कार्यालय निदेशक, प्रारम्भिक शिक्षा, राजस्थान, बीकानेर

क्रमांक :–शिविरा / प्रारं / शैक्षिक / ए / 3584 / स्वास्थ्य / 2018–25 दिनांक : यथाहस्ताक्षर

संयुक्त निदेशक,
स्कूल शिक्षा,
समस्त।

विषय : विद्यालयों में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान एवं ''मनोदर्पण'' पहल के प्रभावी क्रियान्वयन हेतु।

प्रसंग : वरिष्ठ शासन उप सचिव, शिक्षा (ग्रुप–1) विभाग, जयपुर का पत्रांक : पं.24(01) ELE.EDU./PLAN / 2026–10301–8961978 दिनांक 05.02.2026

उपरोक्त विषयान्तर्गत प्रासंगिक एवं सन्दर्भित पत्र की प्रति संलग्न कर लेख है कि मानसिक स्वास्थ्य विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास का एक अत्यंत महत्वपूर्ण कारक है। वर्तमान परिदृश्य में शैक्षणिक दबाव, सामाजिक परिवर्तन तथा डिजिटल परिवेश के कारण विद्यार्थियों में तनाव, चिंता एवं भावनात्मक समस्याएँ बढ़ रही है। ऐसे में विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशीलता, जागरूकता एवं परामर्श सहयोग को प्राथमिकता दिया जाना आवश्यक है। इस सन्दर्भ में NCERT द्वारा संचालित **''मनोदर्पण''** पहल के माध्यम से विद्यालयों में सकारात्मक मानसिक वातावरण का निर्माण, विद्यार्थियों के आत्मविश्वास में वृद्धि तथा समय पर परामर्श सहायता सुनिश्चित की जा सकती है एवं आगामी परीक्षाओं के सन्दर्भ में मनोदर्पण के माध्यम से विद्यार्थियों, अभिभावक तथा शिक्षक सभी के तनाव दूर करने के लिए यह एक प्रभावी एवं उत्कृष्ट माध्यम है। अतः सभी राजकीय विद्यालयों में मनोदर्पण से संबंधित गतिविधियों का व्यापक प्रचार–प्रसार, विद्यालय स्तर पर प्रार्थना सभाओ, कक्षा–कक्षों, अभिभावक–शिक्षक बैठकों एवं सूचना पट्टों के माध्यम से इन सेवाओं की जानकारी सांझा करने एवं मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता गतिविधियाँ आयोजन करने हेतु अपने क्षेत्राधिकार में शासन स्तर से प्रदत्त निर्देशानुसार पालना करवाया जाना सुनिश्चित करावें।

संलग्न–उपरोक्तानुसार।

(सीताराम जाट)
I.A.S
निदेशक
प्रारम्भिक शिक्षा एवं
पं. राज. (प्रा.शि.) विभाग,
राजस्थान, बीकानेर

प्रतिलिपि : निम्नाकित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित है–

1. निजी सचिव, शासन सचिव, स्कूल शिक्षा विभाग, राजस्थान, जयपुर।
2. वरिष्ठ शासन उप सचिव, शिक्षा (ग्रुप–1) विभाग, जयपुर।
3. शासन उप सचिव, शिक्षा (ग्रुप–5) विभाग, जयपुर।
4. निजी सचिव, निदेशक, प्रार[illegible] हाजा।
5. समस्त मुख्य जिला शिक्षा अ[illegible]पदेन जिला परियोजना समन्वयक समग्र शिक्षा को जिला क्षेत्राधिकार में निर्देशों की प[illegible]चित पर्यवेक्षण व प्रभावी प्रबोधन बाबत।
6. समस्त जिला शिक्षा अधिका[illegible] प्रारम्भिक शिक्षा को पालनार्थ।
7. एसीपी, कम्प्यूटर अनुभाग, कार्यालय हाजा को पत्र को विभागीय वेबसाईट पर अपलोड़ करवाये जाने बाबत।

WhatsApp Channel

निदेशक
प्रारम्भिक शिक्षा एवं
पं. राज. (प्रा.शि.) विभाग,
राजस्थान, बीकानेर

RajKaj Ref No.:
20371777
eSign DSC

राजस्थान सरकार
शिक्षा (ग्रुप–1) विभाग

क्रमांकः F.24(01)ELE.EDU./PLAN/2026-10301-8961978 जयपुर, दिनांक : यथा हस्ताक्षर

निदेशक माध्यमिक शिक्षा राजस्थान बीकानेर
एवं पदेन अतिरिक्त राज्य परियोजना निदेशक(वरिष्ठ)
समग्र शिक्षा अभियान (SMSA)

