

بسمه تعالی

گزارش عملکرد اردوی آموزشی، تفریحی (رفاه)

اردو رفاه پایه یازدهم

اردوی تفریحی اردوگاه اوشان بنیادرفاه ویژه پایه یازدهم

در تاریخ ۹۷/۷/۱۸

۴۵ دانش آموز در اردو حضور داشتند.

از برنامه های اردو مسابقات و بازیهای گروهی نظیر والیبال، بسکتبال،
بدمینتون، تنیس فوتبال دستی و بازیهای جمعی بود.

سخنرانی کارشناس پایه یازدهم سرکار خانم رضاقلی درباره انرژی
درمانی و کاهش اضطراب و افزایش تمرکز با ریلکسیشن:

- همه چیز به اندازه آرامش در تمرکز نقش موثر ندارد.

- هر چه آرامش جسمی و ذهنی بیشتر باشد به همان نسبت تمرکز
بیشتر خواهد بود.

- تن آرامی یا ریلکسیشن، تکنیکی است برای آرام سازی عضلات بدن، از آنجا که بین ذهن و تن ارتباط تنگاتنگی وجود دارد، هر چه که در جسم آرامش بیشتری برقرار شود در ذهن نیز آرامش بیشتری برقرار خواهد شد.

- از آنجا که هر فکری به ویژه افکار منفی مزاحم عضلات را منقبض می کنند ما میتوانیم عضلات را آرام کرده و تنش و انقباضاتشان را از بین ببریم. در نتیجه این افکار منفی خود به خود از ذهن ما خارج می شوند.

- اساس تن آرامی همین است ، آرام سازی عضلات با قصد ایجاد آرامش و خلاء ذهنی. چون هر چه میدان فکری خالی تر باشد تمرکز و توجه بر یک موضوع خاص آسانتر میشود.

در اردوگاه باپختن آش دوغ از دانش آموزان پذیرایی شد
ناهار جوجه کباب بود که به طور یکدست توسط دانش آموزان آماده و طبخ شد.





سال تحصیلی