

16. Не смотрите телевизор и непрерывную ленту новостей, просматривайте нужную информацию за один раз в установленное время

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность С · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В США люди старше 15 лет смотрят телевизор 2.6 часа в день. На это уходит половина всего свободного времени. В Китае люди в среднем смотрят телевизор 1 час 40 минут в день, а пожилые люди от 75 до 84 лет — 3 часа 16 минут. Если просматривать нужную информацию за один раз в установленное время, весь этот отрезок времени можно сэкономить.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Трудно избавиться от привычки включать без раздумий, к тому же можно пропустить некоторые оперативные сообщения.

Выгода

Китай — исходная версия. В США люди старше 15 лет смотрят телевизор 2.6 часа в день. Всего на досуг у них приходится 5.2 часа, и телевизор занимает половину. Это данные за 2025 год. Жители Китая смотрят телевизор в среднем 1 час 40 минут в день, а люди от 75 до 84 лет — 3 часа 16 минут. Это данные за 2018 год.

Примечания

Китай — исходная версия. В распоряжении есть только общая статистика. Нет исследований, которые подсчитали бы, на что уходит сэкономленное время, когда

люди меньше смотрят телевизор и новости. Просмотр «за один раз» — подход из личного опыта автора.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. U.S. Bureau of Labor Statistics (2026). American Time Use Survey — 2025 Results.
www.bls.gov/news.release/atus.nr0.htm
2. 国家统计局 (2019). 2018年全国时间利用调查公报.
www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202302/t20230203_1900224.html