



Shri Gajanan Maharaj Shikshan Prasarak Mandal's
VILAS TAMBE WOMEN'S COLLEGE OF EDUCATION (B.ED.)
Dumbarwadi, Otur, Tal - Junnar, Dist - Pune - 412409



VALUE ADDED COURSES



Introduction :

Changing global scenario makes world more modest & needs high levels of lateral thinking and the spirit of entrepreneurship to cope up with the emergent challenges. Many a times, the defined skill sets that are being imparted to students today with Programme Specific Objectives in educational institutions become redundant sooner or later due to rapid technological advancements. No university curriculum can adequately cover all areas of importance or relevance. It is important for higher education institutions to supplement the curriculum to make students better prepared to meet industry demands as well as develop their own interests and aptitudes.

Objectives of the Value-Added Course are:

- ❖ To provide students an understanding of the expectations of industry.
- ❖ To improve employability skills of students.
- ❖ To bridge the skill gaps and make students industry ready.
- ❖ To provide an opportunity to students to develop inter-disciplinary skills.
- ❖ To mould students as job providers rather than job seekers.

Vilas Tambe
Principal
Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Implementation of value added courses :

- ❖ Value Added Courses are not mandatory to qualify for any programme & certificates earned through the Value-Added Courses shall be over and above the total requirement prescribed in the curriculum for the award of the degree.
- ❖ It is a teacher assisted learning courses open to all students without any additional fee.
- ❖ Guidance sessions for a Value added courses are conducted on the Sundays & holidays in a week or beyond the regular class hours.
- ❖ The value-added courses may be also conducted during weekends / vacation period.
- ❖ A student will be permitted to register all Value Added Courses in a academic year.
- ❖ Students will be encouraged to opt for the Value added courses.
- ❖ The course can be offered only if there are at least 5 students opting for it.
- ❖ Duration of value added courses is minimum 30 hours.


Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



YEAR WISE DETAILS OF VALUE ADDED COURSES

Academic Year	Sr. No.	Name of Courses	Resource Person	Duration	No. enrolled Students
2017-18	1	Guidance & Counseling	Dr. Bhausahab S. Andhale	33 Hours	36
	2	Types of Pranayama	Mrs. Shobha S. Tambe	34 Hours	38
	3	Personality Development	Prof. Vasudev V. Raut	33 Hours	39
	4	Developing Values	Dr. Pratibha Sonawane	34 Hours	39
2018-19	1	Guidance & Counseling	Dr. Bhausahab S. Andhale	33 Hours	83
	2	Types of Yoga	Mrs. Uma G. Kale	32 Hours	81
	3	Types of Pranayama	Mrs. Shobha S. Tambe	34 Hours	83
	4	Life Skills	Dr. Sanjay Deokar	35 Hours	83


 Principal



2019-20	1	Guidance & Counseling	Dr. Bhausaheb S. Andhale	33 Hours	93
	2	Developing Values	Prof. Ramdas A. Kadam	34 Hours	90
	3	Personality Development	Dr. Snehal S. Waykos	33 Hours	88
	4	E-content Development	Dr. Vasudev V. Raut	37 Hours	93
2020-21	1	Personality Development	Dr. Snehal S. Waykos	33 Hours	96
	2	E-content Development	Dr. Vasudev V. Raut	37 Hours	96
	3	Communication Skills	Dr. Sanjay Deokar	39 Hours	96
	4	Types of Yoga	Prof. Uma G. Kale	32 Hours	88
	5	Intellectual Property Rights	Dr. Vasudev V. Raut	35 Hours	89


Principal

2021-22	1	Personality Development	Dr. Snehal S. Waykos	33 Hours	142
	2	E-content Development	Dr. Vasudev V. Raut	37 Hours	131
	3	Life Skills	Dr. Sanjay Deokar	35 Hours	126
	4	Types of Yoga	Prof. Uma G. Kale	32 Hours	118
	5	Intellectual Property Rights	Dr. Vasudev V. Raut	35 Hours	108



[Signature]
Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwad (Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Shri Gajanan Maharaj Shikshan Prasarak Mandal's
VILAS TAMBE WOMEN'S COLLEGE OF EDUCATION (B.ED.)
Dumbarwadi, Otur, Tal - Junnar, Dist - Pune - 412409



SYLLABUS OF VALUE ADDED COURSES 2017-18




Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Guidance & Counseling

Objectives :

- ✓ Identify and reflect on their career and lifestyle preferences.
- ✓ Learn what they can offer the world of work and what it can offer them.
- ✓ Think broadly about career options and patterns of work.
- ✓ Actively pursue career ideas.
- ✓ Learn about actions they can take to start a career and to enter the job after obtaining their degree.

Chapter I : Guidance & Counseling

- Guidance :
- Definition
- Objectives
- Principles
- Areas of Guidance : Education, social, Health, moral and personal.
- Counseling :
- Definition,
- Objectives,
- goals,
- scope,
- need,
- characteristics,




Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwadi (Dist.) Tal. Junnar, Dist. Pune.



- Principles and functions,
- Difference between guidance and counseling

Chapter II : Stages of Counseling

- Stages of Counseling
- Formulation of counseling goals,
- Ethics and Confidentiality,
- Principles of guidance Self-development,

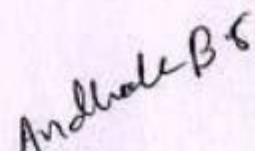
Chapter III : Skills in Counseling

- Skills in Counseling: Macro skills:
- Communication,
- Training,
- Human Assessment/ Diagnostic,
- Meta-Communication,
- Paralinguistic,
- Non-Verbal Communication and Rapport,
- Questioning,
- Observational Skills,
- Basic Listening Sequence,
- Interpretation and Reframing




Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.


Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.

Syllabus & Curriculum

प्राणायामाचे प्रकार व फायदे

कालावधी : ३४ तास

तज्ञ मार्गदर्शक : सौ. शोभा संभाजी तांबे

उज्जायी

उद् + जय यापासून 'उज्जायी' हा शब्द तयार झाला. उद् म्हणजे 'जोराने' व 'जय' म्हणजे यश. ही क्रिया करताना कंठातून शिष्टीसारखा आवाज निघतो. या प्राणायामाच्या सरावाने शरीरात उष्णता निर्माण होते म्हणून हा आपण हिवाळ्यात करावा.

क्रिया



मांडी घालून अथवा पद्मासनात बसावं. तोंड बंद ठेवा. आता हनुवटी गळपट्टीच्या हाडामध्ये व उरोस्थीवरील खोबणीत टेकू घ्या. मानेला जास्त ताण देऊ नये. डोळे बंद करा आणि दोन्ही नाकातून हळुवारपणे दीर्घ श्वास घ्या. फुफ्फुसे पूर्ण भरेपर्यंत श्वास घ्या. त्यावेळी 'सस्' असा आवाज होणे आवश्यक आहे. आता जीभ उलटी करून जिभेचा शेंडा तळ्याला आतल्या बाजूस लावून शक्य जितक्या वेळ रोखता येईल तेवढा वेळ रोखावे याला कुंभक म्हणतात. नंतर डोळे वर करा. व हळुवारपणे श्वास बाहेर सोडावे. यावेळी उजव्या हाताने उजवे नाक बंद करून डाव्या नाकाद्वारे छाती फुगवत श्वास बाहेर सोडावा. श्वास बाहेर जाताना घर्षणयुक्त आवाज येतो. हा आवाज एकसारखा असला पाहिजे.

फायदे

या प्राणायामामुळे डोक्यातील उष्णता कमी होते तसेच दमा, क्षय व फुफ्फुसाचे रोग बरे होतात. या प्राणायामाच्या नित्य सरावाने जठराम्नी प्रदीप्त होते. त्यामुळे पचनक्रिया श्वसनक्रिया आणि ज्ञानक्रिया कार्यक्षम बनतात.

सीत्कारी

या प्राणायामामुळे शरीरात थंडावा निर्माण होतो. याचा सराव उन्हाळ्यात केला तर तो अधिक परिणामकारक होतो. तहान लागली असताना हा प्राणायाम केल्यास तहान भागल्याचं समाधान मिळतं.

क्रिया

प्रथम पद्मासनात किंवा मांडी घालून बसावं. आता दात एकमेकांवर दाबून ठेवा, जीभ दातांना लावा. जिभेचं टोक दाब्याला लावा. ओठ किंचित विलग ठेवा आणि 'सी.. सी..सी' असा आवाज करून तोंडाने पूरक करा म्हणजेच

श्वास आत घ्या. श्वास आत घेऊन झाल्यावर तोंड बंद करा व शक्य होईल तितका वेळ कुंभक करा व त्यानंतर दोन्ही नाकाने रेचक करा म्हणजे श्वास बाहेर सोडा.

फायदे

या प्राणायामाच्या सरावाने भूक, तहान, आळस, झोप दूर पळतात. डोळे व कान यांना थंडावा येतो, यकृत, प्लीहा कार्यान्वित झाल्याने पचनक्रिया सुधारते. शारीरिक शक्ती व मनोबल वाढते. छातीत जळजळ होणे व पित्तासारखे दोष नष्ट होतात.

शीतली

या प्राणायाममुळे देखील शरीरात थंडावा निर्माण होतो. हा प्राणायाम वसंत आणि ग्रीष्म ऋतू (70)तूत केल्यास जास्त फायदा होतो. पंधरा ते वीस मिनिटांपर्यंत या प्राणायामचा सराव करावा.

क्रिया

पद्मासन किंवा वज्रासन या आसनात बसून, तोंड उघडून जीभ बाहेर काढा आणि पक्षाच्या चोचीप्रमाणे जिभेची नळी करून 'सी..सी..सी' असा आवाज करीत तोंडाने जिभेवरून श्वास आत खेचा (पूरक करा). पूरक पूर्ण होताच तोंड बंद करा. थोडा श्वास रोखून ठेवा व दोन्ही नाकाद्वारे हळुवारपणे श्वास बाहेर सोडा. म्हणजेच रेचक करा.

फायदे

या प्राणायाममुळे रक्तात असणारे विषारी घटक बाहेर फेकले जातात, त्यामुळे रक्तशुद्धी होते. या प्राणायामाच्या सरावाने प्लीहा, त्वचारोग, ताप, अजीर्ण होणे व बद्धकोष्ठता यांसारखे रोग बरे होतात. रागट व क्रोधी व्यक्तीसाठी हा प्राणायाम खूप लाभदायी आहे, कारण या प्राणायाममुळे डोके शांत राहते.

भस्त्रिका

या प्राणायामात लोहाराच्या भात्याप्रमाणे जोरात हवा आत घेतली जाते व बाहेर फेकली जाते म्हणून या प्राणायामास 'भस्त्रिका' असं म्हणतात. लोहार ज्याप्रमाणे त्याचा भाता जोरजोराने चालवतो त्याचप्रमाणे श्वास हा झपाट्याने घेतला जातो. कपालभाती व उज्जायी प्राणायामाचं मिश्रण यात दिसून येतं. कुंभकाच्या सर्व प्रकारांत भस्त्रिका अधिक लाभदायी आहे.

