



क्रीडाविश्व

चतुर्थ वार्षिकांक: २०१९-२०



श्री शिवाजी शिक्षण संस्था अमरावती द्वारा संचालित

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती



प्रा.प्रमोद गालडे

Teachers Achievement



Principal, Dr. Anjali P. Thakare Receiving Global Achievement Award-2019 (Malesiya, Thailand)



Dr. P. S. Sayar

Member, Board of Studies in Physical Education
S.G.B.A.U. Amravati



Dr. U. V. Deshmukh

Member, Board of Studies in Physical Education
S.G.B.A.U. Amravati



Dr. Chetak Shende, District Best Coaching Award from (District Sports Office, Amravati)

श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती द्वारा संचालित
श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती.



क्रीडाविश्व

वार्षिकांक: २०१९-२०

आमचे प्रेरणास्थान



शिक्षणमहर्षी डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख
एम.ए.(एडि.), डी.फिल. (ऑक्झन), एल.एल.डी. (नागपूर), बार.अॅट.लॉ.
संस्थापक, श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती
जन्म : २७ डिसें. १८९८ मृत्यु : १० एप्रिल १९६५

गरीब अमिर का भेद छोडकर । शिक्षण संस्था खुलवाई ।
अशिक्षीत को साक्षीत कर कर । शिवाजीका वटवृक्ष बनवाया ।
सभि धर्म को स्थान देकर । मानवता शिकलाई ।
ऐश्या महान मानवको । त्रिवार अभिवंदन करता हूँ ।

संपादक
प्रा. राजेंद्र दे. डोंगरे

दुरदृष्टी असणारे आमचे मार्गदर्शक



मा. श्री. हर्षवर्धन प्र. देशमुख

अध्यक्ष

श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती

श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती



मा. श्री. हर्षवर्धन प्र. देशमुख
अध्यक्ष



श्री. नरेशचंद्र ठाकरे
उपाध्यक्ष



डॉ. रामचंद्र शेळके
उपाध्यक्ष



अॅड. गजानन पुंडकर
उपाध्यक्ष



श्री. दिलीप इंगोले
कोषाध्यक्ष



श्री. हेमंत काळमेघ
सदस्य



प्राचार्य श्री. केशवराव गावंडे
सदस्य



श्री. केशवराव मेटकर
सदस्य



अॅड. अशोकराव दुसे
सदस्य



श्री. शेषराव खाडे
सचिव



डॉ. वि. गो. ठाकरे
स्वीकृत सदस्य



श्री. नरेश एम. पाटील
स्वीकृत सदस्य



डॉ. पी. एस. वायाळे
स्वीकृत सदस्य

महाविद्यालयाचे प्राचार्य



डॉ. अंजली प्र. ठाकरे

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती
(मार्च २०१९)

प्रकाशक

प्राचार्य डॉ. अंजली प्र. ठाकरे

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती

संपादक

प्रा. राजेंद्र दे. डोंगरे

सहसंपादक

डॉ. प्रेमसिंग सायर

डॉ. पुष्पलता देशमुख

डॉ. चेतक शेंडे

वार्षिकांक प्रतिनिधी

कु. समिक्षा बर्वे

बी.पि.एड्. १ ले समिस्टर

विशाल तांबे

बी.पि.ई. ५ वे समिस्टर

मुख्यपृष्ठ

प्रा. प्रमोद गावंडे

मुद्रक

शिवाजी ऑफसेट

शिवाजी नगर, अमरावती फोन नं. : ०७२१-२६६६१३३

या अंकात प्रदर्शित झालेल्या मतांशी संपादक मंडळ सहमत असेलच असे नाही.



Editorial Committee

संपादकीय



प्रा. राजेंद्र दे. डॉंगरे

प्रिय वाचक,

अज्ञानाच्या अंधःकारातून ज्ञानाच्या प्रकाशाकडे जाणारा शिक्षण हा राजमार्ग आहे. महात्मा गांधी मते "शिक्षणाचा मला अभिप्रेत असलेला अर्थ म्हणजे व्यक्तिच्या ठिकाणी असलेल्या शारीरिक, मानसिक व आत्मिक शक्तींचे उन्नयन करणे होय." मनुष्य म्हणजे केवळ शरीर, बुद्धी, हृदय किंवा आत्मा नव्हे, या सर्वांचा सुसंगत मेळ शिक्षणाद्वारे साध्य झाला पाहिजे. हेच शिक्षणाचे अर्थशास्त्र होय.

शिक्षण महर्षी डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख यांनी शिक्षण हेच समाजाच्या व व्यक्तिच्या विकासाचे प्रभावी साधन आहे हे ओळखून अज्ञानी व दारिद्र्यात खितपत पडलेल्या तळागळातील प्रत्येक व्यक्ति शिक्षित व्हावा, चरित्र संपन्न व्हावा याकरिता शिक्षणाची गंगा घरोघरी पोहचविण्याचे कार्य, व समाजाला विकासाचा मार्ग दाखविण्या करिता श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेची १९३२ मध्ये स्थापना केली.

भाऊसाहेबांचे तरुणांवर असलेले प्रेम युवकामध्ये व्यायामाविषयी आवड वाढविण्याकरिता त्यांनी विजया दशमीच्या मुहूर्तावर १९२५ ला शिवाजी व्यायाम शाळा स्थापन केली. त्यामध्ये युवकाचा प्रतिसाद पाहता सुदृढ व स्वास्थ्य पूर्ण, बलवान युवक काळाची गरज आहे हे ओळखून शिक्षणासोबत १९४७ साली श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाची स्थापना केली.

भाऊसाहेबांचे स्वप्न पूर्ण करण्याकरिता शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय सतत एक पाऊल पुढे असल्याचे दिसून आले. त्यामुळे संस्थाने स्वप्नपूर्ती करिता आपली कल्पना समोर ठेवली. संस्थेअंतर्गत सर्व विद्यार्थी, शिक्षक, प्राध्यापक, शिक्षकेत्तर कर्मचारी संस्थाकर्मचारी यांनी एकत्रित येऊन एक महोत्सव साजरा व्हावा. सर्वांचा गुण गौरव संस्थास्तरावर घेता यावा याकरिता संस्थार्तगत सर्व शाळा, विद्यालय, महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांचा जणू कुंभमेळा खेळ व क्रिडाच्या माध्यमातून पूर्ण करण्याचा प्रयत्न श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयामध्ये २०१९-२० पासून सुरु केला. संस्थेअंतर्गत डॉ. पंजाबराव देशमुख यांच्या जयंती सोहळ्या निमित्ताने अमरावती येथे 'शिवाजी क्रीडा महोत्सव' हा क्रीडा महोत्सव डॉ. अंजली प्र. ठाकरे यांच्या माध्यमाने संस्थेच्या मार्गदर्शनाखाली श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाकडे आयोजन, नियोजन करण्यात आले.

महाविद्यालयातील विद्यार्थी प्रशिक्षणार्थी यांच्या भावभावना अनुशासन, खेळामध्ये गुणगौरव, छंदनिर्मिती अभ्यासक्रमा सोबत जोपासण्यात येणारे सुष्ठु गुणाना वाव मिळण्याच्या दृष्टिकोनातून 'क्रीडाविश्व' हा वार्षिकांक दिशा देणारे प्रेरणादायी ठरेल.

मन ही देवता मन ही ईश्वर
मन से बड़ा न कोई
मन उजियारा जग-जग फैले,
जग-उजियाला होय।।

आपला
प्रा. राजेंद्र दे. डॉंगरे
सहयोगी प्राध्यापक

शुभ संदेश



आपल्या श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाचा प्रथम वार्षिकांक निघत आहे. ही अतिशय आनंदाची गोष्ट आहे. भाऊसाहेबांचे युवकांवर फार प्रेम होते. युवक बलशाली, चारित्र्यसंपन्न, सुसंस्कारीत व शिक्षित व्हावा यासाठी भाऊसाहेबांनी श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेची स्थापना केली. खेळ व क्रीडा क्षेत्रात विद्यार्थ्यांना उच्च दर्जाचे प्रशिक्षण व मार्गदर्शन उपलब्ध व्हावे हे भाऊसाहेबांचे स्वप्न पूर्ण करण्याकरिता सन १९७४ मध्ये श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाची स्थापना संस्थेद्वारे करण्यात आली व आज या महाविद्यालयाचा मोठा वटवृक्ष आपण पहात आहो.

हा 'क्रीडाविश्व' वार्षिकांक विद्यार्थ्यांच्या सुप्त गुणांचा विकास होण्यास तसेच त्यांना दिशादर्शक ठरेल असा माझा विश्वास आहे.

हा वार्षिकांक तयार करण्याकरिता परिश्रम घेणारे संपादक मंडळ व सहभागी सर्व शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन करून या वार्षिकांकास हार्दिक शुभेच्छा.

धन्यवाद !

मा. श्री. हर्षवर्धन प्र. देशमुख
अध्यक्ष
श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती.

श्री शिवाजी शारीरिक महाविद्यालय, अमरावती
स्वतंत्र विकास समिती

२०१९ - २०२२

१. मा. श्री. दिलीप भगवंतराव इंगोले	व्यवस्थापनाचे अध्यक्ष
२. मा. श्री. अॅड. गजानन केशवराव पुंडकर	व्यवस्थापनाचे सचिव
३. मा. श्री. अशोकराव उत्तमराव ठुसे (उद्योजक)	स्थानिक सदस्य
४. मा. श्री. प्रकाश दौलतराव देशमुख (शिक्षक)	स्थानिक सदस्य
५. मा. डॉ. सुरेश गोविंदराव विधळे (संशोधक)	स्थानिक सदस्य
६. मा. श्री. मनोहरराव बापूरावजी देशमुख (समाजसेवी)	स्थानिक सदस्य
७. प्रा. राजेंद्र दे. डोंगरे	शिक्षक प्रतिनिधी
८. प्रा. मनोहर बी. चव्हाण	शिक्षक कर्मचारी
९. प्रा. डॉ. कु. पुष्पलता एम. देशमुख	शिक्षक कर्मचारी
१०. श्री. शंकर पंजाबराव राऊत	शिक्षकेतर प्रतिनिधी
११. प्रा. डॉ. प्रेमसिंग एस. सायर	समन्वयक
१२. प्राचार्य डॉ. अंजली प्र. ठाकरे	प्राचार्य/सचिव
	स्वतंत्र विकास समिती



Hon'ble Uday Sawant, Education Minister of Higher & Technical Education Govt. of Maharashtra



Hon'ble Sunil Kedar, Minister of Animal Husbandry, Dairy Development, Sport & Youth Welfare (Govt. of Maharashtra)

**Shri Shivaji Education Society, Amravati's
Shri Shivaji College of Physical Education, Amravati**

College Teaching & Non-Teaching Staff



**Shri Shivaji Education Society, Amravati's
Shri Shivaji College of Physical Education , Amravati.**

**Affiliated to Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati code No - 841
AISHE Code - C- 62305 (NCTE WRC-Code No. 114037)**

BP.Ed. COURSE (TWO YEAR)

TEACHING STAFF

- * **Dr. Anjali P. Thakare** **Principal**
B.Com., B.Ed., M.P.Ed., Ph.D.
- * **Shri R. D. Dongare** **Asso. Professor**
B.A., M.P.Ed.
- * **Shri M. B. Chavan** **Asso. Professor**
B.Com., M.P.Ed., N.I.S. Cert. (Hockey)
- * **Shri Dr. Chetak R. Shende** **Temporary Teacher**
M.A. (Soc.), D.Y.Ed., MPEd, Ph.D.,
NIS Athletics & world Athletics coaching license

NON TEACHING STAFF

- * **Shri R. P. Wankhade** **Clerk**

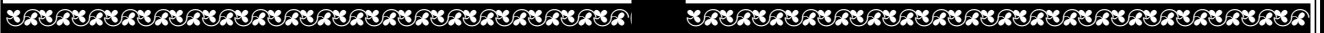
B.P.E.S. COURSE (THREE YEAR)

TEACHING STAFF

- | | |
|--|------------------------|
| * Shri Dr. U. V. Deshmukh
M.P.Ed., Ph.D. | Asst. Professor |
| * Dr. P. S. Sayar
D.Y.Ed., M.P.Ed., M.Phil., Ph.D., N.I.S. (Gym) | Asst. Professor |
| * Ku. Dr. P. M. Deshmukh
M.P.Ed., M.Phil., Ph.D. | Asst. Professor |

NON TEACHING STAFF B.P.E.S.

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| * Shri S. P. Raut | Sr. Clerk |
| * Sau. Sawati Nayhatkar | Asst. Librarian Temporary |
| * Ku. Swati Deshmukh | Typist Temporary |
| * Shri D. R. Thakare | Peon |
| * Shri P. A. Ingale | Peon |





प्राचार्यांच्या लेखणीतून....

“शरीर माद्य खलु धर्म साधनम्” हे घोषवाक्य असलेल्या श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाचा चतुर्थ वार्षिकांक सादर करतांना महाविद्यालयाची प्राचार्य या नात्याने अत्यंत आनंद होत आहे.

शिक्षणाची ज्ञानगंगा घरोघरी पोहचविण्याचे असिधाराप्रत घेतलेले विदर्भाचे थोर सुपुत्र स्व. डॉ. भाऊसाहेबांचे स्वप्न साकार करण्याच्या दृष्टीने सामर्थ्यवान शिक्षकांची पिढी घडविण्याचे कार्य या महाविद्यालयात अविरत सुरू आहे.

श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे थोर संस्थापक डॉ. पंजाबराव उपाख्य भाऊसाहेब देशमुख यांच्या प्रेरणेने शारीरिकदृष्ट्या सक्षम शिक्षकांच्या निर्मितीच्यासाठी १९७५ साली शारीरिक शिक्षण विभाग सुरू करण्यात आला. तसेच २०१५-१६ या सत्रापासून स्वतंत्र महाविद्यालय म्हणून अस्तीत्वात आले.

सत्र २०१९-२०२० मध्ये शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयात विविध अभ्यासक्रमांना प्रवेशित विद्यार्थी संख्या एकूण २१० होती.

यशाचे मानकरी :

या महाविद्यालयात यशाची व गुणवत्तेची परंपरा लाभली आहे. संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठाद्वारे जानेवारी २०१९ मध्ये प्रकाशित झालेल्या गुणवत्ता यादीत सत्र २०१८-१९ च्या खालील विद्यार्थ्यांनी स्थान मिळविले आहे.

अ.क्र.	विद्यार्थ्यांचे नांव	कोर्स	मेरीट	वर्ष
१	कु. मिनाक्षी ब. शर्मा	बी.पी.ई.एस.	पहिला	२०१८-१९
२	श्री. विजय राज/जगदीश	बी.पी.ई.एस.	तिसरा	२०१८-१९
३	कु. नेहा गोविंदराव वानखडे	डि.वाय.एड.	पहिला	२०१८-१९
४	कु. रुपाली जीवन इंगळे	डि.वाय.एड.	दुसरा	२०१८-१९
५	कु. सरबजीत कौर/दिदार सिंग	डि.वाय.एड.	तिसरा	२०१८-१९

तसेच महाविद्यालयात सत्र २०१८-१९ मध्ये विविध क्रीडास्पर्धेमध्ये सहभागी होवून महाविद्यालयाला खालील विद्यार्थ्यांनी कलरकोट प्राप्त केले आहेत.

संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ, अमरावती कलर कोट प्राप्त विद्यार्थी यादी

अ.क्र.	विद्यार्थ्यांचे नांव	वर्ग	गेम	ओपन स्टेट/नॅशनल
१	श्री. शुभम र. नागे	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	आर्चरी	खेलो इंडिया स्पर्धा २०१९ आर्चरी मध्ये निवड
२	श्री. पंकज ह. राठोड	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	बॉलबॅडमिंटन	
३	श्री. उमेश जी. वाघ	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	ओपन नॅशनल खो-खो मध्ये सहभाग



४	श्री. गौरव पी. मोहोड	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	बास्केट बॉल	अश्वमेध बास्केटबॉल मध्ये सहभाग
५	श्री. सौरभ एस. काळमेघ	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	हॅडबॉल	
६	श्री. बलवंत डी. बोबडे	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	तायकांडो	
७	श्री. प्रसाद डी. थोटे	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	सॉफ्टबॉल	
८	श्री. वैभव जे. धंदर	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	बेसबॉल	
९	श्री. पवन एस. धंदर	बी.पी.एड. प्रथम वर्ष	हॅण्डबॉल	
१०	श्री.रूपेश आर. गुप्ता	बी.पी.एड. तृतीय वर्ष	खो-खो	
११	श्री. रिकू जे. चिंकारा	बी.पी.एड. तृतीय वर्ष	क्रिकेट	

या वर्षात - १) डॉ. चेतक शेंडे हे मार्च २०११ मध्ये AFI तर्फे झालेल्या कोचिंग परीक्षा पास करून महाराष्ट्रातील एकमेव जे लेव्हल २ साठी त्यांना आंतरराष्ट्रीय कोचींगचे नामांकन मिळाले आहे व सतत अखिल भारतीय टीम सोबत प्रशिक्षक म्हणून यांची निवड सुद्धा होते. २) शुभम नागे, बी.पी.एड. IYr. हा विद्यार्थी खेळो इंडिया या स्पर्धेकरिता गुवाहाटी येथे त्यांची निवड झालेली आहे. ३) गणेश तांबे, बी.पी.एड. II Yr. या विद्यार्थ्यांचे स्कॉच महाराष्ट्रातील संघाबरोबर प्रशिक्षक म्हणून निवड झालेली आहे. या शिक्षक व विद्यार्थ्यांनी महाविद्यालयाच्या उज्वल परंपरेत मानाचा तुरा खोवला आहे. याबद्दल मी यांचे मनःपूर्वक अभिनंदन करते व पुढील यशस्वी वाटचाली करीता शुभेच्छा देते.

ज्ञानवृद्धीसाठी उपक्रम :

खेळातील नवनवीन तंत्राची माहिती व्हावी व विषयासंबंधी अद्यावत माहिती मिळावी या उद्देशाने आंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय, राज्यस्तरीय व विभागीय स्तरावरील परिषदा, चर्चासत्र व कृतिसत्रांना प्राध्यापकांनी हजर राहून पेपरवाचन केले आहे. व काही प्राध्यापकाने पेपर्स राष्ट्रीय स्तरावर प्रकाशित केले आहेत.

तसेच मे २०१९ ला बॅकाँक येथे श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय तसेच यांच्या संयुक्त विद्यमाने आंतरराष्ट्रीय स्तरावर परिषद घेवून खेळातील नविन अद्यावत तंत्राची माहिती बद्दल जाणून घेतले तसेच महाविद्यालयातील तीन प्राध्यापकांनी व प्राचार्यांनी आपले पेपर प्रकाशित केले.

महाविद्यालयातील विविध उपक्रम व मान्यवरांच्या भेटी :

विद्यार्थ्यांमध्ये क्रीडाविषयक कौशल्ये विकसित व्हावीत व त्यांच्या सुप्त कलागुणांना वाव मिळावा म्हणून विविध प्रकारच्या क्रीडा स्पर्धा घेण्यात आल्या. या शिवाय संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठातर्फे आयोजित आंतर महाविद्यालयीन क्रिकेट (मुली) स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले.

तसेच राष्ट्रीय क्रीडा दिना निमित्त FIT India ची भव्य रॅली काढण्यात आली. विश्व पर्यटन दिनाच्या निमित्त पर्यावरण जनजागृती संबंधी मॅरॉथॉन स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले. यासोबतच रक्तदान शिबीर, महापुरुषांचे जयंती व पुण्यतिथीचे कार्यक्रम घेण्यात आले.

