OXFORD PUBLIC SCHOOL

AFFILIATED TO C.B.S.E. DELHI, SCHOOL CODE No: 8268
Pragati Path, Ranchi 834 001, Jharkhand
Website: www.oxfordpublicschool.net.in ; E-mail: oxfordpsranchi@rediffmail.com

Ph: 748596731

प्रेस विज्ञप्ति

ऑक्सफोर्ड पब्लिक स्कूल, राँची में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन

ऑक्सफोर्ड पब्लिक स्कूल में छात्रों और शिक्षकों द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को बड़े उत्साह और जोश के साथ मनाया गया। कक्षा 6 से 9 और 11 तक के छात्रों ने इस आयोजन में सक्रिय रूप से भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत मानसिक और आत्मिक शांति के लिए प्रार्थना के साथ हुई, जिसके बाद कक्षा 9 की छात्रा ईशा वेदांशी सिंह ने योग के दैनिक अभ्यास के महत्व पर भाषण दिया।

इसके पश्चात चुने हुए कुशल एवं सक्रिय छात्रों के समूह द्वारा विभिन्न योग आसनों का प्रदर्शन किया गया। वार्म-अप अभ्यास कराए गए और सभी छात्रों ने बैठकर और खड़े होकर आसनों का अभ्यास किया, साथ ही प्राणायाम (श्वास नियंत्रण) भी किया गया। इन आसनों और प्राणायाम के लाभों को प्रशिक्षकों द्वारा समझाया गया।

योग पर आधारित पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया, जिसमें भाग लेने वाले प्रतिभागियों को सम्मानित किया गया। इसके अतिरिक्त एक प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता भी आयोजित की गई, जिसमें विजेताओं को सराहना स्वरूप उपहार दिए गए।

छात्रों को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का लोगो भी दिखाया गया। शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों ने लोगो के विभिन्न तत्वों का अर्थ समझाया - भूरे पत्ते पृथ्वी तत्व को, हरे पत्ते प्रकृति को, नीला रंग जल तत्व को, उजास अग्नि तत्व को और सूर्य ऊर्जा और प्रेरणा के स्रोत को दर्शाता है। यह लोगो मानवता के लिए सौहार्द और शांति का प्रतीक है, जो योग का मूल संदेश भी है।

विद्यालय की शैक्षणिक निदेशक डॉ. सिमी मेहता ने कहा, "नियमित योग अभ्यास से छात्र शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से बेहतर जीवन प्राप्त कर सकते हैं। यह उनके समग्र विकास और सफलता की ओर मार्गदर्शन करेगा।"

विद्यालय के प्रधानाचार्य श्री रंजीत कुमार ठाकुर ने छात्रों की भागीदारी और उत्साह की सराहना की। उन्होंने छात्रों की लचीलापन क्षमता की प्रशंसा करते हुए कहा कि योग अच्छे स्वास्थ्य और एकाग्रता बनाए रखने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

कार्यक्रम का संचालन विवेक गुप्ता द्वारा किया गया और उन्होंने आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान के साथ हुआ, जिससे सभी प्रतिभागियों में एकता और देशभक्ति की भावना जागृत हुई। विद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का यह आयोजन स्वस्थ और संतुलित जीवनशैली को बढ़ावा देने की स्कूल की प्रतिबद्धता का प्रमाण है।

OXFORD PUBLIC SCHOOL

AFFILIATED TO C.B.S.E. DELHI, SCHOOL CODE No: 8268
Pragati Path, Ranchi 834 001, Jharkhand
Website: **www.oxfordpublicschool.net.in** ; E-mail: **oxfordpsranchi@rediffmail.com**

Ph: 748596731

Press Release

INTERNATIONAL YOGA DAY ORGANISED AT OXFORD PUBLIC SCHOOL

Ranchi, 21st June, 2025 :

International Day of Yoga was celebrated by the students and teachers at Oxford Public School with great enthusiasm. Students of grade VI to IX and XI became active participants. The celebration started with reciting of the prayer to calm the mind and the soul followed by a speech by Esha Vedanshi Singh, a student from grade IX who highlighted the importance of practicing yoga daily. A group of efficient and pro-active students demonstrated various yoga asanas. Warm up exercises were taken and all the students performed sitting and standing asana, as well as performed Pranayama (breath control), the importance of these were explained simultaneously. The students also participated in poster making competition based on Yoga and the participants were felicitated. Later, a quiz was also organised to test the knowledge of the students. The students who excelled were bestowed with a token of appreciation. The International Yoga Day Logo was displayed to the students. The Physical Education Teachers explained to the students that the brown leaves symbolize the Earth element, the green leaves symbolize the Nature, blue symbolizes the Water element, brightness symbolizes the Fire element and the Sun symbolize the source of energy and inspiration. The logo reflects harmony and peace for humanity, which is the essence of Yoga.

The Academic Director of the School, Dr. Simi Mehta said, “Regular practice of yoga will surely help the students achieve a better life, physically, mentally and spiritually as well. It will lead to their holistic growth and achievement.”

The Principal, Mr. Ranjeet Kumar Thakur praised the students for their active participation and enthusiasm. He was overwhelmed to see the flexibility that each student possessed. He emphasized on the importance of yoga in maintaining good health and improving concentration.

The program was hosted and words of gratitude was expressed by Vivek Gupta. The program concluded with the singing of the national anthem, fostering a sense of unity and patriotism among the participants. The celebration of International Yoga Day in the school was a testament to the school's commitment to promoting a healthy and balanced lifestyle among its community members.