JD (RUSA) / Website Incharge
7113 6.11.20

DDHEAD
[illegible]

Government of Rajasthan
Office of the Secretary, Department of Higher and Technical Education
Secretariat, Jaipur

NO. F 30(47)SPD/RUSA/Acad/2019/419 Jaipur, Date: 5.11.2020
6.11.20

To,

Dear All,

Subject: General guidelines for Anandam subject.

Reference: Vide letter from the Office of the Secretary, Higher, Technical and Sanskrit Education, Dated 03.11.2020.

Madam/ Sir,

With reference to the above, General Guidelines for Anandam subject for further reference are being sent to you along with a list of FAQs and list of suggestions for individual and group activity in English and Hindi.

Please follow these directions to ensure uniformity across the state.

Best wishes

Enclosed:

1. General Guidelines for Anandam subject
2. List of FAQs in English and Hindi.
3. List of Suggestions in English and Hindi

Yours sincerely,

(Shuchi Sharma)
Secretary

Copy to:

1. Vice Chancellors of All State funded Universities of Rajasthan.
2. Commissioner, College Education, Rajasthan, Jaipur
3. Joint Secretary, Department of Technical Education, Secretariat, Jaipur.
4. Joint Secretary, Department of Higher Education (Gr.-4), Secretariat, Jaipur.
5. Director, Directorate of Technical Education, Jodhpur
6. Director, Directorate of Sanskrit Education, Jodhpur
7. Presidents/Registrars of All Private Universities of Rajasthan.

Copy also to:

1. All Principals, Government Colleges of Rajasthan.
2. All Principals, Engineering Colleges of Rajasthan.
3. All Principals, Government Polytechnic Colleges of Rajasthan.

Secretary

Scanned with CamScanner

Commissionerate College Education, Rajasthan, Jaipur

S.No. F.7 (4) MISC/ACAD/CCE/2020/ 1273 Dated 06 November, 2020
Copy for information and necessary action.

1. Principals, All Government Colleges, Rajasthan.
2. Website incharge, to upload on departmental website.

7113 6.11.20
JD (Academic)

General Guidelines for Anandam Subject

1. "Anandam" is a mandatory and credited subject. The grades/Marks of which will be added to calculate the aggregate percentage of marks of the students (Refer to slide no. 6 of the PPT of Mrs. Shuchi Sharma, Secretary Higher Education). The marks will be reported in the Mark sheet and given full weight age.
2. Principals of all Colleges should ensure that the "Anandam subject" period of 30 minutes is displayed in the College Timetables.
3. This course applies only to the first year and PG (previous) classes in the current session 2020-21.
4. From the next session, that is 2021-22, it will be carried forward to the next class and so on.
5. In the Annual Scheme the students will have to submit one (01) project annually. Students of the Semester Scheme will have to submit one (01) project per semester.
6. The chosen projects should be such that can run for six months(one semester) and for the entire session in the annual scheme (Refer to slides 14 and 15 for suggestions regarding projects that can be taken up.)

   Mentors can adopt a colony/area/institute and guide the student groups under their mentorship to take up different issues like literacy/hygiene/ health/plantation etc in the same area.

   Student groups can work on the same topic of social benefit but the Mentors have to ensure that the work of each student group impacts different groups of beneficiaries.

   Some projects like making apps/providing computer literacy to poor students for example may require more time to show results. In such projects the role of the Mentors will be very crucial as they will determine the impact factor, number of beneficiaries and authenticity of the project. Only then can the Mentors allow the project to be carried forward throughout the session or the next semester as the case may be.
7. The synopsis of proposed projects which the student groups will undertake have to be shared urgently in the Google Drive of their new Anandam Gmail IDs created by the colleges in the enclosed format (no.1).

8. Colleges have to ensure that Project Assessment Committees at the college level (PAC)have to be constituted to assess the projects in which the students are engaged (Refer to slide no. 13 of the PPT of Mrs. Shuchi Sharma, Secretary Higher Education)

9. Principal have to ensure that students of 2nd year, 3rd year and PG final also maintain daily diaries of the acts of goodness done by them and volunteer to undertake group projects for this they will be given Certificates of Appreciation which will enhance their future career prospects.

