૭. વ્યાયામ, યોગ, ખેલકૂદધારા :

રમત અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ એશારીરિક ગતિવિધિ છે. જે પ્રતિયોગી સ્વભાવના કૌશલ વિકાસમા મદદ કરે છે. સામાન્ય રીતે બે કે વધુ સમુહ એક બીજા સાથે મનોરંજન કે ઇનામ પ્રાપ્ત કરવા માટે એકબીજા સાથે પ્રતિસ્પર્ધા કરે છે. યુવાન અને યુવતી બંને માટે રમત ગતિવિધિઓને પ્રોત્સાહન આપવાની જરૂર છે. કારણ કે આ એક વ્યક્તિની શારીરિક, માનસિક સ્વાસ્થ્ય, નાણાકીય સ્થિતિને પ્રોત્સાહિત કરે છે. શારિરીક શિક્ષણ અને રમત, નાગરિકોના ચરિત્ર અને સ્વાસ્થ્યતંદુરસ્ત રાષ્ટ્રને મજબુતી પ્રદાન કરવામાં મહત્વની ભુમિકા ભજવે છે. રમત-ગમત મનુષ્યમાં કાર્ય કરવાની રીત અને ગતિમાં સક્રિયતા લાવે છે. સ્વાસ્થ્ય, ધન અને રાષ્ટ્રના નિર્માણમાં રમતની ભૂમિકા મહત્વની છે.

રમતનુંમહત્વ અને ભૂમિકાને કોઈના દ્વારા પણ નજર-અંદાજ કરી શકાય તેમ નથી. વાસ્તવમાં ખેલકૂદ ખુબ જ મહત્વપૂર્ણ વિષય છે. લોકો પોતાના વ્યક્તિગત વિકાસ સાથે જ વ્યવસાયિક વિકાસ સાધવા માટે રમત-ગમતની ગતિવિધિઓમાં સામેલ થઇ શકે છે. આ યુવક અને યુવતીઓ બંને માટે સ્વસ્થ શરીરનાં નિર્માણ, લોકોને માનસિક રૂપે સતર્ક, શારીરિક રૂપથી સક્રિય અને વધુ લાભકારી થઇ શકે તેમ છે. તેઓ વધુ અનુશાસિત, સ્વસ્થ, સક્રિય, સમયનિષ્ઠ બની શકે છે અને સહેલાઇથી વ્યક્તિગત અને વ્યવસાયિક જીવનમાં કોઇપણ પ્રકારની મુશ્કેલીનો સામનો કરી શકે છે. રમત-ગમતચિંતા, તનાવ અને ગભરાટમાંથી બહાર નિકળવામાં મદદ કરે છે.

રમત પ્રવુતિ શરીરના અંગોના શારીરિક કાર્યોને શ્રેષ્ઠ બનાવે છે અને આ રીતે આખા શરીરના કાર્યોને સકારાત્મક રૂપથી નિયંત્રણ કરે છે. રમત સ્વાસ્થ્ય કાયમ રાખવામા મદદ કરે છે અને આ રીતે મન અને મનની શાંતિપુર્ણ, ઝડપી અને સારી એકાગ્રતા સાથે સક્રિય રહે છે. રમત શરીર અને મનની શક્તિ અને ઉર્જાનું સ્તર વધારે છે. આ દરેકના નીરસ જીવનમાં એક સારો બ્રેક આપે છે. રમત ઉજવલ વ્યવસાયિક કેરિયર ધરાવે છે તેથી તેમા રુચિ રાખનારા યુવાઓએ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી અને તેમણે ફક્ત સંપુર્ણ લગન સાથે પોતાની આ રુચિને નિયમિત રાખવાની છે. આ ટીમમાં સહયોગ અને ટીમ નિર્માણની ભાવનાના વિકાસ દ્વારા બધાને ટીમમાં કાર્ય કરવાનુ શીખવાડે છે. રમત પ્રત્યે વધુ ખેંચાવ એક વ્યક્તિ અને એક રાષ્ટ્ર બંનેને સ્વસ્થ અને નાણાકીય રૂપથી વધુ મજબુત બનાવે છે. તેથી રમતને માતા-પિતા, શિક્ષક, સમાજ, રાજ્ય અને દેશની સરકાર દ્વારા વધુ પ્રોત્સાહન આપવું જોઇએ.

