

# 40 ІДЕЙ, ДЛЯ ВЕСЕЛОГО ПРОВЕДЕННЯ ЧАСУ ВДОМА

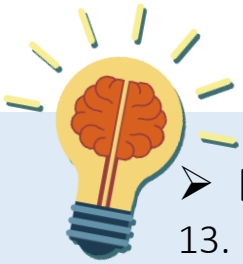
---

*Provisor Club* рекомендує проводити час з користю і задоволенням використовуючи ідеї запропонованого нижче списку! В такому достатку варіантів кожен знайде заняття до душі!



## ➤ НАВЧАТИСЯ

1. Удосконалити знання іноземної мови або взятися за вивчення нової.
2. Зайнятися фотографією та освоїти фотошоп.
3. Практикувати ораторську майстерність.
4. Записатися на цікавий онлайн-курс.
5. Прочитати книгу.  
(Далі пропонуємо ознайомитися з цілою добіркою книг)



## ➤ НАВЕСТИ ПОРЯДОК

13. Розібрати шафи і зайнятися генеральним прибиранням.
14. Почистити комп'ютер і смартфон від «цифрового сміття».
15. Провести ревізію свого гардероба.
16. Почистити і прибрати зимові речі до наступного сезону.
17. Зробити в будинку невелику перестановку.
18. Викинути все старе, непотрібне і те, чим давно не користуєтеся.

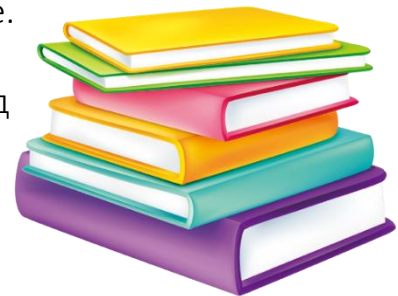
## ➤ ЗАЙНЯТИСЯ СВОЇМ ТІЛОМ

6. Виконувати щоденні тренування.
7. Спробувати уроки стретчингу.
8. Поставити собі за мету сісти на шпагат.
9. Освоїти фейсбїлдінг.
10. Спробувати зайнятися йогою.
11. Навчитися танцювати.
12. Почати стежити за своїм харчуванням і кількістю випитої за день води.



## ➤ РАЗВИВАТИСЯ

19. Відчути себе шеф-кухарем і приготувати що-небудь цікаве.
20. Спробувати просту медитацію.
21. Намалювати картину, адже малювання - найкращі ліки від стресу.
22. Завести нові корисні звички і дотримуватися їх до кінця карантину.
23. Освоїти етикет і стати справжнім джентльменом або леді.
24. Вивчити карту світу і місце розташування країн. Можна також вивчити столиці і великі міста різних країн



## ➤ ДІЯТИ

- 25. Спробувати вести блог в Instagram.
- 26. Продати всі непотрібні речі на сайті продажів.
- 27. Зробити щось своїми руками.
- 28. Створити ідеальні музичні плейлисти для різних сфер життя.
- 29. Спробувати освоїти нову професію, яка дозволить працювати з дому - ретушер, копірайтер, таргетолог, програміст та ін.



## ➤ МРІЙТЕ

- 30. Скласти карту бажань.
- 31. Запланувати наступну подорож і вивчити все про місце, яке хотіли б відвідати.
- 32. Скласти список того, що ви ніколи не робили в житті і що хотіли б встигнути.
- 33. Почати освоювати техніки НЛП і візуалізації.
- 34. Подивитися ролик з біографіями людей, які досягли чогось у цьому житті, і зрозуміти, що ви нічим не гірше.

## ➤ ВІДПОЧИВАТИ

- 35. Подивитися цікаві фільми.
- 36. Зіграти в настільні ігри.
- 37. Зібрати пазл мінімум на 1000 деталей.
- 38. Влаштувати день шопінгу онлайн!
- 39. Організувати домашній спра-день.
- 40. Пограти в приставку.



