



**ENROLL  
NOW!**

## **ST. PAUL TEACHERS' TRAINING COLLEGE BIRSINGHPUR**

**WHAT WE OFFER**

**CERTIFICATE COURSE IN  
COMPUTER APPLICATION  
(Course Code- CCA2022)  
60 Hours Course  
Start from 16.01.2023**

**Under Guidance of  
Dr. Roli Dwivedi  
Principal**

**Trainer  
Mr. Nand Kishor Kumar  
ICT Lab Asst.**

# **CERTIFICATE COURSE IN COMPUTER APPLICATION**

**DURATION - 2 MONTHS**

- 1. COMPUTER FUNDAMENTAL(12 HOUR)**
- 2. WORD PROCESSOR (10 HOUR)**
- 3. MS EXCEL(20 HOUR)**
- 4. POWER POINT (8 HOUR)**
- 5. INTERNET (10 HOUR)**



**PRINCIPAL**  
**St. Paul Teachers' Training College**  
**Birsinghpur**  
**Jhahuri, Samastipur**

# CERTIFICATE COURSE IN COMPUTER APPLICATION

## SYLLABUS- COMPUTER FUNDAMENTAL(12 HOUR)

### Introduction to computer

- I. Definition
- II. Component
- III. Features
- IV. Limitations
- V. Applications

### Evolution & development of computer

- I. Development History
- II. Classification of development
  - A. First generation
  - B. Second generation
  - C. Third generation
  - D. Fourth generation
  - E. Fifth generation

### Types of Computer

- I. Classification on working Technology
- II. Classification on Size & work

### Input output devices

- I. Pointing input device
- II. Audio input device
- III. Video input device
- IV. Character recognition input device
- V. Special input device

### Output device

- I. Monitot
- II. Printer
- III. Plotter
- IV. Speaker
- V. Projector

### Storege device(Memory)

- I. Primary
  - A. Ram



**PRINCIPAL**  
St Paul Teachers' Training College  
Birsinghpur  
Jhahuri, Samastipur

B. Rom

II. Secondary

- A. Magnetic Disk
- B. Optical Disk
- C. Electronic Disk

Cloud storage

Software

Introduction

Types

System Software

- A. Operating Software
- B. Language Translator

Application Software

- A. Word processor
- B. Spreadsheet
- C. Presentation software

Utility software

- A. Antivirus
- B. Backup
- C. File manager



PRINCIPAL

St. Paul Teachers' Training College  
Birsinghpur  
Jhahuri, Samastipur

# CERTIFICATE COURSE IN COMPUTER APPLICATION

## SYLLABUS- WORD PROCESSOR (10 HOUR)

- Introduction
- Objectives
- What is Word Processor
- Word Basics
- Starting Word
- Introduction to Commands and Resources in Word Window
- Setting up Your Word Environment
- Creating a New Document
- Opening an Existing Document
- Saving a Existing Document
- Working with Multiple Documents
- Closing a Document
- Editing and Formatting Text
- Text Basics
- Formatting Text
- Formatting Paragraphs, Adding Lists and Working with Styles
- Working with Tables and Illustrations
- Document Formatting, Proofing and Printing Features
- Other Word Features
- Mail Merge



SL Paul Teachers' Training College  
Birsinghpur  
Jhahur, Samastipur

## **CERTIFICATE COURSE IN COMPUTER APPLICATION SYLLABUS-MS EXCEL(20 HOUR)**

- Introduction
- Objectives
- What is a Spreadsheet ?
- Excel Basics
- Starting Excel
- Commands and Resources in Excel Window
- Setting Up in Your Excel Environment
- Creating a New Workbook
- Opening an Existing Workbook
- Saving a Existing Document
- Working with Multiple Workbooks
- Closing a Workbook
- Closing Microsoft Excel
- Entering, Editing and Formatting Data
- Moving around the Worksheet
- Selecting Cells, Rows or Columns
- Selecting Cells
- Entering Data
- Deleting Data
- Editing Data
- Working with Cells, Rows and Columns
- Data and Formatting
- Formulas and Functions
- Formulas
- Create a Simple Formulas
- Create a Simple Formulas using Point and Click Method
- Using Cell References
- Linking Worksheets
- Functions
- Function Library
- Insert a Function
- Working with Worksheets
- Name a Worksheet
- Insert a New Worksheet
- Delete a Worksheet



Principal  
St. Paul Teachers' Training College  
Birsinghpur  
Mauri, Sonbhatpur

- Grouping Worksheets
- Ungrouping Worksheets
- Reposition Worksheets in a Workbook
- Hide Worksheets
- Formatting and Printing the Workbook
- Working with Tables and Charts
- Tables
- Create Table
- Sort Data
- Filter Data
- Charts
- Add Data
- Create Chart
- Apply Layout
- Add Labels
- Switch Data
- Change Chart Type,
- Chart Style or Data Range
- Move the Chart to a Different Worksheet
- Other Useful Excel Features
- Conditional Formatting
- Freeze Rows and Columns
- Find and Replace
- Add Comments
- Protect Worksheet
- Convert Text to Columns 130



St. Paul Teachers' Training Centre  
Biringapur  
Jhansi, Semastpur

**CERTIFICATE COURSE IN COMPUTER APPLICATION**  
**SYLLABUS- POWER POINT (8 HOUR)**

- Introduction
- Objectives
- Basic Operations
- Creating a Presentation
- Inserting a new slide
- Opening and Saving a Presentation
- Applying a Theme to the Presentation
- Working with Pictures and Clipart
- Inserting a Picture
- Formatting the Picture
- Arrange the Pictures & Clip Art
- Working with Animation and Videos
- Apply built-in Animation effect to an object
- Adding Slide Transition
- Add and Play Movie in a Presentation
- Viewing and Printing the Presentation
- Rearranging and adding or deleting slides
- Viewing the Presentation
- Spell Check, Print Handouts and Notes



PRINCIPAL  
33 Post Teachers' Training College  
Durgamcherry  
Bangalore, Karnataka



## CERTIFICATE COURSE IN COMPUTER APPLICATION SYLLABUS- INTERNET (10 HOUR)

- Internet
- Introduction
- Development
- Connecting to internet
- www
- IP Address
- Domain Name System
- E-mail
- E-learning/mooc
- Google suit(form, docs, slide,classroom)
- E- conferencing
- you tube live
- cyber security



Dr. P. S. Srinivasan  
Head, Department of Technical Education  
Tiruppur  
Tiruppur, Tamil Nadu