યોગ અને ખેલકૂદ ધારા સમિતિ દ્વારા સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન નિયમિત પ્રવૃત્તિ કોલેજમા કરવામાં આવે છે. જેવી કે વિશ્વ યોગ દિવસવિશ્વ યોગ દિવસ પહેલાં, એક અઠવાડિયાની યોગ તાલીમ વિધાર્થીઓને આપવામાં આવે છે. તેમજ યોગ ના નિષ્ણાત દ્વારા પણ એક દિવસીય તાલીમનું પણ આયોજન કરવામાં આવે છે. વિશ્વ યોગ દિવસ ના રોજ વધારેમાં વધારે વિધાર્થીઓ તેમજ કચેરીના સભ્યો વધારેમાં વધારે સહભાગી બને તેવા પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. વિધાર્થીઓને ખેલકુદ પ્રત્યે રુચી વધે તે માટે શારીરિક અધ્યાપક તથા અધ્યાપક ગણ તેમજ આચાર્યશ્રી દ્વારા પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. સમગ્ર વર્ષ દરમ્યાન અગલ અલગ રમતો જેવી કે કબડ્ડી, ખો-ખો, વોલિબોલ, એથ્લેટિક્સ, ક્રોસ કંટ્રી, હોકી જેવી રમતો માટે પ્રોત્સાહીત કરી વિધાર્થીઓ સહભાગી બને છે.

વિધાર્થીઓ વધારે મા વધારે સહભાગી બને તે માટે વર્ષ દરમ્યાન સેમેસ્ટર પ્રમાણે દ્વિતિય વખત સ્પોર્ટ્સડે ની ઉજવણી કરવામાં છે. હોકીના જાદુગર તરીકે જાણીતા મેજર ધ્યાનચંદની યાદમાં રાષ્ટ્રીય દિવસ તારીખે ઉજવમાં આવે છે તેમજ બીજા સેમેસ્ટરમાં સ્પોટ્સવીકની ઉજવણી કરવામાં આવે છે. જેમા એથ્લેટીક્સ, વોલિબોલ, ક્રિકેટ,કબડ્ડી તેમજ મનોરંજન રમતોનુ આયોજન કરવમા આવે છે.

Yog And Khelkud Dhara

Sports and Physical Education

Orientation Program 30/09/2021

ખેરગામ સરકારી કોલેજમાં સ્પોર્ટ્સ ઓરીએન્ટેશન પ્રોગ્રામની ઉજવણી

ચીખલી : ખેરગામની સરકારી વિનયન અને વાણિજ્ય કોલેજમાં સ્પોર્ટસ ઓરીએન્ટેશન પ્રોગ્રામની ઉજવણી આચાર્ય ડૉ.સંજયભાઈ પટેલની આગેવાનીમાં કરવામાં આવી હતી. કોરોનાની મહામારીમાં વીદ્યાર્થીઓ રમતો રમતા ભૂલી ગયા છે. અને શારીરિક તંદુરસ્તી ઘટી ગઈ છે. તો આ પ્રોગ્રામથી વિદ્યાર્થીઓ રમત પ્રત્યે આકર્ષણ વધે તેની સાથે-સાથે શારીરિક તંદુરસ્તી વધે તેમજ રાષ્ટ્રને નવા ખેલાડી મળે તેવા હેતુથી આ પ્રોગ્રામ કરવામાં આવ્યો હતો. યુનિવર્સિટી તથા અત્રેની કોલેજમાં રમાતી રમતો વિદ્યાર્થીઓએ મેળવેલા મેડલ વિશેની ઝાંખી કરાવી હતી. આયોજન તથા સંચાલન શારીરિક શિક્ષણના અધ્યાપક બિપિનચંદ્ર એસ. પટેલે કર્યું હતું.

