

## ДОРОЖИТЕ ВРЕМЕНЕМ

Ижока С.Б.

с. Сузаново, МОБУ «Сузановская средняя общеобразовательная школа», 9 класс

Научный руководитель: Шихавцов М.С., с. Сузаново, учитель математики,  
МОБУ «Сузановская средняя общеобразовательная школа»

*Времени нам никогда не хватает. Мы отвоевываем его в борьбе с самим собой, и поэтому мы должны тратить его с толком.*

ирландская писательница Сесилия Ахерн

Люди ценят то, что достаётся с трудом, где пришлось приложить усилия, но то, что нам даётся даром, мы как-то редко ценим. Человечество раньше не ценило такие дары, как воздух, вода, лес, земля и т.д. Но затем оказалось, что эти дары не беспредельны. Воздух можно испортить, а воду отравить, леса вырубить. Наконец, люди заговорили об экологии, и во многих странах достигли больших успехов в этом отношении. Но есть ещё один дар – это время, дар который люди, пожалуй, способны меньше всего ценить. Ничем так легко не разбрасывается человек, как своим личным временем. А что такое время, никто из людей до конца не может объяснить. Если бы человек мог это явление точно познать и объяснить, то он научился бы и управлять этим. Но здесь то как раз человек беспомощен. Писатель Николай Островский сказал: «Жизнь даётся однажды, и прожить её надо так, чтобы, оглядываясь назад, не было мучительно больно за бесцельно прожитые дни».

Люди хорошо умеют считать деньги, но как научиться считать время? Как дорожить временем? Как можно ощутить быстротечность времени? Если бы кто-то это объяснил, ему можно было бы поставить золотой памятник, так говорят многие, кто хоть раз задумывался о быстротечности времени.

Скоро, мне Ижока Степану, предстоит выйти за порог родной школы в самостоятельную жизнь. И очень важно понять: на что потратить свою жизнь; каким реальным ресурсом свободного времени я располагаю; как отпущенное мне время использовать по назначению, не пройдя самого главного?

Тема моей работы: «Дорожите временем».

Цель работы: выявить с помощью математических расчётов ценность, нашего фактического и свободного времени.

Гипотеза исследования заключается в следующем: если выполнить математические расчёты свободного времени у средне-

статистического человека, то можно обнаружить, что его не так уж и много.

Для осуществления нашей цели мы поставили следующие задачи:

1. Познакомиться с понятием времени.
2. Сделать математическую выкладку подсчёта времени жизни среднестатистического человека.
3. Сделать математический расчёт свободного времени, показав этим самым его ценность.

4. С использованием компьютерных технологий создать мультимедийную презентацию, которая будет наглядно отображать ценность нашего свободного времени.

Объектом нашей работы исследования является быстротечность времени, а предметом изучения – свободное время у человека.

### Понятие времени

Мудрость в распределении времени – это правильно использовать свободное время. Допустим, что один банк даёт вам без условия 1440 рублей каждый день. И если вы не тратите эту сумму, то это отменится. Куда вы будете тратить эту сумму? Вы, наверное, напишете тщательный план для каждого рубля, и будете тратить без остатка. Нам даётся каждый день 1440 минут даром. Если мы используем это время с таким духом как мы тратим 1440 рублей, то, как драгоценно мы будем использовать их. Сколько времени мы просто тратим в нашей жизни? Нам надо помнить, что сегодня – это день, который так сильно хотел увидеть человек умерший вчера. А мы просто получили даром. Не должны ли мы максимально использовать его?

Интересно, что в других языках понятие времени определяется несколькими словами. Например: в древнегреческом языке понятие времени определяется двумя словами – «хронос» – этапы, границы, периоды и второе слово – это «кайрос» – уходящее мгновение, короткий промежуток времени. Например: дельфин (рис. 1) выпрыгивающий из воды и зависший на мгновение в воздухе это и есть понятие «кайрос», а вот жизнь средне статистического человека 70-80 лет – это «хронос».



Рис. 1. «Кайрос» – мгновение

Кто сегодня скажет: я научился дорожить временем. В этом сегодня я эксперт.