# ST. PAUL TEACHERS' TRAINING COLLEGE BIRSINGHPUR



**WHAT WE OFFER**

## **CERTIFICATE COURSE IN**

**YOGA FOR STRESS MANGEMENT**

**(Course code – YSM2022)**

**Under Guidance of**

**Dr. Roli Dwivedi**

**Principal**

**Trainer**

**Mr. Partha Ghosh**

**Asst. Prof.**

## योग द्वारा तनाव—प्रबन्धन

आज विश्वभर में मानसिक व्याधियाँ एक बड़ी समस्या बनकर उभर रही हैं। वर्तमान समय में हर उम्र के लोग मानसिक तनाव, चिन्ता या अवसाद आदि अनेक मानसिक व्याधियों से पीड़ित हो रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की वर्ष 2015 की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत में लगभग 5 करोड़ लोग मानसिक तनाव से ग्रस्त हैं। इस रिपोर्ट में यह भी कहा गया कि 5 करोड़ मानसिक तनाव के मरीजों के अलावा लगभग 3 करोड़ लोग गहरी चिन्ता से भी ग्रस्त हैं। विज्ञप्ति के अनुसार पूरी दुनिया में लगभग 33 करोड़ लोग मानसिक तनाव की भिन्न-भिन्न बीमारियों से ग्रस्त हैं, जिनमें ज्यादातर लोग भारत और चीन में हैं। इस रिपोर्ट के अनुसार, भारत एवं भारत जैसे -

मध्यम कमाई वाले कई अन्य देशों में आत्महत्या करने की घटनाएँ सबसे ज्यादा मानसिक तनाव के कारण बढ़ रही हैं। साथ ही यह भी कहा गया कि विश्वभर में होने वाली कुल आत्म हत्याओं के पीछे मानसिक तनाव सबसे बड़ा कारण है।

वर्तमान समय में हर वर्ग का व्यक्ति किसी न किसी मानसिक रोग से पीड़ित है, चाहे वह डॉक्टर हो या फिर अध्यापक, चाहे वह युवा हो या फिर सामान्य जन इण्डियन मेडिकल एसोसिएशन के एक सर्वे के अनुसार देश में चिकित्सा व्यवसाय से जुड़े लगभग 80 प्रतिशत से अधिक लोग डॉक्टर तनाव से ग्रसित रहते हैं। वहीं निजी सेवा क्षेत्र में काम करने वाले लगभग 50 प्रतिशत से अधिक लोग स्थाई तनाव से ग्रसित रहते हैं। आँकड़े यह भी बताते हैं कि भारत में होने वाली कुल आत्म हत्याओं में से 7.5 प्रतिशत आत्महत्या करने वाले व्यवसायिक लोग ही होते हैं विश्व गानसिक स्वास्थ्य महासंघ (World Mental Health Federation) के अनुसार कार्यस्थल पर काम के तनाव के चलते बहुत से लोग मानसिक तनाव से जूझ रहे हैं। प्रत्येक 5 व्यक्तों में से 1 व्यक्ति गानसिक समस्याओं का शिकार है।

इक्कीसवीं सदी में मनुष्य ने अनेक मानसिक समस्याओं के साथ प्रवेश किया है दिन-प्रतिदिन बढ़ती हुई सूचना तकनीक संचार क्रान्ति तथा यान्त्रिकता ने मानवीय जीवन में साधन - सुविधाओं की भरमार के साथ मानसिक स्वास्थ्य में अनेकों संकट भी खड़े कर दिये हैं। फलस्वरूप मनुष्य का जीवन अपेक्षाकृत अधिक तनावग्रस्त एवं विषादपूर्ण हो गया है। मानसिक चिकित्सा की प्रचलित विधियाँ तथा मनोनिश्लेषण के तौर-तरीके मिल-जुलकर भी इस चुनौती का सागना करने में नाकाम रहे हैं।

### परिचय परिचय :

आधुनिक परिवेश में मनुष्य का जीवन विभिन्न समस्याओं से ग्रस्त है। शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा व्यवसायिक आदि परिस्थितियाँ उसके सामने अनेक समस्याएँ पैदा कर देती हैं। जब मनुष्य का शरीर और मन संवेदनशील होकर इन परिस्थितियों का उमंग, उत्साह, साहस, दृढ़ता, धैर्य तथा संकल्प आदि सकारात्मक भावों से सामना करते हुए समस्याओं को सुलझा लेता है, तो ऐसी शरीर व मन की अवस्था को हम सकारात्मक तनाव की संज्ञा दे सकते हैं। इसके विपरीत जब कोई मनुष्य भय, व्याकुलता, निराशा, ईर्ष्या-द्वेष, घृणा, क्रोध तथा हिंसा इत्यादि से घिरकर विभिन्न समस्याओं का निराकरण नहीं कर पाता तो शरीर व मन की उद्विग्नता, उद्वेलित, चिन्ता या अवसादित स्थिति के कारण वह नकारात्मक मानसिक तनाव उत्पन्न कर लेता है। इससे मनुष्य की शारीरिक व मानसिक क्षमताएं नष्ट हो जाती हैं तथा शरीर पर नकारात्मक रूप से शारीरिक क्रियात्मक प्रभाव होने लगते हैं।

विशेषज्ञों का मानना है कि मानसिक तनाव एक ऐसी दशा है, जिसमें मनुष्य यह अनुभव करता है कि उसका हित संकट में है और इससे बचने के लिए व्यक्ति अपनी सारी शक्ति उस तरफ लगा देता है अतः तनाव उत्पन्न हो जाता है। मानसिक तनाव मन के क्रिया-कलापों को असन्तुलित अवस्था है। तनाव की स्थिति का निर्माण तब होता है जब मनुष्य परिस्थिति का सामना करने में असमर्थ हो जाता है, किन्तु भाग भी नहीं सकता। चूँकि तनाव आधुनिक जीवन शैली का अभिन्न अंग बन चुका है, किन्तु जब इसकी तीव्रता सामर्थ्य से परे हो जाती है, तो यह मानसिक तनाव रूपी व्याधि अर्थात् रोग का रूप ले लेता है। दीर्घावधि रूपी मानसिक तनाव विभिन्न प्रकार की मनोकायिक व्याधियों को उत्पन्न करता है। लगातार तनाव एवं चिन्ता की अवस्था में मस्तिष्क में अनावश्यक दबाव बढ़ने से व्यक्ति की स्मरण क्षमता भी कम होने लगती है अतः इस व्यापक सामाजिक रोग को समझना एवं इसकी समुचित यौगिक प्रबन्धन करना आवश्यक है।

