मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, उदयपुर
आनंद एवं आरोग्य केंद्र

आनन्दम् कार्यशाला

27 नवंबर 2020

आनंद हमारी स्वाभाविक और सहज स्थिति है, इसका अनुभव जीवन में निरन्तर सार्थकता और प्रसन्नता का विकास है. समग्र व्यक्तित्व के लिए दोनों आवश्यक-

प्रेयस् = अभ्युदय

साधन

- भौतिक जीवन में सफलता
- शैक्षणिक उपलब्धियाँ
- आर्थिक सम्पन्नता
- सुविधाएँ
- पद – प्रतिष्ठा
- सम्मान – पुरस्कार

श्रेयस् = आनन्द

साध्य

- व्यक्तित्व अर्थपूर्ण - आनन्दमय
- व्यक्तिगत एवं सार्वजनिक जीवन, व्यवहार और आचरण के मूल्यों का विकास
- निरंतर सकारात्मकता, सृजनात्मकता, समता, सद्भाव, सेवा, शुचिता, नेतृत्व, प्रसन्नता, पूर्णता, सुख - आनंद का अनुभव

ध्येय -साध्य – अमृत – लक्ष्य- आनन्द

विद्यास्ति ज्ञानविज्ञानदर्शनः संस्क्रियात्मनि

- ज्ञान विज्ञानं विमुक्तये
- विदयया विन्दते अमृतम्
- धर्मो विश्वस्य जगत: प्रतिष्ठा
- ऋते ज्ञानात् न मुक्तिः
- सा विद्या या विमुक्तये
- आत्मनो मोक्षार्थं जगद्धहिताय च
- नास्ति विद्या समं चक्षु:
- प्रज्ज्वालितो ज्ञानमय: प्रदीप:
- सर्वेषां भूषणं विद्या
- श्रद्धावांल्लभते ज्ञानम्
- विद्या शक्तिः समस्तानां शक्तिः

आनन्दम् : व्यक्तित्व का समग्रविकास - सहयोग, सेवा समर्पण और सामुदायिक सहभागिता

श्रीमती डा. शुचि शर्मा
प्रमुख शासनसचिव,
उच्च एवं तकनीकी शिक्षा
विभाग, राजस्थान सरकार द्वारा
राज्य के विभिन्न उच्चशिक्षण संस्थानों में अध्ययनरत छात्रों के सार्थक जीवन निर्माण और व्यक्तित्व विकास के लिए परिकल्पित आयोजना
सत्र 2020-21 से पूरे प्रदेश में लागू

आनंदम् विषय का उद्देश्य : आनन्द का स्वरूप

- छात्रों के सार्थक एवं समग्र व्यक्तित्व का विकास जिसमें शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक विकास एवं अखण्डता रहे
- प्रतिदिन भलाई और परोपकार के सामुदायिक कार्यों से छात्रों में प्रसन्नता एवं आनंद के भाव का विस्तार
- सतत प्रसन्नता व आनंद सदैव दूसरों के प्रति की गई सेवा, त्याग, समर्पण और वितरण से प्राप्त होता है, यह समझ विकसित करना
- छात्रों में स्वयं, समाज तथा समुदाय के प्रति रचनात्मक, सकारात्मक और सद्भावना पूर्ण दृष्टिकोण का विकास करना
- उत्तरदायी एवं जागरूक भावी नागरिक के रूप में छात्रों के व्यक्तित्व का विकास करना जो स्वस्थ समाज का निर्माण करें
- लोकहित में छात्रों द्वारा अपने व्यक्तिगत पुरुषार्थ के समर्पण का भाव विकसित करना
- अर्जन के साथ विसर्जन, प्राप्ति के साथ वितरण या बांटने के सुख और महत्व की अनुभूति करना- 'इदं न मम' के भाव का विकास करना- कर्मों का यज्ञकर्म में रूपान्तरण करना।

आनंदम् विषय का उद्देश्य : आनन्द का स्वरूप

- लोक संवेदना और सहानुभूति का विकास करना।
- विद्यार्थियों में सामुदायिक व सार्वजनिक महत्त्व मुद्दों पर जागरूकता पैदा करना
- अपने मेंटर के साथ संवाद कायम करना
- अध्यापक और छात्रों के मध्य संबंध मजबूत बनाना
- छात्रों के मध्य परस्पर संवाद के माध्यम से सामाजिक समरसता कायम करना
- सामूहिक उद्देश्य के प्रति समर्पण एवं टीम भावना का विकास करना
- छात्रों में सहकारिता, संवाद कौशल और नेतृत्व के गुण विकसित करना
- समालोचनात्मक, वैज्ञानिक और तर्कपूर्ण चिंतन को बढ़ावा देना
- छात्रों में आत्मविश्वास और दक्षता को बढ़ावा देना

