

FIT INDIA WEEK (21.12.20 to 26.12.20)

Virtual Activities for FIT INDIA School week was conducted in virtual assembly. Keeping in view the health of the students during Pandemic period, Vidya Bharati School conducted various activities under the guidance of experienced teachers Ms. Neelam Sharma and Mr. Manish Kumar. The activities were divided into Days:

Day-1

First Day was deputed for free hand exercise and shuttle running. The free hand exercise for school students enhances their physical strength and flexibility along with keeping their moods tranquil and happy. It also supply renewed oxygen in body and also help burn extra calories and fight sign of obesity. It increases stamina and can easily be done sparing less time and need not to go out for it.

Free Hand Exercises



(D1 image)

<https://youtu.be/xZ8PQbqu-Kc>

Day 2

विद्या भारती स्कूल में ऑनलाइन शिक्षा की समस्याओं पर वेबनार

ऑनलाइन शिक्षा को सकारात्मक लें: डॉ० सुजाता जैन

सूर्यनगर-गाजियाबाद, 14 दिसम्बर 2020

सूर्यनगर एज्युकेशनल सोसायटी द्वारा संचालित विद्या भारती स्कूल में ऑनलाइन शिक्षा से जुड़ी समस्याएं और उनके आध्यात्मिक समाधान विषयक वेबनार में प्रमुख मोटिवेटर एवं आध्यात्मिक प्रशिक्षिका डॉ. सुजाता जैन, सामायिक क्लब की संस्थापिका श्रीमती मंजुला जैन, सोसायटी के चेयरमैन श्री पीयूष जैन, पत्रकार एवं लेखक श्री ललित गर्ग, सोसायटी के महासचिव डॉ. आलम अली एवं प्रिंसिपल डॉ. मंजूषा जोशी ने महत्वपूर्ण विचार व्यक्त करते हुए ऑनलाइन शिक्षा से उपजे तनाव, बेचैनी, असंतुलन एवं उत्तेजना को नियंत्रित करने के लिए आध्यात्मिक प्रयोगों की आवश्यकता को व्यक्त किया। सामायिक क्लब द्वारा आयोजित इस वेबनार में विद्यालय के शिक्षक-शिक्षिकाओं के अलावा अनेक विशिष्ट लोगों ने भाग लिया।

वक्ताओं ने ऑनलाइन शिक्षा से उपजी समस्याओं के समाधान के लिए सामायिक के आध्यात्मिक उपक्रम को सशक्त आधार बताया।

डॉ. सुजाता जैन ने अपने प्रभावशाली वक्तव्य में ऑनलाइन शिक्षण में छात्रों की रुचि उत्पन्न करने, अध्यापक और विद्यार्थी के संबंध , अध्यापकों के मानसिक एवं शारीरिक संतुलन एवं कोरोना काल में भावनात्मक संतुलन विषयों पर विशद् विचार व्यक्त करते हुए कहा कि ऑनलाइन शिक्षा को हमें सकारात्मक रूप में लेना चाहिए। किसी नई चीज को सीखना अपने आप में एक सुखद अहसास होता है , ऐसा सोचकर ही हम ऑनलाइन शिक्षा को प्रभावी बना सकते हैं। थोड़ा ध्यान , थोड़ा योग और ऐसे ही दूसरे आध्यात्मिक प्रयोग शिक्षकों एवं छात्रों के जीवन स्तर को उन्नत बना सकते हैं। इन प्रयोगों से हम ऑनलाइन पढ़ाने की प्रक्रिया को खुशनुमा बना सकते हैं। एक खुशनुमा माहौल में ही शरीर और दिमाग सर्वश्रेष्ठ तरीके से काम करता है। आपका खुशहाल अस्तित्व, आपको बोध की उच्च क्षमता और कामकाज के लिए अधिक सक्षम बनाता है। डॉ. सुजाता जैन ने कहा कि ऑनलाइन शिक्षा के बारे में हम सकारात्मक बने। क्योंकि आज हमारे सम्मुख शिक्षा का एक नया स्वरूप आया है जो दुनिया तक पहुंचने एवं प्रभावी शिक्षा का एक सशक्त माध्यम है।

श्री पीयूष जैन ने विद्या भारती स्कूल की शैक्षणिक विशेषताओं की चर्चा करते हुए कहा कि हम शिक्षा में बौद्धिक एवं मानसिक विकास के साथ-साथ शारीरिक एवं भावनात्मक विकास पर बल देते हैं। डॉ. आलम अली सिसोदिया ने राष्ट्रव्यापी स्तर पर संचालित किये जा रहे सामायिक अभियान की चर्चा करते हुए कहा कि सामायिक जैन साधना पद्धति की एक विशिष्ट प्रक्रिया है। लगभग 25 वर्ष पूर्व आचार्य श्री तुलसी के स्वस्थ समाज संरचना के सपनों को आकार देने के लिए श्रीमती मंजुला जैन के नेतृत्व में संचालित किये गये सामायिक क्लब की शिक्षा में भी महत्वपूर्ण भूमिका है।