आज का मानव आधुनिक जीवन शैली के परिवेश में विभिन्न प्रकार की पारिवारिक, शारीरिक, आर्थिक, सामाजिक तथा व्यवसायिक समस्याओं से जूझ रहा है क्योंकि उसके जीवन के उद्देश्य अर्थोपार्जन व सांसारिक विषय भोग तक ही सीमित रह गये हैं। मनुष्य कम समय में ही उचित-अनुचित माध्यमों को अपनाकर जीवन की महत्वाकांक्षाओं को पूर्ण करना चाहता है जब मनुष्य की इच्छायें उसकी शारीरिक व मानसिक सामर्थ्य से अधिक हो जाती हैं तथा नकारात्मक मानसिक संवेग उसकी मानसिक शक्ति को क्षीण कर देते हैं, तो मनुष्य का शरीर व मन नकारात्मक रूप से प्रभावित होकर तनाव ग्रस्त हो जाता है। तनाव से मुक्ति पाने के लिए योग एक अचूक प्रणाली है। इसमें कोई संदेह नहीं है कि तनाव से मुक्ति दिलाने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका होती है, परन्तु इसके लिए सम्पूर्ण योग के अभ्यास की आवश्यकता है जब तक व्यक्ति के व्यक्तित्व का सम्यक रूप से विकास नहीं होगा, तब तक व्यक्ति में ऐसी अन्तर्दृष्टि प्राप्त नहीं होगी, जो उसे जीवन और जगत को सही परिप्रेक्ष्य में दिखा सके। अतः तनाव से मुक्ति तभी सम्भव है, जब तक योग के सम्पूर्ण अभ्यासों से व्यक्ति के व्यक्तित्व के क्रिया-भाव संकल्प और ज्ञान के पक्ष को सुदृढ़ न बना दिया जाये।

यौगिक – संसाधन व संयमित जीवन – शैली शरीर व मन को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर तनाव के नकारात्मक प्रभावों को प्रतिकारित करने में सक्षम होते हैं तथा यौगिक संसाधनों का नियमित अभ्यास, मानसिक तनाव के उपचार के बाद भी मानसिक तनाव के प्रति प्रतिरोधात्मक शक्ति विकसित करने में भी सहायक होता है।

### लक्षण –

- 1 हाथ-पैर कांपना।
- 2 पसीना आना।
- 3 बेचौनी व व्याकुल होना।
- 4 हृदय की धड़कन बढ़ना।
- 5 उच्च रक्तचाप होना।
- 6 गला सूखना।
- 7 श्वास की गति तेज होना।
- 8 बार-बार मल-मूत्र का वेग होना।
- 9 गर्दन, कंधे कमर व सिर में दर्द।
- 10 उंगलियों का ठण्डा होना।
- 11 चिड़चिड़ापन एवं क्रोध।
- 12 अनिद्रा, नींद का बार-बार टूटना।
- 13 असुरक्षा की भावना।
- 14 चिंतित रहना।
- 15 एकान्तवास की इच्छा।
- 16 चक्कर आना व बेहोश होना।
- 17 अकारण क्रोध आना।
- 18 अवसाद में रहना।
- 19 एकाग्रता का अभाव।
- 20 नशों में संलिप्त होने की कोशिश करना।
- 21 समय खराब करना या काम टालना।
- 22 नाखून चबाना।
- 23 नकारात्मक सोच।
- 24 अनिष्ट की आशंका बने रहना / भयभीत रहना।
- 25 याददास्त कमजोर होना।
- 26 सामाजिक, पारिवारिक व व्यवसायिक कार्यों में रूचि न लेना।
- 27 बैठे-बैठे घुटने व पैर हिलाना।
- 28 बार-बार उत्तेजक पदार्थ चाय कॉफी लेना।

29 बातचीत करते समय जल्दी जल्दी पलकें झपकाना ।

कारण -

आधुनिक परिवेश के सन्दर्भ में मानसिक तनाव की स्थिति निम्नलिखित कारणों से उत्पन्न हो सकती है :-

- 1 इच्छानुसार कार्य न होना ।
- 2 असंतोष रूपी मानसिक स्थिति ।
- 3 हड़बड़ी में रहना ।
- 4 तीव्र- प्रतिस्पर्धा का भाव ।
- 5 धन ,पद, मान प्राप्ति की तीव्र इच्छा का पूर्ण न होना ।
- 6 परिवार में कलह, कष्ट बन रहना ।
- 7 असाध्य व दीर्घावधि रूपी शारीरिक बीमारियों से अस्वस्थ रहना ।
- 8 सामर्थ्य से अधिक कार्य का उत्तरदायित्व वहन करना ।
- 9 प्रियजन द्वारा धोखा देना ।
- 10 व्यवसाय में घाटा ।
- 11 नौकरी में अधिकारी द्वारा प्रताड़ना ।
- 12 अनैतिक आचरण का भय ।
- 13 नए स्थान पर समायोजित न हो पाना ।
- 14 क्रोध, चिन्ता, भय आदि नकारात्मक विचारों का प्राधान्य होना ।
- 15 शरीर में नवीन जैव-रासायनिक परिवर्तन होना ।
- 16 असफलता का भय ।
- 17 बेरोजगारी की समस्या ।
- 18 किसी भी प्रकार का नशा ।
- 19 गैरकानूनी काम धन्धा ।
- 20 अत्यधिक भावुक होना ।
- 21 रूखे स्वभाव वाला साथी ।
- 22 कार्यस्थल पर शोर-शरावे वाला माहौल ।
- 23 अधीनस्थ काम करने वाले अयोग्य लोग ।
- 24 यौन सम्बन्धों में असन्तुष्टि या प्रेम सम्बन्धों में असफलता ।
- 25 अपमान, तिरस्कार व नाराजगी ।
- 26 सामाजिक, आर्थिक, पर्यावरणीय, जनसंख्यीय राजनीतिक व प्रशासनिक सम्बन्धित समस्यायें ।

# सर्टिफिकेट कोर्स

## योग द्वारा तनाव प्रबन्धन

### पाठ्यक्रम

#### प्रथम सप्ताह:-

##### सैद्धान्तिक ( Theory )

योग की अवधारणा, योग का अर्थ एवं परिभाषाएँ, योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि / योग की परम्परा एवं इतिहास।

##### प्रयोगात्मक / क्रियात्मक (Practical)

- 1 सूक्ष्म व्यायाम (पैर, हाथ, कन्धे एवं गर्दन के व्यायाम)
- 2 पवनमुक्तासन समूह के आसन ( चक्की चालन क्रिया, साइकिल चालन क्रिया, झूलना – लुढ़कना, शरीर को खींचना, अर्द्ध की क्रियासन, सुप्त पवनमुक्तासन, श्वासन आदि।)

#### द्वितीय सप्ताह:-

##### सैद्धान्तिक ( Theory )

आधुनिक युग में योग की उपयोगिता, योग की विभिन्न साधना पद्धति ६ मार्ग राज योग, हठ योग, अष्टांग योग, ज्ञानयोग, भक्ति योग, कर्म योग।

##### प्रयोगात्मक / क्रियात्मक (Practical)

- 1 सूक्ष्म व्यायाम (पादागुल नमन, गुल्फ नमन, मुट्टी बांधना, मणिबन्ध नमन आदि। )
- 2 सूर्य नमस्कार
- 3 अर्द्ध स्थिति के आसन (जानु शीर्षासन, अर्द्ध पदमासन, अर्द्ध भुजंगासन, अर्द्ध शलभासन।)
- 4 श्वास प्रश्वास का अभ्यास / यौगिक श्वसन।

