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.

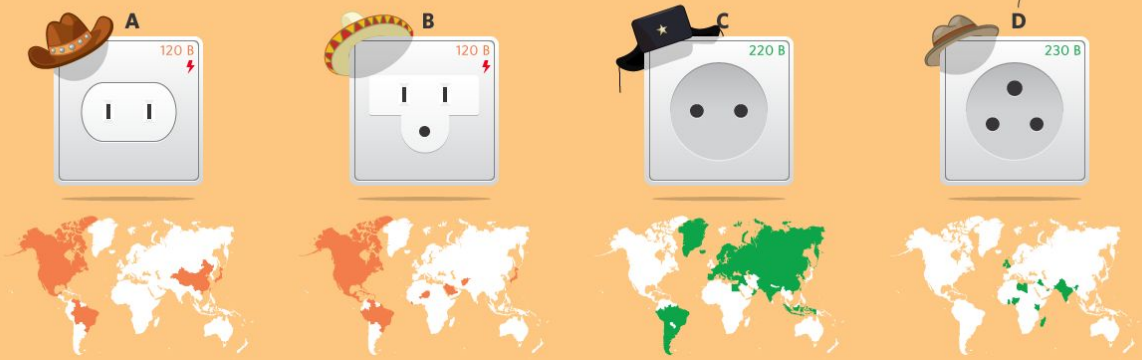
- **Статичная инфографика – это одиночные изображения, без какой-либо анимации. Как правило, это просто картинка с информацией.**

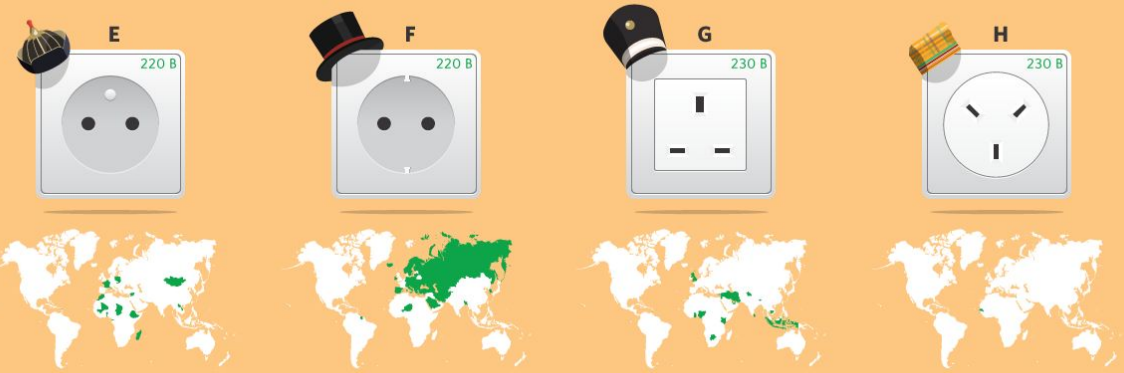
Мировая розетка

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.

