

## **SBPS Organises Awareness Programme for Adolescent Girls**

*“Adolescence is a period of transition between childhood and adulthood – a time of rapid physical, cognitive, social and emotional maturation as the girl prepares for womanhood.”*

To counsel the girls in this crucial phase of life, a rendezvous with self for girls was organized at SBPS on 18<sup>th</sup> June, 2019. The workshop started with the school counsellor giving a detailed description of the female anatomy and how the body functions at critical developmental milestones. She discussed about the menstruation cycle and biological changes that take place during the period. Following this, she went on to sensitize the girls about the social issues tied with puberty. She also made them accustomed to the precautionary measures during menstruation cycle and about health and hygiene. They were made aware about the emotional troubles like lack of confidence, pervasive sadness and tearfulness during puberty and counseled to focus on their career. The pupils were also provided with the guidance to include a minimum of ‘five- coloured’ food in their plates and avoid junk food to be healthy and fit throughout their lives.

School Head Personnel & Admin. Mr. Pradip Varma said that the children should be ready to fight the psychological and social changes in their lives and such counseling sessions will help to do so.

School Principal Mrs. Paramjit Kaur said, “Adolescence can be a challenging stage of development for young people, not only physically but also mentally and emotionally. Having the support of family members and friends is very important at this time.”

## सरला बिरला पब्लिक स्कूल में किशोरवय बालिकाओं के लिए जागरुकता कार्यक्रम आयोजित

सरला बिरला पब्लिक स्कूल में आज छात्राओं के लिए किशोरावस्था एवं इससे संबंधित जागरुकता हेतु विशेष काउंसलिंग आयोजित की गई। इस दौरान छात्राओं को एडोलेसन्स में आने वाले शारीरिक व मानसिक बदलाव के बारे में विस्तारपूर्वक बताया गया। विशेषकर मासिक धर्म से संबंधित सावधानी, सफाई, खानपान आदि के महत्व पर विशेष बल दिया गया।

छात्राओं को इस दौरान आत्मविश्वास व एकाग्रता के साथ अपने अध्ययन में ध्यान देने, मानसिक एवं शारीरिक बदलावों के प्रति जागरुक रहने तथा समाज के प्रति दायित्वों के बारे भी बताया गया। जंक फूड से दूर रहने की सलाह दी गई। साथ ही प्रतिदिन के भोजन में विशुद्ध थाली, जिसमें पांच रंगों के भोजन शामिल हों, को प्राथमिकता देने पर जोर दिया गया।

विद्यालय के प्रशासनिक व कार्मिक प्रमुख श्री प्रदीप वर्मा कहा कि आज छात्राओं को मानसिक व सामाजिक चुनौतियों का सामना कुशलतापूर्वक करने में इस तरह की काउंसलिंग अति आवश्यक है।

प्राचार्या श्रीमती परमजीत कौर ने कहा कि किशोरावस्था उम्र का अत्यंत नाजुक दौर होता है। छात्राओं को हर तरह की परिस्थितियों का सामना करने के लिए सक्षम बनाना हमारा कर्तव्य है। उन्हें न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक व भावनात्मक स्तर पर भी परिवार के सदस्यों, शिक्षकों व दोस्तों का सहयोग चाहिए।