#### तृतीय सप्ताह:-

##### सैद्धान्तिक ( Theory )

विभिन्न शास्त्रों / ग्रन्थों में योग का स्वरूप – वेदों में योग स्वरूप, उपनिषदों में योग का स्वरूप, श्रीमद्भगवद गीता में योग का स्वरूप, जैन दर्शन में योग का स्वरूप, बौद्ध दर्शन में योग का स्वरूप, वेदान्त में योग का स्वरूप, आयुर्वेद में योग का स्वरूप।

##### प्रयोगात्मक / क्रियात्मक (Practical)

- 1 सूक्ष्म व्यायाम (जम्पिंग, जोगिंग, इंजन दौड़ आदि।)
- 2 आसन (सुखासन, पदमासन, ताडासन, त्रिकोण आसन, वज्रासन आदि।)
- 3 सूर्य नमस्कार
- 4 श्वास-प्रश्वास की क्रिया का अभ्यास / यौगिक श्वसन

#### चतुर्थ सप्ताह:-

##### सैद्धान्तिक ( Theory )

योग की विभिन्न क्रियाओं का वर्णन  
आसन – आसन का अर्थ एवं परिभाषाएँ, आसनों के प्रकार, विभिन्न आसनों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ।  
प्राणायाम– प्राणायाम का अर्थ एवं परिभाषा, प्राणायाम के प्रकार, विभिन्न प्राणायामों की विधि लाभ व सावधानियाँ।

##### प्रयोगात्मक / क्रियात्मक (Practical)

- 1 सूक्ष्म व्यायाम (जम्पिंग, जोगिंग, इंजन दौड़ आदि।)
- 2 आसन (सुखासन, पदमासन, ताडासन, त्रिकोण आसन, वज्रासन आदि।)
- 3 सूर्य नमस्कार

- 4 नाडी शोधन / अनुलोम-विलोम प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम आदि।
- 5 योग निद्रा, ओम का उच्चारण

### पंचम सप्ताह:-

#### सैद्धान्तिक ( Theory )

स्वास्थ्य की परिभाषा, योग एवं स्वास्थ्य, स्वस्थ पुरुष के लक्षण।

#### प्रयोगात्मक / क्रियात्मक (Practical)

- 1 सूक्ष्म व्यायाम।
- 2 सूर्य नमस्कार
- 3 आसन ( ताडासन, त्रिकोण आसन, उत्कटासन (कुर्सी आसन), उत्तानपादासन, पश्चिमोत्तानासन, मर्कटासन, मण्डूकासन आदि।)
- 4 प्राणायाम ( नाडी शोधन / अनुलोम-विलोम प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, शीतली व सीतकारी प्राणायाम आदि।
- 5 योग निद्रा, ओम का उच्चारण, त्राटक।

### षष्ठ सप्ताह:-

#### सैद्धान्तिक ( Theory )

योग एवं मानसिक स्वास्थ्य मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा एवं परिभाषाएँ मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक।

#### प्रयोगात्मक / क्रियात्मक (Practical)

- 1 सूक्ष्म व्यायाम।
- 2 सूर्य नमस्कार।
- 3 आसन ( ताडासन, त्रिकोण आसन, उत्कटासन (कुर्सी आसन), उत्तानपादासन, पश्चिमोत्तानासन, मर्कटासन, मण्डूकासन आदि।)
- 4 प्राणायाम ( नाडी शोधन / अनुलोम-विलोम प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, शीतली व सीतकारी प्राणायाम आदि।
- 5 योग निद्रा, ओम का उच्चारण, त्राटक।

### सप्तम सप्ताह:-

#### सैद्धान्तिक ( Theory )

#### तनाव के लिए योग - Yoga for Stress

तनाव की परेशानी आज ज्यादातर लोगों को है। तनाव के कई कारण हो सकते हैं जैसे की काम, वित्तीय, व्यक्तिगत या पारिवारिक संबंधी कारण। इस आम परेशानी से राहत पाने के लिए योग का सहारा लिया जा सकता है। हम यहाँ आपको कुछ ऐसे आसन बताएँगे जो आप रोज केवल 10 मिनट भी करेंगे तो तनाव से आराम महसूस करेंगे।

#### प्रयोगात्मक / क्रियात्मक (Practical)

- 1 कैसे तनाव में लाभदायक है योग
- 2 उत्तानासन है तनाव में लाभदायक
- 3 हलासन करेगा तनाव के उपचार में सहायता
- 4 शवासन करेगा तनाव की ट्रीटमेंट में फायदा
- 5 भ्रामरी प्राणायाम करेगा तनाव की ट्रीटमेंट में फायदा
- 6 तनाव और वात असंतुलन
- 7 तनाव और श्वास
- 8 तनाव और प्रत्याहार
- 9 तनाव को दूर करने का उपाय है जानुशिरासन



# ST. PAUL TRAINING COLLEGE BIRSINGHPUR

**30 hours Certificate Course**

**Music Vocal Training  
Certificate Course**

**Course Code-MVTCCC2022**

**Start from 10.10.2022**

**Trainer**

**Mr. Sanjiv Kumar Singh**

**Asst. Professor (Music)**

**Under Guidance of**

**Dr. Roli Dwivedi**

**Principal**







# ST. PAUL TEACHERS' TRAINING COLLEGE BIRSINGHPUR

## **Music Vocal Training Certificate Course**

Trainer Name: Sanjiv Kumar Singh (Asst. Professor)


Mobile No.: 8789174459

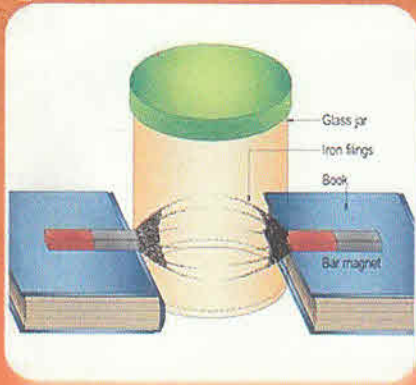
### ***Course Description***

A certificate in vocal music can lead to a variety of different career options. For example, a person may want to pursue a career as a songwriter, opera singer, or a music producer. While these occupations require a bachelor's degree, a certificate in vocal music will enable you to work directly with others and gain the knowledge you need to become an expert in your chosen field. To get a certificate in vocal music, you must submit a graduate application, transcripts, and letters. You will also need to have an audition with a committee of voice and music faculty. If you want to pursue a career in vocal music, a certificate in vocal education can help you get there. This program will help you develop self-expression, improvisation skills, and the ability to live in the present. The certificate can be earned at institute In addition; you will have the opportunity to choose your own path in the field of vocal music

### ***प्राढ्यकम***

- संगीत परिचय, संगीत पद्धति, संगीत के प्रकार
- स्वर अभ्यास, शुद्ध स्वर, विकृत स्वर
- स्वर सप्तक— मंद्र सप्तक, मध्य सप्तक, तार सप्तक
- ताल
- अलंकार, अलंकार के प्रकार, अलंकार अभ्यास
- पलटा, सरगम पलटा
- थाट अलंकार, जाति अलंकार,
- स्वरलिपी, गीत स्वरलिपी
- संगत करना