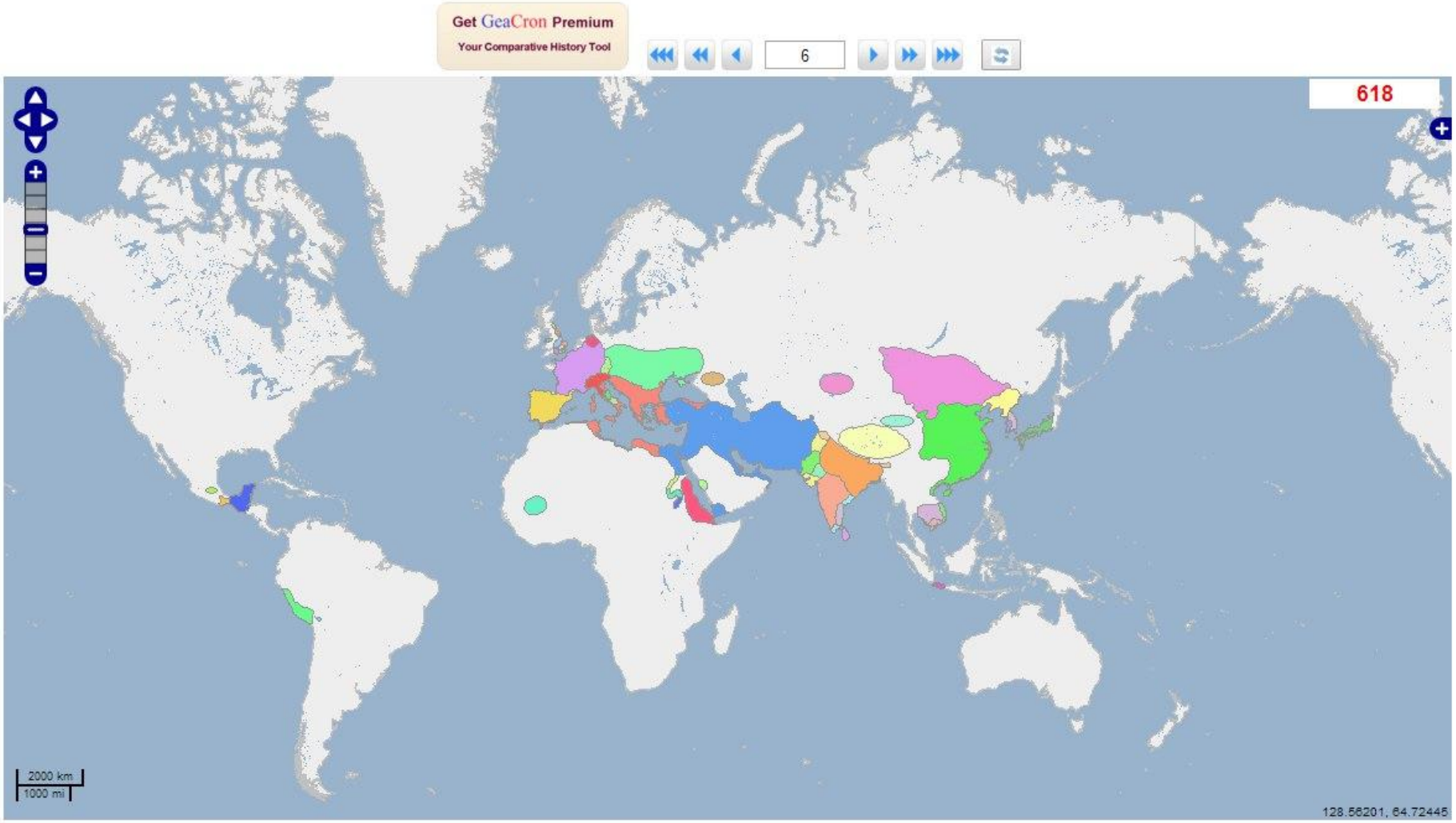
Тип розетки





- **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
6
618
2000 km
1000 mi
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

С 1 июля 2015 года нужно будет освобождать проезжую часть после фото- и видеосъемки даже при наличии разногласий, если затруднено движение других транспортных средств

2 ОЦЕНИТЬ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

- Не причинен вред жизни и здоровью людей
- Нет разногласий по поводу произошедшего и оценки ущерба
- Оба водителя имеют полис ОСАГО
- Участвовало не более двух транспортных средств
- У вас с собой есть действующий бланк извещения о ДТП (обязательно выдается при заключении ОСАГО)
- Оба водителя не имеют признаков алкогольного или наркотического опьянения

Сумма ущерба пострадавшему не превышает:

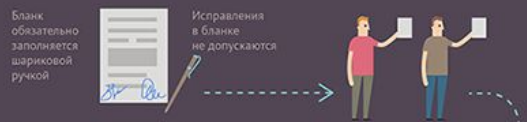
25 000 ₽	50 000 ₽	400 000 ₽
для полисов, заключенных до 01.08.2014	для полисов, заключенных после 01.08.2014	для полисов, заключенных после 01.10.2014, если ДТП произошло в Московской или Ленинградской области и было зафиксировано с помощью глобальной спутниковой навигационной системы

Выполняются все эти условия?

3 ОФОРМИТЬ ДТП

ДА

Вы можете оформить протокол о ДТП самостоятельно



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

Разделить экземпляры. Оригинал рекомендуется забрать пострадавшему

НЕТ

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

Поймай его!

Давайте избавимся от мирными спобом!

1. Бутылка 1.5 литра

3. Когда смесь осела, добавьте:
   - 1гр дрожжей (не нужно перемешивать)

4. Выверните горлышко во внутрь бутылки!

5. Оберните газетой! (так как ❤ темноту)

6. Положите в тёмный уголок!

И.. ждите вашу добычу!

Смесь эффективна в течении 2-ух недель!

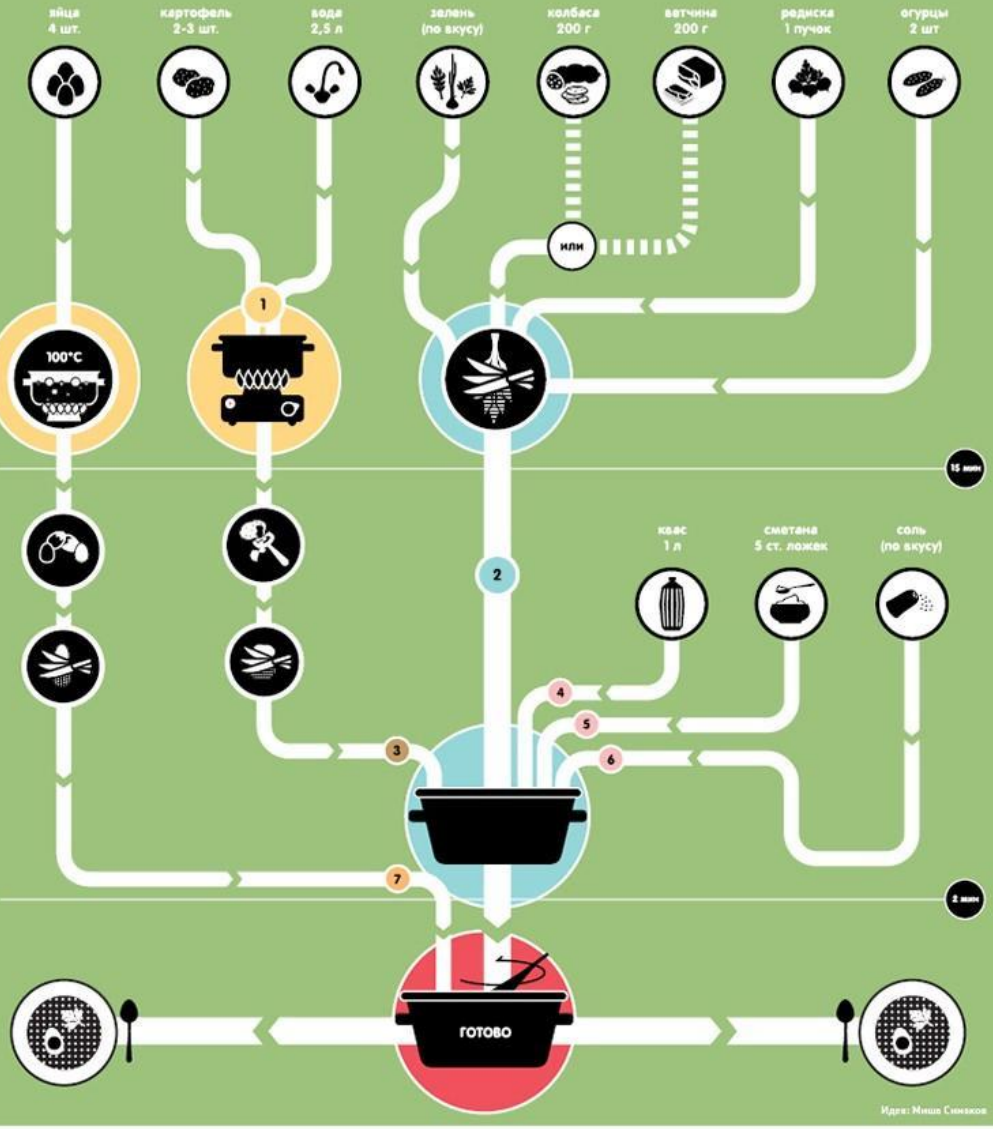
Хорошего отдыха!