Cross Country Run 20/02/2022

વીર નર્મદ સાઉથ ગુજરાત યુનિવર્સિટી સુરત દ્વારા સંચાલિત શ્રી શાહ એન. એચ. કોમર્સ કોલેજ વલસાડ ખાતે તારીખ ૨૦/૦૨/૨૦૨૨ ના રોજ આંતર કોલેજ ૧૦ કિ.મી. ક્રોસ કંટ્રી સ્પર્ધા રાખવામાં આવી હતી. જેમા ૩૨ કોલેજોમાંથી ૧૨૪ ભાઇઓ તથા ૫૫ બહેનો એ સ્પર્ધામાં ભાગ લીધો હતો અત્રેની કોલેજ સરકારી વિનયન અને વાણિજ્ય કોલેજ ખેરગામ માંથી ૧ ભાઇ અને ૨ બહેનો એ સારા દેખાવ સાથે સ્પર્ધા પૂર્ણ કરી સહભાગી બન્યા હતા.

Cross country competition was held at Shah N.H.Commerce College Valsad

Athletics Meet 2021-2022 held at VNSG Uni. Surat

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી સુરત ખાતે તારીખ – ૧૪ થી ૧૭/૦૩/૨૦૨૨ ના રોજ એથ્લેટીક્સ મીટ નુ આયોજન કરવમાં આવ્યુ હતુ જેમ ૧૩૯ કોલેજો એ ભાગ લીધો હતો. જેમા ટોટલ ૧૬૯૬ એથ્લીટ્સ એ ભાગ લીધો હતો. અત્રેની કોલેજ માથી ૯ ખેલાડીઓ એ ભાગ લિધો હતો જેમા દોડ, કુદ, ફેંક સ્પર્ધામાં ભાગ લીધો હતો. જે સારા દેખાવ સાથે આ સ્પર્ધા પૂર્ણ કરી હતી.

All Athletes	With Our College Athletes
Running Event	Oficials in the Jumping Events
Handicape Athletes	Our college Athletes

Sports Week 2 to 5 feb 2021- 2022

અત્રેની કોલેજમાં સ્પોર્ટ્સ વીક નું આયોજન તા.૨ થી ૫ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૨ દરમ્યાન આયોજન કરવામાં અવ્યુ હતુ. જેમા વોલીબોલ ભાઇ તથા ક્રિકેટ ભાઇઓ બેહનો ની સ્પર્ધાનું આયોજન રખવામાં આવ્યુ હતુ. આ સ્પર્ધામાં બન્ને રમત મળી ને ટોટલ ૧૫૧ વિધાર્થીઓ એ ભાગ લિધો હતો. વોલીબોલ તેમજ ક્રિકેટ સ્પર્ધામાં વિજેતા તેમજ ઉપવિજેતા ટીમ ને ટ્રોફી એનાયત કરી સંમાનીત કરવામાં આવ્યા હતા.

Volley Ball

Runner Up Team	Volleyball Team
Introdution of the Team	Runner Up and Champion Team

Cricket 2021-2022

All Participant Team

Champion Team

Runner Up Team

Cricket Girls 2021-2022

IQAC and NAAC Coordinators

Runner up and Champion Team

" વિશ્વાસ એવી શક્તિ છે જે માનવીને જીવિત રાખે છે, વિશ્વાસનો અભાવ જ જીવનનું અવસાન છે"

૧૦.૧.૨. રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના (N.S.S.)નો અહેવાલ - શૈ.વર્ષ : ૨૦૨૧-૨૨

