


Important Notice

15/02/2025

Physical Fitness Centre

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के निर्देशानुसार पत्र क्रमांक vide D.O. No. F1-13/2022 (CPP-11) dt. 12th April 2023 अनुसार देश के सभी विश्वविद्यालय व महाविद्यालय महाविद्यालय में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए एक फिजिकल फिटनेस सेंटर को physical education department , Pt C.L.Sharma Govt. College, Karnal में स्थापित किया गया है और इस कार्य के लिए एक फिजिकल फिटनेस कमेटी भी बनाई गई है जिसके कन्वीनर डॉक्टर यशपाल एसोसिएट प्रोफेसर शारीरिक शिक्षा को बनाया गया है। यह फिजिकल फिटनेस सेंटर महाविद्यालय में साल भर चलने वाली विभिन्न प्रकार की फिजिकल फिटनेस से संबंधित विभिन्न स्पोर्ट्स एक्टिविटी को अपने तत्वाधान में करवाता है और समय-समय पर विभिन्न विद्यार्थियों को विभिन्न विधाओं में भाग लेने के लिए प्रेरित करता है ताकि विद्यार्थियों को मनोवैज्ञानिक रूप से सुदृढ़ बनाया जा सके तथा किसी भी प्रकार के तनाव से मुक्त किया जा सके। इस सेल के द्वारा मुख्य रूप से वर्ष भर चलने वाली विभिन्न प्रकार की स्पोर्ट्स एक्टिविटी को प्रोत्साहित किया जाता है और विद्यार्थियों को इन गतिविधियों में भाग लेने के लिए समय-समय पर प्रेरित करने का कार्य भी किया जाता है ताकि विद्यार्थी खेल कूद प्रतियोगिता में भाग लेकर अपने तनाव को दूर कर सके तथा अपना सर्वांगीण विकास कर सकें। इस कार्य के लिए महाविद्यालय के कुछ अन्य प्राध्यापकों को भी इस फिजिकल फिटनेस कमेटी में मेंबर के रूप में लगाया गया है ताकि वे साथी भी विद्यार्थियों के साथ संपर्क में रहे और विद्यार्थियों के किसी भी प्रकार के मानसिक तनाव को

दूर किया जा सके। उपरोक्त कार्य में विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के द्वारा एक Manodarpan Initiative भी लिया गया है जिसमें राष्ट्रीय स्तर पर एक टोल फ्री हेल्पलाइन नंबर(8445440632) भी दिया गया है जिसमें विद्यार्थी किसी भी समय अपनी मानसिक व शारीरिक समस्याओं के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।



Dr. Kanwar Bhan

Incharge/Co-ordinator

Professor, Dept. Geography



Principal

Pt. Chiranjilal Sharma

Pt. C.L.Sharma Govt College Karnal

ANNUAL REPORT (2024-25)

Department of Physical Education

महाविद्यालय में साल भर खेलकूद प्रतियोगिताओं का आयोजन करवाया गया व महाविद्यालय की तरफ से कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय कुरुक्षेत्र अन्तः महाविद्यालय प्रतियोगिताओं के लिए विभिन्न खेलों में भाग लेने के लिए विद्यार्थियों को भेजा गया जिसमें महाविद्यालय के विभिन्न विद्यार्थियों ने कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय कुरुक्षेत्र में स्थान प्राप्त किया।


जो की निम्नलिखित है :-


1. 21 जून 2024 को महाविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया जिसमें महाविद्यालय के समस्त स्टाफ सदस्यों व बच्चों ने भाग लिया ।
2. 14 फरवरी 2025 व 15 फरवरी 2025 को महाविद्यालय में वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन करवाया गया जिसमें 14 फरवरी 2025 को मुख्य अतिथि के रूप में डॉक्टर (मेजर) अनीता जून, प्राचार्या, महर्षि दयानंद राजकीय महिला महाविद्यालय, दादपुर रोडन (करनाल) रही व 15 फरवरी 2025 को मुख्य अतिथि के रूप में प्रोफेसर (डॉक्टर) सतीश भारद्वाज, डिप्टी डायरेक्टर (स्पोर्ट्स), हायर एजुकेशन हरियाणा, पंचकूला रहे । इस प्रतियोगिता में लगभग 350 विद्यार्थियों ने भाग लिया ।
3. 6 नवंबर 2024 से 8 नवंबर 2024 तक कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय कुरुक्षेत्र की वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता में महाविद्यालय के छात्र आर्यन कक्षा B.A.M.C First Year रोल नंबर 1240828042 ने 5000 मीटर दौड़ वह 3000 मीटर स्टीपल चेंज दौड़ में प्रथम स्थान प्राप्त किया ।
4. 4 नवंबर 2024 से 8 नवंबर 2024 तक कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय कुरुक्षेत्र की वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता में महाविद्यालय के छात्र रोहित कक्षा B.A First Year रोल नंबर 1242498037 ने 10000 मीटर की दौड़ में द्वितीय स्थान व 21 किलोमीटर की दौड़ में तृतीय स्थान प्राप्त किया।

