

## **PM SHRI JNV POKHAL TEHRI GARHWAL (UTTARKHAND)**

### **1.6 A(ii) Guidance and Career Counselling-**

प्रधानमंत्री स्कूल्स फॉर राइजिंग इंडिया (पीएम श्री) योजना के अंतर्गत वर्तमान समय में, छात्रों के समग्र विकास के लिए मार्गदर्शन और करियर काउंसलिंग/ कार्यशाला अत्यंत महत्वपूर्ण हो गए ।

कार्यक्रम का विवरण

| Date     | Time              | Workshop/ Counselling                                  | Class                                    | Experts Name                                                          |
|----------|-------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 16/02/25 | 10.00 to 11.30 Am | Workshop on Mental Health & Happiness in student life. | 6 <sup>th</sup> & 12 <sup>th</sup> (A&B) | Prof. (Commander) Yograj Singh Negi, Dean (Training), DBUU, Dehradun. |
|          | 11.45 to 1.15 Pm  | Workshop on defense Career Guidance                    |                                          |                                                                       |

1-आज की इस कार्यशाला में हम एक बहुत ही महत्वपूर्ण विषय पर चर्चा कर रहे हैं – **"Mental Health & Happiness in student life.** यह विषय इसलिए जरूरी है क्योंकि एक अच्छा जीवन केवल शारीरिक स्वास्थ्य से नहीं, बल्कि मानसिक शांति और सकारात्मक सोच से भी बनता है। विद्यार्थी जीवन में हम पढ़ाई, परीक्षाओं, करियर की चिंता, दोस्तों और परिवार की अपेक्षाओं से घिरे रहते हैं। यह सब कभी-कभी मानसिक तनाव का कारण बन सकता है। अगर हम मानसिक रूप से मजबूत नहीं होंगे, तो यह तनाव हमारे आत्मविश्वास और पढ़ाई पर असर डाल सकता है।

1. सकारात्मक सोच अपनाएँ – नकारात्मक विचारों को हावी न होने दें। हर परिस्थिति में कुछ अच्छा खोजने की आदत डालें।
2. स्वस्थ दिनचर्या बनाएं – समय पर सोना, अच्छा खान-पान और नियमित व्यायाम से मानसिक स्वास्थ्य सुधरता है।
3. अपनी भावनाओं को व्यक्त करें – दोस्तों, परिवार या शिक्षकों से अपने मन की बात साझा करें।
4. ध्यान और प्राणायाम करें – यह तनाव को कम करता है और मन को शांत रखता है।
5. अपनी रुचियों को समय दें – संगीत, पेंटिंग, खेल या कोई भी गतिविधि जो आपको खुशी देती है, उसे करें।
6. मोबाइल और सोशल मीडिया का संतुलित उपयोग करें – डिजिटल दुनिया में जरूरत से ज्यादा समय बिताना मानसिक दबाव बढ़ा सकता है।

### **कार्यशाला के मुख्य संदेश-**

मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें, क्योंकि यही असली सफलता की नींव है। खुश रहने के छोटे-छोटे तरीकों को अपनाएँ, जैसे आभार प्रकट करना, दूसरों की मदद करना और खुद से प्यार करना।

जीवन में हर परिस्थिति एक सीख होती है, इसलिए हार से घबराएँ नहीं, बल्कि आगे बढ़ें। याद रखें: खुशहाल विद्यार्थी, सफल जीवन की ओर पहला कदम बढ़ाते हैं!

2- आज की इस कार्यशाला में हम रक्षा सेवाओं (Defence Services) को करियर के रूप में अपनाने के अवसरों के बारे में बात करेंगे। भारतीय सेना, नौसेना और वायुसेना में सेवा करना न केवल एक सम्मान की बात है, बल्कि देश सेवा का एक सुनहरा अवसर भी है। अगर आप में देशभक्ति, अनुशासन, साहस और नेतृत्व क्षमता है, तो डिफेंस आपके लिए एक बेहतरीन करियर विकल्प हो सकता है।

1. राष्ट्रीय रक्षा अकादमी (NDA) और नौसेना अकादमी (NA)

2. संयुक्त रक्षा सेवा परीक्षा (CDS)

3. अग्निपथ योजना (Agniveer)

4. एयरफोर्स ग्रुप X और Y भर्ती

5. भारतीय तटरक्षक (Indian Coast Guard)

**डिफेंस करियर की विशेषताएँ-**

- ✓ राष्ट्र सेवा का गौरव – देश की सुरक्षा में योगदान देने का सम्मान
- ✓ रोजगार की सुरक्षा – स्थायी और प्रतिष्ठित नौकरी
- ✓ बेहतरीन वेतन और भत्ते – सरकारी सुविधाएँ, स्वास्थ्य लाभ, पेंशन
- ✓ रोमांचक जीवनशैली – यात्रा, खेलकूद, साहसिक कार्य
- ✓ नेतृत्व विकास – अनुशासन, आत्मविश्वास और नेतृत्व क्षमता में वृद्धि

अगर आप राष्ट्र के लिए कुछ करना चाहते हैं, तो रक्षा सेवाएँ आपके लिए एक सुनहरा अवसर हैं। मेहनत, समर्पण और अनुशासन से आप इसमें सफल हो सकते हैं।

