#ПисьмаИзДома от сестер Гилевых

**Валерия**

Как изменится мир после карантина

О чем вы мечтаете сидя дома на карантине?? Думаю, что я знаю ответ. «Нужно в салон красоты», « как я устал от жены…», «побыстрее бы на работу», «хочу увидеться с друзьями и родней», «клуб скучает без меня», «надоела гречка». Угадала? А почему вы начали задумываться о таких мелочах? Все потому что карантин отнял возможность делать привычные нам вещи. Давайте подумаем о том, что нас ждет после карантина.

Исходя из личных ощущений первое, что бы я сделала- это увиделась со своими близкими и друзьями. Только после того как карантин разделил нас, мы начали понимать, насколько сильно мы привязаны к этим людям, как сильно мы по ним скучаем и ждем встречи. Но зачастую нам некогда даже позвонить им, в силу своей занятости. До самоизоляции мы даже не задумывались об этом. Поэтому цените возможность видеть тех, кого любите.

Для меня кумирами стали люди, которые жертвуя собой, спасают человеческие жизни-это медицинские работники. Эти люди не просто помогают нам, они спасают нас, отдавая свои жизни, за жизни чужих им людей. Ситуация в мире показала, кто на самом деле приносит пользу обществу, кто достоин уважения, признания и благодарности. Это касается не только медиков, сюда относятся работники социальной службы, полиция, службы психологической помощи. Отдельная благодарность волонтерам-это те люди, которые не равнодушны к судьбам других людей, имеющие большое доброе сердце и способные сострадать. Поэтому я считаю, что вдохновляясь подвигами этих людей произойдет переоценка приоритетов в профессиональной деятельности. Моя сестра сейчас стоит перед выбором своей будущей профессии, она всегда мечтала приносить пользу людям и быть полезной обществу, сложившаяся ситуация повлияла на ее решение.

Мы не привыкли долго находиться дома, но сейчас это необходимо. И только теперь мы понимаем, насколько красив наш город, место, где мы живем. Цените возможность наслаждаться красотой природой, ярким солнцем, свежим воздухом ведь теперь вы понимаете, что лишиться простых прелестей жизни можно в любой момент.

Лично я испытала трудности с дистанционным обучением, каким бы оно ни было продвинутым, такая форма обучения никогда не заменит очную, когда контакт студента и преподавателя происходит лично, а не виртуально. Поэтому я с нетерпеньем жду окончания карантина, для того чтобы приступить к образовательной деятельности в привычных для меня условиях.

Каждый из нас мечтает о скорой отмене карантина и возвращении к прежней жизни, но теперь наш взгляд на жизнь радикально изменится, ведь побывав в такой ситуации у многих людей произойдет переоценка приоритетов. Чтобы приблизить нашу мечту к реальности мы должны соблюдать все правила самоизоляции, и тогда в скором времени мы снова испытаем все прелести жизни. Берегите себя и своих близких.

Мечта, которая близко

Коронавирус принес нам бед немало,

Сидим теперь на карантине каждый день.

Давайте мы немного помечтаем, о том чего еще сами не знаем,

О том, что хотим испытать.

«Конец карантина, свобода пришла

Бегу сломя голову в двери,

Встречаю родных, друзей и врага

На максимум настроенье!

Сегодня люди планеты равны

Все радуются и ликуют

Объятья, объятья, песни слышны

И теплые ветры дуют.

Врачам и полиции хором «УРА!»

Соцслужбам-поклон, волонтерам-хвала.

Теперь Вы кумиры народа, страны

Актеры, певцы вам совсем не равны.

Вы жизни спасали, людей защищали,

Себя не жалея, хотели помочь

И вы помогли-Вам спасибо большое

Вам благодарен весь мирный народ.

Природа прекраснее стала вдвойне

Ярче солнышко светит в небе

Выходим из дома к любимой родне

Конец карантина, мы вместе."

Гилева Валерия Викторовна

**Евгения**

КАК Я ПЕРЕЖИВАЮ КРИЗИС

Всю планету охватил страшный вирус, люди заперлись в своих квартирах и домах, улицы опустели , стало тихо. Веселая привычная жизнь сменилась самоизоляцией. Часто можно услышать от родственников или знакомых как им скучно сидится дома, как надоела гречка, как они устали от бытовухи, а иногда и от тех, с кем они «заперты» в своих домах. Люди, подумайте сколько всего можно попробовать нового и сделать за эти незапланированные выходные. Сидя дома можно начать изучать язык, который запланировали выучить еще в детском саду, попробовать приготовить блюдо, на которое никогда не хватало времени, перемерить свои самые шикарные наряды, которые вы берегли для «особого» случая, наконец заняться спортом. Я поделюсь с вами лайфхаками, которые помогут вам пережить период самоизоляции, повышение цен на продукты, побороть «домашнюю» депрессию.