В общем продолжительность жизни у нас на земле ограничена и наша жизнь как раз измеряется временем. И когда мы спрашиваем сколько там времени до конца урока – это не просто вопрос времени, а вопрос о нашей уходящей жизни. Стрелки у часов можно открутить назад, но нельзя вернуть назад время, нельзя вернуть или пережить заново прошедший промежуток жизни. Средняя продолжительность жизни человека – это 70-80 лет. Много ли это или мало? Каверзный вопрос. Молодые ответят на него по своему, а пожилые по своему. Как часто мы можем услышать у молодёжи: «У меня целый вагон времени» (рис. 2).



Рис. 2. «Вагон времени»

Как-то сидя в одной столовой, я был невольным слушателем одного разговора двух молодых парней. Один говорил, что ему до какого-то события (чьё-то день рождения) нужно где-то убить 2 часа. Почему такое отношение ко времени? Потому что этот человек думает, что у него времени вагон. Мне можно тратить его на право и налево.

70 лет сколько – это? (рис. 3). Давайте проведём небольшой математический расклад.

70 лет – это 365 дней x 70 лет = 25.550 дней  
 25550 дней : 7 дней в неделе = 3.650 недель  
 25550 дней x 24 часа в сутки = 613.200 часов  
 613.200 часов x 60 минут = 36.792.000 минут  
 Итак, 70 лет это: – 3.650 недель, или  
 – 25.550 дней, или

– 613.200 часов, или

– 36.792.000 минут.

Это в среднем раскладка жизни человека.

Если смотреть на минуты – 36.792.000 – это много.

Если смотреть на недели – 3.650 – это не так уж и много.



Рис. 3. 70 лет сколько – это?

Если смотреть на годы – 70 лет – это всего лишь 70 раз картошку посадить, если начать сажать её с пелёнок. Это совсем не так много, как нам кажется. И это средняя цифра продолжительности жизни. Кто-то проживает 120 лет, а кто-то 2 месяца. В среднем мы берём 70 лет. Давайте из этих семидесяти лет мы уберём 20 лет, которые уходят на формирование личности. Это подготовка к взрослой самостоятельной жизни. К этому времени относятся: детский садик, школа, учёба в институте или колледже, армия. И мы подходим к тому периоду времени, когда мы отрываемся от родителей и делаем то что мы хотим, а не то что хотят родители.

Давайте посмотрим на математическую раскладку оставшихся 50 лет активной и самостоятельной жизни. Это та жизнь о которой мечтает современная молодёжь. Ожидая это время многие говорят: Когда же я уже из родительского дома уйду? Это как блудный сын, который выпросил у отца своё наследство и ушёл туда, где отец не смог на него влиять.

Так вот 50 лет – это 18.250 дней, или  
 – это 18.250 дней : 7 дней в неделе =  
 = 2.607 недель, или  
 – это 18.250 дней x 24 часа в день =  
 = 438.000 часов, или  
 – это 438.000 часов x 60 ми-  
 нут = 26.280.000 минут.

#### Математический расчёт свободного времени

Давайте посмотрим, чем мы занимаемся в эти оставшиеся 50 лет жизни. Конечно же, это расчёт в среднем. У кого-то будет немного больше, а у кого-то немного меньше.

– 16,5 лет мы ходим на работу, при условии, если мы работаем 8 часов в день;

– 3 года – это приём пищи, то есть время проведённое за столом;

– 16,5 лет – мы спим (это не касается геймеров которые проводят за компьютером большую часть ночи, это обычный сон нормального человека, который спит, как положено 8 часов в сутки);

– 10 лет – на болезни, стирки, уборки, время в дороге, познание окружающего мира, воспитание детей, общение с родными.

И что у нас остаётся? Из 50 лет у нас остаётся 4 года свободного времени! Много это или мало? Мудрый Соломон сказал: «Все труды человека – для рта его, а душа его не насыщается».

Четыре года свободного времени – это в среднем 2 часа в день.

Итак, 4 года это: – 217 недель, или

– 1.521 день, или

– 36.500 часов, или

– 2.190.000 минут, или

2 часа в день!

Это всё твоё свободное время за 50 лет самостоятельной жизни. Как раз эти два часа являются решающими. На что мы их с вами тратим? Вы всё ещё думаете, что у вас много свободного времени?