निदेशक,
प्रारम्भिक शिक्षा, राजस्थान,
बीकानेर

विषय – विद्यालयों में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान एवं "मनोदर्पण" पहल के प्रभावी क्रियान्वयन हेतु।

महोदय,

उपरोक्त विषयान्तर्गत लेख है कि मानसिक स्वास्थ्य विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास का एक अत्यंत महत्वपूर्ण कारक है। वर्तमान परिदृश्य में शैक्षणिक दबाव, सामाजिक परिवर्तन तथा डिजिटल परिवेश के कारण विद्यार्थियों में तनाव, चिंता एवं भावनात्मक समस्याएँ बढ़ रही हैं। ऐसे में विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशीलता, जागरूकता एवं परामर्श सहयोग को प्राथमिकता दिया जाना आवश्यक है।

इस संदर्भ में NCERT द्वारा संचालित "मनोदर्पण" पहल विद्यार्थियों, अभिभावकों एवं शिक्षकों के लिए एक महत्वपूर्ण सहायता तंत्र उपलब्ध कराती है। मनोदर्पण के अंतर्गत निम्न प्रमुख गतिविधियाँ संचालित की जा रही हैं–

1. राष्ट्रीय टोल-फ्री टेली-काउंसलिंग हेल्पलाइन

   टोल-फ्री नंबर 844-844-0632

   समय– प्रतिदिन प्रातः 08:00 बजे से सायं 08:00 बजे तक (सोमवार से रविवार)

   यह सेवा विद्यार्थियों एवं अभिभावकों को मानसिक तनाव, चिंता, व्यवहारिक एवं भावनात्मक समस्याओं पर निःशुल्क परामर्श उपलब्ध कराती है।

2. "परिचर्चा" लाइव संवाद कार्यक्रम

   प्रत्येक शुक्रवार, दोपहर 02:30 बजे से 04:00 बजे तक

   यह कार्यक्रम PM e-Vidya चैनलों एवं NCERT के आधिकारिक YouTube चौनल पर प्रसारित किया जाता है, जिसमें विशेषज्ञों द्वारा मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े विषयों पर चर्चा एवं प्रश्नोत्तर किया जाता है।

3. "सहयोग" विशेषज्ञ सत्र

सोमवार से शुक्रवार, सायं 05:00 बजे से 05:30 बजे तक

इस कार्यक्रम के अंतर्गत विशेषज्ञों द्वारा विद्यार्थियों, अभिभावकों एवं शिक्षकों को मानसिक स्वास्थ्य, तनाव प्रबंधन एवं पारिवारिक-शैक्षिक चुनौतियों पर मार्गदर्शन प्रदान किया जाता है।

उपर्युक्त पहलों के माध्यम से विद्यालयों में सकारात्मक मानसिक वातावरण का निर्माण, विद्यार्थियों के आत्मविश्वास में वृद्धि तथा समय पर परामर्श सहायता सुनिश्चित की जा सकती है। **आगामी परीक्षाओं के सन्दर्भ में मनोदर्पण के माध्यम से विद्यार्थियों, अभिभावक तथा शिक्षक सभी के तनाव दूर करने के लिए यह एक प्रभावी एवं उत्कृष्ट माध्यम है।**

अतः सभी राजकीय विद्यालयों में मनोदर्पण से संबंधित गतिविधियों का व्यापक प्रचार-प्रसार सुनिश्चित किया जाए। विद्यालय स्तर पर प्रार्थना सभाओं, कक्षा-कक्षों, अभिभावक-शिक्षक बैठकों एवं सूचना पट्टों के माध्यम से इन सेवाओं की जानकारी सांझा की जाए तथा मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता गतिविधियाँ आयोजित की जाएँ। उक्तानुसार आवश्यक निर्देश जारी कर प्रभावी अनुपालना सुनिश्चित करें।

भवदीय,

(ओ.पी.वर्मा)
वरिष्ठ शासन उप सचिव

प्रतिलिपि :– निम्नांकित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित है:–

1. विशिष्ट सहायक, माननीय शिक्षामंत्री राजस्थान सरकार।
2. निजी सचिव, शासन सचिव, स्कूल शिक्षा विभाग।
3. विशिष्ट शासन सचिव, स्कूल शिक्षा विभाग।
4. राज्य परियोजना निदेशक, राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद, जयपुर।
5. निदेशक, माध्यमिक/प्रारम्भिक शिक्षा राजस्थान, बीकानेर।
6. संयुक्त शासन सचिव, [शिक्षा (ग्रुप–2/प्रा0शि0 (आयोजना)/प्रा0शि0 (संस्थापन)] विभाग।
7. शासन उप सचिव, शिक्षा (ग्रुप–5) विभाग।
8. रक्षित पत्रावली।

वरिष्ठ शासन उप सचिव

RajKaj Ref No.:
20199600
eSign DSC