

Вёрстка текстового содержимого страниц

Выполнен на 0%

Обзор основных тем и элементов

Углублённая теория

Методология вёрстки текстовых элементов

Кейс 1, лёгкий уровень

Кейс 2, лёгкий уровень

Кейс 3, лёгкий уровень

Кейс 4, средний уровень

Кейс 5, средний уровень

Кейс 6, средний уровень

Кейс 7, сложный уровень

Кейс 8, сложный уровень

Кейс 9, сложный уровень

Главная / Мое обучение / Вёрстка текстового содержимого страниц /

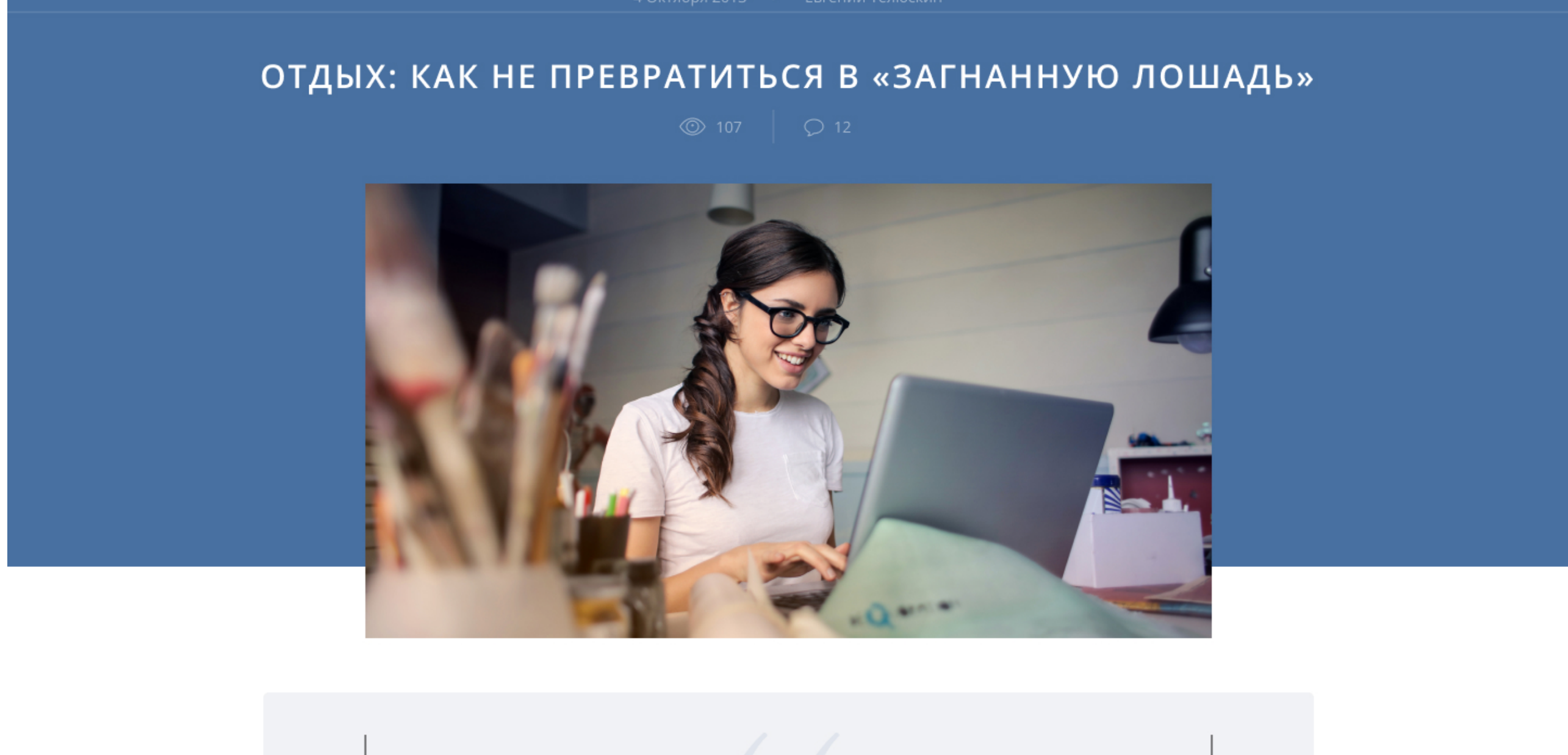
Кейс 2, лёгкий уровень

Во втором **демонстрационном** кейсе навыка разбирается страница сайта «Блогики» со статьёй «Отдых: как не превратиться в „загнанную лошадь“». Это также страница типичного блога. Помимо рассмотренных в предыдущем кейсе текстовых элементов, в этом кейсе будет подробно описана стилизация списков и обтекание элементов текстом.

