

RASHTRIYA POSHAN MAAH CELEBRATED IN GRIID SCHOOL

Rashtriya Poshan Maah was celebrated in GRIID from 1st September, 2022 – 30th September, 2022.

Five activities were conducted under Poshan Mah Celebration.

1. The Oath Ceremony on 3rd September, 2022
2. Yoga Session on 3rd September, 2022
3. Meditation with Flute
4. Healthy Tiffin Competition on 14th September, 2022
5. Zumba Session on 19th September, 2022
6. Lecture on Balanced Diet on 30th September, 2022

1. The Oath Ceremony on 3rd September 2022

All the students and staff took an oath to make every person malnutrition free, healthy and strong along with nutritious diet, drinking clean water by Dr R Vani Ratnam, Principal of GRIID, Mr. Sandeep Kumar Sharma and Ms. Anisha Ahuja.



Students of GRIID school with Dr R. Vani Ratnam, Principal GRIID school; Ms. Vandana Singh, Mr. Anil Kumar, Mr. Sandeep Sharma and other staff members taking oath.



Students of classes- Primary A, C and E taking oath with their class teachers

Students of classes-Autism and Preparatory 2 taking oath with their class teachers

2. Yoga Session on 3rd September, 2022

Yoga session was conducted in GRIID under Poshan Maah celebration on 3rd September 2022. Around 350 GRIID school students participated on this occasion. Ms. Manisha Sharma conducted yoga Session for the students and staff of the GRIID. In the yoga

session,yogasana, pranayama and meditation was done. Dr R. Vani Ratnam, Principal GRIID school also joined the yoga session and inspired everyone to do yoga daily.

Ms. Vandana Singh, Mr. Anil Kumar, Mr. Sandeep Sharma, Ms Parineeta Jindal, Mr Hemant Chanderchur and Ms Ramandeep also joined the session.



Yoga sessions were conducted by Yoga Therapists-Ms Parineeta Jindal and Ms Manisha Sharma- for GRIID school students till September, 30th as a routine. The Principal and staff also joined for the session.

Meditation with Flute:

Meditation session was conducted with playing of Flute by Mr Romi Kumar, Music Teacher, for GRIID school students as a routine. The Principal and staff also joined for the session. It makes the mind calm.

3. Healthy Tiffin Competition on 14th September, 2022

GRIID School organised healthy tiffin activity under the scheme of Rashtriya Poshan Maah 'Sahi Poshan Desh Roshan'. In this healthy tiffin activity, students of GRIID school prepared healthy food including fruit salad, green vegetables, nuts etc. and described the benefits to the Principal. It was useful for all students and teachers



School students with healthy tiffins with Dr R Vani Ratnam, Principal GRIID school and teachers.



School Students and their healthy tiffins

4. Zumba Session on 19th September, 2022

Zumba session was conducted in GRIID under Poshan Maah celebration on 19th September 2022. Around 250 GRIID school students participated on this occasion. Ms. Ashima Sharma, Music teacher, conducted zumbasession for the students and staff of the GRIID. In the zumbasession, chicken dance and cooling down exercises were done. Dr R. Vani Ratnam, Principal GRIID school also joined the zumba session and inspired everyone to do dance daily.

Ms. Vandana Singh, Ms Manisha Sharma, Ms Anisha Ahuja, Ms Sheetal Negi and Mr Hemant Kumar Chanderchur also joined the session.

आत चुलवाना का ना जाइवाना किये।

स्वास्थ्य को उन्नत बनाने के लिए जुंबा नृत्य व्यायाम का आयोजन

चंडीगढ़। राष्ट्रीय पोषण माह की मधुर बेला में शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने की दृष्टि से सुश्री आशिमा शर्मा की देखरेख में सोमवार को जुंबा नृत्य व्यायाम का संचालन किया गया। इसका आयोजन राजकीय बौद्धिक



दिव्यांगजन पुनर्वास संस्थान (ग्रिड), सेक्टर 31 के द्वारा किया गया था। इसमें संस्थान के करीब 250 बौद्धिक दिव्यांग विद्यार्थियों एवं शिक्षकों ने हिस्सा लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ संस्थान के विशेष विद्यालय की प्राचार्या डॉ. वाणी रत्नम ने किया। उन्होंने इसके लाभों की चर्चा करते हुए बताया कि जुंबा लैटिन अमेरिकी नृत्य ताल पर आधारित एक एरोबिक फिटनेस व्यायाम है। सुमधुर संगीत के साथ प्रतिदिन नियमित जुंबा नृत्य करने से हमारे शरीर के प्रत्येक हिस्से का व्यायाम हो जाता है, शरीर की रक्त संचार प्रणाली ठीक रहती है एवं मांसपेशियां लचीला एवं ताकतवर बनती हैं। हमारे वजन को घटाने, एकाग्रता बढ़ाने एवं हमें तनाव मुक्त रखने में यह अत्यंत सहायक है। इस अवसर पर वंदना सिंह, मनीषा शर्मा, अनीशा अहूजा, शीतल नेगी एवं हेमंत कुमार चंद्रचूड़ भी मौजूद थे।