5. 18 नवंबर 2024 से 20 नवंबर 2024 तक कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय कुरुक्षेत्र की बॉक्सिंग चैंपियनशिप में महाविद्यालय के छात्र मनोज कुमार कक्षा B.A Second Year रोल नंबर 1230824353 ने अपने भार वर्ग में तृतीय स्थान प्राप्त किया।

6. महाविद्यालय की छात्रा तमन्ना कक्षा B.Sc Second year Physical Science ने कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय कुरुक्षेत्र की महिला फुटबॉल टीम में भाग लेकर अन्तः विश्वविद्यालय प्रतियोगिता में भाग लिया जो कि G.N.A. विश्वविद्यालय, फगवाड़ा (पंजाब) में 14 नवंबर 24 से 19 नवंबर 24 तक संपन्न हुई।


Principal
Pt. Chiranji Lal Sharma
Govt. College, KARNAL


(Dr. Kanwar Bhau)
Professor Geography


(DR. VASHPAL)
Associate Professor
Physical Education

Subject: Guidelines from University Grants Commission for Promotion of Physical Fitness, Sports, Student Health, Welfare, Psychological and Emotional Well-Being at Higher Educational Institutions of India.

Office of the Principal, Pt. C.L.S. Govt. College, Karnal

Office Order

Memo No. GIC/K/2023/Steno/132

Dated 30/10/2023

Vide D.O. No. F 1-13/2022 (CPP-II) dated 12th April, 2023 of University Grant Commission (UGC) New Delhi, it has formed a simplified yet effective mechanism for Redressal of Grievances of Students in Higher Education Institutions (HEI) in India under the UGC Regulation, 2023. According to this act, a Student Grievances Redressed Committee (SGRC) is to be constituted and established in the college to monitor and redress the students' problems in the premises. It has been observed that the students are enrolled in HEI from various socio-economic backgrounds. They face various mental stress, discrimination, threat, assault, and related psychological distress. The UGC has outlined these guidelines for promotion of physical fitness, sports, students' health, welfare, psychological and emotional well being in higher educational institutions in India.

The primary objective of these guidelines is to establish a **Social Service Centre (SSC)** to ensure equitable access of students to various resources of college and provide stress free campus. The brief details objectives as under-

1. To promote the physical fitness and sports activities for students
2. Creating safeguards against academic pressure, peer pressure, behavioral issues, stress, career orientation, depression and other issues on mental health of students
3. To promote positive thinking and emotions in students along with studies.
4. Emphasis on the promotion supportive network for students in the college.

In this regard, detailed guidelines have been provided to achieve the objectives enshrined in the UGC regulation, 2023. The people who will be part of the committee will work in coordination to fulfill the prescribed objectives.

There will be two major segments/committees under the regulation to perform the assigned work accordingly.

Note-the Psychiatrists and mental health professional/ resource persons of the medical institutions is to be associated from the nearby medical institutions for proper counseling of the students.

Members of Physical Fitness Committee

1. Convener: Dr. Yashpal Associate Professor, Physical Education
2. Member (male): Dr. Rajesh Ranga, Assistant Professor Maths (NSS Incharge Boys) *Rajesh Kumar*
3. Member (female): Dr. Vandana Saini, Assistant Professor Maths (NSS Incharge Girl) *Vandana*

Note: for more physical and sports activities the committee may take the help of the sport related association and experts.

Manodarpan Initiative

To provide stress free environment in the campuses, the **Manodarpan Initiative** has been initiated for students, teachers, and families for mental health and emotional wellbeing. Under this initiative, a Web Page named ' Manodarpan: physio-social support for Mental Health & Well being has been created on the website of the Ministry of Education (MOE). This page contains advisory, practical tips, posters, videos, do's and don'ts for psycho-social support, FAQ and an online query system. A **National Toll-Free Helpline (8445440632)** for country wide outreach to students from schools, colleges and university has been set up which provides toll-counseling to address their mental health and psycho-social issues.

All activities of SSC should be included in the Annual Report of HEI/College).

Incharge *Kanwar*
30/10/23

Dr. Kanwar Bhan

Associate Professor Geography

C.L. Sharma
30/10/2023
Principal

Pt. C.L.Sharma Govt. College, Karnal