पठानिया पब्लिक स्कूल में तनाव प्रबंधन एवं मानसिक स्वास्थ्य विषय पर कार्यशाला का आयोजन

पठानिया पब्लिक स्कूल में दिनांक 1 जुलाई, 2023 को तनाव प्रबंधन एवं मानसिक स्वास्थ्य विषय पर रत्ना सागर पब्लिकेशन द्वारा एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। दो सत्रों में विभाजित इस कार्यशाला की मुख्य वक्ता श्रीमती भावना रहीं। कार्यशाला के प्रथम सत्र में उन्होंनें विविध मनोरंजक गतिविधियों के माध्यम से सभी शिक्षकगण की कार्यशाला में सहभागिता सुनिश्चित की। अपने व्याख्यान में उन्होंने कहा कि लक्ष्य आधारित जीवन के कारण व्यक्तिगत जीवन में तनाव व्याप्त होता जा रहा है। तनाव का सीधा एवं प्रतिकूल असर हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। उन्होंने बताया कि तनाव को सही समय पर प्रतिबंधित नहीं किया जाता तो इसे अवसाद बनने में देर नहीं लगती। शिक्षकगण किस प्रकार अपने तनाव को नियंत्रित कर अपने विद्यार्थियों को भी एक सकारात्मक वातावरण प्रदान कर सकते हैं, इसकी जानकारी कार्यशाला में प्रदान की गई।

कार्यशाला के द्वितीय सत्र में समय प्रबंधन किस तरह हमें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायक होता है, इसकी जानकारी भी विविध गतिविधियों जैसे–योगा, रोल प्ले, रासा गतिविधि तथा कहानी का विभिन्न भाव–भंगिमाओं के माध्यम से मंच पर मंचन के द्वारा प्रदान की गई।

स्कूल निदेशक श्री अंशुल पठानिया ने अपने संबोधन में कहा कि कार्यशाला की सहायता से हमें अपने जीवन में तनावपूर्ण स्थिति को समझने एवं दूर करने में मदद मिलेगी। उन्होंने कहा कि एक सकारात्मक मस्तिष्क ही सकारात्मक ऊर्जा का संचरण कर सकता है।

कार्यशाला के अन्त में प्रधानाचार्या श्रीमती तनवी पठानिया, उप–प्रधानाचार्या श्रीमती प्रीति ढांडा व सुनीता मोर, हेड मिस्ट्रेस श्रीमती सुमन राठी ने मुख्य वक्ता को पौधा भेंट कर धन्यवाद ज्ञापित किया।