

GOVERNMENT COLLEGE FOR WOMEN, SHAHZADPUR (AMBALA)

Report on 7th Annual Athletic Meet (2025–2026) held on 10th & 11th February 2026

Objective

The objective of organizing the Annual Athletic Meet was to promote physical fitness, sportsmanship, teamwork, leadership qualities, and overall personality development among students.

Description

Government College for Women, Shahzadpur successfully organized its 7th Annual Athletic Meet (2025–2026) over two days, 10th and 11th February 2026, with active participation of approx. 100 students.

The Opening Ceremony was held on 10th February 2026. The programme commenced with the assembly of students followed by the arrival of the Chief Guest, Ch. Pawan Saini, Former MLA, Haryana. The ceremony included the badge ceremony, unfurling of the college flag, march-past by the participants, oath-taking ceremony, and an inspiring address by the Chief Guest, who declared the meet open.

A variety of athletic events were conducted during the meet, including Relay Race, 100 Meter Race, 200 Meter Race Shot Put, Discus Throw, Javelin Throw, Long Jump, Skipping Rope Race, Spoon and Lemon Race, and Three-Legged Race. A Tug of War event was also organized for recreational purposes, fostering team spirit and enthusiasm among students.

The Closing Ceremony was organized on 11th February 2026 in the gracious presence of the Chief Guest, Dr. Rajbir Sandhu, Social Activist. The ceremony featured a prize distribution programme wherein winners were awarded medals, certificates, and cash prizes. The cash prizes were distributed as ₹500 for Gold Medalists, ₹300 for Silver Medalists, and ₹200 for Bronze Medalists. Shalini of B.Sc IInd year was declared Best Athlete and was awarded with Trophy and ₹1500 Cash Prize.

The programme was concluded with a vote of thanks, declaration of the Athletic Meet closed, flag lowering ceremony, and the National Anthem.

Outcome

- Enhanced physical fitness and competitive spirit among students
- Promotion of teamwork, discipline, and leadership qualities
- Encouragement of student participation in sports and co-curricular activities
- Overall holistic development of students

Conclusion

The 7th Annual Athletic Meet (2025–2026) was organized smoothly and successfully, achieving its objectives and contributing positively to the physical, mental, and social development of students.



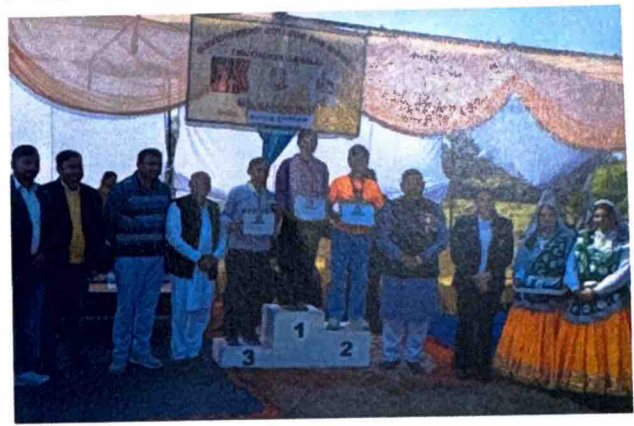
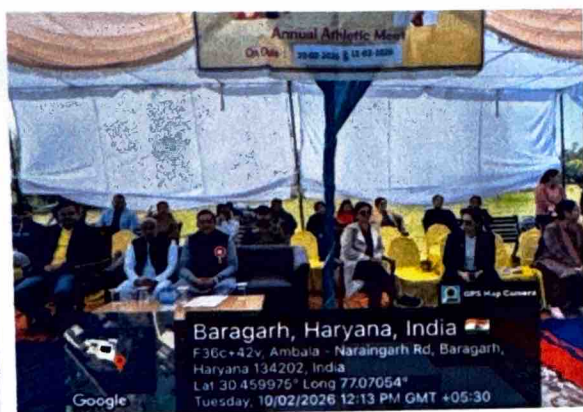
Dr. Prachi Mann

