**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».*



* **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:



* **Займитесь творчеством.**

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

 Вот что это этого вышло:



 **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.



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





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



* **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.***