- **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.



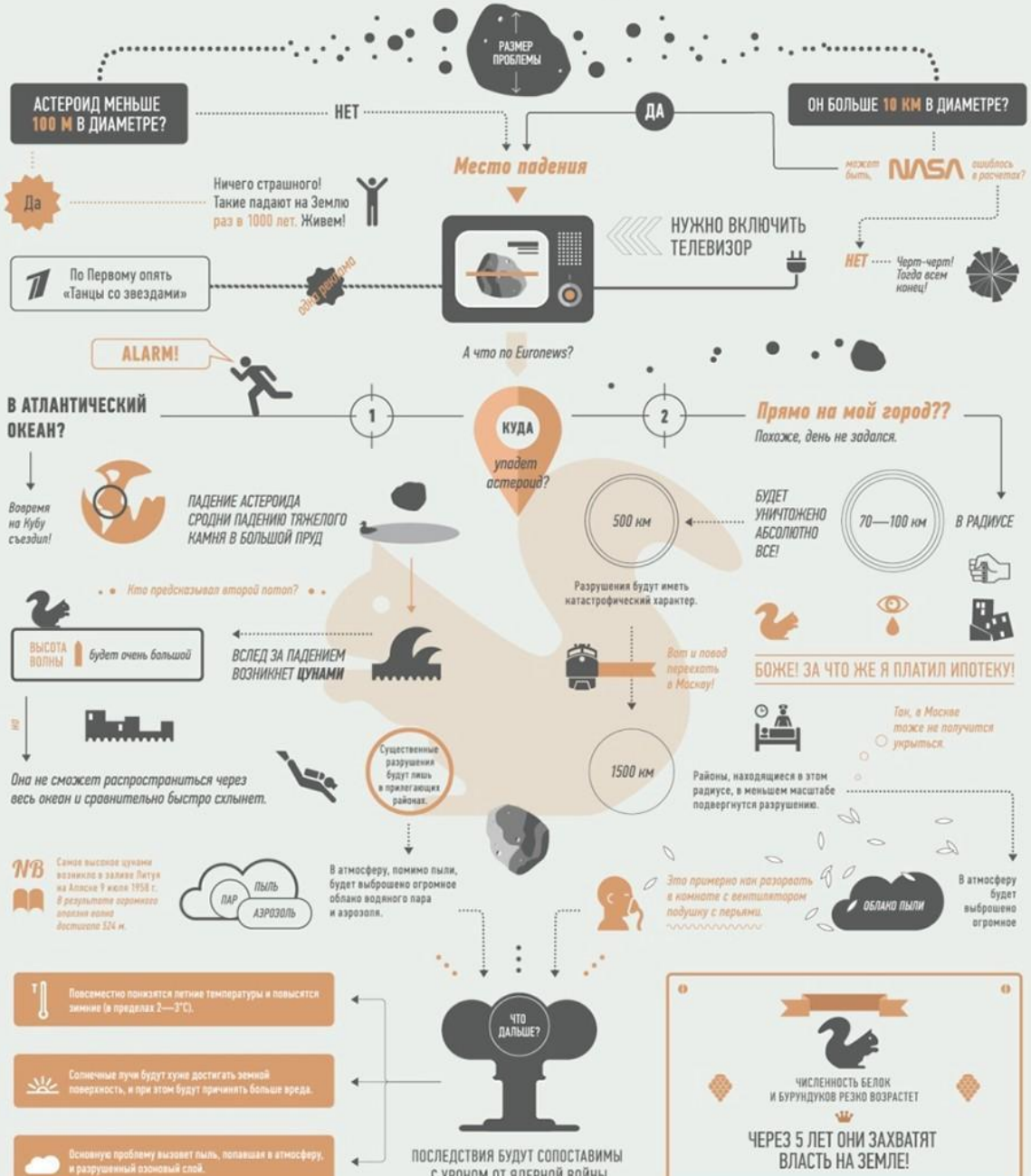
Идея: Миша Синяков

СЕКРЕТ
БЕЛОСНЕЖНОЙ ВАННЫ
1/2
СТАКАНА
УКСУСА
1
СТАКАН
СПИРТА
1/4
СТАКАНА
СОДЫ
4
ЛИТРА
ВОДЫ
15
min

- **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? *

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

РОССЕТИ

Приведены усредненные показатели затрат на каждом этапе. Окончательная стоимость рассчитывается для каждого проекта индивидуально.

ПОЛЬЗА ПРОГУЛОК НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

создание инфографики mideal.ru

К+31 КЛИНИКА

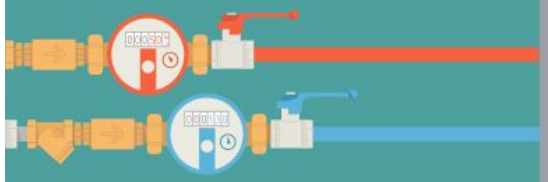
- **Инфографика-коллаж**

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

ПРИОБРЕТАЙТЕ 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

Удивительные факты о зернобобовых, которые вы могли не знать

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.