10. Non Collegiate students will be exempted from submission for daily diaries but they will have to submit one (01) Project Report of the work done by them according to the date fixed by their examination centre.

    The Project Reports of Non Collegiate students will be submitted in hard copy to the examination Centre wherein they will be assessed by the College faculty members. Ananadam is a practical subject and accordingly fees for the same may be charged as per rules from the Non Collegiate students.

11. 'Anandam' is entirely an exercise to develop empathetic understanding of society among the students and inculcate the habit of sharing happiness and positivity in society. The purpose of introducing Anandam in the curriculum is to develop leadership qualities among the youth which will ultimately build a mentally happy and healthy society. The Mentors should therefore encourage students to do their best. The assessment of the projects also should be done in all fairness and without favour or prejudice. No student should be declared "Failed" in the work done by him/her.
12. At the end of the session exemplary social work of students, Mentors & Principals will be given Certificates of Appreciation.

13. All data and information like synopsis of Projects undertaken, Project reports, and month end reports have to be shared online ONLY. Hard copies will not be entertained.

आनन्दम विषय संबंधी दिशा–निर्देश

1. "आनंदम" विषय पूर्णतया अनिवार्य एवं आकलित विषय (पाठ्यक्रम) है। विद्यार्थियों के अंकों की कुल प्रतिशत की गणना करने के लिए आनंदम विषय में प्राप्त अंक/ग्रेड़ जोडें जाएंगे। (श्रीमती शुचि शर्मा, सचिव उच्च शिक्षा की पीपीटी स्लाइड संख्या 06 का संदर्भ लें।) अंकों को मार्क शीट में प्रदर्शित किया जाएगा और पूर्ण वेटेज दिया जाएगा।
2. सभी महाविद्यालय के प्राचार्यों को यह सुनिश्चित करना होगा कि कॉलेज टाइमटेबल में आनंदम विषय का 30 मिनट का कालांश प्रदर्शित किया गया है।
3. यह पाठ्यक्रम वर्तमान सत्र 2020–21 में केवल स्नातक प्रथम वर्ष और स्नातकोत्तर पूर्वार्द्ध कक्षाओं के लिए लागू होगा।
4. अगले सत्र, 2021–22 से यह अगली कक्षा में उत्तरोत्तर लागू होता रहेगा।
5. वार्षिक पद्धति के अंतर्गत विद्यार्थियों को एक (01) प्रोजेक्ट सत्र के अंत में जमा करवाना होगा। सेमेस्टर पद्धति के अंतर्गत विद्यार्थियों को प्रति सेमेस्टर एक (01) प्रोजेक्ट जमा करवाना होगा।
6.. चुनी गयी परियोजनाएं ऐसी होनी चाहिए जो छह महीने (एक सेमेस्टर) अथवा वार्षिक पद्धति में एक सत्र के लिए चल सके। (प्रोजेक्ट संबंधी सुझावों के लिए श्रीमती शुचि शर्मा, सचिव उच्च शिक्षा की पीपीटी का 14 और 15 का संदर्भ ले।)

मेंटर्स किसी भी कॉलोनी/क्षेत्र/संस्था को अपनाकर विद्यार्थी समूहों को वहां के अलग–अलग मुद्दे जैसे सारक्षता/स्वच्छता/स्वास्थ्य/वृक्षारोपण आदि के लिए मार्गदर्शन दे सकते है।

कई छात्र समूह सामाजिक लाभ प्रदान करने वाले किसी एक विषय पर भी काम कर सकते है। ऐसी स्थिति में मेंटर्स को यह सुनिश्चित करना होगा कि प्रत्येक छात्र समूह द्वारा किया गया कार्य अलग–अलग लोगों के समूह को लाभांवित कर रहा है।

कुछ योजनाएं जिन्हें पूरा करने तथा परिणाम प्राप्त होने में अधिक समय की आवश्यकता होती है। जैसे कि ऐप बनाना/गरीब बच्चों को कम्प्यूटर शिक्षा प्रदान करना आदि। ऐसी योजनाओं में मेंटर्स का भूमिका अहम होगी। वे योजना का पूर्ण प्रभाव, लाभार्थियों की संख्या तथा योजना की प्रमाणिकता को ध्यान में रखते हुए ही उस योजना पर पूरे सेमेस्टर अथवा सत्र पर्यन्त योजना पर काम करने की अनुमति देगें।