स्वयंसेवा के लाभ

- समुदाय विशेष की समस्याओं के समाधान में छात्रों के ज्ञान और कौशल के समुचित प्रयोग का अवसर मिलेगा
- छात्रों को विभिन्न सामुदायिक कार्यक्रमों की आयोजना और क्रियान्विति सीखेंगे उनमें नेतृत्व गुण का विकास होगा
- छात्रों में अपने शैक्षणिक परिसर और समुदाय के प्रति अपनत्व के भाव का विकास होगा तथा वे अपने खाली समय में रूचि के अनुसार कुछ अच्छा काम करेंगे
- छात्रों में नए दोस्त बनाने, सामाजिक संपर्क बढाने की कुशलता में वृद्धि होगी जो रोजगार प्राप्ति में सहायक होगा
- छात्र सदैव तनाव, कुंठा और अवसाद से मुक्त रहेंगे

आनन्दम् : सामुदायिक सेवालाभ

- छात्रों के व्यक्तिगत, नैतिक, सामाजिक अकादमिक विकास में सामुदायिक सेवा का प्रभावी योगदान होगा
- सामूहिक और सामुदायिक कार्यों में भागीदारी से उनकी रचनात्मकता, कौशल, विश्लेषणात्मक सोच, नवाचार की शक्ति तथा सकारात्मकता आदि आधारभूत गुणों का विकास होगा
- छात्र स्वयं सामुदायिक समस्याओं और चुनौतियों को समझ सकेंगे उनका परीक्षण कर सकेंगे तथा परियोजना के माध्यम से समाधान प्रस्तुत करेंगे
- अन्य संस्थाओं के साथ सहयोग एवं सहकार को सीखेंगे तथा नेतृत्व का गुण विकसित करेंगे
- सतत व समावेशी विकास के विभिन्न क्षेत्रों में छात्रों की रचनात्मक भूमिका एवं दिशा तय करना
- समकालीन देश, समाज और स्थानीय समस्याओं और चुनौतियों की समझ तथा संभावित समाधान की दिशा में व्यक्तिगत और सामूहिक प्रयासों भूमिका निर्वाह करना
- प्राकृतिक संसाधनों के उपयोग का विवेक विकसित करना
- प्रकृति, पर्यावरण, जैवविविधता के संरक्षण के लिए प्रयास करना

आनन्दम् : अनिवार्य विषय

- आनंदम प्रदेश के सभी अध्ययनरत विद्यार्थियों के लिए सत्र 2020- 21 से एक अनिवार्य विषय के रूप में संचालित है
- वर्तमान सत्र में स्नातक एवं स्नातकोत्तर प्रथम वर्ष, पूर्वार्द्ध व प्रथम सेमेस्टर में यह विधिवत लागू कर दिया गया है, आगामी सत्रों में यह उत्तरोत्तर लागू होता रहेगा.
- वर्तमान सत्र में छात्रों के लिए कॉलेज खुलने तक कोविड-19 के कारण यह पाठ्यक्रम ऑनलाइन मॉनिटर किया जाएगा
- इस दौरान छात्र मास्क पहनने, सामाजिक दूरी बनाए रखने तथा बचाव के प्रोटोकॉल का सख्ती से पालन करते हुए सामुदायिक गतिविधियां शुरू कर सकेंगे

आनन्दम् : पाठ्यचर्या

- आनंदम पूर्णतया अनिवार्य विषय है जिसके मूल्यांकन के आधार पर प्राप्तांक विद्यार्थियों की अंकतालिका में अंकित होंगे और कुल प्राप्तांकों के प्रतिशत की गणना में भी जुड़ेंगे।
- यह एक प्रायोगिक पाठ्यक्रम है जो छात्रों के व्यक्तित्व में सकारात्मक रूपांतरण और आचरण में कल्याणकारी जीवनमूल्यों के निरंतरता व उनके मूल्यांकन पर केन्द्रित है
- इसमें दो तरह की गतिविधियां सम्मिलित है व्यक्तिगत और सामूहिक
- यह सेमेस्टर पद्धति तथा वार्षिक पद्धति दोनों में लागू है

- आनंदम विषय के लिए प्रति सेमेस्टर 2 क्रेडिट= 50 अंक तथा वार्षिक योजना में 100 अंक निर्धारित हैं
- समय सारणी के अनुसार प्रतिदिन 30 मिनट का एक आनंदम् कालांश होगा जिसमें छात्र अपने अनुभव साझा करेंगे
- कोविड 19 के कारण सेमेस्टर स्कीम मे परियोजना अवधि दो महिने की होगी
- महीने के अंतिम सप्ताह में आनंद दिवस का आयोजन किया जाएगा जिसमें विद्यार्थी समूह अपनी सामूहिक गतिविधियों के बारे में प्रस्तुति देंगे. इसमें प्रेरक व्याख्यान/ वीडियो/ वेबीनार आदि का भी आयोजन हो सकेगा

