

Чем заняться в пути?

Время проведения в пути зависит от некоторых факторов, которые естественным образом будут сказываться на выборе.:

Освещённость пространства

Будь то фюзеляж самолёта, автобус, маршрутка или зал ожидания. В каждом из которых есть свои плюсы и минусы. Попробуем по визуализировать чем можно заниматься при разной освещённости?

В любой освещённости возможно слушать музыку, аудиокниги, подкасты и как показала практика, осуществлять полезные и не очень действия в смартфонах (визуалка).

	Способствует	Затрудняет
Освещённое пространство:	- читать - смотреть по сторонам	- спать
Тусклое освещение	- романтическому настроению и разговорам по душам	- читать - Возможно читать с электронного устройства (напрягая глаза)
Темнота	- можно спать - визуализировать - Отдыхать, расслабляться, медитировать	- Невозможно читать бумажную книгу - помните, что наличие "синего" света способствует бодрствованию и не переводит организм в отдыхающий режим.

Механические условия

- В автодорожных транспортных средствах, при лёгких вибрациях трудно писать и рисовать. Но легко даётся чтение.
- В неподвижных условиях, можно писать и рисовать (заполнять дневники, планеры и журналы).
- Практически при всех условиях, можно набирать текст на клавиатуре, т.к. вибрации компенсируются движением как и клавиатуры, так и кистей.

Условия личного пространства

- В тесных условиях своего посадочного места организация досуга сводится в задействовании в основном, чувств зрения и слуха.
- При этом, неподвижность в одном состоянии даст знать спустя некоторое время.
Ключевое - гимнастика.
- При длительных перемещениях в сидячих положениях, используйте каждую возможность встать, потянуться, походить. Если это перелёт, то промежутки с выключенными лампами "Пристегните ремни". В автобусе - выйти из него и пройтись до туалета.

Наличие интернета

Мы привыкли, что глобальная сеть Интернет окружает нас везде и всегда. Именно в поездках и путешествиях, его может не быть или быть ограниченное количество, причём не самого лучше качества. Если вы планируете потреблять контент, скачайте его заранее, включите авиарежим и проверьте его доступность.

Давным-давно :) не было Интернета, и люди в путешествиях занимали себя по-разному: кто читал, кто общался с соседями. Ещё, вынужденное отсутствие Интернета является отличной возможностью побыть здесь и сейчас, прожить момент, задуматься более значимые векторы жизни, задаться более важными и глубокими вопросами. Если тема интересна, ищите по ключевым словами "информационная детоксикация".

Чем полезным заняться в смартфоне без интернета?

- Включите авиарежим. Приёмопередатчик устройства потребляет много энергии, в надежде найти мобильную вышку на высоте 10000 метров.
- Удалите ненужные приложения, которыми не пользуетесь, не пользовались. Их всегда можно поставить заново.
- Организуйте иконки приложений на рабочих столах
- Настройте полезные виджеты
- Отфильтруйте фотоальбом
 - Удалите дубликаты
 - Попробуйте дать названия фотографиям, если это трудно сделать, удаляйте
 - Перепишите информацию с документальных снимков (расписания работы магазинов, номера телефонов)
- Фильтруйте телефонную и адресные книги
- Организуйте списки задач, составляйте новые, обновляйте текущие, закрывайте старые.

Если вы сочли данную статью полезной, поделитесь ею с друзьями, знакомыми и родственниками или сделайте репост.

Реклама по теме: "Т-Банк Премиум" месяц [по ссылке](#) бесплатно, включено два прохода в залы ожидания (lounge) по миру (на месте, обычно 28 USD за раз).

Revision #3

Created 11 April 2025 12:20:27 by Anton TETERIN

Updated 11 April 2025 14:37:02 by Anton TETERIN