

OKULUMUZDA NEFES EGZERSİZİ ETKİNLİĞİ DÜZENLENDİ

Okulumuzda yürütülen okulda iyi oluş temalı e twinning projesi kapsamında öğrencilerimizin stres yönetimi, odaklanma ve rahatlama becerilerini geliştirmeleri amacıyla nefes egzersizi etkinliği düzenlendi. Etkinlik, beden ve zihin sağlığına katkıda bulunmak için okulumuz öğretmenlerinden Candan UĞURALP eşliğinde gerçekleştirildi.

Öğrenciler, doğru nefes teknikleriyle nasıl daha sakin ve enerjik hissedebileceklerini öğrenirken, uygulamalı çalışmalarla teorik bilgileri pekiştirdi. Derin nefes alma, diyafram kullanımı ve nefes farkındalığı gibi temel tekniklerin öğretildiği etkinlikte, katılımcılar günlük hayatta uygulayabilecekleri pratik öneriler de aldı.

Etkinliğe katılan öğrenciler, nefes egzersizlerinin sınav stresiyle başa çıkmada ve derslere daha iyi odaklanmada yardımcı olabileceğini belirtti. Organizasyonu düzenleyen öğretmenlerimiz, bu tür farkındalık çalışmalarının öğrencilerin akademik ve kişisel gelişimlerine olumlu katkı sağladığını vurguladı.

Okul yönetimi, öğrenci ve öğretmenlerden gelen olumlu geri bildirimler doğrultusunda bu tür etkinliklerin ilerleyen dönemlerde de devam edeceğini duyurdu.

