सीबीएसई/मीडिया एवं जन-संपर्क/परामर्श/2025 दिनांक: 06.05.2025

सेवा में,
सीबीएसई से संबद्ध विद्यालयों/संस्थानों के
सभी प्रधानाचार्य/ विद्यालय प्रमुख

विषय: प्रातःकालीन सभा में प्रतिदिन सकारात्मक विचार (Positive Affirmations) शामिल करने के संबंध में

महोदया/महोदय,

विद्यार्थियों के समग्र विकास को बढ़ावा देने की प्रतिबद्धता के तहत सीबीएसई द्वारा सभी संबद्ध विद्यालयों को **शैक्षणिक सत्र 2025–26** से प्रातःकालीन सभा में प्रतिदिन सकारात्मक विचारों को शामिल करने की सलाह दी जाती है।

सकारात्मक विचार या संकल्प ऐसे छोटे, सार्थक वाक्य होते हैं, जो रचनात्मक आत्म-छवि, भावनात्मक दृढ़ता और आशावाद से परिपूर्ण मानसिकता विकसित करने में हमारी सहायता करते हैं।इन विचारों का नियमित अभ्यास व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य, आत्मविश्वास एवं एकाग्रता को उल्लेखनीय रूप से सुदृढ़ करता है। आइए, हम मिलकर बच्चों को केवल शैक्षणिक रूप से नहीं, बल्कि भावनात्मक रूप से भी सशक्त बनाएं, ताकि वे एक बेहतर विश्व के निर्माण हेतु आत्मविश्वास से परिपूर्ण नागरिक बन सकें।

इस पहल के उद्देश्य:

- विद्यार्थियों के सामाजिक-भावनात्मक विकास में सहायक होना।
- विद्यालय में एक सकारात्मक एवं सम्मानजनक संस्कृति का विकास करना।
- आत्म-चिंतन एवं भावनात्मक नियंत्रण को प्रोत्साहित करना।
- यह सुनिश्चित करना कि विद्यार्थियों का दिन स्पष्ट विचारों, शांति और आत्मविश्वास के साथ प्रारंभ हो।

प्रातःकालीन सभा में सम्मिलित किए जाने हेतु सुझाए गए कुछ विचार:

1. मैं हमेशा खुश रहता हूँ/रहती हूँ।
   I am always happy.
2. मैं हर परिस्थिति में शांत और स्थिर रहता हूँ/रहती हूँ।
   I am calm and stable in every situation.
3. मेरी एकाग्रता और स्मरण शक्ति बढ़िया हैं।
   My memory and concentration are excellent.
4. मैं स्वास्थ्यवर्धक भोजन ग्रहण करता हूँ/करती हूँ; मेरा शरीर निरोगी है।
   I eat healthy food; my body is perfect and disease-free.
5. मैं गैजेट्स का उपयोग केवल पढ़ाई के लिए करता हूँ/करती हूँ।
   I use gadgets only for studying.
6. मैं सबका सम्मान करता हूँ/करती हूँ। मैं प्रकृति का सम्मान करता हूँ/करती हूँ।
   I respect everyone. I respect nature.

कार्यान्वयन हेतु दिशा-निर्देश:

- विद्यालय प्रत्येक दिन प्रातःकालीन सभा में 1–2 संक्षिप्त विचारों को शामिल कर सकते हैं।
- ये विचार विद्यार्थियों की आयु के अनुसार हों, समावेशी हों, तथा सहानुभूति, साहस और आत्म-सम्मान के मूल्यों पर आधारित हों। विद्यालय अपने आधार मूल्यों के अनुसार इन्हें और अनुकूलित कर सकते हैं।

- विद्यार्थियों को ये विचार व्यक्त करने या स्वयं के सकारात्मक विचार व्यक्त करने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।
- विद्यालय अपनी प्रातः कालीन सभा की संरचना के अनुसार इन विचारों को रचनात्मक ढंग से प्रस्तुत करने हेतु स्वतंत्र हैं।
- इन विचारों को मूल्यपरक शिक्षा के हिस्से के रूप में सूचना-पट्ट या शिक्षा-कक्ष में प्रदर्शित किया जा सकता है।
- विद्यार्थियों के प्रोफ़ाइल के अनुसार भाषा का चयन किया जा सकता है।

सभी विद्यालय प्रमुखों से अनुरोध है कि इस पहल को प्रभावी रूप से अपनाएं तथा विद्यार्थियों की भावनात्मक स्वस्थता पर इसके प्रभाव का नियमित रूप से विश्लेषण करें। साथ ही, अपने प्रेक्षण, सुझाव व श्रेष्ठ कार्य-पद्धतियाँ बोर्ड के साथ साझा करें ताकि इस पहल/कार्यक्रम को संवर्धित किया जा सके।