डॉ. पंजाबराव ऊर्फ भाऊसाहेब देशमुख जयंती उत्सवानिमित्त भव्य श्री शिवाजी क्रीडा स्पर्धेचे आयोजन



करण्यात आले. अपंग विद्यार्थ्यांच्या व मंदबुद्धी विद्यार्थ्यांच्या क्रीडा स्पर्धा, शालेय क्रिडा स्पर्धांचे आयोजन (खो-खो, कबड्डी, अॅथलेटिक्स, ज्यूदो इ.) जिल्हास्तरीय खेळ व स्पर्धा एस.टी. महामंडळ, कामगार, कामगार कल्याण मंडळ, जिल्हा परिषद क्रीडा स्पर्धा, कारागृह अधिकारी/कर्मचारी वार्षिक विभागीय क्रीडा स्पर्धा, रस्ता सुरक्षा सप्ताह अभियान प्रबोधन, जलसंपदा विभागांतर्गत क्रीडा सामने व सांस्कृतिक कार्यक्रम, शासकीय तंत्रनिकेतनचे क्रिकेट सामने तसेच म्हाडा कला व क्रीडा स्पर्धा कर्मचाऱ्यांसाठी मैदान उपलब्ध करून दिले. तसेच कृषी व आय.टी.आय. महाविद्यालय व विद्यापीठ यांच्या क्रीडा स्पर्धांचे आयोजन महाविद्यालयातील प्राध्यापकांच्या सहकार्याने यशस्वीरित्या करण्यात आले. त्याचप्रमाणे विविध उपक्रम राबविण्यात आले. 'वृक्ष संवर्धन वृक्ष लागवड' वृक्षारोपनाचा कार्यक्रम हाती घेण्यात आला. यासाठी श्री शिवाजी शिक्षण संस्थेचे अध्यक्ष, मा. हर्षवर्धन देशमुख, संस्थेचे उपाध्यक्ष मा. अॅड. गजाननराव पुंडकर, कोषाध्यक्ष मा. दिलीपबाबू इंगोले, कार्यकारीणी सदस्य मा. श्री. हेमंत काळमेघ, मा. श्री. अॅड. अशोकराव तुसे, मा.सचिव शेषराव खाडे, अमरावती नगरीचे महापौर मा. श्री चेतन गावंडे, कॅम्प व पी.डी.एम.सी. विभागाच्या नगरसेविका मा. सुरेखाताई लुंगारे, मा. बाळासाहेब भुयार, अमरावती क्रीडा विभागाचे जिल्हा क्रीडा अधिकारी मा. गणेशराव जाधव यासारख्या मान्यवरांच्या मार्गदर्शनाचा लाभ झाला. महाविद्यालयात संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ अमरावती तर्फे मान्यताप्राप्त संशोधन केंद्र महाविद्यालयाला मिळाले असून पी.एच.डी. धारक विद्यार्थी संशोधन करीत आहे. श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाला AISHE Code MHRD कडून मान्य झाला व महाविद्यालयाला Code प्राप्त झाला. तसेच महाविद्यालयाला विद्यापीठ अनुदान आयोगाकडे UGC 2f 12b प्रस्ताव मान्य करून आज महाविद्यालयाला UGC 2f 12b चा दर्जा प्राप्त होवून UGC नवी दिल्ली च्या यादीमध्ये महाविद्यालयाला एक स्थान निर्माण झाले.

ऋणनिर्देश :-

या महाविद्यालयाच्या यशस्वी वाटचालीमध्ये आमच्या संस्थेचे मा. अध्यक्ष, मा. उपाध्यक्ष, मा. कोषाध्यक्ष व सर्व पदाधिकारी यांचे मोलाचे मार्गदर्शन लाभत आहे. त्यांच्याकडून वेळोवेळी मिळणारे सहकार्य व मार्गदर्शनाबद्दल मी त्यांची अत्यंत आभारी आहे.

प्राचार्य,
श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,
अमरावती

अनुक्रमणिका

मराठी विभाग

अ.क्र.	शीर्षक	लेखक	पृष्ठ क्र.
१.	शिक्षक दिन	नेहा भगत	०१
२.	डॉ. एस. आर. रंगनाथन (बायोग्राफी)	पूजा राहाटे	०२
३.	धैर्य	विशाल तांबे	०३
४.	शालेय शिक्षणात खेळाचा समावेश का करावा	आनंद पा. बुटे	०४
५.	जीवनाचा सार	कु. निकीता जगताप	०५
६.	राष्ट्रीय क्रीडा दिन	प्रसाद थोटे	०६
७.	आयुष्य एक खेळ	समिक्षा बर्वे	०७
८.	हिंमत तू हारू नकोस	निशा येन्डे	०७
९.	कबड्डी माहिती	वैभव धंदर	०८
१०.	नेतृत्व गुण	श्री. देवेंद्र प्र. कपिले	०९
११.	ग्रंथालयाचे महत्व	पवन धनकर	१०
१२.	स्कॅटींग माहिती	क्षितीज मोहोड	११
१३.	राष्ट्रीय क्रिडा दिन - १९४ वा	स्वाती दे. यादव	१२
१४.	घोष वाक्य	राजकुमार बन्नलवार	१२
१५.	नाती जिवनातील	राजकुमार बेलकर	१३
१६.	वडिलाची गोड परी	यश हिवराळे	१३
१७.	माझं प्रेम	डॉ. चेतक आर. शेंडे	१४
१८.	मृत्यू	सौरभ काळमेघ	१४

हिन्दी विभाग

१९.	शिक्षा जगत में शारीरीक शिक्षा का महत्व	सुमन कुमार	१५
२०.	योग-उमंग भरा जीवन	निकिता नवले	१६
२१.	जीवन में अच्छी स्थिति का महत्व	राधिका कुमारी	१७
२२.	कोशिश एक आशा	ओम मुंडे	१८
२३.	शिर्षक	काजल राणी	१९
२४.	अच्छा स्वास्थ्य	स्वाती के. देशमुख	२१
२५.	क्या स्त्री होना मेरी गलती है!	स्वाती शर्मा	२२
२६.	अपना कॉलेज	सोनाली नागले	२२

इंग्रजी विभाग

२७.	Teacher Education : A Prospective view	Akshay Alaspure	२३
२८.	Advantages and Disadvantages of Co-Education	Aafrin patel	२५
२९.	Balanced Diet for students and Children	Prasad Thote	२९
३०.	Eassy on sports and games for students Children	Shubham Pawar	३०
३१.	Financial Literacy	Shubham Wankhade	३२
३२.	Importance of Games & Sports)for class 10 &12o	Pooja Rahate	३३
३३.	Importance of Physical Education	Komalsing Baghel	३४
३४.	Physical Education is just as important as any other School subject	Niha Bhagat	३५
३५.	Roles of a teacher in the classroom	Priya Khujur	३७
३६.	Sports as a tool for Social Development	Shyam K. Ganeshbhai jha	३८
३७.	The Importance of teacher in the development of a students life	Vishal tambe	३९
३८.	The Importance of techers in our Society	Akshay Raut	४०
३९.	The Role of teachers in Education	Saurabh Chatule	४१
४०.	Uses of Internet for students	Shital Aaru	४२
४१.	Colour Holder List 2019-20		४४
४२.	List of Merit Students		४५

मराठी विभाग





शिक्षक दिन

नेहा भगत
बि.पी.ई.एस- ५ सेमीस्टर

भारताचे माजी राष्ट्रपती डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन् यांचा ५ सप्टेंबर रोजी जन्मदिन 'शिक्षक दिन' म्हणून साजरा करण्यात येतो. 'शिक्षक' हा भावी पिढीचा शिल्पकार असून त्यांच्याकडूनच आपल्याला ज्ञान व जगाकडे पाहण्याची सकारात्मक दृष्टी मिळत असते. आपल्या गुरु, शिक्षकांविषयी कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा हा दिवस.

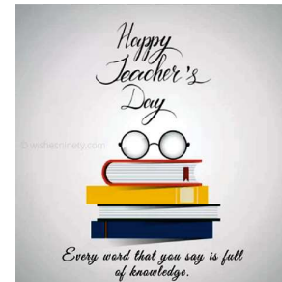
डॉ. राधाकृष्ण यांचे शिक्षकांप्रती असलेले प्रेम व आदर पाहून भारत सरकारने त्यांचा जन्मदिन हा 'शिक्षक दिन' म्हणून साजरा करण्याचा संकल्प केला. ती परंपरा अजूनही सुरु आहे व भविष्यातही सुरुच राहिल. १९६२ मध्ये डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन् यांनी राष्ट्रपती पदाची शपथ घेतली तेव्हा त्यांचा जन्मदिवस हा 'शिक्षकांचा गौरव दिन' म्हणून साजरा करण्याची इच्छा प्रकट केली होती. देशातील शिक्षकांचा गौरव हाच आपला गौरव असल्याचे त्यांनी सांगितले होते. डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन् यांचा जन्म ५ सप्टेंबर १८८८ रोजी मद्रासजवळील तिरुराणी येथे झाला. ते ब्राह्मण कुळातील असल्याने त्यांच्या घरात नेहमी धार्मिक विधी केला जात असे. त्या धार्मिक वातावरणातच ते लहानाचे मोठे झाले. त्याच्या अवघ्या १५ व्या वर्षी त्यांनी मॅट्रिक परीक्षा उत्तीर्ण केली. तत्त्वज्ञान हा त्यांचा आवडता विषय असल्याने त्यांनी या विषयात पदवी घेतली. त्यानंतर त्यांनी मद्रासच्या एका महाविद्यालयात नोकरी केली. नोकरी करत असतानाही त्यांनी शिक्षण सोडले नाही. त्यांनी 'वेदांतातील नितिशास्त्र' या विषयावर प्रबंध सादर केला. त्यांच्या प्रबंधास विद्यापीठाने सर्वोत्तम प्रबंध म्हणून जाहीर करून त्यांचा गौरव केला. एक उत्कृष्ट प्राध्यापक म्हणून त्यांनी आपल्या कार्यातून स्वतःची साऱ्या जगाला ओळख करून दिली. कुशल व्यक्तिमत्व व इंग्रजी भाषेवर असलेल्या त्यांच्या प्रभुत्वामुळे परदेशात त्यांची प्रशंसा झाली. ऑक्सफर्ड विद्यापीठातही ते नितिशास्त्र या विषयाचे प्राध्यापक होते. शिक्षकांना

वैदिक काळापासूनच गुरुचे स्थान आहे. त्यांच्या ऋणातून आपण कधीच मुक्त होऊ शकत नाही. आज शिक्षणाचे अवमुल्यन केल्या जात असल्याचे चित्र समाजात दिसत आहे. तसेच गुरु-शिष्य संबंधामधील पवित्र भावना लोप पावत आहे. या संबंधामधील पावित्र्य कायम ठेवण्यासाठी व डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन् यांच्या स्मृती जागृत ठेवण्यासाठी शिक्षक दिन साजरा केला जातो.

शिक्षक हा समाज परिवर्तन करणारा घटक आहे. भविष्यातले विचारवंत, कलाकार, लेखक, तत्त्वज्ञ, पुढारी, डॉक्टर, प्राध्यापक, इंजिनियर, शास्त्रज्ञ तयार करण्याचे सामर्थ्य शिक्षकांमध्ये असते. ज्या प्रमाणे मातीच्या गोळ्याला कुंभार आकार देऊन त्यापासून एखादी प्रतिकृती तयार करत असतो. अगदी त्याचप्रमाणे शिक्षक बालकांच्या कोऱ्या मनावर योग्य संस्कार करून त्यातून भविष्यातील जबाबदार नागरिक घडवित असतात. आपल्या आई-वडीलानंतर शिक्षक हे आपले अप्रत्यक्षरित्या पालकच असतात.

शिक्षक हे आपल्याला केवळ पुस्तकी ज्ञान शिकवित नाहीत तर आपण त्यांच्याकडून जगण्याची कला आत्मसात करत असतो.

आपल्या व्यक्तीमत्त्वावर त्यांच्याकडून संस्कार, संस्कृती, परंपरा, चालीरिती व आदर असे पैलू पाडले जात असतात. त्यामुळे विद्यार्थ्यांनी आपल्या गुरुंचा नेहमी आदरपूर्वक सन्मान केला पाहिजे. त्यांच्याविषयी शिक्षक दिनी कृतज्ञता व्यक्त करून त्यांचे ऋण फेडण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.





डॉ. एस. आर. रंगनाथन (बायोग्राफी)

कु. पूजा राहाटे
बि.पी.ई.एड १ सेमिस्टर

ग्रंथालय शास्त्राच्या शास्त्रशुद्ध पद्धतीचे जनक डॉ. शियाली रामामृत रंगनाथन यांचा जन्म १२ ऑगस्ट १८९२ मध्ये मद्रास प्रांतातील तंजावर जिल्ह्यातील शियाली या खेडेगावात झाला. हिंदू हायस्कूलमध्ये त्यांनी शालेय शिक्षण पूर्ण केले. १९०९ मध्ये मद्रासमधील ख्रिश्चन कॉलेजमधून इंग्रजी विषयात त्यांनी बीएची पदवी प्रथम श्रेणीत प्राप्त केली. नंतर गणित विषयामध्ये ते एमए झाले आणि १९१७ मध्ये अध्यापनशास्त्राची परीक्षा उत्तीर्ण होऊन मद्रास येथील प्रेसिडन्सी कॉलेजमध्ये गणित विषयाचे अध्यापन ते करू लागले.

डॉ. रंगनाथन यांची ४ जानेवारी १९२४ मध्ये मद्रास विद्यापीठाचे पहिले ग्रंथपाल म्हणून नियुक्ती करण्यात आली. या काळात ग्रंथालयांची स्थिती खुपच वाईट होती. ग्रंथालयांना आणि ग्रंथपालाला फारशी प्रतिष्ठा नव्हती. ग्रंथालय शास्त्राच्या प्रशिक्षणाचीही सोय उपलब्ध नव्हती. ग्रंथालय शास्त्राचे शास्त्रशुद्ध प्रशिक्षण घेण्यासाठी मद्रास विद्यापीठने डॉ. रंगनाथन यांना विद्यापीठाच्या खर्चाने लंडनला पाठविले. लंडन येथील स्कूल ऑफ लायब्ररियनशिपमध्ये डॉ. रंगनाथन ग्रंथालयशास्त्राचे प्रशिक्षण घेऊ लागले. त्यांनी इंग्लंडमधील ग्रंथालयांचे चिकित्सक वृत्तीने निरीक्षण केले. ग्रंथालय चळवळीचा अभ्यास केला. त्याचप्रमाणे ब्रिटिश म्युझियम या जागतिक कीर्ती लाभलेल्या ग्रंथालयाच्या कामकाज पद्धतीने सूक्ष्म अवलोकन केले. मेलव्हिल ड्युई यांची दशांश वर्गीकरण पद्धती, ब्राऊन यांची विषय वर्गीकरण पद्धती, कटर यांची विस्तारक्षम पद्धती इत्यादींचा त्यांनी सखोल अभ्यास केला.

डॉ. रंगनाथन यांनी आपला ग्रंथालयशास्त्राचा अभ्यास १९२५ मध्ये पूर्ण केला. भविष्यकाळातील विषयांना योग्य आणि परिपूर्ण वर्गांक देता येतील अशा प्रकारची पद्धती त्यांना निर्माण करावयाची होती. भारतात परत येत असताना प्रवासाच्या दरम्यान डॉ. रंगनाथन यांनी मनामध्ये स्वनिर्मित द्विबिंदू वर्गीकरण पद्धतीचा (कोलन

क्लासिफिकेशन स्कीम) आराखडा तयार केला आणि मद्रास विद्यापीठाच्या ग्रंथालयातील ३०,००० ग्रंथांचे द्विबिंदू पद्धतीने वर्गीकरण केले.

डॉ. रंगनाथन यांनी तयार केलेल्या द्विबिंदू वर्गीकरण पद्धतीमध्ये जगातील विषयांचे ५३ हून अधिक मुख्य वर्गांत विभाजन केले जाते. या वर्गीकरण पद्धतीसाठी १-९ ० हे अंक इंग्रजीतील कॅपिटल ए-झेड आणि स्मॉल ए-झेड ही अक्षरे; तसेच स्वल्पविराम, पूर्णविराम, अर्धविराम... इत्यादींचा वापर केलेला आहे. ही पद्धत पृथक्करण संयोजनक्षम पद्धत असून यामध्ये विषयाची वर्गवारी मुख्य घटक, घटक विषय, बहुघटक विषय अशी असते. डॉ. रंगनाथन यांनी तयार केलेली द्विबिंदू वर्गीकरण पद्धती ही जगातील अत्यंत महत्त्वाची ग्रंथाच्या वर्गीकरणाची पद्धत आहे.

ग्रंथालय म्हणजे काय ? त्याचा अधिकाधिक उपयोग वाचकांना कसा करून देता येईल? ग्रंथालयाचा हेतू कोणता? ग्रंथालयातील कामकाज सुलभतेने करण्यासाठी कोणत्या सूत्रांचा वापर करता येईल अशा विविध प्रश्नांमार्फत डॉ. रंगनाथन यांनी विचार करून ग्रंथालयशास्त्रात महत्त्वाचे कामगिरी करणारे पाच सिद्धांत, ग्रंथालय शास्त्रातील पाच सूत्रे या ग्रंथात मांडले. डॉ. रंगनाथन यांचा हा ग्रंथ भारतीय ग्रंथालय जीवनातच नव्हे; तर जागतिक ग्रंथालयीन जीवनास दिशा देण्याचे मोलाचे कार्य करित आहे. डॉ. रंगनाथन यांनी ग्रंथ वर्गीकरणाबरोबरच तालिकीकरणामध्येही मोलाचे योगदान दिलेले आहे. भारतातील ग्रंथालयाचा सर्वांगीण विकास होण्यासाठी त्यांनी १९३३ मध्ये भारतीय ग्रंथालय संघाची स्थापना केली. १९४८ मध्ये मद्रास येथे ग्रंथालय कायदा अस्तित्वात आला तो केवळ डॉ. रंगनाथन यांच्या प्रयत्नामुळेच होय.

डॉ. रंगनाथन यांनी केलेल्या ग्रंथालय शास्त्रातील अतुलनीय, मौलिक अशा कार्यासाठी त्यांना अनेक पुरस्कार मिळाले. अनेकांनी त्यांना सन्मानित केले. त्यांच्या

कारकिर्दीचा आणि त्यांना मिळालेल्या मान-सन्मानांचा स्थूलपणे आढावा घेतल्यास डॉ. रंगनाथन किती महान होते याचा अंदाज येतो. १९२५ ते १९४५ या कालावधीत ते मद्रास विद्यापीठाचे ग्रंथपाल होते. १९४५ मध्ये ते एस.राधाकृष्णन यांच्या निमंत्रणावरून बनारस हिंदू विद्यापीठामध्ये रुजू झाले. १९४६ मध्येही ते तेथे होते. १९४७ मध्ये दिल्ली विद्यापीठाचे उपकुलगुरू सर मॉरिस ग्वॉयर यांनी ग्रंथालय शास्त्राचे प्राध्यापक व ग्रंथालय सल्लागार म्हणून त्यांची नियुक्ती केली. १९६२ पासून ते बंगलोरच्या डॉक्युमेशन टिचर्स अँड ट्रेनिंग या संस्थेचे अखेरपर्यंत सन्माननीय प्राध्यापक होते.

१९३५ मध्ये त्यांना रावसाहेब उपाधी बहाल करण्यात आली. १९४८ मध्ये दिल्ली विद्यापीठाने त्यांना डी.लिट. दिली. भारत सरकारने १९५७ मध्ये पद्मश्री बहाल केली. अमेरिकेतील पीट्सबर्ग विद्यापीठाने १९६४ मध्ये त्यांना डी. लिट. बहाल केली. १९७० मध्ये त्यांना मागरिट मान हे बहुमानाचे पदक मिळाले. या सन्मानाशिवाय त्यांनी अनेक महत्त्वाची पदे भूषविली. त्यांनी ५० हून अधिक ग्रंथांचे लेखन केले. राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय किर्ती लाभलेल आणि ग्रंथालयाशास्त्रामध्ये मोलाचे योगदान देणाऱ्या या महान व्यक्तीचा मृत्यू २७ सप्टेंबर १९७२ रोजी बेंगळूरुमध्ये झाला. आजचे ग्रंथालयशास्त्र हे त्यांच्याच संशोधनावर भरारी घेत आहे.



धैर्य

नशीबाने साथ सोडले
म्हणून मरायचे नसते
स्वतःच्या हिंमतीवर
जगायचे असते।

मागचे सारे आठवून
रडायचे नसते
भविष्याचा विचार करून
जगायचे असते।

कर्तृत्वातून माणूस घडतो
हे महत्त्वाचे असते
एकास ठेच लागली म्हणून
थांबायचे नसते।

धैर्याने त्याच वाटे वरून चालायचे असते
चालायचे असते....

विशाल तांबे
बी.पी.ई.एस ४ सेमिस्टर





शालेय शिक्षणात खेळाचा समावेश का करावा ?