आनन्दम् : गतिविधियां-

व्यक्तिगत

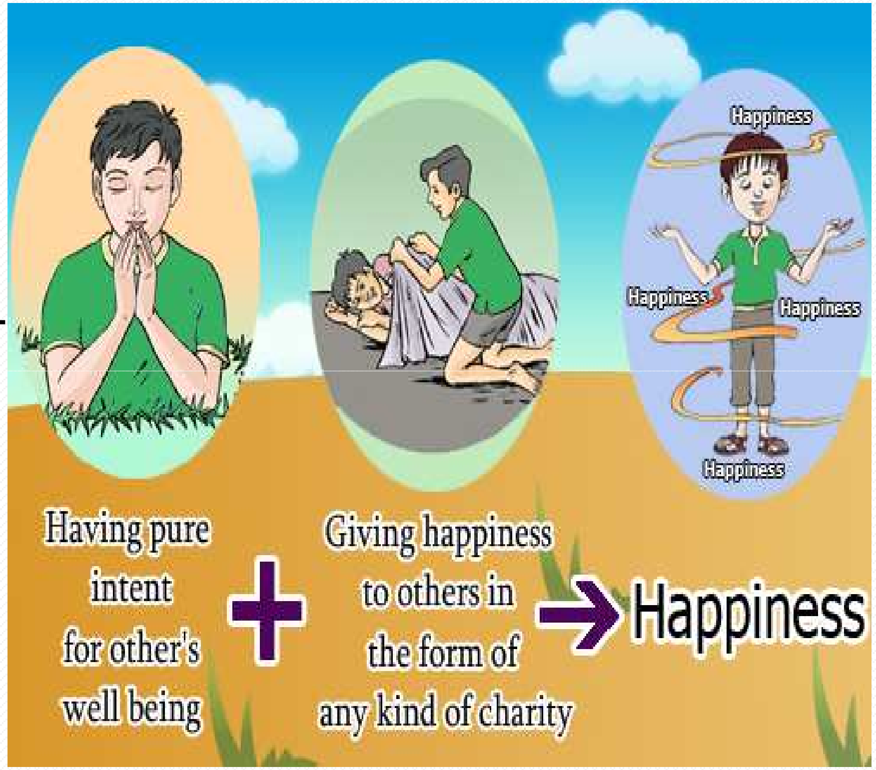
- व्यक्तिगत गतिविधि में विद्यार्थी प्रतिदिन समय और श्रमदान करते हुए अपनी रूचि के अनुसार कोई एक अच्छा या भलाई का काम करेगा.
- इस काम को वह एक निश्चित 'आनन्दम् रजिस्टर' में अथवा 'आनन्दम् डायरी' में प्रतिदिन (तिथिसहित) दर्ज करेगा
- आनंदम रजिस्टर या डायरी का प्रस्तुतीकरण करना अनिवार्य है इसके बिना छात्र आनन्दम् हेतु मूल्यांकन प्रक्रिया से वंचित किया जाएगा

आनन्दम् : सामूहिक गतिविधि

- कक्षा में छात्र संख्या के अनुपात में 8 से 12 की संख्या में अनेक समूहों के रूप में विभाजित होंगे
- छात्र समूह का एक लीडर होगा
- प्रत्येक समूह कक्षा के संकायसदस्य- मेंटर के मार्गदर्शन में रुचि के अनुरूप सामुदायिक सेवा से जुड़ी एक परियोजना पूरी करेगा
- विश्वविद्यालय में अतिथि प्राध्यापक तथा शोध अध्येता भी सब मेंटर के रूप में कार्य करेंगे
- सामुदायिक परियोजना में छात्र स्थानीय सरकारी एवं गैर सरकारी संगठनों से अपेक्षित मदद ले सकेंगे
- परियोजना का चयन उसकी प्रकृति के सेमेस्टर व वार्षिक समयावधि के अनुपात में होगा
- परियोजना रिपोर्ट मूल्यांकन हेतु प्रति सेमेस्टर एक परियोजना के लिए 2 क्रेडिट= 50 अंक तथा वार्षिक एक परियोजना के लिए 100 अंक निर्धारित हैं