*Далі ви можете знайти  
добірки на будь-який смак!*

- ФІЛЬМИ
- КНИГИ



# ФІЛЬМИ

Кіно - це справжній світ, який може бути прекрасним і жахливим, веселим і сумним, добрим і злим. Саме там перетинається історія і сучасність, казка і реальність, ненависть і любов.

## ➤ ДОКУМЕНТАЛЬНІ ТА ІСТОРИЧНІ

- Дом
- Путешествие на край Вселенной
- Вселенная Стивена Хокинга
- Фильмы National Geographic
- По соображениям совести
- Шпионский мост
- Жертвуй пешкой
- Список Шиндлера

## ➤ КОМЕДІЇ

- Полночь в Париже
- Дьявол носит Прадо
- 2+1
- Стажер
- Назад в будущее
- Путь домой
- Люди в черном

## ➤ СІМЕЙНІ

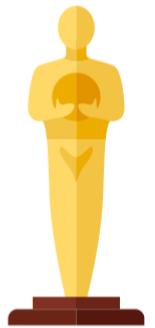
- Приключение Паддингтона
- Малифисента
- Бетховен
- Собачья жизнь
- Кролик Питер
- Стюарт Литл
- Чарли и шоколадная фабрика
- 101 далматинец

# ПРЕМІЯ ОСКАР



- Паразити
- Зелена книга
- У центрі уваги
- Ford проти Ferrari
- Три білборда на кордоні Еббінга

- Краса по-американськи
- Отель «Гранд Будапешт»
- Втеча з Шоушенка
- Тоня проти всіх
- Форма води



## ➤ ПРО НАТХНЕННЯ ТА ПЕРЕМОГИ

Після перегляду кожного з цих фільмів ви точно повірите що все в ваших силах.

- 1 + 1
- Завжди говори «так»
- Форрест Гамп
- Неймовірне життя Уолтера Мітті
- В гонитві за щастям
- Невидима сторона
- Найшвидший Indian
- Траса 60



## ➤ ПРО КОХАННЯ



- Анна і король
- Кейт і Лео
- Щоденник пам'яті
- Дім у озера
- Знайомтеся, Джо Блек
- Віднесені вітром
- Вічне сяйво чистого розуму
- Мемуари гейші
- Більше ніж любов

## МУЛЬТФІЛЬМИ

Кожен учасник цього зоряного складу неодмінно змусить вас зануритися в казку і наповнить серце теплом!

- Фердинанд
- Вгору
- Легенди нічної варті
- Зверополіс
- Корпорація монстрів
- Історія іграшок
- Рататуй
- Таємне життя домашніх тварин
- Монстри на канікулах
- Валл-І
- Король Лев

## ←----- КЛАСИКА І КОМЕДІЇ ----->

Ці фільми можна переглядати нескінченно. Класика є класика!

- Сніданок у Тіффані
- В джазі тільки дівчата
- Приборкання норавливого
- Джентльмени віддають перевагу блондинкам
- Гаррі Поттер (всі частини)
- Шалено закоханий
- Бонні і Клайд
- 8 з половиною
- Хрещений батько
- Хороший Поганий злий
- Володар кілець (всі частини)



# КНИГИ

Художня література: романи, повісті,  
оповідання.

## 1. МИХАЙЛО БУЛГАКОВ, «ЩОДЕННИК МОЛОДОГО ЛІКАРЯ»

Унікальна збірка оповідань, заснованих на особистому досвіді роботи Булгакова - лікарем в сільській лікарні, де майбутній письменник, проводячи складні операції, намагався впоратися з емоціями.

## 2. ЕННІ БЕРРОУЗ, МЕРІ ЕНН Шаффер, «КЛУБ ЛЮБИТЕЛІВ КНИГ І ПИРОГІВ З КАРТОПЛЯНОГО ЛУШПИННЯ»

Дуже добра книга про молоду письменницю в пошуку теми для своєї нової книги в післявоєнному Лондоні. Історія, за яку вона вхопилася як за цікавий сюжет, поступово перетворюється в її власну історію.

