

SGC



**SARADHA
GANGADHARAN
COLLEGE**

NAAC II Cycle SSR 2020 - 2021

Life Skills

**5 Student Progression
5.1.3 Capacity Building**

ACTIVITIES FOR THE YEAR 2020-21

S. No	Date	Name of the Event/Activity	Type of the Event/Activity	No. of Participants (Internal & External)	Distinguished Guest	Major Outcome
3	21.06.2020	International Yoga Day “Mental Balance and concentration”	Webinar	120	Z. Attoulaye, JananamYogalaya	Helps to keep our mind calm in this pandemic situation

ACTIVITIES FOR THE YEAR 2020-21Yoga Day Programme

Yoga Education center celebrated International Yoga Day on 21st June, 2020. The Covid-19 pandemic and the lockdown period has increased stress and anxiety levels among people. On this occasion, a webinar was organized for the students and faculties on ‘Staying Fit at Home’ in alliance with the Jananam Yogalaya.

The objective of the webinar was to help the people to maintain emotional balance by giving information about various yoga asanas and by conducting a breathing exercise workshop for stress relief.

Dr. S. Kavitha, Coordinator, Yoga Education Centre welcomed the audience.

Shri. S. Pazhaniraja, Vice-Chairman enumerated the benefits of yoga for better living. Dr. J. Sukumar, Principal felicitated the gathering by pointing out the necessity for pranayama to control breath and to boost out energy level.

Ms. Z. Attoulaye, the chief Guest, started the session with breathing exercise and stressed on the importance of controlling breathing technique. The participants did the exercise.

The webinar ended with a vote of thanks proposed by P. Amudha, Deputy-Coordinator, Yoga Education Centre.

Yoga Education Centre



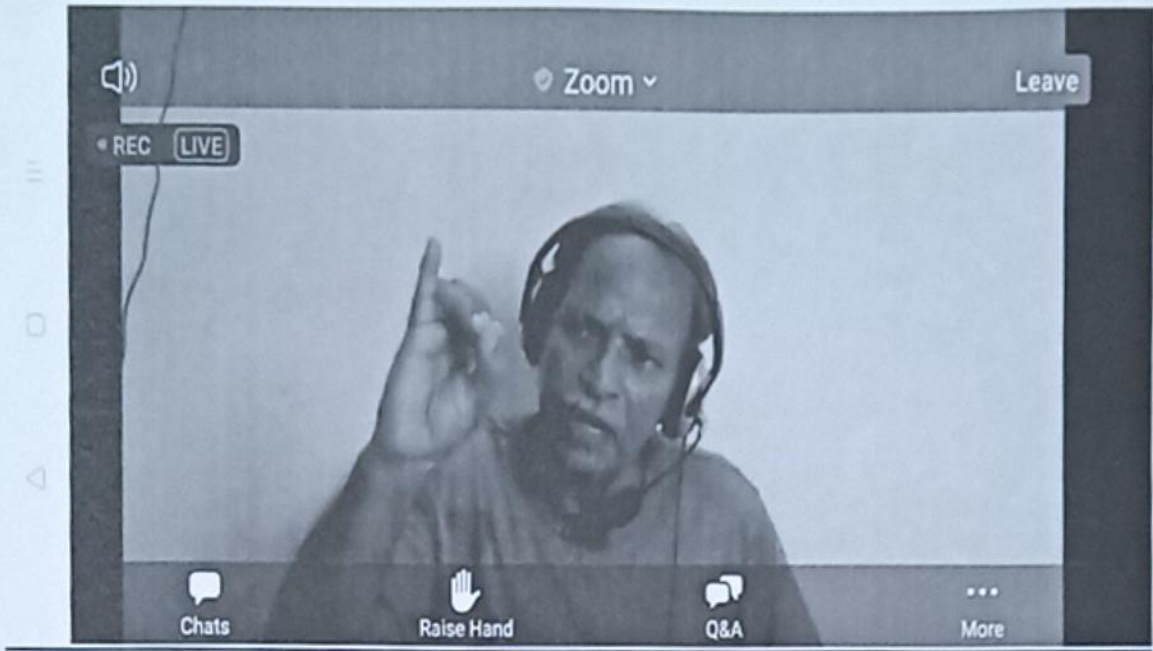
[Signature]
Dr. K. Uthayasuriyan, M.Com., M.F., M.Phil., Ph.D.,
Principal
Saradha Gangadharan College
Velampet, Puducherry - 605 004.

120 participants joined through Google Meet. Participants received e certificates weto the participants.

Yoga Gallery



Dr. K.Uthayasuriyan, M.Com., M.B.A., M.Phil., Ph.D.,
Principal
Saradha Gangadharan College
Velrampet, Puducherry - 605 004.



