

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](mailto: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.



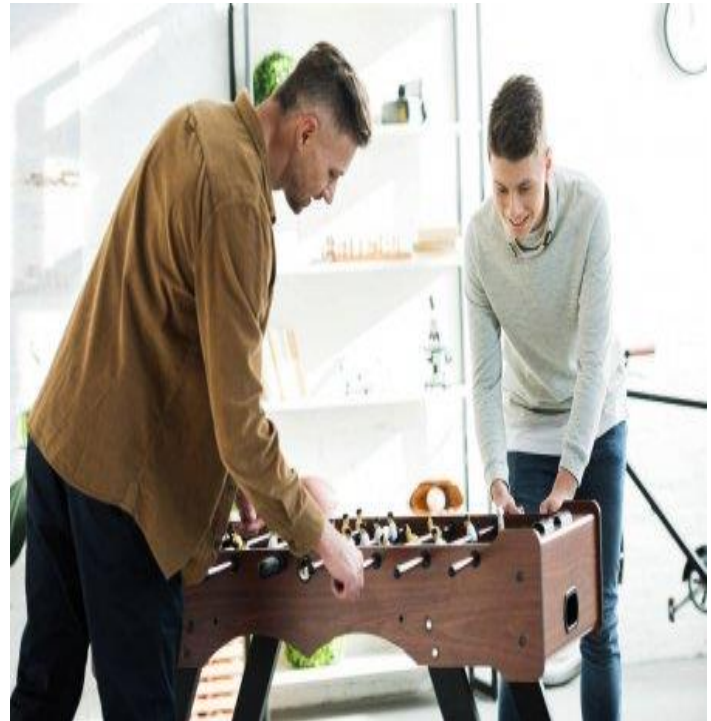
**8. Арттерапия -  
рисование гуашью и  
акварельными  
красками. Sand art –  
рисование песком.  
Можно использовать  
силиконовый песок  
или манную крупу.**



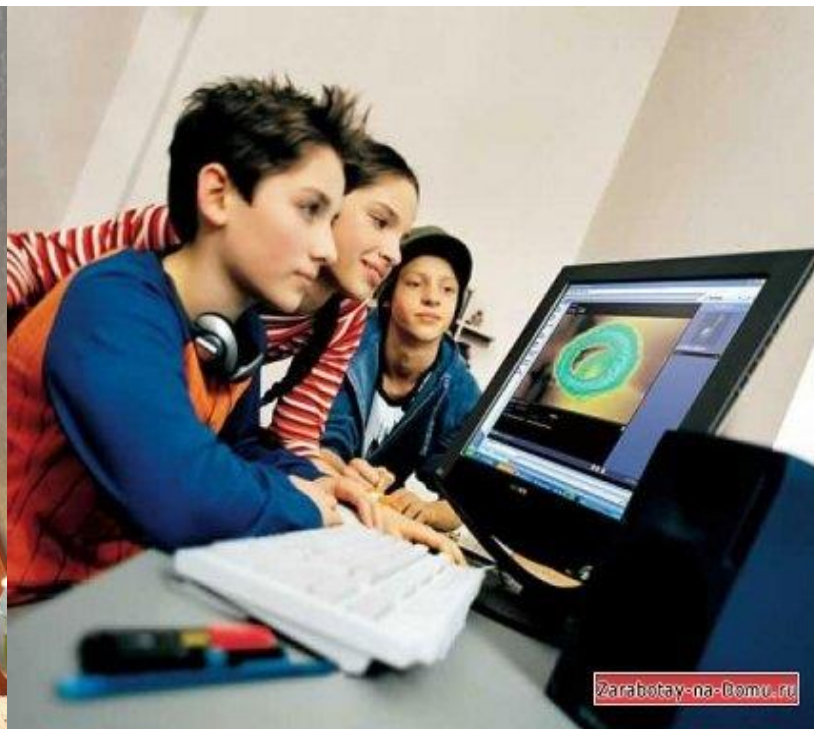
*Мандалы в арт-терапии*



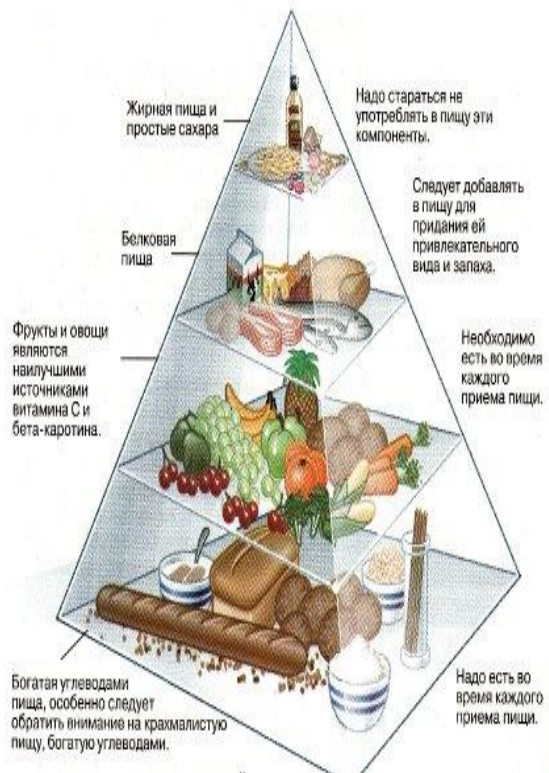
**9. Игра «Королей»  
игра в шахматы или  
в любую другую игру.**



**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.**

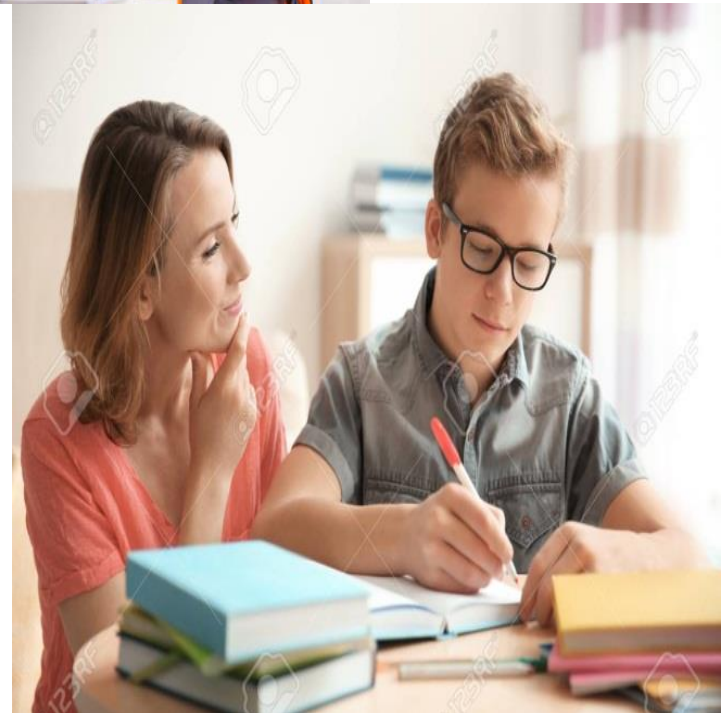


**14. Поиграйте с семьей и близкими в тренинг-игру: «Комплемент». Сделайте друг-другу комплементы используя все буквы в имени. Например: *Анна. А-аккуратная, Н-нежная, Н-необыкновенная, А-артистичная. И др.***





**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!!!**