7. विद्यार्थी समूहों द्वारा प्रस्तावित परियोजनाओं की रूपरेखा को संलग्न प्रारूप संख्या 1 में कॉलेजों द्वारा बनायी गयी अपनी नयी आनंदम जी–मेल आई डी की गूगल ड्राइव में अनिवार्य रूप से साझा करना होगा।
8. कॉलेजों को यह सुनिश्चित करना है कि जिन परियोजनाओं के अंतर्गत विद्यार्थी कार्य कर रहे हैं , उनका मूल्यांकन करने के लिए महाविद्यालय स्तर पर प्रोजेक्ट असेसमेंट कमेटी (PAC) का गठन किया जाए। (श्रीमती शुचि शर्मा, सचिव उच्च शिक्षा की पीपीटी का 13 का संदर्भ ले।)
9. कॉलेज प्राचार्य यह सुनिश्चित करे कि द्वितीय वर्ष, तृतीय वर्ष एवं स्नातकोत्तर उतरार्द्ध के विद्यार्थी भी प्रतिदिन डायरी में उनके द्वारा किये गये अच्छे कार्य को लिखे तथा समूह गतिविधियों में स्वेच्छा से कार्य करे। इसके लिए उन्हें प्रशंसा प्रमाण–पत्र दिये जायेंगे जिससे उनकी कैरियर सम्भावनाएं सुदृढ होंगी।
10. स्वयंपाठी विद्यार्थियों को डायरी के कार्य से मुक्त रखा गया है। उन्हें अपने द्वारा किये गये सामाजिक कार्य की एक (01) प्रोजक्ट रिपोर्ट अपने परीक्षा केन्द्र द्वारा नियत तिथि पर ऑफलाइन (हार्ड कॉपी) जमा करवानी होगी।

    स्वंयपाठी विद्यार्थियों के प्रोजेक्ट रिपोर्ट का मूल्यांकन संबंधित कॉलेज संकाय द्वारा किया जायेगा आनंदम विषय प्रायोगिक (Practical Subject) है। अतः स्वंयपाठी विद्यार्थियों से नियमानुसार शुल्क लिया जाए।
11. आनंदम् पूर्णतया छात्र वर्ग में सामाजिक सोहाद्रता, प्रसन्नता एवं सकारात्मकता के संस्कार को पुनः स्थापित करने की दिशा में एक प्रयास है। आनंदम विषय को पाठ्यक्रम में इस उद्देश्य से शामिल किया गया ताकि विद्यार्थियों में नेतृत्वता के गुण विकसित किया जा सके जिससे अंततः एक स्वस्थ व प्रसन्न मानसिकता का समाज विकसित हो। मेंटर्स को छात्रों को उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए प्रोत्साहित करना होगा। प्रोजेक्ट मूल्यांकन को पूर्णतया निष्पक्षता और पुर्वाग्रह अथवा अनुग्रह से करना होगा। किसी भी छात्र को उसके कार्य के लिए "अनुतीर्ण" नहीं किया जायेगा।
12. सत्र के अंत में चयनित छात्र मेंटर्स प्राचार्य को उल्लेखनीय सामाजिक कार्य के लिए प्रशंसा प्रमाण–पत्र दिये जायेगें।
13. सभी डेटा एवं सूचनाएं जैसे योजना की रूपरेखा, योजना की रिपोर्ट, माह अंत की रिपोर्ट आदि को **केवल ऑनलाइन** ही साझा करनी होगी। हार्ड कॉपी में साझा की गयी सूचना मान्य नहीं होगी।

....

FAQs for Anandam

Q. 1. What is Anandam?

Ans. Anandam is a necessary subject in which every student will have to engage.

Q. 2. Does it apply to students of all classes?

Ans. In the session 2020-21 it is applicable only to first year students at graduation (UG) level and students of previous at post graduate (PG) level for evaluation purpose.