आनंद पांडुरंग बुटे
बि.पी.एड-३ सेमिस्टर

जेव्हा मुले शालेय क्रीडा स्पर्धेत भाग घेतात तेव्हा त्यातून आपलेत्व निर्माण होते आणि गटाचा भाग बनते आणि कार्यसंच वातावरणात काम करण्यास सक्षम होते. या व्यतिरिक्त, विद्यार्थ्यांना सामाजिक आणि मैत्रीपूर्ण पद्धतीने तोलामोलाच्या साथीदारांशी संवाद साधण्यास मदत करते. हे सहकाऱ्यांच्या आवडी विचारात घेण्यास आणि परस्पर आदर बाळगण्यास आणि त्यांचे सहकार्य मिळविण्यात मदत करण्यास मदत करते. एकत्र काम करा, वेळ सामायिक करा, भावनिक जगा आणि इतर संसाधने एकमेकांना समजून घेण्यात मदत करतात. याउपर, हे खेळण्यासाठी वळण घेण्यास आणि एक गट आणि संघ म्हणून यश आणि अपयशाचा सामना करण्यास शिकण्यास मदत करते. या संवादांमुळे शाळेतील मित्रांशी मैत्री आणि मैत्री कायमची सुलभ होऊ शकते, जे भविष्यातील करिअरमध्ये मुलांना अधिक मैत्रीपूर्ण बनविण्यात मदत करू शकते. कित्येक संशोधनात असे सूचित केले गेले आहे की जे मुले खेळात आणि शारीरिक कार्यात भाग घेतात त्यांच्याकडून गुन्हांकडे जाण्याची शक्यता कमी असते. कसे? खेळामध्ये स्वतःला गुंतविण्यामुळे त्यांच्या हातात निःशुल्क वेळांची मात्रा कमी होते आणि कंटाळावाण्यास प्रतिबंध होतो. हे धूम्रपान, मद्यपान आणि ड्रग्स कमी आकर्षक बनवते. असे आढळले की जे मुली खेळ खेळतात ते शाळेत अधिक चांगले काम करतात आणि कार्यक्षेत्रात यशस्वी होण्याचे महत्त्वाचे विभाग असू शकतात अशा ध्येय निश्चित करणे, नियोजन करणे, रणनीती बनविणे या गोष्टींचे महत्त्व शिकतात, ज्याने कमी वयातच लैंगिक संबंध ठेवणे किंवा गर्भवती होण्याचे टाळले आहे. खेळ खेळण्याचे फायदे बरेच आहेत आणि यामुळे संतुलित मानसिक वाढ होते. हे मुलांना सामाजिक कौशल्या, कार्यसंघ प्रयत्न, नेतृत्व, संयम यासारखे जीवन कौशल्य शिकवते. हे नियम ओलांडल्याशिवाय आत्मविश्वास, शिस्त आणि खेळण्याची प्रेरणा देते. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, ते क्रीडा कौशल्य तयार करते, जे अत्यंत आवश्यक आहे जेथे कृपेने जिंकणे आणि पराभूत करणे या दोन्ही गोष्टींचा

सामना करण्यास मदत करते. हे सर्व अनुभव आणि सवयी त्यांच्या करियरसह भविष्यातील जीवनात देखील उपयुक्त आहेत.

खेळ आणि खेळांद्वारे शाळा विद्यार्थ्यांना कशी मदत करू शकतात ?

शाळांनी टाईम टेबल आणि वातावरणात दोन्ही पर्यवेक्षी आणि अप्रिय पर्यवेक्षी खेळ प्रदान केले पाहिजेत. कारण, पर्यवेक्षी सत्र वेगवेगळ्या खेळांमधील प्रशिक्षकांच्या मार्गदर्शनासह लक्ष केंद्रित करण्याचा दृष्टिकोन असू शकतो. हे मुलांना आवडीचे खेळ निवडण्यास मदत करू शकते. परंतु पर्यवेक्षी खेळांमध्ये लहान वयोगटातील मुलांसाठी अस्वस्थता असू शकते. पाश्चात्य देशांतील अनेक संशोधकांनी असे पाहिले आहे की शाळांमध्ये कडक खेळांच्या रचनांवर नकारात्मक प्रभाव पडला आहे. असुरक्षित खेळाचे वातावरण मुलांना खेळाची निवड देईल आणि त्यांना कोणत्याही अडथळ्यांशिवाय किंवा नियमांशिवाय शेतात सोडू द्या. परंतु मुले सुरक्षित आहेत याची खात्री करण्यासाठी एखाद्याने मूलभूत देखरेखीची अनुमती दिली पाहिजे. याशिवाय सप्रेशिव्ह स्पोर्ट्सचा एक मुख्य फायदा म्हणजे त्याद्वारे मुलांना त्यांचे स्वतःचे संघ, नियम इ. तयार करण्याची परवानगी मिळते ज्यायोगे प्रौढांच्या हस्तक्षेपाशिवाय मजा आणि सर्जनशीलता वाहू शकते.

शारीरिक फायदे

१. हे हृदयाला बळकट बनवते कारण ते इतर स्नायूंप्रमाणेच आहे. जेव्हा हृदय आणि इतर स्नायू शारीरिक क्रियांना प्रतिसाद देतात आणि मजबूत आणि अधिक कार्यक्षम बनू शकतात. शेवटी, हृदयाच्या स्नायूंना बळकटी आणल्यास हृदयरोगाचा त्रास होऊ शकतो.

२. हे चरबी कमी करते आणि रक्तवाहिन्या आणि नसा साफ करते. खेळ आणि खेळ मानवी शरीरात हानिकारक कोलेस्ट्रॉल आणि चरबीचे प्रमाण कमी करतात. कठोर व्यायामामुळे रक्तवाहिन्यांच्या भिंतीची लवचिकता वाढू शकते

आणि रक्तदाब कमी होण्यास मदत होते. याशिवाय, रक्तातील साखरेची पातळी कमी करण्यास मदत करते. रक्तातील ग्लूकोज अधिक प्रमाणात घेण्यासाठी आणि एखाद्या व्यक्तीला मधुमेह होण्याचा धोका कमी होतो.

हे श्वासोच्छ्वास सुधारते आणि फुफ्फुसांना बळकट करते. खेळ आणि खेळांमुळे फुफ्फुसांची क्षमता वाढते आणि शरीराबाहेर वायू हलविण्याची त्यांची कार्यक्षमता वाढते. परिणामी, रक्ताच्या आत अधिक ऑक्सिजन ओढला जातो.

हे वजन नियंत्रित करते आणि सडपातळ राहण्यास मदत करते. हे केवळ स्नायूंनाच नव्हे तर हाडांनाही सामर्थ्य देते आणि त्यांची ताकद सुधारते.

शेवटी, कित्येक संशोधकांना असे आढळले की खेळ आणि खेळांमुळे बऱ्याच लोकांमध्ये कर्करोग रोखण्यास मदत झाली आहे. हे देखील आढळले की जे लोक नियमित व्यायाम करतात त्यांच्यामध्ये कोलन, प्रोस्टेट, गर्भाशय आणि स्तनाच्या कर्करोगाचा कर्करोग कमी होतो.

खेळाचे एकूण फायदे

खेळात शैक्षणिकदृष्ट्या बळकट नसलेल्या काही विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास, स्वाभिमान सुधारतो. यामुळे त्यांची विश्वास प्रणाली बळकट होण्यास मदत होते, ज्यामुळे शैक्षणिक कामगिरी सुधारली जाऊ शकते. हे ताज्या विद्यार्थ्यांसाठी सर्वोत्कृष्ट आईसब्रेकर म्हणून देखील काम करते आणि मैत्री आणि वेगवान आत्मसात करण्यास मदत करते. म्हणूनच या सर्व गुणधर्मांचा विचार करून शाळांमध्ये योग्य सुविधा, समर्पित शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांना खेळात प्रवेश करण्यास मदत करण्यासाठी वेळ असलेले खेळाचे वातावरण समाविष्ट केले पाहिजे.



जीवनाचा सार

जन्माला आला आहेस
थोडं जगून बघ
जीवनात दुःख खूप आहे
थोडं सोसून बघ
चिमूटभर दुःखाने कोसळू नकोस
दुःखाचे पहाड चढून बघ
यशाची चव चाखून बघ
अपयश येतं निरखून बघ
डाव मांडण सोपं असतं
थोड खेळून बघ
घरटं बांधण सोपं असतं
थोडी मेहनत करून बघ
जगणं कठीण मरणं सोपं असतं
दोन्हीतल्या वेदना झेलून बघ
जीणं मरणं एक कोडं असतं
जाता-जाता एवढं सोडवून बघ

कु. निकिता जगताप
बी.पी.ई.एस ३ सेमिस्टर





राष्ट्रीय क्रीडा दिन

प्रसाद थोटे
बि.पी.एड. ३ सेमीस्टर

खेळ आणि मानवी सभ्यता एकत्र बरेच पुढे आहे. अकाली म्हणून, कारण, खेळ आणि खेळ मनोरंजन तसेच शारीरिक श्रम हे देखील खूप आवश्यक आहेत. नित्यक्रम आणि ताणतणावाच्या अस्तित्वामध्ये अॅथलेटिक्स आणि खेळ आपणास रीफ्रेश करण्यासाठी आणि पुनरुज्जीवित करण्यासाठी बरेच काही करतात, तसेच त्या सर्व थकलेल्या आत्म्यांमध्ये ताजेतवाने श्वास घेताना.

एक राष्ट्र म्हणून भारत नेहमीच खेळाविषयी उत्साही असतो. संपूर्ण इतिहासात, शारीरिक व्यायाम आणि क्रियाकलापांच्या गरजेवर जोर देण्यात आला आहे. मग यात आश्चर्य नाही की देशाकडे खेळ आणि यारख्या साजरे करण्यासाठी स्वतःचा दिवस आहे.

जागतिक खेळाच्या नकाशावर भारताचे चित्रण करण्यात मोलाचे काम करणाऱ्या ध्यानचंद यांच्या स्मरणार्थ भारत दरवर्षी ऑगस्टच्या २९ व्या दिवशी आपला राष्ट्रीय क्रीडा दिवस साजरा करतो.

एक्सएनएएमएक्स ऑगस्ट हा दिग्गज हॉकीपटू ध्यान चंदचा वाढदिवस आहे जो कदाचित भारताच्या इतिहासातील सर्वात सुशोभित खेळाडू आहे. एक्सएनयूएमएक्स, एक्सएनयूएमएक्स ए एक्स एक्सएनएएमएक्स या तीन वर्षात ऑलिम्पिक सुवर्ण दाव्यांसह, ध्यानचंद देशातील एक क्रीडा महान आणि क्रीडा राज्याचे खरे राजदूत म्हणून आदर आणि कौतुक करण्याची आज्ञा देतात.

स्रोत: प्रेरणा नॉलेज कॅम्पस

तथापि, राष्ट्रीय क्रीडा दिन म्हणून 'विझार्डचा वाढदिवस (तो लोकप्रिय म्हणून ओळखता जातो) साजरा करणे ही एक तुलनेने नवीन ओळख आहे. २०१२ पासून भारत सरकारने पौराणिक जयंती साजरी करण्याचा निर्णय घेतला आहे.

एक्सएनयूएमएक्समध्ये जन्मलेल्या, यावर्षी एक्सएनएएमएक्सएक्स ऑगस्ट चांदची एक्सएनएएमएक्सएक्स जयंती आणि एक्सएनयूएमएक्स राष्ट्रीय क्रीडा दिन साजरा

होईल आणि एखाद्या विशिष्ट दिवसाच्या समर्पणानिमित्त त्याच्यासारख्या प्रतिष्ठित खेळाडूला साजरे केले जाणे म्हणजे निःसंशयपणे देशाद्वारे दर्शविल्या जाणाऱ्या अत्यंत आदर आणि कृतज्ञतेचे प्रमाण आहे.

गंमत म्हणजे, भारतीय क्रीडा इतिहासाच्या क्षेत्रातील त्या दिवसाचे आणि तारखेचे प्रासंगिकतेबद्दल बहुतेक लोकांना माहिती नाही. ही कारणे लोकांमधील जागरूकता नसते आणि त्यास प्रोत्साहन देण्यासाठी सरकारची उदासिन वृत्ती असू शकतात. इतका की देशातील कोणत्याही खेळाला राष्ट्रीय खेळाचा दर्जा मिळाला नाही हे वास्तव आहे ज्याला बहुतेकांना माहिती नाही.





आयुष्य - एक खेळ

समिक्षा बर्वे
बि.पी.एड. १ सेमीस्टर

आयुष्य एक भास आहे। सुख दुःखाची रास आहे।। प्रयत्न करूनही न सुटणारा। इच्छा-आकांशाचा फास आहे ।। आयुष्य मित्रा सरळ नाही, त्यालाही जागोजागी फाटे असतात । पण त्यांनाही जागोजागी काटे असतात।। आपण भाळतो कागदीफुलांवर, आयुष्यातील दुःखद क्षणात मनावरचे घाव दाबून लोक लोकात मिसळतात। एकांतात आपल्याच अश्रुने, आपलेच डोळे विसळतात ।। आयुष्यात सुख-दुख येतात ऊन, पावसाप्रमाणे, चंद्रा सुर्याप्रमाणे, पौर्णिमा अमावास्याप्रमाणे त्याच्याशी निश्चल खडकाप्रमाणे उभं राहून संघर्ष करावा लागतो. आयुष्यात सुख अगदी इंद्रधनुष्याप्रमाणे दिसतात व तेवढ्याच लवकर दुःखाच्य ढगात लुप्त होतात. आयुष्याच्या वाटेवर चालतांना आपल्याला शिदोरी मिळते ती भुतकाळातल्या अनुभवाची. ज्या अनुभवाच्या आधारे आपण आपला भविष्यकाळ उजळून टाकू शकू. जिवात नियतीने जरी आपला चेहरा बदलला तरी आपल्याला तो ओळखायचा असतो. समोरचे पाऊल टाकायचे असते. आयुष्यातील अनमोल क्षणही मनुष्य कधीकधी दुःखात लोटून देतो. माझे रडगाणे सांगु मी कोणाला आता। साथ सोडली दुःखानेही आता।। आयुष्यातील दुःख मोजण्याऐवजी मनुष्याने सुखाचा विचार करावा दुःखातही आलेल्या परिस्थितीशी मनुष्याने चार हात करावेत म्हणतात ना, आपण किती जगलो, यापेक्षा आपण कसे जगलो हे महत्वाचे. परिजातकाच फुल केवढ आयुष्य घेऊन येत अर्धा-एका मिनीटाच मात्र त्याही वेळात ते भोवतालच जग सुगंधाने दरवळून टाकतो. मनुष्याने ही आपल्या जिवात आपल्यामुळे कोणाला त्रास होणार नाही. कोणाच्या भावना दुःखणार नाही याची काळजी घ्यावी. खरच, सर्वांनी जर आपला अहमपणा सोडून समोरच्याच्या दुःखात सहभागी त्याप्रमाणे सुखातही सहभाग नोंदवला तर जग किती सुंदर हाईल.' आयुष्यात आपल्या स्वप्नाचमनोराज्य उभं करून प्रयत्नांनी ते वास्तव करायच असत. इंद्रधनुच्या रंगाप्रमाणे आपले आयुष्य सप्तरंगी बनवायच असतं. जीवन सागरात दैवरूप

कुर लाटेने विस्कटलेले चित्र प्रयत्नरूपी रंगाने पुन्हा रंगवायच असतं आणि ह्यालाच जीवन म्हणायचं असतं. कोरोना तू माणसाला जगणे शिकवून गेलास, कोरोना तू माणसाला जगणे शिकवून गेला.



'हिंमत तू हारू नकोस'

वेळ अजून गेली नाही,
बेसावध तू राहू नकोस
यश आहे तुझ्या हाती,
अजिबात मागे तू फिरू नकोस
धरला आहेस मार्ग
अजिबात मध्येच आता सोडू नकोस
एकावे जनाचे करावे मनावे,
हे तू कधीच विसरू नको
गाजवायचे असेल शौर्य,
अजिबात आळस तू करू नकोस
प्रयत्नांची तू कास धर,
अपेक्षा कधीच फळांची करू नकोस
निश्चित तुझे ध्येय ठेव,
मोका उगाच टाळू नकोस
प्रवासामध्ये ध्येय तू
अजिबात विश्वास नशिबावर ठेवू नकोस
झेप घे आकाशी
अजिबात मागे वळून पाहू नकोस
विज्ञानाच्या युगामध्ये हिंमत तू हारू नकोस
हिंमत तू हारू नकोस.....

निशा येन्डे

बी.पी.ई.एस २ सेमिस्टर



कबड्डी माहिती

वैभव धंदर
बी.पी.एड. १ सेमिस्टर

कबड्डी खेळाची ओळख - कबड्डी हा एक खेळ आहे जो प्रामुख्याने भारतीय उपखंडात खेळला जातो. कबड्डी नावाचा उपयोग अधिकतर उत्तर भारतात केला जातो, दक्षिण भारतात त्याला चेडुगुडु म्हणतात तर पूर्व भारतात कबड्डीला हु तु तू नावाने ओळखले जाते. तामिळ, कन्नड आणि मल्याळम भाषेत हा मुळ शब्द "कै" (हात), "पिडी" (पकडना) चे रुपांतरण आहे. ज्याचा अनुवाद हात पकडून ठेवणे हा आहे. कबड्डी हा खेळ जेवढा भारतात लोकप्रिय आहे तेवढाच तो भारताचे शेजारी देश नेपाळ, बांग्लादेश, श्रीलंका आणि पाकिस्तान देशांतही लोकप्रिय आहे. कबड्डी हा खेळ बांग्लादेश चा सुद्धा राष्ट्रीय खेळ आहे. मागील तीन आशियायी खेळांत कबड्डीला सामील करून घेतल्याने जपान आणि कोरिया देशांतही कबड्डीचा लोकप्रियता वाढली आहे.

कबड्डी खेळाचे मैदान - कबड्डी खेळाचे मैदान हे डॉज बॉल खेळाच्या मैदानाइतक मोठे असते. मैदानाची लांबी १३ मीटर आणि रुंदी १० मीटर इतकी असते. महिलांसाठी आणि लहान मुलांसाठी १२ मीटर लांबीचे आणि ८ मीटर रुंदीचे मैदान बनवितात. मैदान शक्यता बारीक माती आणि शेणखत यांचे बनविलेले असते. परंतु आत बंदिस्त जागेत मऊ चटई घालून सुद्धा खेळतात. दोन्ही बाजूंच्या मध्यावर एक लाईन आखलेली असते जी या मैदानाला दोन समान भागात विभागते. कबड्डी खेळाचे मैदान दोन भागांत विभागलेले असते. त्याच्या प्रत्येक भागाला कोर्ट असे म्हणतात. प्रत्येक मैदानाच्या दोन्ही बाजूंना एक मीटर अंतरावर एक रेषा असते. या भागाला लॉबी म्हणतात. प्रत्येक कोर्टात टच लाईन आणि बोनस लाईन आणि लॉबी असते. मध्यरेषेपासून सुमारे तीन मीटर अंतरावर समांतर अशी टच लाईन असते आणि टच लाईन पासून एक मीटर अंतरावर बोनस लाईन असते.

कबड्डी खेळाचे नियम - कबड्डी ह्या खेळात दोन संघ असतात. प्रत्येक संघात १२ खेळाडू असतात त्यातील सात मुख्य खेळाडू असतात तर चार राखीव खेळाडू असतात. खेळात एखाद्या खेळाडूला दुखापत झाली तर राखीव

खेळाडूला त्याच्या जागी खेळवले जाते. खेळाडू मैदानात उतरल्यावर नाणेफेक जिंकणारी टीम सर्वात प्रथम आपल्या खेळाडू (रेडर) प्रतिस्पर्धांच्या कोर्टमध्ये रेडसाठी पाठवते. हा खेळ साधारणतः २०-२० मिनिटांच्या दोन भागांत खेळला जातो. पहिल्या वीस मिनिटांनंतर खेळाडूंना कोर्ट बदलण्यासाठी पाच मिनिटांचा ब्रेक दिला जातो. आयोजक एका भागाचा अवधी १० किंवा १५ मिनिटही करू शकतात. प्रत्येक संघात ५-६ स्टॉपर म्हणजे पकडण्यात तरबेज असणारे खेळाडू आणि ४-५ रेडर जे स्पर्श करून पळण्यात तरबेज आहेत असे खेळाडू असतात. एका वेळेत फक्त ४ स्टॉपरनाच कोर्टमध्ये उतरण्याची परवानगी असते. खेळादरम्यान कर्णधार खेळ चालू असताना काही रेडरला काही उपदेश देऊ शकत नाही. टाय झाल्यास पाच मिनिटांचा अतिरिक्त खेळ होतो. यानंतरही टाय झाला तर ज्या टीमला पहिला गुण प्राप्त झाला त्या टीमला विजेता घोषित करतात. कबड्डी खेळाची पद्धत - रेडर हा खेळाडू विपक्षी पक्षात कबड्डी म्हणत जातो आणि विपक्षी खेळाडूंना स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करतो. या दरम्यान तो या गोष्टीची पूर्ण काळजी घेतो कि त्याचा श्वास सुटणार नाही. तो श्वास रोखून कबड्डी कबड्डी बोलत राहिल व त्याच वेळेस आपल्या चपळतेचा उपयोग करून विपक्षी खेळाडूला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करेल. श्वास सुटायच्या आधी तो परत आपल्या कोर्टात जाऊ शकतो. जेव्हा रेडर खेळाडूंना स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करत असेल तेव्हा विपक्षी स्टॉपर खेळाडू आपल्या कोर्टात आलेल्या रेडरला पकडून त्याला थांबवू शकले तर त्यांचा संघाला गुण मिळतो आणि जर रेडर विपक्षातील कोणा खेळाडूला स्पर्श करून सफलतापूर्वक आपल्या कोर्टात गेला तर त्याच्या संघाला गुण मिळतो. आणि ज्या विपक्षी खेळाडूंना त्याने स्पर्श केला त्या खेळाडूंना न्यायालयाच्या बाहेर जावे लागते आणि जर रेडरला विपक्षी खेळाडूंनी पकडले आणि तो आपली सुटका करून घेण्यात यशस्वी नाही झाला तर तो आउट होतो व त्याला कोर्टाच्या बाहेर जावे लागते. रेडरला मैदानच्या मध्यरेषेला स्पर्श करणे

किंवा ओलांडणे गरजेचे असते. नंतर दुसऱ्या संघाची रेड करण्याची वेळ असते. दोन्ही संघ आळीपाळीने खेळत राहतात. रेडर खेळाडूला स्पर्श करून गुण मिळवण्यात यशस्वी झाला तर त्याच्या संघातील बाहेर गेलेला खेळाडू पुन्हा कोर्टात आपली जागा घेतो. रेड करणाऱ्या खेळाडूने जर विपक्षी खेळाडूंची संख्या सात किंवा सहा असताना बोनस लाईनला स्पर्श केला तर त्या खेळाडूला एक गुण मिळतो. खेळाडू विपक्षी न्यायालयात रेडसाठी गेला असता त्याला टच लाईनला स्पर्श करूनच परतावे लागते. तो जर

टच लाईनला स्पर्श न करता वापस आला तर त्याला बाद ठरवले जाते. विपक्षी खेळाडूला स्पर्श केल्याशिवाय त्याला लाँबीमध्येही प्रवेश नसतो. रेडवर असताना खेळाडू विपक्षी खेळाडूला स्पर्श न करता त्याने लाँबीमध्ये प्रवेश केला तर त्याला आउट दिले जाते. अशा प्रकारे खेळत असताना शेवटी ज्या संघाचे गुण जास्त असतात त्या संघाला विजेता संघ घोषित केले जाते. एखाद्या संघाचे सर्व खेळाडू आऊट झाले तर विरोधी टीमला दोन गुण प्राप्त होतात.