Времени нам никогда не хватает. Мы отвоёвываем его в борьбе с самим собой, и поэтому мы должны тратить его с толком. – ирландская писательница Сесилия Ахерн

У нас у всех есть современные стиральные машинки – автоматы, но отмотайте всего лишь 15–20 лет назад таких автоматов не было. И чтобы постирать вещи – это было грандиозное событие в семье. Суббота была днём стирки. И для этого выделялась целая комната, где все эти процессы происходили. Сегодня мы даже не замечаем как она проходит. Только закладываем и вытаскиваем бельё и то мы ворчим, что снова нужно идти вытаскивать. Сколько времени у нас высвобождается? Много.

Если мы посмотрим ещё на один момент – это сотовая связь. Сколько времени она нам экономит. По сравнению с прошлым, когда нужно было звонить «уставшей тётеньке» на телефонную АТС и просить её соединить с таким – то номером, да ещё выслушать что-то в свой адрес. Сегодня, нажав всего одну кнопку быстрого вызова, ты можешь говорить с человеком в любой точке нашей планеты. Сколько времени у вас с экономилось? Особенно экономно получается когда нужно решить какой – то вопрос. Допустим нам необходимо попасть с села Сузаново в районную больницу. Как это происходило раньше? Если есть своя машина, то хорошо, а если нет то автобус. Если не автобус, то нужно идти и просить

кого-то односельчанина чтобы он тебя свозил. Вы потратили время и деньги только для того чтобы, приехав, узнать, что лечащего врача сегодня нет. Сегодня вы позвонили и узнали и даже записались в очередь, которую и ждать не придётся. Вы с экономили целый день одним звонком, узнав, что врача нет и ехать вам не надо. А где это время? Его должно быть так много. Компьютеры за нас решают, стиральные машинки стирают, даже сегодня хлеб и тот сам печётся, необходимо только нужный агрегат купить. Многие машины сегодня за нас работают лишь только нам нужно правильно управлять. По идеи нам должно только лежать и думать чем же себя развлечь. Но чтобы сделать какое-то важное или доброе дело у нас какая отговорка? Нет времени. А куда оно девается? Поэтому нам действительно нужно дорожить временем, планировать его, так как времени всё равно не хватает.

Сегодня есть масса убийц времени – это то, что съедает наше время. Ещё Гёте сказал: «Большинство людей работает большую часть времени, чтобы жить, и незначительное свободное время, остающееся у них, настолько тревожит их, что они всеми способами стараются избавиться от него».



Рис. 4. Убийца времени

Давайте посмотрим на некоторые из уничтожителей нашего времени. Один из распространённых убийц времени – это телевизор (рис. 4). Раньше было один или два канала. Но сегодня наши дома больше похожи на космические корабли, потому что там несколько спутниковых антен направленных в разные стороны. Только одна антенна способна выдавать до восьмидесяти каналов в зависимости от того какой там тариф установлен. Но даже 40 каналов, которые вещают почти 24 часа в сутки. Где взять столько времени чтобы посмотреть

эти 40 каналов? Ну, а если у вас их три – это тройной убийца. Столько времени съедает, а польза практически ничтожная. И причём, мы не чувствуем вины потерянного времени, так как мы заняты – мы смотрим телевизор. Ты что делаешь? Я смотрю телевизор. Я занят. Я не бездельничаю.

Альтернатива телевизору – компьютер с интернетом (рис. 5). Это вообще бездонная бочка куда свободное время можно спустить сколько угодно. Сколько различных программ и игр. Их все просто невозможно пересмотреть.



Рис. 5. Компьютер с интернетом

Есть ещё различные способы убивать время. Многие сегодня убегают на рыбалку, на охоту или ещё куда-то, чтобы потратить своё время, провести без пользы.



Рис. 6. Мишель Монтень 1533-1592 г.

