जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान रतूड़ा, रुद्रप्रयाग

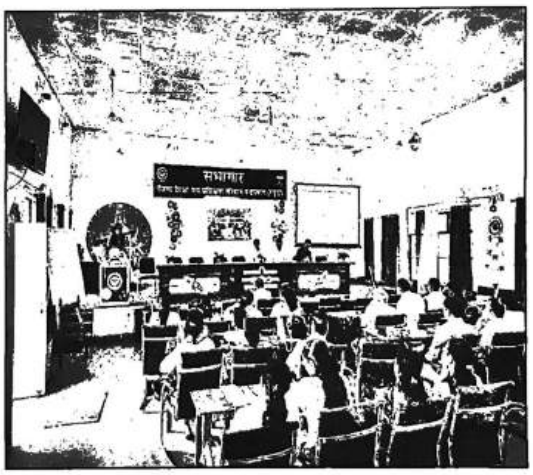
District Institute of Education & Training Ratura, Rudraprayag

e-mail : **drcratura.rpg@gmail.com**

आनंदम् प्रशिक्षण कार्यक्रम की आख्या

प्रथम दिवस : 28 अगस्त 2024

दिनांक 28 अगस्त 2024 जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान रुद्रप्रयाग (रतूडा) में आनंदम् प्रशिक्षण कार्यक्रम में जनपद के 30 राजकीय प्राथमिक/उच्च प्राथमिक विद्यालयों के कुल 30 अध्यापकों द्वारा प्रतिभाग किया। कार्यक्रम के प्रथम सत्र में प्राचार्य महोदय द्वारा दीप प्रज्वलित कर सभी प्रतिभागियों का स्वागत किया गया तथा आनंदम पाठ्यचर्या की आवश्यकता को देखते हुए उसके महत्व पर प्रकाश डाला गया। जिला आनंदम समन्वयक इंदुकांता भंडारी, प्रवक्ता द्वारा इस कार्यक्रम के उद्देश्य पर अपने विचार प्रस्तुत किए गए तथा प्रतिभागियों को बताया गया कि वर्ष 2019 से यह कार्यक्रम पूरे उत्तराखंड के विद्यालयों में संचालित किया जा रहा है। प्रथम सत्र में प्रतिभागियों द्वारा ऑनलाइन प्रीटेस्ट भरा गया।



द्वितीय सत्र में निशांत वशिष्ठ (ब्लू ऑर्ब फाउंडेशन) द्वारा आनंदम की पृष्ठभूमि पर पी.पी.टी के द्वारा अपने विचार साझा किए गए तथा आनंदम के चार कंटेंट **स्वयं, परिवार, समाज और प्रकृति को जानने** का माध्यम बताया गया। आनंदम पाठ्यचर्या में निहित जीवन कौशल की जानकारी तथा खुशी के तीन माध्यम क्षणिक, भावनात्मक तथा दीर्घकालीन खुशी के बारे में विस्तृत जानकारी प्रतिभागियों के समक्ष प्रस्तुत की गई।

तृतीय सत्र में अमर चिखले (लभ्य फाउंडेशन) द्वारा ध्यान देने की प्रक्रिया पर विस्तृत चर्चा तथा जानकारी साझा की गई। ध्यान देने के वादन के बारे में तथा कक्षा–कक्ष में चलने वाली प्रक्रिया के बारे में PPT के माध्यम से प्रतिभागियों के समक्ष जानकारी साझा की गई। कक्षा– कक्ष में ध्यान देने की गतिविधियों के अंतर्गत साँसों पर ध्यान देना, ध्यान देकर सुनना, ध्यान देकर देखना आदि गतिविधियों पर अपने विचार प्रस्तुत किए गए।

