

"प्रत्येक उद्देश्यपूर्ण कार्य को ठीक से सम्पन्न करने के लिये योजनाबद्ध ढंग से कार्य करना आवश्यक होता है।"

- Dr. G.C. Bhattacharya

# सर्वोदय

## अध्यापक दैनिक डायरी (Teacher Daily Diary)

सरल क्रमांक	: 2019 / 20
अध्यापक का नाम	: Dr. Ranjana Mishra
पद व विषय	: Yoga
विद्यालय का नाम	: Vipra College उच्च / उच्चतर
	माध्य. विद्यालय

पृष्ठ 180  
कवर सहित

आ. मुद्रक :- 4038050

गीता प्रिंटिंग प्रेस

सत्तीबाजार, रायपुर (छ.ग.)

माह	इकाई क्र. दि.	विषय	विवरण
सितम्बर	1	योग	योग में प्रवेश के पश्चात् कक्षाएं प्रारंभ हुईं। एवं इ. ता. को हरितालिका
	2		रविवार एवं गणेश चतुर्थी का अवकाश था।
	3		योग के अर्थ एवं उद्देश्य पर चर्चा
	4		परिचय आदि।
	5		शिक्षक दिवस
	6		सिलेबस पर चर्चा कोर्स की जानकारी
	7		विभिन्न ग्रंथों में योग की परिभाषा,
	8		— - रविवार —
	9		पवनमुक्तारसन भाग 1 के समस्त आसन प्राणायाम ध्यान / प्रैक्टिस / थ्योरी का
	10		मोटरम अवकाश
	11		प्रैक्टिस का भाग P.M. / थ्योरी का भाग रविवार
	12		योग की अवधारणा,
	13		योग का वास्तविक अर्थ,
	14		प्रैक्टिस, थ्योरी,
	15		रविवार अवकाश
	16		प्रैक्टिस थ्योरी
	17		" "
	18		" "
	19		" "
	20		प्रैक्टिस के साथ योगाभ्यास के लिए सावधानी
	21		टेस्ट लिया गया,
	22		रविवार अवकाश,
	23		8 से 9.30 प्रैक्टिस फिर थ्योरी-10.30 तक
	24		होमवर्क के रूप में प्रश्न दिया गया,

कक्षा -

## इकाईवार पाठ्यक्रम

माह	इकाई क्र.	विषय	विवरण
4/12/19			योगाम्भारस, न-वार-ध्य का अर्थ परिभाषा, शा. मानसिक एवं काह्यात्मिक लाभ स्वास्थ्य से।
5/12/19			योगाम्भारस, जीवन में न-वार-ध्य का महत्व।
6/12/19			योगाम्भारस योगाम्भारस के स्वकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभाव।
7/12/19			योगाम्भारस श्री धरविन्दों का जीवन परिचय एवं योग में उनका योगदान।

# दैनिक अध्यापन विवरण

दिनांक :

कालांश	कक्षा वर्ग	विषय	अध्यापन बिन्दु विवरण दिसम्बर 2020	प्राचार्य/प्र. अ. की टिप्पणी
11/12/20			टी. सी से संबंधित कार्य	
5/12/20			प्रवेश की तैयारी एवं नैक से सम्बंधित दस्तावेज रकम करना।	
6/12/20			— Sunday —	
7/12/20			नैक के लिए दस्तावेज रकमित करने का कार्य।	
8/12/20			रजिस्टर तैयार करना।	
12/12/20			प्रवेश के लिए जिनका नाम डानलाइन डाम में डाल चुका है इसे बुलाने का कार्य।	
14/12/20			2020-21 के लिए प्रवेश प्रक्रिया।	
15/12/20			प्रवेश प्रक्रिया	
17/12/20			प्रवेश	
18/12/20			धासीदास जयंती	