क्रिया

पद्मासनात अथवा मांडी घालून बसावं. पाठ, मान डोके ताठ ठेवावेत. हात गुडघ्यावर किंवा मांडीवर ठेवा. तोंड बंद ठेवा. लोहाराच्या भात्याप्रमाणे जलद व जोराने श्वास घ्या व तितक्याच जोराने श्वास सोडा. तसेच फुफ्फुसांचे आकुंचन करा आणि नंतर फुलवा. हा प्राणायाम करताना मगरीच्या आवाजासारखा फस, फस.. फस.. असा आवाज येईल. श्वास घेताना झपाट्याने व जलद आत घ्यावा, व तसेच सोडावा म्हणजेच पूरक व रेचक याने भस्त्रिकाचे एक पूर्ण आवर्तन होईल.

हे आवर्तन पूर्ण होईल तेव्हा दीर्घ श्वास घ्यावा. जमेल तेवढ्या वेळ श्वास रोखून ठेवावा. त्यानंतर संपूर्ण श्वास बाहेर सोडायचा. प्रत्येक आवर्तनानंतर थोडा वेळ आराम करावा व सामान्य श्वासोच्छ्वास करावा. यामुळे फुफ्फुसांना थोडा

आराम मिळतो. शक्यतो प्रथम एकच आवर्तन करावे. थंडीमध्ये हा प्राणायाम सकाळ-संध्याकाळ करावा. उन्हाळ्यात फक्त सकाळच्या थंड वेळीच हा प्राणायाम करावा.

फायदे

या प्राणायामामुळे गळ्याची सूज कमी येते. कफ नाहीसा होतो. नाक व छातीत होणारा त्रास बरा होतो. तसेच दम व क्षय यासारखे आजार बरे होतात. या प्राणायामुळे कफ, पित्त व वायूने होणारा त्रास नाहीसा होतो. शरीराला उष्णतेची आवश्यकता असल्यास हा प्राणायाम करावा. शरीरात त्वरित उष्णता निर्माण होते.

भ्रामरी

'भ्रामरी' हा शब्द 'भ्रमर' वा शब्दावरून आला आहे. हा प्राणायाम 'ॐकार'ने केला जातो. हा आवाज भुंग्याच्या आवाजासारखा असल्याने या प्राणायामास 'भ्रामरी' असं नाव पडलं.

क्रिया



पद्यासनात अथवा मांडी घालून बसावं. दोन्ही नाकातून जोराने श्वास आत खेचा आणि बाहेर काढा. घाम येईपर्यंत ही क्रिया करावी. शेवटी नाकाद्वारे शक्य तितका दीर्घ श्वास घ्या आणि जितका वेळ श्वास रोखता येईल तितका वेळ रोखून ठेवावा. नंतर दोन्ही नाकपुड्यांद्वारे श्वास बाहेर सोडा. सुरुवातीला जसजसा तुम्ही जोराने श्वास घ्याल तशीच तुमच्या रक्ताभिसरणाची गती वाढते आणि शरीरात उष्णता वाढत जाते. परंतु शेवटी घाम सुटल्यावर शरीर थंड पडते.

फायदे

या प्राणायामामुळे मन व चित्त प्रसन्न राहते.

विशेष नोंद : अनुलोम प्राणायामचा सराव केल्याशिवाय या प्राणायामापासून फारसा फायदा होणार नाही.

मूच्छा

या प्राणायामात साधकाची स्थिती ही मूच्छेप्रमाणे होते. तो भानरहित होतो. म्हणून यास 'मूच्छा' असं म्हणतात.

क्रिया

मांडी घालून बसावं अथवा पद्मासनात बसावं. नाकाद्वारे पूरक करा. नंतर जालंधरबंध करून कुंभक करा (श्वास रोखून ठेवा) व मूर्च्छा येईपर्यंत कुंभक चालू ठेवा. नंतर दोन्ही नाकाद्वारे रेचक करा.

फायदे

या प्राणायाममुळे मन भानरहित होते. त्यामुळे हा प्राणायाम करण्यास आनंद प्राप्त होतो. हा प्राणायाम केल्याने मनातील संकल्प-विकल्प नाहीसे होतात. काही काळ तरी मन परमात्मस्वरूप बनून जाते.

प्लाविनी

प्लाविनी हा शब्द संस्कृतमधील 'प्लु' (पोहणे) म्हणजेच पोहायला लावणारी. हा प्राणायाम करणाऱ्यास पाण्यावर पोहण्याची क्षमता प्राप्त होते. हा प्राणायाम करण्यासाठी कुशलतेची गरज असते.

क्रिया

सुरुवातीस वज्रासन या आसनात बसावं. अंतर दोन्ही नाकांद्वारे पूरक करून कुंभक करावं. नंतर जालंधरबंध करावं. यामुळे श्वास आतड्यात साठवला जातो व त्यांना फुलवलं जातं. शेवटी दोन्ही नाकांद्वारे रेचक करा व गरज वाटल्यास ढेकर देऊन हवा बाहेर काढता येते.

फायदे

हा प्राणायाम करणारी व्यक्ती अनेक दिवसांपर्यंत अन्नाशिवाय म्हणजेच हवेवर राहू शकतो. या प्राणायाममुळे रक्ताभिसरणाची क्रिया अत्यंत वेगाने होते. त्यामुळे शरीरातील अशुद्ध घटक नाहीसे होतात. विशेष नोंद : हा प्राणायाम अत्यंत हळुवारपणे क्रमशः व नियमितपणे करावा. या प्राणायामचा अभ्यास ज्ञानी गुरूच्या मार्गदर्शनाखालीच करावा.

हे प्राणायाम करताना घ्यायची काळजी

- प्रथम हे प्राणायाम ज्ञानी गुरूच्या मार्गदर्शनाखालीच करावा.
- प्रथम श्वास कसा घ्यावा व कसा सोडावा याचा अभ्यास करावा.
- हा प्राणायाम करताना प्रथम श्वासांची तयारी करावी. म्हणजेच एक नाक बंद करून दुस-या नाकाने श्वास घेणे व सोडणे, तसेच दुस-या नाकपुडीनेही करावे.
- प्राणायाम करताना कॅफर्टेबल आसनात बसून करावं.
- प्राणायाम करताना घाई करू नये.
- फक्त वाचून प्राणायाम करू नये. जाणत्या योग गुरूच्या मदतीने किंवा त्याच्या साहाय्याने त्यांच्या समोर करावा.
- थकवा येईपर्यंत प्राणायाम करू नये.
- प्राणायाम करताना श्वासोच्छ्वास अत्यंत सावकाश करावा असे पतंजलीने सांगितले आहे. असे केल्याने मन स्थिर व शांत होते.
- प्राणायामसाठी जागा हवेशीर व शांत असावी.
- प्राणायाम केल्यानंतर लगेच स्नान करू नये. अथवा तासानंतर करावे.



Syllabus

Personality Development

Duration : 33 Hours

Resource Person : Prof. Vasudev V. Raut

Objectives :

- ✓ To develop and improve qualities such as communication skills, confidence, emotional intelligence, self-awareness, leadership abilities, interpersonal skills, and overall personal effectiveness.
- ✓ To empower individuals to reach their full potential, achieve success, and lead fulfilling lives.

Chapter I : Aspects of Personality Development

- Body language
- Problem-solving
- Conflict and Stress Management
- Decision-making skills
- Leadership and qualities of a successful leader
- Character building
- Team-work
- Time management
- Work ethics
- Good manners and etiquette




Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Chapter II : Attitude & Motivation Attitude

1. Attitude :

- Concept
- Significance
- Factors affecting attitudes
- Positive attitude
- Negative attitude
- Ways to develop positive attitude

2. Motivation :

- Concept
- Significance
- Internal and external motives
- Importance of self-motivation
- Factors leading to de-motivation

Andhale B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



[Signature]
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Developing Values

Duration : 34 Hours

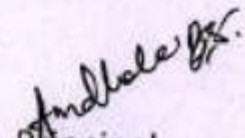
Resource Person : Dr. Pratibha Sonawane

Sr. No.	Topics	Time Needed
1	Concept of Values	02 Hours
2	Definitions & Classification of Values	02 Hours
3	Types of Values	08 Hours
4	Innate Values	04 Hours
5	Acquired Values	04 Hours
6	Espoused Values	02 Hours
7	Applied Values	02 Hours
8	Cultural Challenges	02 Hours
9	Social Challenges	02 Hours
10	Religious Challenges	02 Hours
11	Intellectual Challenges	02 Hours
12	Personal Challenges	02 Hours
Total		34 Hours




Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.


Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.




Shri Gajanan Maharaj Shikshan Prasarak Mandal's
VILAS TAMBE WOMEN'S COLLEGE OF EDUCATION (B.ED.)
Dumbarwadi, Otur, Tal - Junnar, Dist - Pune - 412409



SYLLABUS OF VALUE ADDED COURSES 2018-19




Principal
Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Guidance & Counseling

Duration : 33 Hours

Resource Person : Dr. Bhausaheb S. Andhale

Objectives :

- ✓ Identify and reflect on their career and lifestyle preferences.
- ✓ Learn what they can offer the world of work and what it can offer them.
- ✓ Think broadly about career options and patterns of work.
- ✓ Actively pursue career ideas.
- ✓ Learn about actions they can take to start a career and to enter the job after obtaining their degree.

Chapter I : Guidance & Counseling

- Guidance :
- Definition
- Objectives
- Principles
- Areas of Guidance : Education, social, Health, moral and personal.
- Counseling :
- Definition,
- Objectives,
- goals,
- scope,




Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumarwadi(Otar) Tal. Junnar, Dist. Pune.



- need,
- characteristics,
- Principles and functions,
- Difference between guidance and counseling

Chapter II : Stages of Counseling

- Stages of Counseling
- Formulation of counseling goals,
- Ethics and Confidentiality,
- Principles of guidance Self-development,

Chapter III : Skills in Counseling

- Skills in Counseling: Macro skills:
- Communication,
- Training,
- Human Assessment/ Diagnostic,
- Meta-Communication,
- Paralinguistic,
- Non-Verbal Communication and Rapport,
- Questioning,
- Observational Skills,
- Basic Listening Sequence,
- Interpretation and Reframing



Anandale B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.

[Signature]
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.

Syllabus & Curriculum

Types of Yoga

Duration : 32 Hours

Resource Person : Miss. Uma G. Kale



Sr. No.	Topics	Time Needed
1	Yoga : Concept & Introduction	02 Hours
2	Types of Yoga	02 Hours
3	Viveka	02 Hours
4	Vairagya	02 Hours
5	Shatsampath & Mumukshutva	02 Hours
6	Bhakti Yoga	02 Hours
7	Nature of Real Love	02 Hours
8	Modes of Devotion	02 Hours
9	Benefits of Bhakti Yoga	02 Hours



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumarwadi(Dist) Tal. Junnar, Dist. Pune.



10	Karma Yoga	02 Hours
11	Other types of Yoga	02 Hours
12	Yantra Yoga	02 Hours
13	Mantra Yoga	02 Hours
14	Laya & Kundalini Yoga	02 Hours
15	Tantric Yoga	02 Hours
16	Rajayoga	02 Hours
Total		32 Hours

Anandhale B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.

