केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संगठन)

CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

(An Autonomous Organisation Under the Ministry of Education, Govt. of India)

केमाशिबो /शैक्ष/संस(अम)/2023 **दिनांक : 29.09.2023**

परिपत्र संख्या: शैक्ष.-117/2023

केमाशिबो से संबद्ध सभी विद्यालयों के प्रमुख

विषय: 4 से 10 अक्टूबर, 2023 के दौरान विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य सप्ताह मनाने के संबंध में।

प्रिय प्रधानाचार्य/प्रधानाचार्या

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी), 2020 के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा के व्यापक दृष्टिकोण का अभिन्न अंग है, जो शिक्षा के सभी चरणों में सर्वोत्तम सीखने के लिए एक महत्वपूर्ण शर्त के रूप में विकास के सामाजिक-भावनात्मक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करने में परिलक्षित होता है।

'मनोदर्पण', जैसा कि आपको विदित है, 'आत्मनिर्भर भारत अभियान' के अंतर्गत भारत सरकार के शिक्षा मंत्रालय (एमओई) की एक पहल है। इस पहल का उद्देश्य विद्यार्थिओं, शिक्षकों और उनके परिवारों को कोविड-19 और उसके बाद मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण के लिए मनोसामाजिक सहायता प्रदान करना है। हमें यह बताते हुए प्रसन्नता अनुभव हो रही है कि जुलाई, 2020 में स्थापना के उपरांत, मनोदर्पण स्कूली शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने की दिशा में एनईपी, 2020 के दृष्टिकोण के अनुरूप कार्य कर रही है।

मनोदर्पण के अंतर्गत विद्यार्थिओं, अभिभावकों और शिक्षकों के लिए कुछ सेवाएँ/गतिविधियाँ हैं-

1. राष्ट्रीय टोल-फ्री टेली-परामर्श सेवाएं (844-844-0632) सोमवार से रविवार, सुबह 8:00 बजे से शाम 8:00 बजे तक प्रदान की जा रही हैं।
2. लाइव इंटरैक्टिव सत्र 'सहयोग' (सोमवार से शुक्रवार, शाम 5:00 बजे से शाम 5:30 बजे तक) और 'परिचर्चा' (प्रत्येक शुक्रवार, दोपहर 2:30 बजे से शाम 4:00 बजे तक) पीएम ई-विद्या चैनलों पर प्रसारित किए जाते हैं और 'एनसीईआरटी आधिकारिक' यूट्यूब चैनल पर भी उपलब्ध है।
3. 'स्कूली विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण - एक सर्वेक्षण' (2022), छठी से बारहवीं कक्षा के विद्यार्थिओं पर आयोजित किया गया और रिपोर्ट मनोदर्पण वेबपेज पर उपलब्ध है (https://manodarpan.education.gov.in/assets/downloads/Mental_Health_WSS_A_Survey.pdf)
4. मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के प्रति संवेदनशीलता और जागरूकता उत्पन्न करने के लिए विभिन्न हितधारकों (विद्यालय प्रशासकों, शिक्षकों, आदि) के लिए उन्मुखीकरण कार्यक्रम और सम्मेलन आयोजित किए जाते हैं। क्षेत्रीय स्तर की कार्यशालाओं की भी योजना बनाई जा रही है।
5. एक निर्दिष्ट वेबपेज (https://manodarpan.education.gov.in/) उपलब्ध है जिसमें कई संसाधन

(सलाहकार और दिशानिर्देश, सहयोग सामग्री, पॉडकास्ट, अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न, आदि) सम्मिलित हैं।

देशभर में शिक्षा के सभी चरणों के स्कूली शिक्षकों के लिए गूगल फॉर्म का उपयोग करके शिक्षक मानसिक कल्याण सर्वेक्षण आयोजित किया जा रहा है (लिंक : https://forms.gle/K6HqoLc4c7rkfeJJ9). सभी शिक्षकों से अनुरोध है कि वे इस गूगल फॉर्म को भरकर जमा करें।

इसके अतिरिक्त, आगामी विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस (10 अक्टूबर, 2023) मनाने के लिए, **4 से 10 अक्टूबर, 2023 तक** मानसिक स्वास्थ्य सप्ताह मनाया जाएगा। इस अवधि के दौरान, विद्यालय अपने विद्यार्थिओं, शिक्षकों, अभिभावकों/समुदाय के सदस्य के साथ मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में जागरूकता उत्पन्न करने के लिए अनुबंध में सूचीबद्ध गतिविधियाँ कर सकते हैं।

सभी विद्यालय प्रमुखों से अनुरोध है कि वे उपर्युक्त गतिविधियों में उनकी अधिकतम भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए 4 से 10 अक्टूबर, 2023 के दौरान सभी विद्यार्थिओं, शिक्षकों और हितधारकों के बीच उपरोक्त जानकारी का प्रसार करें। विद्यार्थिओं/शिक्षकों के अनुकरणीय कार्यों को विद्यालयों द्वारा एकत्रित कर manodarpancel@gmail.com पर साझा किया जा सकता है।

