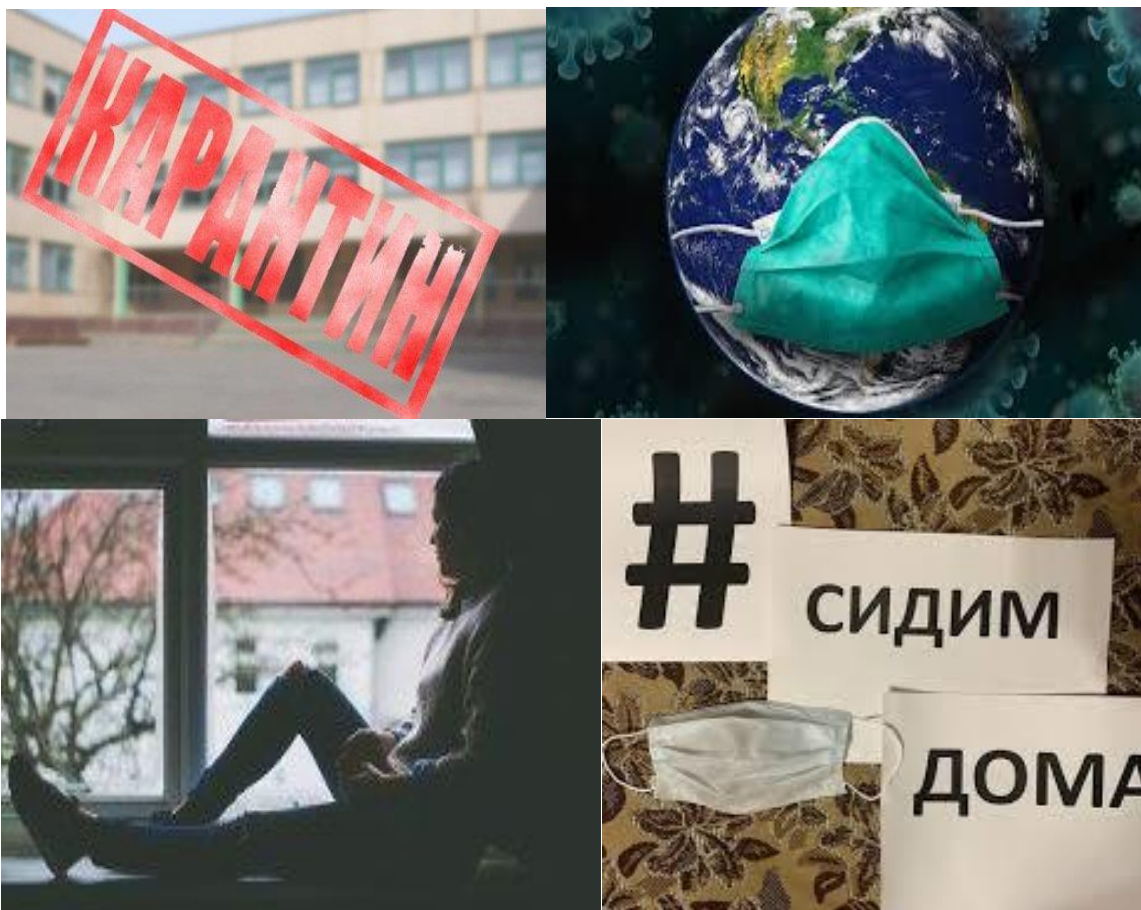


ГУ «Комплекс «Музыкальный колледж – музыкальная школа-интернат для одаренных детей»

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Зам.руководителя по ВР  
Карашина А.А.

## «Как эффективно использовать свое время во время «карантина»



Педагог-психолог: Кайпбекова Д.С.  
87077053530; dinarakapal@mail.ru

г. Павлодар 2020 год.

## Рекомендации студентам «Как эффективно использовать свое время во время карантина»

Чем же можно заняться студентам колледжа в самоизоляции во время «карантина» дома и эффективно использовать свое время?

Существует целый ряд полезных дел, чем можно заняться дома на самоизоляции, с целью рационально использовать свое время дома.

Некоторые из них мы с вами сегодня рассмотрим:

1. Самое важное - это составить свой режим дня на каждый день. Расписать в нем все важные дела отдых тоже. Вести самоконтроль, и соблюдать все, согласно составленного вами режима дня.



2. Перебрать и рассмотреть свой гардероб, что вам необходимо по сезону сейчас, а что можно убрать на следующий сезон. Навести идеальный порядок, если вам неудалось это сделать в учебный период.