Итак, есть много и других способов убить время, но ни одного нет способа его воскресить. Даже если стрелки часов отмотать назад, то и тогда время не вернуть. Мишель Монтень французский писатель и философ (рис. 6) сказал: «Никто добровольно не раздаёт своего имущества, но каждый, не задумываясь, делит с ближним своё время. Ничем мы не швыряем так охотно, как собственным временем, хотя единственно в от-

ношении последнего бережливость была бы полезна и достойна похвалы». Или ещё сказал писатель Даниил Гранин: «Самое дорогое, есть у человека, это жизнь. Но если всмотреться в эту самую жизнь поподробнее, то можно сказать, что самое дорогое это Время, потому что жизнь состоит из Времени, складывается из часов и минут».



Рис. 7. Владимир Высоцкий

Давайте посмотрим на жизнь некоторых знаменитых людей, которые думали, что у них много времени и они могут тратить его, чтобы зарабатывать себе славу.

Владимир Высоцкий родился 25 января 1938 года в 9.40 минут и умер 25 июля 1980 года в 3.30 ч. Ему было назначено 373.261 час.

Олег Янковский умер от рака поджелудочной железы в возрасте 65 лет. Ему назначено 569.400 часов.



Рис. 8. Олег Янковский

Владимир Турчинский «Динамит» скончался от сердечного приступа в возрасте 46 лет. Ему назначено 402.960 часов.

Александр Абдулов умер от рака лёгких в возрасте 54 года. Ему назначено 473.040 часов.

Егор Гайдар скончался от отёка лёгких в результате сердечного приступа в возрасте 54 года. Ему назначено 469.850 часов.

Владислав Галкин умер у себя в квартире от острой сердечной недостаточности в 38 лет. Ему назначено 332.880 часов.

И мы можем смотреть так дальше и дальше.

Итак, 70-80 лет в среднем жизнь человека, но никто не знает сколько отмерено каждому. Проводя все эти математические выкладки, невольно ощущаешь насколько дорога нам должна быть каждая минута нашей жизни.

Давайте подумаем, как нам правильно использовать время, данное нам? Мудрость заключается в приоритете. Английский учёный Стефан Корби написал книгу «Прежде делай драгоценное». Он разделил дела человека на 4 категории:

– Первая категория – срочные и значительные. Например, кризис, срочная операция, последняя возможность сдать экзамен, просроченный долг.

– Вторая категория – несрочные, но значительные. Это дружба с хорошими людьми, вложение для здоровья, учиться для важного экзамена, прививка. – Третья категория – срочные, но не значительные. Это визит друзей, последняя распродажа в магазине одежды, день рождения знакомого, хобби, игра в спортивной секции.

Четвёртая категория – несрочные и не значительные. Это болтать по телефону, лазить в Интернете, компьютерные игры, долго сидеть перед телевизором, facebook, одноклассники, и всякие пустяки.

Когда мы живём по течению, конечно, нам придётся вложить больше времени в первую категорию, потому что если мы не решаем срочный и важный вопрос, то мы упадём. Однако нам надо выделить как можно больше времени во вторую категорию. Вторая категория – это категория, которой никто не заставляет нас заниматься, и каждый сам должен найти её и вложить время. И если человек вкладывает больше время во вторую категорию, то есть в несрочные, но значительные дела, то у него значительно уменьшается дела первой категории, и он приносит много плодов жизни. Третья категория самая фальшивая. Она выглядит как первая. То есть для того, чтобы показать другим или получить признание, люди принимают её как первую. Нам надо мудро управлять делами этой категории. Четвёртая категория – это убивание времени. Люди убегают туда, и просто бессмысленно тратят время. Это категория деградации. В первое время человек наслаждается сладостью, но скоро появляются

разные зависимости. Эта категория бесполезна для всех.

Поэтому мы, решая первую категорию, должны одновременно вкладывать как можно больше времени во вторую, и мудро различить третью категорию и резко уменьшить четвёртую. Тогда мы сможем решить важные вопросы, не спеша, и не сталкиваясь с кризисом, и у нас будет всегда победа и много добрых плодов. Мы не будем просить у других, а будем раздавать другим. Сейчас, если мы принимаем одно маленькое решение, убрать четвёртую категорию и увеличить вторую категорию, то сегодняшнее исследование будет словом жизни для нас.

