

Nav Sahyadri Charitable Trust's
College of Education(B.Ed), Chakan
Tal- Khed, Dist- Pune410501
F.Y.B.Ed. 2021-2022
BED 111 : B) Social service

Practical : Social Service

Name of the Students: Mr./Mrs. Sonali Satu Throat Roll No. 92

EVALUATION SCHEME

Rating Scale 1) Unsatisfactory 2) Average 3) satisfactory 4) Good 5) Excellent

No.	Criteria	1	2	3	4	5
1	Sensitization of social issues			✓		
2	Active Participation			✓	✓	
3	Team Work				✓	
4	Leadership qualities					✓
5	Unity					✓
6	Confidence/Enthusiasm/Attitude				✓	
7	Time Management				✓	✓
8	Overall Performance			✓		
9	Educational Implication			✓		
10	Report Writing			✓		
	Total Marks -50			42		
	Total Marks -25			21		


Signature of Professor In-charge

Nav Sahyadri Charitabal Trust's
College Of Education (B.Ed) Chakan
B.Ed (First Year)

INTERNAL PRACTICAL WORK
MARKING SCHEME

Name of the Student :- Mr./Mrs..... *Sonali Sata Thurel*

Course Code :- 111 -B

SR.NO	PRACTICAL WORK	MAXIMUM MARKS	MARKS OBTAINED
1.	Social Service Practical	25	<i>21</i>
3.	Co -Curricular Practical	25	<i>19</i>
TOTAL MARKS		50	<i>40</i>
CONSOLIDATED MARKS OUT OF		25	<i>20</i>

D. Sata
SIGNATURE OF GUIDE

अनुक्रमापिका

अ. क्र.	तपशील	पान:नं.	सही:
1.	प्रस्तावना		
2.	रूपनिर्देश		
3.	समाजसेवा म्हणजे काय?		
4.	उत्कृष्ट प्रतिभा		
5.	गटकार्य		
6.	नेतृत्व गुण		
7.	संकलना		
8.	आत्मविश्वास / आत्मियता / वृद्धी कोन		
9.	वेळचे नियोजन		
10.	संपुर्ण सहभाग		
11.	शैक्षणिक महत्त्व		

अ.
क्र.

तपशील

पानं. नं.

सही.

12

महवाला लेखन

13

छात्राध्यापक अभिप्राय

14

समाप्ति

प्रस्तावना

समाजसेवा ही संकल्पना आधुनिक
राष्ट्राच्या उभारणीमधील एक, मूलभूत घटक
आहे. सामाजिक सेवा म्हणजे एक
संघटीत कार्यरचना, जिच्या माफिल, मुख्यतः
सामाजिक सत्याधनाचे, संवर्धन व संरक्षण
सुधारणा साध्य करण्याचे योजनाबद्ध प्रयत्न
केले जातात. आधुनिक राष्ट्रातील विशेषतः
विकसनशील देशातील जनतेसह मूलभूत
सेवासुविधा उपलब्ध करण्याची जबाबदारी
मुख्यतः शासनाने उत्पत्ती.

बुद्धीमत्ता, विचारशक्ती व आवना
या मूलभूत मनुष्याला मिळालेल्या आहेत.
त्यांचा वापर त्याने योग्य लढेस, योग्य वेळी
योग्य ठिकाणी करणे, आवश्यक नाहीतर
त्याचा इतर प्राणीमात्र आणि मनुष्य यांच्यात
फरकच उरत नाही. अशाप्रकारे समाजसेवा
करताना आम्हें सर्व विद्यार्थ्यांना स्व
आनंद वाटला.

सामाजिक कार्य करणाऱ्या
संस्थादेशीय आहेत त्यात स्वच्छता आम्हियाने,
शारीरिक शिक्षण, इतरांचे व कं व विद्येने

समाजसेवा म्हणजे काय ?

समाजसेवा ही संकल्पना आधुनिक राष्ट्रांच्या उभारणीमधील एक महत्त्वपूर्ण घटक आहे. ती म्हणजे समाजसेवा.

संघर्षात कार्यरचना जिच्यामार्फत मुख्यतः सामाजिक संसाधनांचे संवर्धन, संरक्षण व सुधारणा साध्य करण्याचे योजनाबद्ध प्रयत्न केले जातात. आधुनिक राष्ट्रांतिय विशेषतः विकसनशील जगातसाठी महत्त्वपूर्ण सुविधा व सेवा उपलब्ध करून देण्याची जबाबदारी मुख्यतः शासनाने उचलता व असे उचित धरले जाते. समाजातील प्रत्येक नागरिकांच्या प्राथमिक गरजा म्हणजे अन्न, वस्त्र व निवारा सुरक्षितता व रोजगाराच्या संधीती उपलब्धता या गरजा पूर्ण करण्यासाठी शासकीय व सहाय्यक उभारण स्वयंसेवी संस्था किंवा यंत्रणांची जबाबदारी असते. भारतासारख्या विशाल देशात व विविध प्रकारच्या सामुदायासाठी अन्नपुरवठा, शिक्षणाच्या सोयी-सुविधा आरोग्याविषयी सोयी पुरवणे अत्यंत गुंतागुंतीचे व खर्चिक काम आहे. त्यामुळे शक्यते या सोयी-सुविधांचा पुरवठा शासनाच्या करावा लागतो.

अविकसित व विकसनशील देशात समाजात विकासाच्या प्रारंभीच्या काळात सेवा व कल्याणकारी योजनांचे राष्ट्र उभारणी साठी पुर मोठी गरज आहे. विविध क्षेत्रात अर्थिक गरज पुरवण व नियोजनबद्ध कार्यक्रमांमधे गती देणे. यासाठी शासकीय तिघी व कर्मचारी

वेळेचे नियोजन

भारतीय संस्कृतीत, पुरातन काळापासून वेळेचे महत्त्व सांगितले आहे. शालेय जीवनात आपण वेळेचे महत्त्व जाणून घेता त्याचा अपव्यय म्हणजे वेळ वाया घालवत असतो. तर अविद्यमान यशस्वी जीवन कधीच जन्म शकत नाही. जमानत कुणी प्रीमंत् असलीस वा गरीब असलीस सगळ्याजवळ वेळ मात्र समानच असते. जे कुणी वेळेचा सदुपयोग करतील तेच जीवनात प्रगती करू शकतील.

जमानत तीन गोष्टी प्रसिद्ध आहेत. ज्या की रकदा गेल्यानंतर परत मिळवता येत नाही. त्या म्हणजे धनुष्यातून खुलेला बाण, लोडाला बाहेर पडलेला शब्द आणि कितीही धडपड केव्ही तरी परत येत नाहीती म्हणजे वेळ. त्यामुळे आपण आपल्याजवळ असणाऱ्या वेळेचा योग्य वापर करून घेतला पाहिजे.

* वेळेचा नियोजनाद्वारे लक्षात ठेवायच्या गोष्टी: -

① द्येय ठरवा तुमचा प्रत्येक बहुमूल्य क्षण तुमची क्षण तुमची द्येय प्रत्यक्षान आणव्यसाठी खर्च करा.