नेतृत्वगुण

श्री. देवेंद्र प्रकाश कपिले
बि.पी.एड. ३ सेमिस्टर

नेतृत्व म्हणजे इतरांच्या जीवनावर आणि वागण्यावर जाणीवपूर्वक सकारात्मक प्रभाव प्रदान करण्याची क्षमता. नेत्याकडे असे गुण असले पाहिजेत जे अनुयायांनी शोधले आणि कौतुक केले. एका नेत्याने आवश्यक असलेल्या गटांच्या अंतर्गत, एखादी क्रियाकलाप आरंभ केला पाहिजे आणि अॅक्टीव्हिटी पूर्ण करण्यासाठी नेला पाहिजे.

शारीरिक शिक्षणातील नेतृत्व गुणवत्ता

१. ऊर्जावान
२. मैत्री आणि आपुलकी
३. निर्णयक्षमता
४. तांत्रिकदृष्ट्या कुशल

५. बुद्धिमत्ता
६. कौशल्य शिकवणे
७. सर्जनशील
८. संशोधनात रस
९. चांगले आरोग्य
१०. समर्पण आणि निर्धारण
११. अच्च मोटार क्षमता
१२. इतर लोकांसाठी प्रयत्न करा सामाजिक
१४. तर्कसंगत व निर्णय घेणारे.



ग्रंथालयाचे महत्व

पवन धनकर
बी.पी.एड. १ सेमिस्टर

या एकविसाव्या शतकात दूरचित्रवाणी, संगणक, इंटरनेट यांच्या जमान्यात माणसे ग्रंथालयात जाण्याचे विसरू लागली आहेत. आपल्या समाजतील वाचनाची आवड असंगत होत चालली आहे. विशेषता विद्यार्थी हे पुस्तके हातात घेतच नाहीत. मग वचन आणि चिंतन ही प्रक्रिया तर दूरच राहिली.

आपल्या देशाचा इतिहास सांगतो की, या भारत संपन्न ग्रंथालय माहिती, जगातील वेगवेगळ्या देशातील प्रवासी येथे येते, मुक्काम करत, अनेक ग्रंथाचे, हस्तलिखितांचे नकला करून घेत. नालंदा, देशातील प्रवासी येथे येत, मुक्काम करत, अनेक ग्रंथांचे, हस्तलिखितांच्या नकला करून घेत. नालंदा तक्षशीला येथील ग्रंथालये तर त्यासाठी विख्यात होती. साहित्यसम्राट न,ची.केळकर तर ग्रंथालयाचा उल्लेख ज्ञानाची सदावर्ते कसा करतात.

ग्रंथालय म्हणजे केलेल्या ग्रंथाची गर्दी नव्हे, तर ग्रंथालय भक्तांची गर्दी व्हायला हवी. ग्रंथालयातील ग्रंथ शोभेसाठी नाहीत. अधिका अधिक वाचकांनी वाचली पाहिजे आणि त्यासाठी ग्रंथालय प्रयत्न करू शकतील.

गाव तेथे ग्रंथालय हे आजच्या सरकारचे धोरण आहे. हे साकार व्हायला सामाजिक संस्थांनी पुढाकार घ्यायला हवा. मुख्यता ग्रंथालय ही मोफत आणि सर्वासाठी खुली हवी. समजा आर्थिक कारणांमुळे ते शक्य वाटत नसेल, तर निदान वाचनाची आवड असलेल्या गरीब लोकांना तरी ग्रंथालयाची विनामूल्य सभासद म्हणून सामील करून घ्यायला पाहिजे.

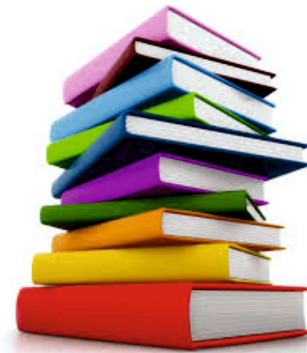
पूर्वीच्याकाळी आणि आजही गावागावातून देवालया असतात. गावातील लोक तेथे सायंकाळी जातात देवालयाच्या कट्यावर टेकतात. इकडच्या तिकडच्या गप्पा मारतात. आज गावाच्या पंचकोशीची मर्यादा वाढली आहे. तेव्हा गावकऱ्यांनी ग्रंथालयात जायला हवे. ग्रंथालयाच्या कट्यावर बसून जगाची माहिती घेतली पाहिजे. गावातील विचारवंत, कलावंत, त्यांचे सांस्कृतिक कार्यक्रम ग्रंथालयात

व्हायला हवा. गावाबाहेरील विचारवंत लेखक, कवी यांना गावात बोलावून त्यांच्या ज्ञानाचा फायदा गावाला मिळवून दिला पाहिजे. म्हणजे गावकऱ्यांचे पाऊले आपोआप ग्रंथालया कडे वळतील.

एकविसाव्या शतकात अनेक नवनव्या गोष्टींची वाचन प्रियते वर आक्रमण केले आहे. भाकरी मागे लागणारी माणसाना वाचनासाठी वेळ मिळत नाही. उरणारा थोडासा वेळ तो मोबाईल आणि टी.व्ही. पुढे घालवतो. सोशल मिडीया सारख्या अपूर्ण माहिती देण्याच्या गोष्टीवर विश्वास ठेवतो. त्यामुळे वाचन, चिंतन यापासून सुशिक्षित माणूस वंचित झाला आहे.

आजच्या युगात ग्रंथालयाला बदलत्या काळानुसार नवीन रूप आले आहे. पुस्तका बहुत आता संगणक इंटरनेट वरील व्हिडिओ मधील माहिती संकेत स्थळावरील माहिती ई-बुक पुस्तिका यावरही भरपूर माहिती उपलब्ध आहे. या माध्यमातून सुद्धा वाचन झाले पाहिजेत. पण वाचन ही विश्वास साथ असले पाहिजे भ्रामक आणि अनाकलनीय गोष्टी यात काही अर्थ नाही जिथे ग्रंथ कोडले जातात तिथे राष्ट्र कोंडली जाते. कपाटाच्या कबरीत गाडले जातात.

*ग्रंथाच्या स्पर्शाने पायातल्या बेड्या तुटोत,
ग्रंथाच्या स्पर्शाने भीतीने आकाश बनो.*





स्केटींग आणि लवचिकता

क्षितीज मोहोड
बी.पी.एड. १ सेमिस्टर

आपले शरीर लवचिक राहण्यासाठी अनेक खेळ खेळले जातात त्यापैकी एक खेळ म्हणजे स्केटींग लहानापासून ते मोठ्यापर्यंत आकर्षक व खुप रोमांचित करणारा खेळ बघणाऱ्यांच्या अंगावर शहारे आणणारा सुखद व शरीराला लाभदायक असा खेळ तो स्केटींग. पायाला चाक लावून भन्नाट वेगाने पुढे जाणे असे ज्यांना वाटते त्यांच्यासाठीचा हा खेळ. परंतु त्यासाठी सुद्धा एक नियम आहे. स्केटींगची गती वाढविण्यासाठी हाताची व पायाची हालचाल योग्य करावी लागते. स्केटींगच्या स्टेप्स व्यवस्थित व विना प्रशिक्षणार्थी केल्यास शरीराची व मनक्याची इजा होण्याची शक्यता असते. हा खेळ एकाग्रता व चपळतेने कौशल्यपूर्ण खेळला जातो. शरीराची लवचिकता वाढविणारा हा खेळ यामध्ये हात, पाय, मान लवचिक होतात. शरीरावरील जॉइंट वरील तान कमी होतो. नियमित सरावामुळे गुडघे व पायांची हाडे मजबुत होतात. पोटाचे आजार, पाठीचा व्यायाम, संधीवात स्केटींगमुळे बरे होतात. विशेष सांगायचे झाले तर शरीराची उंची सुद्धा वाढण्यास मदत होते. दिवस प्रफुल्लीत जातो.

स्केटींग खेळाडू हा तासी ३० किलोमीटरच्या वेगाने सराव करत असतो. त्यामुळे एका तासात त्याच्या ६०० कॅलरी कमी होतात. ३० मिनिटे स्केटींग केल्यास हृदयाच्या ठोक्याचा दर १ मिनिटाला १४८ एवढा होतो. धावण्या व सायकलींग पेक्षा स्केटींग करणे योग्य. हा खेळ खेळण्यास सोपा असल्यामुळे लोकप्रिय आहे. स्केटर्स लांब पल्ला कमी वेळात गाठू शकतो.

स्केटींग खेळाचा इतिहास -

चौदाव्या पंधराव्या शतकात स्केटींग हा खेळ लोकप्रिय झाला. बेल्जीयमच्या जोसेफ मेल्लिन याने १७६० मध्ये रोलर स्केटींगचा शोध लावला. नंतर अमेरिकेच्या जेम्स प्लिम्टन रोलर स्केटींगसाठी १८६३ मध्ये खास बुटाचा आकृतीबद्ध तयार केला. भारतात स्केटींगची अधिकृत सुरुवात कलकत्यात (कोलकत्ता) १९५५ मध्ये स्थापन

झालेल्या राष्ट्रीय स्केटींग असोसिएशन द्वारे झाली आहे. ही संघटना आंतरराष्ट्रीय स्केटींग संघटनेला संलग्न आहे. राष्ट्रीय स्केटींग असोसिएशन शाखा भारतातील सुमारे २० राज्यापेक्षा जास्त राज्यात विस्तार झालेला आहे. आणि महाराष्ट्रात १९६० मध्ये स्केटींग संघटक शाखा कार्यरत झाली.

स्केटींग विषयी माहिती व प्रकार -

- १) बर्फावरील स्केटींग
- २) चाकावरील स्केटींग
- ३) सरळ रेषेतील स्केटींग

भारतात मात्र बर्फावरील स्केटींगपेक्षा चाकावरील स्केटींग घराघरात पोहोचले आहे. त्यामुळे त्या विषयी काही माहिती -

१) चाकावरील स्केटींगमधील प्रकार -

- * स्पीड स्केटींग
- * हॉकी स्केटींग
- * रोल बॉल स्केटींग
- * आर्टिस्टिक स्केटींग

स्पीड स्केटींग हे रिंग मध्ये खेळत जातात. लंबवर्तुळाकार रिंगमध्ये २०० ते ५०० मिटरचा विशिष्ट ट्रॅक असतो व त्यात विशिष्ट वयानुसार राऊंड दिले जातात. यामध्ये शॉर्ट स्पीड २०० मिटर तर लॉग स्पीड ५०० ते ५००० मिटर पर्यंत असते. त्यामध्ये टाईमिंग हा महत्वाचा भाग आहे. व त्यांना पॉइंटस नुसार पहिला, दुसरा, तिसरा क्रमांक दिला जातो हा एकल पद्धतीने खेळला जातो.

* हॉकी स्केटींग - हॉकी हा खेळ सांघीक खेळला जातो. एका टिम मध्ये ११ खेळाडू असतात व त्यापैकी पाच (५) फिल्ड वर खेळतात. गोल्फी, डिफेन्डट, फॉरवर्डर हे ४५ मिनीटाचा असतो त्यामध्ये १५-१५ मिनिटाचा प्रमाणे हाफ व ५ मिनिटाचा ब्रेक असतो असा ४५ मिनिटाचा खेळ असतो. जर मॅच ड्रा झाली तर ५ (पाच) मिनीट खेळ वाढवल्या जातो. तरीही निर्णय लागत नसेल तर दोन्ही

टीमला ५-५ स्ट्रोक मिळतात व त्यावरून निर्णय घेतल्या जातो व टिम विजयी केल्या जाते.

* रोल बॉल स्केटींग - रोल बॉल हा सुद्धा हॉकी प्रमाणेच खेळला जातो. परंतु यामध्ये हॉकी ऐवजी मोठा बॉल असतो. व यामध्ये (१२) खिलाडी असतात ६ रिंगवर खेळतात.

* आर्टेस्टीक - या प्रकारामध्ये स्केटींगवर विविध प्रकारचा डान्स केला जातो व विविध कलाकृती सादर केली जातात व यावरून निर्णय ठरवले जातात. भारतीय रोलर महासंघ हे स्केटींग क्षेत्रात विविध नवनविन उपक्रम राबवण्याचा प्रयत्न करत आहे.



राष्ट्रीय क्रीडा दिन - १९९४ वा

स्वाती दे. यादव
बी.पी.एड. १ सेमिस्टर

क्रीडा दिन हा मेजर ध्यानचंद यांच्या जन्मदिनाने साजरा करण्यात येतो. हे एक महान हॉकी खेळाडू होते. मेजर ध्यानचंद्र यांनी क्रीडा विश्वात मोठी कामगिरी केलेली आहे. यांना खेळ रत्न, अर्जुन पुरस्कार, द्रोणाचार्य पुरस्कार तसेच त्यांच्याच नावाने खेळाडूंना देण्यात येणाऱ्या ध्यानचंद पुरस्काराने सन्मानित केलेले आहे व तसेच पद्म भूषण पुरस्काराने सन्मानित केलेले आहे. हा दिवस विद्यार्थ्यांमध्ये खेळाचे महत्व व खेळामुळे होणारे आयुष्यातील बदल व त्याचे महत्व सांगण्याकरिता संपूर्ण भारतात २९ ऑगष्ट रोजी साजरा करण्यात येतो.

याच दिवशी भारताचे राष्ट्रपती हे काही महान कार्य केलेल्या खेळाडूंना खेळ विश्वातील सगळ्यात मोठ्या पुरस्काराने म्हणजेच खेळरत्न पुरस्काराने सन्मानित करतात.

मेजर ध्यानचंद यांनी हॉकी या खेळाचा इतिहासात खुप मोठी कामगिरी केली आहे. यांनी ऑलिम्पिक मध्ये सलग ३ वेळा सुवर्ण पदकाची कमाई केलेली आहे.

खेळ विद्यार्थ्यांना सशक्त आणि जगण्याचे प्रशिक्षण देतात. तसेच सकारात्मक विचार करण्यास शिकविते आणि सतत कृषी करण्यास प्रेरित करते. हे आपल्याला पराभूत झालेल्या निराश होण्याऐवजी कठोर परिश्रम करण्यास शिकविते जेणेकरून आपण पुढच्या वेळी जिंकू शकू. क्रीडा इतरांना एकत्रित राहणे शिकविते व मित्रत्वाची भावना विकसित करते. क्रीडा शरीराला आकार देते व मजबूत व

तसेच सक्रिय बनवते. थकवा व सुस्ती काढून टाकतात. व रक्तभिसरण सुधारतात.

क्रीडा संदर्भात जीवनात खुप चांगले मुल्य आहे. ग्रामीण व अर्ध शहरी भागातील क्रीडा सुधारल्या व विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास जागृत झाला.



द्योष वाक्य

- १) पर्यावरणाची करा रक्षा
पृथ्वीची होईल सुरक्षा
- २) अंगणी लावा एक तुळस
प्राणवायूचा होईल कळस
- ३) पर्यावरण वाचवा पर्यावरण वाचवा
भविष्य घडवा प्राण वाचवा
- ४) व्हावया पर्जन्य वृष्टी
वृक्षानी सजवा सृष्टी
- ५) वृक्षारोपण धर्म महान
एक वृक्ष दस वर्ष समान

राजकुमार बन्नलवार
बी.पी.ई.एस २ सेमिस्टर



नाती जिवनातील

जीवनातील नाती तशी
 अनेकच असतात,
 पण ती जपणारी लोक
 काही नाती असतात रक्ताची,
 तर काही हृदयाची
 काही नाही असतात जन्मो-जन्मीची
 तर काही...काही क्षणापुरतीची
 काही नाती असतात
 केसांसारखी न तुटणारी,
 पण वेळ आलीच तर वाकणारी
 काही नाती असतात
 लांबूनच आपले म्हणणारी
 जवळ गेल्यावर मात्र दूर करणारी
 काही नाती असतात,
 पैशाने विकत घेता येणारी,
 तर काही प्रेमाने आपलेसे करणारी
 काही नाती असतात,
 न जोडता सुद्धा टिकणारी,
 तर काही जोडून सुद्धा तुटणारी

राजकुमार बेलकर
 बी.पी.ई.एस ३ सेमिस्टर



वडिलांची गोड परी

माझ्याच घरी माझी गोड परी
 हृदयाचे स्पंदन ती
 रेशमाचं बंधन ती
 लडिवाळ प्रेमाची भाषा ती
 जगण्याची आशा ती
 पाणावले डोळे आज
 पापण्याच्या तीरी ग!
 माझ्याच घरी माझी गोड परी
 बोंबड्या बोलांनी निनादले घर
 पावलांच्या गुत्यांत जीव खालीवर
 घोडा करून बाबाच्या स्वारी खूप पाठीवरी॥१॥
 ए बाबा तू कोठे आहेस
 प्लॅन्टवर जातो म्हणून
 मला सांगून गेलास
 तू ये ना लवकर
 बाबा बाबा असे तिचे लाडिक मधाळं बोलणं
 बाबाला घायाळ करी
 नटण्या मुरडण्याची हौस तिला भारी
 हट्ट पुरवे बाबा तिचा अपुल्या परी॥२॥

माझ्याच घरी माझी गोड परी
 सांगू कशी व्यथा तुला बेटा
 तुही घरात, मी ही घरात
 नाही भेटू शकत
 फक्त बेटा तुझ्या आरोग्याकरिता
 मला सर्व कराव लागतं
 थोडा धीर धरावं लागतो बेटा
 मग तुही खुष, मी ही खुष

यश हिवराळे
 बी.पी.ई.एस २ सेमिस्टर



माझं प्रेम

अळवाच्या पानावरचं पाणी होतं माझं प्रेम
 करत असूनही सांगता येत नव्हतं माझं प्रेम
 भावनेच्या ओघात वाहत चाललं होतं माझं प्रेम
 आठवणींच्या सागरात बुडतं चाललं होतं माझं प्रेम
 पावसाच्या सरीत चिंब न्हालं होतं माझं प्रेम
 थंडीच्या गारव्यात गारठलं होतं माझं प्रेम
 तिच्या एकेका भेटीसाठी आसुसलं होतं माझं प्रेम
 गप्पा तिच्याशी मारताना रंगून जात होतं माझं प्रेम
 मनात कुठेतरी खोलवर दडलं होतं माझं प्रेम
 कळलच नाही मला कस जडलं माझं प्रेम
 वाटत होतं सांगुन टाकाव तिला माझं प्रेम
 तिच्या मनाला पटेल असं समजावावं माझं प्रेम
 सर्वांनी सांगितल एकतर्फी प्रेम म्हणजे माझं प्रेम
 सांगितल्याविना तिला झुरत राहिलं होतं माझं प्रेम
 मनातल्या मनात कुठवर लपवून ठेवावं माझं प्रेम
 माझ्याच मनात द्वंद्व निर्माण करत होतं माझं प्रेम
 निश्च केलाच तिला सांगाव माझं प्रेम
 वर्षे गेली... सांगायची तयारी करायला माझं प्रेम
 शोधून मुहूर्त सापडला, तिला सांगायला माझं प्रेम
 गाठलं रस्त्यातच तिला, एकदा सांगायला माझं प्रेम
 थांबवलं तिनेच मला, सांगण्यापूर्वी माझं प्रेम
 हातातली पत्रिका पाहून गोठलं तिथेच माझं प्रेम
 सहकुटुंब, सहपरिवार लगनाला अगत्य यायचं सांगून
 गेलं माझं प्रेम

कु. सरबजीत कौर
 डी. वाय. एड.

