



*White Hills*  
STONE PRODUCTION COMPANY

Чек-лист

**ПОКА  
ВСЕ  
ДОМА**  
от WHITE HILLS

Whitehills.msk.ru

**VOL.2**

# ТОП 5

## биографических фильмов

### 1. ДЖОБС ИМПЕРИЯ СОБЛАЗНА (2013)

Очередная экранизация жизни легендарного основателя и бессменного руководителя компании Apple Стива Джобса. Он был обычным студентом, который увлекался йогой и технологиями, но именно он сумел создать великую компанию, о которой грезил миллионы людей во всем мире. Империю соблазна, заработавшую миллионы долларов и изменившую мир.

### 2. ВОЛК С УОЛЛ-СТРИТ (2013)

Что делать, если ты в короткое время сделал огромное состояние, а потом прокутил его и сел в тюрьму? Написать об этом книгу и читать лекции об успехе. Так и поступил Джордан Белфорт, прообраз главного героя. Совместная работа Мартина Скорсезе и Леонардо Ди Каприо в очередной раз великолепна. «Оскар» снова прошел мимо Леонардно, но фильм в одночасье приобрел мировую известность.

### 3. СНОУДЕН (2016)

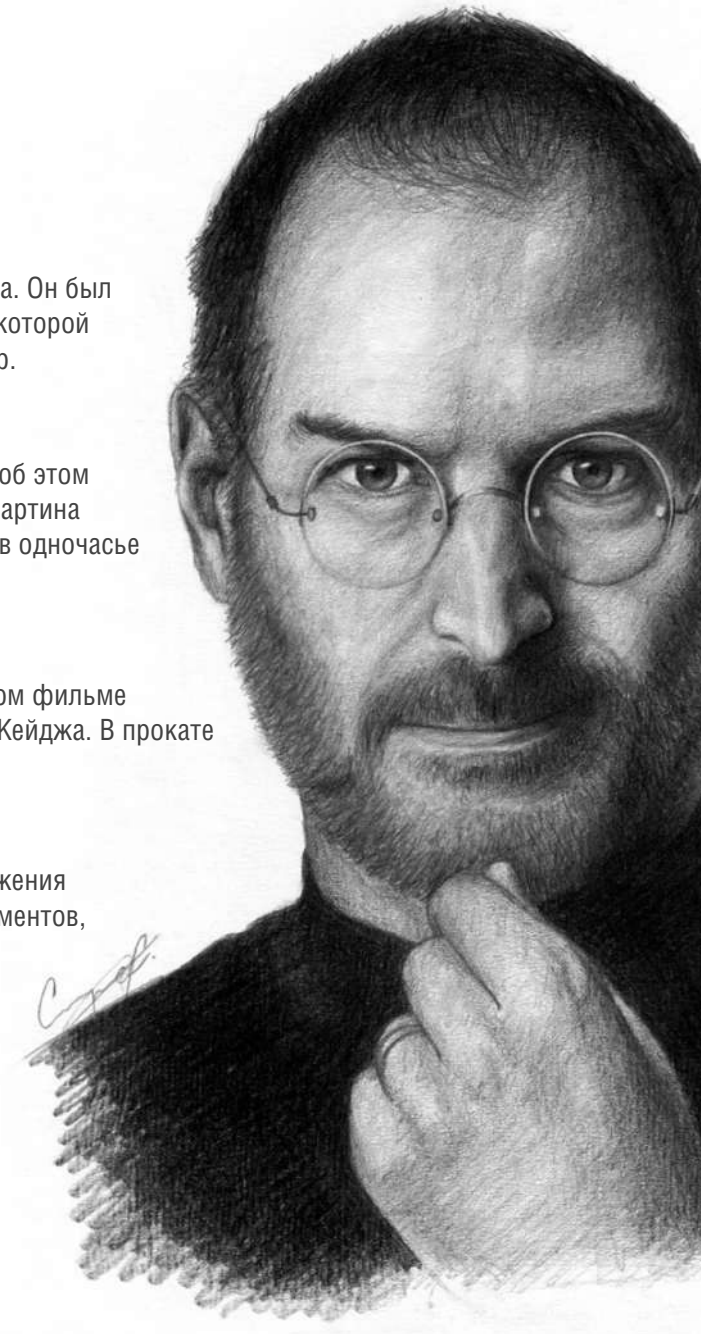
История скандального шпиона Эдварда Сноудена, который получил политическое убежище в России. В напряженном фильме Оливера Стоуна в него перевоплотился Джозеф Гордон-Левитт. Стоит ждать появления Шейлин Вудли и Николаса Кейджа. В прокате «Сноудена» не ждал успех, но критики признают это кино одним из лучших в поздней фильмографии режиссера.