પ્રોગ્રામ ઓફિસર

પ્રા. સુનીલભાઈ એમ. જાદવ
પ્રા. યોગેશકુમાર એન. ટંડેલ
પ્રા. જમનાબેન એન. પટેલ

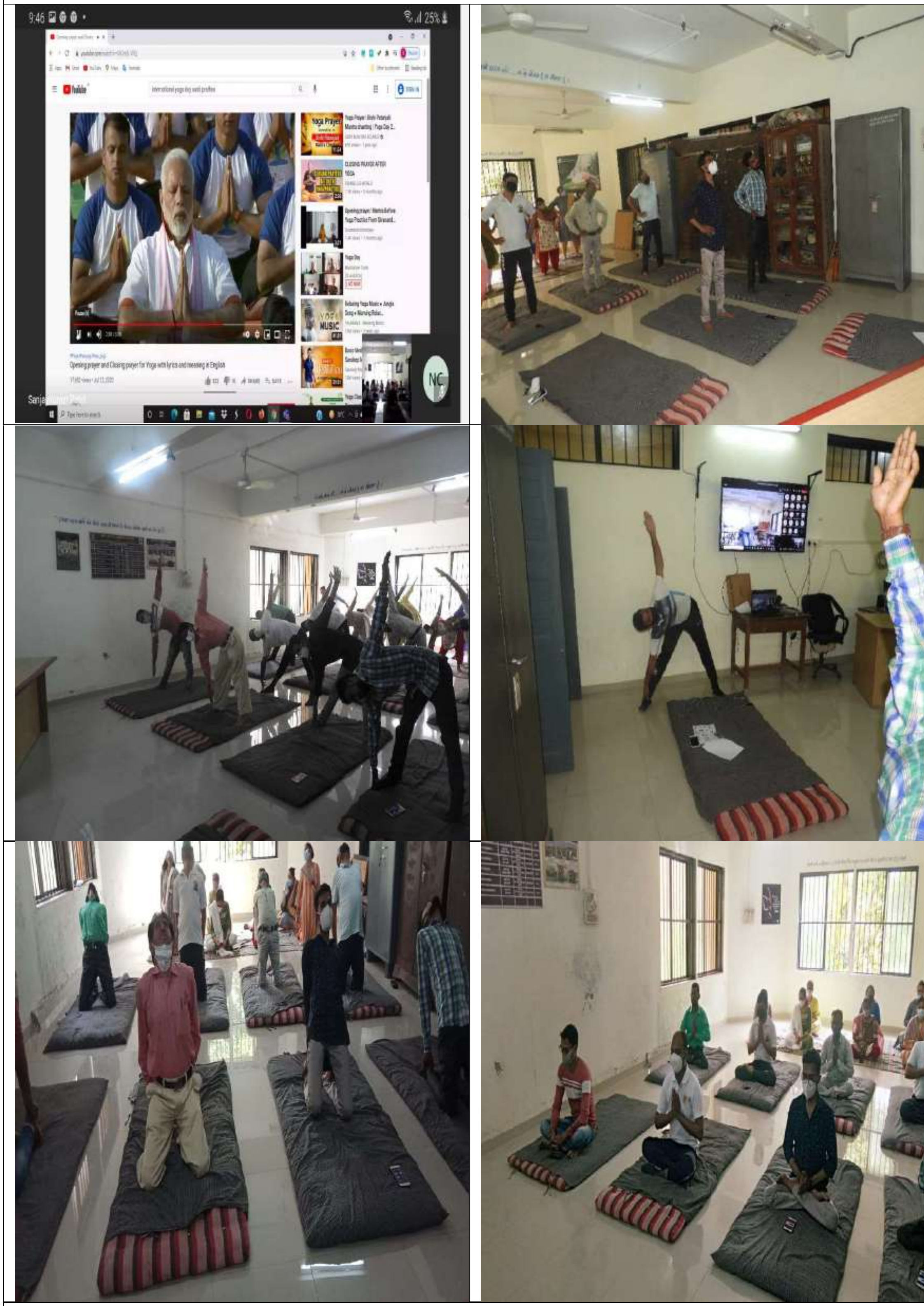
સમગ્ર વિશ્વમાં આપણા રાષ્ટ્રને અન્ય રાષ્ટ્રોની હરોળમાં વિશિષ્ટ રાષ્ટ્ર બનાવવું હોય તો દેશ શૈક્ષણિક, સાંસ્કૃતિક અને આર્થિક પ્રગતિના પંથે આગળ વધી શકે એવી પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરવી જરૂરી બને છે. રાષ્ટ્રના નવ યુવાનો દ્વારા આ વૈચારિક પગલાને આગળ લઇ જવામાં આવે તો જ આપણે આપણા રાષ્ટ્રને વિશિષ્ટ અને વૈવિધ્યપૂર્ણ બનાવી અન્ય રાષ્ટ્રોની કક્ષામાં પ્રગતિમય બનાવી શકીએ. વિદ્યાર્થીઓનો સતત અને સર્વાંગીણ વિકાસ થઇ શકે એ માટે તેમના દ્વારા દેશની સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓ થવી જરૂરી છે. તે માટે આ નવ યુવાનોને *"હું નહિ પણ તમે"* ના સૂત્રને સાકારિત કરતી રાષ્ટ્રીય સેવા યોજનાનું મહત્વ સમજાવવું જરૂરી બને છે.