शुभकामनाओं सहित

डॉ. जोसफ इमानुवल
निदेशक (शैक्षणिक)

नीचे दर्शाए अनुसार निदेशालयों, संगठनों और संस्थानों के संबंधित प्रमुखों को उनके अधिकार क्षेत्र के अंतर्गत सभी विद्यालयों को सूचना प्रसारित करने के अनुरोध के साथ प्रति:

1. आयुक्त, केन्द्रीय विद्यालय संगठन, 18 इंस्टीट्यूशनल एरिया, शहीद जीत सिंह मार्ग, नई दिल्ली-16
2. आयुक्त, नवोदय विद्यालय समिति, बी-15, सेक्टर-62, इंस्टीट्यूशनल एरिया,नोएडा-201,309
3. सचिव, एकलव्य आदर्श आवासीय विद्यालय (ईएमआरएस), जनजातीय कार्य मंत्रालय, भारत सरकार।
4. सचिव, सैनिक विद्यालय सोसायटी, कमरा नंबर 101, डी-1 विंग, सेना भवन, नई दिल्ली-110001
5. अध्यक्ष, ओडिशा आदर्श विद्यालय संगठन, एन-1/9, दूरदर्शन केंद्र के पास, पीओ सैनिक विद्यालय नयापल्ली, भुवनेश्वर, ओडिशा-751005
6. शिक्षा निदेशक, शिक्षा निदेशालय, दिल्ली सरकार, पुराना सचिवालय, दिल्ली-110 054
7. सार्वजनिक निर्देश निदेशक (विद्यालय), केंद्र शासित प्रदेश सचिवालय, सेक्टर 9, चंडीगढ़ -160017
8. शिक्षा निदेशक, सिक्किम सरकार, गंगटोक, सिक्किम -737101
9. विद्यालय शिक्षा निदेशक, । अरुणाचल प्रदेश सरकार ईटानगर -791 111
10. शिक्षा निदेशक, अंडमान और निकोबार द्वीप समूह सरकार, पोर्ट ब्लेयर - 744101
11. विद्यालय शिक्षा निदेशक, लद्दाख, कमरा नंबर 101-102, भूतल, परिषद सचिवालय, कुर्बाथांग, कारगिल - लद्दाख
12. विद्यालय शिक्षा निदेशक, आंध्र प्रदेश, तीसरी मंजिल, बी ब्लॉक, अंजनेय टावर्स, वीटीपीएस रोड, भीमाराजू गुट्टा, इब्राहिमपटनम, आंध्र प्रदेश - 521 456
13. निदेशक, केंद्रीय तिब्बती विद्यालय प्रशासन, ईएसएसईएस प्लाजा, सामुदायिक केंद्र, सेक्टर-3, रोहिणी, दिल्ली
14. सेना शिक्षा के अतिरिक्त महानिदेशक, ए-विंग, सेना भवन, डीएचक्यू, पीओ, नई दिल्ली -110001
15. सचिव, एडब्ल्यूईएस रक्षा मंत्रालय (सेना) का एकीकृत मुख्यालय, एफडीआरसी बिल्डिंग नंबर 202, शंकर विहार (एपीएस के पास), दिल्ली कैंट -110010
16. अध्यक्ष, केमाशिबो के उप सचिव

17. सचिव/परीक्षा नियंत्रक/सभी निदेशक, केमाशिबो
18. केमाशिबो के सभी क्षेत्रीय निदेशकों/क्षेत्रीय अधिकारियों को इस अनुरोध के साथ कि वे इस परिपत्र को अपने-अपने क्षेत्रों में बोर्ड के संबद्ध विद्यालयों के सभी प्रमुखों को भेजें।
19. सभी संयुक्त सचिव/उप सचिव/अवर सचिव/सहायक सचिव, केमाशिबो
20. सभी प्रमुख/प्रभारी, उत्कृष्टता केंद्र, केमाशिबो
21. प्रभारी आईटी एकक को इस अनुरोध के साथ कि इस परिपत्र को केमाशिबो की शैक्षणिक वेबसाइट पर डाला जाए
22. प्रभारी, पुस्तकालय
23. रिकॉर्ड फ़ाइल

निदेशक (शैक्षणिक)

ANNEXURE

Activities to be undertaken during Mental Health Week from 4th October, 2023 to 10th October, 2023

(i) 'Positivity Board': Sharing of positive notes and mental health resources on the school notice board

(ii) Poster making, comics writing, slogan writing, elocution sessions on mental health awareness related topics which can be appreciative and not competitive in nature.

(iii) Yoga, Mindfulness and other relaxation activities

(iv) Activities such as gardening, nature walk/ sport activities/ games/ dance/ music, etc.

(v) Mental health awareness campaign, group discussions and story-telling sessions

(vi) Role plays/Nukkad Natak

(vii) Sharing of gratitude notes for friends/teachers/parents/siblings

(viii) Mental health awareness session for students, all school staff, parents and neighboring community.

(ix) Creating safe and psychologically comfortable spaces within school's premises such as "Let's Talk", "Happiness Zone" or "Wellness Zone" for students to talk about their thoughts and emotions.