## 3. ФРЕДЕРІК БАКМАН, «ДРУГЕ ЖИТТЯ УВЕ»

Ця книга напевно стане однією з найбільш зворушливих речей, що ви читали. І ймовірно, ви почнете зовсім інакше дивитися на сварливих старичків, що приходять до вас в аптеку.

## 4. ТЕРРІ ПРАТЧЕТ, НДЛ ГЕЙМАН, «Добрі знамення»

Близкуча історія про те, як ангел і демон беруться запобігти Апокаліпсис, написана в жанрі гумористичного фентезі і не раз змусить розсміятися. Читається на одному диханні!

## 5. РЕЙ БРЕДБЕРІ, «451 ГРАДУС ЗА ФАРЕНГЕЙТОМ»

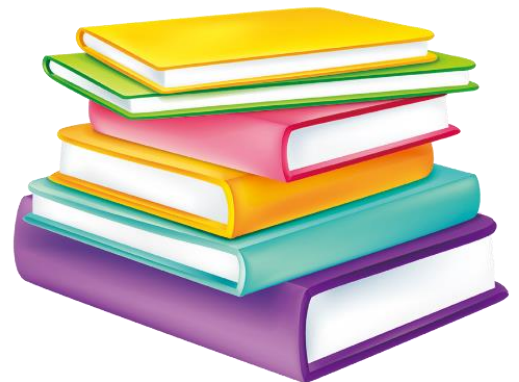
Є злочини гірші, ніж спалювати книги? Наприклад - не читати їх ». Одна з найвідоміших антиутопій, де зберігання книг переслідуються за законом, інакомислення припиняється, а всі письмові видання безжалюбно знищуються.

## 6. КЕТРІН СТОКЕТТ, «ПРИСЛУГА»

Південь США, 1960-і роки, розпал расової сегрегації. Юну білу письменницю і двох чорних служниць об'єднує загострене почуття справедливості, бажання помінати порядок речей.

## 7. ПЕЛАМ ВУДХАУЗА, ЦИКЛ КНИГ ПРО ДЖИВС І ВУСТЕР

Шанувальники британського гумору обов'язково оцінять ці витончені комедійні романи та оповідання про молодого аристократа Берті Вустер і його камердинера Дживс. Обережно! Цей ситком на папері викликає напади нестримного сміху.



## **8. МАРГАРЕТ МІТЧЕЛЛ, «ВІДНЕСЕНІ ВІТРОМ»**

Ця книга встигла стати класикою, і неспроста. Це історія про прекрасну і норавливу Скарлетт О'Хара. Про любов і життєлюбність. І про те, що любов до життя буває важливіше кохання.

## **9. РИЧАРД БАХ, «ЧАЙКА НА ІМ'Я ДЖОНАТАН ЛІВІНГСТОН»**

Вона про те, що можна вчитися мистецтву польоту. Про те, як не боятися піти наперекір зграї, про вміння прощати і знаходити щастя в собі. Але найголовніше - про силу, яка прихована в кожному з нас

## **10. ІЛЛЯ ІЛЬФ, ЄВГЕНІЙ ПЕТРОВ «ДВАНАДЦЯТЬ СТІЛЬЦІВ»**

Чому опіум для народу? Може бути, тобі дати ще ключ від квартири, де гроші лежать? Порятунком потопуючих - справа рук самих потопуючих. Іскрометний роман, цитати з якого миттєво пішли в народ.

## **11. ДЖЕРОМ К. ДЖЕРОМ, «Троє у човні»**

Повна курйозних історій і відмінного британського гумору повість про трьох англійських джентльменів, які вирішили відправитися в плавання по Темзі в компанії фокстер'єра Монморансі.

## **12. АРТУР ХЕЙЛІ, «АЕРОПОРТ»**

Мабуть, найвідоміший виробничий роман в світі у всіх деталях розповість вам про життя аеропорту мегаполісу і про людей - його співробітників. Дія роману займає всього один вечір, і читання займе трохи довше: відірватися від нього у тебе все одно не вийде.