समारोह की मुख्य अतिथि श्रीमती मंजुला जैन ने अपने उद्बोधन में कहा कि सामायिक एक चमत्कारिक एवं प्रभावी साधना का उपक्रम है जिसके माध्यम से ऑनलाइन शिक्षा को प्रभावी बनाया जा सकता है। विद्यार्थी वर्ग को सामायिक करने से ज्ञान वृद्धि होगी , अज्ञान मिटेगा , स्मरणशक्ति प्रखर होगी। छात्रों के साथ-साथ शिक्षक भी इसके प्रयोगों से तनाव एवं चिंतामुक्त होंगे। विद्यालय की प्राचार्य डॉ. मंजूषा जोशी ने इस वेबनार को शिक्षकों के लिए उपयोगी बताया। शिक्षकों ने अपने अनुभवों में इस तरह के आध्यात्मिक प्रयोग निरंतर संचालित किये जाने की आवश्यकता व्यक्त की। लेखक एवं पत्रकार श्री ललित गर्ग ने नई शिक्षा नीति में इस तरह के आध्यात्मिक प्रयोगों को जोड़ने की आवश्यकता व्यक्त की।



(d2.2 image)



Spiritual

Network



(d2.1 image)

The Day second was for Yoga. Yoga keeps the mental power stable and is the correct answer to deal with exams stress. Yoga tips and poses for the students to improve concentration and memory to perform better in day to day life and during exams. Asanas and meditations were practiced and instructed along with its benefit was also shared.



(D2 Image)

<https://youtu.be/m-Ua5gig9w4>

Day 3

A child's mental health is the mantra for his success in any walk of life. Brain Games are a great way to train the brain and strengthen a student's mental health. Knowing their Importance fun-packed brain games were conducted. Brain games like-----that naturally enhance the students' brain's ability to sustain attention, improve memory, and increase self-control were played. Students across the grades participated with great zeal and unknowingly improved their problem solving skills and concentration through these fun brain-games.

Children are the future of nation. At VBS, we believe that a nation grows when its future generation is healthy, happy and fit. To promote the idea of nationwide fitness a poster making competition was organized at VBS virtual platform on the theme 'Hum Fit Toh India Fit'. Students throughout the school showcased their creative talents through variety of ideas. Their sketches in vibrant hues were depicting their enthusiasm. Their creations conveyed a clear message to Indian citizens to gear up to be fit to make a new and healthy nation.



(d3.1 Image)



(d3.2 image)

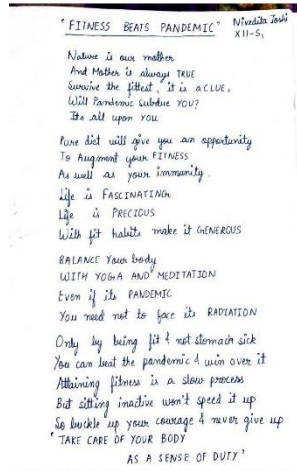


(d3.3 image)

<https://youtu.be/tbmM6ea-z I>

Day 4

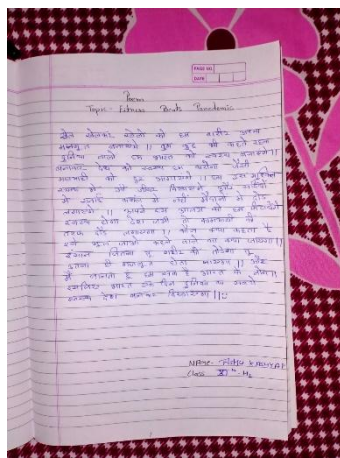
Pandemic has traumatized the whole world in 2020. Bright children at VBS know about the role of fitness to fight against these deadly viruses. To spread awareness amongst the citizens of our nation these ignited minds at Vidya Bharati used pen and paper. They wrote inspiring and informative essays and poems, under the guidance of sports faculty, describing the importance of fitness to fight against pandemic.



(d4.1 image)



(d4.2 image)



(d4.3 image)



(d4.4 image)

Day 5

Offline Physical Fitness Session for the school staff and teachers.

On December, 2020, in continuation with the "FIT INDIA SCHOOL WEEK CELEBRATION " a special offline physical activity session was organised in the school premises for the school staff and the teachers. Plenty of physical fitness activities were organised in the school.

Yoga , Squat Challenge, Jogging, Ball Dribbling were few of the activities which were conducted. The staff and teachers undertook the challenge and participated in every activity whole heartily.

A small talk was also delivered by our the PHE Teacher, Mr. H Mann, who emphasised the importance of physical fitness and healthy life style for healthy body and mind in our life .

Over all a very successful event wherein each and every teacher participated wholeheartedly. Also an informative quiz based on Physical Education was also organised which was very informative.

Students participated with utmost interest in the activity.



<https://youtu.be/AEVZuHhdCb8>

Day 6

Continuing with the virtual fun filled Physical Activity week , a virtual event was planned for the parents.

Parents participated in the events with full zest and exhibited their sportsmanship by participating in all the activities.

Ms. Neelam Sharma, TGT Physical Education, hold the helm by conducting online standing yoga session and conducted activities like squats challenge, spot jogging etc.

An informative talk was also delivered by the sports teacher stressing upon the need for physical activities and maintaining immunity during this Covid -19 Pandemic.

Parents participated very earnestly and fully in every activity and made this activity successful.

Parents appreciated the efforts of the teacher and expressed their gratitude for providing them with a good opportunity to learn how to stay fit and healthy.



<https://youtu.be/eGqqEFx40uk>