आनन्दम् : छात्रों के लिए निर्देश

- आनंदम रजिस्टर बनाकर उसमें प्रतिदिन किया जाने वाला एक भलाई का काम दर्ज करेंगे
- आनंदम कक्षा में अपने मेंटर को आनन्दम् रजिस्टर दिखाएंगे, अपने अनुभव साझा करेंगे
- सामूहिक भागीदारी वाले के कामों फोटो और दस्तावेज रखेंगे सामहिक भागीदारी में मदद करने वाले सरकारी और गैर सरकारी संगठनों से इस आशय का प्रमाण पत्र भी ले सकेंगे
- छात्र अपने काम के संबंध में दैनिक अखबारों में प्रकाशित समाचारों की कटिंग रिपोर्ट के साथ लगा सकेंगे
- आनंदम दिवस में भाग लेंगे और अपने समूह की परियोजना का प्रस्तुतीकरण करेंगे वे चाहे तो पावर पॉइंट के माध्यम से भी अपनी परियोजना- प्रगति का प्रस्तुतीकरण कर सकेंगे



संकाय सदस्य मेंटर की भूमिका

- प्रतिदिन आनंद-कालांश में छात्रों को श्रम-सेवा-समर्पण और बाँटने के सुख और प्रसन्नता आदि मूल्यों पर प्रेरणादायी परिचर्चा करेंगे
- आनंद कालांश में छात्रों को क्रमश: अपने अनुभव साझा करने और बोलने के लिए आमंत्रित करेंगे
- मेंटर स्वयं भी कक्षानुसार एक रजिस्टर बनाएँगे। कालांश में छात्रों को प्रदत्त प्रेरणा/ कार्य दर्ज करेंगे
- छात्रसमूह बनाकर उनके सदस्यछात्रों के नाम उनकी परियोजनाएं आदि कक्षा रजिस्टर में दर्ज करेंगे
- मेंटर्स छात्रों आनन्द रजिस्टर की दैनिक प्रविष्टियाँ देखेंगे और उन्हें सुझाव तथा प्रोत्साहन देंगे
- मेंटर छात्रों को उनकी रूचि के आधार पर चयनित सामुदायिक परियोजना के लिए अपेक्षित मार्गदर्शन करेंगे और सरकारी और गैर सरकारी संगठनों से अपेक्षित मदद के लिए समन्वय स्थापित कर सकेंगे
- सामूहिक परियोजना की रूपरेखा-प्रस्ताव (सिनॉप्सिस) एवं परियोजना प्रतिवेदन (प्रोजेक्ट रिपोर्ट) निर्धारित प्रारूप में, बनाने में समूहों का मार्गदर्शन करेंगे
- कोविड-19 की परिस्थिति को दृष्टिगत रखते छात्रसमूह के व्हाट्सएप ग्रुप बनाकर और ऑनलाइन माध्यम से छात्रों से संवाद करेंगे, मार्गदर्शन प्रदान करेंगे

संस्था प्रशासन की भूमिका

- समय सारणी में आनंम् विषय के लिए प्रतिदिन 30 मिनिट का कालांश निश्चित करना
- किसी एक वरिष्ठ संकाय सदस्य को आनंदम नोडल अधिकारी नियुक्त किया जाएगा जो सब से समन्वय करके मासिक आधार पर रिपोर्टों को समेकित, प्रस्तुत और विश्वविद्यालय/ आयुक्तालय को अग्रेषित करेगा
- विश्वविद्यालय में स्नातकोत्तर स्तर पर विभागाध्यक्ष आनंदम् योजना को संचालित करेंगे
- महीने के अंतिम सप्ताह में आनंदम दिवस का आयोजन कर उसमें किसी भामाशाह, अथवा जनप्रतिनिधि या प्रेरकव्यक्तित्व को आमंत्रित कर समाज सेवा के लिए छात्रों को प्रेरित और प्रोत्साहित किया जाना
- आनंदम दिवस के फोटोग्राफ प्रदर्शित किए जाएँगे और संस्था की वेबसाइट पर भी अपलोड किए जाएँगे
- सामुदायिक परियोजनाओं की रिपोर्ट्स के मूल्यांकन के लिए प्रोजेक्ट एसेसमेंट कमेटी (पीएसी) का गठन करना

आनन्दम् : प्रोजेक्ट असेसमेंट कमेटी (पीएसी)

कॉलेज स्तर पर कमेटी का गठन निम्नानुसार होगा

- कॉलेज अधिष्ठाता/ प्राचार्य/ डाइरेक्टर
- सामुदायिक क्षेत्र से एक बाहरी सदस्य
- आनंदम् नोडल अधिकारी
- मेंटर्स 1 से लेकर 7 अथवा अधिक (मेंटर्स की संख्या कॉलेज में संचालित परियोजनाओं की संख्या के अनुपात रहेगी)

