муниципальное казенное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес: 249440, Калужская обл., г. Киров, ул. Ленина, д. 3
Тел. 8(48456) 5-70-45
e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru
http://psicentr40.ucoz.com/

Памятка **«Как провести время в период самоизоляции?»**

Слышали ли вы выражение «убивать время»? Конечно, можно его и убивать. Его же нам огромное количество отмерено! Можно расходовать, как угодно… Позволю себе с эти не согласиться. Время – это самое дорогое, что у нас есть. На мой взгляд, правильнее звучит формулировка «как проводить время с пользой». Как раз сегодня и пойдет разговор о том, как провести время с пользой в период самоизоляции.

Давайте вместе подумаем о тех делах, до которых, из-за отсутствия времени, просто не «доходят руки». Вспомните, чем вы любите заниматься, когда располагаете достаточным количеством времени. Возможно, это заброшенное хобби, возможно, это какое-то любимое дело, которое помогает вам расслабиться и насладиться работой. А, возможно, Вы давно хотели научиться чему-то новому, но все откладывали из-за дефицита времени. Могу вас поздравить! Сейчас именно то время, когда времени должно хватить на все (простите за тавтологию)! А время, проведенное за любимым и интересным занятием, уже можно считать временем, проведенным с пользой!

Но если вы все же затрудняетесь с выбором занятия для себя, могу предложить небольшой список дел:

- Научитесь вязать или вышивать;
- Научитесь рисовать;
- Начните осваивать иностранные языки;
- Заведите личный дневник;
- Приготовьте какое-нибудь новое блюдо;
- Попробуйте писать стихи;
- Наведите порядок в шкафах;
- Слепите что-нибудь из соленого теста;
- Займитесь йогой;

Вобщем, список бесконечен. Выбирайте себе занятие по душе!

И проводите время с пользой!

педагог-психолог
МКУ «Центр ППМС помощи»
Ирина Ковалюк