Syllabus & Curriculum

प्राणायामाचे प्रकार व फायदे

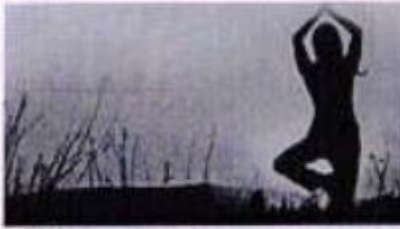
कालावधी : ३४ तास

तज्ञ मार्गदर्शक : सौ. शोभा संभाजी तांबे

उज्जायी

उद् + जय यापामून 'उज्जायी' हा शब्द तयार झाला. उद् म्हणजे 'जोराने' व 'जय' म्हणजे यश. ही क्रिया करताना कंठातून शिष्टीसारखा आवाज निघतो. या प्राणायामाच्या सरावाने शरीरात उष्णता निर्माण होते म्हणून हा आपण हिवाळ्यात करावा.

क्रिया



मांडी घालून अथवा पद्यासनात बसावं. तोंड बंद ठेवा. आता हनुवटी गळपट्टीच्या हाडामध्ये व उरोस्थीवरील खोबणीत टेकू द्या. मानेला जास्त ताण देऊ नये. डोळे बंद करा आणि दोन्ही नाकातून हळुवारपणे दीर्घ श्वास घ्या. फुफ्फुसे पूर्ण भरेपर्यंत श्वास घ्या. त्यावेळी 'सस्' असा आवाज होणे आवश्यक आहे. आता जीभ उलटी करून जिभेचा शेंडा तळ्याला आतल्या बाजूस लावून शक्य जितक्या वेळ रोखता येईल तेवढा वेळ रोखावे याला कुंभक म्हणतात. नंतर डोळे बंद करा. व हळुवारपणे श्वास बाहेर सोडावे. यावेळी उजव्या हाताने उजवे नाक बंद करून डाव्या नाकाद्वारे छाती फुगवत श्वास बाहेर सोडावा. श्वास बाहेर जाताना घर्षणयुक्त आवाज येतो. हा आवाज एकसारखा असला पाहिजे.

फायदे

या प्राणायामामुळे डोक्यातील उष्णता कमी होते तसेच दमा, क्षय व फुफ्फुसाचे रोग बरे होतात. या प्राणायामाच्या नित्य सरावाने जठराग्नी प्रदीप्त होते. त्यामुळे पचनक्रिया श्वसनक्रिया आणि ज्ञानक्रिया कार्यक्षम बनतात.

सीत्कारी

या प्राणायामामुळे शरीरात थंडावा निर्माण होतो. याचा सराव उन्हाळ्यात केला तर तो अधिक परिणामकारक होतो. तहान लागली असताना हा प्राणायाम केल्यास तहान भागल्याचं समाधान मिळतं.

क्रिया

प्रथम पद्यासनात किंवा मांडी घालून बसावं. आता दात एकमेकांवर दाबून ठेवा, जीभ दातांना लावा. जिभेचं टोक तळ्याला लावा. ओठ किंचित विलग ठेवा आणि 'सी.. सी..सी' असा आवाज करून तोंडाने पूरक करा म्हणजेच



श्वास आत घ्या. श्वास आत घेऊन झाल्यावर तोंड बंद करा व शक्य होईल तितका वेळ कुंभक करा व त्यानंतर दोन्ही नाकाने रेचक करा म्हणजे श्वास बाहेर सोडा.

फायदे

या प्राणायामाच्या सरावाने भूक, तहान, आळस, झोप दूर पळतात. डोळे व कान यांना थंडावा येतो, यकृत, प्लीहा कार्यान्वित झाल्याने पचनक्रिया सुधारते. शारीरिक शक्ती व मनोबल वाढते. छातीत जळजळ होणे व पित्तासारखे दोष नष्ट होतात.

शीतली

या प्राणायाममुळे देखील शरीरात थंडावा निर्माण होतो. हा प्राणायाम वसंत आणि ग्रीष्म ऋतू (7०)तूत केल्यास जास्त फायदा होतो. पंधरा ते वीस मिनिटांपर्यंत या प्राणायामचा सराव करावा.

क्रिया

पद्मासन किंवा वज्रासन या आसनात बसून, तोंड उघडून जीभ बाहेर काढा आणि पक्षाच्या चोचीप्रमाणे जिभेची नळी करून 'सी..सी..सी' असा आवाज करीत तोंडाने जिभेवरून श्वास आत खेचा (पूरक करा). पूरक पूर्ण होताच तोंड बंद करा. थोडा श्वास रोखून ठेवा व दोन्ही नाकाद्वारे हळुवारपणे श्वास बाहेर सोडा. म्हणजेच रेचक करा.

फायदे

या प्राणायाममुळे रक्तात असणारे विषारी घटक बाहेर फेकले जातात, त्यामुळे रक्तशुद्धी होते. या प्राणायामाच्या सरावाने प्लीहा, त्वचारोग, ताप, अजीर्ण होणे व बद्धकोष्ठता यांसारखे रोग बरे होतात. रागट व क्रोधी व्यक्तीसाठी हा प्राणायाम खूप लाभदायी आहे, कारण या प्राणायाममुळे डोके शांत राहते.

भस्त्रिका

या प्राणायामात लोहाराच्या भात्याप्रमाणे जोरात हवा आत घेतली जाते व बाहेर फेकली जाते म्हणून या प्राणायामास 'भस्त्रिका' असं म्हणतात. लोहार ज्याप्रमाणे त्याचा भाता जोरजोराने चालवतो त्याचप्रमाणे श्वास हा झपाट्याने घेतला जातो. कपालभाती व उज्जायी प्राणायामाचं मिश्रण यात दिसून येतं. कुंभकाच्या सर्व प्रकारांत भस्त्रिका अधिक लाभदायी आहे.

क्रिया

पद्मासनात अथवा मांडी घालून बसावं. पाठ, मान डोके ताठ ठेवावेत. हात गुडघ्यावर किंवा मांडीवर ठेवा. तोंड बंद ठेवा. लोहाराच्या भात्याप्रमाणे जलद व जोराने श्वास घ्या व तितक्याच जोराने श्वास सोडा. तसेच फुफ्फुसांचे आकुंचन करा आणि नंतर फुलवा. हा प्राणायाम करताना मगरीच्या आवाजासारखा फस, फस.. फस.. असा आवाज येईल. श्वास घेताना झपाट्याने व जलद आत घ्यावा, व तसेच सोडावा म्हणजेच पूरक व रेचक याने भस्त्रिकाचे एक पूर्ण आवर्तन होईल.

हे आवर्तन पूर्ण होईल तेव्हा दीर्घ श्वास घ्यावा. जमेल तेवढ्या वेळ श्वास रोखून ठेवावा. त्यानंतर संपूर्ण श्वास बाहेर सोडायचा. प्रत्येक आवर्तनानंतर थोडा वेळ आराम करावा व सामान्य श्वासोच्छ्वास करावा. यामुळे फुफ्फुसांना थोडा




Principal

आराम मिळतो. शक्यतो प्रथम एकच आवर्तन करावे. थंडीमध्ये हा प्राणायाम सकाळ-संध्याकाळ करावा. उन्हाळ्यात फक्त सकाळच्या थंड वेळीच हा प्राणायाम करावा.

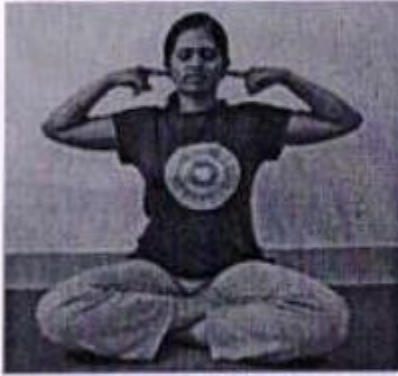
फायदे

या प्राणायामामुळे गळ्याची सूज कमी येते. कफ नाहीसा होतो. नाक व छातीत होणारा त्रास बरा होतो. तसेच दम व क्षय यासारखे आजार बरे होतात. या प्राणायामुळे कफ, पित्त व वायूने होणारा त्रास नाहीसा होतो. शरीराला उष्णतेची आवश्यकता असल्यास हा प्राणायाम करावा. शरीरात त्वरित उष्णता निर्माण होते.

भ्रामरी

'भ्रामरी' हा शब्द 'भ्रमर' या शब्दावरून आला आहे. हा प्राणायाम 'ॐकार'ने केला जातो. हा आवाज भुंग्याच्या आवाजासारखा असल्याने या प्राणायामास 'भ्रामरी' असं नाव पडलं.

क्रिया



पद्यासनात अथवा मांडी घालून बसावं. दोन्ही नाकातून जोराने श्वास आत खेचा आणि बाहेर काढा. घाम येईपर्यंत ही क्रिया करावी. शेवटी नाकाद्वारे शक्य तितका दीर्घ श्वास घ्या आणि जितका वेळ श्वास रोखता येईल तितका वेळ रोखून ठेवावा. नंतर दोन्ही नाकपुड्यांद्वारे श्वास बाहेर सोडा. सुरुवातीला जसजसा तुम्ही जोराने श्वास घ्याल तशीच तुमच्या रक्ताभिसरणाची गती वाढते आणि शरीरात उष्णता वाढत जाते. परंतु शेवटी घाम सुटल्यावर शरीर थंड पडते.

फायदे

या प्राणायामामुळे मन व चित्त प्रसन्न राहते.

विशेष नोंद : अनुलोम प्राणायामचा सराव केल्याशिवाय या प्राणायामापासून फारसा फायदा होणार नाही.

मूच्छा

या प्राणायामात साधकाची स्थिती ही मूच्छेप्रमाणे होते. तो भानरहित होतो. म्हणून यास 'मूच्छा' असं म्हणतात.

क्रिया

मांडी घालून बसावं अथवा पदासनात बसावं, नाकाद्वारे पूरक करा. नंतर जालंधरबंध करून कुंभक करा (श्वास रोखून ठेवा) व मूत्रछा येईपर्यंत कुंभक चालू ठेवा. नंतर दोन्ही नाकाद्वारे रेचक करा.

फायदे

या प्राणायाममुळे मन भानरहित होते. त्यामुळे हा प्राणायाम करण्यास आनंद प्राप्त होतो. हा प्राणायाम केल्याने मनातील संकल्प-विकल्प नाहीसे होतात. काही काळ तरी मन परमात्मस्वरूप बनून जाते.

प्लाविनी

प्लाविनी हा शब्द संस्कृतमधील 'प्लु' (पोहणे) म्हणजेच पोहायला लावणारी. हा प्राणायाम करणाऱ्यास पाण्यावर पोहण्याची क्षमता प्राप्त होते. हा प्राणायाम करण्यासाठी कुशलतेची गरज असते.

क्रिया

सुरुवातीस वज्रासन या आसनात बसावं, अंतर दोन्ही नाकांद्वारे पूरक करून कुंभक करावं, नंतर जालंधरबंध करावं. यामुळे श्वास आतड्यात साठवला जातो व त्यांना फुलवलं जातं. शेवटी दोन्ही नाकांद्वारे रेचक करा व गरज वाटल्यास डेकर देऊन हवा बाहेर काढता येते.