Convener, Sports Committee

Government College for Women Shahzadpur(Ambala)



Principal
Govt. College For Women
Shahzadpur (Ambala)



राजकीय महिला महाविद्यालय में वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का हठा शुरुआत 100 मीटर दौड़ में रितु, डिस्कस थ्रो में शालिनी प्रथम

संवाद: राजेश

राजकीय महिला महाविद्यालय में वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का हठा शुरुआत। 100 मीटर दौड़ में रितु, डिस्कस थ्रो में शालिनी प्रथम।



राजकीय महिला महाविद्यालय में वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का हठा शुरुआत।

वेत्ता पर्याप्त

100 मीटर दौड़, रितु, डिस्कस थ्रो में शालिनी प्रथम। 100 मीटर दौड़ में रितु, डिस्कस थ्रो में शालिनी प्रथम।

राजकीय महिला महाविद्यालय में वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का हठा शुरुआत। 100 मीटर दौड़ में रितु, डिस्कस थ्रो में शालिनी प्रथम।

100 मीटर दौड़ में रितु रहीं प्रथम

राजकीय महिला महाविद्यालय राहजादपुर में खेलकूद प्रतियोगिता आयोजित



राजकीय महिला महाविद्यालय राहजादपुर में खेलकूद प्रतियोगिता आयोजित।

उत्सव मूक दृष्टिकोण

राजकीय महिला महाविद्यालय राहजादपुर में खेलकूद प्रतियोगिता आयोजित। 100 मीटर दौड़ में रितु, डिस्कस थ्रो में शालिनी प्रथम।

राजकीय महिला महाविद्यालय राहजादपुर में खेलकूद प्रतियोगिता आयोजित। 100 मीटर दौड़ में रितु, डिस्कस थ्रो में शालिनी प्रथम।

Heel

Principal
Govt. College For Women
Shahzadpur (Ambala)

GOVERNMENT COLLEGE FOR WOMEN, SHAHZADPUR (AMBALA)

Activity: Self-Defence Awareness and Training Program

Date: 25th April 2026

Objective

The objective of organizing the Self-Defence Awareness and Training Program was to equip students with essential self-defence skills, enhance awareness regarding personal safety, and develop confidence, alertness, and the ability to respond effectively in challenging situations.

Description

Department of Physical Education and Sports Committee of Government College for Women, Shahzadpur organized a Self-Defence Awareness and Training Program on 25th April 2026 in the college premises under the guidance of the Principal, Dr. Kashmir Singh, with the participation of approximately 90 students.

The session was conducted by Dr. Prachi Mann, Assistant Professor, Department of Physical Education, who served as the Resource Person for the program. The training session focused on imparting fundamental self-defence techniques to help students handle risky situations, escape from physical grips, and protect themselves during emergencies.

The programme included practical demonstrations of various techniques, allowing students to actively participate and practice the skills being taught. The session was interactive and engaging, with emphasis on situational awareness, presence of mind, self-confidence, and quick decision-making in real-life scenarios. Students showed great enthusiasm and actively participated throughout the session, making it both informative and skill-oriented.

Outcome

- Enhanced awareness regarding personal safety among students
- Development of basic self-defence skills
- Improvement in self-confidence and mental preparedness
- Encouragement of proactive response in emergency situations

Conclusion

The Self-Defence Awareness and Training Program was conducted successfully and proved to be highly beneficial for the students. The activity achieved its objectives by empowering students with practical skills and confidence required for personal safety. The Department of Physical Education acknowledges the support of the Sports Committee and appreciates the enthusiastic participation of students in making the programme meaningful and impactful.