રાષ્ટ્રીય સેવા યોજનાનું દર્શન સમગ્ર વર્ષ દરમ્યાન નિયમિત અને ખાસ શિબિરની પ્રવૃત્તિના માધ્યમથી થાય છે. જેમકે, શ્રમકાર્ય, પર્યાવરણીય વિકાસ અને સુરક્ષા, ધાર્મિક કાર્ય, સામાજિક કાર્ય, સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિ, સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિ, ખેલકૂદ જેવી નિયમિત પ્રવૃતિઓ N.S.S.ની ઓળખ આપે છે. આ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં તેજસ્વીતા, સર્જનાત્મકતા, તત્પરતા અને તન્મયતા ઉત્પન્ન કરી વિદ્યાર્થીને દેશનો સુસંસ્કૃત નાગરિક બનાવવા તરફના પ્રયત્નો થાય છે. વિદ્યાર્થી તેના સમગ્ર જીવન દરમ્યાન સેવા, બલિદાન અને રાષ્ટ્ર ભાવના વિકસિત કરે અને સમાજ સેવા દ્વારા શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરી છેવાડાના માનવીને મદદરૂપ થાય એ ધ્યેય N.S.S.નું હાર્દ છે.

N.S.S.ના યુનિટ દ્વારા સપ્ત દિવસીય કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવે છે, જેમાં પ્રભાતફેરી, યોગાસનો, પ્રાણાયામ, શેરી સફાઈ, શૈક્ષણિક જાગૃતિ, ગ્રામ સંપર્ક, સ્થાનિક સ્થળોની મુલાકાત, રમણીય સ્થળોની મુલાકાત, અંધવિશ્વાસ તથા ભ્રષ્ટાચાર નાબુદી અંગેના નાટકો, ગ્રામસભા, જરૂરતમંદોને યથાયોગ્ય સહાય, ગામ સરવૈયું તથા રમતગમતની પ્રવૃત્તિનું આયોજન કરવામાં આવે છે. તદુપરાંત પૌઢ શિક્ષણ, રાત્રી કાર્યક્રમ, રાસ-ગરબા, શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓ, વિવિધ સ્પર્ધાઓ, ભજન સંધ્યા તથા વિવિધ સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો દ્વારા ગ્રામ જાગૃતિ લાવવાના સઘન પ્રયાસો હાથ ધરવામાં આવે છે.

અત્રેની કૉલેજમાં પણ N.S.S.ના સ્વયં સેવકો દ્વારા સમગ્ર વર્ષ દરમ્યાન વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, જેની વિગત નીચે મુજબ છે.

તા.૨૧/૦૬/૨૦૨૧ - 'આંતરરાષ્ટ્રીય યોગા ડે' (વિશ્વ યોગ દિવસ)



કૉલેજ કેમ્પસ તથા ઓનલાઈન એમ.એસ.ટીમના માધ્યમથી આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસમાં ભાગ લઇ રહેલ આચાર્યશ્રી ડૉ. એસ.એમ.પટેલ, સ્ટાફગણ તથા વિદ્યાર્થી મિત્રો.