### 4. ПОЙМАЙ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ (2002)

Фрэнк Эбегнейл успел поработать врачом, адвокатом и пилотом на пассажирской авиалинии — и все это до достижения полного совершеннолетия в 21 год. Мастер в обмане и жульничестве, он также обладал искусством подделки документов, что в конечном счете принесло ему миллионы долларов, которые он получил по фальшивым чекам.

### 5. ИГРЫ РАЗУМА (2001)

От всемирной известности до греховных глубин — все это познал на своей шкуре Джон Форбс Нэш-младший. Математический гений, он на заре своей карьеры сделал титаническую работу в области теории игр, которая перевернула этот раздел математики и практически принесла ему международную известность. Однако буквально в то же время заносчивый и пользующийся успехом у женщин Нэш получает удар судьбы, который переворачивает уже его собственную жизнь.



# ТОП 5

## НАСТОЛЬНЫХ ИГР



### 1. ИМАДЖИНАРИУМ

Привлекает внимание невероятно красочными, местами необычными и сюрреалистичными картинками с нотками безумной фантазии.

### 2. АКТИВИТИ

Игра для общения. Она основана на обмене идеями между игроками. В игре используются все обычные формы общения: мимика, вербальные и графические описания.

### 3. ДЖЕНГА

Игра на ловкость рук, смекалку и чувство равновесия. Постройте башню из деревянных брусков, вынимая бруски с нижних «этажей» и докладывая их наверх! Рано или поздно башня станет слишком неустойчивой и один из игроков обрушит всё сооружение!

### 4. МОНОПОЛИЯ

Экономическая и стратегическая настольная игра для двух и более человек. Получила большую популярность в XX веке во многих странах. Цель игры — рационально используя стартовый капитал, добиться банкротства других игроков.

### 5. ЭРУДИТ

Это игра в слова для 2, 3 или 4-х игроков, которая заключается в составлении взаимосвязанных по принципу кроссворда слов на специальном игровом поле. Слова выкладываются с помощью фишек с буквами, обладающих различной ценностью по очкам. Каждое новое слово должно соприкасаться с ранее выложенными словами. Цель — набрать наибольшее количество очков.

# ТОП 5

Что почитать сегодня?

## 1. БИБЛИОТЕКА МАКСИМА МОШКОВА

— одна из первых и самых популярных русскоязычных электронных библиотек, она открылась в 1994 году. Авторы и читатели ежедневно пополняют библиотеку на добровольной основе. Сервис не берёт денег, читать бесплатно можно абсолютно всё. Единственный минус – скачать книгу нельзя.

## 2. БИБЛИОТЕКА «АЛЬДЕБАРАН»

предлагает скачать книгу бесплатно в любом из удобных электронных форматов (epub, fb2, rtf, mobi, pdf), а перед этим шагом ознакомиться с её отрывком. Сервис на уровне!

## 3. БИБЛИОТЕКА TARRANOVA

просит называть себя не электронной библиотекой, а архивом. Руководство сайта говорит, что главное отличие – в том, что все тексты размещены официально, с согласия авторов. Однако ReadRate видит главную изюминку в другом: TarraNova размещает не только авторские тексты, но и переводы (с фамилиями переводчиков). Известных книг тут мало, однако интересного и стоящего можно найти много.