Знакома ли вам **теория «тысячи шариков»**? О ней много говорится на страницах интернета. Это один из мотиваторов, который помогает пересмотреть свою жизнь. Большинство из нас заняты на работе, строят карьеру, зарабатывают на «достойную» жизнь свою и своей семьи. Возможно, получают достойную зарплату. Но за эту зарплату мы продаем свою жизнь.

Все, что нам действительно дорого проходит мимо. Отношения с родными и близкими, радость взросления детей, красота восходов и закатов, пение птиц... Сложно остановиться и насладиться всем этим не спеша, когда все основное время поглощает карьера и заработок.

Большинство так много работает не для того, чтобы свести концы с концами, а для того чтобы удовлетворить свои желания. Отсюда образуется замкнутый круг: чтобы получить больше, нужно больше работать; больше работают, чтобы удовлетворить большие запросы; а большие запросы возникают, когда появляется больше денег. А если спросить себя: настолько ли нужна третья пара сапог или более дорогая машина?

Давайте вернемся к **теории «тысячи шариков»**.

В среднем человек живет 75-80 лет. Кто-то больше, кто-то меньше. Давайте возьмем среднее 75 лет. Умножьте 75 лет на 52 воскресения (их столько в году). (Почему воскресений? – спросите вы. Потому что даже этот день мы забираем у своей семьи и тратим его на пустое).

$$75 \times 52 = 3900$$

3900 воскресений в вашей жизни.

Допустим, сегодня вам 55 лет.

$$55 \times 52 = 2900$$

2900 воскресений уже прошло.

Осталось только 1000 воскресений! Посчитайте, сколько воскресений осталось у вас. У вас будет своя теория – «Х шариков».

Человек, который придумал эту теорию, рассказал:

«Я купил в магазине 1000 небольших шариков. Засыпал их все в одну прозрачную банку. После этого, каждое воскресенье я выбрасывал один шарик из банки...».

Наглядное уменьшение шариков в банке (наглядный **мотиватор**) помогает помнить о быстротечности жизни и дает возможность обратить внимание на то, что действительно ценно. Это очень действенное средство – **смотреть как отпущенных тебе дней становится все меньше и меньше**.

Человек, который говорил об этой теории, закончил её так:

«Сегодня я достал последний шарик из моей банки. Теперь каждый новый день для меня подарок. И я стараюсь прожить его как последний, даря своим близким тепло и внимание».

### Теория 1000 шариков

Несколько недель назад я приготовил себе кофе, взял утреннюю газету и сел послушать радиоприемник. Переключая каналы радиостанции, я вдруг остановил свое внимание на бархатном голосе одного старика. Он что-то говорил о «тысяче шариков». Я заинтересовался, сделал звук погромче и откинулся на спинку кресла.

Он что-то говорил о «тысяче шариков». Я заинтересовался, сделал звук погромче и откинулся на спинку кресла.

– Хорошо, – сказал старик, – могу поспорить, что вы очень заняты на работе. Вчера, сегодня, завтра. И пусть вам платят много. Но за эти деньги они покупают вашу жизнь. Подумайте, вы не проводите это время со своими любимыми и близкими. Ни за что не поверю, что вам нужно работать все это время, чтобы свести концы с концами. Вы работаете, чтобы удовлетворить ваши желания. Но знайте, что это замкнутый круг – чем больше денег, тем больше хочется и тем больше вы работаете, чтобы получить еще большее. Нужно суметь в один момент спросить себя: «а действительно ли мне так нужна та или иная вещь, например новая машина?»

И ради этого вы готовы пропустить первое танцевальное выступление вашей дочери или спортивное соревнование вашего сына.

Позвольте мне рассказать кое-что, что реально помогло мне сохранить и помнить о том, что главное в моей жизни.

И он начал объяснять свою теорию «тысячи шариков»

– Смотрите, в один прекрасный день я сел и подсчитал. В среднем человек живет

75 лет. Я знаю, некоторые живут меньше, другие больше.. Но живут примерно 75 лет.

Теперь я 75 умножаю на 52 (количество воскресений в году) и получается 3900 – столько воскресений у вас в жизни.

Когда я задумался об этом, мне было пятьдесят пять.

Это значило, что я прожил уже примерно 2900 воскресений. И у меня оставалось только 1000.

