



Vidarbha Youth Welfare Society, Amravati's

# MAHILA ARTS-COMMERCE COLLEGE

Chandur Rly. Dist. Amravati (M.S.) 444 904

(Affiliated to Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati.)

Email : macc141@sgbau.ac.in Fax : (07222) 254183

Tel. No. 07222-254183 Website : www.maccr.org

Dr. N. R. Dhande  
President

Adv. Shri. U. S. Deshmukh  
Vice-president

Prof. (Dr.) H. M. Deshmukh  
Treasurer

Mr. Y. V. Choudhary  
Secretary

Dr. Seema Jagtap  
Incharge Principal  
Mob. No.9421742513

Maccr/

Date :

## Best Practice I:

Title: *Providing guidance to the students and teachers for maintaining their Mental Health in Tough Times of Covid-19*

1. Goal: The webinar was arranged with the goal to maintain our mental wellbeing in the tough times.

2. Objectives:

- Learn to relax and do things you enjoy-Having something to look forward to promote positive mental health and wellbeing. Everyone is different, so find out what works for you.
- For example: exercise is a great way to improve your negative mood. Do whatever you enjoy doing that gets you active.
- Eat healthy-Try to eat a healthy, balanced diet, as it will make you feel calmer.
- Get enough sleep-If you are tired, you are more likely to feel stressed and worried, aim for around 8 hours per night to avoid feeling tired
- Feeling connected to people is an important part of staying well. It can help you feel confident and valued, and it can support you during difficult times. A lack of contact with others makes people feel lonely and disconnected.
- Join a local community group in something that interests you. This will also allow you to meet people who have similar interests, for example:

3. The Context:

Mental health includes our emotional, psychological, and social well-being. It affects how we think, feel, and act as we cope with life. It also helps determine how we handle stress, relate to others, and make choices. Mental health is important at every stage of life, from childhood and adolescence through adulthood and aging. Mental health is important because it can help you to:

- Cope with the stresses of life
- Be physically healthy
- Have good relationships
- Make meaningful contributions to your community

- Work productively
- Realize your full potential

#### 4. The Practice:

There are many different practices you can do to improve your mental health, these are:

- Staying positive, It's important to try to have a positive outlook; some ways to do that include
- Finding balance between positive and negative emotions. Trying to hold on to the positive emotions when you have them.
- Practicing gratitude, which means being thankful for the good things in your life. It's helpful to do this every day, either by thinking about what you are grateful for or writing it down in a journal.
- Taking care of your physical health, since your physical and mental health is connected. Some ways to take care of your physical health include Being physically active. Exercise can reduce feelings of stress and depression and improve your mood.
- Connecting with others .Humans are social creatures, and it's important to have strong, healthy relationships with others. Having good social support may help protect you against the harms of stress.
- Developing a sense of meaning and purpose in life. This could be through your job, volunteering, learning new skills, or exploring your spirituality.
- Developing coping skills, which are methods you use to deal with stressful situations. They may help you face a problem, take action, be flexible, and not easily give up in solving it.
- Relaxation technique stare practices you do to produce your body's natural relaxation response. This slows down your breathing, lowers your blood pressure, and reduces muscle tension and stress.

#### 5. The Evidence of Success:

- Students spend quality time with close friends and family
- Students learnt a new skill such as painting, singing, knitting, or a foreign language which can provide a sense of pride and achievement
- Found a hobby (such as gardening, playing sport, cooking, or arts and craft)

#### 6. Problems encountered and resources required Problems encountered Time constraints:

- Inflexible working hours
- Low levels of support from employees
- Inadequate health and safety policies Resources required
- Awareness of the workplace environment and how it can be adapted to promote better mental health for different employees.
- Learning from the motivations of organizational leaders and employees who have taken action.

## Best Practice -2

Title: *Promotion of universal values among students.*

❖ Objectives of the Practice:

In today's world, where majority of the people are pursuing only self interests relentlessly, the institution recognizes the need to inculcate universal values like promotion of truth, selflessness, righteousness etc. The value education cell of our college is working with this goal.

❖ Context:

The value education cell inculcates among the students.