## 4. ОНЛАЙН-БИБЛИОТЕКА LIBEREYA

Пользоваться бесплатной онлайн-библиотекой «Либерея» можно только после регистрации. У пользователей много обязанностей (публикации книг, общение), зато, говорят, подборка книг хорошая.

## 5. БИБЛИОТЕКА «АРТЕФАКТ»

более 8 тысяч текстов. Её преимущество в том, что книги здесь не только на русском, но и на 32 других языках мира. Все файлы доступны для скачивания только в формате doc.



# ТОП 5



**ОТ ЕВГЕНИИ ЮЖАНИНОВОЙ**  
Коммерческого директора White Hills

on-line площадок, чтобы держать себя в тонусе

## 1. WORLD CLASS

Трансляции можно смотреть на официальном YouTube-канале World Class. Расписание появляется в конце каждого дня. Трансляции сохраняются в InstagramTV и в YouTube, чтобы Вы могли их использовать в дальнейшем и тренироваться самостоятельно.

[worldclass.ru/online-training](http://worldclass.ru/online-training)  
[youtube.com/WorldClassRussia](https://youtube.com/WorldClassRussia)  
[@worldclassclubs](https://twitter.com/worldclassclubs)

## 2. ROCKTHECYCLE

– это сеть сайкл-студий в Москве и Санкт-Петербурге с лучшими тренерами и крутой музыкой. А сейчас это крутейшие on-line тренировки на Youtube, после которых всегда остаешься доволен собой, а это самая главная мотивация.

[rockthecycle.ru](http://rockthecycle.ru)  
[youtube.com/rockthecycle](https://youtube.com/rockthecycle)  
[@rockthecycle.ru](https://twitter.com/rockthecycle)

Участвуйте вместе со мной в первом РОСКовом марафоне F\*CK THE CORONA  
[#fckthecorona](https://twitter.com/fckthecorona)

Присоединяйтесь к тренировкам с тренером и нутрициологом RocktheCycle Татьяной Данилкиной. Джампинг джек, шагающая планка, жим вверх к подбородку, ротация, «Лягушка» для пресса, боковые скручивания, скручивания с поднятыми ногами – все это готова делать вместе с Вами Татьяна, оказывая Вам полное дистанционное сопровождение на пути к стройному, гибкому и спортивному телу.



# ТОП 5



**ОТ ЕВГЕНИИ ЮЖАНИНОВОЙ**  
Коммерческого директора White Hills

on-line площадок, чтобы держать  
себя в тонусе



### 3. REBOOT.RU

REBOOT - on-line студия интервальных тренировок для дома. Каждый день в онлайн-студии публикуются новые видео с занятиями, которые помогут Вам стать лучше. Они не просто дают программу тренировки, они дают возможность прочувствовать тренировку в реальности, где есть ощущения настоящей bootcamp студии, только в режиме online и дома.

reboot.ru  
@reboot.ru

### 4. FITMOST.RU

FITMOST — это тренировки от лучших студий Москвы и Санкт-Петербурга у вас дома. В расписании каждый час: йога, зарядка, стретчинг, танцы, функциональные тренировки и многое другое.

fitmost.ru  
@fitmost

### 5. UPFITNESS.RU

On-line трансляции тренировок в Instagram на любой вкус: бачата, зумба, йога, здоровая спина, супер пресс, гибкое тело, функциональный тренинг и много другое. Любая программа, любой уровень.

upfitness.ru  
@upfitness.ru



**ОТ ЕВГЕНИИ ЮЖАНИНОВОЙ**  
Коммерческого директора White Hills

# ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ДЛЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ

## 1. РОССИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА. ДОБРОЕ УТРО С КУЗЕЙ

Кузя и Надежда Анатольевна приглашают ребят 3-6 лет на Youtube канал Российской государственной детской библиотеки вместе слушать веселые истории, рассматривать книжки с картинками, играть, мастерить и рисовать.  
[instagram.com/nadezda\\_komnata\\_skazok](https://www.instagram.com/nadezda_komnata_skazok)