  
Principal  
PRINCIPAL  
St. Paul Teachers' Training College  
Birsinghpur  
Jhahuri, Samastipur



# ST PAUL TEACHERS' TRAINING COLLEGE BIRSINGHPUR

30 hours Certificate Course

**“Model Making  
Certificate Course”**

Course Code-MMCC2022

Start from 16.08.2022



**Trainer**

**Mr. Narendra Kumar**  
Asst. Professor (Fine Art)

Under Guidance of

**Dr. Roli Dwivedi**  
Principal



# ST. PAUL TEACHERS' TRAINING COLLEGE BIRSINGHPUR

## **Model Making Certificate Course**

Trainer Name: Narendra Kumar (Asst. Professor)

Mobile No.: 9939231767

### **About the Course:**

Innovations in pre-service teacher education are the unexplored levers of change that can drastically improve the quality of our education system in the long run. Since we want our next generation to be equipped with 21st-century skills, it is essential that our teachers are prepared to teach in this new education paradigm. This program focuses on building foundational skills which form the basis of higher-order 21st-century skills like critical thinking, problem-solving, digital fluency, empathy, and collaboration.

### **Course Topic**

#### **Theory**

- Introduction of Art & Craft
- Introduction of Materials
- Colour Theory

#### **Craft with Paper**

- Paper Craft
- Paper Collage
- Paper Origami
- Paper Bags
- Flower Making

#### **Learn in Drawing**

- Drawing Exercises
- Drawing Measurement
- Freehand Drawing

#### **Creative Craft**

- Card Board Craft
- Stencil Art
- Weaving Craft

#### **Clay Craft**

- Paper Work
- Relief Work

  
**Principal**

**PRINCIPAL**  
St. Paul Teachers' Training College  
Birsinghpur  
Jhahur, Samastipur

# St. Paul Teachers' Training College Birsinghpur



**CERTIFICATE COURSE IN**

**English Language**

**45 hrs.**

**Course Code - CCEL2023**

**Under Guidance of**

**Dr. Roli Dwivedi**

**Principal**

**Trainer**

**Hasan Abad**

**Asst. Prof.**



*B.Ed. 2022-24*

*Syllabus of English Spoken & Personality Development for 45 Days.*


## **Part A**

- ☛ Sentence and its types, simple, compound, complex.
- ☛ Parts of Speech.
- ☛ Articles and its uses.
- ☛ Tense and its types.
- ☛ Active and passive voice.
- ☛ Transformation of Sentences.
- ☛ Punctuation Mark.
- ☛ Spelling Rules.
- ☛ Figure of Speech.
- ☛ Letter Writing.
- ☛ Comprehension.
- ☛ Dialogue Delivery.
- ☛ Sound System – Stress, Syllable, Intonation.

## **Part B**

- ☛ Role Play.
- ☛ Group Discussion.
- ☛ Extempore Topic for discussion.
- ☛ Communication Skills.
- ☛ Listening Skills.
- ☛ Body Language.
- ☛ Self Confidence.
- ☛ Public Speaking.
- ☛ Good Manners.
- ☛ Interview Tips.

