



दुर्ग, दिनांक 17.02.2025

/रिपोर्ट/

शासकीय डॉ० वा० वा० पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग की पी० जी० डिप्लोमा इन योगा एण्ड फिलॉसफी के सभी छात्राओं के द्वारा विभिन्न विद्यालयों में 15 दिवसीय प्रशिक्षण दिया गया। जो उनके पाठ्यक्रम में निहित नियमानुसार लेशन प्लान के रूप में लिया गया। जिससे योग छात्राओं को कक्षा संचालित करने का अनुभव प्राप्त हुआ। इस कार्य हेतु महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ० रंजना श्रीवास्तव ने योग की छात्राओं को मार्गदर्शित किया एवं छोटे बच्चों की कक्षा लेने का तरीका बताया। विभिन्न विद्यालयों में प्रशिक्षण लेने हेतु योग की छात्राओं को-08 समूहों में विभक्त किया गया। छात्राओं द्वारा कक्षा की शुरुवात ओम् मंत्र के उच्चारण, गायत्री मंत्र का अभ्यास एवं गुरुवंदना के साथ प्रारंभ किया जाता है। योग से छोटे विद्यार्थियों को क्या-क्या लाभ होते हैं बताया गया। योग की शुरुवात सबसे पहले वाम अप सूक्ष्म व्यायाम पवनमुक्तासन भाग 1,2,3 का अभ्यास कराया गया जिससे शरीर का लचीलापन आता है। शरीर की अकड़न दूर होती है। योग के छात्राओं द्वारा उन योगाभ्यास को चयनित किया गया जो छोटे बच्चों के मानसिक एवं शारीरिक एवं सर्वांगिन विकास में सहायक होते हैं। इस प्रकार बच्चों को पढ़ाई से संबंधित स्मरण शक्ति तेज करने के लिए विभिन्न प्रकार के अभ्यास कराया गया जैसे भ्रामरी प्राणायाम, कपालभांति, वृक्षासन, भुजंगासन, पादहस्तासन, शीर्षासन तथा उसी प्रकार बच्चों की ऊंचाई बढ़ाने के लिए ताड़ासन, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, चक्रासन, धनुरासन का अभ्यास कराया गया। एकाग्रता मन की चंचलता के लिए सर्वांगासन, पश्चिमोत्तानासन इत्यादि का अभ्यास कराया गया तथा हमेशा स्वस्थ स्फूर्ति, हमेशा ताजगी बनी रहे इसके लिए सूर्य नमस्कार का अभ्यास कराया गया। जिससे हमारे सम्पूर्ण शरीर का व्यायाम हो। साथ ही साध चिन्ता तनाव दुख से बचने के लिए ध्यान और योग निद्रा का भी अभ्यास कराया गया और बच्चों को मनोरंजनात्मक खेल भी कराया गया जिससे सभी बच्चे बढ़-चढ़कर और पूरे जोश के साथ प्रशिक्षण योग शिविर का आनंद लिए।

समूह 1 – (दिनांक 23.01.2025 से 06.02.2025 तक)

शाला का नाम – सरस्वती ज्ञान मंदिर, सुभाष नगर, दुर्ग

1. कु० भाग्यश्री साहू
2. कु० सौम्या साहू
3. कु० गीतांजली निर्मलकर

समूह 2 – (दिनांक 20.01.2025 से 05.02.2025 तक)

शाला का नाम – शासकीय प्राथमिक विद्यालय, कसारीडीह, दुर्ग

1. कु0 योगेश्वरी निषाद
2. कु0 उर्मिला निर्मलकर
3. कु0 हीना निर्मलकर
4. कु0 निशा भोई
5. चंचल चन्द्राकर

समूह 3 – (दिनांक 20.01.2025 से 05.02.2025 तक)

शाला का नाम – शास0 प्राथमिक शाला, बोरसी, दुर्ग

1. रजनी टण्डन
2. ज्योति सिन्हा
3. क्षमा साहू
4. गोमती साहू

समूह 4 – (दिनांक 20.01.2025 से 05.02.2025 तक)

स्कूल का नाम – शास0 सरदार वल्लभभाई पटेल विद्यालय, गंजपारा, दुर्ग

1. कु0 सुमन गर्ग
2. कु0 खुशबू साहू
3. कु0 अम्बिका मटियारा

समूह 5 – (दिनांक 20.01.2025 से 05.02.2025 तक)

शाला का नाम – सनसाईन उच्च0 माध्यमिक शाला, रेल्वे स्टेशन, दुर्ग

1. कु0 राजेश्वरी सिन्हा
2. कु0 तनुजा
3. कु0 तामेश्वरी
4. कु0 सत्यभामा ध्रुव

समूह 6 – (दिनांक 21.01.2025 से 05.02.2025 तक)

शाला का नाम – फील परमारथम फाउण्डेशन, सेक्टर-3, भिलाई

1. कु0 शैल यादव
2. कु0 पी0 कल्याणी

समूह 7 – (दिनांक 03.03.2025 से 20.03.2025 तक)

शाला का नाम – शास0 प्राथ0 विद्यालय, नयापारा, दुर्ग

1. कु0 जया सोरी

समूह 8 – (दिनांक 28.01.2025 से 13.02.2025 तक)

शाला का नाम – शास0 प्राथ0 विद्यालय, सेक्टर-4, भिलाई

1. कु0 सुष्मिता नायक
2. कु0 पियस

समूह 9 – (दिनांक 28.01.2025 से 13.02.2025 तक.)

शाला का नाम – शकुंतला विद्यालय, रामनगर, भिलाई

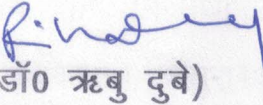
1. कु0 रंजू सागर


समूह 10 – (दिनांक 24.01.2025 से 08.02.2025 तक.)

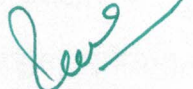
शाला का नाम – खालसा पब्लिक हायर सेकेण्डरी स्कूल, मालवीय नगर, दुर्ग

1. कु0 शारदा साहू

महाविद्यालय के योगा के विद्यार्थियों को संबंधित विद्यालयों के तरफ से प्रमाण पत्र दिया गया तथा योग प्रशिक्षण कार्यक्रम के अंतिम दिन योग छात्राओं द्वारा बच्चों के लिए छोटी-छोटी योग प्रतियोगिता करायी गई एवं उन्हें उत्साहित करने हेतु छोटे-छोटे पुरस्कार दिए गए। इस प्रकार विद्यालयों में योग कक्षाएं डॉ0 ऋतु दुबे, विभागाध्यक्ष क्रीडाधिकारी एवं योग विभाग की सहायक प्राध्यापक कु0 खुशबू साहू के कुशल मार्गदर्शन में सम्पन्न हुई।


(डॉ0 ऋतु दुबे)
क्रीडाधिकारी


13-02-25
(कु0 खुशबू साहू)
सहा0 प्राध्यापक, योगा


(डॉ0 रंजना श्रीवास्तव)
प्राचार्य