4 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
- Даал
- Чили
- Фалафель

5 Часть жизненно важной системы биоразнообразия

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

6 Содействие устойчивости сельского хозяйства и защите почв

N_2

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)	1 кг *куриного мяса*	1 кг *баранины*	1 кг *говядины*
50 литров	4 325 литров	5 520 литров	13 000 литров

8 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

10 Ценнейший пищевой продукт

Без холестерина

Источник белка

- **Инфографика-статья**

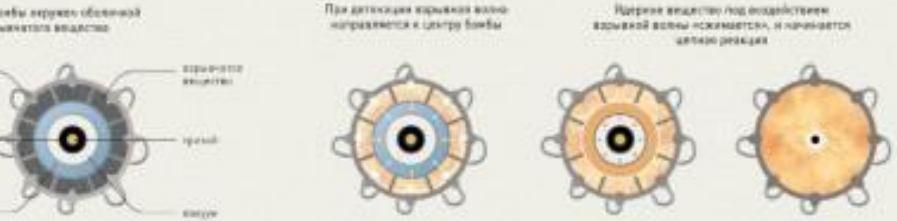
Чаще такой тип инфографики делается для газет, журналов и полиграфии.

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

Большой Бум

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



оружие США и РФ

«МАЛЫШ»

ядерная бомба, сброшенная на Хиросиму — 16 кТ

0,7 м · 3 м

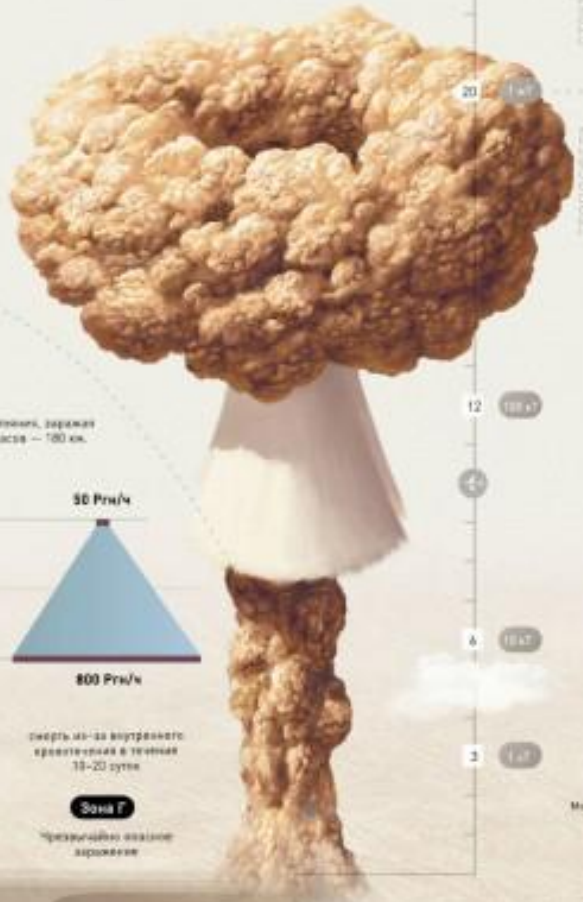
Б-83

самая мощная ядерная бомба, на вооружении США — 1,2 мТ

0,6 м · 3,67 м

иоактивного заражения

0,5 Р/ч	5 Р/ч	15 Р/ч	50 Р/ч
8 Р/ч	80 Р/ч	240 Р/ч	800 Р/ч
Зона А	Зона Б	Зона В	Зона Г
Умеренное заражение	Сильное заражение	Опасное заражение	Чрезвычайно опасное заражение