LECTURE ON ADOLESCENT HEALTH CARE

On November 11th 2021 the **SwachhSwasth Cell** of our College organised an awareness programme on "**Adolescent health care**" on account of National education day. Students and Faculty members from various Colleges of Puducherry participated in the drive with great enthusiasm and were benefitted out of the program. The chief guest Dr. R. Prema, Medical Officer Incharge, PHC, Ariyur an awardee of the Best Health Wellness centre from the Government of India has contributed to the health nutrition and education of women and children. She emphasized on the importance of nutritional and dietary care during adolescence and acquiring the attributes necessary to manage emotions and relationships. She impressed upon the students not to be lured by fast food and that healthy eating involves healthy lifestyle. They were sensitized to share their daily routine and maintain hygiene. Mrs .K. Kavitha, Co-ordinator of swacchSwasth cell delivered the welcome address. Dr. PazhaniRaja, Vice chairman of the college rendered the presidential address and Dr. K. Uthayasuriyan, Principal of the College felicitated the gathering. The awareness program apprised the participants about staying fit living moderately and cultivating cheerfulness. E-certificates were issued to the participants.



Dr. K.Uthayasuriyan, M.Com., M.B.A., M.Phil., Ph.D.,
Principal
Saradha Gangadharan College
Velrampet, Puducherry - 605 004.



SARADHA GANGADHARAN COLLEGE

(Recognized by UGC under Section 2(f) of the UGC Act 1956 as a PG Institution)
(Accredited by NAAC) (Affiliated to Pondicherry University)
(An ISO 9001: 2015 Certified Institution) (Registered with SWAYAM Local Chapter)
Velrampet, Puducherry-605 004

Swacch Swasth Cell

National Education Day Organises Lecture on ADOLESCENT HEALTH CARE



On 11th November 2021 from 10.30am to 11.30 am



Resource Person



Dr. R. Prema

Medical officer in charge
PHC Ariyur

Dr. S. Pazhaniraja

Vice - Chairman, SGC

Dr. K. Uthayasuriyan

Principal, SGC

ORGANISING COMMITTEE

Swacch Swasth Cell , SGC

GOOGLE MEET

meet.google.com/spf-xyzk-ugu

ALL ARE INVITED

சாரதா கங்காதரன் கல்லூரியில் பருவ வயது சுகாதாரம் குறித்த கருத்தரங்கு

புதுச்சேரி, நவ. 14- தேசிய கல்வி தினத்தை முன்னிட்டு புதுவை வேல்ராம்பேட்டை பகுதியில் அமைந்துள்ள சாரதா கங்காதரன் கல்லூரியில் பருவ வயது சுகாதாரம் குறித்த இணையவழி விழிப்புணர்வு கருத்தரங்கு நடைபெற்றது. நிகழ்ச்சியில் புதுவை மாநிலம் அரியலூர் ஆரம்ப சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி (சொற்பட்டி) மருத்துவப் பிரேம பங்கேற்றார். இதில் மாணவர்களுக்குப் பருவ வயது காலத்தில் ஏற்படும் உடல்,

மனம் மற்றும் உளவியல் ரீதியான பல மாற்றங்கள் குறித்த விழிப்புணர்வு வழங்கப்பட்டது. மேலும் கல்வி குடும்பச் சூழல், சமூகம் போன்ற வற்றால் ஏற்படும் மன அழுத்தங்களில் இருந்து விடுபடுவதற்கான வழிமுறைகள் மற்றும் ஆலோசனைகளும் வழங்கப்பட்டன. கல்லூரியின் துணைத் தாளாளர் பழனிராஜா நிகழ்ச்சிக்கு தலைமை தாங்கினார். கல்லூரியின்

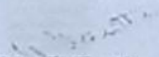
முதல்வர் உதயசூரியன் வாழ்த்துரை வழங்கினார். கல்லூரியின் சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரக் குழுவின ஒருங்கிணைப்பாளர் கவிதா நிகழ்ச்சிக்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்திருந்தார். உதவி பேராசிரியர் மகேஸ்வரி நன்றியுரை வழங்கினார். புதுச்சேரி யூனியன் பிரதேசத்தின் பல்வேறு கல்லூரி மாணவர்களும், பேராசிரியர்களும் இந்த நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டனர்.


**SARADHA GANGADHARAN COLLEGE**


(Recognized by UGC u/s 2(f) of the UGC Act 1956, as a PG Institution)
(Accredited by NAAC) (Affiliated to Pondicherry University)
(An ISO 9001:2015 Certified Institution) (Registered with SWAYAM Local Chapter)
Lake Road, Velampet, Puducherry - 4.

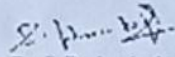
**Swacch Swasth Cell****CERTIFICATE OF PARTICIPATION**

This is to certify that **BHAVITHRA. T.P.**,
BCA IST of SARADHA GANGADHARAN COLLEGE,
actively participated in the webinar held on **11.11.2021**, on the title
"Adolescent Health Care",
organized by Swacch Swasth Cell, Saradha Gangadharan College, Puducherry.


Mrs. K. Kavitha
Co-Ordinator
Swacch Swasth Cell, SGC


Dr. R. Prema
Medical Officer Incharge
PHC, Ariyur, Puducherry


Dr. K. Uthayazuriyan
Principal, SGC


Dr. S. Pazhaniraja
Vice-Chairman, SGC

Made for free with Certify'em