



જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીની કચેરી, સુરત



બ્લોક-એ, ત્રીજો માળ, જિલ્લા સેવા સદન-૨, અઠવાલાઈન્સ સુરત- ૩૯૫૦૦૧



: - ૦૨૬૧-૨૬૬૨૮૦૩



: - suratdeo@gmail.com

web:-www.suratdeo.org

જા.નં.મા-૨/૨૦૨૬/1860

તા.૩૧/૦૧/૨૦૨૬

પ્રતિ,

આચાર્યશ્રી,

સરકારી, અનુદાનિત તથા બિન અનુદાનિત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓ, તમામ.
સુરત જિલ્લો.

વિષય : ધો.૧૦ અને ૧૨ના વિદ્યાર્થીઓ માટે તથા તમામ વિદ્યાર્થીઓના માનસિક

સ્વાસ્થ્ય અને તેના રક્ષણ માટે મોટીવેશનલ સેમીનારનું આયોજન કરવા બાબત.

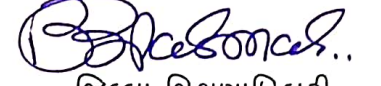
ઉપરોક્ત વિષય અને સંદર્ભોના અનુસંધાનમાં જણાવવાનું કે બોર્ડની પરીક્ષાઓ નજીક આવતાં ખાસ કરીને ધોરણ 10 અને ધોરણ 12 ના વિદ્યાર્થીઓમાં ભય, ચિંતા અને માનસિક તણાવ વધતો જોવા મળે છે. પરીક્ષાનું દબાણ, અપેક્ષાઓ અને ભવિષ્યની ચિંતા જેવી પરિસ્થિતિઓને કારણે વિદ્યાર્થીઓ ભાવનાત્મક રીતે અસ્થિર બને છે અને ક્યારેક માનસિક દબાણનો સામનો પણ કરે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ, આત્મવિશ્વાસનું સંવર્ધન અને પરીક્ષા પ્રત્યેનો હકારાત્મક અભિગમ વિકસે તે અત્યંત આવશ્યક છે. આ સંદર્ભે શાળા કક્ષાએ સેમીનારનું આયોજન કરવું.

શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓ માટે સમયાંતરે વ્યક્તિગત તેમજ જૂથ કાઉન્સેલિંગની વ્યવસ્થા કરવી, જેથી તેમને પોતાના મનના વિચારો, ભાવનાઓ, સામાજિક પરિસ્થિતિ, સામાજિક વાતાવરણ તથા માનસિક સંઘર્ષ વિશે ખુલ્લા દિલથી વાત કરવાની તક મળે. કોઈ વિદ્યાર્થી ખાસ તણાવ અનુભવે અથવા ભાવનાત્મક રીતે નબળો દેખાતો હોય તો નજીકના PHC/CHC ખાતે ઉપલબ્ધ મનોવૈજ્ઞાનિક કાઉન્સેલરોની મદદ લઈ શકાય. કોઈ પણ પ્રકારની આકસ્મિક પરિસ્થિતિની પૂર્વતૈયારીના ભાગરૂપે શાળાની નજીકની રહેલ હોસ્પિટલ સાથે સંકલન કરી યોગ્ય સહાય સુનિશ્ચિત કરવી ઈમરજન્સી સમયે ઉપયોગી થાય તે માટે મનોવૈજ્ઞાનિકોના સંપર્ક નંબર શાળાના નોટિસ બોર્ડ પર મૂકવા.

વિદ્યાર્થીઓમાં હકારાત્મક વિચારધારા અને આત્મવિશ્વાસ વધે તે માટે મોટીવેશનલ ફિલ્મો, પેરણાત્મક વ્યાખ્યાનો ઉપયોગી વિડિઓઝ તથા સારા સામાજિક સંદેશ આપવા. ઉપરાંત, જીવનમાં નિષ્ફળતા અનુભવ્યા પછી પણ સંઘર્ષ કરીને ઉત્કૃષ્ટ સફળતા પ્રાપ્ત કરનાર મહાનુભાવોના ઉદાહરણો આપવા, જેથી વિદ્યાર્થીઓમાં હકારાત્મકતા, ખેલદિલીની ભાવના અને પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા સક્ષમ બને. શાળામાં તણાવમુક્ત, દબાણમુક્ત, સહાનુભૂતિસભર અને વિદ્યાર્થીઓને ભાવનાત્મક પીઠબળ આપતું વાતાવરણ જાળવવું એ શાળાની મહત્વપૂર્ણ જવાબદારી છે. આચાર્યશ્રી સહિત સમગ્ર શિક્ષકગણ અને શાળાનો સ્ટાફ, વિદ્યાર્થીઓ સાથે વ્યવહાર

કરતી વખતે સંવેદનશીલતા અને સહાનુભૂતિનો અભિગમ રાખે તે અનિવાર્ય છે. જરૂર પડે ત્યારે સમાજસેવી સંસ્થાઓ, NGO, તથા સંબંધિત નિષ્ણાતોને શાળામાં આમંત્રિત કરીને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત જાગૃતિ કાર્યક્રમો યોજી શકાય. ઉપરાંત સોશિયલ મીડિયા દ્વારા હકારાત્મક સંદેશાઓ, પ્રેરક કથાઓ અને ઉપયોગી માહિતીને પ્રચારિત કરવાથી પણ વિદ્યાર્થીઓમાં ઉત્સાહ અને આત્મવિશ્વાસ વધે છે.બોર્ડની જાહેર પરીક્ષામાં બેસનાર વિદ્યાર્થીઓનો તણાવ દૂર થાય અને સ્વસ્થ મન સાથે પરીક્ષા આપી શકે.

ઉપરોક્ત તમામ કામગીરી વિદ્યાર્થી હિતને સર્વોચ્ચ સ્થાન આપીને, સંપૂર્ણ ગંભીરતા, જવાબદારી અને પ્રતિબદ્ધતા સાથે શાળાના આચાર્યશ્રીએ અમલમાં મૂકવાની રહેશે .



જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી

સુરત, જિલ્લો સુરત.