Об угрозе ядерного взрыва предупредят заранее с помощ

ТВ И РАДИО

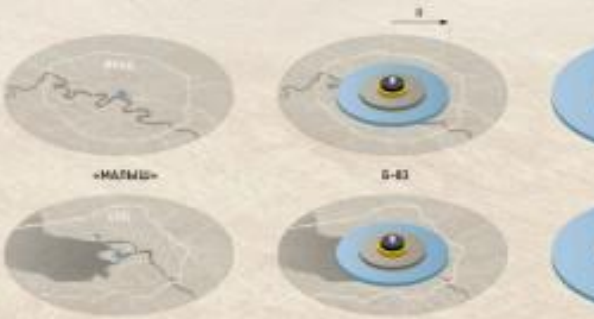
ГРОМКОГОВОРИТЕЛЕЙ НА ЗДАНИЯХ

Что делать при ядерной атаке

Радиус поражения на примере Москвы и Петербурга

СВЕТОВОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

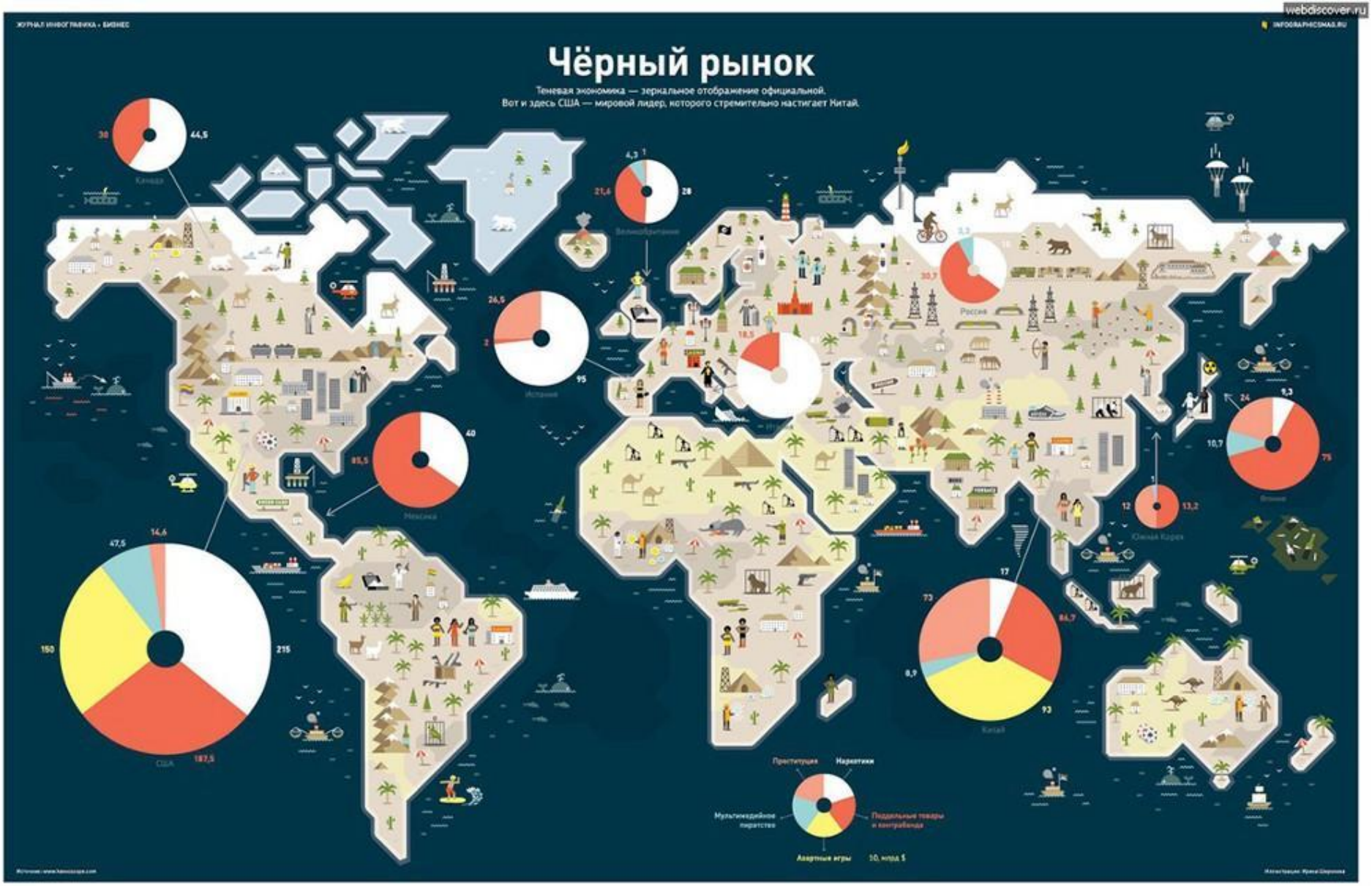
УДАРНАЯ ВОЛНА



- **Инфографика-карта**

Информация, размещённая на карте.

webdiscover.ru



ВИЗУАЛЬНЫЙ БЛОК

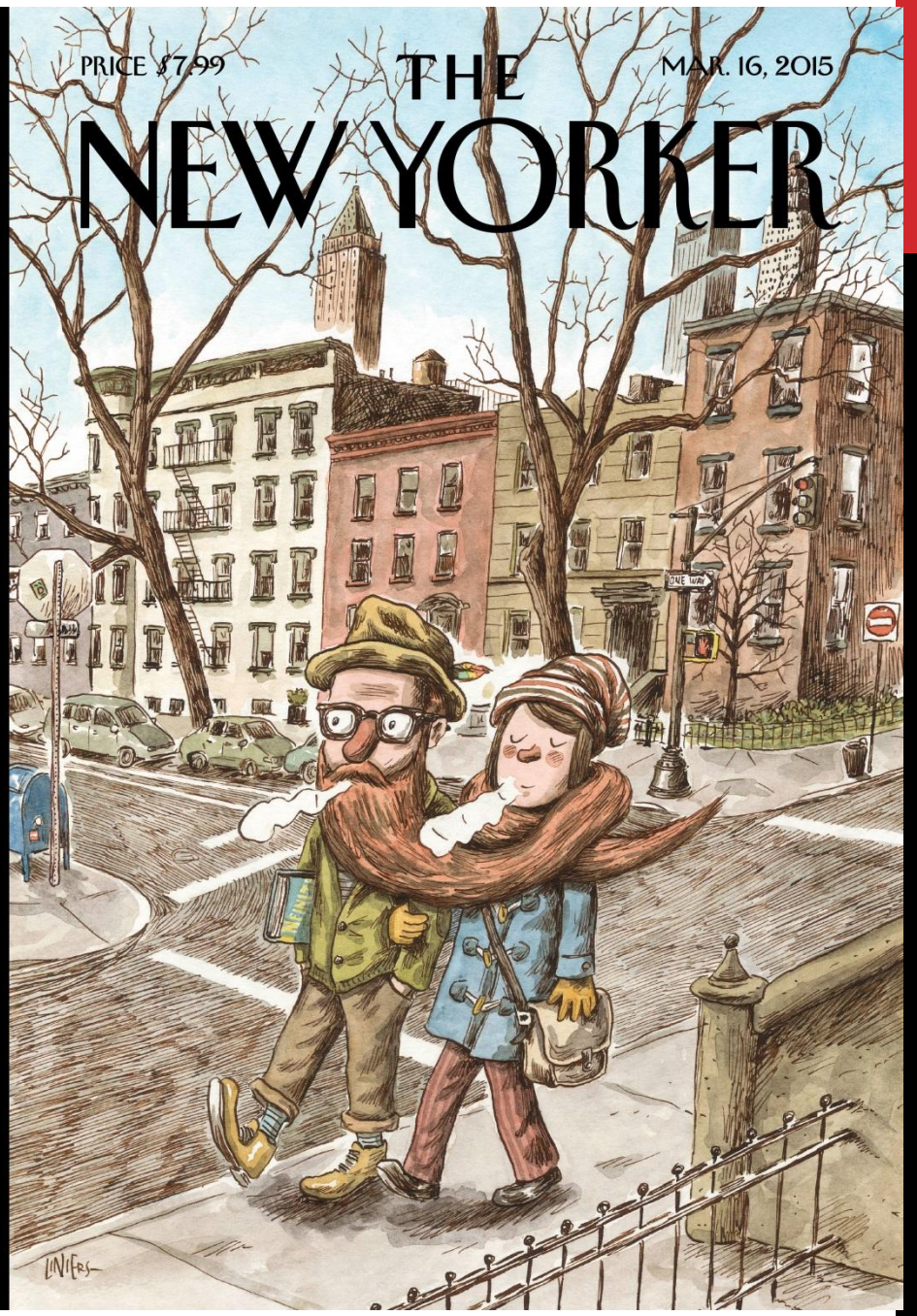
Конвергентность – это склонность к чему-либо, сближение с чем-либо.