Q. 3. Do the students of the other classes also have to study Anandam subject?

Ans. The students of other classes like 2nd year 3rd year and PG final classes will also have to engage in the activities of Anandam. Students who volunteer their services for community welfare will be given a certificate of appreciation for their activities as it will enhance their career prospects

Q.4. What is the purpose of this new subject?

Ans. The purpose is to encourage students to interact with the community and understand its problems. This will give a platform to the students for expressing their creative abilities and be empathetic. It will also sensitize students to the "joy of giving and sharing" to which they have become indifferent.

Q.5. How will this subject help the students?

Ans. This subject is based totally on the joy of giving and sharing. It will prove very effective not only for the personal, social, ethical, academic and all round development of students but will also enhance their leadership qualities and thus their career prospects.

Q.6. What is the syllabus of Anandam?

Ans. The whole syllabus of comprises of activities of goodness done by the students at individual and group levels.

Q. 7. What are the maximum marks for this paper?

Ans. 100 marks.

Q. 8. Will there be a written theory paper also?

Ans. No, the total assessment will be based on the individual activities and group projects.

Q. 9. Will the marks/grades be shown in the mark sheet?

Ans. Yes, it is a credited subject. Marks/Grades both will be entered in the mark sheet as per the university rules.

Q. 10. Will the marks/grades affect the total percentage?

Ans. Yes, the marks of this subject will be added along with the marks of the other three optional subjects.

Q.11. What is the fee of Anandam?

Ans. There is no fee for Anandam at the college level. Anandam is a practical subject and therefore fees will be charged as per university rules.

Q.12. What kind of activities does a student have to do?

Ans. Every student has to do two kinds of activities: (1.) individual activity and (2.) group activity

Q.13 What is meant by individual activity?

Ans. It means doing something good every day for the community or the needy by every student,

Q.14. How will the individual activity be recorded

Ans. Each student will have to maintain a daily diary in which he/she will record his/her daily act of goodness. This diary has to be submitted to the mentors along with the group Project Report.

Q.15. What is meant by group activity?

Ans. Group activity means taking up a project that benefits the community society, especially needy people, by a group of 8 to 10 students.

Q.16. How many Projects will a student group have to complete?

Ans. Students in Semester scheme have to take up one Group Community Service Project per semester. Students in annual scheme also have to take up one (01) Group Community Service Project per year.

Q.17. What is Anandam day?

Ans. Anandam Day is the day which will be celebrated in the last week of every month. On this day all student groups of the college will display the progress of their project work through posters/ slogans and share their experiences of the joy of giving.

Q.18. What will be the criteria of assessment of the activities conducted under Anandam

Ans. The assessment of activities done by students on the individual and group level will be based on one (1) project per/semester. One (01) project in the Annual Scheme. Assessment will be as follows:

01 Project Per semester = 50 Marks **01 Project annually = 100 Marks**

S. No.	Parameters	Marks for Semester Scheme	Marks for Annual Scheme
1	Submission of daily diary to the mentor	05	10
2	Synopsis of Project undertaken	10	20
3	Presence and participation on Anandam day	10	20
4	Project undertaken and Project Report (see distribution of marks in the table below)	25	50
TOTAL		50	100

Evaluation of Project Report		
S. No.	Parameters	Maximum Marks 50
1	Videos of group activities	10
2	Photographs of students' participation and involvement in community	10
3	Problem solving and challenging issues addressed/innovation	30

Q.19. Is there a suggestion list of Individual activities?

Ans. A Suggestion list of individual activities has been made available to each college.

Q. 20. Is there a suggestion list of group activities?

Ans. A Suggestion list of group activities has been made available to each college.

आनन्दम विषय पर पूछे जाने वाले प्रश्न

प्रश्नः 1 आनन्दम क्या है ?

उत्तरः आनन्दम एक आवश्यक विषय है जिसमें प्रत्येक छात्र को संलग्न होना पड़ेगा।

प्रश्नः 2 क्या यह सभी कक्षा के छात्रों पर लागू है ?

उत्तरः वर्तमान सत्र 2020–21 में आंकलन हेतु यह केवल स्नातक (UG) स्तर पर प्रथम वर्ष के छात्रों और स्नातकोत्तर (PG) स्तर पर पूवार्द्ध के छात्रों पर लागू होगा।

प्रश्नः 3 क्या अन्य कक्षाओं के छात्रों को भी आनंदम विषय पढ़ना पड़ेगा ?