## 2. SKAZKINADOMU

Любимые артисты безвозмездно читают хорошие сказки для всех, кто оказался в самоизоляции  
[instagram.com/skazkinadomu](https://www.instagram.com/skazkinadomu)

## 3. СТУДИЯ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА МНОГОГРАННИК

Марафон по рисованию с оригинальными и интересными заданиями для детей и взрослых.  
[instagram.com/mnogogrannikart](https://www.instagram.com/mnogogrannikart)  
[mnogoart.ru](http://mnogoart.ru)

## 4. ОНЛАЙН-ШКОЛА SKYSMART

Онлайн-школа английского языка и математики для детей и подростков  
[skysmart.ru](http://skysmart.ru)  
[instagram.com/skysmart\\_parents](https://www.instagram.com/skysmart_parents)

## 5. CHILDRENSCIENCE

Онлайн-курсы по школьной программе с углублением и расширением  
[childrenscience.ru](http://childrenscience.ru)  
[youtube.com/childrenscience](https://www.youtube.com/childrenscience)

## 6. ДЕТСКИЙ ON-LINE ТЕАТР ДЛЯ ДЕТЕЙ

Здесь выкладывают записи прекрасных детских спектаклей, которые можно посмотреть онлайн во время карантина и не только.  
[instagram.com/theatre\\_for\\_kids](https://www.instagram.com/theatre_for_kids)

## 7. ЧЕВОСТИК

Увлекательное образование для детей 3-8 лет. Сайт развивает аудиальные навыки, а также помогает детям исследовать и любить окружающий мир  
[chevostik.ru](http://chevostik.ru)  
[instagram.com/chevostik.ru](https://www.instagram.com/chevostik.ru)



# КНИГА НЕДЕЛИ



ОТ ЕВГЕНИИ ЮЖАНИНОВОЙ  
Коммерческого директора White Hills

## 5 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ СТОИТ ПРОЧЕСТЬ КНИГУ?

### АКТУАЛЬНО

узнаете как улучшить качество жизни и противостоять стрессам

### ЦЕННО

Авторы - исследователи с научными степенями, получившими за свои открытия Нобелевскую премию по физиологии и медицине

### ДОСТУПНО

Всё просто и понятно, без «воды» и заумных терминов

### ПОЗНАВАТЕЛЬНО

Откроете для себя понятие теломер, которые находятся в прямой связи с продолжительностью и качеством жизни.

### ВАЖНО

Узнаете как восстанавливать теломеры с помощью здорового сна, сбалансированного рациона питания, правильного обмена веществ, грамотной физической активности и умения взаимодействовать с окружающими.





# ТОП 5

наших видео на Youtube

ЕСЛИ ВЫ ЗАДУМАЛИ РЕМОНТ ИЛИ ОБУСТРОЙСТВО ДАЧНОГО УЧАСТКА, РЕКОМНДУЕМ ВАМ ТОП 5 ВИДЕОРОЛИКОВ WH ДЛЯ ВДОХНОВЕНИЯ:

[YOUTUBE.COM/WHITEHILLSSTONE](https://www.youtube.com/whitehillsstone)

1. "ПРАВИЛО 10 ШАГОВ" ДЛЯ УКЛАДКИ ГИПСА
2. ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА ТИВОЛИ В ЛАНДШАФТЕ АНАСТАСИИ ГОЛОВИНОВОЙ
3. КВАРТИРА В СТИЛЕ SOFTLOFT. ЛОНДОН БРИК ОТ WHITE HILLS. ЖК "РЕЗИДЕНЦИИ КОМПОЗИТОРОВ"
4. ТАУНХАУС В КП "БРИСТОЛЬ". ГОСТИНАЯ С БРЕМЕН БРИК И КАБИНЕТ С КИРПИЧОМ ЛОНДОН БРИК ПОД ПОКРАСКУ
5. ДАЧА В СОЛНЕЧНОГОРСКЕ С WHITE HILLS