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.

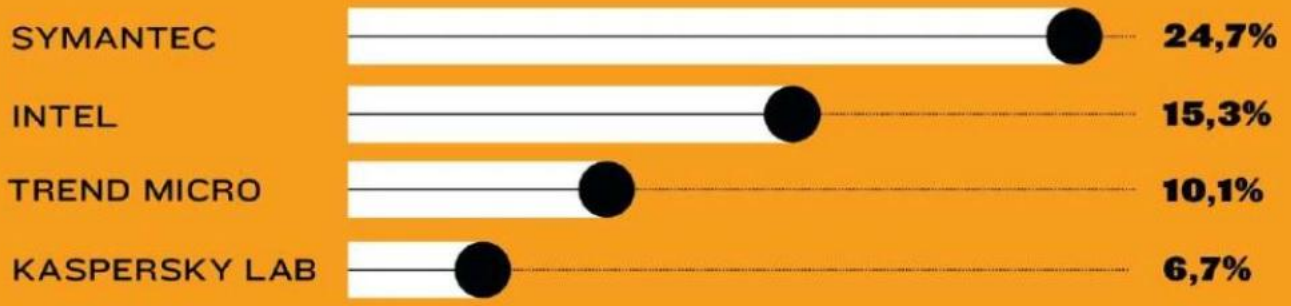
Esquire
Апрель 2012
«Встретил
нового человека, бросил на него
ПЕРВЫЙ
взгляд и уже что-то понял, будто
на картину посмотрел»
Другие наблюдения
Гэри Олдмана на стр. 110


PRICE $7.99
THE
NEW YORKER
MAR. 16, 2015
ONE WAY

Записал Виктор Фещенко («Секрет фирмы»)

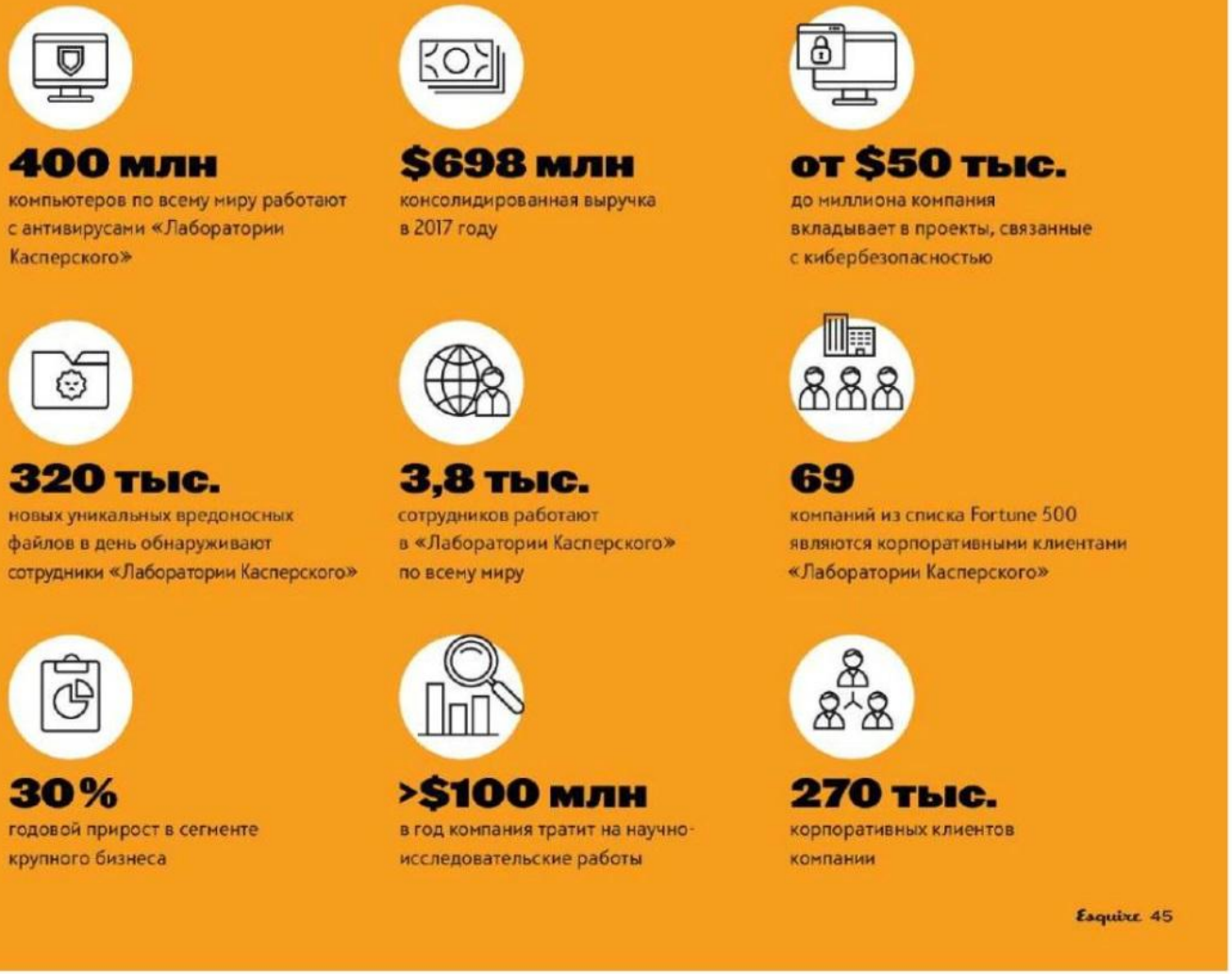
жению Путина. Несмотря на то что американская администрация

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, нялся 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. ⇲



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.