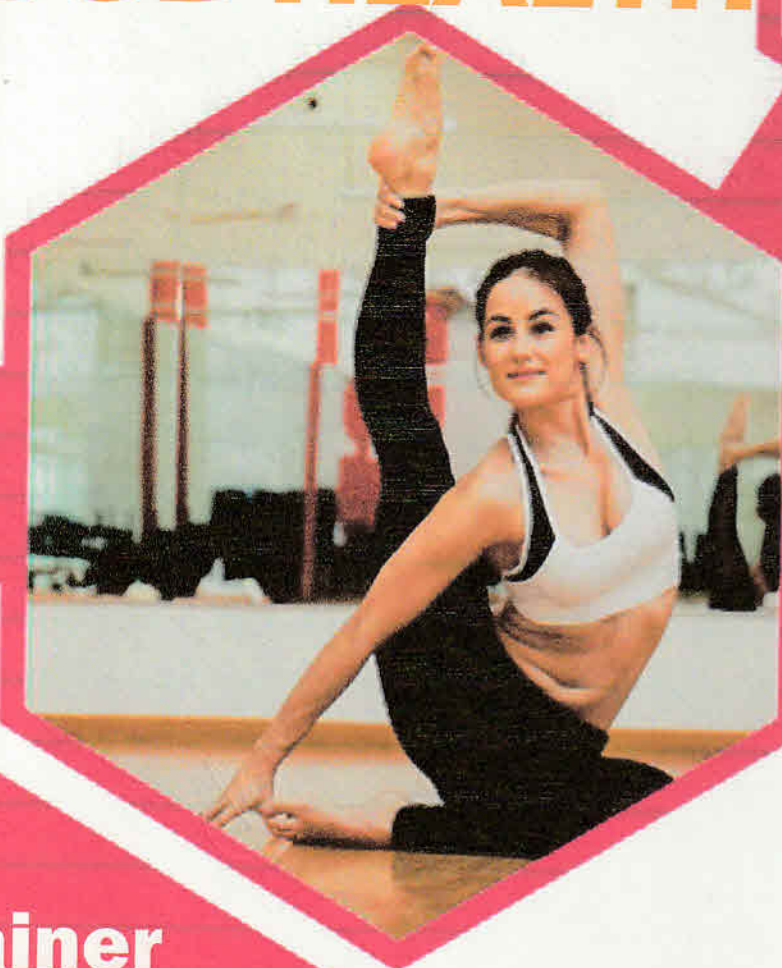
*Masan Ahal*

  
PRINCIPAL  
St. Paul Teachers' Training College  
Birsinghpur  
Dist. Samastipur



**St. Paul Teachers' Training College**  
**Birsinghpur**

**WHAT WE OFFER**  
**YOGA**  
**PROGRAMME**  
**FOR**  
**GOOD HEALTH**



**Course Code**  
**YPGH2021**

Under Guidance of  
**Dr. Roli Dwivedi**  
**Principal**

**Trainer**


**Mr. Partha Ghosh**  
**Asst. Prof.**

# St. Paul Teachers' Training College Birsinghpur

## SYLLABUS

Session 2021-22

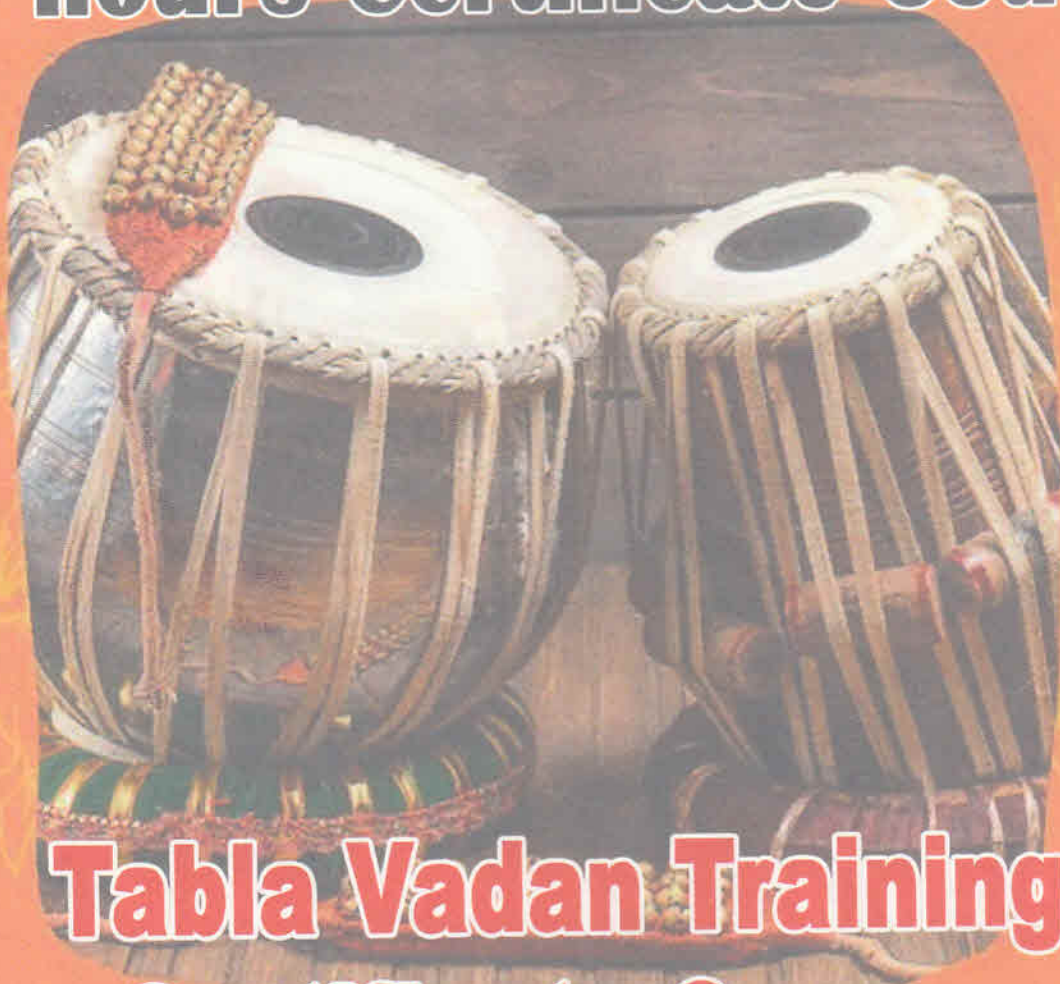
| <b>YOGA PROGRAMME FOR GOOD HEALTH</b> |   |                |
|---------------------------------------|---|----------------|
|                                       | <b>TOPIC</b>                                    | <b>HOURS</b>   |
| UNIT -01                              | INTRODUCTION TO YOGA AND ASANA.                 | 15hrs.         |
| UNIT -02                              | PRACTICAL YOGA CLASS                            | 20 hrs.        |
| UNIT-03                               | PRANAYAM  | 14 hrs.        |
| UNIT -04                              | HOW TO ARRENGE YOUR HEALTH BY<br>YOGIC EXERCISE | 20 hrs.        |
| <b>TOTAL HOURS</b>                    |   | <b>69 hrs.</b> |

  
**PRINCIPAL**  
PRINCIPAL  
St. Paul Teachers' Training College  
Birsinghpur  
Jharkhand, India



# ST. PAUL TRAINING COLLEGE BIRSINGHPUR

## 30 hours Certificate Course



### Tabla Vadan Training Certificate Course Course Code-TVTC2022

Trainer  
**Mr. Sanjiv Kumar Singh**  
Asst. Professor (Music)

Start from  
**12.02.2022**

Under Guidance of  
**Dr. Roli Dwivedi**  
Principal



# ST. PAUL TEACHERS' TRAINING COLLEGE BIRSINGHPUR

## *Tabla Vadan Training Certificate Course*

Instructor Name: Sanjiv Kumar Singh (Asst. Professor)

Email address: sanjeevkumarsmp89@gmail.com

### **Course Description**

Emphasis on practical training in tabla playing techniques and repertoire Theoretical knowledge of tabla and Indian classical music Opportunities to perform in concerts, recitals, and cultural events Experienced faculty with expertise in tabla playing Access to practice facilities and instruments

### **Course Goals**

Student Basic tabla strokes (bols) and finger techniques, Rhythmic patterns (taals) and their variations, Tabla compositions (relas, and gats), Tabla accompaniment in Indian classical music, Tabla solo performances

### **Syllabus**

#### **Preliminary Schedule of Topics, Readings, and Assignments**

- तबला परिचय
- तबला बोल, तबला पर अंगुलि चलाना, तबला बोल का अभ्यास
- कायदा, कायदा के प्रकार
- कायदा प्रस्तार,
- पलटा
- ताल, ताल के प्रकार, मात्रा, लय, विभाग
- तबला संगत, मंच पर तबला संगत
- रेला, लगी

  
Principal

PRINCIPAL  
St. Paul Teachers' Training College  
Birsinghpur  
Jhahuri, Samastipur



# ST. PAUL TRAINING COLLEGE BIRSINGHPUR

## 30 hours Certificate Course

### Harmonium Vadan Training Certificate Course Course Code-HVTCC2021

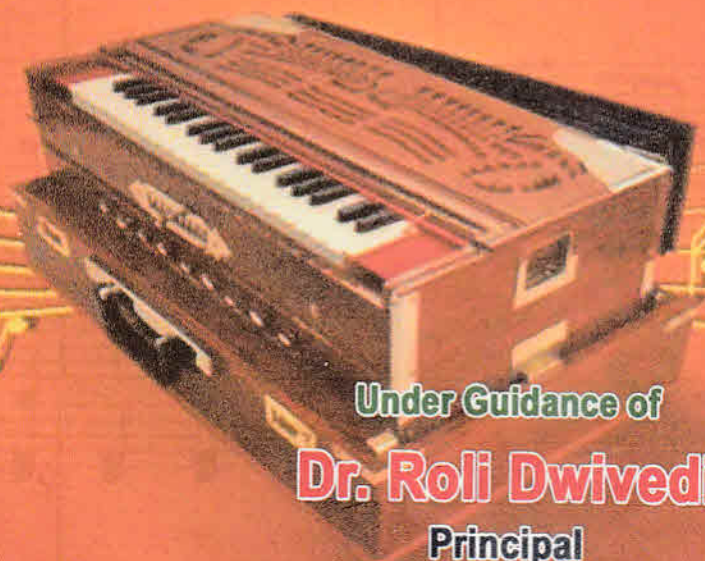
### Start from 15.01.2021

Trainer

Mr. Sanjiv Kumar Singh  
Asst. Professor (Music)

Under Guidance of

Dr. Roli Dwivedi  
Principal





# ST. PAUL TEACHERS' TRAINING COLLEGE BIRSINGHPUR

## *Harmuniyam Vadan Training Certificate Course*

Instructor Name: Sanjiv Kumar Singh (Asst. Professor)

Email address: sanjeevkumarsmp89@gmail.com

### *Course Description*

The certificate course in harmonium and keyboard is a short-term course designed to provide students with the basic knowledge and skills required to play these instruments.