मृत्यु



सजवत होते मला
 मी शांत निजलो होतो
 बहुतेक आसवांच्या धारेनं
 मी चिंब भिजत होतो।
 शेवटची आंघोळ ती
 होती गरम पाण्याची
 ज्याला त्याला घाई
 मला डोळे भरून पाहण्याची।
 ज्याच्या खांद्यावर माझं
 गेल होत बालपण
 त्यानचं पुन्हा उचलून
 घेतलं आज पण...
 जवळचे सारे होते
 होतं कुणीतरी परकं।।
 नेऊ नका मोठ्यानं
 म्हणत होत सारखं
 आज वेगळचं
 काहीतरी घडत होतं...
 वैयाचं ही प्रेम
 माझ्यावर पडत होत.।
 तिथं पर्यंत नेऊन सुद्धा
 म्हणे तेवढ्यात भागेल...
 माझ्याचं कुणीतरी विचारलं
 अजुन कीती वेळ लागेल
 सरणा वर झोपुनही
 मी मौन पाळल होतं।
 जिव लावणाऱ्या माझ्यानीच
 मला जाळलं होत....

सौरभ काळमेघ
 बी.पी.एड. १ सेमिस्टर

हिन्दी विभाग





शिक्षाजगत में शारीरिक शिक्षा का महत्व

सुमन कुमार
बी.पी.एड. १ सेमिस्टर

शारीरिक शिक्षा शिक्षाजगत का एक बहुत ही बड़ा और अभिन्न अंग है, जिसे हम शिक्षाजगत का श्वास, प्राण, हृदय, इत्यादी भी कह सकते हैं। शारीरिक शिक्षा के बिना शिक्षाजगत निराधार व असहाय सा प्रतीत होता है। शारीरिक शिक्षा के बिना विभिन्न प्रकार की प्राप्त करने वाली शिक्षा मानो एक अधुरी शिक्षा सी प्रतीत होती है।

शारीरिक शिक्षा के माध्यम से हम बड़ी से बड़ी शिक्षा को भी सरलता, सहजता व सुगमतापूर्वक प्राप्त कर सकते हैं, किंतु आज की इस भाग दौड़ भरी जिंदगी में न जाने क्यों यह शारीरिक शिक्षा गुमनामी के अंधेरी गलियों में खोती हुई सी प्रतीत हो रही है। जिधर देखो उधर डॉक्टर, आई.ए.एस.। आई.पी.एस. के बड़े-बड़े पोस्टर व बैनर दिखाई पड़ते हैं। किंतु इन सभी शिक्षाओं का जो मूलाधार है, वह आज भी गुमनाम सा होता जा रहा है।

हम यह क्यों नहीं सोच पाते हैं कि जब एक छोटा बच्चा जन्म लेता है तो, वह सर्वप्रथम इसी धूप, धूल व मिट्टी से लिपट कर अपनी मांसपेशियों व अपनी कार्य क्षमताओं को बढ़ाता है, किंतु आज के जमाने में इस धूप, धूल व मिट्टी में मेहनत करने से हम इंसान दूर भागना चाहते हैं और आधुनिक तकनीको को अपनाने की ओर अग्रसर व कार्यरत हैं। हमे यह कदापि नहीं भूलना चाहिए कि हमारा यह मनुष्य रूपी शरीर पंचतत्वों से मिलकर बना है और फिर यह इसी पंचतत्वों में विलीन हो जायेगा।

बचपन मे हम खेलना व पढ़ना जब प्रारंभ करते हैं तो, हमने यह भी गौर किया होगा कि पढ़ने की अपेक्षा बच्चों को खेलने में ज्यादा अभिरुचि रहती है और यदि हम चाहे तो बच्चों को खेल-खेल के माध्यम से भी अच्छी व बेहतर शिक्षा प्रदान कर सकते हैं।

पुराने जमाने में कहा जाता था कि-

“पढ़ोगे - लिखोगे बनोगे नवाब और,
खेलोगे-कूदोगे बनोगे खराब”।

किन्तु वर्तमान समय के परिपेक्ष्य में यह कथन केवल

मिथ्य सिद्ध हो रही है। आज के युग में हम यह कह सकते हैं कि

“पढ़ोगे लिखोगे बनोगे नवाब और,
खेलोगे कूदोगे बनोगे साहब।

आज के इस युग में बहुत से ऐसे खिलाड़ी दिग्गज उभर कर सामने आये हैं, जिन्होंने अपने शिक्षा के साथ-साथ शारीरिक शिक्षा को अपने जीवन में महत्वपूर्ण स्थान देते हुए विभिन्न खेलों के क्षेत्र में अपना लोहा मनवाया और अपने देश का नाम रौशन किया तथा पुरे विश्व के खिलाड़ियों को नाको चने चबाने पर मजबुड़ कर दिए। जिसकी किसी ने कभी कल्पना भी नहीं की होगी।

* किन्तु फिर भी आज के जमाने मे कुछ ऐसे स्थान मौजूद हैं जहाँ शिक्षा के साथ शारीरिक शिक्षा को प्राथमिकता कम दी जाती है। किंतु सत्य तो यह है कि, शिक्षा और शारीरिक शिक्षा एक दूसरे के पूरक है। जिसके बिना सम्पूर्ण जीवन की कल्पना भी करना असंभव सा प्रतीत हो रहा है।

इस प्रकार हम यह कह सकते हैं कि शारीरिक शिक्षा के द्वारा सभी का सर्वांगीण विकास साधा जाता है। जिसके बिना शरीर एक निष्क्रिय पुतला सा बन जाएगा। जो कि जीवित तो रहेगा किन्तु उसमे तीब्र गति से वृद्धि व विकास करने की क्षमता नहीं रहेगी। इस लिए शिक्षा के साथ-साथ शारीरिक शिक्षा भी अत्यंत महत्वपूर्ण है।

* अक्सर लोगों को आपने कहते सुना होगा कि, “स्वस्थ शरीर में ही स्वस्त आत्मा का वास होता है”। अब आप खुद सोच के देखिये यदि हम स्वस्थ नहीं रहेंगे तो यह शिक्षा हमारे किस काम की राह जाएगी।

* इसी लिए तो स्वामी विवेकानंद जी ने कहा है कि -

“तुम फुटबॉल के जरिये स्वर्ग क ज्यादा निकट
रहोगे बजाय गीता व अध्ययन के”।



योग-उमंग भरा जीवन

निकीता नवले
डी.वाय.एड

मनुष्य का मुलतः स्वभाव आनंदमय होता है। लेकिन आज व्यक्ति अपने मुलस्वभाव से इतने दुर गये है कि अपनी पहचान वस्तुओ रुप से करते है। अवास्तविक पहचान से हम स्वयं को अपुर्ण, दुःखी और असहाय्य महसूस करते रहते है। आज के इस समयमें हम सब बिखरे और छिन्न विछिन्न हो गये है। मानव का जीवन भयभीत हो गया है। मानवो मुल्योका न्हास होता ही चला जा रहा है। इंद्रिय सुख की लालसा में मानव बुद्धी को अस्थिर कर दिया, सच झुठ, सत्य असत्य का फर्क हमारी मनुबुद्धी नही कर पा रही है। लेकिन इस सभी प्रश्नोका एकही हल है। "योग"। बात व मुल्योको स्थिर रखने का एकमात्र अनमोल उपहार है "योग"।

योग व्यक्तीको अपुर्णताओ से मुक्त करवाता है। योगाभ्यास में वैश्विक आत्मतत्व मिलता है। योग मनुष्य को पुशतत्व से मुक्त करके पुर्णतः की बुलंदियो तक ले जाने की तकनीक ही नही तो जीवन मार्ग भी इसे प्रशस्त और सुलभ होता है। योग ही जीवन की यात्रा का मुळ उददेश सिखाता है। "योग" एक धारा है, तरंग है, मस्ती है, आनंदमय मण है, जीवन यात्रा का संपूर्ण रस योग है। योग स्वास्थ है, बहता हुवा झरना है, झनकार है, चेतना है, प्रकाश है, प्रसन्नता का वरदान है, उपासना-साधना है योग। उम्र-लिंग-जाती-पंशु-धर्म और राष्ट्र के बंधनकी सिमाओंसे परे है "योग"।

योग शाश्वत है, कल्याण है, ज्ञान है विज्ञान है योग! योग धर्म है, कर्म है, क्रिया-भक्ती है, न्याय है, नीती है। यम-नियम-आसन, योग का अंतरंग और बाह्यांग है। निराशासे आशा और विश्वास का एक पथमार्ग है योग! योगही सच्ची, आनंदस्वरूप, सुखस्वरूप, शुद्ध, स्वच्छ तथा ज्ञानका भांडार है। सरलता, श्रद्धा प्रीती, संतोष-विवेक, खेत आदी का भाव है योग। मानसिक तणाव के बीच योग मन की शांती है। उद्वेग और द्वंद्व के बीच योग अपने आपमें ध्यान है। अतिरेक के बीच, संयम और संतुलन है, योग

मनुष्यका प्राण है, समाधी है।

भारत के एक महान ऋषी की खोज है योग। भारततियोकी सभ्यता है योग! योग से भारत की गरीमा पुरे विश्वमें लहरा रही है।

योग एक अमृत धारा है

योग जीने का उत्सव

॥ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिदुःखभाग्भवेत्॥





जीवन में अच्छी स्थिति का महत्व

राधिका कुमारी
बि.पी.एड. ३ सेमिस्टर

अच्छी मुद्रा—एक अच्छा आसन वह है जिसमें कंकाल को सीधा रखा जाता है और यदि एक काल्पनिक ऊर्ध्वाधर रेखा खोपड़ी के उच्चतम बिंदु से नीचे की ओर खींची जाती है, तो यह ग्रीवा और काठ के कशेरुकाओं के भार वहन सतहों और कूल्हे के केंद्र से होकर गुजरना चाहिए घुटने और टखने के जोड़, और जहां संतुलन में ऊर्जा की न्यूनतम लागत की आवश्यकता होती है और शरीर के वजन को स्थानांतरित करने में अधिकतम लाभ लिया जाता है। कार्यात्मक शक्ति और मोटर नियंत्रण के लिए अच्छा आसन महत्वपूर्ण है और गतिज श्रृंखला के साथ कुशल आंदोलन का उत्पादन करने के लिए पूरी तरह से आवश्यक है एक अच्छा आसन नहीं है कई हैं। एक आसन की अच्छाई में शरीर के अंगों का संरक्षण होता है, तनाव के बजाय तनाव और कारवाई के लिए तत्परता ।

मनुष्य किसी न किसी उद्देश्य से एक अच्छा आसन करने की इच्छा रखता है। गतिशील या स्थिर स्थिति में चाहे आकर्षक आसन के लिए अच्छा आसन अत्यंत महत्वपूर्ण है, अधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि शरीर को कार्य करने के लिए आवश्यक है प्रयासों की अर्थव्यवस्था के साथ सटीक शरीर का यांत्रिक उपयोग आंतरिक अंगों की प्रणाली को अपने कार्य को कुशलतापूर्वक करने की अनुमति देता है। लेकिन दुर्भाग्य से अक्सर हमारे लिए अनुशंसित मुद्राएं कठोर, और कठोर, अजीब और असहनीय होती हैं। बहुत से लोग अजीब और अक्षम रूप से चलते हैं क्योंकि वे गरीब कंकाल संबंधों से शुरू करते हैं। एक अच्छे, आंदोलन की शुरुआत शरीर के अंगों का संतुलित समायोजन है। हमारे दैनिक जीवन में एक अच्छी मुद्रा के महत्व और महत्व से कोई भी इनकार नहीं कर सकता है।

भलाई और दूसरों पर एक अच्छा प्रभाव व्यक्त करने के लिए। यह उनके क्षेत्रों और कार्य के प्रति किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व की सतर्कता, सक्रियता की चपलता और पूर्णता को दर्शाता है। सही मुद्रा ऊर्जा, प्रयास और

समय के न्यूनतम या किफायती उपयोग को लागू करती है जबकि खराब मुद्रा अच्छे आसन और अच्छे स्वास्थ्य के बीच अत्यधिक संबंध में संपन्न होती है। अच्छा स्वास्थ्य व्यक्ति को अच्छी स्वास्थ्य आदतों का पालन करने के लिए प्रेरित करता है ताकि स्वस्थ जीवन जी सके। यह देखा गया है कि एक व्यक्ति जो अच्छी मुद्रा रखता है वह अधिक चुस्त होता है और उसमें बेहतर लचीलापन और सक्रिय शरीर होता है। तालबद्ध और सुंदर आंदोलनों का समन्वय, अच्छा आसन भी ऐसी स्थिति प्राप्त करना संभव बनाता है जो कुशल आंदोलनों के लिए अनुकूल है इस तरह के आसन आगे व्यक्ति में ताकत, शारीरिक फिटनेस और एथलेटिक क्षमता को विकसित करने में मदद करते हैं।

यदि शरीर को अच्छी तरह संरक्षित किया जाता है, तो प्रत्येक खंड के गुरुत्वाकर्षण का केंद्र एक सीधी ७ ऊर्ध्वाधर रेखा में आ जाएगा और भार वहन खंड एक उचित संरक्षण में होगा, जिससे न्यूनतम तनाव और तनाव के साथ-साथ खड़े होने के दौरान स्थिरता और समर्थन प्रदान होगा। गति अच्छी मुद्रा एक व्यक्ति को आराम महसूस करने में सक्षम बनाती है। दैनिक जीवन के लिए आवश्यक विभिन्न प्रकार के आंदोलनों को कुशलतापूर्वक करते हुए आरामदायक और सहजता से। एक अच्छे आसन को बनाए रखने के लिए एक खराब मुद्रा की तुलना में बहुत कम मांसपेशियों का प्रयास करता है। खराब या खराब मुद्रा शरीर के खंडों और जोड़ों की संरचनाओं को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करती है और इन संरचनाओं पर लंबे समय तक पश्चात का खिंचाव निश्चित रूप से इन संरचनाओं के लिए हानिकारक है। संतुलित मुद्रा धारण करने से हमारा शरीर शरीर के विभिन्न अंगों पर कम दबाव डालता है। परिणामस्वरूप व्यक्ति कम थकान महसूस करता है। अच्छे पोस्टुरल पैटर्न महत्वपूर्ण शारीरिक प्रक्रियाओं के सामान्य कामकाज को अनुमति देते हैं और प्रोत्साहित

करते हैं, विशेष रूप से श्वसन, परिसंचरण और पाचन ।
खराब या खराब मुद्रा मनोवैज्ञानिक समस्याओं,
भावनात्मक गडबड़ी और किसी व्यक्ति में हीनता की
भावना पैदा कर सकती है। अच्छी मुद्रा प्राप्त करके व्यक्ति
ऐसी मनोवैज्ञानिक समस्याओं से बच सकता है। एक
अच्छा आसन रखने वाला व्यक्ति उसकी ओर ध्यान
आकर्षित करने में सक्षम होता है और आसानी से सामाजिक

स्वीकार्यता, मान्यता और सामाजिक प्रभावकारिता हासिल
करने में सक्षम होता है। सही मुद्रा और शिष्टता की सौंदर्यवादी
अपील को नकारा नहीं जा सकता। अच्छा आसन उनकी
आत्मविश्वास के रूप में उनकी आर्थिक दक्षता में सुधार
करने में भी मदद करता है और लोगों के साथ ठीक से
बातचीत करने में सक्षम है।



कोशिश एक आशा...

ओम मुंडे
बि.पी.एड. १ सेमिस्टर

कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती,
लहरों से डर कर नौका पार नहीं होती । कोशिश एक
आशा है, इसे बनाये रखना, चाहे कितनी, मुश्किले क्यों न
आये, आस लगाये रखना नन्ही चिंटी जब दाना लेकर
चलती है, चढती दिवरोँ पर सौ बार गिरती है, गिरकर
चढना, चढ कर गिरना अखरता है उसे, आखिर कोई
मेहनत बेकार नहीं होती। कोशिश करने वालों की कभी
हार नहीं होती, लहरों से डर कर नौका पार नहीं होती।
असफलता एक चुनौती है, इसे स्वीकार करो स्वीकार करो

और अपने जीवन में सुधार करो जब तक सफल न हुए
चैन की नींद न त्यागो। प्रतियोगिता या संघर्ष का मैदान
दोड कर न भागो, क्योंकि कुछ किए बिना जय साकार नहीं
होती कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती, लहरों
से डर कर नौका पार नहीं होती। जीवन की मुश्किलो से
जो के सफर से गुजर जाती है हिम्मत न हार मायुस न हो,
इरादे न बदल तकदीर किसी भी वक्त बदल सकती है।
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती, लहरों से डर
कर नौका पार नहीं होती।





खेलों का महत्व

काजल राणी
बि.पी.ई. ५ सेमीस्टर

भारत में खेल दिवस का बहुत महत्व है। यह एक पर्व है जो की हर साल २९ अगस्त को मनाया जाता है। इस पर्व को मनाने के पीछे एक मुख्या कारण है। इस पर्व की मदद से पूरे भारत से पढ़ाई के साथ साथ खेल शिक्षा के महत्व के बारे में बच्चों को जागरूक किया जाता है। इस पर्व को २९ अगस्त को इसलिए मनाया जाता है क्योंकि इसी दिन भारत के महान और माननीय हॉकी के खिलाड़ी मेजर ध्यानचंद का जन्मदिवस होता है। उन्होंने अपने खेल से भारत का नाम बहुत ऊँचा किया था। यह की मुख्य कारण है की इसी दिन राष्ट्रीय खेल दिवस मनाया जाता है।

भारत में प्राचीन समय से ही बहुत से खेल खेले जाते हैं और देश का राष्ट्रीय खेल हॉकी को माना जाता है। विशेषरूप से, बच्चे खेलने के बहुत अधिक शौकीन होते हैं। वे आस-पास के क्षेत्र में, पार्कों, बगीचों में खेलते हैं या वे आमतौर पर स्कूलों में भागीदारी करते हैं। स्कूल स्तर पर, जिला स्तर पर, राज्य स्तर पर, राष्ट्रीय स्तर पर और अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर देश के बच्चों और युवाओं की अधिकतम भागीदारी के लिए बहुत सी खेल गतिविधियों का आयोजन किया जाता है। यद्यपि, कभी-कभी राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर जैसे-ओलंपिक या कॉमनवेल्थ खेलों में खिलाड़ियों का बेकार प्रदर्शन भारत में खिलाड़ियों के लिए अच्छी खेल सुविधाओं की कमी और अभाव को दिखाता है।

अभी भी भारतीय एथलीट अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के खेलों में मानक स्थिति को प्राप्त नहीं कर पाए हैं हालांकि, यह लगता है कि, आने वाले समय में वे ऐसा कर पाएंगे क्योंकि वर्तमान सालों में खेलों का क्षेत्र बढ़ गया है। इसे देश की सरकार द्वारा स्कूल और कॉलेजों में बड़े स्तर पर बढ़ावा दिया जा रहा है। भारतीय एथलीट (खिलाड़ी) हर राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर के खेल में अपनी पूर्ण भागीदारी दिखा रहे हैं और लगातार गुणवत्ता और मानक हासिल करने के लिए कोशिश कर रहे हैं। भारतीय खिलाड़ियों ने पिछले ओलंपिक खेलों में बहुत कम स्वर्ण पदक जीते थे

हालांकि, वे बहुत ही साहस और उत्साह के साथ खेले थे। भारत हॉकी, कुश्ती, क्रिकेट, आदि कई खेलों में अग्रणी है।

सभी समझते हैं कि, खेल और स्पोर्ट्स का अर्थ केवल शारीरिक और मानसिक तंदरुस्ती है। यद्यपि, इसके बहुत से छिपे हुए लाभ भी हैं। स्पोर्ट्स (खेल) और अच्छी शिक्षा दोनों ही एक साथ एक बच्चे के जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए आवश्यक है। दोनों को ही स्कूल और कॉलेजों में बच्चों को आगे बढ़ाने और विद्यार्थियों का उज्ज्वल भविष्य बनाने के लिए समान प्राथमिकता देनी चाहिए। खेल का अर्थ न केवल शारीरिक व्यायाम है हालांकि, इसका अर्थ विद्यार्थियों की पढ़ाई की ओर एकाग्रता स्तर को बढ़ावा देना है। खेलों के बारे में आमतौर पर, कहा जाता है कि, "एक स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन रहता है", जिसका अर्थ है कि, जीवन में आगे बढ़ने और जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए तंदरुस्त शरीर में एक स्वस्थ मन होना चाहिए।

शरीर का स्वास्थ्य पूरे जीवनभर स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है। लक्ष्य पर पूरी तरह से ध्यान केन्द्रित करने के लिए मानसिक और बौद्धिक स्वास्थ्य भी बहुत आवश्यक है। खेल खेलना उच्च स्तर का आत्मविश्वास लाता है और हमें अनुशासन सिखाता है, जो हमारे साथ पूरे जीवनभर रहता है। बच्चों को खेलों के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए और घर और स्कूल स्तर पर शिक्षकों और अभिभावकों की समान भागीदारी के द्वारा उनकी खेलों में रुचि का निर्माण करना चाहिए। स्पोर्ट्स और खेल बहुत ही रुचिकर हो गए हैं और किसी के भी द्वारा किसी भी समय खेले जा सकते हैं हालांकि, पढ़ाई और अन्य किसी ने भी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए इनका बचपन से ही अभ्यास होना चाहिए।