फायदे

हा प्राणायाम करणारी व्यक्ती अनेक दिवसांपर्यंत अन्नाशिवाय म्हणजेच हवेवर राहू शकतो. या प्राणायाममुळे रक्ताभिसरणाची क्रिया अत्यंत वेगाने होते. त्यामुळे शरीरातील अशुद्ध घटक नाहीसे होतात.

विशेष नोंद : हा प्राणायाम अत्यंत हळुवारपणे क्रमशः व नियमितपणे करावा. या प्राणायामचा अभ्यास ज्ञानी गुरूच्या मार्गदर्शनाखालीच करावा.

हे प्राणायाम करताना घ्यायची काळजी

- प्रथम हे प्राणायाम ज्ञानी गुरूच्या मार्गदर्शनाखालीच करावा.
- प्रथम श्वास कसा घ्यावा व कसा सोडावा याचा अभ्यास करावा.
- हा प्राणायाम करताना प्रथम श्वासांची तयारी करावी. म्हणजेच एक नाक बंद करून दुसऱ्या नाकाने श्वास घेणे व सोडणे, तसेच दुसऱ्या नाकपुडीनेही करावे.
- प्राणायाम करताना कंफर्टबल आसनात बसून करावं.
- प्राणायाम करताना घाई करू नये.
- फक्त वाचून प्राणायाम करू नये. जाणत्या योग गुरूच्या मदतीने किंवा त्याच्या साहाय्याने त्यांच्या समोर करावा.
- थकवा येईपर्यंत प्राणायाम करू नये.
- प्राणायाम करताना श्वासोच्छ्वास अत्यंत सावकाश करावा असे पतंजलीने सांगितले आहे. असे केल्याने मन स्थिर व शांत होते.
- प्राणायामसाठी जागा हवेशीर व शांत असावी.
- प्राणायाम केल्यानंतर लगेच स्नान करू नये. अश्या तासानंतर करावे.



Syllabus

LIFE SKILLS

Duration : 35 Hours

Resource Person : Dr. Sanjay B. Deokar

Objectives :

- ✓ To enhance one's ability to be fully self-aware by helping oneself to overcome all fears and insecurities and to grow fully from inside out and outside in.
- ✓ To increase one's knowledge and awareness of emotional competency and emotional intelligence at place of study/work.
- ✓ To provide opportunity for realizing one's potential through practical experience.
- ✓ To develop interpersonal skills and adopt good leadership behavior for empowerment of self and others.
- ✓ To set appropriate goals, manage stress and time effectively.
- ✓ To manage competency- mix at all levels for achieving excellence with ethics.

❖ Ten core Life Skills :

1. Self-awareness
2. Empathy
3. Critical thinking
4. Creative thinking
5. Decision making
6. Problem Solving
7. Effective communication
8. Interpersonal relationship
9. Coping with stress
10. Coping with emotion




Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi (Dhur) Tal. Junnar, Dist. Pune.

- ❖ Importance of Life skills
- ❖ Objectives of the Life Skills
- ❖ How to conduct Life Skill?
- ❖ Preparation
- ❖ Implementation
- ❖ Need of Life Skills in Education
- ❖ Life Skills and Participatory Learning
- ❖ Different Activities/Programme that can be used to enhance Life Skills in students



Anulhale B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Shri Gajanan Maharaj Shikshan Prasarak Mandal's
VILAS TAMBE WOMEN'S COLLEGE OF EDUCATION (B.ED.)
Dumbarwadi, Otur, Tal - Junnar, Dist - Pune - 412409



SYLLABUS OF VALUE ADDED COURSES 2019-20



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Guidance & Counseling

Duration : 33 Hours

Resource Person : Dr. Bhausaheb S. Andhale

Objectives :

- ✓ Identify and reflect on their career and lifestyle preferences.
- ✓ Learn what they can offer the world of work and what it can offer them.
- ✓ Think broadly about career options and patterns of work.
- ✓ Actively pursue career ideas.
- ✓ Learn about actions they can take to start a career and to enter the job after obtaining their degree.

Chapter I : Guidance & Counseling

- Guidance :
- Definition
- Objectives
- Principles
- Areas of Guidance : Education, social, Health, moral and personal.
- Counseling :
- Definition,
- Objectives,
- goals,
- scope,



[Signature]
Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Chur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



- need,
- characteristics,
- Principles and functions,
- Difference between guidance and counseling

Chapter II : Stages of Counseling

- Stages of Counseling
- Formulation of counseling goals,
- Ethics and Confidentiality,
- Principles of guidance Self-development,

Chapter III : Skills in Counseling

- Skills in Counseling: Macro skills:
- Communication,
- Training,
- Human Assessment/ Diagnostic,
- Meta-Communication,
- Paralinguistic,
- Non-Verbal Communication and Rapport,
- Questioning,
- Observational Skills,
- Basic Listening Sequence,
- Interpretation and Reframing



Andhate B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.

[Signature]
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Developing Values

Duration : 34 Hours

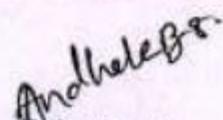
Resource Person : Prof. Ramdas A. Kadam

Sr. No.	Topics	Time Needed
1	Concept of Values	02 Hours
2	Definitions & Classification of Values	02 Hours
3	Types of Values	08 Hours
4	Innate Values	04 Hours
5	Acquired Values	04 Hours
6	Espoused Values	02 Hours
7	Applied Values	02 Hours
8	Cultural Challenges	02 Hours
9	Social Challenges	02 Hours
10	Religious Challenges	02 Hours
11	Intellectual Challenges	02 Hours
12	Personal Challenges	02 Hours
Total		34 Hours




Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.


Principal
Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Personality Development

Duration : 33 Hours

Resource Person : Dr. Snehal S. Waykos

Objectives :

- ✓ To develop and improve qualities such as communication skills, confidence, emotional intelligence, self-awareness, leadership abilities, interpersonal skills, and overall personal effectiveness.
- ✓ To empower individuals to reach their full potential, achieve success, and lead fulfilling lives.

Chapter I : Aspects of Personality Development

- Body language
- Problem-solving
- Conflict and Stress Management
- Decision-making skills
- Leadership and qualities of a successful leader
- Character building
- Team-work
- Time management
- Work ethics
- Good manners and etiquette




Principal
Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dambardwadi (Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Chapter II : Attitude & Motivation Attitude

1. Attitude :

- Concept
- Significance
- Factors affecting attitudes
- Positive attitude
- Negative attitude
- Ways to develop positive attitude

2. Motivation :

- Concept
- Significance
- Internal and external motives
- Importance of self-motivation
- Factors leading to de-motivation

Andhale B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



[Signature]
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

E-content Development

Duration : 37 Hours

Resource Person : Dr. Vasudev V. Raut

Objectives :

- ✓ Motivate students to use e-content resources.
- ✓ To education student-teachers for generation of e-Content.
- ✓ Motivate to develops multimedia contents using PPT.
- ✓ Familiarizes with different graphic and animation tools.
- ✓ Acquires the knowledge of various video capturing tools and video creation software

Chapter I : Basics of E-content and

- Meaning
- Need and Importance
- Power Point Presentation
- Simple presentation
- Animated Presentation
- Multimedia Presentation

Chapter II : Tools for Graphics and Animation

- Concept
- Meaning
- Identification of Proper Tools
- Use the Tool in E-content Preparation




Principal



- Info graphics Tools : Meaning, Need and Use
- Podcasting Tools : Need and Importance, Use

Chapter III: Use of E-resources

- Concept
- Meaning
- Purpose and Uses of e-resources
- Image Download Tools
- Audio Download Tools

Chapter IV: Online Video Creation

- Online Video Capturing Tools
- Video Creation Softwares

Chapter V: Survey Tools and Presentation of E-content

- Google Forms
- Quiz Tools
- Tips for Effective Presentation
- Tips for Effective E-content

Andhole B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Shri Gajanan Maharaj Shikshan Prasarak Mandal's
VILAS TAMBE WOMEN'S COLLEGE OF EDUCATION (B.ED.)
Dumbarwadi, Otur, Tal - Junnar, Dist - Pune - 412409



SYLLABUS OF VALUE ADDED COURSES 2020-21



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Personality Development

Duration : 33 Hours

Resource Person : Dr. Snehal S. Waykos

Objectives :

- ✓ To develop and improve qualities such as communication skills, confidence, emotional intelligence, self-awareness, leadership abilities, interpersonal skills, and overall personal effectiveness.
- ✓ To empower individuals to reach their full potential, achieve success, and lead fulfilling lives.

Chapter I : Aspects of Personality Development

- Body language
- Problem-solving
- Conflict and Stress Management
- Decision-making skills
- Leadership and qualities of a successful leader
- Character building
- Team-work
- Time management
- Work ethics
- Good manners and etiquette



B. S. K.
Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumberwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Chapter II : Attitude & Motivation Attitude

1. Attitude :

- Concept
- Significance
- Factors affecting attitudes
- Positive attitude
- Negative attitude
- Ways to develop positive attitude

2. Motivation :

- Concept
- Significance
- Internal and external motives
- Importance of self-motivation
- Factors leading to de-motivation


Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.




Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

E-content Development

Duration : 37 Hours

Resource Person : Dr. Vasudev V. Raut

Objectives :

- ✓ Motivate students to use e-content resources.
- ✓ To educate student-teachers for generation of e-Content.
- ✓ Motivate to develop multimedia contents using PPT.
- ✓ Familiarizes with different graphic and animation tools.
- ✓ Acquires the knowledge of various video capturing tools and video creation software

Chapter I : Basics of E-content and

- Meaning
- Need and Importance
- Power Point Presentation
- Simple presentation
- Animated Presentation
- Multimedia Presentation

Chapter II : Tools for Graphics and Animation

- Concept
- Meaning
- Identification of Proper Tools
- Use the Tool in E-content Preparation




Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



- Info graphics Tools : Meaning, Need and Use
- Podcasting Tools : Need and Importance, Use

Chapter III: Use of E-resources

- Concept
- Meaning
- Purpose and Uses of e-resources
- Image Download Tools
- Audio Download Tools

Chapter IV: Online Video Creation

- Online Video Capturing Tools
- Video Creation Softwares

Chapter V: Survey Tools and Presentation of E-content

- Google Forms
- Quiz Tools
- Tips for Effective Presentation
- Tips for Effective E-content

Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus
COMMUNICATION SKILLS

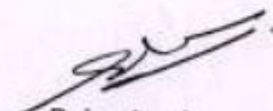
Course Duration : 39 Hours

Resource Person : Dr. Sanjay Deokar

- ❖ Introduction of Course
- ❖ Aims & Objectives
- ❖ The Communication Process
- ❖ Verbal Communication
- ❖ Non-verbal Communication
- ❖ Giving Constructive Feedback
- ❖ Questioning Skills
- ❖ Giving Presentations

Note : Lectures & Guidance sessions of Value Added course on Life Skills will be conducted on every Sunday.




Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.


Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus & Curriculum

Types of Yoga

Course Duration : 32 Hours

Resource Person : Mrs. Uma G. Kale

Sr. No.	Topics	Time Needed
1	Yoga : Concept & Introduction	02 Hours
2	Types of Yoga	02 Hours
3	Viveka	02 Hours
4	Vairagya	02 Hours
5	Shatsampath & Mumukshutva	02 Hours
6	Bhakti Yoga	02 Hours
7	Nature of Real Love	02 Hours
8	Modes of Devotion	02 Hours




Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumberwad (Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



9	Benefits of Bhakti Yoga	02 Hours
10	Karma Yoga	02 Hours
11	Other types of Yoga	02 Hours
12	Yantra Yoga	02 Hours
13	Mantra Yoga	02 Hours
14	Laya & Kundalini Yoga	02 Hours
15	Tantric Yoga	02 Hours
16	Rajayoga	02 Hours
Total		32 Hours



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumarwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.

Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumarwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Intellectual Property Rights

Duration : 35 Hours

Resource Person : Dr. Vasudev V. Raut

Objectives :

- ✓ Main objective of the IPR is to make the students aware of their rights for the protection of their invention done in their project work.
- ✓ To get registration in our country and foreign countries of their invention, designs and thesis or theory written by the students during their project work and for this they must have knowledge of patents, copy right, trademarks, designs and information Technology Act.
- ✓ Further teacher will have to demonstrate with products and ask the student to identify the different types of IPR's.

Chapter I : Introduction to IPR

- Meaning of property
- Origin
- Nature
- Meaning of Intellectual Property Rights
- Types of Intellectual property rights
- Copy Right
- Patent
- Trade Mark
- Trade Secret and trade dress
- Design
- Layout Design
- Geographical Indication
- Plant Varieties and Traditional Knowledge




Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbharwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Chapter II : Patent Rights & Copy Rights

❖ Patent :

- Meaning of Patent
- Types
- Inventions which are not patentable
- Registration Procedure
- Rights and Duties of Patentee
- Assignment and licence
- Restoration of lapsed Patents
- Surrender and Revocation of Patents
- Infringement
- Remedies & Penalties

❖ Copy Rights :

- Meaning of Patent & Definition
- Types of Copy Right
- Registration procedure
- Assignment & license
- Terms of Copy Right
- Piracy
- Infringement
- Remedies
- Copy rights with special reference to software




Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Chapter III: Trade Marks

- Concept & Meaning
- Nature of Trade Marks
- Types
- Registration of Trade Marks
- Infringement & Remedies
- Offences relating to Trade Marks
- Passing Off
- Penalties
- Domain Names on cyber space

Chapter IV: Designs

- Concept & Meaning
- Registration of Design
- Cancellation of Registration
- International convention on design
- Functions of Design

Chapter IV: Geographical Indications

Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Shri Gajanan Maharaj Shikshan Prasarak Mandal's
VILAS TAMBE WOMEN'S COLLEGE OF EDUCATION (B.ED.)
Dumbarwadi, Otur, Tal - Junnar, Dist - Pune - 412409



SYLLABUS OF VALUE ADDED COURSES 2021-22




Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Personality Development

Duration : 33 Hours

Resource Person : Dr. Snehal S. Waykos

Objectives :

- ✓ To develop and improve qualities such as communication skills, confidence, emotional intelligence, self-awareness, leadership abilities, interpersonal skills, and overall personal effectiveness.
- ✓ To empower individuals to reach their full potential, achieve success, and lead fulfilling lives.

Chapter I : Aspects of Personality Development

- Body language
- Problem-solving
- Conflict and Stress Management
- Decision-making skills
- Leadership and qualities of a successful leader
- Character building
- Team-work
- Time management
- Work ethics
- Good manners and etiquette




Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumarwad (Dist. Junnar), Dist. Pune.



Chapter II : Attitude & Motivation Attitude

1. Attitude :

- Concept
- Significance
- Factors affecting attitudes
- Positive attitude
- Negative attitude
- Ways to develop positive attitude

2. Motivation :

- Concept
- Significance
- Internal and external motives
- Importance of self-motivation
- Factors leading to de-motivation

Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

E-content Development

Duration : 37 Hours

Resource Person : Dr. Vasudev V. Raut

Objectives :

- ✓ Motivate students to use e-content resources.
- ✓ To education student-teachers for generation of e-Content.
- ✓ Motivate to develops multimedia contents using PPT.
- ✓ Familiarizes with different graphic and animation tools.
- ✓ Acquires the knowledge of various video capturing tools and video creation software

Chapter I : Basics of E-content and

- Meaning
- Need and Importance
- Power Point Presentation
- Simple presentation
- Animated Presentation
- Multimedia Presentation

Chapter II : Tools for Graphics and Animation

- Concept
- Meaning
- Identification of Proper Tools
- Use the Tool in E-content Preparation




Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



- Info graphics Tools : Meaning, Need and Use
- Podcasting Tools : Need and Importance, Use

Chapter III: Use of E-resources

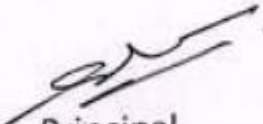
- Concept
- Meaning
- Purpose and Uses of e-resources
- Image Download Tools
- Audio Download Tools

Chapter IV: Online Video Creation

- Online Video Capturing Tools
- Video Creation Softwares

Chapter V: Survey Tools and Presentation of E-content

- Google Forms
- Quiz Tools
- Tips for Effective Presentation
- Tips for Effective E-content



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

LIFE SKILLS

Duration : 35 Hours

Resource Person : Dr. Sanjay B. Deokar

Objectives :

- ✓ To enhance one's ability to be fully self-aware by helping oneself to overcome all fears and insecurities and to grow fully from inside out and outside in.
- ✓ To increase one's knowledge and awareness of emotional competency and emotional intelligence at place of study/work.
- ✓ To provide opportunity for realizing one's potential through practical experience.
- ✓ To develop interpersonal skills and adopt good leadership behavior for empowerment of self and others.
- ✓ To set appropriate goals, manage stress and time effectively.
- ✓ To manage competency- mix at all levels for achieving excellence with ethics.

❖ Ten core Life Skills :

1. Self-awareness
2. Empathy
3. Critical thinking
4. Creative thinking
5. Decision making
6. Problem Solving
7. Effective communication
8. Interpersonal relationship
9. Coping with stress
10. Coping with emotion

❖ Importance of Life skills

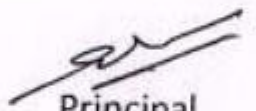

Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi (Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.





- ❖ Objectives of the Life Skills
- ❖ How to conduct Life Skill?
- ❖ Preparation
- ❖ Implementation
- ❖ Need of Life Skills in Education
- ❖ Life Skills and Participatory Learning
- ❖ Different Activities/Programme that can be used to enhance Life Skills in students


Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.




Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus & Curriculum

Types of Yoga

Duration : 32 Hours

Resource Person : Prof. Uma G. Kale

Sr. No.	Topics	Time Needed
1	Yoga : Concept & Introduction	02 Hours
2	Types of Yoga	02 Hours
3	Viveka	02 Hours
4	Vairagya	02 Hours
5	Shatsampath & Mumukshutva	02 Hours
6	Bhakti Yoga	02 Hours
7	Nature of Real Love	02 Hours
8	Modes of Devotion	02 Hours
9	Benefits of Bhakti Yoga	02 Hours




Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumberwad (Otar) Tal. Junnar, Dist. Pune.



10	Karma Yoga	02 Hours
11	Other types of Yoga	02 Hours
12	Yantra Yoga	02 Hours
13	Mantra Yoga	02 Hours
14	Laya & Kundalini Yoga	02 Hours
15	Tantric Yoga	02 Hours
16	Rajayoga	02 Hours
Total		32 Hours

Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dambardwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dambardwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Intellectual Property Rights

Duration : 35 Hours

Resource Person : Dr. Vasudev V. Raut

Objectives :

- ✓ Main objective of the IPR is to make the students aware of their rights for the protection of their invention done in their project work.
- ✓ To get registration in our country and foreign countries of their invention, designs and thesis or theory written by the students during their project work and for this they must have knowledge of patents, copy right, trademarks, designs and information Technology Act.
- ✓ Further teacher will have to demonstrate with products and ask the student to identify the different types of IPR's.

Chapter I : Introduction to IPR

- Meaning of property
- Origin
- Nature
- Meaning of Intellectual Property Rights
- Types of Intellectual property rights
- Copy Right
- Patent
- Trade Mark
- Trade Secret and trade dress
- Design
- Layout Design
- Geographical Indication
- Plant Varieties and Traditional Knowledge




Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwad (Dist. Junnar, Pune)



Chapter II : Patent Rights & Copy Rights

❖ Patent :

- Meaning of Patent
- Types
- Inventions which are not patentable
- Registration Procedure
- Rights and Duties of Patentee
- Assignment and licence
- Restoration of lapsed Patents
- Surrender and Revocation of Patents
- Infringement
- Remedies & Penalties

❖ Copy Rights :

- Meaning of Patent & Definition
- Types of Copy Right
- Registration procedure
- Assignment & license
- Terms of Copy Right
- Piracy
- Infringement
- Remedies
- Copy rights with special reference to software



Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwad(Utur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Chapter III: Trade Marks

- Concept & Meaning
- Nature of Trade Marks
- Types
- Registration of Trade Marks
- Infringement & Remedies
- Offences relating to Trade Marks
- Passing Off
- Penalties
- Domain Names on cyber space

Chapter IV: Designs

- Concept & Meaning
- Registration of Design
- Cancellation of Registration
- International convention on design
- Functions of Design

Chapter IV: Geographical Indications

Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.

Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Shri Gajanan Maharaj Shikshan Prasarak Mandal's
VILAS TAMBE WOMEN'S COLLEGE OF EDUCATION (B.ED.)
Dumbarwadi, Otur, Tal - Junnar, Dist - Pune - 412409



SYLLABUS OF VALUE ADDED COURSES 2017-18




Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Guidance & Counseling

Objectives :

- ✓ Identify and reflect on their career and lifestyle preferences.
- ✓ Learn what they can offer the world of work and what it can offer them.
- ✓ Think broadly about career options and patterns of work.
- ✓ Actively pursue career ideas.
- ✓ Learn about actions they can take to start a career and to enter the job after obtaining their degree.

Chapter I : Guidance & Counseling

- Guidance :
- Definition
- Objectives
- Principles
- Areas of Guidance : Education, social, Health, moral and personal.
- Counseling :
- Definition,
- Objectives,
- goals,
- scope,
- need,
- characteristics,




Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwadi (Dist. Tal. Junnar, Dist. Pune.



- Principles and functions,
- Difference between guidance and counseling

Chapter II : Stages of Counseling

- Stages of Counseling
- Formulation of counseling goals,
- Ethics and Confidentiality,
- Principles of guidance Self-development,

Chapter III : Skills in Counseling

- Skills in Counseling: Macro skills:
- Communication,
- Training,
- Human Assessment/ Diagnostic,
- Meta-Communication,
- Paralinguistic,
- Non-Verbal Communication and Rapport,
- Questioning,
- Observational Skills,
- Basic Listening Sequence,
- Interpretation and Reframing



[Signature]
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumburwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.

Anshu B S
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumburwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.

Syllabus & Curriculum

प्राणायामाचे प्रकार व फायदे

कालावधी : ३४ तास

तज्ञ मार्गदर्शक : सौ. शोभा संभाजी तांबे

उज्जायी

उद् + जय यापासून 'उज्जायी' हा शब्द तयार झाला. उद् म्हणजे 'जोराने' व 'जय' म्हणजे यश. ही क्रिया करताना कंठातून शिष्टीसारखा आवाज निघतो. या प्राणायामाच्या सरावाने शरीरात उष्णता निर्माण होते म्हणून हा आपण हिवाळ्यात करावा.