उत्तरः अन्य कक्षाएं जैसे द्वितीय वर्ष, तृतीय वर्ष, तथा पीजी उत्तरार्द्ध के छात्रों को भी आनंदम विषय संबंधी गतिविधियां में संलग्न होना पड़ेगा। वे छात्र जो स्वेच्छा से सामाजिक हित के कार्य में योगदान देगें उन्हें उनकी गतिविधियों के लिए प्रशंसा का प्रमाण पत्र दिया जाएगा जो उनके कैरियर की सम्भावनाओं को सुदृढ़ करेगा।

प्रश्नः 4 इस नए विषय का उद्देश्य क्या है ?

उत्तरः इसका उद्देश्य छात्रों को समाज से जुड़कर संवाद करने, समाज की समस्याओं को समझने एवं सुलझाने के लिए उत्साहित करना है तथा छात्रों को देने और साझा करने की खुशी के प्रति संवेदनशील बनाना है जिसके प्रति वे असंवेदनशील हो गये हैं। इससे जुड़कर छात्रों को अपनी रचनात्मकता एवं संवेदनशीलता प्रकट करने का सुअवसर मिलेगा।

प्रश्नः 5 यह विषय छात्रों की मदद कैसे करेगा ?

उत्तरः यह विषय पूरी तरह से देने और साझा करने की खुशी पर आधारित है। यह न केवल छात्रों के व्यक्तिगत, सामाजिक, नैतिक, शैक्षणिक और सर्वांगीण विकास के लिए बहुत प्रभावी साबित होगा बल्कि उनके नेतृत्व गुण को निखारेगा जिससे उनकी कैरियर संभावनाएं और प्रबल होंगी।

प्रश्नः 6 आनंदम विषय का सिलेब्स क्या है ?

उत्तरः आनंदम विषय का सम्पूर्ण सिलेब्स, छात्र द्वारा व्यक्तिगत और सामूहिक स्तर पर किये गये अच्छे कार्य है।

प्रश्नः 7 इस विषय के अधिकतम अंक क्या है ?

उत्तरः 100 अंक

प्रश्नः 8 क्या इस विषय की लिखित परीक्षा भी होगी ?

उत्तरः नहीं, कुल मूल्यांकन व्यक्तिगत गतिविधियों और समूह परियोजनाओं पर आधारित होगा।

प्रश्नः 9 क्या विषय में प्राप्त अंक मार्कशीट में दर्शाए जायेंगे ?

उत्तरः हां, यह एक क्रेडिटेड विषय है। मार्क्स/ग्रेड दोनों को विश्वविद्यालय के नियमों के अनुसार मार्क शीट में दर्शाया जाएगा।

प्रश्नः 10 क्या विषय में प्राप्त अंक/ग्रेड कुल प्रतिशत को प्रभावित करेंगे ?

उत्तरः हां, इस विषय के अंकों को अन्य तीन विषय के अंकों के साथ जोड़ा जाएगा।

प्रश्नः 11 आनंदम का शुल्क क्या है ?

उत्तरः महाविद्यालय स्तर पर आनंदम के लिए कोई शुल्क नहीं है। यह एक प्रायोगिक विषय (प्रैक्टिकल विषय) है। जिसके लिए विश्वविद्यालय नियमानुसार प्रायोगिक शुल्क लिया जायेगा।

प्रश्नः 12 इस विषय के तहत छात्र को किस तरह की गतिविधियां करनी होगी ?

उत्तरः प्रत्येक विद्यार्थी को दो प्रकार की गतिविधियां करनी होंगीः–

1. व्यक्तिगत गतिविधियां 2. समूह गतिविधियां

प्रश्नः 13 व्यक्तिगत गतिविधि से क्या अभिप्राय है ?

उत्तरः इसका अभिप्राय विद्यार्थी द्वारा प्रतिदिन किसी समाज हित/जरूरतमंद व्यक्ति के लिए कुछ अच्छा कार्य करना है।

प्रश्नः 14 व्यक्तिगत गतिविधि कैसे दर्ज की जाएगी ?