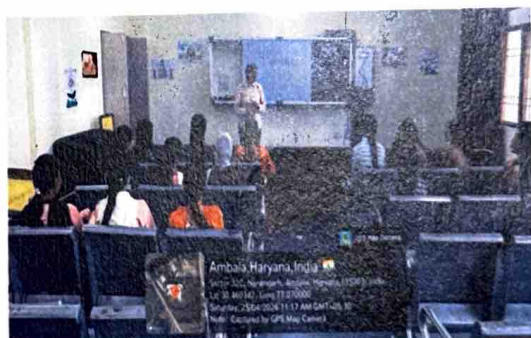
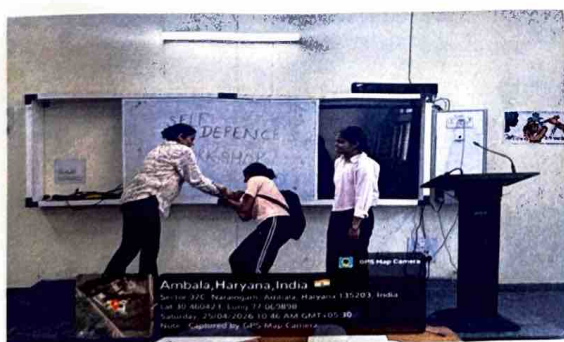
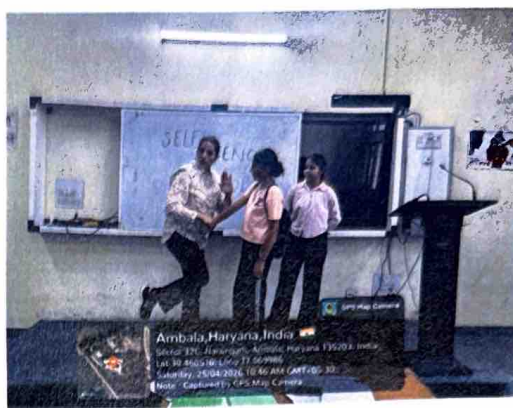
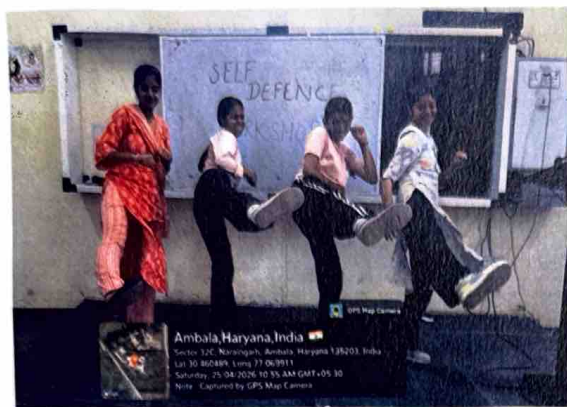


Dr. Prachi Mann
Assistant Professor, Department of Physical Education
Convenor, Sports Committee



Principal
Govt. College For Women
Shahzadpur (Ambala)

Self-Defence Awareness and Training Program



प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान छात्राओं को सिखाए आत्मरक्षा के गुर

शहजादपुर, 25 अप्रैल (एजेंडा): राजकीय महिला महाविद्यालय, शहजादपुर में शनिवार को शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा खेल समिति के सहयोग से आत्मरक्षा जागरूकता एवं प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया।

कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को आत्मरक्षा की बुनियादी तकनीकों से परिचित करवाना, उनका आत्मविश्वास बढ़ाना तथा दैनिक जीवन में व्यक्तिगत सुरक्षा के प्रति जागरूक करना था। सत्र के दौरान

छात्राओं को आत्मरक्षा के गुर सिखाते डॉ. प्राची मान। (राजेश)

कठिन परिस्थितियों से निपटने के तरीकों के साथ-साथ व्यावहारिक प्रशिक्षण भी प्रदान किया गया। खेल समिति की संयोजिका,

सहायक प्राध्यापिका (शारीरिक शिक्षा) डॉ. प्राची मान ने प्रमुख आत्मरक्षा तकनीकों का प्रदर्शन एवं प्रशिक्षण दिया जिससे छात्राओं को उनके वास्तविक जीवन में उपयोग को समझने में सहायता मिली।

