

Thiền 10 Phút Thiền Trước Khi Vào Lớp Cho Các Trẻ em

Tác Giả: Viåt Báo

Chúa Nhật, 16 Tháng 10 Năm 2011 14:14

Chương trình học này nhằm mục đích giúp các trẻ em dễ dàng phó vßi sự căng thẳng của thi cử

Chương trình của tiểu bang đã quy định cho trẻ em học nói rõ ràng học sinh phải tập thiền 10 phút trước khi học để giúp họ kiểm soát và bình an và tránh căng thẳng, buồn ngủ và dùng ma túy.



Bây giờ, trước khi bắt đầu ngày học, bạn sẽ làm điều gì đó để làm dịu thân kinh: thở không khí trong lành.

Chính quyền tiểu bang đã quy định cho trẻ em học nói rõ ràng học sinh phải tập thiền 10 phút trước khi học trong khuôn viên trường, nhằm giúp các học sinh có khả năng tập trung hơn để tránh căng thẳng và giữ trạng thái tinh thần bình an.

Khi mới bắt đầu chương trình học để đưa ra bởi Thiền Đắc Tiểu Bang Ratnakar Gaikwad hôm 5

10 Phút Thi n Tr c Khi Vào L p Cho Các Tr ng

Tác Giả: Vi t Báo

Chúa Nhật, 16 Tháng 10 Năm 2011 14:14

tháng 10 cho các hi u tr ng c a tr ng ti u h c, trung h c đ nh t và đ nh c p trên toàn ti u bang, ngay sau cu c h p, các h c sinh s có 10 phút b t bu c th c t p thi n tr c khi b t đ u l p h c.

"Đi u đó giúp suy nghĩ tích c c và t p trung," theo h ng d n, và ti p t c b sung danh sách c a lu t đ c ng d ng b i các tr ng h c t và công kh p ti u bang. Nh ng h ng d n không xác đ nh c th ngày b t đ u ch đ này.

Theo h ng d n này, các tr ng h c đ c yêu c u g i m t trong nh ng th y cô giáo t i H c Vi n Nghiên C u Thi n Vipassana, m t trung tâm thi n t i Igatpuri, đ h có th đ t đ c các k thu t thi n và hít th và tr v d y cho h c sinh. H ng d n vi t r ng, "Th t là quan tr ng đ i v i th y giáo đ hoàn t t khóa thi n Vipassana tr c khi d y cho h c sinh."

Ch ng trình h c này nh m m c đích giúp các tr em đ i phó v i s c căng th ng c a thi c , s lo s , và nh ng b nh ho n khác do l i s ng hi n đ i ti m nhi m.