उत्तरः प्रत्येक विद्यार्थी को एक दैनिक डायरी रखनी होगी जिसमें वह अपने द्वारा किये गये दैनिक अच्छे कार्य को रिकॉर्ड करेगा। तथा समूह प्रोजेक्ट रिपोर्ट के साथ इसे मेंटर के पास जमा करवाना होगा।

प्रश्नः 15 समूह गतिविधि से क्या अभिप्राय है ?

उत्तरः समूह गतिविधि का मतलब 8 से 10 छात्रों के समूह द्वारा समाज, विशेष रूप से, जरूरतमंद लोगों को लाभ पहुंचाने वाली परियोजना को अपनाना है।

प्रश्नः 16 एक छात्र समूह को कितने प्रोजेक्ट पूरे करने होंगे ?

उत्तरः सेमेस्टर योजना में छात्रों को प्रति सेमेस्टर एक (01) समूह सामुदायिक सेवा परियोजना पूरी करनी होगी तथा वार्षिक योजना में छात्रों को प्रतिवर्ष एक (01) परियोजना पूरी करनी होगी।

प्रश्नः 17 आनंदम दिवस क्या है ?

उत्तरः आनंदम दिवस वह दिन है जो हर महीने के अंतिम सप्ताह में मनाया जाएगा। इस दिन सभी छात्र समूह अपनी परियोजनाओं की प्रगति पोस्टर इत्यादि के माध्यम से प्रदर्शित करेंगे और "देने की खुशी" के अपने अनुभव साझा करेंगे।

प्रश्नः 18 आनंदम के तहत संचालित गतिविधियों के मूल्यांकन का मापदंड क्या होगा ?

उत्तरः व्यक्तिगत और समूह स्तर पर छात्रों द्वारा की जाने वाली गतिविधियों का मूल्यांकन निम्नानुसार सेमेस्टर प्रणाली में एक (01) परियोजना प्रति सेमेस्टर तथा वार्षिक प्रणाली में एक (01) परियोजना पर आधारित होगा

प्रति सेमेस्टर × 1 परियोजना =50 अंक   वार्षिक × 1 परियोजना = 100 अंक

क्र.सं.	मापदण्ड	सेमेस्टर पद्धति में निर्धारित अंक (प्रति सेमेस्टर)	वार्षिक पद्धति में निर्धारित अंक
1	मेंटर को प्रस्तुत दैनिक डायरी	05	10
2	परियोजना की रूपरेखा	10	20
3	आनंदम दिवस पर उपस्थिति व भागीदारी	10	20
4	परियोजना एवं उसकी रिपोर्ट (प्रोजेक्ट रिपोर्ट मूल्यांकन के लिए नीचे दी गयी टेबल देखें)	25	50
	कुल अंक	50	100

प्रोजेक्ट रिपोर्ट के मूल्यांकन का आधार		
क्र.सं.	मापदण्ड	पूर्णांक 50
1	छात्र समूह द्वारा अपनाए गये प्रोजेक्ट की गतिविधियों के वीडियो	10
2	सामाजिक गतिविधियों में छात्रों का योगदान एवं सहभागिता	10
3	समस्याओं का निस्तारण, चुनौतीपूर्ण मसलों पर कार्य और रचनात्मकता	30

प्रश्नः 19 क्या व्यक्तिगत गतिविधियों की एक सुझाव सूची है ?

उत्तरः व्यक्तिगत गतिविधियों की सुझाव सूची प्रत्येक महाविद्यालय को प्रेषित कर दी गयी है।

प्रश्नः 20 समूह गतिविधियों की एक सुझाव सूची है ?