क्रिया



मांडी घालून अथवा पद्मासनात बसावं. तोंड बंद ठेवा. आता हनुवटी गळपट्टीच्या हाडामध्ये व उरोस्थीवरील खोबणीत टेकू घ्या. मानेला जास्त ताण देऊ नये. डोळे बंद करा आणि दोन्ही नाकातून हळुवारपणे दीर्घ श्वास घ्या. फुफ्फुसे पूर्ण भरेपर्यंत श्वास घ्या. त्यावेळी 'सस्' असा आवाज होणे आवश्यक आहे. आता जीभ उलटी करून जिभेचा शेंडा तळ्याला आतल्या बाजूस लावून शक्य जितक्या वेळ रोखता येईल तेवढा वेळ रोखावे याला कुंभक म्हणतात. नंतर डोळे वर करा. व हळुवारपणे श्वास बाहेर सोडावे. यावेळी उजव्या हाताने उजवे नाक बंद करून डाव्या नाकाद्वारे छाती फुगवत श्वास बाहेर सोडावा. श्वास बाहेर जाताना घर्षणयुक्त आवाज येतो. हा आवाज एकसारखा असला पाहिजे.

फायदे

या प्राणायामामुळे डोक्यातील उष्णता कमी होते तसेच दमा, क्षय व फुफ्फुसाचे रोग बरे होतात. या प्राणायामाच्या नित्य सरावाने जठराग्नी प्रदीप्त होते. त्यामुळे पचनक्रिया श्वसनक्रिया आणि ज्ञानक्रिया कार्यक्षम बनतात.

सीत्कारी

या प्राणायामामुळे शरीरात थंडावा निर्माण होतो. याचा सराव उन्हाळ्यात केला तर तो अधिक परिणामकारक होतो. तहान लागली असताना हा प्राणायाम केल्यास तहान भागल्याचं समाधान मिळतं.

क्रिया

प्रथम पद्मासनात किंवा मांडी घालून बसावं. आता दात एकमेकांवर दाबून ठेवा, जीभ दातांना लावा. जिभेचं टोक दाब्याला लावा. ओठ किंचित विलग ठेवा आणि 'सी.. सी..सी' असा आवाज करून तोंडाने पूरक करा म्हणजेच

श्वास आत घ्या. श्वास आत घेऊन झाल्यावर तोंड बंद करा व शक्य होईल तितका वेळ कुंभक करा व त्यानंतर दोन्ही नाकाने रेचक करा म्हणजे श्वास बाहेर सोडा.

फायदे

या प्राणायामाच्या सरावाने भूक, तहान, आळस, झोप दूर पळतात. डोळे व कान यांना थंडावा येतो, यकृत, प्लीहा कार्यान्वित झाल्याने पचनक्रिया सुधारते. शारीरिक शक्ती व मनोबल वाढते. छातीत जळजळ होणे व पित्तासारखे दोष नष्ट होतात.

शीतली

या प्राणायाममुळे देखील शरीरात थंडावा निर्माण होतो. हा प्राणायाम वसंत आणि ग्रीष्म ऋतू (70)तूत केल्यास जास्त फायदा होतो. पंधरा ते वीस मिनिटांपर्यंत या प्राणायामचा सराव करावा.

क्रिया

पद्मासन किंवा वज्रासन या आसनात बसून, तोंड उघडून जीभ बाहेर काढा आणि पक्षाच्या चोचीप्रमाणे जिभेची नळी करून 'सी..सी..सी' असा आवाज करीत तोंडाने जिभेवरून श्वास आत खेचा (पूरक करा). पूरक पूर्ण होताच तोंड बंद करा. थोडा श्वास रोखून ठेवा व दोन्ही नाकाद्वारे हळुवारपणे श्वास बाहेर सोडा. म्हणजेच रेचक करा.

फायदे

या प्राणायाममुळे रक्तात असणारे विषारी घटक बाहेर फेकले जातात, त्यामुळे रक्तशुद्धी होते. या प्राणायामाच्या सरावाने प्लीहा, त्वचारोग, ताप, अजीर्ण होणे व बद्धकोष्ठता यांसारखे रोग बरे होतात. रागट व क्रोधी व्यक्तीसाठी हा प्राणायाम खूप लाभदायी आहे, कारण या प्राणायाममुळे डोके शांत राहते.

भस्त्रिका

या प्राणायामात लोहाराच्या भात्याप्रमाणे जोरात हवा आत घेतली जाते व बाहेर फेकली जाते म्हणून या प्राणायामास 'भस्त्रिका' असं म्हणतात. लोहार ज्याप्रमाणे त्याचा भाता जोरजोराने चालवतो त्याचप्रमाणे श्वास हा झपाट्याने घेतला जातो. कपालभाती व उज्जायी प्राणायामांचं मिश्रण यात दिसून येतं. कुंभकाच्या सर्व प्रकारांत भस्त्रिका अधिक लाभदायी आहे.

क्रिया

पद्मासनात अथवा मांडी घालून बसावं. पाठ, मान डोके ताठ ठेवावेत. हात गुडघ्यावर किंवा मांडीवर ठेवा. तोंड बंद ठेवा. लोहाराच्या भात्याप्रमाणे जलद व जोराने श्वास घ्या व तितक्याच जोराने श्वास सोडा. तसेच फुफ्फुसांचे आकुंचन करा आणि नंतर फुलवा. हा प्राणायाम करताना मगरीच्या आवाजासारखा फस, फस.. फस.. असा आवाज येईल. श्वास घेताना झपाट्याने व जलद आत घ्यावा, व तसेच सोडावा म्हणजेच पूरक व रेचक याने भस्त्रिकाचे एक पूर्ण आवर्तन होईल.

हे आवर्तन पूर्ण होईल तेव्हा दीर्घ श्वास घ्यावा. जमेल तेवढ्या वेळ श्वास रोखून ठेवावा. त्यानंतर संपूर्ण श्वास बाहेर सोडायचा. प्रत्येक आवर्तनानंतर थोडा वेळ आराम करावा व सामान्य श्वासोच्छ्वास करावा. यामुळे फुफ्फुसांना थोडा

आराम मिळतो. शक्यतो प्रथम एकच आवर्तन करावे. थंडीमध्ये हा प्राणायाम सकाळ-संध्याकाळ करावा. उन्हाळ्यात फक्त सकाळच्या थंड वेळीच हा प्राणायाम करावा.

फायदे

या प्राणायामामुळे गळ्याची सूज कमी येते. कफ नाहीसा होतो. नाक व छातीत होणारा त्रास बरा होतो. तसेच दम व क्षय यासारखे आजार बरे होतात. या प्राणायामुळे कफ, पित्त व वायूने होणारा त्रास नाहीसा होतो. शरीराला उष्णतेची आवश्यकता असल्यास हा प्राणायाम करावा. शरीरात त्वरित उष्णता निर्माण होते.

भ्रामरी

'भ्रामरी' हा शब्द 'भ्रमर' वा शब्दावरून आला आहे. हा प्राणायाम 'ॐकार'ने केला जातो. हा आवाज भुंग्याच्या आवाजासारखा असल्याने या प्राणायामास 'भ्रामरी' असं नाव पडलं.

क्रिया



पद्यासनात अथवा मांडी घालून बसावं. दोन्ही नाकातून जोराने श्वास आत खेचा आणि बाहेर काढा. घाम येईपर्यंत ही क्रिया करावी. शेवटी नाकाद्वारे शक्य तितका दीर्घ श्वास घ्या आणि जितका वेळ श्वास रोखता येईल तितका वेळ रोखून ठेवावा. नंतर दोन्ही नाकपुड्यांद्वारे श्वास बाहेर सोडा. सुरुवातीला जसजसा तुम्ही जोराने श्वास घ्याल तशीच तुमच्या रक्ताभिसरणाची गती वाढते आणि शरीरात उष्णता वाढत जाते. परंतु शेवटी घाम सुटल्यावर शरीर थंड पडते.

फायदे

या प्राणायामामुळे मन व चित्त प्रसन्न राहते.

विशेष नोंद : अनुलोम प्राणायामचा सराव केल्याशिवाय या प्राणायामापासून फारसा फायदा होणार नाही.

मूच्छा

या प्राणायामात साधकाची स्थिती ही मूच्छेप्रमाणे होते. तो भानरहित होतो. म्हणून यास 'मूच्छा' असं म्हणतात.

क्रिया

मांडी घालून बसावं अथवा पद्मासनात बसावं. नाकाद्वारे पूरक करा. नंतर जालंधरबंध करून कुंभक करा (श्वास रोखून ठेवा) व मूर्च्छा येईपर्यंत कुंभक चालू ठेवा. नंतर दोन्ही नाकाद्वारे रेचक करा.

फायदे

या प्राणायाममुळे मन भानरहित होते. त्यामुळे हा प्राणायाम करण्यास आनंद प्राप्त होतो. हा प्राणायाम केल्याने मनातील संकल्प-विकल्प नाहीसे होतात. काही काळ तरी मन परमात्मस्वरूप बनून जाते.

प्लाविनी

प्लाविनी हा शब्द संस्कृतमधील 'प्लु' (पोहणे) म्हणजेच पोहायला लावणारी. हा प्राणायाम करणाऱ्यास पाण्यावर पोहण्याची क्षमता प्राप्त होते. हा प्राणायाम करण्यासाठी कुशलतेची गरज असते.

क्रिया

सुरुवातीस वज्रासन या आसनात बसावं. अंतर दोन्ही नाकांद्वारे पूरक करून कुंभक करावं. नंतर जालंधरबंध करावं. यामुळे श्वास आतड्यात साठवला जातो व त्यांना फुलवलं जातं. शेवटी दोन्ही नाकांद्वारे रेचक करा व गरज वाटल्यास ढेकर देऊन हवा बाहेर काढता येते.

फायदे

हा प्राणायाम करणारी व्यक्ती अनेक दिवसांपर्यंत अन्नाशिवाय म्हणजेच हवेवर राहू शकतो. या प्राणायाममुळे रक्ताभिसरणाची क्रिया अत्यंत वेगाने होते. त्यामुळे शरीरातील अशुद्ध घटक नाहीसे होतात.

विशेष नोंद : हा प्राणायाम अत्यंत हळुवारपणे क्रमशः व नियमितपणे करावा. या प्राणायामचा अभ्यास ज्ञानी गुरूच्या मार्गदर्शनाखालीच करावा.