आइए, हम मिलकर अपने विद्यार्थियों को केवल शैक्षणिक रूप से नहीं, बल्कि भावनात्मक रूप से भी सशक्त बनाएं, ताकि वे आत्मविश्वास से परिपूर्ण होकर एक बेहतर भविष्य का निर्माण कर सकें।

यदि कोई प्रश्न या सुझाव हों, तो विद्यालय कृपया cbse.counseling@gmail.com ईमेल पर संपर्क कर सकते हैं।

शुभकामनाओं सहित,

हस्ता/-
(हिमांशु गुप्ता)
सचिव

प्रतिलिपि: निम्नलिखित संबंधित विद्यालयों, निदेशालयों, संगठनों और संस्थानों के प्रमुखों को अपने अधिकार क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले सभी विद्यालयों में यह सूचना प्रसारित करने के अनुरोध सहित :

1. आयुक्त, केंद्रीय विद्यालय संगठन, 18 इंस्टीट्यूशनल क्षेत्र, शहीद जीत सिंह मार्ग, नई दिल्ली-16
2. आयुक्त, नवोदय विद्यालय समिति, बी-15, सेक्टर-62, इंस्टीट्यूशनल क्षेत्र, नोएडा-201309
3. सचिव, एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय (ईएमआरएस), जनजातीय कार्य मंत्रालय, भारत सरकार
4. सचिव, सैनिक स्कूल सोसाइटी, कमरा नंबर 101, डी-1 विंग, सेना भवन, नई दिल्ली-110001
5. अध्यक्ष, ओडिशा आदर्श विद्यालय संगठन, एन-1/9, दूरदर्शन केंद्र के निकट, पोस्ट ऑफिस सैनिक स्कूल नयापल्ली, भुवनेश्वर, ओडिशा-751005
6. शिक्षा निदेशक, शिक्षा निदेशालय, एनसीटी दिल्ली सरकार, पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054
7. जन अनुदेशन निदेशक (स्कूल), संघ राज्य क्षेत्र सचिवालय, सेक्टर 9, चंडीगढ़-160017
8. शिक्षा निदेशक, सिक्किम सरकार, गंगटोक, सिक्किम –737101
9. स्कूल शिक्षा निदेशक, अरुणाचल प्रदेश सरकार, ईटानगर –791111
10. शिक्षा निदेशक, अंडमान और निकोबार द्वीप समूह सरकार, पोर्ट ब्लेयर – 744101
11. स्कूल शिक्षा निदेशक, लद्दाख, कमरा नं.101-102, भूतल, परिषद सचिवालय, कुर्बाथांग, कारगिल- लद्दाख
12. स्कूल शिक्षा निदेशक, आंध्र प्रदेश, तीसरी मंजिल, बी ब्लॉक, अंजनेया टावर्स, वीटीपीएस रोड, भीमाराजू गुट्टा, इब्राहिमपटनम, आंध्र प्रदेश – 521456
13. निदेशक, केंद्रीय तिब्बती स्कूल प्रशासन, ईएसएस ईएसएस प्लाजा, सामुदायिक केंद्र, सेक्टर -3, रोहिणी, दिल्ली
14. अपर महानिदेशक, सेना शिक्षा, ए विंग, सेना भवन, डीएचक्यू, पीओ, नई दिल्ली-110001
15. सचिव, एडब्ल्यूईएस, रक्षा मंत्रालय का एकीकृत कार्यालय (सेना), एफडीआरसी भवन संख्या 202, शंकर विहार (एपीएस के समीप), दिल्ली कैंट-110010
16. राज्य परियोजना निदेशक, ओडिशा आदर्श विद्यालय संगठन, एन-1/9, नयापल्ली, डाकघर - सैनिक स्कूल, भुवनेश्वर, जिला – खोर्दा, ओडिशा-751005
17. अध्यक्ष, सीबीएसई के उस सचिव
18. सभी निदेशक/ विभागाध्यक्ष, सीबीएसई
19. सीबीएसई के सभी क्षेत्रीय निदेशक/ क्षेत्रीय अधिकारीगण को इस अनुरोध के साथ कि वे यह परिपत्र अपने अपने क्षेत्रों में बोर्ड से सम्बद्ध सभी विद्यालयों को भेजें
20. सभी संयुक्त सचिव/उप सचिव/अवर सचिव/सहायक सचिव, सीबीएसई
21. सभी प्रमुख/प्रभारी, उत्कृष्टता केंद्र, सीबीएसई
22. संयुक्त सचिव (आईटी इकाई),सीबीएसई - इस अनुरोध के साथ कि इस परिपत्र को सीबीएसई वेबसाइट पर अपलोड करें।

सचिव