② कामाचा प्राधान्य द्या.

आत्मविश्वास / आत्मियता / दृष्टीकोन

* आत्मविश्वास :-

व्यक्तिमत्त्वाचा विकास करणे अनेकांना अवघड वाव वाटते. परंतु आपल्या दैनंदिन जीवनात आपण जसे वागतो, विचार करतो, तसे आपले व्यक्तिमत्त्व धडते. समाजातील घटकांचाही आपल्या जिवनावर परिणाम होत असतो. यानुसार तैरूथ येते.

आत्मविश्वास हीच यशार्थी मुक्किल्ली आहे. जेव्हा तुम्ही राखावी क्रिया करता जेव्हा त्यातून राक वेगळी ऊर्जा उत्पन्न होत असते. ही ऊर्जा तुमच्यातील आत्मविश्वासाची असते. आपल्यात जर आत्मविश्वास असेल तर, आपण जगही जिंकू शकतो.

* आत्मियता :-

राखाव्या गोळीसाठी आत्मियता असणे म्हणजे निष्पार्शिवय विक्री जवळीक आपुलकी, जिण्धाळा असणे. आत्मीय वरून आत्मियता हे भाववाचक नाम बनले आहे.

* दृष्टीकोन :-

दृष्टीकोन म्हणजे जगण्याची सकारात्मक जाण होय. जगताना शुक्त-माकत शाहपण मिळत नाही जाते. आयुष्यात जे धडते. त्याकडे आपण कोणत्या नजरेने पाहतो. ते आपल्या जीवममोलाय असते. कारण पाहणे आणि दिसणे यातलाय तिसरा कोन म्हणजे दृष्टीकोन असतो.

मार्ग दिसला नसला तरीही नव्याने मार्ग तयार होत जातो. रक्तलव्याचा लक्ष्यवेधी सकारात्मक दृष्टिकोन होतो.

* आत्मविश्वासाचे उपाय :-

- ① स्वतःची स्तुती करा
- ② काळजी सोडा.
- ③ चांगली संगत निवडा.

* रूकता *

भारत हा रूक देश आहे जो विविधतेतील महत्त्व, रूकतेचे सत्य सिद्ध करतो. विविध धर्म आणि जातीतील लोक बऱ्याच वर्षांपासून कोणतीही समस्या न घेता रूकत राहतात. उंच पर्वत, खोरे, समुद्र, नद्या, जंगल, वाळवंट, परंपरा, प्राचीन संस्कृती आणि विविधतेने रूकता यांना भारत सज्जिवामा आहे. इथले लोक त्यांच्या स्वतःच्या वंश, धर्म आणि भाषेतील आहेत. परंतु त्यांच्या सर्वांमध्ये समानतेचे वैशिष्ट्य आहे जे त्यांना रूकत राहण्यास सक्षम करते.

* रूकतेचे महत्त्व :-

- ① रूकता कामाच्या ठिकाणी संस्था आणि समुदायाच्या लोकांचे मनीषम वाढवते.
- ② रूकता हे लोकांमध्ये संबंध; कार्यसंबंध, वाढविणे यासारखी मदत करते.
- ③ रूकता हे वाईट परिस्थितीमध्ये देखील संप्रेषण प्रभावी करते.
- ④ लोकांना सामाजिक संस्थापासून दूर ठेवते आणि सर्वसहज व्यवस्थापित करण्यास मदत करते.
- ⑤ भारतातील मानवी संबंध, सुधारते आणि सर्वांसाठी समान मानवी हक्कांचे रक्षण करते.

* नेतृत्व गुण *

नेतृत्व हे एक संशोधन क्षेत्र आणि एक व्यावहारिक कौशल्य आहे. ज्यात राखक, व्यक्तीची किंवा संस्थेची "नेतृत्व" करण्याची क्षमता इतर व्यक्ती कार्यसंघ किंवा संपुर्ण संघटनांना मार्गदर्शन करण्याची क्षमता असते. विशेषतः साहित्यात विविध दृष्टीकोनावर वादविवाद होतात जे पुर्व आणि पाश्चिमात्य नेतृत्वामध्ये भिन्न आहेत.

नेतृत्वाच्या अभ्यासानुसार इतरां-मधील वैशिष्ट्य, प्रसंगानिष्ठा, नीतये / संवाद, कार्य, वर्तन, सामर्थ्य, दृष्टी आणि मूल्ये, बुद्धिमत्ता यासह सिद्धांतर तयार केले गेले आहेत. नेतृत्व शैली ही दिशा देण्याची योजनांची अंमलबजावणी करण्यासाठी आहे आणि लोकांना चेरित करण्यासाठी नेत्यांची शैली आहे.

नेतृत्वज्ञान, व्यक्तिमत्त्व हे नेत्यांच्या अनुभवचा परिणाम आहे. वक्तृत्व तज्ज्ञानी नेतृत्व समजून घेण्यासाठी मॉडेलस देखील विकसित केलेली आहेत. हे आपल्याला दिसून येते.

वेगवेगळ्या परिस्थितीत वेगवेगळ्या नेतृत्वाच्या शैलीची आवश्यकता जेव्हा राखक तत्काळी परिस्थितीमध्ये जेव्हा करारामध्ये रूपांतर करण्यास कमी वेळ लागतो. तेव्हा निरंकुश नेतृत्व शैली सर्वात प्रभावी असू शकते.

गटकार्य

कोणत्याही प्रकारचे कार्य करताना त्या कार्यमिध्ये रक्कता किंवा रक्कतित पणा असणे महत्त्वाची असते. कोणत्याही कार्य हे राकव्याने उ पूर्ण केले जात नाही.

गटकार्य व सहकारी शिक्षणाच्या त्यामध् छिषण्या सदस्यांच्या स्वयंसेवी संघटनेचा प्रकार आहे. जो वैयक्तिक रित्या पूर्ण छेग्यापेक्षा व्हीयापात्ताचे रक्कन उत्पादन वाढवितो. वैयक्तिक मतभेदाची पुर्तता करणे व कौशल्य विकसित करव्यात येतात. व सामान्य ज्ञान दृष्ठीकोन योग्य असणे, वर्तन योग्य असणे, आणि निर्णयांचे अनुकूप मानपंड निमणि करणे हे सामुहिक कार्याचे उविदुष्ट आहे.

सामाजिक कार्याच्या क्षेत्रात प्रतिभादान फायदे वाढविव्याचे सर्व रीक्ष्ठिक प्रयत्नांचा समवेश होतो. सामाजिक कार्यमिध्ये सहा पद्धती आहेत.

* सामाजिक कार्यातील सहा पद्धती :-

- ① सोशल केस वर्क
- ② सोशल ग्रुपचे कार्य
- ③ समुदाय संस्था
- ④ सामाजिक संशोधन आणि सामाजिक धोरण.
- ⑤ सामाजिक कल्याण प्रशासन व सामाजिक फायदे
- ⑥ सामाजिक बदल आणि सामाजिक कार्य.