स्वास्थ्य को उन्नत बनाने के लिए जुंबा नृत्य व्यायाम का आयोजन



अभ्यासों से करते

चंडीगढ़। राष्ट्रीय पोषण माह की मधुर बेला में शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने की दृष्टि से आशिमा शर्मा की देखरेख में सोमवार को जुंबा नृत्य व्यायाम का संचालन किया गया। इसका आयोजन राजकीय बौद्धिक दिव्यांगजन पुनर्वास संस्थान (ग्रिड), सेक्टर 31 के द्वारा किया गया था। इसमें संस्थान के करीब 250 बौद्धिक दिव्यांग विद्यार्थियों एवं शिक्षकों ने हिस्सा लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ संस्थान के विशेष विद्यालय की प्राचार्या डॉ. वाणी रत्नम ने किया। उन्होंने इसके लाभों की चर्चा

करते हुए बताया कि जुंबा लैटिन अमेरिकी नृत्य ताल पर आधारित एक एरोबिक फिटनेस व्यायाम है। सुमधुर संगीत के साथ प्रतिदिन नियमित जुंबा नृत्य करने से हमारे शरीर के प्रत्येक हिस्से का व्यायाम हो जाता है, शरीर की रक्त संचार प्रणाली ठीक रहती है एवं मांसपेशियां लचीला एवं ताकतवर बनती हैं। हमारे वजन को घटाने, एकाग्रता बढ़ाने एवं हमें तनाव मुक्त रखने में यह अत्यंत सहायक है। इस अवसर पर वंदना सिंह, मनीषा शर्मा, अनीशा अहूजा, शीतल नेगी एवं हेमंत कुमार चंद्रचूड़ भी मौजूद थे।

स्वास्थ्य को उन्नत बनाने के लिए जुंबा नृत्य व्यायाम का आयोजन

कार्यक्रम

- वजन को घटाने, एकाग्रता बढ़ाने एवं हमें तनाव मुक्त रखने में यह अत्यंत सहायक है



चंडीगढ़, लोकसत्य

राष्ट्रीय पोषण माह की मधुर बेला में शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने की दृष्टि से आशिमा शर्मा की देखरेख में आज जुंबा नृत्य व्यायाम का संचालन किया गया। इसका आयोजन राजकीय बौद्धिक दिव्यांगजन पुनर्वास संस्थान (ग्रिड), सेक्टर 31 के द्वारा किया गया था। इसमें संस्थान के करीब

250 बौद्धिक दिव्यांग विद्यार्थियों एवं शिक्षकों ने हिस्सा लिया।

कार्यक्रम का शुभारंभ संस्थान के विशेष विद्यालय की प्राचार्या डॉ. वाणी रत्नम ने किया। उन्होंने इसके लाभों की चर्चा करते हुए बताया कि जुंबा लैटिन अमेरिकी नृत्य ताल पर आधारित एक एरोबिक फिटनेस व्यायाम है। सुमधुर संगीत के साथ प्रतिदिन नियमित जुंबा नृत्य करने से

हमारे शरीर के प्रत्येक हिस्से का व्यायाम हो जाता है, शरीर की रक्त संचार प्रणाली ठीक रहती है एवं मांसपेशियां लचीला एवं ताकतवर बनती हैं। हमारे वजन को घटाने, एकाग्रता बढ़ाने एवं हमें तनाव मुक्त रखने में यह अत्यंत सहायक है। इस अवसर पर वंदना सिंह, मनीषा शर्मा, अनीशा अहूजा, शीतल नेगी एवं हेमंत कुमार चंद्रचूड़ भी मौजूद रहे।

Zumba sessions were conducted by Ms Ashima, Music Teacher, for GRIID school students till September, 30th. The Principal and staff also joined for the session. It helps to reduce weight.

5. Lecture on Balanced Diet on 30th September, 2022

A lecture on balanced diet was organised for students of vocational sections-Pottery, Candle Making and Chair Recaning, Masala Making, Carpentry, Book Binding, Cutting and Tailoring, Paper Recycling, Cooking and Bakery and Jewellery Making. Around 100 students and staff participated from GRIID school. The program was inaugurated by Dr Priti Arun, Joint Director, GRIID and told the students to take rice, lentils, milk, curd, eggs, salad, fruits, leafy green vegetables, spinach, sprouted gram etc. Leafy vegetables, apple and watermelon have sufficient amount of iron. It increases iron in our body. Healthy diet increases ability to fight diseases and makes us physically and mentally fit.

Mrs. Payal Mgggu, dietician from Ashreya Home, explained healthy diet and its benefits to students in easy language. She told about what we should take in breakfast, lunch and dinner, we should take home made food, we must not come to school without taking breakfast, we should drink 8-10 glasses of water and we should avoid taking junk food and packed fruitjuice. Dr R Vani Ratnam, Principal GRIID school, and Ms Vandana, Research Assistant, were also present.



Joint Director interacting with Manoj, student from Masala Making section



Students asking and answering questions

The members of organising committee of Rashtriya Poshan Maah were: Dr R Vani Ratnam, Principal GRIID, Ms Vandana, Research Assistant; Ms Ashima, Ms Manisha, Ms Parineeta, Ms Anisha and Ms Sheetal.