डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल, वेलचेरी, चेन्नई –42

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह – 2022

प्रतिवेदन गतिविधि – 1

डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल चेन्नई द्वारा अनाथालय में योग

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2022, 21 जून 2022 को मनाया जाएगा। इस वर्ष का विषय है 'मानवता के लिए योग' ,जो योग के कई लाभों पर ध्यान केंद्रित कर रहा है। वर्तमान काल में लोग अपने आप को कैसे ऊर्जावान रखे और एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा अपने शरीर, मन और आत्मा को कैसे शांत रखे इसके लिए एकजूट होकर कार्य कर रहा है।

8 वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह, 2022 की शुरूआत डी. ए. वी. में बड़े उमंग और उत्साह के साथ हुई। कक्षा दसवीं और बारहवीं के छात्रों ने योग शिक्षक और अन्य शिक्षकों की अगुवाई में अनाथ बच्चों के लिए गुड लाइफ संेटर अनाथालय, चेन्नई का दौरा किया।

आज की दुनिया में छात्रों के बीच मिल–जुल कर रहना और एक दूसरे की देखभाल करने जैसे मूल्यों को विकसित करना बहुत महत्त्वपूर्ण है। योग मनुष्य के तन –मन को शांति प्रदान करता है और लंबे समय में उनमें दया और करुणा विकसित करने में मदद करता है।योग शिक्षक ने योग का अभ्यास करने से होने वाले लाभों की व्याख्या करके सत्र की शुरुआत की और प्रतिभागियों को 'सूर्य नमस्कार', 'नेत्र व्यायाम' और 'बुनियादी' प्राणायाम सिखाया। उन्होंने छात्रों को स्वस्थ रहने और अपनी एकाग्रता में सुधार करने के लिए नियमित रूप से योग का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया।

हमारे स्कूल ने करुणा, मिलजुल कर रहना और एक दूसरे की देखभाल करने की विचारधारा को ध्यान में रखते हुए, इस साल के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह के हिस्से के रूप में इस अग्रगामी गतिविधि के माध्यम से सहयोग, मिल–जुल कर काम करने के महत्त्व और खुशी पर प्रकाश डाला। हमारे विद्यार्थियों ने प्यार और एकजुट होकर रहना जैसे गुणों को प्रधानाचार्या जी से आत्मसात किया है। इन्ही मूल्यों को ध्यान मे रखते हुए छात्रों ने अनाथालय में बच्चों के लिए अपना प्यार और चिंता जताई और उनके साथ बातचीत के माध्यम से, जीवन में संतुष्ट और आभारी होने के महत्त्व को सीखा। प्रधानाचार्या जी ने उन सभी बच्चों को स्कूल बैग दान करके सुख –सुविधाओं और माता –पिता के प्यार से वंचित बच्चों के लिए इस दिन को खास बना दिया।

मानवता के लिए योग

अनाथ बच्चों के प्रति करुणा व्यक्त करते हुए छात्रवृंद

योग शिक्षक द्वारा – नेत्र व्यायाम