हे प्राणायाम करताना घ्यायची काळजी

- प्रथम हे प्राणायाम ज्ञानी गुरूच्या मार्गदर्शनाखालीच करावा.
- प्रथम श्वास कसा घ्यावा व कसा सोडावा याचा अभ्यास करावा.
- हा प्राणायाम करताना प्रथम श्वासांची तयारी करावी. म्हणजेच एक नाक बंद करून दुस-या नाकाने श्वास घेणे व सोडणे, तसेच दुस-या नाकपुडीनेही करावे.
- प्राणायाम करताना कॅफर्टेबल आसनात बसून करावं.
- प्राणायाम करताना घाई करू नये.
- फक्त वाचून प्राणायाम करू नये. जाणत्या योग गुरूच्या मदतीने किंवा त्याच्या साहाय्याने त्यांच्या समोर करावा.
- थकवा येईपर्यंत प्राणायाम करू नये.
- प्राणायाम करताना श्वासोच्छ्वास अत्यंत सावकाश करावा असे पतंजलीने सांगितले आहे. असे केल्याने मन स्थिर व शांत होते.
- प्राणायामसाठी जागा हवेशीर व शांत असावी.
- प्राणायाम केल्यानंतर लगेच स्नान करू नये. अथवा तासानंतर करावे.



Syllabus

Personality Development

Duration : 33 Hours

Resource Person : Prof. Vasudev V. Raut

Objectives :

- ✓ To develop and improve qualities such as communication skills, confidence, emotional intelligence, self-awareness, leadership abilities, interpersonal skills, and overall personal effectiveness.
- ✓ To empower individuals to reach their full potential, achieve success, and lead fulfilling lives.

Chapter I : Aspects of Personality Development

- Body language
- Problem-solving
- Conflict and Stress Management
- Decision-making skills
- Leadership and qualities of a successful leader
- Character building
- Team-work
- Time management
- Work ethics
- Good manners and etiquette



B. Raut
Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Chapter II : Attitude & Motivation Attitude

1. Attitude :

- Concept
- Significance
- Factors affecting attitudes
- Positive attitude
- Negative attitude
- Ways to develop positive attitude

2. Motivation :

- Concept
- Significance
- Internal and external motives
- Importance of self-motivation
- Factors leading to de-motivation

Andhale B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



[Signature]
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Developing Values

Duration : 34 Hours

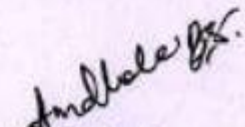
Resource Person : Dr. Pratibha Sonawane

Sr. No.	Topics	Time Needed
1	Concept of Values	02 Hours
2	Definitions & Classification of Values	02 Hours
3	Types of Values	08 Hours
4	Innate Values	04 Hours
5	Acquired Values	04 Hours
6	Espoused Values	02 Hours
7	Applied Values	02 Hours
8	Cultural Challenges	02 Hours
9	Social Challenges	02 Hours
10	Religious Challenges	02 Hours
11	Intellectual Challenges	02 Hours
12	Personal Challenges	02 Hours
Total		34 Hours




Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.


Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Shri Gajanan Maharaj Shikshan Prasarak Mandal's
VILAS TAMBE WOMEN'S COLLEGE OF EDUCATION (B.ED.)
Dumbarwadi, Otur, Tal - Junnar, Dist - Pune - 412409



SYLLABUS OF VALUE ADDED COURSES 2018-19




Principal
Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Guidance & Counseling

Duration : 33 Hours

Resource Person : Dr. Bhausaheb S. Andhale

Objectives :

- ✓ Identify and reflect on their career and lifestyle preferences.
- ✓ Learn what they can offer the world of work and what it can offer them.
- ✓ Think broadly about career options and patterns of work.
- ✓ Actively pursue career ideas.
- ✓ Learn about actions they can take to start a career and to enter the job after obtaining their degree.

Chapter I : Guidance & Counseling

- Guidance :
 - Definition
 - Objectives
 - Principles
 - Areas of Guidance : Education, social, Health, moral and personal.
- Counseling :
 - Definition,
 - Objectives,
 - goals,
 - scope,




Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumarwadi(Otar) Tal. Junnar, Dist. Pune.



- need,
- characteristics,
- Principles and functions,
- Difference between guidance and counseling

Chapter II : Stages of Counseling

- Stages of Counseling
- Formulation of counseling goals,
- Ethics and Confidentiality,
- Principles of guidance Self-development,

Chapter III : Skills in Counseling

- Skills in Counseling: Macro skills:
- Communication,
- Training,
- Human Assessment/ Diagnostic,
- Meta-Communication,
- Paralinguistic,
- Non-Verbal Communication and Rapport,
- Questioning,
- Observational Skills,
- Basic Listening Sequence,
- Interpretation and Reframing



Anandale B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.

[Signature]
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.

Syllabus & Curriculum

Types of Yoga

Duration : 32 Hours

Resource Person : Miss. Uma G. Kale



Sr. No.	Topics	Time Needed
1	Yoga : Concept & Introduction	02 Hours
2	Types of Yoga	02 Hours
3	Viveka	02 Hours
4	Vairagya	02 Hours
5	Shatsampath & Mumukshutva	02 Hours
6	Bhakti Yoga	02 Hours
7	Nature of Real Love	02 Hours
8	Modes of Devotion	02 Hours
9	Benefits of Bhakti Yoga	02 Hours



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumarwadi(Dist. Tal. Junnar, Dist. Pune.



10	Karma Yoga	02 Hours
11	Other types of Yoga	02 Hours
12	Yantra Yoga	02 Hours
13	Mantra Yoga	02 Hours
14	Laya & Kundalini Yoga	02 Hours
15	Tantric Yoga	02 Hours
16	Rajayoga	02 Hours
Total		32 Hours

Anandhale B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.

Syllabus & Curriculum

प्राणायामाचे प्रकार व फायदे

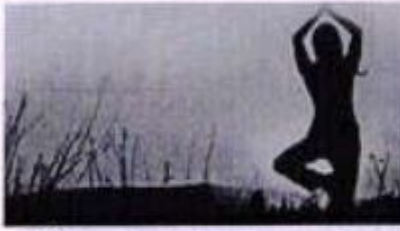
कालावधी : ३४ तास

तज्ञ मार्गदर्शक : सौ. शोभा संभाजी तांबे

उज्जायी

उद् + जय यापामून 'उज्जायी' हा शब्द तयार झाला. उद् म्हणजे 'जोराने' व 'जय' म्हणजे यश. ही क्रिया करताना कंठातून शिष्टीसारखा आवाज निघतो. या प्राणायामाच्या सरावाने शरीरात उष्णता निर्माण होते म्हणून हा आपण हिवाळ्यात करावा.

क्रिया



मांडी घालून अथवा पद्यासनात बसावं. तोंड बंद ठेवा. आता हनुवटी गळपट्टीच्या हाडामध्ये व उरोस्थीवरील खोबणीत टेकू द्या. मानेला जास्त ताण देऊ नये. डोळे बंद करा आणि दोन्ही नाकातून हळुवारपणे दीर्घ श्वास घ्या. फुफ्फुसे पूर्ण भरेपर्यंत श्वास घ्या. त्यावेळी 'सस्' असा आवाज होणे आवश्यक आहे. आता जीभ उलटी करून जिभेचा शेंडा तळ्याला आतल्या बाजूस लावून शक्य जितक्या वेळ रोखता येईल तेवढा वेळ रोखावे याला कुंभक म्हणतात. नंतर डोळे बंद करा. व हळुवारपणे श्वास बाहेर सोडावे. यावेळी उजव्या हाताने उजवे नाक बंद करून डाव्या नाकाद्वारे छाती फुगवत श्वास बाहेर सोडावा. श्वास बाहेर जाताना घर्षणयुक्त आवाज येतो. हा आवाज एकसारखा असला पाहिजे.

फायदे

या प्राणायामामुळे डोक्यातील उष्णता कमी होते तसेच दमा, क्षय व फुफ्फुसाचे रोग बरे होतात. या प्राणायामाच्या नित्य सरावाने जठराग्नी प्रदीप्त होते. त्यामुळे पचनक्रिया श्वसनक्रिया आणि ज्ञानक्रिया कार्यक्षम बनतात.

सीत्कारी

या प्राणायामामुळे शरीरात थंडावा निर्माण होतो. याचा सराव उन्हाळ्यात केला तर तो अधिक परिणामकारक होतो. तहान लागली असताना हा प्राणायाम केल्यास तहान भागल्याचं समाधान मिळतं.

क्रिया

प्रथम पद्यासनात किंवा मांडी घालून बसावं. आता दात एकमेकांवर दाबून ठेवा, जीभ दातांना लावा. जिभेचं टोक तळ्याला लावा. ओठ किंचित विलग ठेवा आणि 'सी.. सी..सी' असा आवाज करून तोंडाने पूरक करा म्हणजेच



श्वास आत घ्या. श्वास आत घेऊन झाल्यावर तोंड बंद करा व शक्य होईल तितका वेळ कुंभक करा व त्यानंतर दोन्ही नाकाने रेचक करा म्हणजे श्वास बाहेर सोडा.

फायदे

या प्राणायामाच्या सरावाने भूक, तहान, आळस, झोप दूर पळतात. डोळे व कान यांना थंडावा येतो, यकृत, प्लीहा कार्यान्वित झाल्याने पचनक्रिया सुधारते. शारीरिक शक्ती व मनोबल वाढते. छातीत जळजळ होणे व पित्तासारखे दोष नष्ट होतात.

शीतली

या प्राणायाममुळे देखील शरीरात थंडावा निर्माण होतो. हा प्राणायाम वसंत आणि ग्रीष्म ऋतू (7०)तूत केल्यास जास्त फायदा होतो. पंधरा ते वीस मिनिटांपर्यंत या प्राणायामचा सराव करावा.

क्रिया

पद्मासन किंवा वज्रासन या आसनात बसून, तोंड उघडून जीभ बाहेर काढा आणि पक्षाच्या चोचीप्रमाणे जिभेची नळी करून 'सी..सी..सी' असा आवाज करीत तोंडाने जिभेवरून श्वास आत खेचा (पूरक करा). पूरक पूर्ण होताच तोंड बंद करा. थोडा श्वास रोखून ठेवा व दोन्ही नाकाद्वारे हळुवारपणे श्वास बाहेर सोडा. म्हणजेच रेचक करा.

फायदे

या प्राणायाममुळे रक्तात असणारे विषारी घटक बाहेर फेकले जातात, त्यामुळे रक्तशुद्धी होते. या प्राणायामाच्या सरावाने प्लीहा, त्वचारोग, ताप, अजीर्ण होणे व बद्धकोष्ठता यांसारखे रोग बरे होतात. रागट व क्रोधी व्यक्तीसाठी हा प्राणायाम खूप लाभदायी आहे, कारण या प्राणायाममुळे डोके शांत राहते.

भस्त्रिका

या प्राणायामात लोहाराच्या भात्याप्रमाणे जोरात हवा आत घेतली जाते व बाहेर फेकली जाते म्हणून या प्राणायामास 'भस्त्रिका' असं म्हणतात. लोहार ज्याप्रमाणे त्याचा भाता जोरजोराने चालवतो त्याचप्रमाणे श्वास हा झपाट्याने घेतला जातो. कपालभाती व उज्जायी प्राणायामाचं मिश्रण यात दिसून येतं. कुंभकाच्या सर्व प्रकारांत भस्त्रिका अधिक लाभदायी आहे.