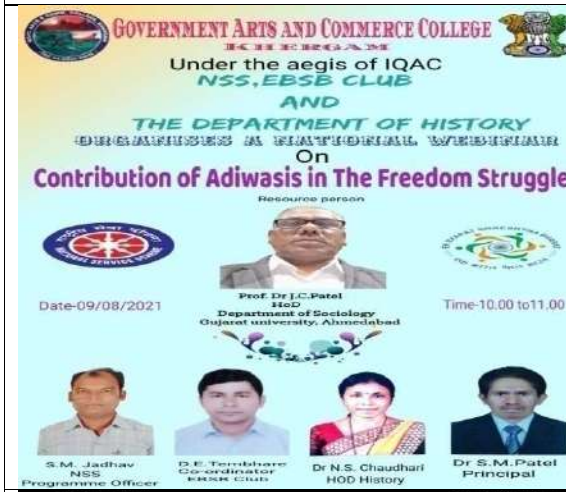
તા.૦૨/૦૭/૨૦૨૧ - ખેરગામ તાલુકા કક્ષાનો વૃક્ષારોપણ કાર્યક્રમ

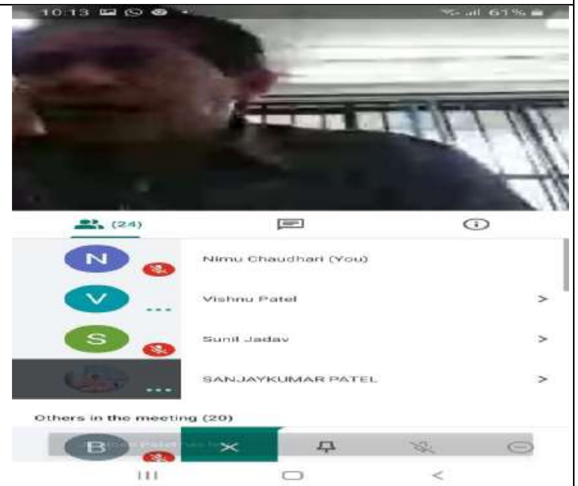
ખેરગામના નવા પોલીસ સ્ટેશન ખાતે ઉજવાઈ રહેલ તાલુકા કક્ષાના વૃક્ષારોપણ કાર્યક્રમમાં ભાગ લઇ રહેલ સ્વયંસેવક દમયંતી, હરિકૃષ્ણ, પ્રોગ્રામ ઓફિસરો, અધ્યાપકો, ભૂતપૂર્વ કોલેજનાં વિદ્યાર્થીમંડળના પ્રમુખશ્રી અંકુરભાઈ શુક્લ, નવસારી જિલ્લા પંચાયતના પ્રમુખશ્રી ભીખુભાઈ આહીર, ખેરગામ તાલુકા P.S.I. એસ. એસ. માલ મેડમ તેમજ સમગ્ર પોલીસ સ્ટાફ, હોમગાર્ડ યુનિટ ડીપાર્ટમેન્ટ તથા ચીખલી તાલુકા રેન્જ ફોરેસ્ટના સમગ્ર સ્ટાફગણ.

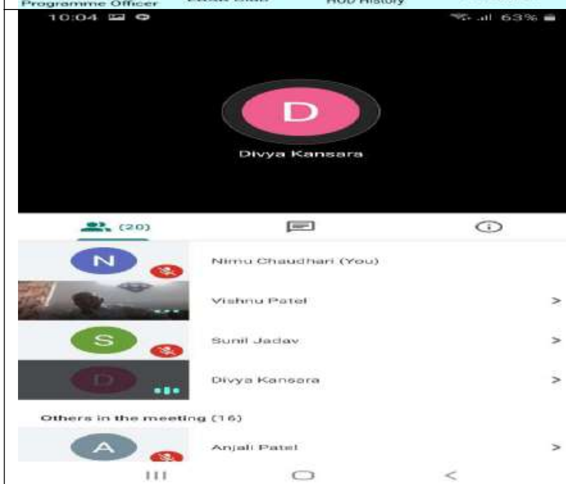
કૉલેજમાં કોવિડ-૧૯નો તબક્કાવાર રસીકરણ કાર્યક્રમ

