3301

कार्यालय प्राचार्य,

शासकीय रा.भ.रा. एन.ई.एस. स्नातकोत्तर (अग्रणी) महाविद्यालय,
जशपुरनगर, जिला–जशपुर (छ.ग.)

फोन/फैक्स नं. 07763–223539 email-rbrnespg@gmail.com website-rbrnesjashpur.in NAAC- "B"

क्रमांक/222/ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण/2026 जशपुरनगर, दिनांक 21.05.2026

सूचना (ग्रीष्मकालीन समर कैंप आयोजन संबंधी)

महाविद्यालय/विद्यालय के समस्त छात्र–छात्राओं को सूचित किया जाता है कि ग्रीष्मकालीन अवकाश के दौरान खेल एवं स्वास्थ्य संवर्धन हेतु समर कैंप का आयोजन दिनांक 21 मई 2026 से 30 मई 2026 तक किया जा रहा है। कैंप का समय प्रतिदिन प्रातः 6:00 बजे से 9:00 बजे तक रहेगा। इस कैंप में योगाभ्यास, बास्केटबॉल एवं हॉकी प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा। इच्छुक छात्र–छात्राएँ निर्धारित तिथि एवं समय पर उपस्थित होकर अपना पंजीयन करा सकते हैं।

प्रशिक्षण स्थल

योग– महाविद्यालय का खुला मंच/जिला प्रशासन द्वारा संचालित मल्टीपरपस इनडोर हॉल।

बास्केटबॉल–जिला प्रशासन द्वारा संचालित इनडोर बास्केटबॉल कोर्ट।

हॉकी– जिला प्रशासन द्वारा संचालित हॉकी स्टेडियम, जशपुरनगर।

प्रशिक्षण की रूपरेखा

(क) योग

विद्यार्थियों को शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य विकास हेतु निम्न योगाभ्यास कराए जाएंगे–

सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, अनुलोम–विलोम प्राणायाम, कपालभाति, ध्यान (Meditation) एवं मानसिक तनाव मुक्ति अभ्यास ।

इन अभ्यासों के माध्यम से विद्यार्थियों में लचीलापन, संतुलन, एकाग्रता एवं शारीरिक क्षमता का विकास किया जाएगा।

(ख) बास्केटबॉल

ड्रिबलिंग, पासिंग, शूटिंग तकनीक, फिजिकल फिटनेस कंपोनेंट्स, वार्म–अप ड्रिल्स एवं कूलिंग डाउन, खेल नियमों की व्यावहारिक जानकारी, अभ्यास मैच

(ग) हॉकी

स्टिक हैंडलिंग, बॉल कंट्रोल, पासिंग एवं ड्रिबलिंग, फिटनेस ड्रिल्स, टीम समन्वय अभ्यास, खेल नियमों की व्यावहारिक जानकारी, मैच अभ्यास ।

अतः सभी प्रतिभागियों से अनुरोध है कि वे खेल वेशभूषा में उपस्थित हों ।

21/5/2026

प्राचार्य

प्राचार्य
शास.रा.भ.रा.एन.ई.एस.स्नातकोत्तर
महाविद्यालय,जशपुरनगर (छ.ग.)

ग्रीष्मकालीन समर कैम्प पंजीयन प्रपत्र

शासकीय रा.म.रा. एन.ई.एस. स्नातकोत्तर महाविद्यालय, जशपुरनगर (छ.ग.)

क्रीड़ा विभाग

शिविर का दिनाँक :........................से..............................

छात्र/छात्रा का नाम : ....

पिता/अभिभावक का नाम : ....

जन्मतिथि : ....

कक्षा/संकाय : ....

महाविद्यालय/विद्यालय का नाम : ....

मोबाइल नंबर : ....

पता : ....

चयनित गतिविधि (✓ करें) :

- ☐ योगाभ्यास
- ☐ बास्केटबॉल
- ☐ हॉकी

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी (यदि कोई हो):

आपातकालीन संपर्क नं : ....

अभिभावक की सहमति

मैं अपने पुत्र/पुत्री को ग्रीष्मकालीन समर कैम्प में भाग लेने की अनुमति देता/देती हूँ।

अभिभावक के हस्ताक्षर : ....

दिनांक : ....

प्रतिभागी घोषणा

मैं समर कैम्प के सभी नियमों का पालन करने हेतु सहमत हूँ।

प्रतिभागी हस्ताक्षर :...

दिनांक : ....

हस्ताक्षर (प्रभारी) :..