स्पोर्ट्स और खेल दोनों ही शारीरिक और मानसिक तंदरुस्ती को सुधारने के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण और

सरल तरीके हैं। आजकल, स्पोर्ट्स और खेलों का क्षेत्र, सरकार के प्रयासों के द्वारा बढ़ गया है। हम में से कोई भी, भोजन, स्वास्थ्य और शरीर की तंदुरुस्ती को बनाए रखने के साथ खेलों में एक बेहतर भविष्य का निर्माण कर सकता है। यह सफलता और अच्छी नौकरी पाने का बहुत ही अच्छा तरीका है। यह नियमित रूप से मनोरंजन और शारीरिक गतिविधियों को प्राप्त करने का अच्छा साधन है। यह चरित्र और अनुशासन की तकनीकी है, जो हमें पूरे जीवनभर थामे (पकड़े) रहती है। यह हमें सक्रिय बनाती है और हमें ऊर्जा और ताकत देती है।

नियमित रूप से स्पोर्ट्स और खेल खेलने का अर्थ मानसिक और शारीरिक वृद्धि को प्रोत्साहित करना है। यह हमें शारीरिक और मानसिक सन्तुलन को बनाए रखना सिखाता है क्योंकि यह हमारे पकाग्रता स्तर और स्मरण शक्ति को सुधारना है। यह किसी भी कठिन परिस्थिति का सामना करने के लिए जीवन को भी शान्तिपूर्ण बनाता है।

यह मित्रता की भावना को विकसित करता है और दो लोगों के बीच के सभी मतभेदों को हटाता है। यह शरीर को आकार में रखता है, जो हमें मजबूत और सक्रिय बनाता है हालांकि, यह मस्तिष्क को शान्तिपूर्ण रखता है, जो सकारात्मक विचारों को लाता है और हमें बहुत सी बीमारियों और विकारों से दूर रखता रहता है।

यह हमें बहुत ऊर्जा और मजबूती प्रदान करने के साथ ही पूरे शरीर में रक्त संचरण में सुधार करके सभी तरह की थकान और सुस्ती को सुधारता है और शारीरिक और मानसिक अच्छाई को बढ़ावा देता है। यह एक व्यक्ति की कुशलता, कार्य क्षमता को सुधारता है और मानसिक और शारीरिक रूप से थकान होने से बचाव करता है। यह छात्रों के बीच शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार लाने का अभिन्न हिस्सा है। खेल और शिक्षा दोनों ही, एक साथ जीवन में सफलता प्राप्त करने के सबसे अच्छे तरीके हैं।





अच्छा स्वास्थ्य

स्वाती के. देशमुख

स्वास्थ्य को सबसे बड़ा धन कहा गया है। यदि रुपया-पैसा हाथ से निकल जाए तो उसे पुनः प्राप्त किया जा सकता है। परंतु एक बार स्वास्थ्य बिगड़ जाए तो उसे पुरानी स्थिति में लाना बहुत कठिन होता है। इसलिए समझदार लोग अपने स्वास्थ्य की हिफाजत मनोयोगपूर्वक करते हैं।

अच्छा स्वास्थ्य जीवन के समस्त सुखों का आधार है। धन से वस्तुएँ खरीदी जा सकती हैं परंतु उनका उपभोग अच्छे स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। धनी व्यक्ति यदि अस्वस्थ है तो उसके धन का कोई मूल्य नहीं। गरीब यदि स्वस्थ है तो फिक्र को कोई बात नहीं क्योंकि उनके पास स्वास्थ्य रुपी धन है। उसके पास जो कुछ भी है वह उसका उचित उपभोग कर सकता है। अच्छे स्वास्थ्य में एक तरह का सौन्दर्य होता है। जो अच्छे स्वास्थ्य से युक्त है उसके मन में उत्साह और उमंग होता है। वह अपना कार्य चिंतामुक्त होकर करता है। वह कठिनाईयों से नहीं घबराता हर समय उत्फुल्ल रहता है। उसका खाया-पीया शरीर में लग जाता है। उसे दुर्बलता और थकान नहीं आती। दूसरी तरफ बिगड़े हुए स्वास्थ्य वाला व्यक्ति हर समय उदास दुःखी और विचलित रहता है।

अतः प्रत्येक व्यक्ति का कर्तव्य है कि वह स्वास्थ्यप्रद जीवनशैली अपनाए और अपने तन को स्वस्थ और मन को आनंदित रखे।

अच्छे स्वास्थ्य की कामयना करनेवाले बहुत हैं। परंतु उसके लिए जागरूक होकर प्रयत्न करने वाले थोड़े ही हैं। लेकिन केवल कल्पना करने से स्वास्थ्य को बनाए नहीं रखा जा सकता। इसके लिए सतत चेष्टा करनी पड़ती है। अच्छा एवं संतुलीत आहार नियमित दिनचर्या और नियमित व्यायाम स्वास्थ्य को बनाए रखने के तीन मूलभूत तत्व हैं। भोजन में फल, अनाज, सब्जी और दूध का समन्वय होना चाहिए। फल, हरी ताजी सब्जियाँ, अंकुरित अनाज तथा दूध की कुछ न कुछ मात्रा प्रतिदिन लेने से व्यक्ति का स्वास्थ्य अच्छा बना रहता है। साथ ही बासी, बाजारू, अधिक तलाभुना और मैदे की अधिक मात्रा वाला भोजन मानव-स्वास्थ्य के प्रतिकूल होता है। आजकल बच्चे एवं युवा फास्ट फूड की तरफ आकर्षित हो रहे हैं।

यह आकर्षण असमय ही अनेक प्रकार की बीमारियों एवं मोटापे को आमंत्रित करता है।

स्वास्थ्य को बनाए रखने में नियमित दिनचर्या का बहुत महत्व है। यह व्यक्ति को तनाव से दूर रखता है। चूंकि शरीर एक मशीन की भांति कार्य करता है इसीलिए यह नियमितता चाहता है। यह चाहता है कि इसके साथ किसी प्रकार की अति न की जाय। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को एक नियमित दिनचर्या बनानी चाहिए और उसका पालन भी करना चाहिए। इस दिनचर्या में शरीर और मन को तणावमुक्त रखने वाले क्रियाकलापों को उचित स्थान देना चाहिए।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए नियमित व्यायाम का भी पर्याप्त महत्व होता है। व्यायाम शरीर के सभी अंगों को मजबूती प्रदान करता है तथा बीमारियों से लड़ने की शक्ति उपलब्ध कराता है। यह व्यक्ति को फुर्तीला और तनावरहित बनाता है। भारतीय स्वास्थ्य विज्ञान 'आयुर्वेद' में शरीर को स्वस्थ में योगासनो और अन्य उपायों की विशद चर्चा की गई है। आयुर्वेद बताता है कि मानव मौसम और ऋतु के अनुकूल किस तरह की जीवनशैली अपनाए।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए समय पर किए गए उपचार का महत्व भी कम नहीं है। यदि व्यक्ति बीमार पड़ गया हो तो उसे तुरंत योग्य चिकित्सक की मदद लेनी चाहिए। किसी भी बीमारी को छोटा समझना और उसकी उपेक्षा करना खतरनाक सिद्ध हो सकता है। योग्य चिकित्सक की सलाह मानकर व्यक्ति शीघ्र स्वास्थ्य लाभ कर सकता है।

स्वास्थ्य रुपी धन को संचित रखने के लिए विभिन्न स्तरों पर कायम रखी जाने वाली सफाई व्यवस्था का पर्याप्त महत्व है। शरीर की सफाई, घर की सफाई, वस्त्रों की सफाई और आस-पड़ोस की सफाई पूरे नियम से की जानी चाहिए। सफाई व्यवस्था सही होने पर रोगाणु शरीर से दूर रहते हैं।

उपरोक्त उपायों को अपनाने वाला व्यक्ति हमेशा स्वस्थ बना रह सकता है। क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है इसलिए हमें स्वस्थ रहने के सभी आवश्यक उपाय करने चाहिये।



क्या ख़्मी होना मेरी गलती है।

क्यु लगाई आग मुझे मेरी क्या गलती थी
मेरा औरत होना, मेरी सजा बनी थी
बरसो बीत गये आज भी नारी की
अग्नी परीक्षा है
भुखे भेड़िये मास नोचने रास्ते पर खडे है
दम तोडती नारी, आग में झुलसती नारी
चिखकर कहे अब तो मिटाओ वासना की बीमारी
बेटियों के भी ख्याब और सपने होते है
आसमान को छुने के इरादे मन में होते है।
जिने दो हमे जीन का हक सब को है,
पुरुषो जैसा नारी का भी निर्माता वही विधात है।

स्वाती शर्मा
बी.पी.एड. १ सेमिस्टर



अपना कॉलेज

भूलेगा नही अपना यह कॉलेज
इसने दिया है हमे बहुत ज्यादा नॉलेज
बी.पी.एड. करने आए है करके जायेगे
यहा पर बीताये हुये पल हमेशा याद आयेंगे
घर से आये थे तो दिल में कुछ निराशा
लेकिन यहाँ के माहौल ने फिर से भर दी आशा
सोचते थे कैसे अध्यापक होंगे कैसे होंगे छात्र
यहाँ आकर जब देखा सब थे प्रशंसा के पात्र
अध्यापक चाहे भूल जाये हम उनको भूल न पायेंगे
हम तो उनकी याद के सहारे जिये जायेंगे
इन कुछ महिनो में हमने जो पाया
वह पिछली जिंदगी में कभी नजर न आया
जब जाना ही पडेगा तो चले जायेंगे हम
यहाँ से बिछडने का सदा रहेगा गम
दोस्तों ऐसे ही आते रहना कॉलेज
ताकि ग्रहन कर सको ज्यादा से ज्यादा नॉलेज।

सोनाली नागले
बी.पी.ई.एस ३ सेमिस्टर



English Section





Teacher Education: A Prospective view

Akshay Alaspure
(B.P.Ed I Sem.)

It is very important for qualitative improvement of education to prepare competent teachers. In order to ensure production of right type of teachers a sound program of professional preparation of teachers is essential; for this purpose we need to reorganize teacher education program and see its prospective view.

Education is an important instrument for bringing out potentialities of human beings while effectiveness of a system of education is mainly dependent upon its teachers. That is why, among all the dimensions of education, teacher education is considered to be the most crucial.

In India teacher education will assume greater importance in the coming years. This observation is supported by two factors: Firstly, teacher educators will be called upon to educate larger number of teachers than ever before for meeting increased demand for various categories of teachers emanating from the policy of the government to provide universal free and compulsory elementary education as well as highly subsidized secondary and senior secondary education to Indian citizens. Secondly, the teacher education sector will be under considerable pressure to provide teachers who are capable of imparting quality education.

The quality, competence and character of teachers and their professional preparation depends on the quality of teacher preparation program. At present there are some weaknesses in the teacher education program. Some of these are: curriculum of teacher education is such that it is not developing professional competencies required for a teacher; institutions are having good physical facilities but neither the students nor the teachers are serious about their work; theory classes are properly taught and very little practical work is organized. Private institutions are also scaling

down the standard of teacher education program. Some information from teacher educators, student teachers, principals of teaching practice schools regarding the problems. Some of the problems are:

- The principal and subject teachers of practicing schools do not give full cooperation to student teachers.
- Time allocation for school teaching-practice is insufficient.
- The non-availability of schools causes many more problems to the students teachers.
- Sometimes student teachers are not given an opportunity to teach subjects in which they graduated for practice teaching.
- Supervisors do not give clear suggestions and enough time to student teachers for making improvement.
- Student teachers are ignorant of rules of the practicing schools.
- Student teachers do not solve the problems asked by the pupils.

First Phase

In the first phase the subject supervisor puts the student teachers under the simulation situation in the education department. In this situation the subject supervisor gives training to student teachers to prepare good lesson plans.

Before going to teaching practice in simulation situation, the subject supervisor gives a demonstration lesson in the student teachers practice in simulation situation.

All student teachers are required to teach 5-lesson in 20- minutes under simulation situation. The simulation practice program continues for about two weeks. In this situation, the subject supervisors supervise approximately 25% lessons of teaching practice in simulation condition. Just after the simulation

teaching, the student enter real teaching practice situation in practicing schools.

Second Phase

In the second phase the student teachers will teach the classes in the teaching practice schools. The student teachers will teach 20-lesson is of 30-minute duration. The subject supervisor will supervise 75% lessons and the school subject teacher will also supervise lessons in classroom situation.

After the supervision of teaching-practice in classroom situation, the subject supervisor will give suggestions for improvement in teaching techniques, whereas the school subject teacher will also give suggestions for improvement of teaching content.

Third Phase

In the third and last phase of the teaching practice process, the student teachers prepare themselves for final evaluation of teaching skills. The subject supervisor and the school-subject teacher should evaluate the teaching skills of student teachers. Both supervisors will write their assessment of teaching skills of student teachers in the form of grade. On the basis of average grade, the supervisor will validate the teaching scores of each student teacher. After finding the effective teacher, the supervisors will give the suggestions for further improvement of lesson planning and teaching practice in classroom situation.

The problem of teacher education is that there is no effort at quality control. Neither the state government nor the universities try to enforce the minimum standards required for teacher preparation. As a result, we find that there are a large number of institutions which do not have the minimum necessary building, furniture, equipments, library and teaching staff with appropriate qualifications. In many government institutions teaching positions are not filled for a long time causing disruption in teaching. Very few teacher education institutions have their own science laboratories and they do not provide any practical experience to the science students in preparing charts, models or other teaching aids. Further, few institutions have trained to teach

educational technology, which is essential for every teacher to know and to use. For the purpose of quality control in teacher education, UGC has appointed 'National Assessment and Accreditation Council'(NAAC), which is established in 1994 at Bangalore. It is an autonomous statutory body. The steps in determining quality assessment are:

- Preparation of self study report by the institution.
- Visiting of the institution by members of NAAC.
- Final judgment by NAAC in terms of grad.

The NAAC committee gives grades to institutions on the bases of the criteria of internal and external observation.

There is a need to review objectives. Objectives should be geared towards 'striving for excellence' in all endeavors. Specific objectives given by NCTE in 2004 are.

- To enable the prospective teachers to understand the nature, purpose and philosophy of secondary education.
- To enable them to understand the process of socialization.
- To equip them to acquire competencies relevant to stage- specific pedagogy, curriculum development, evaluation.
- To develop communication skills and ability to use the modern information technology.

Another important area is selection of students for admission to teacher education institutions; it should be on the merit and not on any other criteria. Merits may be determined by state level selection tests. NCTE may develop and conduct national level qualifying tests for admission to teacher education institutions. It is the opinion of many educationists that one academic year is too short a period for developing the knowledge, skills, abilities, attitudes and values that a teacher should have. Duration of course also needs modification.

On the basis of above description there is a need to review the teacher education program. We all should undertake effort in this direction.



Advantages and Disadvantages of Co-Education

Aafrin Patel
(B.P.Ed III Sem)

The education system plays a very important role in making the world a better place to live in the most civilized way. In this education system, Co-education system also known as “mixed sex education” has its own advantages and disadvantages. A country says to develop only if it has a very good education system. It works towards creating gender equality in all the fields that also come with respect. Even though gender equality respected and nurtured in all parts of the world, there still thousands of doubts raised about having co-education in schools, colleges, etc.

For all those people who wonder **whether coeducation is good or bad** here you will find all the information about what means by coeducation, the importance of the co-education system, the advantages, and disadvantages of co-education.

What is Co-Education?

Co-education is a system where both the genders (male and female) participate in the same learning center or an educational institution.

In this process, both the genders would benefit equally in learning or attaining knowledge from the institution. This method of education even though is becoming common all over the world, as there are still few parts of the country who sometimes feel, segregation is for the betterment of the learning process.

However, few feel, segregation of the genders causes trouble in the learning process and makes it more complicated.

Importance of Co-education:

Co-education refers to providing education to both girls and boys together, without any discrimination (specifically gender discrimination). This is the actual meaning of coeducation explained in simple terms.

Gender discrimination is an outrageous atrocity that was and is still prevalent in a few countries. Though this is a common debatable topic, its time we need to change our opinions on such factors. Other few factors help us get rid of these outdated thinking.

In ancient times, Greece was the only country that allowed coeducation. But as time passed by, most of the countries in the world have adopted coeducation into their systems.

The reason why coeducation is important is that it awakens the spirit of equality and comradeship among all students without any discrimination.

For some information on **Coeducation in Islam**, you can refer to this article (pdf file): [academia](#)

Co-education in India:

In the term co-education, the prefix **co means together**, the meaning of coeducation is nothing but educating or teaching both girls and boys together i.e, it can be in schools, colleges or universities.

Adding coeducation into the educational system widely seen in the west. It then began to spread and now most of the countries in the world have accepted it.

Well, fortunately, India is no backward in this case and you can see coeducation being part of the educational system widely in India.

As per mythology, during the Vedic age, women were treated highly and also given a high status in society. During that time coeducation was practiced in ancient India.

But slowly coeducation was not encouraged much in India and it turns out to be a debatable matter.

At the time of British rule, though coeducation had got a boost, only a negligible percentage of girls got the privilege of studying in co-education institutions.

But with time passing by, now education given higher importance not only for boys but for girls too. Also,

people have understood the reasons why co-ed schools are better. As a result, we can see the number of co-ed institutions increasing all over India.

In this modern era, the co-education can be listed at various levels, they are

- *Primary school*
- *High school*
- *College / University*

Types of Co-education:

At home:

Parents can teach their sons and daughters together to read, write and other things.

Nursery school:

Students both play and learn together.

Primary school:

Boys and girls take classes in the same environment.

College/University:

University students discuss and learn together.

Training or practical courses:

Preferences not provided to any gender.

Let us now look at some of the co-education advantages and disadvantages.

Advantages of Co-Education System

Disadvantages of Co-Education system

Develops mutual respect

Chances of distractions could be more

Helps to overcome the fear of opposite gender

Unethical activities

Healthy competition

More involvement in personal feelings

Develops self-esteem among the genders

Unwanted arguments and issues can create an unhealthy environment

Encourages the survival in future

Reduces the options for schools or colleges for the genders

Character enhancement

No space for discrimination

Resource handling

Promotes a controlled environment

Advantages of Co-Education System:

A good education system is said to be progressive only if it respects both the genders and giving the same education under a single roof.

Co-education institutions help in laying the foundation for both the genders to learn how to co-exist with respect and dignity. Here are a few points that explain the advantages of the co-education system.

1. Develops mutual respect:

Co-education allows both the genders to mingle with each other and to know how to co-exist with respect. By this process of getting mingle under one learning institution, they develop a mutual understanding. And there is no place of hesitation or partiality among the genders when it comes to performing activities like cultural, academics or sports.

People get to know how to respect each other and their emotional level. You get to know each other's strengths and weaknesses and develop the ability to accept them as they are.

2. Helps to overcome the fear of the opposite gender: In general, there are a lot of differences in the behavior of both the genders which brings in fear and hesitance in striking a conversation, this fear can be for a boy or a girl.

This kind of shyness, hesitation or fear can overcome when they put up in a co-education system where they will compel to talk and create a friendly environment without any fear.

It is a very natural phenomenon where both the genders have to be together to face the world, your senior could be a male or a female and you would have to create a friendly environment and must be at ease with the opposite sex.

Hence, co-education would help them to know the opposite sex better, creating a comfort zone where communication is easier.

3. Healthy competition:

Competition is always an essential part of any kind of challenge in life be it personal or professional. And especially in education, it is good to have healthy competition among peers which lets you learn how

to cope with your failures early in life no matter who the winner is.

When it comes to opposite genders it would be more competitive because of your ego, and this is one good way to improve the personal standards so that you don't get personal on every failure.

So, co-education systems nurture challenges among the opposite genders in a healthy way, that helps you to maintain your dignity. It also educates you to face your failures and learn from them rather than turn them into the revengeful act.

4. Develops self-esteem among the genders:

Self-esteem is very essential and has to be built in a good way and the best place to start with it is the learning institutions where you can face all types of personality early in your life.

Co-education learning centers help to lay the early foundation for maintaining dignity and self-esteem.

Many institutions give extra attention to students who feel that they are less worthy than others and offer counseling sessions that help in building up their personality and making them stronger to face the world.

Co-education helps both the genders to respect each other's self-esteem and build confidence about them, helping them to step out in the open without feeling intimidated.

5. Encourages the survival in the future:

Survival in the future for any of the gender in today's world can happen only when we learn to co-exist.

Working together to making a marriage successful is all about teamwork and the effort given by both males and females. Team building activities in early stages help both the genders to learn how to co-exist and this can only be provided in the co-educational system.

In this way, co-education is an essential part of the education system which pushes the genders to work together and blend to survive in this brutal world.

6. Character enhancement:

A recent study reveals that children tend to behave very decently in a civilized manner in the presence of

other gender provided they have been in this scenario for long.

This is very essential in an institution set up as well as it will have a huge impact on their front for the people of the opposite sex to behave well with each other.

Hence, co-education plays an important role in character building. They emphasize the fact that they have to respect and listen to the opposite sex as they listen and respect one from their own.