सामाजिक कार्य वाढविव्यास आणि त्यांच्या वैयक्तिक गट किंवा समुह, समुदायाच्या समस्यासह अधिक प्रभाविणे, सामोरे जाण्यास

मदान करने. सामाजिक उत्कार्य स्कारात्मक वपम
 द्दवून आणव्यासाठी सामाजिक कार्याची प्रायमिक
 कार्यक्षमता आहे.

रुखावया शैक्षणिक प्रक्रियेच्या
 रूपात परिभाषेद्वारे आणि संघटनेच्या सामाजिक
 हक्कीकोनातून शिवट घेण्याचे रूकु साधन
 म्हणून वापर ही रूकु सामाजिक प्रक्रिया आहे.
 शौरात्म ग्रुप वक ही रूकु अशी पद्धत आहे.
 ज्याद्वारे सामाजिक रातकी सेटीगमद्विा रावम-

यंत्रणा लागते. सार्वत्रिक शिक्षण, आरोग्य व कुटुंब-
नियोजन, स्त्रिया व बालकांसाठी मजतकार्य, व
घरबांधणी प्रमकांच्या हक्काचे संरक्षण करणे इ.
बाबी या क्षेत्रात सामाविष्ट होताना. पारंपारिक
समाजात सेवा कार्य हे कुटुंब, जातीसंस्था व
द्वारिक संस्थाद्वारे पुरवले जाते मात्र समाजसेवा
ही संकल्पना नैतिक मूल्ये सेवाचार व दानांच्या
कल्पनांशी निगडित आहे.

काही सेवामार्फत मानवी हक्काचे
संरक्षण, संविधानातील लक्षांचे पालन व
राष्ट्र उभारणीचे कार्य हे विविध योजना आखून
केले जाते. भारताच्या मानवी विकासाच्या कृमवारीतील
निर्देशांक 2001 साठी 127 व्या स्थानावर होता.

समाजसेवा, योजना व समाजकल्याणचे
उपक्रम नविते मुक्त अर्थव्यवस्था, माहिती
तंत्रज्ञानातील प्रगती व जागतिकीकरणांच्या
प्रक्रियेच्या परिणामांची कल्पने घेऊन आखणे
आवश्यक आहे.

समाजातील अत्यंत गरीब, वेधर
लोकांसाठी अन्न, वस्त्र व निवारा देणे तसेच
रोजगाराच्या संधी उपलब्ध करून देण्यात.
या सेवा कार्य कक्षेमध्ये सामाविष्ट केव्या
जाताना.

उत्सुकता प्रतिपाद

समाज कार्यत स्वतःहून
उत्सुकता प्रतिपाद देणे आवश्यक आहे. सामाजिक
उन्नतीसाठी स्वच्छता माहीत राखणे आणि समाजा-
तील दुर्बल हक्कांसाठी लढा देणे याचे महत्त्व
समजल्यानंतर आपवही राखणे सामाजिक कार्य
केले पाहिजे, याची कल्पना मज्जात आली पाहिजे.
भारतामध्ये समाजकार्याचा आघेव वाण आहे.
समाजकार्य करणाऱ्या अनेक संस्था आहेत.

समाजकार्याविषयी जाहती केल्यान
निश्चितच सामाजिक समस्या कमी होतील.
आपल्या परिसरात शाळा, कॉलेज, मंदिर, वसत्यानकु
या सार्वजनिक ठिकाणी जागरिकेनी कचरा न
करता जी कचराकुडीत टाकता तर परिसर स्वच्छ
स्वच्छ गडी व प्रदुषण कमी होईल.

३ कामांची यादी करा.

४ शारीरिक व मानसिक दृष्टीने वेळ लक्षात घ्या.

५ लवचिकता

६ कामातील यामळकत टाळा.

७ अनावश्यक गोष्टींमुळे दुर्लक्ष करणाऱ्या कामा शिफा.

८ स्वतःलाही वेळ घ्या.

संपूर्ण सहभाग

कुलपणीत जेवढे महत्त्व कुलाय-
 असले महत्त्व जिवितात सामाजिक कार्यामध्ये
 आपल्या संपूर्ण सहभागाचे असते. काही लोकांना
 नवीन काम करायला खुचत नाही त्यांच्यासमोर
 जेवढे जुन्या कामांबरोबरच राखावे, ते नवीन काम
 दिले जाते त्यावेळी आपण कुठलाही क्रियार न
 करता आपल्या माहितिसाठी आणि समाजाच्या
 सेवेसाठी आपण सामाजिक कार्यामध्ये संपूर्ण सहभाग
 घेतला जातो.

अशाच या सामाजिक प्राथमिक
 कार्यामध्ये प्रथम वर्ष बी.एड छात्रांशिष्टक -
 शिक्षकांनी संपूर्ण सहभाग घेऊन सेवेचे कार्य
 पूर्ण केले. आपण राकड्याने केलेले सामाजिक
 कार्य आणि समजण्यांना राकड्याने घेऊन केलेले
 सामाजिक कार्य हे आनंदाने मजबूत रित्या आणि
 आनंदीपद्धतीने केले जाते. सर्वांच्या सहभागा-
 मुळे राकड्याने निर्माण होते.

समाजसेवा उपक्रमाचे अहवाल लेखन.

स्थळ :- चक्रेश्वर मंदिर चाळण

तारीख :-

वेळ :-

आयोजन :- या कार्यक्रमाचे आयोजन नवसह्याद्री अध्यापक महाविद्यालय चाळण बी.रड. प्रथम वर्ष या माफत केले गेले होते.

कार्यक्रम (समाजसेवा उपक्रम) :-

प्रत्येकी समाजकार्यात स्वच्छता हा एक महत्त्वाचा विषय असतो. यासाठी समाजसेवा अंतर्गत राखण्याची ठिकाणी जाऊन तेथील स्वच्छता करणे हे या उपक्रमाने येते. हा उपक्रम राखविताना सर्व शिक्षक कर्मचारी व तसेच सर्व छात्र-अध्यापक यांचे वेगवेगळे गट करण्यात आले. व समाजसेवा या विषयांतर्गत परिसर स्वच्छता, परिसरांसाठी झाडांची निगा राखणे हे कार्य करण्यात आले. चक्रेश्वर मंदिरातील परिसरत वेगवेगळ्या वे ठिकाणी साफसफाई करण्यात आली व तसेच झाडांची निगा करण्यात आली.

वृक्षारोपण

उपक्रमाचे

अहवाल

लेखन

स्थळ :- नवसह्याद्री चॅरिटेबल ट्रस्टचे अध्यापक
महाविद्यालय चाकण.

तारीख :- ५ जून २०२२

वेळ :- सकाळी

उपयोजन :- या कार्यक्रमाचे उपयोजन नवसह्याद्री
चाकण बी. एड. या शाखेमाफत
करणाने आले होते.

कार्यक्रम :-

५ जून हा दिवस जागतिक पर्यावरण
दिन म्हणून संपुर्ण महाराष्ट्र, साजरा
केला जातो. या दिवशी सगळे जण
आपआपल्या पदस्थाने वृक्षारोपण
करतात.