- Harmonious development of body, mind and soul and promotion of universal values.
- Cultivate inner calmness-a way to peace
- To help others
- To preach and practice truthfulness.
- To deal with academic and emotional stress by tapping their inner sources of strength.
- To develop a positive attitude

❖ The practice:

- The cell has organized the following activities.
- A class on moral values held on 21.07.21
- Counseling session held on 22.09.21
- A special lecture on values as understood by Swami Vivekananda held on 12.01.2022.
- Programme on importance of students Awareness on vote turn out held on 25.01.22.
- Psychological counselling of girl students in commemoration of International Woman's Day held on 8.03.2022.
- A programme on promotion of universal values on 06.04.2022.
- A counselling session of students held on 06.04.2022.

❖ Evidence of Success:

Students are increasingly taking interest in this practice. They are regularly attending these classes despite their packed schedule of usual classes.



❖ Problem encountered:

- i) Shortage of infrastructural facilities: A separate room is needed to hold these classes.
- ii) Shortage of manpower: The Philosophy department is mainly undertaking these classes. But there are only two fulltime teachers in this department at present which is a constraint. Resources required: Removal of infrastructural bottlenecks and more manpower will help to strengthen this practice further.

*Photo to attach*







Birthday Event



Nutrition Week Program







Vaccination Program







Paper Bag Distribution Activity



# रयतेचा कैवारी

शैक्षणिक समृद्धीसाठी कटिबद्ध डिजिटल दैनिक

!! जन्मदिन अभिष्टचिंतन !!



चि. विश्वास शाह भारती

डिजिटल शैक्षणिक दैनिक 'रयतेचा कैवारी' -- संपादक :- शाहू संभाजी भारती ( वर्ष तिसरे - अंक ०५४ ) रविवार दि. २८/११/२०२१ पान ०९

## चांदूर रेल्वे महिला महाविद्यालयात संविधान दिवस संपन्न

चांदूर रेल्वे / अमरावती : दि. २७ ( रयतेचा कैवारी, तालुका प्रतिनिधी- अनिता संजय धुर्वे मो. नं.९९२३६०७५५७ ) विदर्भ युथ वेलफेअर सोसायटी, अमरावती द्वारा संचालित महिला कला वाणिज्य महाविद्यालय, चांदूर रेल्वे येथे संविधान दिनानिमित्त कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले. २६ नोव्हेंबर हा दिवस संपूर्ण भारतात संविधान दिवस म्हणून साजरा केला जातो. २९ ऑगस्ट १९४७ रोजी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या नेतृत्वाखाली भारतीय संविधानाच्या निर्मितीसाठी मसूदा समिती स्थापन झाली. अनेक बैठका व चर्चा सत्रांनंतर या समितीने सादर केलेला अंतिम मसुदा २६ नोव्हेंबर १९४९ रोजी संविधान समितीने स्विकारला. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या १२५ व्या जयंती वर्षाचे औचित्य साधून २०१५ पासून २६ नोव्हेंबर हा दिवस संविधान दिन म्हणून साजरा केला जातो.

भारतीय संविधानाप्रती लोकांच्या मनात सन्मानाची भावना जागृत करणे हा उद्देश यानागे आहे. महाविद्यालयातही २६ नोव्हेंबर २०२१ रोजी संविधान दिनानिमित्त भारतीय संविधानाच्या उद्देशपत्रिकेचे सामुहिक वाचन करण्यात आले. सुरवातीला महाविद्यालयाच्या प्राचार्या डॉ. सौ सीमा जगताप यांनी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या प्रतिमेचे पूजन व



हारार्पण करून त्यांना अभिवादन केले. भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे अमूल्य योगदान असलेले भारतीय संविधान सर्वांसाठी मार्गदर्शक असल्याचे सांगून त्यांनी संविधान दिनाच्या शुभेच्छा दिल्या. यावेळी राज्यशास्त्र विभाग प्रमुख डॉ. प्रदीप दंडे यांनी विद्यार्थीनींना मार्गदर्शन केले.

त्यांनी सांगितले की, भारतीय संविधान न्याय, स्वातंत्र्य, समता, बंधुता ही मूल्ये आपल्याला शिकविते. आजच्या दिवसाच्यानिमित्ताने त्याची पुन्हा एकदा उजळणी करण्याची संधी मिळते. यावेळी डॉ. विजय कापसे, डॉ. गजानन वेले, राष्ट्रीय सेवा योजनेचे कार्यक्रम अधिकारी प्रा. संजीव भुयार, प्रा. अनिता एस. धुर्वे, संदीप झोडे, संतोष घोगडे, अनिल शास्त्रकार, रजनी वघवे तसेच रासेयो स्वयंसेवीका भावना तायडे, अर्चना जैन, श्रेया जैन, भावना बजाज, पौर्णिमा अस्कापोहरे, आकांक्षा अस्कापोहरे शारदा मेथ्राम निकिता टेंकाडे, वैष्णवी यादव, प्रिया कुभरे, सुवर्ण देशमुख आणि विद्यार्थीनी उपस्थित होत्या.