उत्तरः समूह गतिविधियों की सुझाव सूची प्रत्येक महाविद्यालय को प्रेषित कर दी गयी है।

Suggestions for Individual Activities

1. Switch off lights/fan/electronic equipment in schools/colleges/public places/offices which are not in use.
2. Turn off running taps in school/colleges/public places/offices which are not in use.
3. Discourage burning of plastics wastes/tyres etc in resdential and public places.
4. Help the old/offer a seat to old/weak/women at home/buses or public places.
5. Stop somebody from cruelty to animals.
6. Ensure that paper is not wasted and both sides of a blank paper is used.
7. Call/visit needy/ill/old/friends/relatives/to cheer them up.
8. Stop eve teasing/harassment of women.
9. Plant a sapling.
10. Water a tree.
11. Spare time to help a neighbour/friend.
12. Share food/water/medicine/with some needy person.
13. Stop people from throwing garbage on roads.
14. Talk kindly and politely to all specially to the poor.
15. Respect women/girls through words and gestures.
16. Not using abusive language in front of childern/women.
17. Returning lost wallet/purse/documents to the owner.
18. Letting somebody take your turn in lifts/queues.
19. Maintaining silence for students/old/neighbours by not playing music on high volume.
20. Giving a gift to a person whom you dislike.
21. Helping somebody with computer related issues like E-mail/ Searching internet/ Print outs.

व्यक्तिगत गतिविधियों के लिए सुझाव

1. स्कूल / कॉलेज / सार्वजनिक स्थान / कार्यालयों में बिजली / पंखे / इलैक्ट्रॉनिक उपकरण जो उपयोग में न हों उन्हें बंद करना।
2. स्कूल / कॉलेज / सार्वजनिक स्थान / कार्यालयों में व्यर्थ बहने वाले नल जो उपयोग में न हों. को बंद करना।
3. रिहायशी और सार्वजनिक स्थानों पर प्लास्टिक कचरे / टायरों आदि को जलाने को हतोत्साहित करें।
4. वृद्धजनों की मदद / कमजोर / महिला / वृद्धजनों को बैठने की जगह घर / बस तथा सार्वजनिक स्थानों पर।
5. किसी को जानवरों से क्रूरता करने से रोकना
6. सुनिश्चत करें कि कागज का दुरुपयोग रूके और कोरे कागज के दोनों तरफ से हो।
7. जरूरतमंद / बीमार / वृद्धजन / दोस्तों / रिश्तेदारों से मिलना अथवा फोन करना
8. महिलाओं की छेड़छाड़ / उत्पीड़न को रोकना।
9. पौधे लगाना
10. पौधे सींचना
11. पड़ोसी दोस्त की मदद के लिए समय निकालना।
12. किसी जरूरतमंद व्यक्ति के साथ भोजन / पानी / दवा साझा करना।
13. लोगों को सडकों पर कचरा फेंकने से रोकना।
14. सभी से विशेष रूप से गरीबों से विनम्रता से बात करना
15. शब्द और संकेतों के माध्यम से महिलाओं / लड़कियों का सम्मान करना
16. बच्चों / महिलाओं के सामने अभद्र भाषा का प्रयोग न करना।
17. किसी का खोया हुआ पर्स / वॉलेट / दस्तावेज लौटाना
18. अपनी जगह अन्य को लिफ्ट / कतार में स्थान देना।
19. तेज ध्वनि पर संगीत ना बजाकर छात्र वर्ग / वृद्धजन / पड़ोसियों के लिए शांति कायम रखना
20. किसी ऐसे व्यक्ति को उपहार देना जिसे आप नापसंद करते हो।
21. कम्प्यूटर संबंधित दैनिक समस्याएं जैसेः– ई–मेल भेजना / इंटरनेट देखना / प्रिंट आउट निकालना आदि में किसी की मदद करना।

Suggestions for Group Activities

1. Adopt an area/colony/office to organize and monitor Water and Power saving Campaigns through slogans/posters to teach people the value of natural resources.
2. Adopt an area/colony/office to train people about plastic/organic waste disposal.
3. Form a group to ensure injured and sick cows/animals are taken care of.
4. Adopt an area/colony to rectify water /electricity/waste/roads/pollution issues.
5. Create a book/food/clothes/mobile/equipment bank and distribute it to the needy.
6. Monitor unauthorized cutting of trees related programs
7. Engage in plantation and afforestation programs.
8. Adopt local heritage sites or spots of tourist interest and work for its restoration and publicity on tourist guide maps.
9. Coordinate with hospitals and organise medical check-up camps of children/women in poor localities.
10. Form drug/alcohol de-addiction help groups and motivate people.
11. Organize Vocational Skill Training Programs in juvenile jails and women homes.
12. Form a group to help workers/house maids to form cooperatives for small scale loans.
13. Form a group to monitor and resolve eve teasing/ harassment of women/ children/ old people.
14. Form a group to restore and publicise local art forms like weaving/dyeing/maandna/folk songs/manuscripts.
15. Form age/gender specific groups for collective yoga/meditation.
16. Form a group to restore wells/step wells or other water sources.
17. Form a group to motivate people to employ rain water/ solar energy harvesting techniques.
18. Form a group to maintain a public garden/park for the residents.
19. Train youngsters about computer programming and apps.
20. Engage in " **Beti Bachao Beti Padhao**" programs for over all development and empowerment of girl child in your locality.
21. Innovate/Design Simple technology using local resources that saves labour/time of labourers and poor farmers and impacts their lives positively.