## **13. ЕЛІНОР ПОРТЕР, «ПОЛЛІАННА»**

Можливо, найсвітліша і добра книга цієї добірки - історія про маленьку Полліанну, яку тато навчив однієї дивовижною грі. Кращий вибір для тих, хто теж хоче грати в радість і знаходити причини радіти там, де радіти - здавалося б! - нічому.

## **14. ЛЮСІ МОД МОНТГОМЕРІ, «ЕНН ІЗ ЗЕЛЕНИМ МЕЗОНІНОМ»**

Це перша книга з серії романів, які розповідають про дорослішання милої і забавної Енн Ширлі. Ця історія - класика для дітей шкільного віку, але не поспішай судити. Дорослим вона дарує можливість на кілька вечорів повернутися в дитинство і подивитися на світ очима вразливої, життєрадісної дитини.

## **15. АРТУР КОНАН ДОЙЛЬ, ЦИКЛ ПРО ШЕРЛОКА ХОЛМСА**

Мабуть, ця серія книг не потребує представлення.

# КНИГИ З ПРОДУКТИВНОСТІ ТА ОСОБИСТОГО РОЗВИТКУ

## 1. БРАЙАН ТРЕЙСИ, «ВИЙДИ ІЗ ЗОНИ КОМФОРТУ»

Навчитися не розпорошуватися на дрібні справи, а починати з самого складного і неприємного - завжди дається важко.

## 2. СТВЕН КОВІ «7 НАВИЧОК ВИСОКОЕФЕКТИВНИХ ЛЮДЕЙ»

Книга вчить багато чому: управляти своїм життям, перемагати заздрість, щиро радіти успіхам товаришів, надихатися їх прикладами і перемогами. Між рядків цієї книги можна знайти найголовніший, восьмий, навик - доброту.

## 3. МАРК МЕНСОН «ТОНКЕ МИСТЕЦТВО ПОФІГІЗМА»

За допомогою цієї книги ви перестанете порівнювати себе з іншими і станете простіше ставитися до справ і проблем. Від цього хочеться йти вгору все швидше. Але тепер - без стресу і паніки.

## 4. ДЕЙЛ КАРНЕГІ, «ЯК ЗНАХОДИТИ ДРУЗІВ І ВПЛИВАТИ НА ЛЮДЕЙ»

Цей підручник з розвитку харизми і розкриття власного потенціалу. Озбройся олівцем: дуже багато вам захочеться взяти на замітку!

## 5. РОБЕРТА КЮСАКІ, «БАГАТИЙ ТАТО, БІДНИЙ ТАТО»

Що відрізняє бідну людину від людини багаті? Одні все життя працюють заради грошей, а інші змушують гроші працювати на себе. Автор розповідає про те, чому з ранніх років вчать своїх дітей багаті батьки.

## 6. ХЕЛ ЕЛРОД, «МАГІЯ РАНКУ»

Автор розповідає, як перетворити початок дня в найпродуктивніший час і зберегти заряд скаженої енергії на весь день.

## 7. ЕРІК ЛАРРСЕН, «НА МЕЖІ»

Автор пропонує досить жорсткий метод саморозвитку за 7 днів. Перші три дні ви будете його ненавидіти, а на сьомий - не зможеш представляти, як жили раніше. Книга для тих, хто хоче побачити швидкі результати і готовий викластися на повну.

## 8. РІЧАРД БРЕНСОН, «ПІД ТРИ ЧОРТИ ВСЕ! БЕРИ І РОБИ»

Основна думка цієї книги: життя занадто коротке, щоб витратити його на речі, які не приносять задоволення. Це чітка інструкція, як змінити ситуацію.

## 9. ДЖЕН СІНСЕРО, «НИ СИ»

Легка мова, приємний гумор і розумні поради про те, як слідувати відомій східній мудрості, яка звучить як «ні си», а перекладається як «будь впевнений у своїх силах і не дозволяй сумнівам заважати тобі рухатися вперед».