५ जून जागतिक पर्यावरण दिन या
दिवशी नवसह्याद्री अध्यापक महाविद्यालय -
माफत विद्यालयाच्या परिसराने अनेक
वेगवेगळ्या प्रकारच्या झाडांचे वृक्षारोपण
करणाने आले.



छ छात्राध्यापक अभिप्राय

सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ
अंतर्गत नवसध्याप्री चॅरिटेबल ट्रस्टचे अध्यापक
महाविद्यालय चाकण अंतर्गत बी.एड प्रथम वर्ष
2021-2022 अंतर्गत विविध प्रात्यक्षिक घेव्यान
आले. यातीलच एक विषय क्र. 111(B) या
मध्ये "समाजसेवा" या प्रात्यक्षिक कार्याचा समावेश
करणान आला आहे.

सुद्धा प्रात्यक्षिक कार्य पूर्ण
करण्यासाठी नवसध्याप्री अध्यापक महाविद्यालयतील,
प्राचार्य आणि इतर प्राध्यापक यांनी मला मोठ्या
साहाय्यीने केले. त्याबद्दल मी त्यांचे मनापासून
आभार मानते.

धन्यवाद !

* समाचार *

सावित्रीबाई फुले पुणे

विद्यापिठांतर्गत नवसध्याही चॅरिटेबल ट्रस्टचे
अध्यापक महाविद्यालय चाकण येथे बी. एड.
प्रथम वर्ष २०२१-२०२२ वर्षीय समाजसेवा
हे प्रात्याक्षिक कार्य पुणे करत असताना यूप
खान अनुभव आले. व यूप काही वेगवेगळ
शिकायती मिळाले. वेगवेगळ गट करू मॅकेरितीत
स्वच्छता करून गटकार्य व्यवस्थितरित्या पुणे
केले.

सदर प्रात्याक्षिक कार्यामध्ये समाज-
सेवा विषयाची माहिती जास्त-जास्त मिळाली
व सामाजिक कार्याची माहिती मिळवण्यास व
समजवण्यास यूप महत्त्वाची शैक्षणिक जीवनात
आणि समाजसेवा असणारे मोलाचे स्थान समजले.
हे प्रात्याक्षिक कार्य पुणे करण्यासाठी
सहकार्य करणारे कॉमन्सविद्यालयाचे कार्य प्राचार्य श्री.
दुधावडे सर, तसेच इतर प्राध्यापक वंदे. श्री साठे
सर, श्री महल्ले, श्री चंदनशिवे सर, श्री कचवडे
सर यांची मी मनापासून आभारी आहे.

— धन्यवाद !

Nav Sahyadri Charitable Trust's
College of Education(B.Ed), Chakan

Tal- Khed, Dist- Pune410501

F.Y.B.Ed. 2021-2022

BED 111 : B) Co curricular Activities and social service

Practical. No. 1 : Co-Curricular Activities

Name of the Students: Mr./Mrs. Thorat Sonali Sate Roll No. 92

EVALUATION SCHEME

Rating Scale 1) Unsatisfactory 2) Average 3) satisfactory 4) Good 5) Excellent

No.	Criteria	1	2	3	4	5
1	Introduction and Objectives of the activities			✓		
2	Qualities/Skills required for the activities			✓		
3	Planning and Execution			✓		
4	Participation/Role				✓	
5	Performance of the student				✓	
6	Interactions with Peer members and authorities				✓	
7	Qualities/Skills developed through the activities					✓
8	Opinion				✓	
9	Educational Implication				✓	
10	Overall Impression			✓		
	Total Marks -50			37		
	Total Marks -25			19		


Signature of Professor In-charge

- पेपर क्रमांक :- 111 (B-ii)
- परीक्षार्थीचे नाव :- थोरान मोनाही सुनु
- विषयाचे नाव :-
सहशालेय उपक्रम
- प्रात्यक्षिकाचे नाव :-
सहशालेय उपक्रम अहवाल
- मार्गदर्शिकाचे नाव :-
- Roll No :-

त्रयानि करी

सावित्राबाई कुले विद्यापीठ पुणे
शैक्षणिक वर्ष 2022-2023 या वर्षात घेण्यात
आलेल्या पेपर क्रमांक - 111 (B-II) सहशालेय
उपक्रम या विषयाचे प्रात्यक्षिक करण्यात
आले.

या प्रात्यक्षिक कार्यामध्ये व कार्य
करताना नवसध्याची चॅरिटेबल ट्रस्ट, चाळण
बी. रोड छात्र अध्यापक विद्याभयाचे सर्व
प्राध्यापक व छात्र अध्यापकांनी केलेल्या सहकार्या-
बद्दल, मी सर्वांचे आभार मानते. या
विषयाचे प्राध्यापक यांनी
मला मीमांचे मार्गदर्शन केले व सहकार्य
केले त्याबद्दल मी त्यांची त्रणी आहे.

प्रात्यक्षिकाची उद्दिष्टे.

- * या प्रात्यक्षिकांमध्ये मध्यापन कार्यकालानुसार केलेल्या उपक्रमांची नोंदणी केली आहे.
- * उपक्रम साजरे करण्यासाठी उद्दिष्टे समजून घेणे.
- * उपक्रमानुसार साध्य होणाऱ्या कौशल्यांना आत्मसात करणे.
- * उपक्रमांची गरज, महत्त्व समजून घेणे व समजावून सांगणे.
- * या उपक्रमांची गरज प्रात्यक्षिकानुसार केलेल्या उपक्रमांची निश्चित नोंद व नियोजन करण्याची सवय लागते.
- * या प्रात्यक्षिकां द्वारे कार्यक्रमाचे नियोजन व आयोजन करणे समजते.

प्रस्तावना

आपण आपल्या जीवनात अनेक उपक्रम राबवत असतो. या उपक्रमांमधून आपल्यात नेतृत्वगुण, आत्मविश्वास, या कौशल्यांचा विकास होतो. उपक्रम हे फक्त सर्वांगीण, वैयक्तिक विकासाची कारणीभूत ठरत नाही, तर सामाजिक विकासाची देखील मळतगार ठरतात. असेच काही उपक्रम या बी. एड. अध्यापन कार्यक्रमात राबविण्यात आले. यामुळे सर्व छात्र अध्यापकांची एकता दिसून येते. प्रत्येकांमध्ये असणाऱ्या गुणांना वाव मिळाला.

या अध्यापन कार्यक्रमात अनेक उपक्रम विद्यार्थ्यांच्या प्रांगणामध्ये साजरे करण्यात आले. यात शुकपौर्णिमा, जागतिक माहिती दिन, लोकमान्य टिळक पुष्यतिथी, निरोप समारंभ, इ. उपक्रम राबविण्यात आले. या सर्व उपक्रमांची सविस्तर माहिती या प्रात्यक्षिकांमध्ये देण्यात आली आहे.

सहर्ष स्वागत रक-रक पुष्प वेळून स्वागत
करव्यात माझे.