- विश्वविद्यालय स्तर पर संगठक कॉलेज तथा विभागों के लिए इसी प्रकार गठन होगा

मूल्यांकन विधि

प्रति सेमेस्टर एक परियोजना = 50 अंक वार्षिक सत्र एक परियोजना =100 अंक

क्रम संख्या	मापदंड	सेमेस्टर में निर्धारित अंक	वार्षिक पद्धति में निर्धारित अंक
01	मेंटर को प्रस्तुत दैनिक डायरी	05	10
02	परियोजना रूपरेखा	10	20
03	आनंदम् दिवस में उपस्थिति व भागीदारी	10	20
04	सामुदायिक परियोजना रिपोर्ट	25	50
	कुल	50	100

सामुदायिक परियोजना रिपोर्ट मूल्यांकन के आधार

क्र.सं.	मापदंड	पूर्णांक 50
01	छात्र समूह द्वारा अपनाए गए प्रोजेक्ट गतिविधियों के न्यूज/वीडियो/साक्ष्य	10
02	सामाजिक गतिविधियों में छात्रों का योगदान व सहभागिता	10
03	समस्या समाधान व चुनौतियों पर कार्य तथा रचनात्मकता	30

आनंदम् मूल्यांकन : प्राप्त अंक तथा ग्रेड

ग्रेड	सेमेस्टर योजना	वार्षिक योजना
सी ग्रेड	24 या उससे कम	49 या उससे कम
बी ग्रेड	25 से 34	50 से 69
ए ग्रेड	35 से 44	70 से 89
ओ ग्रेड	45 या इससे अधिक	90 या इससे अधिक

आनन्दम् : श्रेष्ठ सामुदायिक परियोजना पुरस्कार

- **संस्था स्तर पर**
- सामुदायिक सेवा के क्षेत्र में सर्वश्रेष्ठ काम करने वाले समूह को मूल्यांकन समिति की अनुशंसा पर, संस्था स्तर पर पुरस्कृत किया जाएगा

- कॉलेज प्राचार्य /अधिष्ठाता परियोजना समूह के छात्रों तथा मेंटर को इस आशय का प्रमाणपत्र भी भेंट करेंगे

- **राज्य स्तर पर**
- सभी विश्वविद्यालय एवं कॉलेजों से प्राप्त रिपोर्ट्स की समीक्षा करने वाली राज्यस्तरीय मूल्यांकन समिति की अनुशंसा पर श्रेष्ठ सामुदायिक परियोजना को राज्यस्तर पर पुरस्कृत किया जाएगा

- कॉलेज प्राचार्य, नोडल अधिकारी, छात्र समूह तथा मेंटल को इस आशय का प्रमाण पत्र प्रदान किया जाएगा

तत्काल क्या करना है ?

संस्था प्रशासन क्या करे?

- नोडल अधिकारी तथा मेंटर्स की नियुक्ति करें
- समयसारणी में स्नातक, स्नातकोत्तर प्रथमवर्ष/ प्रथम सेमेस्टर में 30 मिनिट का कालांश लगाएँ
- आनंदम् दिवस आयोजित करें
- प्रत्येक माह के अन्तिम दिन गूगलड्राईव पर मासिक रिपोर्ट प्रेषित करे.

shutterstock.com • 1483473029

मेंटर्स क्या करें ?

- रजिस्टर संधारित करें। आवंटित कक्ष में छात्रों के समूह बनाकर व्हाट्सएप ग्रुप के माध्यम से संवाद करें
- छात्रों को कोविड प्रोटोकॉल की सख्ती से पालना करते हुए प्रतिदिन अपनी रुचि से अच्छा काम करने के लिएँ प्रोत्साहित करें, उसे डायरी में दर्ज करने के लिए निर्देश दें
- समूह के ग्रुप लीडर तय करें तथा समूह को कोविड प्रोटोकॉल का पालन करते हुए उनकी रूचि के अनुसार एक सामुदायिक सेवा परियोजना को चिन्हित कर उसकी रूपरेखा प्रस्तुत करायें
- सामूहिक परियोजनाओ में अपेक्षानुसार राजकीय/ स्वैच्छिक संगठनों से समूह का समन्वय- मार्गदर्शन
- स्वीकृत सामूहिक परियोजना प्रगति से अवगत रहें

सामूहिक परियोजना रूपरेखा प्रारूप 1

- परियोजना की रूपरेखा का प्रारूप

1. कॉलेज/विभाग/विश्वविद्यालय का नाम
2. कॉलेज का समर्पित आनंद जीमेल आईडी
3. परियोजना का शीर्षक
4. सामुदायिक सेवा का नाम
5. मेंटर का नाम
6. कक्षा सेमेस्टर
7. प्रतिभागियों का विवरण