# ТОП 5

## КНИГ ПО ДИЗАЙНУ ИНТЕРЬЕРА

### 1. Дизайн помещений. Стили интерьера на примерах – В. Макарова

Такие книги по дизайну интерьеров будут полезны для всех – новичков, асов, преподавателей. Это из списка must-have литературы для дизайнера.

### 2. Дизайн малогабаритной квартиры. Правила увеличения пространства – В. Ахремко

Как не спасовать перед трудностями, разграничить пространство, сделать помещение удобным для всех проживающих в нем. Именно этим делится Варвара Ахремко на страницах издания.

### 3. Стили интерьера в дизайне типовых квартир – В. Ахремко

Эта книга также адаптирована под наши реалии. В ней рассматриваются основы дизайна типовых квартир, цветовые решения, правила зонирования. Есть готовые проекты для вдохновения, описано 9 интерьерных направлений.

### 4. Рецепты счастливого интерьера – А. Муравина

Книга примечательна тем, что написана практикующим дизайнером с 17-летним стажем, человеком, который входит в TOP-10 самых модных декораторов России. Советы Анны Муравиной, ее размышления, примеры, идеи будут интересны для опытных и начинающих дизайнеров интерьера. Но главная изюминка в том, что книга будет полезна тем, кто разрабатывает дизайн общественных помещений

### 5. Строительство и проектирование – П. Нойферт, Л. Нефф

Эта книга больше будет полезна не столько для начинающих дизайнеров интерьера, сколько для уже практикующих. Хотя бы ради словаря, который поможет перевести загадочные понятия для клиента на более понятный язык. А таких слов и выражений в книге свыше 300! А еще основы и советы по проектированию различных интерьеров: кухни, санузла, коридоров, жилых комнат, мансарды и таких специфических помещений, как кладовки, чуланы, винные погреба.



# 5 ШАГОВ К СТИЛЮ

## СКАНДИ

- 1. Скажем нет темным оттенкам,**  
дадим пространству света и простора
- 2. Собери mood-board в этом стиле,**  
найдите классные фотографии в скандинавском стиле и сохраните их
- 3. Изучите историю стиля сканди,**  
посмотрите фильмы, послушайте музыку региона - это настроит на нужный лад
- 4. Делайте акцент на комфорт и практичность,**  
минимум деталей и максимум натуральности и уюта
- 5. WH рекомендует:**  
Лондон Брик 300-00, Кёльн Брик 320-00, Хайленд 291-00 и другие светлые оттенки нашей продукциям выбирайте на свой вкус!



# 5 ШАГОВ К СТИЛЮ

## ГРАНЖ

### 1. Любите брутальность и естество?

Стиль гранж - это для вас! Изучите его, посмотрите

### 2. Кирпичные стены с эффектом патины или облупившейся краски

- яркий акцент, несложный в исполнении

### 3. Выбирайте мебель из искусственной кожи:

и природу сэкономите, и финансы, и в уходе будет проще

### 4. Кирпич, металл, дерево и эффект старины.

Похоже на лофт, но больше шика и характера

### 5. WH рекомендует:

Брюгге Брик, Рейн Брик, Берн Брик и другие кирпичные коллекции с грубой и глубокой фактурой

[Whitehills.msk.ru](http://Whitehills.msk.ru)



# 5 ШАГОВ К СТИЛЮ

## СТИЛЬ РАЙТА

### 1. Не можете определиться

- любите классику или современный стиль? Выбирайте стиль Райта!