समूह गतिविधियों के लिए सुझाव

1. बिजली एवं पानी के संरक्षण हेतु चिन्हित क्षेत्र/कॉलोनी/ऑफिस में नारे/पोस्टर के माध्यम से जागरूकता बढ़ाने वाले कार्यक्रम एवं अभियान।
2. कचरा निस्तारण के बारे में लोगों को प्रशिक्षित करने के लिए एक क्षेत्र/कॉलोनी/कार्यालय को अपनाना।
3. घायल और बीमार गायों/जानवरों की देखभाल हेतु योजना।
4. पानी/बिजली/कचरा निस्तारण/सड़कों/प्रदूषण के मुद्दों को सुधारने के लिए एक क्षेत्र/कॉलोनी को अपनाना।
5. पुस्तक/भोजन/कपड़े/मोबाइल/उपकरण इत्यादि का बैंक बनाकर संकलित सामग्री को जरूरतमंदों को वितरित करना।
6. पेड़ों की अनाधिकृत कटाई की निगरानी से संबंधित योजना के साथ कार्य
7. वृक्षारोपण और वनीकरण कार्यक्रमों से जुड़ना।
8. स्थानीय विरासत स्थलों एवं पर्यटक स्थलों के जीर्णोद्धार एवं पर्यटन मानचित्रों पर उनका प्रचार–प्रसार।
9. अस्पतालों के साथ समन्वय कर गरीब इलाकों के बच्चों/महिलाओं की चिकित्सा जाँच शिविरों का आयोजन।
10. ड्रग/एल्कोहल नशामुक्ति सहायता समूह बनाकर लोगों को प्रेरित करना।
11. किशोर जेलों और नारी शालाओं में व्यावसायिक कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करना।
12. श्रमिकों/घर की कामवाली की सहायता के लिए छोटे पैमाने के ऋणों के लिए सहकारी समितियों का गठन।
13. महिलाओं/बच्चों/वृद्धों के उत्पीड़न की निगरानी और समाधान।
14. बुनाई/रंगाई/मांडना/लोक गीत/पांडुलिपियों जैसे स्थानीय कला रूपों को पुर्नस्थापित करने और प्रचार–प्रसार करने के लिए समूह का गठन।
15. सामूहिक योग/ध्यान के लिए विशिष्ट समूह जैसे आयु/लिंग आदि के प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन
16. बावड़ियों/कुओं एवं अन्य जल स्त्रोतों के जीर्णोद्धार के लिए समूह का गठन
17. वर्षा जल/सौर ऊर्जा संचयन के लिए लोगों को प्ररित कर तकनीकी जानकारी देना।

18. स्थानीय लोगों के लिए सार्वजनिक उद्यान/पार्क आदि के रख–रखाव के लिए कार्य।

19. कम्प्यूटर प्रोग्रामिंग और एप्स के बारे में युवाओं को प्रशिक्षित करना।

20. अपने इलाकें में बालिकाओं के सर्वांगीण विकास और सशक्तिकरण के लिए "बेटी बचाओं, बेटी पढ़ाओं" एवं अन्य सरकारी योजनाओं में भागीदारी।

21. स्थानीय संसाधनों से सरल व नई तकनीक विकसित करना, जिससे गरीब श्रमिक वर्ग तथा किसानों के समय/श्रम की बचत के साथ उनके जीवन पर सकारात्मक प्रभाव पड़े।