समारोप :-

द्वितीय वर्ष छात्र अध्यापक
व अध्यापिका यांनीही आपले मनोगत व्यक्त
केले. त्यांना प्रथम वर्षात आलेले अनुभव त्यांनी
बोलून दाखवले. सर्व प्रथम वर्ष छात्रांचे
रक पुष्प वेळून स्वागत केले. अशा
पद्धतीने हा स्वागत समारंभ सानरा झाला.

प्रथम वर्ष छात्र अध्यापक स्वागत समारंभ (2022-2023)

दिनांक :-

विषय :- प्रथम वर्ष छात्र अध्यापकांचा
स्वागत समारंभ

प्रमुख पाहुणे :-

प्रमुख उपास्थिती :-



प्र
ति

पेटी -

प्रसावना :-

नवसह्याद्री चॅरिटेबल ट्रस्ट, चाकण येथे छात्र अध्यापक महाविद्यालयामध्ये प्रथम वर्ष छात्र अध्यापकांचा स्वागत समारंभ आयोजित करण्यात आला होता. यावेळी सर्व प्रथम वर्ष व द्वितीय वर्ष छात्र अध्यापक - अध्यापिका उपस्थित होत्या.

स्वागत, दीपप्रज्वलन, प्रतिमापूत :-

प्रत्येक कार्यक्रमाची सुरवात ही पाहुण्यांच्या स्वागताने होते. प्रमुख पाहुणे व अध्यापकांच्या हस्ते सरस्वती प्रतिमेचे पुजन करण्यात आले व दीपप्रज्वलन केले गेले. त्यानंतर सर्व प्राध्यापक वगळी ओळख व श्रीफळ आणि पुष्प वेऊन स्वागत करण्यात आले.

अध्यक्ष व मान्यवरांचे मनोगत :-

स्वागत समारंभ व ओळख करून दिल्यानंतर कार्यक्रमाचे अध्यक्ष, प्रमुख पाहुणे व उपस्थित मान्यवरांनी आपले मनमोहक मार्गदर्शन केले. प्राध्यापकांनी बी. एड च्या शैक्षणिक वर्षाची थोडक्यात स्पर्षा सांगितली. सर्व प्रथम वर्ष छात्र अध्यापक - अध्यापिकांचे

जागतिक

महिला दिन

महिला दिन

तारीख - 8 मार्च 2022

ठिकाण ~~नवसह्याद्री~~ अध्यापक महाविद्यालय
चाकण

विषय जागतिक महिलादिन

अध्यक्ष प्रा. दुधावडे सर

प्रमुख पाहुणे प्रा. शचिरा पांडे मैडम
प्रा. चंदनशिवे सर
प्रा. सोठे सर
प्रा. काचगुंडे सर
प्रा. महामे सर

सूत्रसंचालन :- द्वितीय वर्ष छात्र अध्यापक
श्री. सानिश मीढे सर

कार्यक्रम
प्रस्तावना

भांगर सर (प्रथम वर्ष छात्र अध्यापक)

प्रस्तावना

महिलांनी स्वतःच्या हक्कासाठी

दिलेच्या लढ्याच्या स्मरणार्थ दरवर्षी ४ मार्च हा जागतिक महिला दिन म्हणून साजरा केला जातो.

दिनांक २४ फेब्रुवारी १९०९ रोजी न्यूयॉर्क येथे पहिला महिला दिन साजरा करण्यात आला; तरीही १९१० च्या आंतरराष्ट्रीय महिला परिषदेने मांडलेल्या सूचनेनुसार ४ मार्च हा आंतरराष्ट्रीय महिला दिन म्हणून साजरा करण्यात आला. याच महिला दिनाचे आयोजन तवसह्याद्री अध्यापक महाविद्यालयाने करण्यात आले. या प्रसंगी मा. श्री दुधावडे सर या कार्यक्रमाचे अध्यक्ष होते; तसेच महाविद्यालयाचे इतर प्रा. महाम्ने सर, प्रा. चंद्रशिवे सर, प्रा. हजिरा पांडे मैडम, प्रा. साठे सर, प्रा. काचगुंडे सर यांची उपास्थिती होती.

प्रतिमापूजन, दीपपूज्य व स्वागत

कार्यक्रमाचे अध्यक्ष व प्रमुख अतिथींनी सरस्वती प्रतिमा तसेच लिजा व आदीत्यादेवी प्रतिमांचे पूजन केले. व दीपपूज्यमन ही करण्यात आले. तसेच महिला दिनाला प्रमुख उपास्थिती राखवती म्हणून सर्व अतिथींचे गुलाबपुष्प देऊन स्वागत करण्यात आले.

छात्र शिक्षकांचे मनोगत

स्वागतानंतर काही छात्र शिक्षकांनी आपले मनोगत व्यक्त केले, तसेच कविता,

स्त्रि-विषयांचे लेख, चारित्र्या सादर केल्या, तसेच आश्वीनी कॉलेजर, सविता पगार, अतिश मेढ, भांगर सर या सर्व छात्र अध्यापकांनी आपले मनोगत व्यक्त केले.

अध्यक्ष व मान्यवरांचे मनोगत

छात्र अध्यापकांच्या मनोगतांनंतर इतर शिक्षकवृंदांचे मनोगत झाले व जांच्या मार्गदर्शक आम्हत्तुल्य वाणीची सर्वजण वाट पाहत असतात त्यांनी आपले बहुमूल्य मार्गदर्शन केले व महिलांच्या कूलतुल्य व आदरा-विषयी व्यक्तीगत मत मांडले.

आभार प्रदर्शन

अध्यापकांच्या व मान्यवरांच्या प्राधनानंतर प्रथम वर्षे छात्र अध्यापक भांगर सर यांनी सर्व मान्यवरांचे व प्राध्यापकांचे आभार मानले.

मराठी राजभाषा दिन नवसह्याद्री छात्राध्यक्ष महविद्यालय - चाकण तारीख - ७ मार्च २०२४

विषय - नवसह्याद्री अध्यापक विद्यालय, चाकण येथे मराठी राजभाषा दिन साजरा झाला.

प्रस्तावना मराठी राजभाषा दिन हा आपण २४ फेब्रुवारी रोजी दरवर्षी साजरा करतो. हा दिवस मराठी साहित्याचे शिल्पकार कवी कुसुमाभूषण यांच्या जन्मदिवस आहे. या दिवशी मराठी भाषेची महती / किर्ती सर्वत्र पसरवण्याचा हा दिवस.

नवसह्याद्री अध्यापक विद्यालय, चाकण येथे हा दिवस मोठ्या असाहान साजरा करण्यात आला. या कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे प्रा. अचिरा पांडे मॅडम होते. अध्यक्षपद प्रा. दुधकवडे सर यांनी भूषविले तसेच सर्व प्राध्यापक वर्ग प्रा. अचिरा पांडे मॅडम, प्रा. चंदनशिवे सर, प्रा. महल्ले सर यांचीही प्रमुख उपास्थिती लाभली होती.

या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन द्वितीय वर्ष छात्र अध्यापकांनी केले. तसेच कार्यक्रमाची प्रस्तावना केली. सर्व मान्यवरांच्या हस्ते, प्रतिमापुजन व सरस्वती पुजन करण्यात आले. तसे उपास्थित मान्यवरांचे पुष्प देऊन

स्वागत केले.