The course is suitable for beginners who have no prior knowledge of music or have very little experience with these instruments.

The course covers various aspects of music such as notation, rhythm, melody, harmony, and composition.

Students will learn to play different types of songs, including classical, folk, and modern.

The course will provide students with an opportunity to perform in front of an audience and gain confidence in their abilities.

### *Syllabus*

#### *Topics, Readings, and Assignments*

- हारमोनियम परिचय, सप्तक, शुद्ध स्वर, विकृत स्वर
- सरगम, सरगम के प्रकार
- हारमोनियम स्वरलिपि
- ताल, मात्रा, लय
- गीत बजाना स्वरलिपि के द्वारा
- राग, गीत सुन के हारमोनियम बाजाना
- संगत करना

  
Principal

PRINCIPAL  
St. Paul Teachers' Training College  
Birsinghpur  
Mahuri, Samastipur



# ST PAUL TEACHERS' TRAINING COLLEGE BIRSINGHPUR

30 hours Certificate Course

**“Craft Making  
Certificate Course”**  
Course Code-CMCC2021

**Start from 21.01.2021**

Under Guidance of

**Dr. Roli Dwivedi**

Principal

Trainer

**Mr. Narendra Kumar**

Asst. Professor (Fine Art)



# ST. PAUL TEACHERS' TRAINING COLLEGE BIRSINGHPUR

## **Craft Making Certificate Course**

Trainer Name: Narendra Kumar (Asst. Professor)

Mobile No.: 9939231767

### **About the Course:**

Learn in Drawing Drawing Exercises Drawing Measurement Freehand Drawing Decorative Craft Bottle Decoration String Art Dia Decoration Creative Craft Lamp Making Stencil Art Weaving Craft Clay Craft Paper Mache Relief Work Indian Art Styles Warli Painting Lippan Art.

### **Course Content**

#### **Theory**

- Introduction of Art & Craft
- Introduction of Materials
- Colour Theory

#### **Craft with Paper**

- Paper Craft
- Paper Collage
- Paper Origami
- Paper Bags
- Flower Making

#### **Craft Painting**

- Mosaics
- Peepal Leaf Painting
- Block Printing
- Emboss Painting
- Pot Painting
- Aluminium Emboss Painting

#### **Learn in Drawing**

- Drawing Exercises
- Drawing Measurement
- Freehand Drawing

#### **Decorative Craft**

- Bottle Decoration
- String Art
- Dia Decoration



# ST. PAUL TEACHERS' TRAINING COLLEGE BIRSINGHPUR

## Creative Craft

- Lamp Making
- Stencil Art
- Weaving Craft

## Clay Craft

- Paper Mache
- Relief Work

## Indian Art Styles

- Warli Painting
- Lippan Art

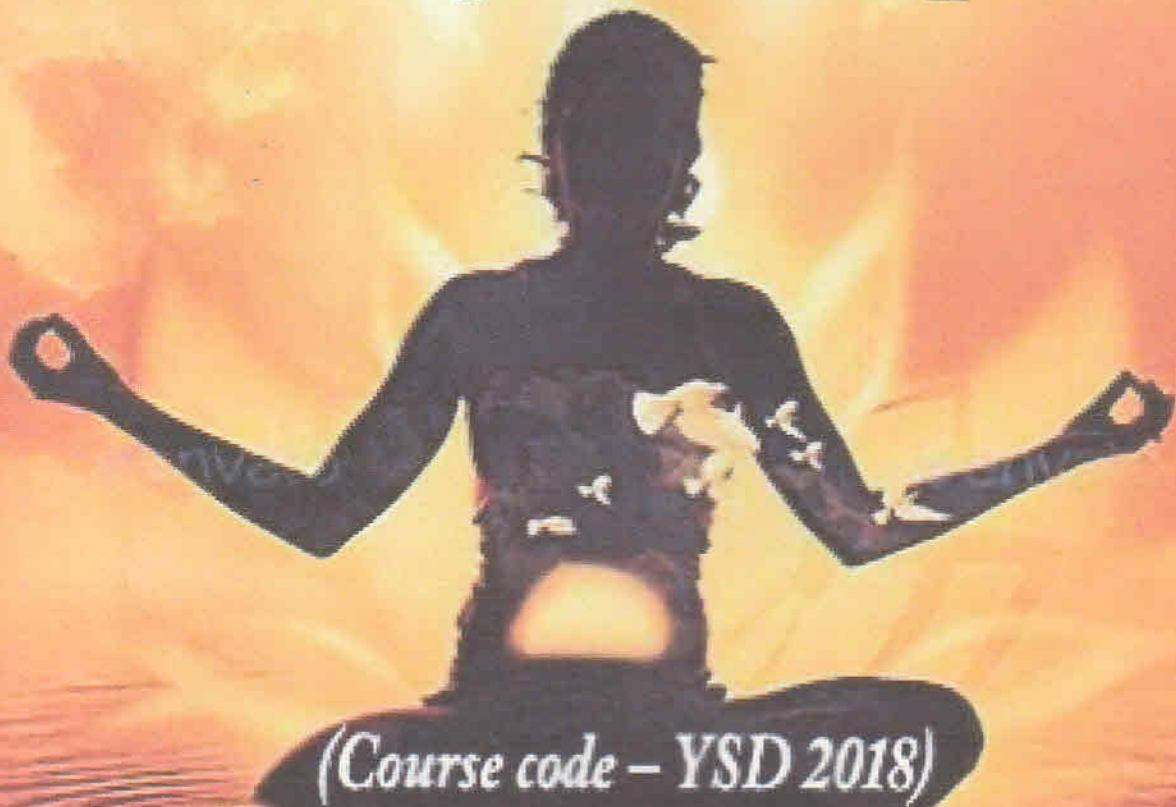
  
Principal

PRINCIPAL  
St. Paul Teachers' Training College  
Birsinghpur  
Jhahuri, Samastipur

*St. Paul Teachers' Training College*  
*WHAT WE OFFER*      *Birsinghpur*

# YOGA

*For Self Discipline*



*(Course code – YSD 2018)*

*Under Guidance of*  
*Dr. Roli Dwivedi*  
*Principal*

*Trainer*  
*Yoga Guru*  
*Pran Dev*

# St. Paul Teachers' Training College Birsinghpur

## SYLLABUS

Session 2018-19

### YOGA FOR SELF DISCIPLINE

|             | TOPIC                           | HOURS   |
|-------------|---------------------------------|---------|
| UNIT -01    | INTRODUCTION TO YOGA AND ASANA. | 15hrs.  |
| UNIT -02    | PRACTICAL YOGA CLASS            | 20 hrs. |
| UNIT-03     | PRANAYAM                        | 14 hrs. |
| TOTAL HOURS |                                 | 49hrs.  |

