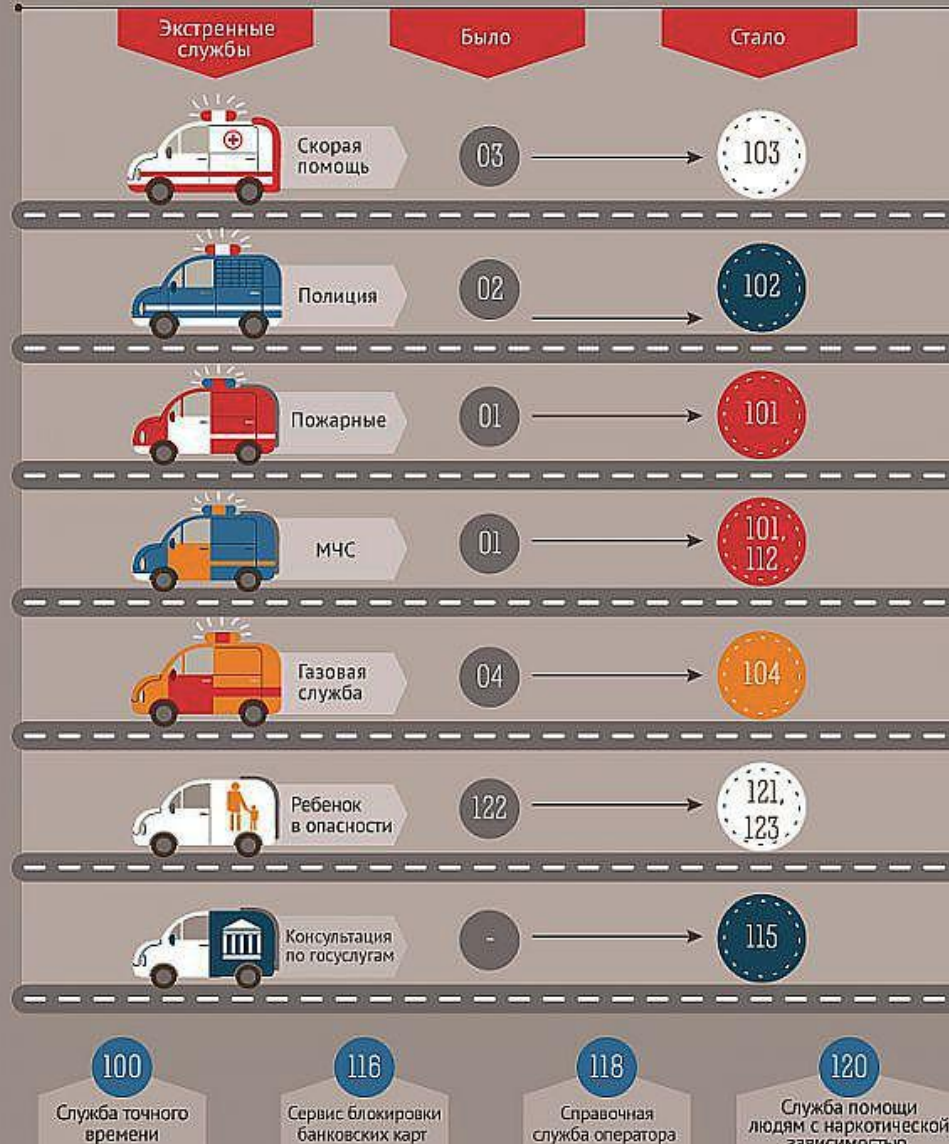
Любите себя

Вы должны любить себя так же, как вы есть, как никто другой.



КУДА ЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕННОМ СЛУЧАЕ?

ДВУЗНАЧНЫЕ КОРОТКИЕ НОМЕРА БУДУТ ДЕЙСТВОВАТЬ НАРАВНЕ С ТРЕХЗНАЧНЫМИ ЕЩЕ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ



**Множество инфографик для
ежедневного использования можно
найти на сайтах:**

- **«Лайфхакер»
(<https://lifehacker.ru/infografiki/>)**
- **«Академия Mindvalley»
(mindvalleyrussian.com)**