Макет страницы сайта



Главная > Блог > Отдых: как не превратиться в «загнанную лошадь»



Чтобы хорошо отдохнуть, над этим надо хорошо потрудиться

Кащеев Е.

При слове «тайм-менеджмент» у многих возникает ассоциация с унылыми серыми бумагами, полными работы, стрессов и проблем. Как можно работать, записывая все в Блокнот, считая каждую минуту и следуя графику. А как же свободное время? Личное пространство? Отдых, в конце концов? Это распространённое заблуждение! На самом деле теория **ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА** уделяет огромное внимание правильной и эффективной организации отдыха. Потому что никто не вечен, батарейка садится у всех, да и ресурсы нервной системы не безграничны. Про опасности **синдрома «Карсина»** ты уже читал в предыдущих выпусках. Следовательно, для того чтобы качественно и эффективно работать, нужно уметь хорошо отдыхать.

Так каким же должен быть эффективный отдых?



Наука тайм-менеджмента это не столько про количество времени, сколько про его качество. Можно тратить меньше рабочих часов, а выполнять гораздо больший объем работ. Точно так же качество отдыха зависит не от того, сколько часов ты на него потратил, а от того, каким был этот отдых. Я предложу ряд советов, которые, надеюсь, помогут вам сделать свой отдых действительно эффективным.

01 Ритмичный отдых, т.е. регулярными отрезками через определенные промежутки времени в течение рабочего дня

Обычно он складывается стихийно. Отвелся на несколько минут на комментарии в соцсетях, пообщался знакомый – поболтал с ним, вышел на кухню кофе, зашел коллега из другого отдела обсудить последние новости. Такой несистемный отдых чреват двумя крайностями: случай отоспаться может так и не предстаться, и накопившаяся усталость будет снижать твою работоспособность. Либо наоборот – такие перерывы будут занимать тебя полностью и бесконтрольно, что в итоге приведет к увеличению временных затрат.

Все просто: используй небольшой запланированный отдых через строго определенные промежутки времени. Вспомни школу и уроки: «5 минут – отбавь!», «1,5 часа. Перерыва 10 минут». Эти цифры взяты не с потолка. Преподаватели, врачи и психологи рекомендуют отдыхать каждые полчаса по 10-15 минут. Этим же рекомендацией придерживаются бизнес-тренеры при проведении аудиторных занятий.

Как бы ни был загружен ваш рабочий день, какой бы аврал ни царил в офисе – найдите эти 10 минут каждые 1,5 часа, работа без них крайне неэффективна.

02 «Максимальное переключение» в отдыхе

Владимир Маяковский, который был одним из идеологов и популяризаторов советского движения научной организации труда, выразил принцип максимального переключения в простом лозунге:

“

«Товарищ, давайте проведем простое: Работаем! - сиди, Отдыхай! - стой!»

Владимир Маяковский

Еще цитаты автора →

Если вы весь день проводите в кресле и в отведенные для отдыха 10-15 минут все так же сидите за тем же компьютером и раскладываете папки или читаете информацию с сайта – вы практически не отдыхаете.

На просторах Интернет мы собрали пять доступных каждому правил на каждый день, которые улучшат качество жизни офисного сотрудника и сделают его труд продуктивнее:

- 01 Утром выполнять зарядку 20-30 минут. Даже несложная зарядка тонизирует мышцы тела и пробуждает нервную систему, дает мощный заряд бодрости на целый день.
- 02 Если офис находится недалеко, не добираться до него на транспорте, а пройтись пешком. Пешие прогулки улучшают кровообращение, а еще помогают сжигать калории.
- 03 Если офис находится на высоком этаже, не ехать на лифте, а пройти наверх хотя бы несколько пролетов. Это отличная возможность потренировать сердце и легкие :).
- 04 Не коротать обеденное время в кафетерии, а пройтись по улицам. Смена обстановки и окружения помогает сменить точку внимания и приводит к новым решениям.
- 05 Перед сном полезно делать спокойные физические упражнения. Тело успеет расслабиться и подустать, благодаря чему засыпание пройдет легко. Простые движения помогают снять усталость с позвоночника и мышц организма. Оптимально проводить их за час до сна.

