

स्वस्थ भारत विद्यालयीन सप्ताह समारोह

स्वस्थ भारत की ओर कदम बढ़ाते हुए एवं खेलों का महत्व और शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों को समझाते हुए दैनिक जीवन में योगा एवं शारीरिक क्रियाओं की जीवन में अति आवश्यकता व्यक्त करते हुए सेंट मोन्टफोर्ट स्कूल भोपाल में नवम्बर 2019 महीने के तीसरे सप्ताह में स्वास्थ्य सप्ताह का आयोजन किया गया। जिसमें कक्षा तीसरी से पाँचवीं तक की कक्षाएँ, छटवीं से आठवीं तक की कक्षाएँ, एवं नौवीं से बारहवीं तक की कक्षाओं के (समूहवार) विद्यार्थियों ने भाग लिया। एवं “स्वस्थ भारत की ओर एक कदम” साप्ताहिक कार्यक्रम को विद्यालय के प्रांगण में सम्पन्न किया। इस कार्यक्रम की रूपरेखा सी.बी. एस. ई. द्वारा निर्देशित नियमों का पालन करते हुए विद्यालय में रखी गई। जिसके अन्तर्गत सप्ताह में छहों दिन कार्यक्रम आयोजित किए गए। वर्तमान में छात्र पूरे समय मोबाइल, टी.वी, कम्प्यूटर आदि में लगातार समय व्यतीत करने से शारीरिक रूप से सुस्त हो गए हैं। इस बात का ध्यान रखते हुए उन्हें चुस्त और फुर्तीला बनाने हेतु उनका ध्यान आकर्षित किया गया।

छात्रों के शारीरिक एवं मानसिक विकास को ध्यान में रखते हुए सप्ताह में अनेक प्रकार के व्यायाम एवं योगासन करवाए गए। उन्हें पौष्टिक आहार हेतु प्रेरित किया गया। साथ ही दिमागी कसरत के लिए वाद –विवाद एवं भाषण जैसी प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं। इसी क्रम में नृत्य एरोबिक्स वृक्षारोपण और कराटे आदि कलाओं का भी आयोजन किया गया। सप्ताह को पूर्ण स्वस्थ बनाने हेतु “स्वस्थ भारत विद्यालय” विषय पर कविता लेखन प्रतियोगिता भी सम्पन्न की गई।

अनेकता में एकता हिन्द की विशेषता इस उक्ति को चरितार्थ करते हुए विभिन्न पारम्परिक खेलों के साथ कार्यक्रम का समापन किया गया।