"स्वावलंबी शिक्षण हेच आमचे ब्रीद"- कर्मवीर

रयत शिक्षण संस्थेचे

सावित्रीबाई फुले महिला महाविद्यालय, सातारा.

दिनांक : १२/०४/२०२०

COVID-19 निमित्ताने विद्यार्थिनींना प्राचार्यांचे मार्गदर्शन

– **डॉ. अरुण आंधळे**

महाविद्यालयातील प्रिय विद्यार्थिनीं भगिनींनो गेले अनेक दिवसांपासून म्हणजे दि. २५/०३/२०२० पासून कोरोना COVID-19 च्या पसरणाऱ्या साथीमुळे महाविद्यालय बंद आहे. तेव्हांपासून COVID-19 संसर्ग व प्रसार तसेच तुमची वार्षिक परीक्षा या संदर्भाने माध्यमांमधून अनेक चर्चा तुम्ही ऐकत आहात व पहात आहात. त्यासाठी मी माझ्या नम्र मार्गदर्शनाद्वारे काही सूचना आपणास देत आहे.

● माझी प्रथम सूचना अशी आहे, की या सर्व बाबी घडत असताना तुम्ही सर्वांनी अतिशय निर्भिड होऊन परिस्थितीशी सामना करावयाचा असून यासाठी आपले शासन, आपली संस्था, आपले विद्यापीठ आणि आपले शिक्षक तुमच्या बरोबर आहेत. **त्यामुळे मनावर कोणताही ताण घेऊ नये.**

● गेले काही दिवसांपासून सर्व शिक्षकांनी परीक्षेची तयारी म्हणून Work from home च्या माध्यमातून आपल्या सर्व वर्गांसाठी Home work ची योजना सुरु केली असून आठवड्यातील प्रत्येक दिवशी प्रत्येक विषयामधील एक प्रश्न/युनिट तुम्हाला दिले जात असून तो प्रश्न/युनिट चे उत्तर तुम्हास सोडवून Whats app ला पाठविण्याचे कळविले आहे. त्यात **ज्या विद्यार्थिनींनी सहभाग घेतला त्यांचे मी अभिनंदन करतो.** इतरही सर्व विद्यार्थिनींनी त्यात सहभागी होऊन परीक्षेची तयारी करावी म्हणजे तुम्हास चांगले यश मिळेल. व **आपला मोकळा वेळही वाया जाणार नाही.**

● महाविद्यालयाच्या वतीने विद्यार्थिनी–शिक्षक–दत्तक पालक (Mentor-Mentee) योजना राबविली जाते. त्या योजनेद्वारे प्रत्येक शिक्षकाकडे १० पासून २५ ते ३० विद्यार्थिनींचे पालकत्व देण्यात आले आहे. आपल्या शिक्षक–पालकांनी व विद्यार्थिनींनी एकमेकांच्या संपर्कात राहून विद्यार्थिनींना येणाऱ्या अडीअडचणी सोडवणे व विद्यार्थिनींना अभ्यासात प्रगती करणे बद्दल विचार विनिमय करुन विद्यार्थिनीस पुढे जाण्यासाठीचा आत्मविश्वास निर्माण करता येतो. **COVID-19 च्या कालावधीत तुमच्या शिक्षक पालकांना तुम्हास फोन वरुन अडचणी विचारणे बद्दल लेखी सुचना देण्यात आली आहे.** त्या संदर्भाने सूचनाही Whats app ग्रुपवर दिल्या आहेत. याचा सर्व विद्यार्थिनींनी फायदा घ्यावा.

● महाविद्यालयात "**Psycho-social-councelling cell**" कार्यरत असून त्याचे प्रमुख म्हणून **प्रा. दिलीप पवार** काम पहात आहेत. या cell च्या माध्यमातून आपण कोविड–१९ च्या पार्श्वभूमीवर विद्यार्थिनींच्या शंकांना उत्तरे देण्यासाठी एकूण तीन मानसशास्त्रज्ञांची मदत घेतली असून तुम्हा सर्वांसाठी त्यांचे मोबाईल नंबर व हेल्पलाईन नंबर खाली दिले आहेत.

१) **डॉ. अजित पाटील** – परीस फाऊंडेशन, सांगली. – मोबाईल : ९८५०५८३६८८

२) **डॉ. दिपक राऊत** – मनोविकास समुपदेशन केंद्र, फलटण. – मोबाईल : ९७६६२१४३१२

३) **प्रा. दिलीप पवार** – सावित्रीबाई फुले महिला महाविद्यालय, सातारा. – मोबाईल : ९९७०९७१२३१