03 Дайте себе моральное право на отдых в течение дня



Если уж лениться, то на 100%, не пытайтесь делать в это время что-то еще, думать, решать проблемы и т.п. Сознательно приняв решение: **«Кочу лениться» - и буду это делать!** без колебаний и угрызений совести. Распространенная ошибка – во время работы думать об отдыхе, а во время отдыха – о работе. В такой ситуации у тебя не получится ни нормально поработать, ни нормально отдохнуть, а растущее чувство вины только усугубит ситуацию.

Часто это приводит к возникновению члени второго порядка, когда вместо того чтобы готовить важный отчет, ты начинаешь делать более приятную рабочую работу: перебирать папки, наводить порядок в шкафах, собирать информацию в сети по вопросам, которые не являются важными и срочными. Такой самообман, т.е. нельзя сказать, что я не работаю, но к моим целям меня это совсем не приближает.



ПСИХОЛОГ СО СТАЖЕМ!

Семеоценка • Семья • Конфликты • Трудооголизм

Узнать подробнее

04 Эффективный сон



Тяжело всташь по утрам? Засыпаешь на ходу? Ты не один! Сон – это важнейший инструмент отдыха и восстановления. Но всегда ли мы грамотно его организуем? Хорошие новости: даже не увеличивая количество времени на сон, можно существенно повысить его качество. Фиксированное время отхода ко сну и пробуждения. Помнишь, мы говорили про привычки? Если у тебя вырабатывается привычка – все становится делать проще. В том числе заснуть и проснуться. «Привычки» это как суперсилы. Они могут подарить нам дополнительную мощнотсти и помочь в самых разных делах». Детайл следующее:

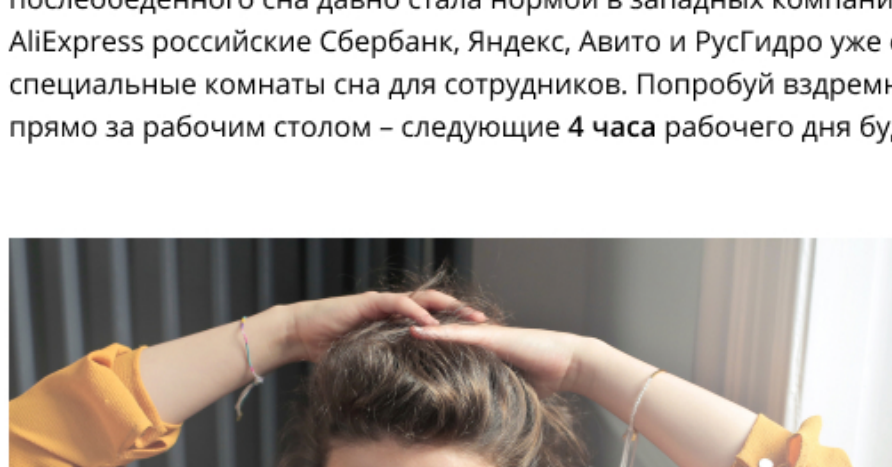
- Проветри помещение, в котором спишь, и старайся не есть за несколько часов до сна. Если между продолит работу, пока отдыхает остальное тело – отдых будет непродуктивным.
- Заведи спокойный ритуал для отхода ко сну. Например, в последние полчаса-час перед сном – спокойные «чтение, прогулка, музыка, легкие гимнастические упражнения и т.п. Занятие может быть каким угодно, главное, чтобы оно помогло вам разгрузить мозг от дневных забот, переключиться в более медленный ритм.
- Наш сон состоит из нескольких циклов смены «быстрого» и «медленного» сна. Длительность одного цикла у разных людей немного отличается, но в среднем составляет 1 час 30 минут. Так вот, если время сна будет кратнм продолжительности цикла – пробуждение будет легким. Для себя я давно установил, что спать 7,5 часов – гораздо лучше, чем 8.

05 Штирлиц и биоритмы



Твоя работоспособность в течение дня имеет два подъема и два спада (у «жаворонок» выше первый подъем, у «сов» – второй, приходящийся на вечер). Нетрудно заметить, что один из спадов приходится как раз на послеобеденное время.