प्रारूप संख्या 1

आनंदम के तहत परियोजना की रूपरेखा का प्रारूप

1. कॉलेज/विभाग/विश्वविद्यालय का नाम :
2. कॉलेज का समर्पित 'आनंदम' जीमेल आई डी :
3. परियोजना का शीर्षक :
4. सामुदायिक सेवा का स्थान :
5. मेंटर का नाम :
6. कक्षा/सेमेस्टर :
7. प्रतिभागियों का विवरण :

क्र. सं.	प्रतिभागियों का नाम	संपर्क विवरण	हस्ताक्षर
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

मेंटर के हस्ताक्षर

सामूहिक परियोजना रूपरेखा

रूपरेखा में निम्नलिखित प्रमुख बिंदुओं के तहत परियोजना का संक्षिप्त विवरण होगा:

1. परिचय
2. परियोजना के उद्देश्य
3. कार्य का चिह्नित क्षेत्र
4. लक्षित लाभार्थी
5. अपनाई जाने वाली पद्धति प्रक्रिया का विवरण
6. सरकारी निकाय गैर सरकारी संगठन द्वारा प्राप्त सहयोग
7. विद्यार्थियों के हस्ताक्षर

रूपरेखा में निम्नलिखित प्रमुख बिन्दुओं के तहत परियोजना का संक्षिप्त विवरण होगा :

1. परिचय
2. परियोजना के उद्देश्य
3. कार्य का चिन्हित क्षेत्र
4. लक्षित लाभार्थी
5. अपनायी जाने वाली पद्धति/प्रक्रिया का विवरण :
6. सरकारी निकाय / गैर सरकारी संगठन द्वारा प्राप्त सहयोग :

विद्यार्थियों के हस्ताक्षर

1. ....
2. ....
3 ....
4 ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

आनंदम के तहत परियोजना रिपोर्ट का प्रारूप   प्रारूपसंख्या 2

1. छात्र का नाम:
2. कॉलेज/ विभाग/ विश्वविद्यालय का नाम:
3. गूगल स्प्रेडशीट साझा करने के लिए कॉलेज के समर्पित आनंदम जीमेल:
4. परियोजना का शीर्षक:
5. सामुदायिक सेवा का स्थान:
6. मेंटर का नाम:
7. कक्षा/सेमेस्टर:
8. प्रतिभागियों का विवरण:

रूपरेखा में निम्नलिखित प्रमुख बिन्दुओं के तहत परियोजना का संक्षिप्त विवरण होगा :

1. परिचय
2. परियोजना के उद्देश्य
3. कार्य का चिन्हित क्षेत्र
4. लक्षित लाभार्थी
5. अपनायी जाने वाली पद्धति/प्रक्रिया का विवरण :
6. सरकारी निकाय / गैर सरकारी संगठन द्वारा प्राप्त सहयोग :

विद्यार्थियों के हस्ताक्षर

1. ....
2. ....
3 ....
4 ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

परियोजना रिपोर्ट को निम्नलिखित प्रमुख बिंदुओं में विभाजित किया जाएगा

- **प्रस्तावना**
- **आभार**
- **अध्याय**
- **परियोजना का परिचय**
- **उद्देश्य**
- **अपनाई गई पद्धति प्रक्रिया का विवरण**
- **गतिविधियां और समयावधि**
- **परियोजना के दौरान सामाजिक संवाद एवं निरीक्षण अनुभव का विवरण**
- **मीडिया कवरेज**
- **परियोजना की उपलब्धियां**
- **मूह के सदस्यों का व्यक्तिगत योगदान**
- **निष्कर्ष एवं परियोजना का अनुभव**
- **छात्रों के नाम एवं हस्ताक्षर**
-

परियोजना रिपोर्ट को निम्नलिखित प्रमुख बिन्दुओं में विभाजित किया जाएगा :

प्रस्तावना :

आभार :

अध्याय :
परियोजना का परिचय
उद्देश्य

I. अपनायी जाने वाली पद्धति/प्रक्रिया का विवरण :
II. गतिविधियां और समयावधि
III. परियोजना के दौरान सामाजिक संवाद एवं निरीक्षण व अनुभव का विवरण। फोटोग्राफ अथवा मीड़िया कवरेज। (यदि कोई हो)
IV. परियोजना की उपलब्धियां/लाभ
V. समूह के सदस्यों का व्यक्तिगत योगदान
VI. निष्कर्ष एवं परियोजना का अनुभव

छात्रों के नाम और हस्ताक्षर

1.	2. ....
3.	4. ....
5.	6. ....
7.	8. ....
9.	10. ....