  
PRINCIPAL  
PRINCIPAL

St Paul Teachers' Training College  
Birsinghpur  
Jmahuri, Semastipur





# **ST PAUL TEACHERS' TRAINING BIRSINGHPUR, SAMASTIPUR**

**30 hours Certificate Course**

**Drawing Training  
Certificate Course  
Course Code-DTCC2019**

**Start from 18.09.2019**



Under Guidance of

**Dr. Roli Dwivedi**

Principal

Trainer

**Mr. Narendra Kumar**

Asst. Professor (Fine Art)



# ST. PAUL TEACHERS' TRAINING COLLEGE BIRSINGHPUR

## **Drawing Training Certificate Course**

Trainer Name: Narendra Kumar (Asst. Professor)

Mobile No.: 9939231767

### **Benefits of Certification:**

- Certificate Valid for Lifetime.
- Lifetime Verification of Certificate.
- Free Job Assistance as per your Interest Area.

### **Syllabus**

**Sketching:** Meaning, art work, important elements, definition of sketching, method of sketching, painting, sketching from memory, architecture, key element of composition.

**Principles of Drawing:** Meaning, art work, important elements, appreciation of the painting, paper, brushes, colors, texture, Miscellaneous.

**Pencil Drawing:** Pencil: the medium, materials and equipment, techniques, sketching, sketching the cityscape, composition, paper, accessories, holding the pencil, movement of the hand, lines and strokes, landscape sketching.

**Dry and Wet Painting:** Art work, important elements, madhubani painting, warli painting, kalamkari painting, appreciation of the painting.

**Glass Painting:** objectives, Materials, watercolor portraiture, how to a paint a portrait, demonstration, arrange and draw, male characteristics features of madhubani painting, appreciation of the painting.

**Memory Drawing:** Introduction, objectives, Indian painting, spatial distribution, modern paintings, pre historic, classical, modern Indian painting, European artists in India, general characteristics, Indian and European aesthetic sensibility, recall images, appreciation of sculpture.

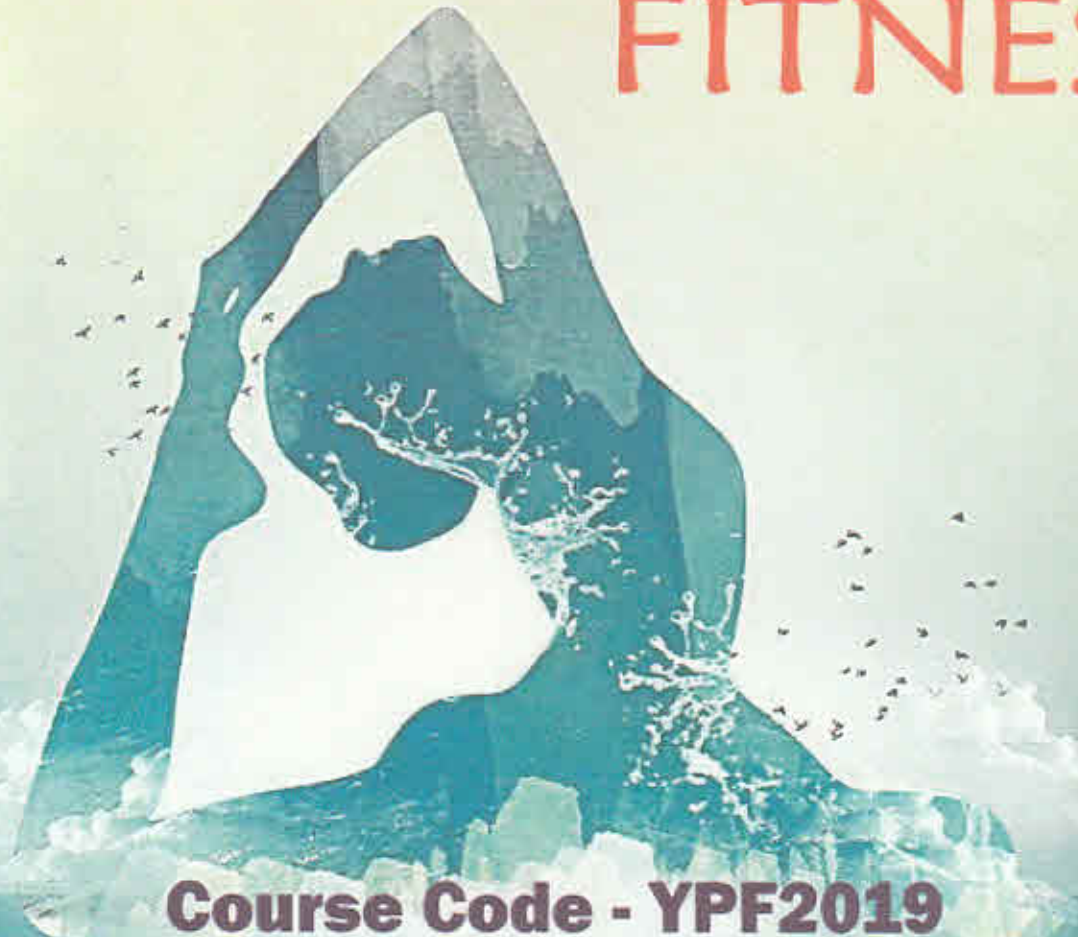
  
Principal

PRINCIPAL  
St. Paul Teachers' Training College  
Birsinghpur  
Jashuri, Samastipur

# St. Paul Teachers' Training College Birsinghpur



## WHAT WE **OFFER** **YOGA PROGRAMME** For **FITNES**



**Course Code - YPF2019**

**Under Guidance of**  
**Dr. Roli Dwivedi**  
**Principal**

**Trainer**  
**Yoga Guru**  
**Pran Dev**

# St. Paul Teachers' Training College Birsinghpur

## SYLLABUS

Session 2020-21

| <b>YOGA PROGRAMME FOR FITNESS</b> |  | <b>HOURS</b>   |
|-----------------------------------|--|----------------|
| <b>TOPIC</b>                      |  |                |
| UNIT -01                          | INTRODUCTION TO YOGA AND ASANA.                  | 15hrs.         |
| UNIT -02                          | PRACTICAL YOGA CLASS                             | 20 hrs.        |
| UNIT-03                           | PRANAYAM   | 14 hrs.        |
| UNIT-04                           | HOW TO ARRENGE YOUR FITNESS BY<br>YOGIC EXERCISE | 15 hrs.        |
| <b>TOTAL HOURS</b>                |  | <b>54 hrs.</b> |

  
**PRINCIPAL**  
PRINCIPAL  
St. Paul Teachers' Training College  
Birsinghpur  
Jharkhand, Sasaram district