7. No space for discrimination:

Quarrel among peers is very common to be it at home, workplace or educational institutions. This may happen due to no proper understanding, misconceptions, miss-communications, uncomfortable, no respect for other sex and ignorance. All this can only be improved when there is a good understanding between the two. This is very much reduced in a co-education system as they understand better each other and hence, reducing the bad behavior and harsh reactions from each other.

So, the co-education system reduces any kind of discrimination and increases respect towards the opposite sex.

8. Resource handling:

Be it any country there will be a shortage of lecturers if there are separate institutions or centers for genders right from school to college. It might be very difficult to fill in, even if there would be a huge demand for teachers.

It also breeds monetary loss to the government or a private institution when they invest a huge amount for separate lecturers teaching the same thing to students across institutions. Hence, the co-education system has the advantage of proper resource handling.

9. Promotes a controlled environment:

When both genders are put up in the same environment, there are more possibilities of following good ethics, disciplined use of language, and proper dressing, etc.

You would know what the needs are of the opposite sex and how they behave helping you to avoid unfavorable situations.

Co-education supports a good decent environment with more value-based education emphasizing respect and love for each other.

Let us now look at some coeducation disadvantages.

Disadvantages of Co-Education system:

Every establishment has pros as well as cons and hence we need to look at every angle before we decide in which direction we have to go.

Though there are many advantages of having a co-education system, our society still puts forward a few inhibitions which do not accept the concept.

Mentioned here are few disadvantages or bad effects of co-education. They are,

1. Chances of distractions could be more:

Teenage is a very dangerous phase in anybody's life.

It is very common among teens to undergo psychological changes when they are in the company of the other gender and feel attracted to them.

And especially, where they are in a process of defining their career path, it could cause a lot of distractions and might disturb their knowledge gain period.

Hence, parents often wonder if co-education institutions would be the right choice for their kin to learn or whether they should avoid the co-education system.

2. Unethical activities:

Crimes have become common when both genders are put up in the same educational environment.

There might be a lot of characteristic changes among boys and girls. When they mismatch, some ferocious kids tend to commit various harassments, physical toughness, and emotional stress to people around them.

The weaker lot can suffer at the hands of the opposite sex pushing them into depression and other psychological problems. Hence, people hesitate to support the co-education system to ensure that their kids are in a safe environment and this is especially for the girls.

3. More involvement in personal feelings:

As the saying goes, the opposite things attract each other; it applies to the human world also. Attractions

among the opposite genders are the most commonly used excuse to avoid the co-education system.

It is natural to get physically attracted to the other gender at a crucial age of life where curiosity takes over your heart. So, parents feel co-education is a risky task to take forward as they can have easy access to distractions within the institutions.

An emotional involvement at an early stage can come with a lot of baggage that can force a child to deviate from their goals.

4. Unwanted arguments and issues can create an unhealthy environment:

Both genders come from different schools of thought and hence contradiction of thoughts is common among boys and girls. If the arguments are not handled in a proper behavior then it can sometimes lead to unwanted arguments and might divert from their studies.

It can lead to a lot of complaints and parents making the rounds at the school for improper behavior from their kin. This will also make the teachers get troubled a lot because of their behavior and an irritated teacher can never give their 100% towards teaching.

This is what worries any parent when they come to know that the issues in the school are costing his or her kin's studies and hence pushing them to select a convent rather than co-educational institutions.

5. Reduces the options for schools or colleges for the genders:

With schools and colleges dedicated towards a single-gender, creates a lot of shortage for the opposite genders to apply.

If the demand for teachers increases, then the demand for institutions based on gender also increases.

Establishing an institution is an expensive affair which may not be a feasible option to implement all over the world. There can be a scenario where you have more supply of students but less number of institutions to work with it.

Dedicated institutions can also lead to a lot of discomfort in handling the other gender when it comes

to working in a professional world creating issues in your career path and growth.

Conclusion of Co-Education System:

There are both advantages as well as disadvantages for any kind of education system including the co-education system. Good social environment will nurture the positives of society and help in dealing with the negatives in a dignified manner.

There is no educational system in the world that has eradicated the negatives of the society but a co-educational system can work towards mending the gap between the genders and building a bridge of friendship.

In this promising era of empowerment, though the debate on coeducation is going on, it is very essential to have a co-education system to fit the survival of an environment where both the genders have their place.

Balanced diet for students and children



Prasad Thote
(B.P.Ed III Sem)

We have grown up listening to the term 'balanced diet' in science. It refers to a diet that has all the essential nutrients and minerals *that* will keep us healthy. Having a balanced diet has been encouraged by our childhood. After all, it is important in keeping our health well.

A person intakes appropriate amounts of proteins, minerals, and nutrients in a balanced diet. It is quite necessary for the smooth functioning of our body. If we consume a balanced diet regularly, we will always remain healthy. It lessens any chances of falling ill. Moreover, a balanced diet also boosts our immunity system.

Importance of a Balanced Diet

Most people believe that a balanced diet is definitely the key to a healthy lifestyle. It is rightly believed as even scientists say so. When we always consume a balanced diet, we will maintain our physical as well as mental health. A balanced diet must contain the proper foods that are consumed in apt quantities. A perfect balanced diet is composed of carbohydrates, proteins, fats, minerals, high fiber content, vitamins, and more.

Moreover, nowadays the trend of junk food is here to stay. People are not taking a balanced diet rather eating all sorts of harmful foods. It is more important than ever

to tell people about the importance of a balanced diet. You cannot merely exercise and expect your body to stay fit. A balanced diet is crucial for that.

Most importantly, it is called a 'balanced' diet because it requires all the foods to be eaten in a balanced manner. For instance, if you intake large amounts of carbohydrates and a little amount of protein, then that will not be called a balanced diet, even if you are eating the right foods. The balance needs to be maintained for that

How to Have a Balanced Diet?

One can always adopt a healthy lifestyle by starting to consume a balanced diet. Firstly, one must definitely increase the amount of liquid to consume in a day. Fluids are very important for the human body to function healthily. As almost 80% of our body is filled with water, we need it for good metabolism. Thus, start with drinking at least two to three liters of water every day. Moreover, try cutting down on the consumption of tea, coffee, alcohol, and other such addictive liquids.

Furthermore, one must always eat fresh vegetables and fruits. As fresh fruits and vegetables are great sources of fiber and vitamins, we must consume them for good body growth. Try to avoid eating deep-fried or overcooked food as it loses all its nutrients. The balanced

diet must have the five essential elements, i.e. bitter, sour, sweet, pungent and salty. Also, the emphasis is on fresh fruits because the processed or packed ones do not have nutrients.

Most importantly, always chew your food patiently. Do not just swallow it after chewing for four-five times. This way your food won't get digested properly. Savor the food slowly and steadily. Next, do not eat in excess. You must know when to draw the line and stop when you don't have the appetite. Therefore, we see how a

balanced diet will keep you healthy and fit. It will improve the quality of your life and keep all the illnesses away.

FAQs on Balanced Diet Essay

Q.1 Why is a balanced diet important?

A.1 Balanced diet is important because it keeps us fit and fine. It also prevents any illnesses or diseases.

Q.2 how can we have a balanced diet?

A.2 One can have a balanced diet by having a good amount of water. Furthermore, one must always consume fresh foods and chew slowly for proper digestion.

Essay on Sports and Games for students and children



Shubham Pawar
(B.P.Ed I Sem.)

Sports and games are essential for both physical and mental of the students. Moreover, it increases the immunity of the person. As it increases the blood flow in the body and makes it adaptable for exertion. The main difference between a sport and a game is, we can play games both indoors and outdoors. But we can only play sports outdoors. Furthermore, there are various advantages to sports and games. Some of them are below:



Advantages of sports

Physical Fitness- Sports and games play a major role in keeping a person fit and fine. Furthermore, it increases the blood flow in the entire body. So this helps in keeping the heart in the best condition. Moreover, the immunity of the body increases by playing outdoor sports. Also, it helps in keeping your body fat percentage low. This makes the appearance of the body better and makes a person good-looking.

Increase mental health- Games like chess, card games increase the mental health of a person. As it develops Spontaneity and the response time of a person. As a result, a person's mind can make a decision under pressure. Thus this helps in increasing the IQ of a person and its' presence of mind.

Increase Stamina- Outdoor Sports like Football, cricket, basketball, swimming builds the stamina of a person. As all these sports require a lot of running, the stamina of a person automatically increases. Therefore a person can work for a longer period of time without getting tired.

Builds a sense of teamwork- Some sports need individual participation, while some require teamwork. Thus sports enlists teamwork in a person. Which is essential in every fieldwork. A company can only run by working together and not individually. So it is important for a person to know how to work together in a team. Only then you can achieve the desired goal.

Stress-relieving- Sports can bring a change to your day to day routine. Moreover, it can relieve you from stress as your body will experience a change. It gives your mind a boost of enthusiasm and happiness. As a result, it will fill you with energy for the next day.

Disadvantages of sport and games

Dangerous- Some sports like football, cricket, basketball, swimming can be dangerous. Because any injury can occur while playing these sports. Therefore you should wear proper safety gear before playing it. Moreover, it can be harmful if you are playing it while you are sick.

Exhausting- Sports require energy, so a person needs to have proper meals. Moreover, the body needs rest

to recover from the exertion. Therefore you need proper sleep every day if you are indulging in any sport.

Takes time- In order to play any sport, you have to take out time from your busy schedule. This may be very difficult for some people. As they work day and night to fulfill the needs of their family. So a person needs to cut off some things from their busy schedule to take out time to play a sport.

FAQ On the essay on sports and games

Q1. What is the main difference between sports and games?

A1. The main difference between sports and games is, we can play sports only outdoors. But games can take place both indoors and outdoors.

Q2. Write any two advantages and disadvantages of sports.

A2. The advantages of sports are it keeps a person fit and is a stress buster. The disadvantages of sports are it can be dangerous to play, injury can occur while playing and it is can be exhausting.





Financial Literacy

Shubham Wankhade
(B.P.Ed I Sem.)

Importance of Financial Literacy

An Introduction to Financial Literacy

We go to schools, colleges, universities to complete our education and start earning our livelihood. We take up jobs, practice professions or start our own businesses so that we can earn money to make our living. But which of these institutions make us capable of managing our own hard-earned money? Probably a very few of them. Our ability to effectively manage our money by drawing systematic budgets, paying off our debts, making buying and selling decisions and ultimately becoming financially self-sustainable is known as financial literacy.

Financial literacy is knowing the basic financial management principles and applying them in our day-to-day life.

Financial Literacy – What does it Involve?

From simple practices like keeping a track of our expenses and understanding the need to spend money if we like a product to striking a balance between the value of time saved and money lost, paying our taxes and filing of tax returns, finalizing the property deals, etc – everything becomes a part of financial literacy.

As human beings, we are not expected to know the nitty-gritty of financial management. But managing our own money in a way that it does not affect us and our family in a negative way is important. We certainly do not want to end up having a day with no money at hand and hunger in our stomach.



Why is Financial Literacy so Important?

Financial literacy can enable an individual to build up a budgetary guide to distinguish what he buys, what he

spends, and what he owes. This subject additionally influences entrepreneurs, who incredibly add to financial development and strength of our economy.

Financial literacy helps people in becoming independent and self-sufficient. It empowers you with basic knowledge of investment options, financial markets, capital budgeting, etc.

Understanding your money mitigates the danger of facing a fraud-like situation. A few strategies are anything but difficult to accept, particularly when they're originating from somebody who is by all accounts learned and planned. Basic knowledge of financial literacy will help people with foreseeing the risks and argue/justify with anyone learned and well-informed.

What should you read on / get informed about in Financial Literacy?

- Budgeting and techniques of budgeting
- Direct and indirect taxation system
- Direct tax slabs
- Income and expense tracking
- Loans and debt – EMI management
- Interest rate systems: fixed versus floating
- Business and organizational transaction studies
- Elementary Book-keeping and Accountancy
- Cash in-flow and out-flow Statements
- Investment & personal finance management
- Asset management:
- Business negotiation skills and techniques
- Make or buy decision-making
- Financial markets
- Capital structure – owner's funds and borrowed funds
- Fundamentals of Risk Management
- Microeconomics and Macroeconomics fundamentals

While there are various media to learn about financial literacy, we recommend that you join a short-term, weekend programmer which helps you get financially literate.



Importance of Games and Sports for class 10 & 12th

Pooja Rahate
(B.P.Ed I Sem)

IMPORTANCE OF GAMES AND SPORTS FOR CLASS 10 & 12TH.
IMPORTANCE OF GAMES in student life. Games and sport essay for board exams
IMPORTANCE OF GAMES AND SPORTS FOR CLASS 10 & 12TH

Importance of Games and sports Index –

1. Introduction
2. Type of Games
3. Need
4. Means of recreation
5. Good for Health
6. Develop leadership Quality
7. Develop Sportsmanship
8. Other Advantages
9. Conclusions

Importance of Games and sports

1. **Introductions** – Games and sports make us healthy and fit for work. Games and sports are very necessary in our life. Games and sports make us fit, active, fresh and social. They teach us a lesson of cooperating duty and discipline. They teach us a lesson of brotherhood and national unity. Games and sports have much value in development of body is as important as that of a mind. A healthy mind dwells in a healthy body. Games keep the body fit and active.

2. **Types of Games** – There are two types of games such as Indoor Games and outdoors Games.

- **Indoor Games** – Indoor games mean play in the rooms and halls example cards, carrom, ludo, chess etc. are the most common games. Any indoor games help us to practice essential cognitive skills and enhance the parts of brain responsible for complex thought and memory formation. Creative indoor games help the brain retain and build cognitive associations well in old age.

- **Outdoor Games** – Outdoor games mean play in the open place and play grounds example hockey, Cricket, Tennis, Kho-Kho etc. This games is most important for students life.

3. **Need of Games** – Games and Sports are very necessary of life. It provides the best exercise to the body. The shade body becomes active physical exercise is very important for digestion. In this way games and sports not only fresh the mind but improve digestion, Fill in the hung with pure air. Games and sports make the students active and fresh. It also teaches students the value of discipline.

4. **Means of recreation** –

Games and sports are an important means of recreation. After their studies during the day students require some best and recreation in the evening. Games and sports are most studies for students; they refresh them and enable them to regain their lost energy.

5. **Good for Health** – Games and sports are good for health. It refreshed the mind It Keeps free from diseases. It makes us more active. Thus games and sports have good value in our life and better health.

6. **Develop leadership quality** – Games and Sports develop leadership Quality. Every students should take part in games and sports.

7. **Other Advantages** – Sports evoke a sense of fair play in one's life. Person becomes positive thinking. Children learn from sport by honoring big officials, Get rid of bad addictions like alcohol

Conclusion – Sport gives us a good exercise which makes us physically strong and increases our stamina and strength. Regular sport activities make us active & lead to good health.



Importance of physical Education

Komalsing Baghel
(B.P.Ed I Sem.)

Physical education in high school is essential to the development of motor skills and the enhancement of reflexes. Hand-eye coordination is improved, as well as good body movements, which helps in the development of a healthy body posture. Physical education teaches students the importance of physical health.

Physical fitness is an important component to leading a healthy lifestyle. The inclusion of regular fitness activity helps students maintain fitness, develop muscular strength and improve cardiovascular health. A regular fitness activity improves the absorption of nutrients by the body, improves digestive processes and increases physiological processes.

Builds Self-Confidence

The participation in physical education in high school provides a positive influence on a student's personality, character and self-esteem. In addition, the team-building process enhances communication skills, and the skills required to get along and cooperate with students of varying ethnic backgrounds and personalities.

Develops Motor Skills

Physical education in high school is essential to the development of motor skills and the enhancement of reflexes. Hand-eye coordination is improved, as well as good body movements, which helps in the development of a healthy body posture.

Health and Nutrition

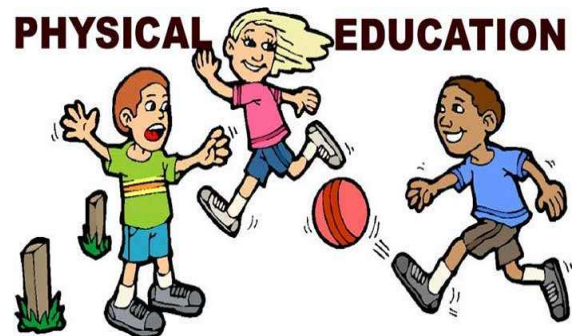
Physical education teaches students the importance of physical health. High school is an age where students misinterpret the meaning of "overweight" and eating disorders prevail. Physical health and education informs students on sound eating practices and the essential guidelines for nutrition.

Relieves Stress

High school students have substantial amounts of stress due to curriculum, homework, families and peer pressures. Involvement in sports, recreational activities or other forms of physical fitness offer a method of stress relief.

Considerations

Special considerations may be necessary regarding physical activities for some students with health issues, and those students should proceed under the direction of a doctor.





Physical Education is just as important as any other school subject

**Niha Bhagat
(B.P.E.S V Sem.)**



Physical Education (PE) is often viewed as a marginal subject within the curriculum. And many secondary schools actively reduce PE time to make way for what are deemed more “serious” or “important” subjects.

Research from the Youth Sport Trust shows that 38% of English secondary schools have cut timetabled PE for 14- to 16-year-olds. One of the main reasons for this is the increased pressure to produce exam results. Much of the time pupils would usually spend in PE lessons is now spent receiving extra tutoring on topics other than PE.

Despite these cuts, however, PE is still championed for its potential to promote health and encourage lifelong physical activity. This is an important issue given that over 30% of year six pupils are classed as “overweight” or “obese” according to the latest government figures.

PE is also praised for its contribution to improved psychological health, for helping to nurture social and moral development – as well as supporting cognitive and academic performance. The Association for Physical Education maintains that high quality PE fosters the physical, moral, social, emotional, cultural and intellectual development of pupils. But the many aims for PE – such as health promotion, skills development as well as a focus on social and moral issues – has resulted in confusion

about the subject and has done little to further the educational experiences in practice. In fact, it has been argued that PE offers more entertainment than education.

Not intellectual enough

A waste of time and a bit of entertainment, or vitally important to the education and development of a child – which is it?

Part of the problem seems to be that PE is often viewed as an opportunity for pupils to be active and to enjoy themselves, or in some cases, as a form of stress relief and to serve as a break from traditional learning.

Clearly, these areas are valuable for pupils’ general well-being and there is a growing evidence base to suggest that physical activity has the potential to support learning more broadly. But the role of PE is not merely to prop up and support pupils’ learning in other subjects. Instead, it should provide meaningful learning experiences within the subject itself.



The health and well-being of future generations of young people can be shaped by school PE lessons.

What PE seemingly lacks in comparison to all other subjects is a platform on which pupils’ learning can be communicated and evidenced with clarity and rigor. And while PE is often marginalized to make

way for more valuable or academic subjects, it seems the intellectual and academic value of PE itself is largely overlooked.

The potential of PE

PE, sport and physical culture each offer a unique platform on which to explore a multitude of holistic learning opportunities. For instance, the ethical or moral controversies in sport can give teachers a range of educational stimuli for debate, reasoning and critical thinking.

The Sports Monograph is a recent project we worked on, which invited learners to collaborate and share their opinions and experiences about sport and what it means to them. The project included primary and secondary school pupils, as well as undergraduate and postgraduate students, who were all supported by their teachers and lecturers.

As part of the project, not only were the pupils recognized for their written contributions at school awards evenings, but unlike in traditional PE, their work left a trail of learning evidence and intellectual engagement – which the schools recognized and celebrated. PE was effectively standing shoulder to shoulder with other subjects in the curriculum as a valuable educational endeavor, with written evidence to support the claim. These pupils now have publications that are being used to teach undergraduate students at the University of Central Lancashire.

Future health

The spiraling downtrend of PE time in secondary schools is a major cause for concern and it would seem that PE is in urgent need of an overhaul. But while the future of PE may be uncertain, there are certainly many opportunities for cross-curricular links and integrative learning in PE.



PE teachers need to think beyond the confines of the sports hall or school playing field

A recent project, for instance, explored the link between cycling and wider conceptual learning. Similarly, another recent study explored the physical aspects of learning across all curriculum areas, simply through setting up a tent.

The role that PE can play as part of the wider academic curriculum seems to be, at best understated, and at worst, completely overlooked. Activities like the ones raised here could help to broaden the educational potential of PE, encourage more pupils to engage with the subject and strengthen the place of PE as a unique and valuable educational pursuit. The opportunities are there, but PE must be ready to grasp them and let the pupils write about their sporting passions to reflect what they are said to be learning.

- **Children**
- **Obesity**
- **Sport**
- **Physical education**
- **School**
- **PE**

Before you go...

As a reader of The Conversation, we know that you – like us – value independent journalism. Help us safeguard quality journalism in 2020 and beyond. The best way you can support us is by giving a monthly donation of whatever you can afford.





Roles of a teacher in the Classroom

**Priya Khujur
(B.P.Ed III Sem.)**



Teachers play vital roles in the lives of the students in their classrooms. Teachers are best known for the role of educating the students that are placed in their care. Beyond that, teachers serve many other roles in the classroom. Teachers set the tone of their classrooms, build a warm environment, mentor and nurture students, become role models, and listen and look for signs of trouble.