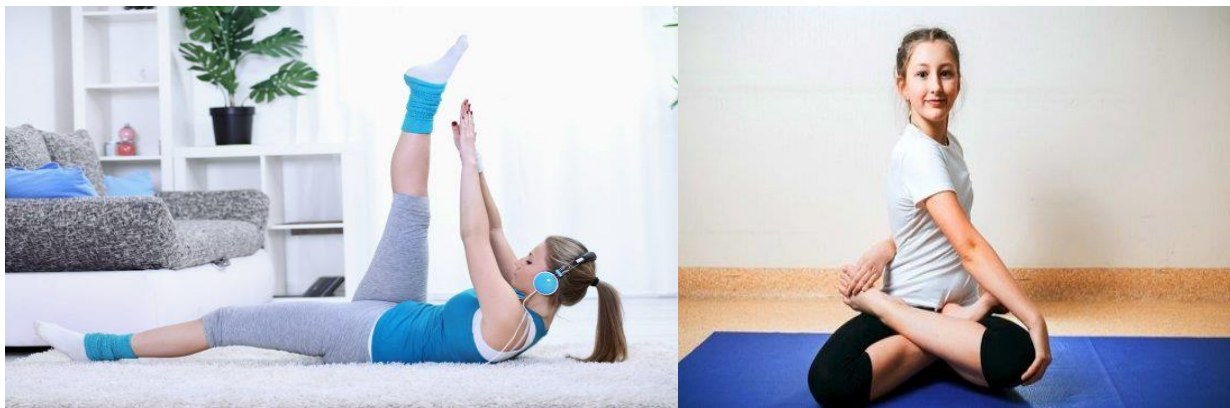
3. Сделать дома влажную уборку под любимую музыку.



4. Сделать дома косметический ремонт по мере необходимости.



5. Начинать свое каждое утро с гимнастики.



6. Во время перерыва между дистанционными уроками заниматься колонетикой или сделать танцевальный перерыв.



7. Провести «Вокалотерапию». Спеть свои самые любимые песни. И не важно какие у вас вокальные данные. Сделать упражнения со звуками.



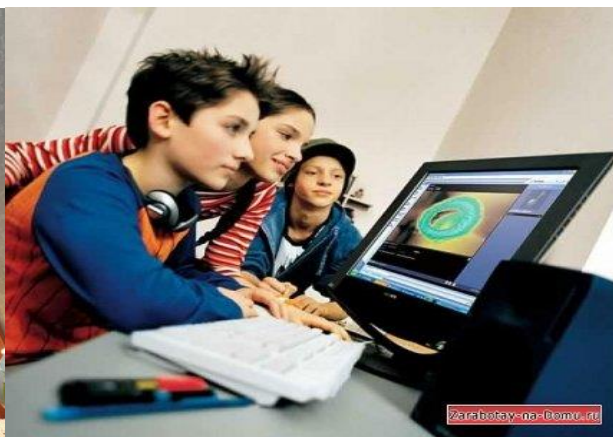
8. Арттерапия - рисование гуашью и акварельными красками. Sand art – рисование песком. Можно использовать силиконовый песок или манную крупу.



9. Игра «Королей» игра в шахматы или в любую другую игру.



10. Онлайн общение с родственниками, близкими и друзьями, к которым невозможно сходить в гости.



11. Подберите свой индивидуальный рацион питания, который повысит ваш иммунитет.



12. Сделайте «Самое красивое селфи» со своей семьей и близкими. Или сами.



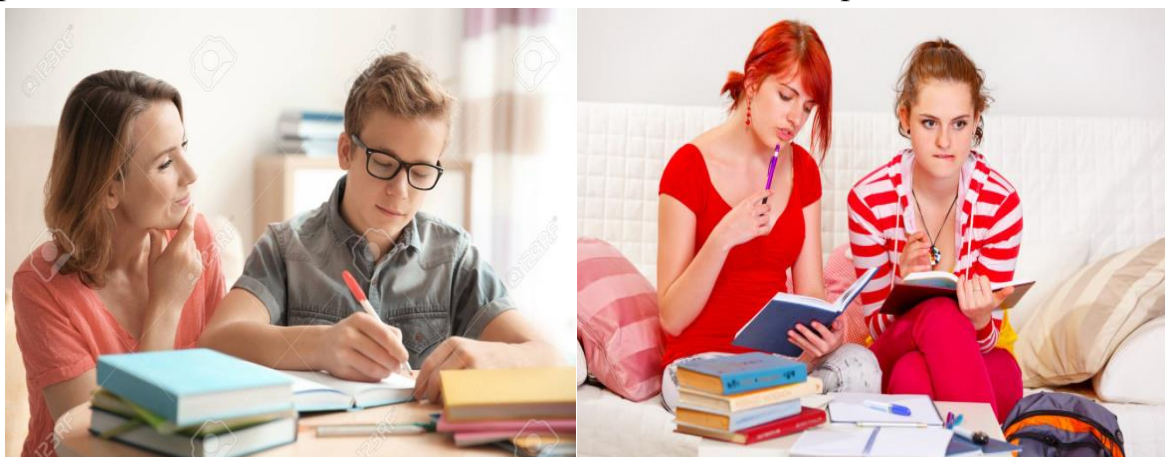
13. И просто пообщайтесь с родными и близкими дома на самые приятные темы разговора. Или же спросите какие «10 самых смешных событий», у них произошли, они запомнили на долго. Посмейтесь вместе с ними.



14. Поиграйте с семьей и близкими в тренинг-игру: «Комплемент». Сделайте друг-другу комплементы используя все буквы в имени. Например: *Анна. А-аккуратная, Н-нежная, Н-необыкновенная, А-артистичная. И др.*



15. Тренинг-игра: «Сочинение». Составляем предложение состоящее из 8, 9, 10 слов, которые начинаются на одну и ту же букву. Например: *«Сосед спросил своего соседа: сколько стоит стог сена?» И др.*



И многое другое.... И самое главное – будьте всегда на позитиве!

