



# ค่ายอารมณ์ดี . . . สมาร์ท อีคิว แคมป์

ค่ายพัฒนา E.Q. เพื่อการเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น

โปรแกรมวันเสาร์ที่ 28 เมษายน 2561		โปรแกรมวันอาทิตย์ที่ 29 เมษายน 2561	
9.00 น.	ลงทะเบียน กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	6.00 น.	อรุณสวัสดิ์
9.30 น.	ออกเดินทาง เข้าสู่กิจกรรม Smart on the Road ความรู้และเกมสนุกๆระหว่างเดินทาง	6.15 น.	กิจกรรม Smart Exercise ออกกำลังกายยามเช้า
10.30 น.	Cookies Break ระหว่างเดินทาง	7.00 น.	อาบน้ำ/แต่งตัว
10.45 น.	ถึงพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์	8.00 น.	ซ้อมย่อยยามเช้า
10.50 น.	สำรวจพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ ก่อนเข้าสู่กิจกรรม Smart Discovery ในช่องป่าข	9.00 น.	Smart Relationship 3 สัมพันธภาพการเสริมสัมพันธ์
12.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	9.30 น.	Smart EQ Adventure เกมค้นหาตนเอง
13.00 น.	เข้าสู่กิจกรรม Smart Discovery เกมสนุกๆสำรวจสถานที่	10.30 น.	Cookies Break
13.30 น.	ออกเดินทางเข้าสู่ที่พัก	10.45 น.	Smart E.Q. Mapping กิจกรรมผังอารมณ์ ผังความคิด เพื่อการรู้จักตนเองและผู้อื่น
15.30 น.	ถึงที่พัก เก็บของ พักผ่อน	12.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
15.30 น.	Milk Break	13.00 น.	Smart Relationship 4 สัมพันธภาพการเสริมสัมพันธ์
15.45 น.	Smart Relationship 1 สัมพันธภาพการสร้างสัมพันธ์	13.30 น.	Smart Interpersonal Game เกมมนุษย์สัมพันธ์
16.30 น.	Smart E.Q. Outdoor Game กิจกรรมกลุ่มสนุกๆกลางแจ้ง	14.45 น.	Milk Break
17.30 น.	พักผ่อน อาบน้ำ/แต่งตัว	15.00 น.	Smart EQ Rally ภารกิจอารมณ์ดี
18.00 น.	รับประทานอาหารเย็น	16.30 น.	ซ้อมการแสดงกลุ่มอารมณ์ดี
19.00 น.	Smart Relationship 2 สัมพันธภาพการสานสัมพันธ์	17.30 น.	พักผ่อน อาบน้ำ/แต่งตัว
19.30 น.	กิจกรรม Smart Bingo / Smart E.Q. Buddy	18.00 น.	รับประทานอาหารเย็น
20.30 น.	สรุปกิจกรรมวันแรก พร้อมฝึกสมาธิก่อนนอน	19.00 น.	Smart Relationship 5 สัมพันธภาพการเสริมสัมพันธ์
21.00 น.	ราตรีสวัสดิ์	19.30 น.	การแสดงกลุ่มอารมณ์ดี
โปรแกรมวันจันทร์ที่ 30 เมษายน 2561		20.30 น.	สรุปกิจกรรมวันที่สอง พร้อมฝึกสมาธิก่อนนอน
7.00 น.	อรุณสวัสดิ์	21.00 น.	ราตรีสวัสดิ์
7.15 น.	อาบน้ำแต่งตัว	7.00 น.	Smart E.Q. Friendship คำลาเพื่อนในค่าย
8.00 น.	ซ้อมย่อยยามเช้า	7.15 น.	พิธีมอบประกาศนียบัตร พิธีปิดค่าย
9.00 น.	Smart Relationship 6 สัมพันธภาพการเสริมสัมพันธ์	12.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
9.30 น.	Smart EQ Adventure ทะลุอุปสรรคในศอกของรับอารมณ์โกรธ	13.00 น.	เตรียมตัวเดินทางกลับ
10.30 น.	Cookies Break	13.30 น.	เดินทางกลับ
10.45 น.	สรุปกิจกรรมค่าย + เพลิดเพลิน EQ Buddy	15.30 น.	Cookies Break ระหว่างเดินทาง
		16.00 น.	ถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิ์สภาพ
		* กิจกรรมประเมินและพัฒนา E.Q. จัดทำในช่วงว่างของแต่ละกิจกรรม	
		ประเมินโดยคุณหมอมหาวิศว์ สิริธรรมานา และทีมงานผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการของเด็ก	