Teaching Knowledge

The most common role a teacher plays in the classroom is to teach knowledge to children. Teachers are given a curriculum they must follow that meets state guidelines. This curriculum is followed by the teacher so that throughout the year, all pertinent knowledge is dispensed to the students. Teachers teach in many ways including lectures, small group activities and hands-on learning activities.

Creating Classroom Environment

Teachers also play an important role in the classroom when it comes to the environment. Students often mimic a teacher's actions. If the teacher prepares a warm, happy environment, students are more likely to be happy. An environment set by the teacher can be either positive or negative. If students sense the teacher is angry, students may react negatively to that and therefore learning can be impaired. Teachers are responsible for the social

behavior in their classrooms. This behavior is primarily a reflection of the teacher's actions and the environment she sets.

Role Modeling

Teachers typically do not think of themselves as role models, however, inadvertently they are. Students spend a great deal of time with their teacher and therefore, the teacher becomes a role model to them. This can be a positive or negative effect depending on the teacher. Teachers are there not only to teach the children, but also to love and care for them. Teachers are typically highly respected by people in the community and therefore become a role model to students and parents.

Mentoring

Mentoring is a natural role taken on by teachers, whether it is intentional or not. This again can have positive or negative effects on children. Mentoring is a way a teacher encourages students to strive to be the best they can. This also includes encouraging students to enjoy learning. Part of mentoring consists of listening to students. By taking time to listen to what students say, teachers impart to students a sense of ownership in the classroom. This helps build their confidence and helps them want to be successful.

Signs of Trouble

Another role played by teachers is a protector role. Teachers are taught to look for signs of trouble in the students. When students' behaviors change or physical signs of abuse are noticed, teachers are required to look into the problem. Teachers must follow faculty procedures when it comes to following up on all signs of trouble.



Sports as a tool for Social Development

Shyam Kumar Ganeshbhai Jha
Class: BPES V Sem

Sport for Social Development is a method of bringing about social change through the use of sports. Sport refers to the physical activity and development in any individual, health, social, and economic benefits. Sport and play are used as tools for peace and development. Sport and play help children learn lifelong skills, empower women and communities, and remove discrimination.

In recent years, the community has increasingly recognised and drawn on the power of sport as a means to promote development and peace.

The International Olympic Committee (IOC) was founded in 1894 on the belief that sport can contribute to peace and to the harmonious development of humankind with a view to promoting a peaceful society concerned with the preservation of human dignity. The practice of sport is a human right. Every individual must have the possibility of practicing sport, without discrimination of any kind and in the Olympic spirit, which requires mutual understanding with a spirit of friendship, solidarity and fair play.

Sport has been increasingly recognized and used as a low-cost and high-impact tool in humanitarian, development and peace-building efforts, not only by the UN system but also by non-governmental organizations (NGOs), CSR, governments, development agencies, sports federations and the media. Sport can no longer be considered a luxury within any society but is rather an important investment in the present and future, particularly in developing countries.

Sport plays a significant role as a promoter of social integration and economic development in different geographical, cultural and political contexts. Sport is a powerful tool to strengthen social ties and networks,

and to promote ideals of peace, fraternity, solidarity, non-violence, tolerance and justice.

Sports and play will keep the upcoming generation and the ongoing generation healthy and will give a quality life. Sports also give employment to the Youth that help in giving them a quality lifestyle.

By:





The Importance of teacher in the development of a student's Life

Vishal Tambe
(B.P.E. IV Sem.)

The most important **role in the lives of students** in their classroom is Teacher's. The teachers bear the responsibility of educating the children placed in their care. Although they play many other important roles in the classroom, teachers set the classroom tone, add some warmth to the environment, mentor and nurture student minds while being their role model, even listening to their problems and look for any signs of trouble in their learning as well as personal lives.

Imparting Knowledge

The main common **role of a teacher** remains teaching and opening minds of children. Usually, a curriculum is followed by the teacher which is set by the state guidelines. The curriculum helps in followed a defined path to ensure all important learning are imparted to the students during a session. Teachings happen in different ways such as through lectures, small group activities and hands-on learning activities.

Setting the Classroom Environment

Teachers are also important in setting the tone of the classroom when it comes to the environment. Usually, students mimic teachers. A warm and happy environment helps in maintaining healthy and happy environment for better and focused learning. A teacher could make the environment positive or negative. If the students sense anger in the teacher, they may react negatively and can impair the learning. Teachers are responsible for social behavior in the classrooms. The behavior is primarily a reflection of the actions of teachers and the environment set by them.

Becoming a Role Model

Teacher's themselves don't consider a role model, however they are the first role models of any student. While spending time through learning, experimenting and growing with time teacher often plays

inspiring roles among children. Teachers do not only teach children but also give them love and care to grow and nurture their minds. Societies and communities highly respect teachers and they become role model for students and parents.

Mentoring

Mentoring comes naturally to the teachers, whether intentional or not. Mentoring also instills positive or negative effects on the children. It helps in encouraging students to make efforts for the best they can do. It also includes encouraging students to enjoy learning. A crucial part of mentoring is listening to the students. By taking time to listen to what students have to say, teacher impart a sense a ownership in the classroom. It apart from other elements helps in building their confidence and making them successful.

Looking for the Signs of Trouble

The most crucial part of a teacher's role is being a protector. Teachers are taught to look for the signs of trouble in the students. In case of signs of behavioral change or physical signs of abuse are noticed, teachers must investigate the problem. Teachers must follow specified procedure to ensure following up on all signs of trouble.

Teachers are looked up as the leaders who are building minds and future of the students. As their primary role the teachers are responsible in ensuring a good learning and growing environment for a bright future of the nation.





The Importance of teachers in our society

Akshay Raut
(B.P.Ed III Sem.)



In many professions, it's easy to overstate the importance of the job. But in the case of our educators, it's more likely that people will underestimate the importance of teachers in our society. For those who have dedicated their lives to teaching others, it's good to reflect on the vital importance well-educated, quality teachers play in shaping the world around us.

Taking on the task of shaping young minds is a big responsibility. To say that teachers can change lives is not an exaggeration. Consider some of the following vital roles that truly illustrate the importance of teachers.

Importance of Teachers as Role Models

It's interesting that so much public debate centers around celebrities, athletes and even politicians serving as role models. The truth is, outside of their own home, one of the biggest role models in a young person's life is standing at the front of the classroom.

Teachers are people to look up to and emulate. Nearly everyone has a teacher

(in many cases, quite a few teachers) who they admired and who provided them with an example of how to conduct themselves.

Power of Education

Teaching students information in a way that they will remember and put to use is one of the greatest gifts anyone can give to another person. Doing so opens students' eyes to new ways of looking at life. While so much emphasis today is on learning the hard skills necessary to excel in a certain profession – particularly in the postsecondary environment – much of the “life-changing stuff” happens in the younger years as children accumulate knowledge at the hands of a good teacher.

Guidance

Yes, schools have guidance counselors. But almost every teacher will find themselves approached by students in one way or the other. They seek advice on everything from academic interests to issues related to their personal lives. Within the classroom, teachers also serve as a sounding board for students' thoughts on everything from historical events to the meaning found in a literary work. Teachers also provide guidance on pursuing higher education and participating in events that encourage growth in a young person. The importance of teachers as guides for children as they consider furthering their education is immeasurable.

Dedication

The best teachers also inspire their students to work harder and push themselves. They encourage students to understand the importance of dedicating themselves to passion projects or endeavors. And success builds upon success. The more a student pushes themselves to accomplish their goals, the more they realize what they are capable of doing.

How can anyone put a value on something like that?

Teaching can be a tough, complex job. As with any profession, there are days that are hard to get through. But for those who have committed their lives to the profession, they are joining the ranks of some of the brightest minds – and most important people – that students will come across in their lives.

Are you ready to become a teacher and inspire your students to work harder and reach their goals? Learn about the various Masters in Education



The Role of teachers in Education

Saurabh Chatule
(B.P.Ed III Sem.)

Teachers play an essential role in education, most especially in the lives of the students they teach in the classroom. What defines a teacher is his/her ability to teach students and a positive influence on them.

Generally, the role of a teacher in education goes beyond teaching. In today's world, teaching has different faces, and a teacher has to carry out the part of being an external parent, counselor, mentor, role model, and so on.

Some of the roles of teachers in education include;

·Sharing Knowledge

First things first, the primary duty of a teacher is to impart knowledge, and that comes from teaching. Teaching usually entails following a specific curriculum and ensuring that the students understand what is being taught.

It is from this role that all other roles of a teacher originates from, because if a teacher fails in carrying out his/her basic responsibility to impart

knowledge, then it might be difficult to have any other form of influence on the child.

·Role Modeling

Although teachers do not see themselves as role models, the truth is they actually are. The amount of time students spend with teachers each day or week makes it possible for them to have a certain level of influence on the students. It is now down to the teacher to make this influence positive or negative. Being a teacher goes beyond just teaching according to the curriculum, it is about grooming in the child. Teachers don't only impart knowledge, but they also help with character building as well.

·An External Parent

The role of a teacher transcends following a specific lesson plan and work schedule. Because both students and teachers spend as much time together, the teacher inadvertently becomes an external parent. Teachers can be a mentor to help

set the child on the right path. In this role, the teacher can encourage the student to be the best they can be, and also be a source of inspiration and advice to the students.

Final thoughts

Teacher's role in the classroom, society, and world at large, have taken a different turn from what it was back in the day. Over time, teachers were given a specific curriculum to follow, as well as

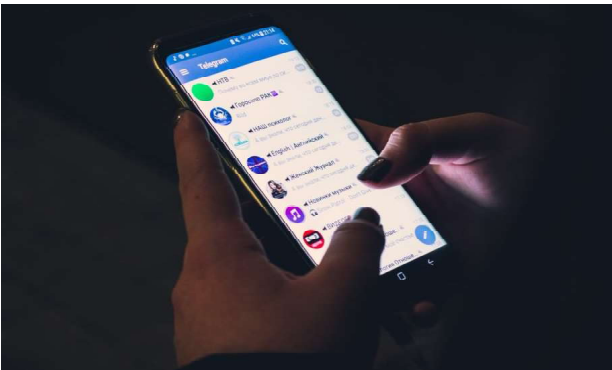
instructions on how to go about teaching the curriculum. In the world today, the teachers role has gone beyond teaching. Their role now involves counseling of students, mentoring students, teaching students how to use and apply knowledge in their lives. Teachers are now looking for ways they can impact students on a whole different level, and even inspire them to be more and do more.



Uses of Internet for students

Shital Aaru
(B.P.Ed III Sem.)

The Internet has become a sensation nowadays. It is something that humans cannot function without anymore. It has occupied a great part of our lives. We use the internet for almost every little and a big task now. It ranges from searching for a job to listening to music.



The Internet has basically made our lives easier and convenient. The world is at our fingertips now, thanks to the internet. When we see how it has changed the scenario of the modern world, we can't help but notice its importance. It is used in all spheres of life now.

Internet and Communication

The world has become smaller because of the internet. Now we can communicate with our loved ones oceans away. The days of letter writing are gone where

we had to wait for weeks to get a reply. Everything is instant now. Even though telephones allowed us to do that, but the cost was too high. The common man could not afford to call people overseas because of the costs. However, the internet changed that. Communicating with people both near and far is now easy and affordable. We can send them emails and chat with them through instant messaging apps. We may also video call them using the internet which allows us to see them clearly even though we are miles away.

Furthermore, we can now get instant news updates from all over the world. The moment anything takes place anywhere in the world, we get to know about it. In addition, we are informed about the natural calamities within the correct time. Moreover, we can easily contact our job recruiters using the internet. Job application has been made so much easier through the internet.

Internet and Entertainment

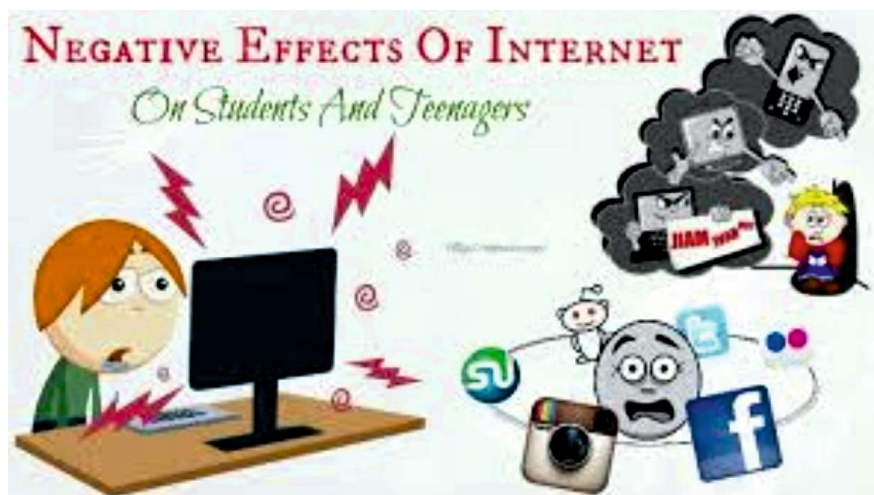
Entertainment and the Internet go hand in hand now. Everything is at your fingertips to enjoy. You can book movie tickets easily on the internet. Gone are the days of waiting in long queues to get the ticket for the latest movie. It can all be done through the comfort of

your home. Similarly, you can also book match tickets and concert tickets without going through the hassle of standing in long lines.

In addition, we can now do all our shopping online. You won't have to go out in the harsh weather to shop for stuff. The Internet allows you to browse through a large assortment of products with all the details given. It ranges from something as small as a mug to a laptop, you can have it all. Furthermore, you may also filter the categories to find exactly what you are looking for within seconds.

Nowadays, web series are quite a hit amongst the youth. They do not watch TV anymore; rather they enjoy the web series. Various platforms have created shows which they release on the internet that has a major fan following. You can get your daily dose of entertainment from the internet now. Whether you want to hear the latest music, you don't have to spend a hefty amount to buy the CD. You can simply listen to it on the internet.

Thus, we see how the internet has changed and made our lives easy in various ways. We can connect with our loved ones easily and get access to unlimited entertainment instantly.



List of Colour Holders Session 2019-2020

26 January 2020

Sr.	Name of	Class	Game	Open State/National
No.	the Students			
1	Sh. Shubham R. Nage	B.P.Ed.I Yr.	Archery	Khelo India 2019 Archery
2	Sh. Pankaj H. Rathod	B.P.Ed.I Yr.	Ball Badminton	
3	Sh. Umesh G. Wagh	B.P.Ed.I Yr.	-----	Open National Kho-Kho Participation
4	Sh. Gaurav P. Mohod	B.P.Ed.I Yr.	Basket Ball	Ashwamegh Basket Ball
5	Sh. Saurabh S. Kalmegh	B.P.Ed. I Yr.	Hand Ball	
6	Sh. Balwant D. Bobade	B.P.Ed.I Yr.	Taekwondo	
7	Sh. Prasad D. Thote	B.P.Ed.I Yr.	Soft Ball	
8	Sh. Vaibhav J. Dhandar	B.P.Ed.I Yr.	Base Ball	
9	Sh. Pawan S. Dhankar	B.P.Ed.I Yr.	Hand Ball	
10	Sh. Rupesh R. Gupta	B.P.E.S.III	Kho-Kho	
11	Sh. Rinku. J. Chinkara	B.P.E.S. III	Cricket	

Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati List of Merit Students

Sr.	Name of	Class	Merit
No.	the Students		
1	Ku. Minakshi Balkrishn Sharma	B.P.E.S 2018-19	First Merit
2	Sh. Vijay Raj S/o Jagdish Raj	B.P.E.S 2018-19	Third Merit
3	Ku. Neha Wankhade Jagdish Raj	D.Y.Ed. 2018-19	First Merit
4	Ku. Rupali Ingale	D.Y.Ed. 2018-19	Second Merit
5	Ku.Sarabjeet Kaur D/o Deedam Singh	D.Y.Ed. 2018-19	Third Merit

Maharashtra Day



Independence Day



International Yoga Day



Tree Plantation



World Tourism Mini Marathon



National Sports Day



Orientation Programme on Women Rights



Dr. Rangnathan Birth Anniversary



Sports Competition of Revenue Department



Pinkathon Cross-Country Competition



Ex. President Dr. A. P. J. Abdul Kalam Birth Anniversary



Father of Nation Mahatma Gandhi & Ex. Priminister Lal Bahadur Shastri Birth Anniversary



International Workshop & Conference, Bangkok (Thailand)



Shri Shivaji Krida Mohotsav : 2019-20



Maa Jijau Birth Anniversary



Rifle Shooting Camp



Shiv Jayanti



Convocation Programme



Blood Donation Camp





Road Traffic Awareness Programme



Makar Sankranti Programme from Zee Marathi Television



Annual Gymnastic Practical



Annual Archery Practical



Handicap Students Tournament



Teaching & Non-Teaching Staff with B.P.Ed. & B.P.E.S. Final Year Students



Teaching Staff with B.P.Ed. & B.P.E.S. Final Year Students

Republic Day



S.G.B.A.U. Amravati Merit Students : 2018-19



Ku. Minakshi B. Sharma
1st Merit
B.P.E.S.-2018-19



Vijay Raj S/o Jagdish Raj
3rd Merit
B.P.E.S.-2018-19



Ku. Neha Wankhade
1st Merit
D.Y.Ed.-2018-19



Ku. Rupali Ingale
2nd Merit
D.Y.Ed.-2018-19



Ku. Sarabjeet Kaur D/o Deedan Singh
3rd Merit
D.Y.Ed.-2018-19

S.G.B.A.U. Amravati Colour Holder Students : 2019-20



Shubham Nage
B.P.Ed. I Sem.
Archery



Pankaj Rathod
B.P.Ed. I Sem.
Ball Badminton



Umesh Wagh
B.P.Ed. I Sem.
Open National Kho-Kho



Gaurav Mohod
B.P.Ed. I Sem.
Basket Ball



Saurabh Kalmegh
B.P.Ed. I Sem.
Hand Ball



Balwant Bobade
B.P.Ed. I Sem.
Taekwondo



Vaibhav Dhandar
B.P.Ed. I Sem.
Base Ball



Pavan Dhankar
B.P.Ed. I Sem.
Hand Ball



Prasad Thote
B.P.Ed. III Sem.
Soft Ball



Rupesh Gupta
B.P.E.S. VI Sem.
Kho-Kho



Rinku Chinkara
B.P.E.S. VI Sem.
Cricket

महाविद्यालय परिसर





श्री शिवाजी शिक्षण संस्था द्वारा संचालित

(संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ एवं
एन.सी.टी.ई. मान्यता प्राप्त)



श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती

डॉ. पंजाबराव देशमुख चौक, (पंचवटी चौक) शिवाजी नगर, अमरावती.

Website : shivajibpedamt.org Email : shivajibpedamt@gmail.com



प्रवेश सूचना



सत्र २०२०-२१ के लिए प्रवेश देना शुरू है ।

- १) **बी.पी.एड.** – दो वर्षिय पाठ्यक्रम
शैक्षणिक योग्यता – बी.ए., बी.कॉम, बी.एससी., बी.पी.ई.एस्., बी.सी.ए., बी.बी.ए.
- २) **बी.पी.ई.एस्.** – तीन वर्षिय पाठ्यक्रम
शैक्षणिक योग्यता – १२ वी पास (आर्ट्स, कॉमर्स, सायन्स, एम.सी.व्ही.सी.)
- ३) **डी.वाय.एड** – एक वर्षिय पाठ्यक्रम
शैक्षणिक योग्यता – बी.ए., बी.कॉम, बी.एससी., बी.पी.ई.एस्., बी.पी.एड.

महाविद्यालय की विशेषताएँ :

- ▶ तज्ञ एवं अनुभव पुर्ण अध्यापक गण
- ▶ छात्र एवं छात्राओं के लिए सुसज्जित छात्रावास
- ▶ छात्रों को अपनत्व की भावना से मार्गदर्शन
- ▶ खेल के लिए विशाल क्रीडांगण
- ▶ जिमनॅस्टीक हॉल
- ▶ संगणक एवं इंटरनेट आदि सुविधाएँ
- ▶ अद्यावत संगणक कक्ष
- ▶ मानसशास्त्रीय प्रयोगशाला
- ▶ रिसर्च सेंटर (विद्यापीठ मान्यता प्राप्त)
- ▶ क्रीडा साहित्य की सुविधाएँ एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन
- ▶ सुसज्जित ग्रंथालय
- ▶ उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम
- ▶ बॅडमिंटन हॉल
- ▶ हेल्थ सेंटर
- ▶ योगा हॉल
- ▶ स्विमींग पुल
- ▶ दुरध्वनी सुविधा
- ▶ स्पोर्ट सायन्स लॅब

मा. हर्षवर्धन प्र. देशमुख

अध्यक्ष

श्री. शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती.

डॉ. अंजली प्र. ठाकरे

प्राचार्य

श्री शिवाजी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, अमरावती

☎: 0721-2662427, 9850676849, 9421346923, 8923302662,
9960802828, 7218957454, 9623440805, 9890329790