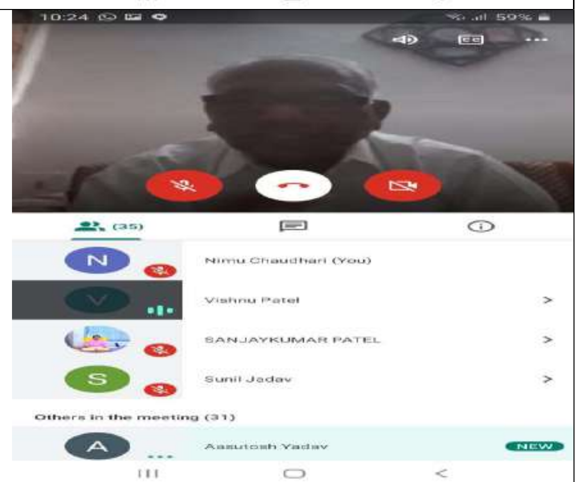
કૉલેજમાં પ્રથમ અને દ્વિતીય તબક્કાના રસીકરણ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું, જેમાં ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થીમંડળના પ્રમુખશ્રી અંકુરભાઈ શુક્લ તથા આચાર્યશ્રી ડૉ. એસ.એમ.પટેલ સાહેબના સતત માર્ગદર્શન હેઠળ ખેરગામ આરોગ્ય શાખા (રેફરલ હોસ્પિટલ)ના ડૉ. ભરતભાઈ પટેલ તથા તેમના સ્ટાફના સ્નેહભર્યા સહકારથી કૉલેજના તમામ વિદ્યાર્થીઓ, સ્ટાફગણ તથા અન્ય ગ્રામજનોના આરોગ્યને કોવિડ-૧૯ સામે રક્ષણ મળે એ હેતુસર આ કાર્યક્રમને સફળતાપૂર્વક સંપન્ન કરવામાં આવ્યો.

તા.૦૯/૦૮/૨૦૨૧ -"આઝાદીની ચળવળમાં આદિવાસીનું યોગદાન" ઓનલાઈન નેશનલ વેબિનાર - ડૉ. જે.સી.પટેલ









આઝાદીની ચળવળમાં માત્ર ક્રાંતિવીરો જ નહિ પરંતુ આદિવાસીઓનું પણ ખૂબ જ મોટું યોગદાન રહ્યું હતું, જે સંદર્ભે NSS તથા ઈતિહાસ વિભાગ અંતર્ગત કૉલેજના આચાર્યશ્રી ડૉ. એસ.એમ.પટેલ સાહેબના માર્ગદર્શન હેઠળ વક્તા તરીકે ડૉ. જે.સી.પટેલ સાહેબ, ગુજરાત યુનિવર્સિટીનું માહિતીસભર ઓનલાઈન નેશનલ વેબિનારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

તા.૧૨/૦૮/૨૦૨૧ - 'આંતરરાષ્ટ્રીય યુવા દિવસ'

આંતરરાષ્ટ્રીય યુવા દિવસની ઉજવણી નિમિત્તે દરેક યુવા વિદ્યાર્થીઓ તેમજ અધ્યાપકો તથા બિન-શૈક્ષણિક સ્ટાફેપોતાના માનસિક, શારીરિક તથા સામાજિકપણાનું ધ્યાન રાખી ભારતને સ્વચ્છ, સુરક્ષિત અને જાગૃત વિશ્વમાનવ બનવા તરફ હમેશા અગ્રેસર રહે તથા પ્રત્યેક નાગરિકને તે જાગૃત કરવાનો પ્રયત્ન કરશે એવા ઉદ્દેશ્ય સાથે પ્રતિજ્ઞા લેવામાં આવી.

યુનિવર્સિટી કક્ષાએ પ્રિ.આર.ડી.પરેડ સિલેક્શન કેમ્પમાં જનાર સ્વયંસેવકો

કૉલેજના આચાર્યશ્રી તથા પ્રોગ્રામ ઓફિસર યોગેશ ટંડેલ સાથે વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સુરત કક્ષાના પ્રિ. આર. ડી. પરેડ સિલેકશન કેમ્પમાં ભાગ લેવા જનાર સ્વયંસેવકો.