मासिक रिपोर्ट

- सभी मेंटर्स कॉलेज के नोडल अधिकारी को छात्र समूह की गतिविधियों की मासिक रिपोर्ट, परियोज़ना के फोटोग्राफ्स सरकारी/ गैर सरकारी संगठनों के साथ कार्य करने के प्रमाण पत्र, मीडिया कवरेज़ (यदि हो तो) आदि के साथ प्रस्तुत करेंगे
- नोडल अधिकारी सामूहिक गतिविधियों की जानकारी संकलित करेंगे तथा गूगल स्प्रेडशीट पर आयुक्तालय से प्रारूप 3 में साझा करेंगे
- विश्वविद्यालय स्तर पर स्तर पर संगठक कालेजो के नोडल अधिकारी जानकारी संकलित करेंगे तथा गूगल स्प्रेडशीट पर प्रारूप 3 में विश्वविद्यालय समन्वयक से साझा करेंगे

Format-03

Procedure to share Anandam Subject data using Google drive

1. Use Google drive of your new Anandam Gmail.id to create this folder.
2. Create folder in Google drive
3. Nomenclature (Name of Folder) for example :

Actual Name of the College	Nomenclature
Govt. Commerce Girls College, Kota	Kota Girls Commerce
Government Law College , Alwar	Alwar Law
Babu Shobha Ram Government Arts College, Alwar (Raj.)	Alwar Arts

4. Share this folder with aanandm299@gmail.com
5. Create Google Spread Sheet in folder.
6. Google Sheet Nomenclature (Name) will be same as above (point 03)

Name of College	District	Name of Anandam Nodal officer	Mobile No.	No. of teaching faculty in college	Total No. of Students in College

Month - November							
Class	No. of Whats App groups	Main activities under taken	Dates	Hours	Have you uploaded any Photo/Document/Media News in the Shared Google Drive (Please limit it to only four graphics per month)	Have you uploaded any Photo/Document/ Media News on College Web Page & HTE portal (Please include Anandam day celebration pictures)	Date of Anandam Day
Month - December							
Class	No. of Whats App groups	Main activities under taken	Dates	Hours	Have you uploaded Photo/Document/Media News in the Shared Google Drive (Please limit it to only two graphics per month)	Have you uploaded any Photo/Document/ Media News on College Web Page & HTE portal (Please include Anandam day celebration pictures)	Date of Anandam Day

1. Are the students recording the act of goodness done by them regularly in their diaries.

Please Tick: Yes No

2. Have the student groups submitted the synopsis of the project they will work on.

Please Tick: Yes No

व्यक्तिगत और समूह गतिविधियो के लिये सुझाव

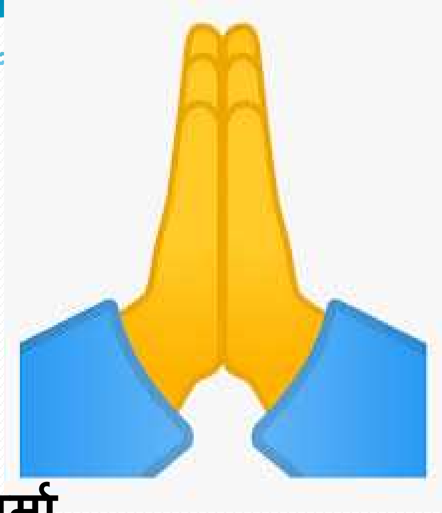
व्यक्तिगत गतिविधियों के लिए सुझाव

1. स्कूल/कॉलेज/सार्वजनिक स्थान/ कार्यालयों में बिजली/पंखे/इलैक्ट्रॉनिक उपकरण जो उपयोग में न हों उन्हें बंद करना।
2. स्कूल/कॉलेज/सार्वजनिक स्थान/कार्यालयों में व्यर्थ बहने वाले नल जो उपयोग में न हों, को बंद करना।
3. रिहायशी और सार्वजनिक स्थानों पर प्लास्टिक कचरे/टायरों आदि को जलाने को हतोत्साहित करें।
4. वृद्धजनों की मदद/कमजोर/महिला/वृद्धजनों को बैठने की जगह घर /बस तथा सार्वजनिक स्थानों पर।
5. किसी को जानवरों से क्रूरता करने से रोकना
6. सुनिश्चत करें कि कागज का दुरुपयोग रूके और कोरे कागज के दोनों तरफ से हो।
7. जरूरतमंद/बीमार/वृद्धजन/दोस्तों/रिश्तेदारों से मिलना अथवा फोन करना
8. महिलाओं की छेड़छाड़/उत्पीड़न को रोकना।
9. पौधे लगाना
10. पौधे सींचना
11. पड़ोसी दोस्त की मदद के लिए समय निकालना।
12. किसी जरूरतमंद व्यक्ति के साथ भोजन/पानी/दवा साझा करना।
13. लोगों को सडकों पर कचरा फेंकने से रोकना।
14. सभी से विशेष रूप से गरीबों से विनम्रता से बात करना
15. शब्द और संकेतों के माध्यम से महिलाओं/लड़कियों का सम्मान करना
16. बच्चों/महिलाओं के सामने अभद्र भाषा का प्रयोग न करना।
17. किसी का खोया हुआ पर्स/वॉलेट/दस्तावेज लौटाना
18. अपनी जगह अन्य को लिफ्ट/कतार में स्थान देना।
19. तेज ध्वनि पर संगीत ना बजाकर छात्र वर्ग/वृद्धजन/पड़ोसियों के लिए शांति कायम रखना
20. किसी ऐसे व्यक्ति को उपहार देना जिसे आप नापसंद करते हो।
21. कम्प्यूटर संबंधित दैनिक समस्याएं जैसे– ई–मेल भेजना/इंटरनेट देखना/प्रिंट आउट निकालना आदि में किसी की मदद करना।

