मित्र उपक्रम

शालेय स्तरावर अंमलबजावणी वेबसाईट: www.mitraupakram.net

खालील सूचना जा.क्र.संकीर्ण 2012/विपश्यना/15 क (सी)/6601 दि. 11/07/2012 च्या परिपत्रकान्वये देण्यात येत आहे. अधिक माहितीसाठी वरील वेब साईटवर याबाबतचे सविस्तर परिपत्रक पहावे.

शासन परिपत्रक क्र. संकीर्ण 2011/296/11/माशि-3 दि. 05/10/2011 व परिपत्रक क्र. संकीर्ण 2011/296/11/माशि-3 दि. 27/01/2012 नुसार राज्यातील सर्व प्राथमिक व माध्यमिक शाळांतून आनापान साधना वर्ग सुरु करण्याचे आदेश देण्यात आले आहेत. सदरचा कार्यक्रम राज्यातील सर्व इयत्त 5 वी ते 10 वी पर्यंत शिकणा-या विद्यार्थ्यांच्या मानसिक व बौध्दिक वाढीकरता उपकारक ठरणार आहे.

या बाबतची अंमलबजावणी शालेय स्तरावर खालीलप्रमाणे करावयाची आहे.

(अ) प्रथम शाळेतील सर्व शिक्षक, उपमुख्याध्यापक, मुख्याध्यापक इत्यादींचे अंदाजे 3 तासांचे प्रशिक्षण पूर्ण करणे

(ब) शाळेतील इयत्ता 5वी ते 10 वी च्या विद्यार्थ्यांना एकदा तसेच आवश्यकता व वेळ असल्यास वेळोवेळी आनापानबाबचे प्रशिक्षण देणे.

(क) आनापान प्रशिक्षण झालेल्या विद्यार्थ्यांकडून दररोज परिपाठाच्या वेळी व शाळा संपण्यापूर्वी आनापानचा 10 मिनिटांचा सराव करुन घेणे.

शालेय स्तरावर अंमलबजावणीच्या सविस्तर सूचना

1. शाळेतील सर्व शिक्षक, उपमुख्याध्यापक, मुख्याध्यापक इत्यादींचे अंदाजे 3 तासांचे प्रशिक्षणाबाबत

   *सत्र-1- विद्यार्थ्यांना शिकविण्यात येणारी आनापान बाबतची ओळख: 70 मिनिटांची सी.डी.

   *सत्र-2- विद्यार्थ्यांनी करावयाच्या आनापान बाबतच्या सरावाची ओळख: 10 मिनिटे

   *सत्र-3- उपस्थितांच्या वरील सत्राबाबतच्या प्रतिक्रीया

   *सत्र-4- शाळेतील इयत्ता 5वी ते 10 वी च्या सर्व विद्यार्थ्यांसाठींचा आनापान प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा आराखडा तयार करणे.

2. वरील मुद्दा क्र. 1 मधील प्रशिक्षण पूर्ण करताना सत्र-4 नुसार शाळेतील इयत्ता 5 वी ते 10 वी च्या विद्यार्थ्यांचा आनापान कार्यक्रमही आखला जाणार आहे. हा कार्यक्रम आखला जात असताना शाळेतील या इयत्तांतील विद्यार्थी संख्येनुसार कार्यक्रम आखावा.

3. ज्या वर्गाचे आनापान प्रशिक्षण आयोजित केले आहे अशा वर्गाचे वर्ग शिक्षकही आनापान प्रशिक्षणास उपस्थित रहाणे आवश्यक आहे. अशा शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांच्या मागे बसावे.

4. विद्यार्थ्यांना आनापान प्रशिक्षण सुरु होण्यापूर्वी सी.डी. लावण्यासाठी उपलब्ध असलेली साधने, जसे की सी.डी. प्लेअर, स्पीकर, टी.व्ही./कॉम्प्युटर इत्यादी चालू स्थितीत आहेत हे पहावे. तसेच सर्व उपस्थितांना आवाज योग्य व स्पष्ट पोहोचेल हे पहावे.

J-19122(1-3)

5. विद्यार्थ्यांना व उपस्थित शिक्षकांना संपूर्णपणे शांत व स्थिर रहाण्याचा सूचना द्याव्यात.

6. विद्यार्थ्यांच्या आनापान प्रशिक्षणामध्ये खालील प्रमाणे सत्र आहेत.