छात्र शिक्षकांचे मनोगत

प्रस्तावनेनंतर कार्यक्रमाचे अध्यक्ष व पाहुण्यांच्या स्वागतानंतर काही छात्र शिक्षकांनी मराठी शतभाषा दिनाची माहिती सांगितली वानून दाखवल्या. तसेच प्रथम वर्ष छात्र अध्यापिका सविता पगार यांनी आपले मनोगत व्यक्त केले.

अध्यक्ष व मान्यवरांचे श्रावण :-

छात्र शिक्षकांच्या श्रावणा- नंतर, आपले सर्वांचे मार्गदर्शक शिक्षकांची श्रावण झाली व ज्यांच्या अमृततुल्य - वाणीची सर्वजण वाट पहात असतात त्यांनी आपले बहुसीम मार्गदर्शन केले.

आभार प्रदर्शन :-

अध्यक्ष व मान्यवरांच्या श्रावणा- नंतर, तिसरी वर्ष छात्र अध्यापिका तसेच प्रथम वर्ष छात्र अध्यापिका सविता पगार यांनी सर्वांचे आभार मानून कार्यक्रमाची सांगता केली.

पर्यावरण दिवस [5 June 2022]

दिनांक :- 5 June 2022

विषय :- पर्यावरण दिवस सादरीकरण.

प्रमुख पाहुणे :- प्रा. दुधावडे सर.

सुत्रसंचालन :- शिंतम मातेरे.

प्रमुख उपस्थिती :- प्रा. सोठे सर

:- प्रा. काचकुंडे सर

प्रा. महात्म सर

प्रा. चंदाशिवे सर

मध्यम :- प्रा. दुधावडे सर

छात्र शिक्षक मनोगत :-

सातिश मिंडे

सविता पवार

शिंतम महातेरे

विठ्ठल मिंडे

तुषार बांगर

साधना बज्या

आभार प्रदर्शन :- दिपाली शेभार

प्रस्तावना :-

नवसह्याद्री अध्यापक विद्यालय चाकण येथे 1 ऑगस्ट 2022 रोजी गुरुपौर्णिमा तसेच लोकमान्य टिळक पुस्तकालय कार्यक्रमा सातरी करण्यात आल्या. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन व प्रास्ताविक प्रथम वर्ष छात्र अध्यापक रुचा कुलकर्णी व शुभांगी यांनी केले. अध्यक्ष प्रमुख पाहुणे व उपस्थित प्राध्यापकांचे पुष्प व श्रीफळ, मेटवस्तू देऊन स्वागत करण्यात आले.

प्रतिमापूजन, दीपप्रज्वलन व स्वागत :-

प्रस्तावनेनंतर अध्यक्ष, प्रमुख पाहुणे व प्राध्यापकांच्या हस्ते सरस्वती प्रतिमेचे व लोकमान्य टिळकांच्या प्रतिमेचे पूजन करून दीपप्रज्वलन करण्यात आले. तसेच उपस्थित सर्व मान्यवरांचे, प्राध्यापकांचे पुष्प, श्रीफळ व मेटवस्तू देऊन गुरुपौर्णिमा सातरी करण्यात आली.

छात्र शिक्षकांचे मनोगत :-

नंतर काही छात्रशिक्षकांचे मनोगत आले. अनिश मेंढे यांनी लोकमान्य टिळकांविषयी तर सविता पगार यांनी लोकशाहीर आण्णाभाऊ साठे व अक्षता टाळकर या गुरुपौर्णिमा निमित्त गुरु विषयी वृत्तभक्ती व्यक्त केली.

अध्यक्ष व मान्यवरांचे मनोगत

छात्र शिक्षकांच्या मनोगतानंतर कार्यक्रमात उपस्थित मान्यावर मा. प्रा. वि. मंडळी सर, प्रा. चं. वनशिव सर यांनी मोलाचे मार्गदर्शन केले. त्याचबरोबर कार्यक्रमाचे अध्यक्ष व प्रमुख पाहुणे म्हणून लाभलेल्या प्रा. मा. रघावडे सर यांनीही मोलाचे मार्गदर्शन केले.

आभार प्रदर्शन :-

अध्याक्षांच्या व मान्यवरांच्या भाषणानंतर प्रथम वर्ष छात्र अध्यापिका यांनी सर्वांचे आधार मानून कार्यक्रमाची सांगता केली.

नवसह्याद्री अध्यापक विद्यालय, चाकण

तारीख :-

विषय :- द्वितीय वर्ष छात्र अध्यापकांचा निरोप समारंभ सातरा करण्यात आला.

प्रमुख पाहुणे :- मा. प्रा. डी. आर. वृधावडे सर.

अध्यक्ष :- प्रा. डी. आर. वृधावडे सर

प्रमुख उपस्थिती :- प्रा. पांडे मैडम, प्रा. साठे सर, प्रा. काचगंडे सर, प्रा. महल्ले सर, प्रा. चंदनशिवे सर.

सूत्रसंचालन :- प्रथम वर्ष छात्र अध्यापिका यांनी केले.

प्रस्तावना :- निरोप हा दयायचा नसतो तर दुसरी दयायचा असतो. आपल्या कार्यकाळात केलेल्या चांगल्या व बुर्या कामांचा निरोप असतो. निरोप शेत न होत नाही आपल्या उत्कृष्ट भक्तिपथाची नव्याने सुरुवात होते.

प्रतिमापूजन, दीपप्रज्वलन व स्वागत :-

द्वितीय वर्ष छात्र, अध्यापकांचे तसेच अध्यापक, प्रमुख पाहुणे व सर्व प्राध्यापकांचे प्रथम वर्ष छात्र अध्यापकांनी स्वागतगीत सादर करून सहर्ष स्वागत केले. त्यानंतर अध्यापक, प्रमुख पाहुणे व उपस्थित प्राध्यापकांच्या हस्ते सरस्वती पुजन व दीपप्रज्वलन करण्यात आले. तसेच द्वितीय वर्ष छात्र, अध्यापक व उपस्थित व्यासपीठावरील मान्यवरांचे पुष्प व फ्लोअर फेकून स्वागत केले गेले.

छात्र अध्यापकांचे मनोगत :-

स्वागतानंतर द्वितीय वर्ष छात्र अध्यापकांनी आपले मनोगत सादर केले. त्यांच्या दोन वर्षांच्या शैक्षणिक वर्षाची रकू सारांश रूपातील आढळणारी त्यांनी व्यक्त केल्या. त्यांना आलेले अनुभव, त्यांचे प्राध्यापकांविषयी असणारे मत व्यक्त केले. रम्या रमःके. पगार मोनामी यांनी असे अनेकांनी आपले मनोगत व्यक्त केले.

अध्यापक व मान्यवरांचे भाषण :-

छात्र शिक्षकांच्या मनोगतानंतर सर्व प्राध्यापक वगाने आपआपले मत स्पष्ट केले त्या मुभांसोबत आलेला अमु अनुभव सांगितला तसेच पुढील वाट्यासाठी शुभेच्छा देण्यात आल्या. कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे प्रा. कुद्यावडे सरांनी सर्वांना पुढील वाट्यासाठी शुभेच्छा देत मोलाचे मार्गदर्शन केले.

