**Петлина Анастасия Олеговна**

Главное — проявить максимальную сознательность и стараться не подвергать себя и окружающих опасности. Сегодня забота о себе в прямом смысле означает заботу о ближнем. При общем уровне тревоги и стресса важно воспринимать временную самоизоляцию не как тоскливое заключение в четырех стенах, а как время, которое можно провести эффективно и интересно.

***Чем же собственно можно заняться в период самоизоляции??***

* **Мы можем «посетить» Лувр совершенно бесплатно и мгновенно (можно даже с вашими пушистыми друзьями 😊).**

Немного информации про данный музей:

* *Музей Лувр находится в архитектурном ансамбле, который служил резиденцией французских королей с XVI по XVII вв., затем двор переехал в Версаль. Уже в XVIII веке старый дворец превратили в музей. Личные коллекции Франциска I и Людовика XIV послужили началом для первых выставок музея. В Лувре вы можете увидеть самую известную картину Леонардо да Винчи «Мона Лиза».*

Изображение выглядит как кот, внутренний, сидит, ноутбук

Автоматически созданное описание

* **Посмотрите сериалы или фильмы.**

*Вот маленький список от меня с сериалами и фильмами:*

**Сериалы:**

* Благие знамения.
* Люцифер.
* Теория большого взрыва.
* Сабрина- маленькая ведьма.
* Леденящие душу приключения Сабрины.
* Очень странный дела.
* Острые козырьки.

**Фильмы:**

* Зови меня своим именем.
* Хищные птицы: Потрясающая история Харли Квинн.
* Ла-Ла-Ленд.
* С любовью, Саймон.
* Дорога перемен.
* Мост в Терабитию.
* Дориан Грей.
* Мальчик в полосатой пижаме.
* **Станьте шеф-поваром!**
* *Время дружеских ужинов в ресторанах, посиделок в кофейнях выходным отложено на неопределённый срок. Многие рестораны работают в режиме доставки, да и «пиццу на дом» никто не отменял. Но куда интереснее самому освоить кулинарное мастерство.*

Вот, к примеру, Домашние ватрушки с творогом, которые я сделала совсем недавно:

Изображение выглядит как еда, держит, пончик, банан

Автоматически созданное описание

* **Займитесь творчеством.**

* *Совсем недавно мне в голову пришла мысль как-то изменить свой старый стеллаж.*

Вот что это этого вышло:

Изображение выглядит как внутренний, стол, сидит, рабочий стол

Автоматически созданное описание

**Для этого мне потребовалось:**

* **Всего одна баночка акрила**
* **Кисть**
* **И 4 часа свободного времени)**
* **Помочь своим родным.**
* В период карантина я помогаю своему папе в постройке дома за городом.

Изображение выглядит как забор, собака, сидит, мужчина

Автоматически созданное описаниеИзображение выглядит как внешний, здание, трава, сидит

Автоматически созданное описание

* **Возможность уехать на дачу и переждать там карантин.**
* *Съездив на дачу я сделала несколько фотографий цветов и местных собачек)*

Изображение выглядит как растение, цветок, роза, желтый

Автоматически созданное описаниеИзображение выглядит как цветок, растение, красный, ваза

Автоматически созданное описание

Изображение выглядит как забор, трава, внешний, собака

Автоматически созданное описаниеИзображение выглядит как собака, стоит, черный, сидит

Автоматически созданное описание

* **Провести время со своими домашними животными.**

Изображение выглядит как кот, внутренний, животное, млекопитающее

Автоматически созданное описаниеИзображение выглядит как внешний, черный, животное, собака

Автоматически созданное описание

* **Начать чтение книг, которые давно откладывали.**
* *Наверняка, у вас скопилось достаточно книг, которые хотелось бы прочитать. В этот же список можно внести и произведения, которые вы давно читали и сейчас могли бы оценить их по-новому.*



***И в самом конце можно подметить самое главное: Посвятите время себе. Устройте себе спа-день, медитируйте, отдыхайте и выспитесь, наконец!***

***Вынужденное сидение дома — хороший шанс подумать о себе. Довольны ли вы своей работой, карьерой, семейной жизнью и друзьями. Возможно, вам стоит что-то изменить, выбрать другую сферу для самореализации — у вас есть время основательно поразмышлять над этим и, возможно, решиться на кардинальные перемены в своей жизни.***