प्रशिक्षण में प्रदर्शन एवं सहभागिता आधारित गतिविधियां शामिल रही, जिससे सत्र रोचक एवं प्रभावी बना। छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और आवश्यक सुरक्षा कौशल सीखने में गहरी रुचि दिखाई।

Prachi
Dr. Prachi Mann
Assistant Professor, Department of Physical Education
Convenor, Sports Committee

Principal
Principal
Govt. College For Women
Shahzadpur (Ambala)

GOVERNMENT COLLEGE FOR WOMEN, SHAHZADPUR (AMBALA)

Report on “Yoga and Meditation” Session

Date: 27-04-2026

Objective:

The main objective of this session was to make students aware of the importance of yoga and meditation, to develop an understanding of their interrelationship, to highlight the role of yoga in enhancing concentration during examinations, and to motivate students to incorporate yoga into their daily lives.

Description:

On April 27, 2026, a special session on “Yoga and Meditation” was successfully organized at Government College for Women, Shahzadpur under the joint aegis of the Department of Physical Education, Department of Sociology, Sports Committee, and Yoga Club. The program was conducted in an enthusiastic environment with the active participation of around 80 students.

During the session, Dr. Prachi Mann, Assistant Professor, Department of Physical Education, conducted practical demonstrations of various pranayama and meditation techniques. She highlighted that regular practice of yoga helps in achieving mental peace, reducing stress, and improving physical health. She also emphasized that yoga and meditation play a vital role in enhancing students' concentration, especially during examinations, enabling them to focus better and improve their performance.

Ms. Suman Arya, Assistant Professor, Department of Sociology, also addressed the students and motivated them to make yoga an integral part of their daily routine. On this occasion, the Principal of the college, Dr. Kashmir Singh, in his inspiring address, emphasized the importance of yoga and meditation in students' lives. He connected yoga with the examination period and stated that regular practice enhances concentration, memory, and self-confidence, which ultimately leads to better academic performance. He encouraged all students to adopt yoga as an essential part of their daily routine.

Conclusion:

The session proved to be highly informative and inspiring. The students understood the significance of yoga and meditation and showed willingness to incorporate them into their lives. Such programs play a significant role in the overall development of students.


Dr. Charan Dass,
Convenor Yoga Club


Ms. Suman Arya
Assistant Professor, Department of Sociology


Dr. Prachi Mann
Department of Physical Education
Convenor, Sports Committee


Principal
Govt. College For Women
Shahzadpur (Ambala)

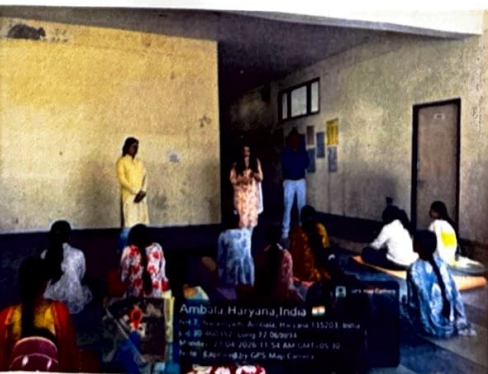
Report on "Yoga and Meditation" Session held on 27-04-2026



परीक्षा के तनाव को दूर भगाएगा योग



शहजदपुर | राजकीय महाविद्यालय में सोमवार को शारीरिक शिक्षा एवं समाजशास्त्र विभाग, स्पोर्ट्स कमेटी तथा योगा क्लब के संयुक्त तत्वावधान में 'योगा एंड मेडिटेशन' विषय पर एक विशेष सत्र का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को योग एवं ध्यान के महत्व से अवगत कराना तथा उनके पारस्परिक संबंधों की व्यावहारिक समझ विकसित करना था। शारीरिक शिक्षा विभाग की प्राध्यापिका डॉ. प्राची ने छात्राओं को विभिन्न प्रकार के प्राणायाम एवं ध्यान की विधियों का अभ्यास करवाया। उन्होंने योग के माध्यम से मानसिक एकाग्रता, तनाव मुक्ति तथा शारीरिक स्वास्थ्य के महत्व पर प्रकाश डालते हुए नियमित अभ्यास के लिए प्रेरित किया। प्राचार्य डॉ. कश्मीर सिंह ने अपने संबोधन में योग और ध्यान को विद्यार्थियों के जीवन, विशेषकर परीक्षा काल से जोड़ते हुए कहा कि नियमित योगाभ्यास से मानसिक संतुलन और एकाग्रता बढ़ती है, जिससे परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन किया जा सकता है।