### 2. Классика и множество прямых углов и линий,

уют и природные акценты. Основные материалы: дерево, декоративный камень, кожа с неярко выраженной фактурой

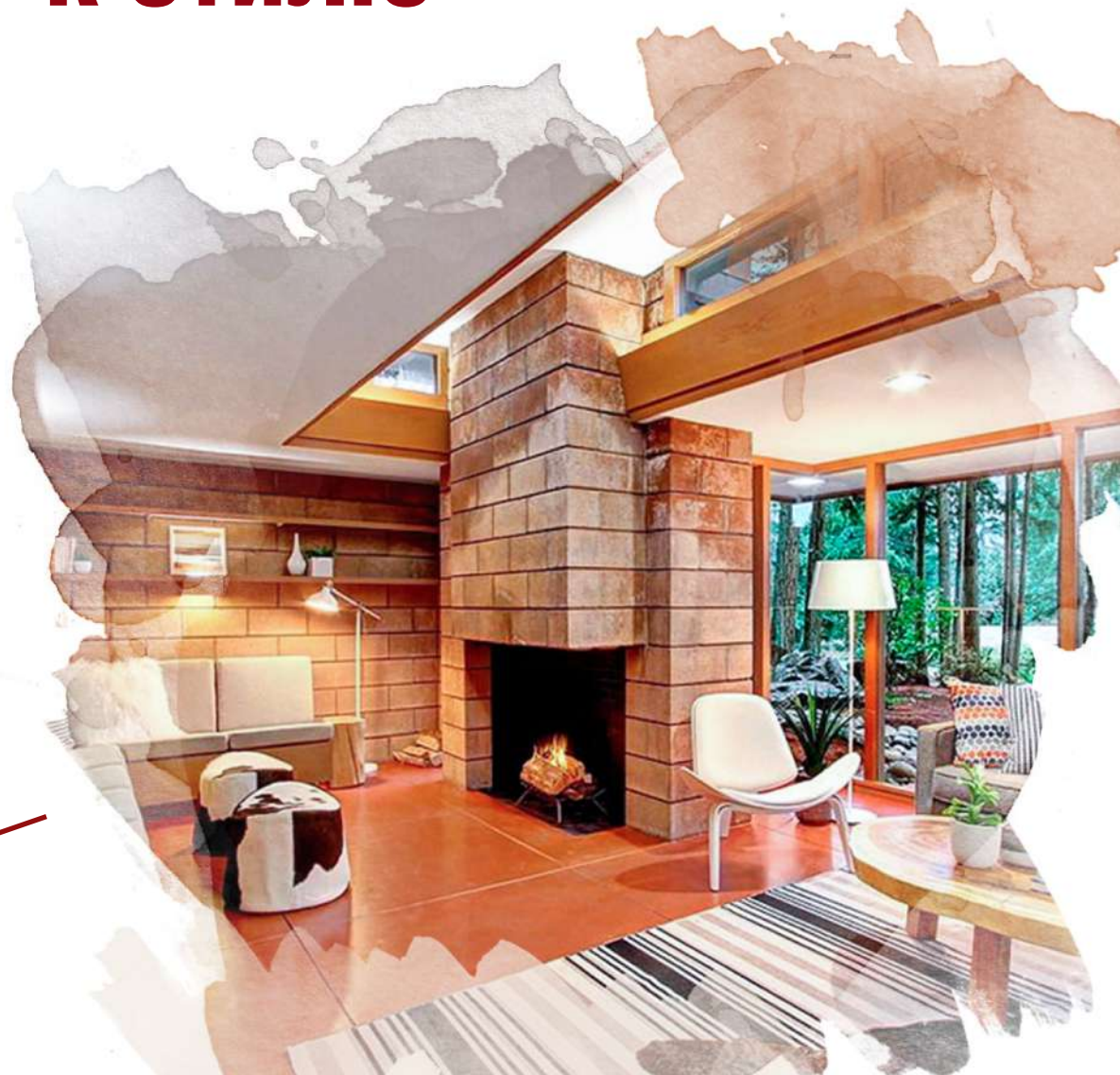
### 3. Декоративным камнем можно обыграть импровизированную каминную зону, одну из стен или оконные откосы.

