

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



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

Педагог-психолог: Кайпбекова Д.С.
87077053530; www.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.

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 и отдых тоже.

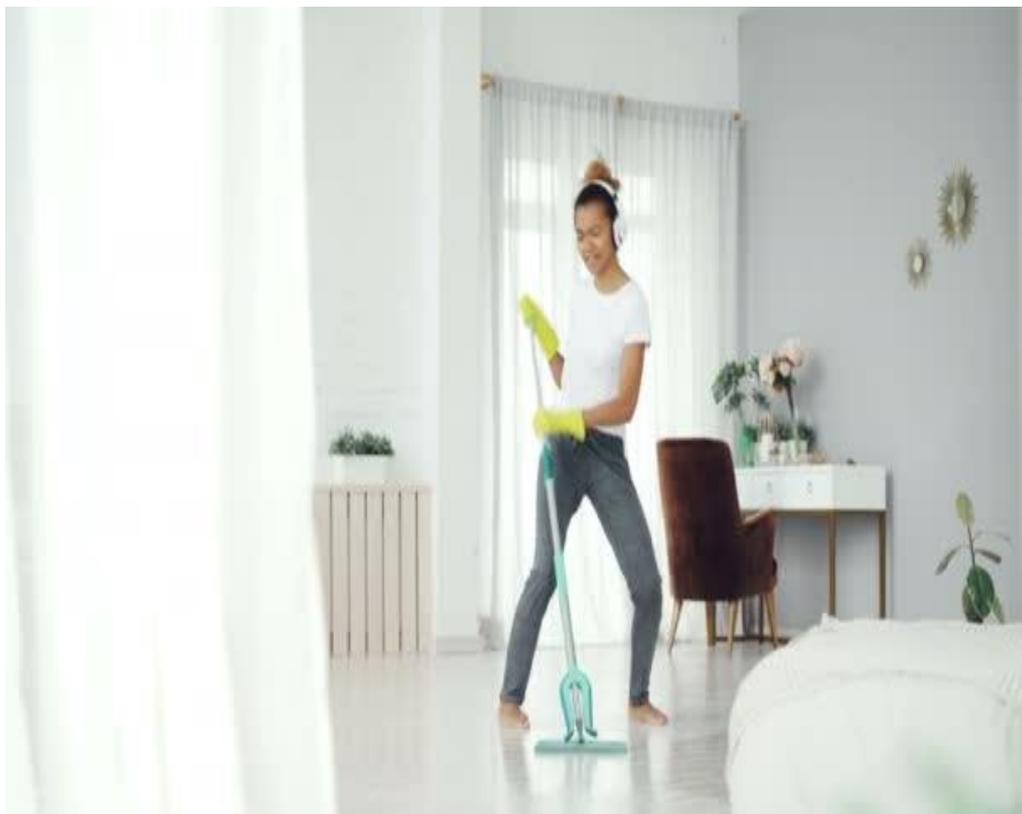
Вести самоконтроль, и соблюдать все, согласно составленного вами режима дня.



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



**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.**



Вокалотерапия

Вокалотерапия (гласные звуки)

34

- <А>** – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;
- <И>** – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, "очищает" нос;
- <О>** – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;
- <У>** – улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);
- <Ы>** – лечит уши, улучшает дыхание;
- <Э>** – улучшает работу головного мозга.



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



Мандалы в арт-терапии



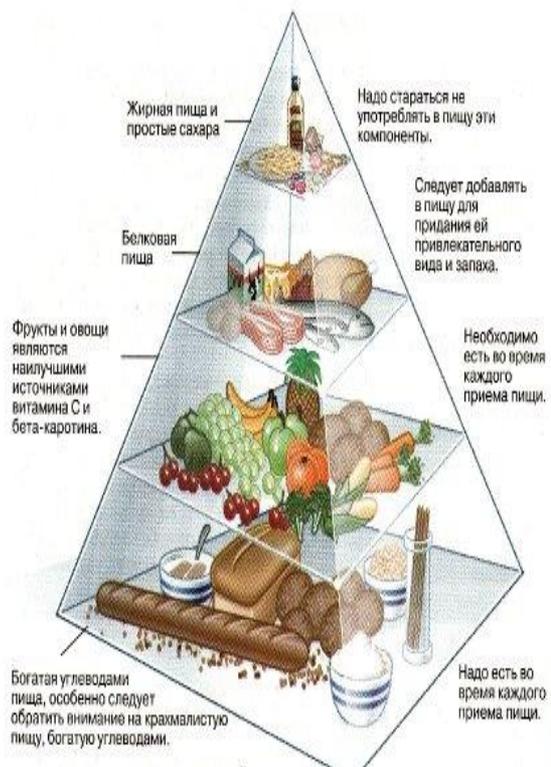
**9. Игра «Королей»
игра в шахматы или
в любую другую игру.**



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 самое главное – будьте всегда на позитиве!

Благодарим за внимание!!!