योग के बारे में छात्राओं को जानकारी देने का कार्य करती हैं।
योग एक वैश्वीकरण का एक अंग है। (राजेश)

नियमित योगाभ्यास से मानसिक संतुलन व एकाग्रता बढ़ती है: डॉ. कश्मीर सिंह

शहजदपुर, 27 अप्रैल (राजेश)। राजकीय महाविद्यालय में सोमवार को शारीरिक शिक्षा एवं समाजशास्त्र विभाग, स्पोर्ट्स कमेटी तथा योगा क्लब के संयुक्त तत्वावधान में 'योगा एंड मेडिटेशन' विषय पर एक विशेष सत्र का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को योग एवं ध्यान के महत्व से अवगत कराना तथा उनके पारस्परिक संबंधों की व्यावहारिक समझ विकसित करना था। शारीरिक शिक्षा विभाग की प्राध्यापिका डॉ. प्राची ने छात्राओं को विभिन्न प्रकार के प्राणायाम एवं ध्यान की विधियों का अभ्यास करवाया। उन्होंने योग के माध्यम से मानसिक एकाग्रता, तनाव मुक्ति तथा शारीरिक स्वास्थ्य के महत्व पर प्रकाश डालते हुए नियमित अभ्यास के लिए प्रेरित किया। प्राचार्य डॉ. कश्मीर सिंह ने अपने संबोधन में योग और ध्यान को विद्यार्थियों के जीवन, विशेषकर परीक्षा काल से जोड़ते हुए कहा कि नियमित योगाभ्यास से मानसिक संतुलन और एकाग्रता बढ़ती है, जिससे परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन किया जा सकता है।

Dr. Charan Dass,
Convenor Yoga Club

Ms. Suman Arya
Assistant Professor, Department of Sociology

Dr. Prachi Mann
Department of Physical Education
Convenor, Sports Committee

Principal
Govt. College For Women
Shahzadpur (Ambala)

GOVERNMENT COLLEGE FOR WOMEN, SHAHZADPUR (AMBALA)

Activity Report on: Essay Writing Competition on

“Role of Sports in Society” (समाज में खेलों की भूमिका)

Date: 29 April 2026

Objective:

The objective of organizing the Essay Writing Competition was to encourage students to express their thoughts on social issues, enhance their writing skills, and create awareness about the importance of sports in society.

Description:

Government College for Women, Shahzadpur organized an Essay Writing Competition on 29 April 2026 by the Department of Physical Education in collaboration with the Department of Sociology and Sports Committee under the guidance of the Principal, Dr. Kashmir Singh. The event was successfully conducted with the efforts of Dr. Prachi Mann and Ms. Suman Arya.

The theme of the competition was “Role of Sports in Society”, highlighting the significance of sports in promoting physical fitness, discipline, teamwork, leadership qualities, and social harmony. Around 30 students actively participated in the competition and presented their ideas with enthusiasm and creativity.

The competition was judged by Dr. Priyanka and Ms. Monika Sharma, who evaluated the participants on the basis of content, expression, and relevance to the theme.

Results:

- * First Position: Rajwana Khatun (B.A. Final)
- * Second Position: Pallavi (B.A. Final)
- * Third Position: Taniya (B.A. Final)

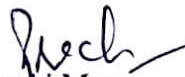
The winners were awarded certificates by the Principal, Dr. Kashmir Singh, in recognition of their excellent performance.

