



Карантин и самоизоляцию «надо прожить так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые (Островский. "Как закалялась сталь") дни и недели».

Можно, конечно, отдохнуть, выспаться, посмотреть все фильмы и сделать ремонт в квартире, или хотя бы генеральную уборку.

А чтобы в конце «нерабочих» дней и недель не чувствовать себя измотанным и уставшим, достаточно сделать свою жизнь в изоляции не вяло текущим процессом, а наполненным и активным событием.

**Для этого можно попробовать применить тактику
«1 час».**

Например:

- 1 час - игры с детьми.
- 1 час – выполнение домашнего задания с детьми.
- 1 час - просмотр фильма.
- 1 час - уборка в квартире.
- 1 час - чтение книг.
- 1 час - время для своего хобби.
- 1 час - приготовление вкусной пищи и её поглощение.
- 1 час - телесные удовольствия: принятие ванны, массаж, уход за телом.
- 1 час - разучивание любимой песни.
- 1 час - наконец-то! Изучение иностранного языка.
- 1 час - выполнение домашних заданий (обязанностей)
- 1 час - переписка в соц. сетях (если на это останется время).

Можно все повторить по кругу.

Для многих это покажется невыполнимым, тогда время можно уменьшить до 30 минут, или даже до 15. Главное, чтобы было соблюдение временных отрезков.

Использованы материалы А.А. Забалуева