Выбирайте скалистые фактуры, плитку или крупный формат

### 4. WH рекомендует:

Плитка: Тиволи, Ленстер, Девон. Скала: Фьорд Лэнд, Кросс Фелл, Норд Ридж. Крупный формат: Тевинот, Данвеган, Дарем

[Whitehills.msk.ru](http://Whitehills.msk.ru)



# ТОП 10

хороших и легальных бесплатных картинок для креативов

- 1. UNSPLASH.COM** — более миллиона снимков, сгруппированных по тематическим коллекциям и тегам. Фотографии тщательно отобраны, практически нет бессмысленных и малохудожественных кадров.
- 2. PIXABAY.COM** — более 1,9 млн. изображений и видео с удобным поиском и структурированным каталогом. Изображения Pixabay или полностью освобождены от авторских прав или распространяются бесплатно на условиях Creative Commons. Их можно копировать, изменять, публиковать или использовать даже в коммерческих целях. Регистрация не требуется.
- 3. WIKIMEDIA COMMONS (ВИКИСКЛАД)** — база более с 20 млн фотографий. Общее централизованное виртуальное хранилище для изображений, звукозаписей, видеороликов и других мультимедийных файлов, включаемых в страницы проектов Фонда Викимедиа, которые можно свободно распространять, изменять и использовать в любых (включая коммерческие) целях, в том числе и за пределами проектов Викимедиа.
- 4. FREE IMAGES** — это очень большая галерея, содержащая более 350 тыс. изображений, организованных по категориям. Здесь придется потратить время на достаточно долгий процесс регистрации аккаунта, однако такой огромный выбор иллюстраций этого, безусловно, стоит.
- 5. FREE RANGE STOCK** — предоставляет доступ к бесплатным высококачественным изображениям с высоким разрешением. Однако требуется регистрация (бесплатная).



# ТОП 10

хороших и легальных бесплатных картинок для креативов

**6. MORGUEFILE** - здесь представлен широкий выбор свободно распространяемых фотографий, которые возможно использовать в разнообразных творческих проектах. Требуется небольшая регистрация и иногда использование атрибутов.

**7. STOCKVAULT** – это большой сайт изображений, где фотографы, дизайнеры и студенты могут поделиться своими работами. Иллюстрации бесплатные и подходят для личного или некоммерческого использования.

**8. RGBSTOCK** – сервис созданный фотографами и графическими художниками. Регистрация бесплатная и завершается в один клик, что позволит вам получить доступ к большому пулу фотографий и изображений бесплатно.

**9. GRATISOGRAPHY** - эта коллекция включает значительное количество бесплатных картинок высокого разрешения, предназначенных для личного и коммерческого использования. Обновление сайта происходит каждую неделю. Регистрация не требуется.

**10. PICJUMBO** предлагает большое разнообразие бесплатных изображений для любого использования – полностью бесплатно и без предварительной регистрации. Хотя здесь нет функций поиска, разбивка на категории очень помогает в работе с сайтом.

# ПЛАТФОРМЫ для САМООБРАЗОВАНИЯ

## 1. ARZAMAS

Это бесплатный просветительский проект, посвященный гуманитарным наукам. Здесь вы можете найти онлайн-курсы в виде сочетаний видеолекций, справочных заметок и статей, фотогалерей и фрагментов кинохроники, цитат из забытых книг и интервью со специалистами.

## 2. ПОСТНАУКА

Замечательный сайт с большим количеством всего: книг, авторских подборок видеолекций и курсов в виде небольших историй, рассказанных от первого лица и выстроенных в логической последовательности.

## 3. ACADEMIA

Это телевизионный проект канала «Культура», в котором известные ученые обращаются к широкой аудитории с целью привлечь внимание к науке и расширить круг людей, заинтересованных в знаниях. Союзом журналистов России признан лучшим просветительским телепроектом.