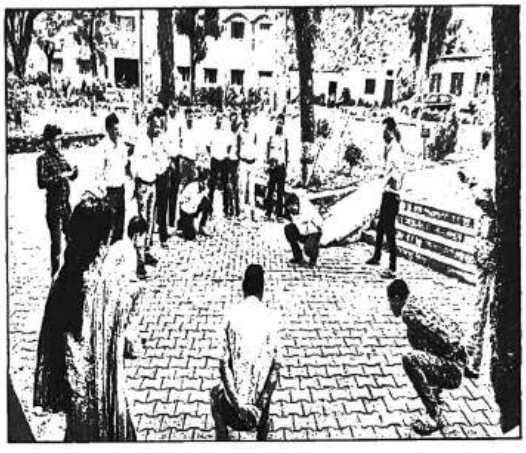
आज के अंतिम सत्र में ध्यान देने की प्रक्रिया के लाभ तथा प्रतिभागियों द्वारा समूहवार ध्यान देने की प्रक्रिया से संबंधित गतिविधियों का प्रस्तुतीकरण दिया गया। अंत में ध्यान देने की प्रक्रिया के अभ्यास के साथ कार्यक्रम के प्रथम दिवस का समापन किया गया।

द्वितीय दिवस : 29 अगस्त 2024

दिनांक 29 अगस्त 2024 को आनंदम प्रशिक्षण के द्वितीय दिवस के प्रथम सत्र का शुभारंभ निशांत वशिष्ठ (ब्लू ऑर्ब फाउंडेशन) द्वारा "**हा हा ही ही हो हो** " गतिविधि द्वारा हुआ। तत्पश्चात प्रतिभागियों द्वारा पूर्व दिवस का रीकैप किया गया। तत्पश्चात श्रीमती इंदुकांता भंडारी द्वारा कहानी का उद्देश्य और उसकी साप्ताहिक समय सारणी की जानकारी दी गई। समूहवार प्रतियोगियों द्वारा कक्षावार कहानी का प्रस्तुतीकरण दिया गया।

कहानी खंड का उद्देश्य प्रतिभागियों को बताया गया तथा कक्षावार समय सारणी की जानकारी पीपीटी के माध्यम से दी गई। विद्यालयों में कहानी से होने वाले लाभों से शिक्षकों को अवगत कराया गया एवं प्रतिभागियों द्वारा कक्षा में चलने वाले कहानी वादन का प्रस्तुतीकरण दिया गया। प्रथम सत्र का अंत एनर्जाइजर गतिविधि द्वारा किया गया।

द्वितीय सत्र के संदर्भदाता अमर चिखले (लभ्य फाउंडेशन) द्वारा गतिविधि खंड का उद्देश्य पीपीटी के माध्यम से प्रतिभागियों को बताया गया। संदर्भदाता द्वारा आनंदम गतिविधि की मुख्य विशेषता, इससे होने वाले लाभों को बताया गया तथा कक्षावार विद्यालय में संचालित होने वाली गतिविधियों के बारे में जानकारी साझा की गई।



तृतीय सत्र में अभिव्यक्ति खंड पर निशांत वशिष्ठ द्वारा मानवीय मूल्यों तथा शनिवार के होने वाली अभिव्यक्ति के वादन पर जानकारी साझा की गई। प्रतिभागी शिक्षकों द्वारा समूह में अभिव्यक्ति दिवस पर प्रस्तुतीकरण दिया गया । शिक्षकों को अभिव्यक्ति से बच्चों में होने वाले लाभों से अवगत कराया गया तथा प्रत्येक समूह ने समूहवार अभिव्यक्ति की प्रक्रिया का प्रस्तुतीकरण दिया। इस सत्र के अंत में पोस्ट टेस्ट प्रतिभागियों द्वारा भरा गया।

चतुर्थ सत्र में आनंदम समन्वयक इंदुकांता भंडारी, प्रवक्ता डायट द्वारा इस प्रशिक्षण में सक्रियता के साथ प्रतिभाग करने के लिए सभी प्रतिभागियों धन्यवाद ज्ञापित किया गया तथा सभी शिक्षकों का पूर्ण मनोयोग से कार्यक्रम के सफल संचालन तथा सहयोग प्रदान करने के लिए सभी का धन्यवाद ज्ञापित किया। राज्य आनंदम टीम के संदर्भदाता श्री अमर चिखले तथा निशांत वशिष्ठ को अपना सहयोग प्रदान करने के लिए धन्यवाद दिया गया साथ ही इसके सफल क्रियान्वयन हेतु शुभकामना भी प्रेषित की गई।

श्रीमती इंदुकांता भंडारी,
प्रवक्ता
कार्यक्रम समन्वयक
डायट रतूड़ा, रुद्रप्रयाग

श्री सी0 पी0 रतूड़ी
प्राचार्य
जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान
रतूड़ा, रुद्रप्रयाग