आभार प्रदर्शन :-

मान्यवरांच्या मार्गदर्शनानंतर
प्रथम वर्ष विद्यार्थीनी निकीतौ पक्के यांनी सर्व्ही
आभार मानने व कार्यक्रमाची सांगता केली.

समारोप

समारोप

"सहशालीय उपक्रम" या विषयाचे करणात आलेल्या प्रात्यक्षिक कार्यामध्ये बी. २३ प्रथम वर्ष अध्ययन काळात अनेक उपक्रम करणात आले. या उपक्रमांमध्ये करणात आलेल्या कार्याची सविस्तर माहिती या प्रात्यक्षिकामध्ये देणात आली आहे. उपक्रमाद्वारे सर्व छात्र अध्ययकांचा रूकोपा, विसून आला. रूकजूटीने कार्य करण्याचे कौशल्य विकसित झाले. तसेच छात्रांच्या सुप्त गुणांना देखील वाक मिळाला.

हे उपक्रम करताना अनेक मोठी शिकव्यास मिळाल्या. रूकजूट विसून आली हे प्रात्यक्षिक करताना यातील उपक्रम करताना अनेक बाबी लक्षात आल्या.

अभिप्राय

उपक्रम हे विविध प्रकारचे असतात. सामाजिक स्तरावरील शालेय स्तरावरील किंवा इतर हे उपक्रम म्हणजे काय? तर दख्खाप्या विषयासंबंधी किंवा एक अदिष्ट उद्योगसभोर ठेकून केलेले कार्य भागी हे कार्य फक्त एकपाती नसून यात सर्वांचा सहभाग हा अनिश्चय महत्त्वाचा असतो. असेच काही उपक्रम शालेय अभ्यास-क्रमावरोधर आम्ही पार पाडते.

हे उपक्रम करताना रूपात घात अनुभव आले. या उपक्रमाद्वारे प्रत्येक मध्ये असलेल्या सुप्त कला गुणोना कला मिळाली. सर्वांनी एकत्रितपणे कां. एकमेकांना समजून घेतले. अगदी समजदारपणे समजावून घेतले. कार्य क्रमचे आयोजन व नियोजन कसे करावे हे शिकवण्यास मिळाले. अशा अनेक अनेक बाबी या महत्त्वपूर्ण असताना प्रोत्साहित झालेले आहेत.

Seen

Nav Sahyadri Charitabal Trust's
College Of Education (B.Ed) Chakan
B.Ed (First Year)

INTERNAL PRACTICAL WORK

MARKING SCHEME

Name of the Student :- Mr./Mrs... Ranjane Mukesh Singh

Course Code :- 112

SR.NO	PRACTICAL WORK	MAXIMUM MARKS	MARKS OBTAINED
1.	Health & Yoga Practical	25	22
3.	Health & Yoga Oral Exam	25	22
TOTAL MARKS		50	44
CONSOLIDATED MARKS OUT OF		25	22



SIGNATURE OF GUIDE

**Nav Sahyadri Charitable Trust's
College of Education(B.Ed), Chakan
Tal- Khed, Dist- Pune410501
F.Y.B.Ed. 2021-2022
BED 112 : Health and Yoga
Activities : Heath And Yoga**

Name of the Students: Mr./Mrs. Ranjana Mukesh Singh Roll No. 85

EVALUATION SCHEME

Rating Scale 1) Unsatisfactory 2) Average 3) satisfactory 4) Good 5) Excellent

No.	Criteria	1	2	3	4	5
1	Introduction				✓	
2	Objectives				✓	
3	Need and Importance				✓	
4	Activities performed				✓	
5	Nature of the programme					✓
6	Health Benefits					✓
7	Active participation					✓
8	Report Writing					✓
9	Educational Implication				✓	
10	Overall Impression				✓	
	Total Marks -50					44
	Out of Marks -25					22



Signature of Professor In-charge

INTRODUCTION

Under Savitribai Phule Pune University B.Ed Course in Navasahydri Charitable trust College of Education. Practical work of various subject has to be completed. One of the demonstration is the study of how to perform yoga day in College in paper no. 112 Health & Yoga.

For the purpose of this demonstration every person must possess a health & fresh mind to have a healthy person could alone make a healthy society. Yoga may provide the right direction and needed action to improve the health of members of any communication society nation and world too.

Yoga is a way of better living. It ensures great efficiency in work and a better control over mind and emotions. In a modern time period great physical and emotional demands are constantly placed upon every ground of life as a result people suffer

from physical and mental tensions. This is the best way methods & technique for the attainment & improvement of health as well as physical, mental & space harmony are of great importance.

ACKNOWLEDGMENT

I would like to express my special thanks of gratitude to the principal and all the teachers of Navasahydrai College of Education, Chakan for the guidance and support given to complete the practical work of B.Ed 112 - Health and Yoga on the topic Health & Yoga which also helped me in doing a lot of research.

Secondly, I would like to thank my family members & friends for extending support in completing this practical work.

OBJECTIVE OF PRACTICE

To study the importance of Yoga and its impact on health. In modern technological period man forced various complex situation like stresses, irritation, anxiety, depression, loneliness, ego-problem etc. In these situation Yoga education is very useful to every person. By practicing Yoga in every day social values are developed which change the human behaviour:-

The aim of Health and Yoga is control over the mind. A man cannot control his mind will find it difficult to attain divine communication but the self controlled man can attain it if he stressful hard and direct his energy by the right means.

The main aim of Yoga is integrating the body, mind & thoughts so as to work for good ends.

The main objective of Health & Yoga practice are to make one free from disease, ignorance fear of death.

HEALTH, PHYSICAL EXERCISE & TYPE

Meaning of Physical Exercise :-

Exercise is the key of sound health the activity of exerting your muscles in various ways to keep fit.

* Need and importance of Physical Exercise

* Exercise provides adequate quantity of oxygen and enables different organs of human body to function properly.

* Exercise promotes the circulation of blood to all parts of the body.

* Exercise develops muscular system in body.

* Muscles can also be kept in tone.

* Toxic products are eliminated from the blood system.

* Exercise peps up metabolism.

* Exercise stimulate the nervous system.

* Exercise helps in the proper functioning of the organs in human body.

* Exercise brings joy to man.

* Types of Exercise

There are two major types of exercise:

- ① Aerobic
- ② Anaerobic

AEROBIC EXERCISE

① The internal meaning of aerobic is oxygen. Hence aerobic exercise can be defined as the one which involves the use of oxygen to produce energy.

② Aerobic activities are rhythmically exercise having large groups involvement continuously in sequential manner.

③ Physical activities such as jogging, brisk, walking, rowing, cycling or playing tennis focus on increasing cardio-vascular endurance. Skating and swimming are aerobic exercise.

* It involves moderate intensity workout.

* Activities performed for longer duration.

* It involves only simple exercise.

* Activities need more endurance.

