जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान रतूड़ा, रुद्रप्रयाग

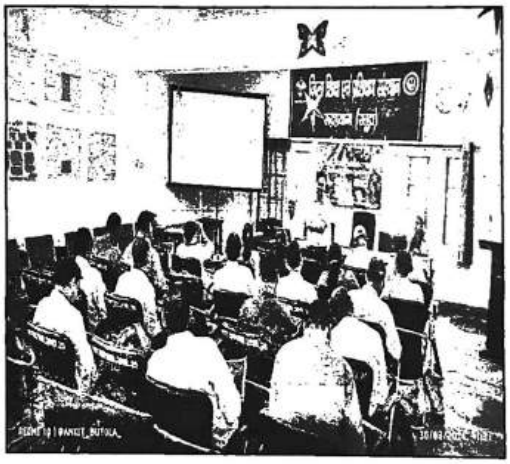
District Institute of Education & Training Ratura, Rudraprayag

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

आनंदम् प्रशिक्षण कार्यक्रम की आख्या

प्रथम दिवस : दिनांक 30 अगस्त 2024

आज दिनांक 30 अगस्त 2024 को विकासखंड जखोली, ऊखीमठ और अगस्त्यमुनि के राजकीय इंटर कॉलेजों के 30 प्रतिभागियों ने जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान रुद्रप्रयाग (रतूड़ा) में आनंदम् प्रशिक्षण में प्रतिभाग किया। श्रीमती इंदुकांता भंडारी ने सभी प्रतिभागियों तथा आनंदम टीम के राज्य संदर्भदाता श्री निशांत वशिष्ठ (ब्लू ऑर्ब फाउंडेशन), अमर चिखले (लभ्य फाउंडेशन) तथा सभी प्रतिभागियों का स्वागत एवं अभिनंदन किया। तत्पश्चात डायट प्राचार्य द्वारा दीप प्रज्ज्वलित कर इस प्रशिक्षण में प्रतिभाग करने वाले सभी शिक्षकों का धन्यवाद ज्ञापित किया गया। डायट प्राचार्य द्वारा इस प्रशिक्षण में पूर्ण मनोयोग से प्रतिभाग करने के निर्देश दिए गए। प्रथम सत्र के अंत में सभी प्रतिभागियों द्वारा आनंदम का ऑनलाइन प्री–टेस्ट भरा गया।



द्वितीय सत्र की शुरुआत में निशांत वशिष्ठ द्वारा Energizer गतिविधि कराई गई। संदर्भदाता द्वारा क्षणिक खुशी, भावनात्मक खुशी तथा दीर्घकालीन खुशी के बारे में पीपीटी के द्वारा जानकारी दी गई। आनंदम पाठ्यचर्या के चार घटक ध्यान देने की प्रक्रिया, कहानी, गतिविधि और अभिव्यक्ति की जानकारी दी गई। श्रीमती भंडारी द्वारा कक्षावार समय सारणी की जानकारी दी गई। प्रत्येक घटक के दिवसवार, कक्षा वार प्रक्रिया का अभ्यास कराया गया।

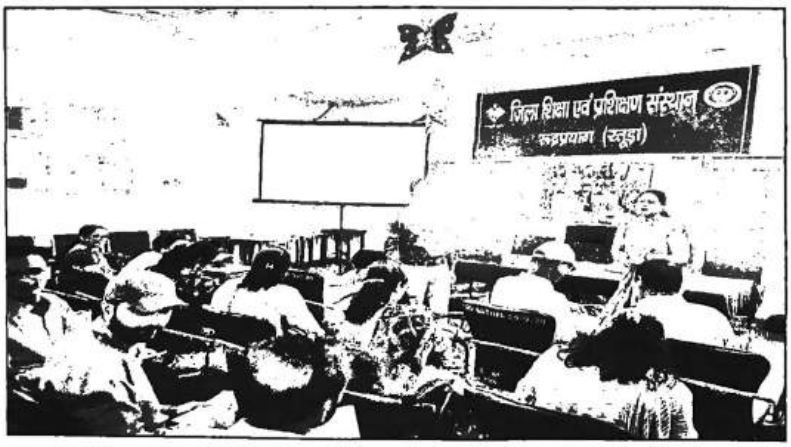
तृतीय सत्र की शुरुआत अमर चिखले (लभ्य फाउंडेशन) द्वारा चेक–इन प्रक्रिया द्वारा सत्र की शुरुआत की गई। संदर्भ दाता द्वारा Mindfull तथा Mindful में अंतर पीपीटी के माध्यम से जानकारी साझा की गई। Mindfull thought, Seeing, Listining की जानकारी, ध्यान देने के अभ्यास से विद्यार्थियों को होने वाले लाभ इत्यादि के बारे में बताया गया।

चतुर्थ सत्र में विद्यालय में आनंदम के वादन पर विस्तृत जानकारी दी गई और समूहवार ध्यान देने की प्रक्रिया का प्रस्तुतीकरण प्रतिभागियों द्वारा किया गया।

द्वितीय दिवस : दिनांक 31 अगस्त 2024

आज दिनांक 31 अगस्त 2024 को आनंदम प्रशिक्षण के द्वितीय दिवस पर राजकीय इंटर कॉलेजों और राजकीय उच्चत्तर माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों को सत्र की शुरुआत में निशांत वशिष्ठ (ब्लू ऑर्ब फाउंडेशन) द्वारा एनर्जाइजर गतिविधि करवाई गई। तत्पश्चात प्रतिभागियों द्वारा पूर्व दिवस का रीकैप किया 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 इनरजाइजर गतिविधि द्वारा किया गया।



द्वितीय सत्र के संदर्भदाता अमर चिखले (लभ्य फाउंडेशन) द्वारा गतिविधि खंड का उद्देश्य पीपीटी के माध्यम 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 को 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 प्रतिभागियों की जिज्ञासाओं को शांत किया गया । आनंदम समन्वयक इंदुकांता भंडारी द्वारा इस प्रशिक्षण में सक्रियता के साथ प्रतिभाग करने के लिए सभी प्रतिभागियों धन्यवाद ज्ञापित किया गया तथा प्राचार्य महोदय ने सभी शिक्षकों का पूर्ण मनोयोग से प्रतिभाग करने के साथ ही 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 प्राचार्य महोदय द्वारा धन्यवाद दिया गया । साथ ही इसके सफल क्रियान्वयन हेतु शुभकामना भी प्रेषित की गई।

श्रीमती इंदुकांता भंडारी,
प्रवक्ता
कार्यक्रम समन्वयक
डायट रतूड़ा, रुद्रप्रयाग

श्री सी० पी० रतूड़ी
प्राचार्य
जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान
रतूड़ा, रुद्रप्रयाग