Поэтому я пошел в магазин игрушек и купил 1000 небольших пластиковых шариков. Я засыпал их все в одну прозрачную банку.

После этого каждое воскресенье я вытаскивал и выбрасывал один шарик..

И я заметил, что когда я делал это и видел, что количество шариков уменьшается, я стал обращать больше внимания на истинные ценности этой жизни. Нет более сильного средства, чем смотреть, как уменьшается количество отпущенных тебе дней!

Теперь, послушайте последнюю мысль, которой я хотел бы поделиться сегодня с вами, перед тем как обнять мою любимую жену и сходить с ней на прогулку.

Этим утром я вытащил последний шарик из моей банки..

Поэтому каждый последующий день для меня подарок. Я принимаю его с благодарностью и дарю близким и любимым теплом и радость.

Знаете, я считаю, что это единственный способ прожить жизнь.

Я ни о чем не сожалею.

Было приятно с вами поговорить, но мне нужно спешить к моей семье.

Надеюсь, еще услышимся!

Я задумался.

Действительно было о чем подумать.

Я планировал ненадолго смотаться сегодня на работу – нужно было делать проект. А потом я собирался с коллегами по работе сходить в клуб.

место всего этого я поднялся наверх и разбудил мою жену нежным поцелуем.

– Просыпайся, милая. Поедем с детьми на пикник.

– Дорогой, что случилось?

– Ничего особенного, просто я понял, что мы давно не проводили вместе выходные. И еще, давай зайдем в магазин игрушек. Мне нужно купить пластиковые шарики.

### Заключение

В процессе работы мною были изучены материалы о времени. Всё в целом способствовало тому, чтобы понять: а что такое время? В работе приведены математические выкладки жизни среднестатистического человека и наличие у него свободного

времени, а также его ценность. Все, что нам действительно дорого не должно проходить мимо. Отношения с родными и близкими, радость взросления детей, красота восходов и закатов, пение птиц... Сложно остановиться и насладиться всем этим не спеша, когда все основное время поглощает карьера и заработок.

Большинство так много работает не для того, чтобы свести концы с концами, а для того чтобы удовлетворить свои желания. Отсюда образуется замкнутый круг: чтобы получить больше, нужно больше работать; больше работают, чтобы удовлетворить большие запросы; а большие запросы возникают, когда появляется больше денег. А если спросить себя: настолько ли нужна третья пара сапог или более дорогая машина?

Таким образом, в результате проведённой работы, подтвердилась моя гипотеза: у человека так мало свободного времени и им необходимо дорожить и правильно планировать, так чтобы не пропустить ценных моментов жизни. Однажды я просто прогуливался с бабушкой по улице, уделив ему своё свободное время. Так вот, на своём

дне рождения бабушка сказал: самый дорогой подарок подарил мне внук, подарив мне самое ценное, что у него есть – это своё свободное время.

#### Список литературы

1. Ахслис Элизабет. Мировой календарь: Пер. с англ. А.В. Буткевича и Ю.Г. Переля//Природа. № 3. – С. 46–48.
2. Бакулин П.И., Блинов Н.С. Служба точного времени. – М.: Наука, 320 с.
3. Бережков Н.Г. Общая формула определения дня недели по числу месяца в январских годах нашей эры и в сентябрьских, мартовских и ультрамартовских годах от сотворения мира // Проблемы источниковедения. – 1958. – Вып. 6.
4. Беруни А. Избранные произведения: Т. I. – Ташкент, 1957.
5. Блинов Н.С. Атомное время // Земля и Вселенная. № 5. – С. 43–47.
6. Бойцов В. За стрелками часов // Паука и жизнь. № 3. – С. 35–37.
7. Буткевич А.В., Зеликсон М.С. Вечные календари. – 2-е изд., перераб. и доп. при редакционном участии И.А. Климишина. – М.: Наука, 1984, 207 с.
8. Володомонов Н.В. Календарь: Прошлое, настоящее, будущее. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Наука, 1987, 80 с.
9. Завельский Ф.С. Время и его измерение. – 5-е изд., испр. – М.: Наука, 1987.
10. Ивановский М. Вчера, сегодня, завтра. – М.: Госдетиздат, 1958, 216 с.