मत्र-1- विद्यार्थ्यांच्या इयत्तेनुसार म्हणजे इयत्ता 5 वी ते 8 वी साठी खण 1 (Track 1) व 9 वी -10 वी त असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी खण 2 (Track 2)ः16 मिनिटे

*सत्र-2- सराव सत्र 1 ः 13 मिनिटे

*सत्र-3- सराव सत्र 2ः 15 मिनिटे

*सत्र-4- प्रवचन व मैत्रीः 10 मिनिटे

*सत्र-5- सामुहीक साधनाः 10 मिनिटे

7. आनापान प्रशिक्षणासाठी विद्यार्थ्यांची निवड करत असताना इयत्ता 5 वी ते 8 वी व 9 वी/10 वी चे विद्यार्थी एकत्र घेऊ नये, कारण वर नमूद केल्यानुसार इयत्ता 5 वी ते 8 वी तसेच 9 वी/10 वी साठी आनापान प्रशिक्षणाचे पहिले सत्र वेगवेगळे आहे.

8. वरील प्रमाणे आनापान प्रशिक्षण पूर्ण झाल्यावर प्रशिक्षण घेतलेल्या विद्यार्थी व वर्ग शिक्षकांच्या प्रतिक्रीया नोंदवून घ्याव्यात.

9. शाळेतील 5 वी ते 10 वीच्या सर्व विद्यार्थ्यांचे आनापान प्रशिक्षण पूर्ण करावे.

10. ज्या शाळेत वर्गावर्गातून ध्वनीक्षेपणाची व्यवस्था उपलब्ध आहे तेथे शाळा सुरु होताना परिपाठाच्या वेळी व शाळा संपण्यापूर्वी आनापान सराव केंद्रीय ध्वनीक्षेपणाच्या मदतीने करावा व ही व्यवस्था ज्या शाळेत उपलब्ध नसेल तेथे आनापान सरावाची ध्वनीफीत सर्व वर्गशिक्षकांच्या मोबाईल फोनमध्ये उपलब्ध करुन देण्यात यावी. यासाठी आवश्यकता असल्यास तंत्रज्ञाचे सहाय्य उपलब्ध करुन घ्यावे.

11. वर्गात ध्वनीक्षेपणाव्दारे आनापान सराव देण्याची सुविधा असल्यास त्या व्दारे व सुविधा नसल्यास मोबाईलवर 10 मिनिटांचा सरावाचा कार्यक्रम तंत्र सहाय्यकांच्या मदतीने अपलोड करुन घ्यावा.

12. वर्गातील विद्यार्थ्यांना आनापान विषयक प्रशिक्षण प्राप्त झाल्यानंतर दररोजच्या सरावाची जबाबदारी पहिल्या व शेवटच्या तासिका घेणा-या शिक्षकांची राहणार असल्यामुळे सरावासाठी वर्गाचे वातावरण सुयोग्य करुन घेणे व अनुषंगीक सर्व साधने उपलब्ध करुन घेणे आवश्यक आहे.

13. आनापान सरावाच्या वेळी वर्गातील वातावरण प्रसन्न , शांत व परिपूर्ण शिस्तीचे राखावयास हवे.

14. आनापान सराव परिपाठाच्या वेळी व शाळा सुटण्यापूर्वी नियमितपणे, व तंत्राच्या सुचितेचे पालन करीत पार पाडला जावा.

------------------------ x ------------------------

J- 19122 (2)

मित्र उपक्रम

शालेय स्तरावर अंमलबजावणी

School Level Implementation

वेबसाईट: www.mitraupakram.net

1) शाळेचे नाव

2) शाळेचा पत्ता

तालुका पिन कोड:

3) शाळेचा दुरध्वनी क्र. फॅक्स

शाळेचा ई-मेल

4) मुख्याध्यापकाचे नाव मुख्याध्यापकाचा भ्रमणध्वनी:

5) शाळेतील शिक्षकांची संख्या: पुरुष महिला

6) विद्यार्थ्यांची संख्या-इ. 5 वी इ.6 वी इ.7 वी

इ. 8 वी इ.9 वी इ.10 वी

7) आपल्याकडे सी.डी. प्लेअर आहे का?होय/नाही 8) असेल तर नमूद करा:

9) आपल्याकडे माईची सोय आहे का?होय/नाही 10) असेल तर नमूद करा:

11) आपल्याला कार्यशाळेची सामग्री ऑडीओ सीडी मिळालेली आहे का: होय/नाही

12) शिक्षकांच्या कार्यशाळेची नियोजित तारिख वेळ

13) विद्यार्थ्यांच्या आनापान प्रशिक्षणाची नियोजित तारिख व वेळ: 1

2 3

4 5

14) रोज सराव करायला सुरवात करण्याची तारिख

मुख्याध्यापकाची/उपस्थित शिक्षकाची स्वाक्षरी

नाव:

मोबाईल:

Email:

BMPP- 19122 - 2014-15. 5000 copy