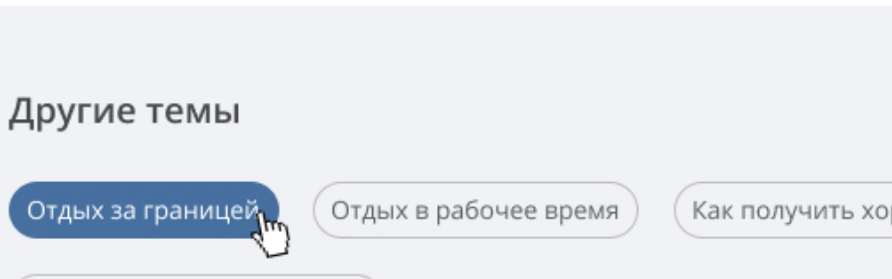
Латиноамериканцы вообще не считают нужным работать в это время и устраивают 3-х часовую сиесту – обязательный сон в послеобеденную жару. Мы себе такой роскоши позволить не можем, однако небольшой 15-минутный послеобеденный сон окупится гораздо более высокой послеобеденной работоспособностью. Вспомните, как главный герой «17 мгновений весны» восстанавливается в автомобиле в конце серии. Дольше сон выведет из рабочей колеи, а за 15 минут мозг хорошо освежится, но не успеет заснуть слишком уж сильно. Практика послеобеденного сна давно стала нормой в западных компаниях, и вслед за Google, Apple и Microsoft российские Сбербанк, Яндекс. Авито и Рутбед уже открыли в своих офисах специальные комнаты сна для сотрудников. Попробуй вздремнуть 15 минут в автомобиле или прямо за рабочим столом – следующие 4 часа рабочего дня будут очень продуктивными.



Береги себя, следуй нашим простым правилам, и ты почувствуешь, как твоа работоспособность увеличивается день за днем!



Береги себя, следуй нашим простым правилами, и ты почувствуешь, как твоа работоспособность увеличивается день за днем!



Береги себя, следуй нашим простым правилами, и ты почувствуешь, как твоа работоспособность увеличивается день за днем!

Другие темы

Отдых за границей

Отдых в рабочее время

Как получить хорошую работу?

Как пройти собеседование?

О КОМПАНИИ

НАШИ ПРОЕКТЫ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ

СТАТЬИ

УСЛУГИ

КОНТАКТЫ

Макет статьи на сайте «Блогики»

Макет для кейса предоставлен в формате Figma:

Скачать макет

О том как работать с макетами в формате Figma читайте в навыке «Экспорт параметров и графики из Figma».

Перечислим основные элементы страницы.

Стандартно страница сайта состоит из трёх основных блоков: шапки, основного содержимого и подвала сайта. В шапке сайта располагаются логотип, главная навигация, и телефон горячей линии. Основное содержимое страницы — это статья «Отдых: как не превратиться в „загнанную лошадь“». У статьи есть блок `header` с метайнформацией. Помимо этого, в статье есть стилизованные списки, цитаты, врезки. В подвале сайта находится дополнительная навигация.

В демонстрации будет разобрана вёрстка текстовых элементов. Как и в предыдущем кейсе, семантическую разметку и построение сеток мы пропустим.

Демонстрация решения

Мы подготовили для вас подробную демонстрацию решения кейса.

Запустить демонстрацию

Сохранить прогресс

< Кейс 1, лёгкий уровень

Кейс 3, лёгкий уровень >

Практикум

Тренажёры
Подписка
Для команд и компаний
Учебник по PHP

Профессии

Фронтенд-разработчик
React-разработчик
Фулстек-разработчик
Бэкенд-разработчик

Услуги

Работа наставником
Для учителей
Стать автором

Курсы

HTML и CSS. Профессиональная вёрстка сайтов
HTML и CSS. Адаптивная вёрстка и автоматизация
JavaScript. Профессиональная разработка веб-интерфэйсов
JavaScript. Архитектура клиентских приложений
React. Разработка сложных клиентских приложений
PHP Профессиональная веб-разработка
PHP и Yii. Архитектура сложных веб-сервисов
Node.js. Разработка серверов приложений и API
Анимация для фронтендеров
Вёрстка email-рассылок
Vue.js для опытных разработчиков
Регулярные выражения для фронтендеров
Шаблонизаторы HTML
Алгоритмы и структуры данных
Анатомия CSS-каскада

Блог

С чего начать
Шпаргалки для разработчиков
Отчеты о курсах

Информация

ОБ Академии
О центре карьеры

Остальное

Написать нам
Мероприятия
Форум