● विद्यार्थिनींना पुन्हा एकदा सूचित करतो की आज संपूर्ण देश व देशातील प्रत्येक नागरिक तुम्ही आम्ही सर्वजण एका अडचणीतून जात असताना तुम्ही सर्व विद्यार्थिनींनी या भारतमातेच्या भविष्य आहात. आपली रयत शिक्षण संस्था ही महात्मा फुले व सावित्रीबाई फुले यांच्या मुळ विचारांची कार्यशाळा आहे. कर्मवीरांनी उभारलेल्या या कार्यशाळेच्या तुम्ही कणखर पाईक आहात. अडचणीच्या व आणिबाणीच्या प्रसंगी कार्यशाळेचे पाईक शांत राहात नाहीत. ते लढण्यासाठी व संघर्षासाठी पुढे सरसावतात. त्यामुळे तुम्ही अतिशय शांतपणे घरीच राहून दिवसभर कार्यमग्न राहण्यासाठी नियोजन करावे. या नियोजनाचे काही प्राधान्यक्रम आपणास देत आहे.

अ) आरोग्य, आहार व विश्रांती : उत्तम आरोग्य राहण्यासाठी दिवसभरात किमान एक तास तुमच्या सवयीचा कोणताही व्यायाम तुम्ही करावा. जर इतर व्यायामाची सवय नसेल तर प्राणायाम व योगा याची माहिती मिळवून हळूवारपणे त्याची सुरुवात करावी. इंटरनेटद्वारे ही माहिती मिळू शकेल. तसेच जेवणाच्या वेळा ठरवून त्यानुसार सकस असा आहार घ्यावा, त्याचबरोबर योग्य ती झोप व विश्रांती ही घ्यावी.

ब) आपला एक–दोन तासाचा वेळ **आपले आवडते छंद** जोपासण्यासाठी द्यावा.

क) नियमित अवांतर (अभ्यासोत्तर) वाचनासाठी किमान एक तास ते दोन तास द्यावेत.

ड) आपण नियमितपणे किमान ४ ते ५ तास आपल्या अभ्यासासाठी द्यावेत.

इ) आपल्या स्वत:च्या व घरच्या स्वच्छतेकडेही आपण दुर्लक्ष करु नये. शासनाने व यंत्रणेने दिलेल्या सूचना (उदा. मास्क वापरणे, सोशल डिस्टनसिंग पाळणे, वरचेवर हात धुणे इ.) चे काटेकोरपणे पालन करावे. स्वत: घरात राहून सर्व कामे करावीत.

● कोरोना संसर्ग आपत्तीस अनुसरुन आपण महाविद्यालयात राष्ट्रीय सेवा योजनेच्या सहकार्यातून UGC चे दि. ०५/०४/२०२० च्या पत्रानुसार खालील प्रमाणे **"COVID-19 HELP GROUP"** ची स्थापना करीत आहोत. या ग्रुपने अशा आपत्तीच्यावेळी योग्य ती मदत करण्याची भूमिका पार पाडावयाची आहे.

अ.नं.	सदस्याचे नांव	पदनाम	मोबाईल नंबर
१)	प्रा. रामराव पवार	चेअरमन	9960104938
२)	प्रा. सौ. मंदाकिन वर्णेकर	सदस्य	9403684066
३)	प्रा. डॉ. सुनिता घार्गे	मार्गदर्शक समन्वयक	9623739723
४)	प्रा. डॉ. तुळशीदास महानवर	सदस्य	9822618790
५)	प्रा. डॉ. आर.बी. पाटील	सदस्य	9518521709
६)	प्रा. घनशाम गीरी	सदस्य	9730607340
७)	कु. साक्षी सुनिल भणगे	सदस्य (NSS) (विद्यार्थिनी)	9307388577
८)	कु. प्रियंका वीरेंद्र पवार	सदस्य (NSS) (विद्यार्थिनी)	7588383080

● तसेच अगदी **अलिकडे आलेल्या काही बातम्यानुसार, येणारी परीक्षा ही** MCQ (Multiple Choice Questions), **एका वाक्यात उत्तरे किंवा गाळलेल्या जागा भरा या प्रकारच्या प्रश्नांच्या माध्यमातून होण्याची शक्यता आहे.** तेंव्हा विद्यार्थिनींनी गट करुन प्रकरणे वाटून घेऊन एका प्रकरणावर जास्तीत जास्त किती असे छोटे (MCQ, Fill-in-the-blanks, One sentence answer) प्रश्न तयार होतात ते काढावेत व एकमेकिंना Whats app ग्रुपच्या मार्फत वितरीत करावेत. एवढेच सांगतो की परीक्षा कधीतरी होणारच आहे. **तुम्ही अभ्यास करीत रहावे. कोणताही ताण घेऊ नये. तुम्हा सर्वांना निर्भय–आरोग्यदायी जीवनासाठी शुभेच्छा देतो व थांबतो.**

जय महाराष्ट्र ...! जय कर्मवीर ...!

डॉ. अरुण आंधळे
प्राचार्य,
सावित्रीबाई फुले महिला महाविद्यालय, सातारा.
मोबा.: 9881235224