

संत मॉटफोर्ट स्कूल पटेल नगर भोपाल

सेमिनार

संत मॉटफोर्ट स्कूल पटेल नगर भोपाल में दिनांक 20 जून को कक्षा छठवीं से आठवीं तक की छात्राओं एवं उनकी माताओं के लिए विद्यालय के सभागार में एक सेमिनार का आयोजन किया गया। इस सेमिनार का आयोजन किया गया। इस सेमिनार का मुख्य उद्देश्य बढ़ती उम्र की लड़कियों को उनके शारीरिक बदलाव तथा खान-पान और व्यायाम के बारे में उचित जानकारी देना था।

सेमिनार के आरम्भ में डॉ. सोनिया सुजीश मैडम ने कार्यक्रम का परिचय दिया। उन्होंने बताया कि लड़कियों का शारीरिक बढ़ती उम्र के साथ हार्मोंस परिवर्तन के कारण कमजोर हो जाता है। ऐसी स्थिति में हमें पोषिक भोजन तथा पानी अधिक मात्रा में पानी पीना चाहिए। स्कूल काउंसलर श्रद्धा मेम ने कहा कि सोते समय और खड़े होते समय भी सही स्थिति में रहने चाहिए। नियमित व्यायाम करना भी जरूरी है। रोज दूध को आपने आहार में शामिल करें। प्रियंका मिश्रा मेम ने भी क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए। इसके बारे में बताया हमें जंक फूड (डिब्बा बंद) भोजन नहीं करना चाहिए। हरी सब्जियाँ खाना चाहिए। आरामदायक कपड़े पहनना चाहिए। कसे हुए कपड़ों में शरीर को आराम नहीं मिलता। हमें हमारे शरीर की प्रतिदिन सफाई करना चाहिए। प्रति-दिन नहाना चाहिए। शरीर को साफ रखकर हम रोगों से से बच सकते हैं।

इस सेमिनार में सभी छात्राओं की माताएँ उपस्थित थीं। सभी को यहाँ सेमिनार बहुत उपयोगी लगा। शिक्षको द्वारा बताई गई बातें उनके लिए भी लाभदायक थीं। एक घंटे के इस सेमिनार में उपस्थित सभी शिक्षिकाएँ, छात्राएँ एवम माताएँ वहाँ बताई गई बातों से प्रभावित थीं।