## 4. ENGVID

Уроки английского языка от носителей. Можно найти что-то для себя на любой стадии изучения английского.

## 5. DAREBEE.COM

Не забывайте и о грамотном физическом развитии. На этом портале содержатся программы тренировок и рекомендации по питанию для тех, кто желает наращивать физический потенциал в обход посещения тренажерного зала.





# СОВЕТЫ ПО РАБОТЕ В СОЦСЕТЯХ

## 5 ИДЕЙ ДЛЯ КОММЕРЧЕСКИХ И БЛОГЕРСКИХ АККАУНТОВ:

### 1. РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА В РЕЖИМЕ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ

Это отличный метод для повышения узнаваемости личного бренда. Суть в том, что вы показываете все этапы разработки проекта в рамках своей экспертизы с полного нуля и до получения результатов. Что это может быть:

Запуск товарного бизнеса. Можно все процессы показывать в сторис — от выбора ниши и подготовки до послепродажных действий. Желательно демонстрировать цифры и комментировать. После подобного можно смело записывать обучающие онлайн-курсы.

Запуск проекта в ограниченных условиях. Например, блогер увлекается фотографией и у него закончился фотоконтент, а что-то постить нужно. В домашних условиях можно создать фотостудию и делать необычные кадры.

Запуск проекта без подготовки. То есть у блогера возникла идея и он не готовится к запуску пару дней, не вовлекает команду, а создает все сам. Единственное, что стоит обдумать — концепцию.

### 2. ПОКАЗАТЬ ИЗНАНКУ, ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ

Например, продемонстрировать как создается контент. Это может быть черновой вариант текста — поток мыслей, потом как проходит его обработка, как он превращается в неплохой пост, после еще раз редактируется и публикуется.



Продолжение



# СОВЕТЫ ПО РАБОТЕ В СОЦСЕТЯХ

### 3. БОЛЬШЕ ОТКРОВЕННЫХ И ОБУЧАЮЩИХ ВИДЕО

Под откровенными видео имеются в виду честными и полезными историями. О чем? Путь от начала развития до нынешних результатов с детальными рассказами о каждом этапе.

- Процесс создания чего-то.
- Личные истории.
- Вирусные видео.

### 4. ГОВОРИТЬ О СОЦИАЛЬНО ВАЖНЫХ ТЕМАХ

Сегодня людям тяжело отличить фейковые новости от настоящих, понять, как делать, а как не нужно поступать. Глобальная миссия блогеров и коммерческих аккаунтов — помочь в этом разобраться. Но до этого важно провести исследование, изучить источники информации, иначе дезинформация может обернуться потерей доверия.

### 5. ЗАЛИПАТЕЛЬНЫЕ ВИДЕО, МОУШН-ДИЗАЙН, АНИМАЦИЯ

Все-таки видеоконтент набирает обороты, поэтому снова о нем. Иногда достаточно оживить привычные шаблоны, которые вы постоянно используете. Разумеется, важна именно идея, интересная задумка, а не просто крутая реализация. Вместе с полезным или юмористическим текстом такой пост соберет отличные охваты.





# ДАВАЙТЕ ДРУЖИТЬСЯ?



Самое время присоединиться и дружить =) и посмотреть все наши видеоролики на канале Youtube.

Вдохновляйтесь и создавайте интересные проекты вместе с **White Hills!**

Whitehills.msk.ru

 [youtube.com/user/WhiteHillsStone](https://youtube.com/user/WhiteHillsStone)  
 [instagram.com/whitehills.ru/](https://instagram.com/whitehills.ru/)

 [facebook.com/whitehills.ru](https://facebook.com/whitehills.ru)  
 [vk.com/whitehillsru](https://vk.com/whitehillsru)

 [twitter.com/ruwhitehills](https://twitter.com/ruwhitehills)