* Activities performed for more than two min or to an hour.

* Oxygen is used to breakdown glucose.

* It concentrates on strengthening & the muscles the involved in respiration.

✓ It improves the circulation of blood and the transportation of oxygen in the body reduces blood pressure and burn fat.

Energy is provided by carbohydrate & energy.

ANAEROBIC EXERCISE

① Anaerobic exercise made the body to provide energy without using oxygen.

② High intensity workout such as jumping, weight, lifting, sprinting short term muscles strength exercise are categorized on anaerobic exercise.

- 1) It involves high intensity workout.
- 2) Activities performed for short duration.
- 3) It needs more speed & strength.
- 4) Activities performed for some second to two min.
- 5) Oxygen made use of phosphocreatine which is stored in the

muscles.

6) It help build strength & muscles mass, stronger Bone & increase speed, popular power muscle strength & the metabolic rate as well. It concentrate on burning the Calories when body is in rest.

7) Energy is provided by the Adenosine Triphosphate (ATP) & Creatine phosphate.

NATURE OF THE PROGRAMME *

SPECIAL PROGRAMME ON YOGA *

Yoga is the way or method through which internal & external facilities of man meet in totality and changes occur and by which may achieve God or feel his existence & may become part of him.

Guidelines for practicing Asans:-

1) Dress :- The minimum possible dress is recommended more area of our body should be exposed to the atmosphere. The dress should be loose.

2) Time :- It can be practiced both in the morning and in

the evening. The morning session will be good, because during the morning the atmosphere is pure & calm & it is very easy to focus our mind in a desired direction.

3) Place :- The place of practice is very important while is practice you should not be disturbed by other external factors. The place should be have proper ventilation, free from dust and quite calm in nature.

4) Body :- The body should be light and fresh finish your morning routines, take your bath and after 15 min practice the asans.

5) Concentration :- During the asans practice the concentration is a must it is easily achieved when you attempt

to see the tip of the nose
with your eyes. Or try to
see with your eyes the
centre of your forehead.

ACTIVITIES PERFORMED

* Surya Namaskar *

Surya Namaskar or Sun Salutation is a sequence of 12 powerful yoga poses. Besides good health, Surya Namaskar also provides an opportunity to express gratitude to the Sun for sustaining life on this planet.

Step-1 Pranamasana

Stand at the edge of your mat. Keep your feet together and balance your weight equally on both arms up from your feet. Expand your chest & relax your shoulders. As you breathe in, lift both arms up from the sides & as you exhale, bring



Prayer

Neck Bending

Shoulder Stretching

Shoulder Rotations

Trunk Twisting

Knee Movement

Tadasana

Vrksikasana

Pada-Hastasana

Ardha Chakrasana

Trikonasana

Dandasana

Bhadrasana

Vajrasana

Ardha-Ushtrasana

Ushtrasana

Shashankasana

Utthana-Manduk-Asana

Vakrasana

Makarasana

Bhujangasana

Shalabhasana

Setubandh-Asana

Uttana-pada-asana

Ardh-Hala-Asana

Pawan-Mukt-Asana

Savasana

Kapalbhati

Nadishodhani

Sitali Pranayama

Bhramari Pranayama

Dhyana

your palms together in front of the chest in prayer position.

Step II - Hastauttanāsana

Breathing in lift the arms and back keeping the hips close to ears. In this pose the effort is to stretch the whole body up from the necks to the tips of the fingers.

Step III - Hastapodāsana

Breathing out bend forward from waist keeping the spine erect. As you exhale, completely bring the down to the floor beside the feet.

Step IV - Ashwa Sanchalanasana

Breathing in push your right leg back, as far back as

possible. Bring the right knee to the floor look up.

Step V - Dandasana

As you breathe in take the left leg back and bring the whole body in a straight line.

Step VI - Ashtanga Namaskara

Gradually bring your knee down to the floor & exhale. Take the hips back silently, side forward rest your chin on the floor. Raise your posterior a little bit. The whole hands two feet, two knee, chest & chin should touch the floor.

Step VII :- Bhujangasana

Slide forward & raise the chest up into the cobra pose you may keep your elbows bent in this pose with the shoulders away from the ears look up to the ceiling.

Step VIII :- Adho Mukha Svanasana

Breathing out, lift the hips & tailbone up to bring the body into an inverted 'V' pose.

Step IX :- Ashwa Sanchalanasana

Breathing in bring the right foot forward in between the two hands, the left knee goes down on the ground and look up.

Step X :- Hastapodasana

Breathing out bring the left

foot forward keep the palm on the floor. You may bend the knees if necessary.

Step XI - Hastautanasana

PHYSICAL & MENTAL HEALTHS

Guidance Lecture

A clear distinction is often made between mind and body. But when considering mental health and physical health, the two should not be thought of as separate.

Poor physical health can lead to an increased risk of developing mental health can negatively impact on physical health, leading to an increased risk of some conditions.

How mental health affects physical health :-

There are various ways in which poor mental health has been shown to be detrimental to physical health.

People with the highest levels of self-rated distress were 32% more likely to have died from coronary depression has been found to be associated with an increased risk coronary heart disease.

* Life Style factors :-

There is life style factors can influence the state of both your physical and mental health.

Exercise :-

Physical activity in any

form is a great way to keep you physically healthy as well as improving your mental well being. Physical activity means any movement of your body that uses your muscles and expends energy. From tending your garden to running a marathon.

Even gentle forms of exercise can significantly improve your quality of life.

EDUCATION IMPLICATION

Yoga education can enhance all the activities of the students be it academic or sports or social. Yoga techniques provide improved attention, increased stamina and co-ordination for sports and a heightened awareness and balanced attitude of a social activity.

There are four sources of energy. The first is food, second is good sleep, third is breathing, fourth one is meditation. To summarize there are varieties as associated with yoga. Many people who are laymen or not acquainted with the Indian culture & traditional

think Yoga is associated with

- 1) Religion - dogma, belief
- 2) Magic - think, mysticism
- 3) Physical culture - aerobics
- 4) Mental Concentrations
- 5) Self infortification - self, torture

In these programmes, sometimes a brief description about the utility and importance of Yoga is also given in the form of question & answer. In answer colleges and answers colleges of physical education in our country the topic of Yoga has been given a place in the curriculum.

STUDENT-TEACHER OPINION

Most people are in opinion that Yoga refers to performing exercise to keep the body fit & trim. But my opinion is Yoga is more than that the systematic yogic practice not only eliminates & control several disease but also kept that mind perfect clean & peaceful that means the Yogic practice gives both physical & mental perfection. Health education is concerned with promote health as well as reducing behaviour induced disease including changes in personal & group attitudes.

CONCLUSION

In present time of competition & complexities Yoga education is very much significant through practicing yoga social & moral values are developed in human being. It helps to control mental conditions & positive thinking. As the system of education children has to be different so it has to be different so it has to be combined with certain-yoga is practices which can remove their psychological blocks, which can make them aware of the psychological changes that open happen in their body which can them aware of their own distraction & which a can give them the ability to focus on the them of the subject they are studying.