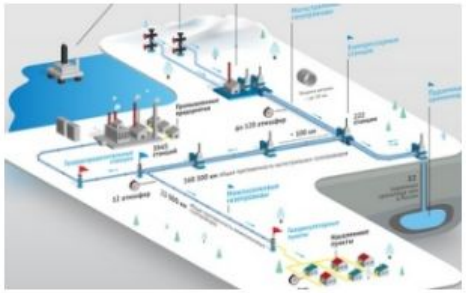
НОВЫЕ РАБОТЫ

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»)**

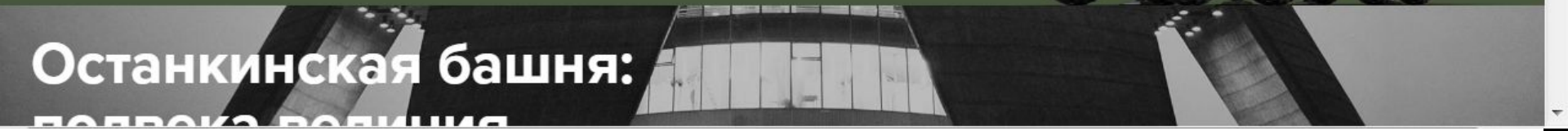
Пятерка лидеров среди информационных агентств:

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

Погребенные великаны

“Искандер-М”. Как за каменной стеной

Останкинская башня:

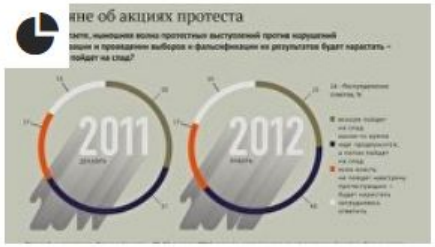


https://ria.ru/go_info/ 45 Искать в DuckDuck...

ИНФОГРАФИКА

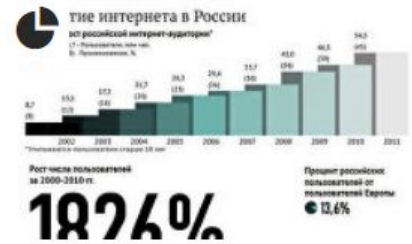
Отношение россиян к Перестройке Михаила Горбачева

11:43 01.03.2012 0 25



Россияне об акциях протеста

13:26 16.02.2012 0 20



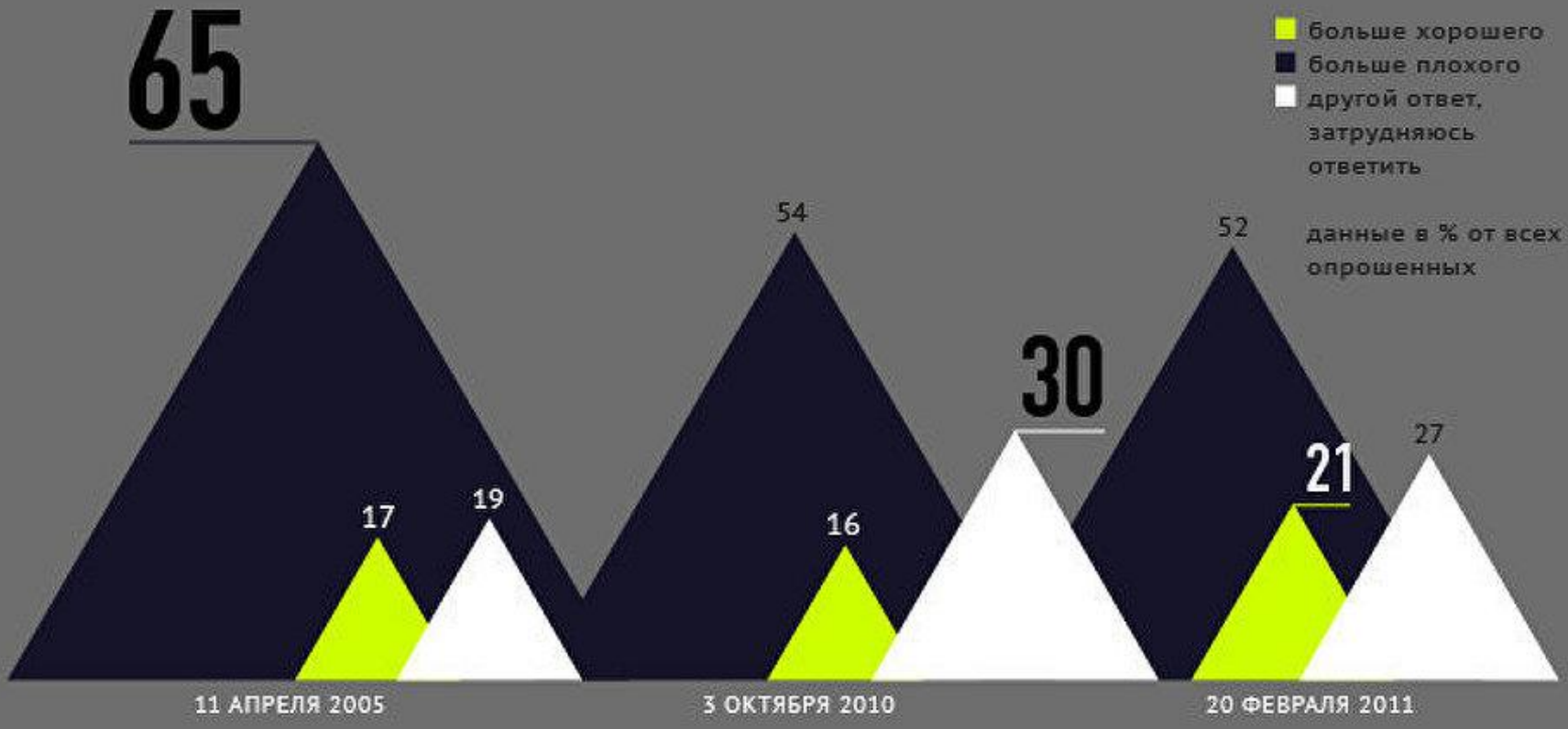
Развитие Интернета в России

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.