# रयतेचा कैवारी

शैक्षणिक समृद्धीसाठी कटिबद्ध डिजिटल दैनिक



संपादक :- श्री. शाहू संभाजी भारती ( ९९७५७३८३२९ )

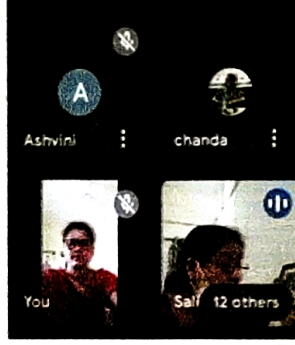
वर्ष दुसरे - अंक ३०७

शुक्रवार दिनांक १३/०८/२०२१ पान ०१

## महिला महाविद्यालयात ९ ऑगस्ट क्रांती दिनानिमित्त व्याख्यान

अमरावती : दि. १२ ( रयतेचा कैवारी, ऑनलाईन वृत्तसेवा ) विदर्भ युथ वेलफेअर सोसायटी, अमरावती द्वारा संचालित महिला कला वाणिज्य महाविद्यालय, चांदूर रेल्वे येथील राष्ट्रीय सेवा योजनेच्या वतीने "भारतीय स्वातंत्र्य लढ्यातील एक ऐतिहासिक पर्व - ऑगस्ट क्रांती" या विषयावर प्रा.राजाभाऊ टेंडुलकर कला महाविद्यालय, नांदगाव खंडेबर येथील इतिहास विभाग प्रमुख डॉ.घटा जगताप यांच्या ऑनलाईन व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले होते. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी महिला महाविद्यालयाच्या प्राचार्या डॉ.सीमा जगताप तर प्रमुख अतिथी म्हणून राज्यशास्त्र विभाग प्रमुख प्रा.डॉ. प्रदीप टेंटे होते.

यावेळी डॉ.घटा जगताप यांनी भारतीय स्वातंत्र्य चळवळीतील ऐतिहासिक घटनांवर प्रकाश टाकला. त्यांनी सांगितले की, भारताला स्वातंत्र्य प्राप्त करून देण्यासाठी अनेक लहान मोठी आंदोलने झाली. त्यातील एक निःशंक आंदोलन म्हणजे १९४२ चे आंदोलन जे ९ ऑगस्टला महात्मा गांधींच्या नेतृत्वात संपूर्ण देशभर सुरू झाले. हेच आंदोलन ऑगस्ट क्रांती म्हणून ओळखल्या जाते.



याच आंदोलनात महात्मा गांधींनी 'क्रो या क्रो' चा नारा दिला होता. दुसऱ्या महायुद्धात इंग्रजांनी भारताची मदत घेतली. त्या बटल्यात भारताला स्वातंत्र्य देण्याचे आश्वासन इंग्रजांनी दिले. परंतु भारताने समर्थन देऊनही इंग्रजांनी आपले आश्वासन पाळले नाही. तेव्हा महात्मा गांधींनी इंग्रजांविरुद्ध अंतिम लढाईची घोषणा केली. तीच 'अहिंसात्मक लढाई' म्हणजे १९४२ ची चळवळ होय. १९४२ ची चळवळ ही १९४७ च्या भारतीय स्वातंत्र्याची नांदी होती.

याप्रसंगी प्राचार्य डॉ.सीमा जगताप आणि डॉ.प्रदीप टेंटे यांनी जुद्धा विद्यार्थीनींना यथोचित मार्गदर्शन केले. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक रासेया कार्यक्रम अधिकारी प्रा. संजीव भुयार यांनी केले. संचालन भुवनेश्वरी टेंडुलकर तर आभार नृपाल पायखंडे हिने मानले. कार्यक्रमाला डॉ. विजय कापसे, डॉ. गजानन वेले, प्रा. मीना टेंडुलकर, प्रा.अनिता घुर्वे आणि महाविद्यालयीन विद्यार्थींनी उपस्थित होत्या.