В первом лайфхаке расскажу вам как проходит моя самоизоляция. Поскольку я являюсь студенткой, конечно, большую часть времени у меня занимает образование, сюда я отношу и учебную деятельность и самообразование. Согласитесь, что на такое времяпровождение нужно максимум сил и терпения. После трудоемкого процесса я даю своему организму отдохнуть и почувствовать все прелести дистанционной формы работы, это великолепное чувство, когда после занятия можешь просто лечь, а не «трястись» в автобусе с пересадками два часа до дома. Помимо учебной деятельности я занимаюсь волонтерской деятельностью, в моем селе есть люди, которые находятся в зоне риска заболеваемости коронавирусом и им необходима помощь, т.е. сходить в магазин за необходимыми продуктами, в аптеку за медикаментами, а иногда просто узнать о их самочувствии. Я всегда мечтала научиться готовить, а тут подвернулась такая идеальная возможность , но пока мои кулинарные способности на уровне « начни варить суп, а закончи готовить овощное рагу». Куда же без спорта?? Конечно я решила привести свое тело в порядок, иначе придется делать дверной проем шире. Каждое утро я начинаю с зарядки, она бодрит с утра и поднимает настроение на целый день. Помимо вышесказанного мы с сестрами занимаемся рукоделием, помогаем родителям в домашних делах-заботах, мы у мамы и папы –умницы.

Во втором лайфхаке я расскажу вам как не упасть в обморок от «новых» цен в магазине. Собираясь в магазин составьте список необходимых продуктов. Мимо прилавков с вкусной и ароматной выпечкой проходите с высоко поднятой головой, помните о фигуре, увидев цену на гречку, не спешите расстраиваться, часто в магазинах проходят акции, тогда нужный вам товар вы можете приобрести по привычной цене. Не берите с собой в магазин большую сумму денег, тогда у вас не будет соблазна купить чего-нибудь лишнего. Такие простые правила помогают моему глазу не дергаться.

Кризис сильно повлиял на трудовую деятельность, многие потеряли работу, в моем окружении есть такие люди, я стараюсь обеспечить их поддержкой, позвонить лишний раз, поинтересоваться, как проходит их самоизоляция. Это я считаю приятным и полезным времяпровождением, ведь именно общения нам сейчас так не хватает.

Как бы странно это ни было, но самоизоляция, связанная с коронавирусом – уникальная возможность попробовать «жить по-новому», т.е. сделать то, о чем ты так давно мечтал, в моем случае научиться готовить. Займитесь своим любимым делом и ваша самоизоляция пролетит незаметно, но и конечно же берегите себя!

Гилева Евгения Викторовна

**Анастасия**

Как не заболеть

Когда в Китае появилась какая-то болезнь, мне было не страшно, я продолжала жить прежней жизнью. Немного погодя этот, уже страшный вирус, пришел к нам в Россию, стало не по себе, люди начали скупать маски и антисептики, лимоны и имбирь, гречку, макароны и сахар. Тогда стало страшно. У людей началась паника, но никто не имел представления как на самом деле защитить себя от COVID-19. Я хочу с вами поделиться способами и методами, которые я использую и считаю правильными в борьбе с коронавирусом.

Одним из самых главных методов в борьбе против вируса является соблюдение гигиены, чаще мойте руки с мылом даже если вы находитесь дома, делайте ежедневную уборку в своем жилье, протирайте часто используемые поверхности спиртосодержащим раствором, перед выходом на улицу надевайте маски и перчатки-это обязательный атрибут на сегодняшний день, ограничьте себя в рукопожатиях, даже если очень хочется, старайтесь соблюдать дистанцию минимум один метр, сразу после посещения улицы переодевайтесь в домашнюю одежду, ведь микроб не дремлет, не поленитесь и снова помойте руки. Поскольку сейчас весна, у многих людей начался авитаминоз, ослаб иммунитет, поэтому как можно чаще пейте теплые напитки, кушайте фрукты, от них и не поправишься и польза будет, особенно это касается цитрусовых. Немаловажным фактором является ваше эмоциональное состояние, не падайте духом, вспомните, когда вы последний раз у вас было столько выходных!? Хорошее настроение поможет вам прекрасно провести вашу самоизоляцию. И конечно же самым главным и самым сложным на сегодня для нас является соблюдение самоизоляции. Привычная жизнь до карантина сменилась новой «самоизолированной» жизнью, многие просто не могут привыкнуть к этому, но я призываю вас соблюдать это мероприятие, режим самоизоляции создан не для заточения нас в четырех стенах, а для того, чтобы обезопасить наши жизни, цените свою жизнь и жизнь своих близких, но если, все же, вы являетесь злостным нарушителем карантина не забывайте соблюдать простые правила гигиены.

Сама я в великолепном настроении, кушаю фрукты, мою руки каждые пятнадцать минут, пью горячий чай и точно знаю, что если ко мне придет коронавирус, живым я его не отпущу.

Гилева Анастасия Викторовна