

ST. MONTFORT SCHOOL, BHOPAL

Seminar on 'Emotional Well - Being & Mental Health'

On June 28, 2024, the 9th standard students of our school attended a seminar on 'Emotional Well-being and Mental Health' in the school auditorium. The seminar was conducted by Ms. Khushi Singh, who shared valuable insights and strategies for managing stress and building resilience. Our Principal honored the event with their presence, adding significance to the discussion. The students actively participated actively and attentively in the session, showcasing their curiosity and willingness to learn about mental health. The seminar concluded with a vote of thanks delivered by Lisa Yadav, a student of class 9 C, expressing gratitude to Ms. Khushi for her inspiring words.

The event aimed to promote mental well-being, reduce stigma around mental health, and empower students to take care of their emotional health. Overall, it was a beneficial experience for the students, providing them with practical tips and a better understanding of mental health.

Mrs. Mackleen Reena Shah

कक्षा दसवीं के लिए कैरियर ओरियंटेशन कार्यक्रम

28 जून 2025 . सेन्ट मोंटफोर्ट स्कूल पटेल नगर ।

कक्षा नवीं के छात्रों लिए विद्यालय में **Emotional wellbeing and mental health** सत्र का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि मिस खुशी सिंह, सीनियर काउंसलर, मनोवैज्ञानिक परामर्श दाता, आदरणीय उपप्राचार्य ब्रदर ग्रीओरी बा के आतिथ्य में संपन्न हुआ । सेमिनार में कक्षा नवीं की सभी कक्षा अध्यापक-अध्यापिकाएँ उपस्थित थीं।

कार्यक्रम का आरंभ श्रीमती श्रद्धा बलवानी द्वारा मुख्य अतिथि परिचय से हुआ। सीनियर काउंसलर मिस खुशी सिंह शैक्षणिक कार्यशालाओं और उन्मुखीकरण कार्यक्रमों का आयोजन करती हैं।

मुख्य अतिथि ने मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण एक दूसरे से जुड़े हुए हैं और हमारे जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं। आइए कुछ महत्वपूर्ण बिंदुओं पर चर्चा करें उन्होंने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य हमारी भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक भलाई को संदर्भित करता है। यह हमारे सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके को प्रभावित करता है। उन्होंने भावनात्मक कल्याण के लिए सुझाव देते हुए स्वस्थ जीवनशैली जीने के लिए स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम, समय प्रबंधन करने के विषय में मार्गदर्शन किया।

उन्होंने कहा कि योग और ध्यान आपके मानसिक स्वास्थ्य को सुधार सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण हमारे जीवन के महत्वपूर्ण पहलू हैं। इनकी देखभाल करना और आवश्यकता होने पर मदद लेना महत्वपूर्ण है।

कैरियर जीवन में सही चुनाव करना बहुत ही जरूरी है। उन्होंने छात्रों को जागरूक किया कि हर बच्चा गुणों के साथ पैदा होता है। उसे आवश्यकता है अपनी ताकत, कमजोरी, रुचियों, क्षमताओं को पहचानने की।

बच्चों ने कार्यक्रम में रुचि दिखाते हुए अनेक प्रश्न किए जिनका निवारण भी मुख्य अतिथि द्वारा दिया गया । कार्यक्रम में उप प्राचार्य ब्रदर ग्रीओरी बा, कोऑर्डिनेटर श्रीमती ज्योति मेम , श्रीमती मीनाक्षी शर्मा की उपस्थिति ने सभी का उत्साहवर्धन किया । अंत में श्रीमती खुशी सिंह द्वारा उपयोगी जानकारी देने के लिए धन्यवाद दिया गया ।

संगीता हसीजा