# भोगावती महविद्यालय,कुरुकली.

## शारीरिक शिक्षण विभागामार्फत राबविण्यात आलेले आदर्श उपक्रम.

१. विद्यार्थी फिटनेस व आरोग्य अभियान
शैक्षणिक वर्षाच्या प्रारंभी सर्व विद्यार्थ्यांची शारीरिक तंदुरुस्ती तपासण्यात आली. उंची, वजन, BMI, सहनशक्ती, लवचिकता व वेग यांचे परीक्षण करून विद्यार्थ्यांना वैयक्तिक मार्गदर्शन करण्यात आले. वर्षभर नियमित व्यायाम, धावणे, स्ट्रेचिंग व फिटनेस उपक्रम राबविण्यात आले. त्यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये नियमित व्यायामाची सवय निर्माण झाली.

२. योग व मानसिक आरोग्य उपक्रम -
विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने आठवड्यातून एक दिवस योग, प्राणायाम व ध्यान सत्र आयोजित करण्यात आले. आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त सामूहिक योग प्रात्यक्षिकाचे आयोजन करून योगाचे महत्त्व विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचविण्यात आले.

३. वार्षिक क्रीडा महोत्सव -
महाविद्यालयातील सर्व विद्यार्थ्यांसाठी विविध मैदानी व सांघिक खेळांच्या स्पर्धांचे आयोजन करण्यात आले. विजेत्या विद्यार्थ्यांना प्रमाणपत्रे व पारितोषिके देऊन गौरविण्यात आले. या उपक्रमामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये स्पर्धात्मक वृत्ती, नेतृत्वगुण व संघभावना विकसित झाली.

४. क्रीडा मार्गदर्शन व विशेष प्रशिक्षण -
विद्यापीठ, जिल्हा व राज्यस्तरीय स्पर्धांसाठी पात्र विद्यार्थ्यांना विशेष सराव, तांत्रिक मार्गदर्शन व शारीरिक क्षमता विकास प्रशिक्षण देण्यात आले. अनुभवी प्रशिक्षकांच्या मार्गदर्शनामुळे विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास वाढला.

५. राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय दिनांचे आयोजन -
राष्ट्रीय क्रीडा दिन, ऑलिम्पिक दिन, आंतरराष्ट्रीय योग दिन, राष्ट्रीय युवा दिन इत्यादी निमित्त विविध स्पर्धा, व्याख्याने, प्रात्यक्षिके व जनजागृती कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले.

६. आरोग्य जनजागृती व व्यसनमुक्ती अभियान -
संतुलित आहार, स्वच्छता, व्यसनमुक्ती, ताण-तणाव व्यवस्थापन व निरोगी जीवनशैली याविषयी तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन आयोजित करण्यात आले. विद्यार्थ्यांना आरोग्यदायी जीवनशैलीचा स्वीकार करण्यासाठी प्रेरित करण्यात आले.

७. स्वसंरक्षण प्रशिक्षण -
महिला विद्यार्थिनींसाठी स्वसंरक्षण प्रशिक्षणाचे आयोजन करण्यात आले. या प्रशिक्षणातून विद्यार्थिनींमध्ये आत्मविश्वास, धैर्य व स्वतःचे संरक्षण करण्याची क्षमता विकसित झाली.

8. समाजाभिमुख उपक्रम -
शारीरिक शिक्षण विभागामार्फत स्वच्छता अभियान, वृक्षारोपण, फिट इंडिया रन, सायकल रॅली, रक्तदान जनजागृती व आरोग्य जनजागृती यांसारखे सामाजिक उपक्रम राबविण्यात आले. विद्यार्थ्यांमध्ये सामाजिक उत्तरदायित्वाची भावना निर्माण झाली.

9. करिअर मार्गदर्शन -
शारीरिक शिक्षण क्षेत्रातील रोजगाराच्या संधी, पोलीस, सैन्य, क्रीडा प्राधिकरण, फिटनेस उद्योग, योग प्रशिक्षक, क्रीडा शिक्षक व उच्च शिक्षण याविषयी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करण्यात आले.

## उपक्रमांचे परिणाम -

- विद्यार्थ्यांचा क्रीडा सहभाग वाढला.
- नियमित व्यायाम व योगाची सवय लागली.
- शारीरिक तंदुरुस्ती व मानसिक स्वास्थ्य सुधारले.
- नेतृत्व, संघभावना व शिस्त विकसित झाली.
- महाविद्यालयात क्रीडामय व निरोगी वातावरण निर्माण झाले.
- विद्यापीठ व इतर स्पर्धांमध्ये विद्यार्थ्यांचा सहभाग वाढला.