समूह गतिविधियों के लिए सुझाव

1. बिजली एवं पानी के संरक्षण हेतु चिन्हित क्षेत्र/कॉलोनी/ऑफिस में नारे/पोस्टर के माध्यम से जागरूकता बढ़ाने वाले कार्यक्रम एवं अभियान।
2. कचरा निस्तारण के बारे में लोगों को प्रशिक्षित करने के लिए एक क्षेत्र/कॉलोनी/कार्यालय को अपनाना।
3. घायल और बीमार गायों/जानवरों की देखभाल हेतु योजना।
4. पानी/बिजली/कचरा निस्तारण/सड़कों/प्रदूषण के मुद्दों को सुधारने के लिए एक क्षेत्र/कॉलोनी को अपनाना।
5. पुस्तक/भोजन/कपड़े/मोबाइल/उपकरण इत्यादि का बैंक बनाकर संकलित सामग्री को जरूरतमंदों को वितरित करना।
6. पेड़ों की अनाधिकृत कटाई की निगरानी से संबधित योजना के साथ कार्य
7. वृक्षारोपण और वनीकरण कार्यक्रमों से जुड़ना।
8. स्थानीय विरासत स्थलों एवं पर्यटक स्थलों के जीर्णोद्वार एवं पर्यटन मानचित्रों पर उनका प्रचार–प्रसार।
9. अस्पतालों के साथ समन्वय कर गरीब इलाकों के बच्चों/महिलाओं की चिकित्सा जाँच शिविरों का आयोजन।
10. ड्रग/एल्कोहल नशामुक्ति सहायता समूह बनाकर लोगों को प्रेरित करना।
11. किशोर जेलों और नारी शालाओं में व्यावसायिक कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करना।
12. श्रमिकों/घर की कामवाली की सहायता के लिए छोटे पैमाने के ऋणों के लिए सहकारी समितियों का गठन।
13. महिलाओं/बच्चों/वृद्धों के उत्पीड़न की निगरानी और समाधान।
14. बुनाई/रंगाई/मांडना/लोक गीत/पांडुलिपियों जैसे स्थानीय कला रूपों को पुर्नस्थापित करने और प्रचार–प्रसार करने के लिए समूह का गठन।
15. सामूहिक योग/ध्यान के लिए विशिष्ट समूह जैसे आयु/लिंग आदि के प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन
16. बावड़ियों/कुओं एवं अन्य जल स्त्रोतों के जीर्णोद्धार के लिए समूह का गठन
17. वर्षा जल/सौर ऊर्जा संचयन के लिए लोगो को प्ररित कर तकनीकी जानकारी देना।
18. स्थानीय लोगों के लिए सार्वजनिक उद्यान/पार्क आदि के रख–रखाव के लिए कार्य।
19. कम्प्यूटर प्रोग्रामिंग और एप्स के बारे में युवाओं को प्रशिक्षित करना।
20. अपने इलाकें में बालिकाओं के सर्वांगीण विकास और सशक्तिकरण के लिए "बेटी बचाओं, बेटी पढ़ाओं" एवं अन्य सरकारी योजनाओं में भागीदारी।
21. स्थानीय संसाधनों से सरल व नई तकनीक विकसित करना, जिससे गरीब श्रमिक वर्ग तथा किसानों के समय/श्रम की बचत के साथ उनके जीवन पर सकारात्मक प्रभाव पडे।

आभार



श्रीमती डॉ. शुचि शर्मा
प्रमुख शासनसचिव
उच्च एवं तकनीकि शिक्षा
राजस्थान सरकार
जिनके द्वारा प्रेषित सामग्री के आधार पर यह प्रस्तुतीकरण है

प्रो. नीरज शर्मा, डी. लिट्
(राष्ट्रपतिसम्मान लब्ध)
समन्वयक, आनन्द एवं आरोग्य केन्द्र
अध्यक्ष, संस्कृतविभाग
मो.ला.सु.विश्वविद्यालय,
दयपुर