РИА НОВОСТИ © 2012 WWW.RIA.RU

http://www.interfax.ru/russia/578658 10 Искать в DuckDuck...

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.

1 **Белгородская область**
Евгений Савченко
69,29%

2 **Кировская область**
Игорь Васильев
64%

3 **Марий Эл**
Александр Евстифеев
88,27%

5 **Новгородская область**
Андрей Никитин
67,99%

6 **Рязанская область**
Николай Любимов
80,18%

7 **Удмуртия**
Александр Бречалов
78,16%

https://1prime.ru/infographics/ 20 Искать в DuckDuck...

ПРАЙМ
АГЕНТСТВО ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ИНФОРМАЦИИ
РОССИЯ СЕГОДНЯ

USD	57.0375	-0.1500	MOEX	2278.70	0.15%	SBER	264.39	0.72%	Brent	64.91	0.0
EUR	70.5550	-0.1800	RTS	1260.40	0.74%	GAZP	139.42	0.45%	WTI	61.05	0.1
EUR/USD	1.2366	-0.0500	FTSE	7160.12	0.38%	ROSN	310.80	0.14%	Nat Gas	50.25	0.5

ГЛАВНОЕ ВСЕ НОВОСТИ

09:37 ЭНЕРГЕТИКА

Норвежская Statoil может сменить название на Equinor

08:54 ФИНАНСЫ

27 ФЕВРАЛЯ 2018

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

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, %	Объём 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	Сахалинская область	0,0	0,0	0,00	0,00
3	Тюменская область	1,2	1,8	1,60	-23,4
4	г. Москва	1,7	5,5	54,55	-44,3
5	Ленинградская область	4,0	6,2	3,91	-36,5
6	Алтайский край	4,1	4,4	2,01	-8,3
7	Приморский край	5,8	8,7	4,38	29,8
8	г. Санкт-Петербург	6,1	5,0	54,84	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	19,10	9,6
12	Челябинская область	15,5	26,4	15,61	-45,5
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 заграничных 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;

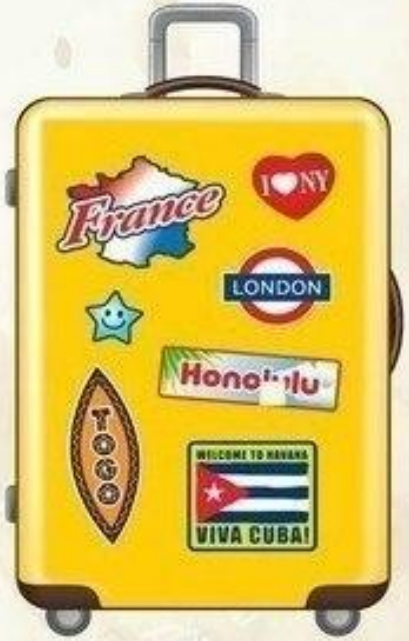
Средства от аллергии.

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 пасажир = **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.

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

Багажные бирки – важные документы, которые нельзя терять.

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

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

Эспрессо
(Espresso)

Доппио
(Doppio)

Триппло
(Tripplo)

Ристретто
(Ritretto)

Лунго
(Lungo)

Американо
(Americano)

Флэт Вайт
(Flat White)

Каппучино
(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)

© Бракоделыня

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО КАШАМ

Крупа	Гречневая	Пшеничная	Пшено	Манная
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	Кукурузная	Перловая	Рис	Овсяные хлопья
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

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

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

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

Б
Вход в медитацию

«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

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

Сосредоточтесь 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 направьте 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.

Любят вас

Ценят вас

Понимают вас

2 Встречайте проблемы с поднятой головой

Реагируйте на них спокойно с позитивным настроем.

Принимайте правильные меры.

Сделайте, что вы можете, когда вы можете.

3 Будьте во всем честны с собой

4 Поставьте свое собственное счастье на первое место.

5 Будьте настоящим собой и гордитесь этим

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

Будьте собой

6 Обратите внимание на настоящее и живите им

Прямо сейчас

- это единственное мгновение, которое у вас гарантированно есть.

7 Цените уроки, которые получаете благодаря своим ошибкам

Поднимайтесь и снова попробуйте

8 Будьте более вежливы по отношению к себе

Любите себя

Вы должны любить себя таким, какой вы есть, как никто другой.

КУДА ЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕННОМ СЛУЧАЕ?

ДВУЗНАЧНЫЕ КОРОТКИЕ НОМЕРА БУДУТ ДЕЙСТВОВАТЬ НАРАВНЕ С ТРЕХЗНАЧНЫМИ ЕЩЕ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ

Экстренные службы	Было	Стало
Скорая помощь	03	103
Полиция	02	102
Пожарные	01	101
МЧС	01	101, 112
Газовая служба	04	104
Ребенок в опасности	122	121, 123
Консультация по госуслугам	-	115

100 Служба точного времени

116 Сервис блокировки банковских карт

118 Справочная служба оператора

120 Служба помощи людям с наркотической

Множество инфографик для ежедневного использования можно найти на сайтах:

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