Conclusion:

The activity concluded successfully, providing a platform for students to showcase their writing abilities and deepen their understanding of the role of sports in society. The competition also helped in boosting confidence and awareness among the participants.



Ms. Suman Arya
Asst. Prof., Department of Sociology

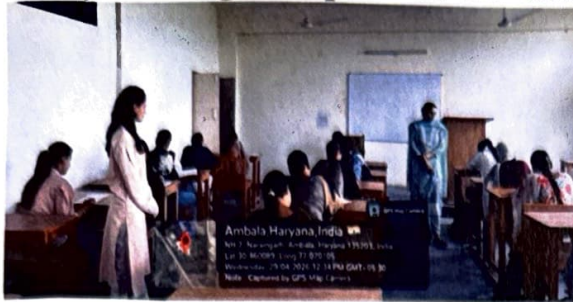


Dr. Prachi Mann
Asst. Prof., Department of Physical Education
Convenor, Sports Committee



Principal
Govt. College For Women
Shahzadpur (Ambala)

Essay Writing Competition on "Role of Sports in Society"



निबंध लेखन में राजवाना खातून प्रथम



अम्बाला । राजकीय महिला महाविद्यालय, शहजादपुर में शारीरिक शिक्षा विभाग की ओर से समाजशास्त्र विभाग एवं स्पोर्ट्स कमेटी के सहयोग से 'समाज में खेलों की भूमिका' निबंध लेखन प्रतियोगिता हुई। विजेताओं को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. कश्मीर सिंह, डॉ. प्राची मान, प्रो. सुमन आर्या, डॉ. सोनिया मोजूद कश्मीर सिंह द्वारा प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। इस प्रतियोगिता के निर्णायक डॉ. प्रियंका एवं प्रो. मोनिका शर्मा रहें। इस प्रतियोगिता में बीए अंतिम वर्ष की राजवाना खातून प्रथम, पल्लवी द्वितीय और तानिया तृतीय रही। इस मौके पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. कश्मीर सिंह, डॉ. प्राची मान, प्रो. सुमन आर्या, डॉ. सोनिया मोजूद कश्मीर सिंह द्वारा प्रमाण पत्र प्रदान किए गए।

राजकीय महिला महाविद्यालय शहजादपुर में निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन



निबंध लेखन प्रतियोगिता में भाग लेती छात्राएं।

शहजादपुर, 29 अप्रैल (राजेश): राजकीय महिला महाविद्यालय शहजादपुर में शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा समाजशास्त्र विभाग एवं स्पोर्ट्स कमेटी के सहयोग से निबंध लेखन

प्रतियोगिता का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया। इस गतिविधि का आयोजन महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. कश्मीर सिंह के मार्गदर्शन में डॉ. प्राची मान और प्रो. सुमन आर्या के

प्रयासों द्वारा किया गया, जिसका उद्देश्य छात्राओं को सामाजिक विषयों पर अपने विचार व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना था।

प्रतियोगिता का विषय समाज में खेलों

की भूमिका रहा। लगभग 30 छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और समाज में खेलों के महत्व पर अपने विचार प्रगल्भतापूर्वक ढंग से प्रस्तुत किए।

विजेताओं को महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. कश्मीर सिंह, डॉ. प्राची मान, प्रो. सुमन आर्या, डॉ. सोनिया मोजूद कश्मीर सिंह द्वारा प्रमाण पत्र प्रदान किए गए।

इस प्रतियोगिता के निर्णायक डॉ. प्रियंका एवं प्रो. मोनिका शर्मा रहें। इस अवसर पर डॉ. सोनिया भी उपस्थित रहें। सभी ने प्रतिभागियों की रचनात्मकता एवं अभिव्यक्ति की सराहना की।

Ms. Suman Arya
Asst. Prof., Department of Sociology

Dr. Prachi Mann
Asst. Prof., Department of Physical Education
Convenor, Sports Committee

Principal
Govt. College For Women
Shahzadpur (Ambala)