

Предложения - To-do-list «День без Интернета»

To-do-list — ведение списка дел, которые нужно выполнить в течение какого-то периода времени, к примеру, дня или недели, является одним из наиболее действенных средств повышения личной эффективности.

В нашем списке мы собрали для Вас лучшие идеи и предложения того, как можно интересно и продуктивно провести свой день без Интернета. Все идеи разделены по двум разделам: «Чем заняться дома», «Куда можно сходить».

«ЧЕМ МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ»

1. **Выспитесь!** Сбитый график, постоянный недосып — злейшие враги продуктивности. Если вы постоянно находитесь в полусонном состоянии, то самое время набраться сил для новых свершений.

2. **Вспомните о дорогих людях.** Проведите время с родителями, встретьтесь с близкими, позвоните бабушке, дедушке. Вспомните тех, кому вы благодарны и порадуйте их парой теплых слов.

3. **Почитайте.** Во-первых, это неисчерпаемый источник новых идей. Во-вторых, чтение, особенно требующей глубокого осмысления литературы — хороший способ вернуть мозгу способность концентрироваться продолжительное время.

4. **Займитесь рукоделием.** Попробуйте модернизировать свою одежду, укоротить или задекорировать. Также можно попробовать связать шапку или варежки, которые точно пригодятся в холодное время года.

5. **Устройте вечер настольных игр.** Вас это удивит, но многие друзья и знакомые согласятся прийти поиграть.

6. **Полистайте фотоальбомы.** Вспомните, каким вы были в детстве, какими были ваши родители, бабушки и дедушки. Почувствуйте связь поколений.

7. **Сделайте коллаж о себе, своих принципах и целях, интересах, мечтах и повесьте его на видное место.** Психологами доказано, что люди,

записывающие жизненные цели на бумагу, достигают их чаще, чем те, кто не оформляет подобные списки.

8. **Займитесь добрыми делами.** Предлагаем вам в такой день заняться простыми, но приятными добровольческими делами. Например, почистить снег, смастерить кормушку для птиц, помочь донести кому-то сумки, поучаствовать в благотворительной акции и т.п.

КУДА МОЖНО СХОДИТЬ

9. **Отправьтесь на прогулку в место, где вы раньше не были!** Это может быть абсолютно другой конец города. Тем более прогулки на свежем воздухе невероятно полезны для здоровья.

10. **Занятия спортом.** Зимой существует огромное количество разных видов спортивных игр, которыми можно себя развлечь: катание на коньках; сноуборд; лыжи.

11. **Посетите музей или выставку.** В каждом городе существуют места креатива и вдохновения, о которых знают немногие. Специально для Вас, мы посмотрели какие выставки будут активны в Самаре 31 января 2021 года.

- *«Искусство Востока»* (Самарский художественный музей) - особое место в собрании восточного искусства музея занимают коллекции искусства Китая, Японии и Индии. Музей располагает также редким собранием памятников культуры стран исламского Востока.

- *«Искусство Западной Европы»* (Самарский художественный музей) - Особенно ярко в обновленной экспозиции западноевропейского искусства представлено голландское искусство XVII в. Это картины «малых голландцев» — Ф. Воувермана, Л. де Йонга, С.Хемскерка, Я. Веникса.

- *«Бытокультура конца XIX – начала XX века»* (Детская картинная галерея) - Вы побываете в особняке семьи Клодтов – памятнике архитектуры XIX века, в которой причудливым образом соединились элементы древнерусского зодчества и средневекового немецкого замка.

12. Посетите театр. Неоспоримые плюсы театральных представлений – это приобретение новых знаний и получение новой информации, а также постепенное и ненавязчивое знакомство с другими видами искусства.

31 января можно посмотреть следующие театральные постановки:

- *«А у нас во дворе...» (18:00)* (Театр драмы «Камерная сцена») **(16+)** - На окраине провинциального города в деревянном доме, предназначенном под снос, живут на чемоданах герои, в ожидании скорого переезда в новые квартиры. Свободное время проводят во дворе. На этом маленьком клочке земли происходят важные события: здесь влюбляются, счастливо и без взаимности, ссорятся, ищут смысл жизни, - словом, живут жизнью обыкновенных людей. И еще поют. Проходят годы, меняется репертуар, а оптимизм обитателей дома не убывает.

- *«Наш городок» (18:00)* (Театр «Самарская площадь») **(12+)** - Провинциальный городок. Две семьи. Два соседних дома. В них живут девочка и мальчик. История любви юных Эмили и Джорджа проста и трогательна.

- *«Князь Игорь» (18:30)* (Самарский театр оперы и балета) **(12+)** - Опера по праву пользуется неизменной любовью зрителей. Даже далёкие от классического искусства люди знают мелодию «Улетай на крыльях ветра» или «Половецких плясок» и могут процитировать «О дайте, дайте мне свободу» и «Ни сна, ни отдыха измученной душе».

13. Посетите библиотеку. Отправится почитать книги в библиотеку – является отличной идеей для свободного дня. В Самаре кроме тех библиотек, которые находятся рядом с Вашим домом, мы можем порекомендовать для посещения:

- Самарскую областную универсальную научную библиотеку;
- Самарскую публичную библиотеку;
- Самарскую областную юношескую библиотеку.