क्रिया

पद्मासनात अथवा मांडी घालून बसावं. पाठ, मान डोके ताठ ठेवावेत. हात गुडघ्यावर किंवा मांडीवर ठेवा. तोंड बंद ठेवा. लोहाराच्या भात्याप्रमाणे जलद व जोराने श्वास घ्या व तितक्याच जोराने श्वास सोडा. तसेच फुफ्फुसांचे आकुंचन करा आणि नंतर फुलवा. हा प्राणायाम करताना मगरीच्या आवाजासारखा फस, फस.. फस.. असा आवाज येईल. श्वास घेताना झपाट्याने व जलद आत घ्यावा, व तसेच सोडावा म्हणजेच पूरक व रेचक याने भस्त्रिकाचे एक पूर्ण आवर्तन होईल.

हे आवर्तन पूर्ण होईल तेव्हा दीर्घ श्वास घ्यावा. जमेल तेवढ्या वेळ श्वास रोखून ठेवावा. त्यानंतर संपूर्ण श्वास बाहेर सोडायचा. प्रत्येक आवर्तनानंतर थोडा वेळ आराम करावा व सामान्य श्वासोच्छ्वास करावा. यामुळे फुफ्फुसांना थोडा




Principal

आराम मिळतो. शक्यतो प्रथम एकच आवर्तन करावे. थंडीमध्ये हा प्राणायाम सकाळ-संध्याकाळ करावा. उन्हाळ्यात फक्त सकाळच्या थंड वेळीच हा प्राणायाम करावा.

फायदे

या प्राणायामामुळे गळ्याची सूज कमी येते. कफ नाहीसा होतो. नाक व छातीत होणारा त्रास बरा होतो. तसेच दम व क्षय यासारखे आजार बरे होतात. या प्राणायामुळे कफ, पित्त व वायूने होणारा त्रास नाहीसा होतो. शरीराला उष्णतेची आवश्यकता असल्यास हा प्राणायाम करावा. शरीरात त्वरित उष्णता निर्माण होते.

भ्रामरी

'भ्रामरी' हा शब्द 'भ्रमर' या शब्दावरून आला आहे. हा प्राणायाम 'ॐकार'ने केला जातो. हा आवाज भुंग्याच्या आवाजासारखा असल्याने या प्राणायामास 'भ्रामरी' असं नाव पडलं.

क्रिया



पद्यासनात अथवा मांडी घालून बसावं. दोन्ही नाकातून जोराने श्वास आत खेचा आणि बाहेर काढा. घाम येईपर्यंत ही क्रिया करावी. शेवटी नाकाद्वारे शक्य तितका दीर्घ श्वास घ्या आणि जितका वेळ श्वास रोखता येईल तितका वेळ रोखून ठेवावा. नंतर दोन्ही नाकपुड्यांद्वारे श्वास बाहेर सोडा. सुरुवातीला जसजसा तुम्ही जोराने श्वास घ्याल तशीच तुमच्या रक्ताभिसरणाची गती वाढते आणि शरीरात उष्णता वाढत जाते. परंतु शेवटी घाम सुटल्यावर शरीर थंड पडते.

फायदे

या प्राणायामामुळे मन व चित्त प्रसन्न राहते.

विशेष नोंद : अनुलोम प्राणायामचा सराव केल्याशिवाय या प्राणायामापासून फारसा फायदा होणार नाही.

मूच्छा

या प्राणायामात साधकाची स्थिती ही मूच्छेप्रमाणे होते. तो भानरहित होतो. म्हणून यास 'मूच्छा' असं म्हणतात.

क्रिया

मांडी घालून बसावं अथवा पदासनात बसावं, नाकाद्वारे पूरक करा. नंतर जालंधरबंध करून कुंभक करा (श्वास रोखून ठेवा) व मूत्रछा येईपर्यंत कुंभक चालू ठेवा. नंतर दोन्ही नाकाद्वारे रेचक करा.

फायदे

या प्राणायाममुळे मन भानरहित होते. त्यामुळे हा प्राणायाम करण्यास आनंद प्राप्त होतो. हा प्राणायाम केल्याने मनातील संकल्प-विकल्प नाहीसे होतात. काही काळ तरी मन परमात्मस्वरूप बनून जाते.

प्लाविनी

प्लाविनी हा शब्द संस्कृतमधील 'प्लु' (पोहणे) म्हणजेच पोहायला लावणारी. हा प्राणायाम करणाऱ्यास पाण्यावर पोहण्याची क्षमता प्राप्त होते. हा प्राणायाम करण्यासाठी कुशलतेची गरज असते.

क्रिया

सुरुवातीस वज्रासन या आसनात बसावं, अंतर दोन्ही नाकांद्वारे पूरक करून कुंभक करावं, नंतर जालंधरबंध करावं. यामुळे श्वास आतड्यात साठवला जातो व त्यांना फुलवलं जातं. शेवटी दोन्ही नाकांद्वारे रेचक करा व गरज वाटल्यास डेकर देऊन हवा बाहेर काढता येते.

फायदे

हा प्राणायाम करणारी व्यक्ती अनेक दिवसांपर्यंत अन्नाशिवाय म्हणजेच हवेवर राहू शकतो. या प्राणायाममुळे रक्ताभिसरणाची क्रिया अत्यंत वेगाने होते. त्यामुळे शरीरातील अशुद्ध घटक नाहीसे होतात.

विशेष नोंद : हा प्राणायाम अत्यंत हळुवारपणे क्रमशः व नियमितपणे करावा. या प्राणायामचा अभ्यास ज्ञानी गुरूच्या मार्गदर्शनाखालीच करावा.

हे प्राणायाम करताना घ्यायची काळजी

- प्रथम हे प्राणायाम ज्ञानी गुरूच्या मार्गदर्शनाखालीच करावा.
- प्रथम श्वास कसा घ्यावा व कसा सोडावा याचा अभ्यास करावा.
- हा प्राणायाम करताना प्रथम श्वासांची तयारी करावी. म्हणजेच एक नाक बंद करून दुस-या नाकाने श्वास घेणे व सोडणे, तसेच दुस-या नाकपुडीनेही करावे.
- प्राणायाम करताना कंफर्टबल आसनात बसून करावं.
- प्राणायाम करताना घाई करू नये.
- फक्त वाचून प्राणायाम करू नये. जाणत्या योग गुरूच्या मदतीने किंवा त्याच्या साहाय्याने त्यांच्या समोर करावा.
- थकवा येईपर्यंत प्राणायाम करू नये.
- प्राणायाम करताना श्वासोच्छ्वास अत्यंत सावकाश करावा असे पतंजलीने सांगितले आहे. असे केल्याने मन स्थिर व शांत होते.
- प्राणायामसाठी जागा हवेशीर व शांत असावी.
- प्राणायाम केल्यानंतर लगेच स्नान करू नये. अश्या तासानंतर करावे.



Syllabus

LIFE SKILLS

Duration : 35 Hours

Resource Person : Dr. Sanjay B. Deokar

Objectives :

- ✓ To enhance one's ability to be fully self-aware by helping oneself to overcome all fears and insecurities and to grow fully from inside out and outside in.
- ✓ To increase one's knowledge and awareness of emotional competency and emotional intelligence at place of study/work.
- ✓ To provide opportunity for realizing one's potential through practical experience.
- ✓ To develop interpersonal skills and adopt good leadership behavior for empowerment of self and others.
- ✓ To set appropriate goals, manage stress and time effectively.
- ✓ To manage competency- mix at all levels for achieving excellence with ethics.

❖ Ten core Life Skills :

1. Self-awareness
2. Empathy
3. Critical thinking
4. Creative thinking
5. Decision making
6. Problem Solving
7. Effective communication
8. Interpersonal relationship
9. Coping with stress
10. Coping with emotion



Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi (Chur) Tal. Junnar, Dist. Pune.

- ❖ Importance of Life skills
- ❖ Objectives of the Life Skills
- ❖ How to conduct Life Skill?
- ❖ Preparation
- ❖ Implementation
- ❖ Need of Life Skills in Education
- ❖ Life Skills and Participatory Learning
- ❖ Different Activities/Programme that can be used to enhance Life Skills in students



Anulhale B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Shri Gajanan Maharaj Shikshan Prasarak Mandal's
VILAS TAMBE WOMEN'S COLLEGE OF EDUCATION (B.ED.)
Dumbarwadi, Otur, Tal - Junnar, Dist - Pune - 412409



SYLLABUS OF VALUE ADDED COURSES 2019-20



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Guidance & Counseling

Duration : 33 Hours

Resource Person : Dr. Bhausaheb S. Andhale

Objectives :

- ✓ Identify and reflect on their career and lifestyle preferences.
- ✓ Learn what they can offer the world of work and what it can offer them.
- ✓ Think broadly about career options and patterns of work.
- ✓ Actively pursue career ideas.
- ✓ Learn about actions they can take to start a career and to enter the job after obtaining their degree.

Chapter I : Guidance & Counseling

- Guidance :
- Definition
- Objectives
- Principles
- Areas of Guidance : Education, social, Health, moral and personal.
- Counseling :
- Definition,
- Objectives,
- goals,
- scope,



[Signature]
Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Chur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



- need,
- characteristics,
- Principles and functions,
- Difference between guidance and counseling

Chapter II : Stages of Counseling

- Stages of Counseling
- Formulation of counseling goals,
- Ethics and Confidentiality,
- Principles of guidance Self-development,

Chapter III : Skills in Counseling

- Skills in Counseling: Macro skills:
- Communication,
- Training,
- Human Assessment/ Diagnostic,
- Meta-Communication,
- Paralinguistic,
- Non-Verbal Communication and Rapport,
- Questioning,
- Observational Skills,
- Basic Listening Sequence,
- Interpretation and Reframing



Anilhate B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.

[Signature]
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Developing Values

Duration : 34 Hours

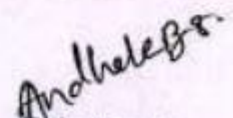
Resource Person : Prof. Ramdas A. Kadam

Sr. No.	Topics	Time Needed
1	Concept of Values	02 Hours
2	Definitions & Classification of Values	02 Hours
3	Types of Values	08 Hours
4	Innate Values	04 Hours
5	Acquired Values	04 Hours
6	Espoused Values	02 Hours
7	Applied Values	02 Hours
8	Cultural Challenges	02 Hours
9	Social Challenges	02 Hours
10	Religious Challenges	02 Hours
11	Intellectual Challenges	02 Hours
12	Personal Challenges	02 Hours
Total		34 Hours




Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwad (Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.


Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwad (Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Personality Development

Duration : 33 Hours

Resource Person : Dr. Snehal S. Waykos

Objectives :

- ✓ To develop and improve qualities such as communication skills, confidence, emotional intelligence, self-awareness, leadership abilities, interpersonal skills, and overall personal effectiveness.
- ✓ To empower individuals to reach their full potential, achieve success, and lead fulfilling lives.

Chapter I : Aspects of Personality Development

- Body language
- Problem-solving
- Conflict and Stress Management
- Decision-making skills
- Leadership and qualities of a successful leader
- Character building
- Team-work
- Time management
- Work ethics
- Good manners and etiquette




Principal
Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dambardwadi (Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Chapter II : Attitude & Motivation Attitude

1. Attitude :

- Concept
- Significance
- Factors affecting attitudes
- Positive attitude
- Negative attitude
- Ways to develop positive attitude

2. Motivation :

- Concept
- Significance
- Internal and external motives
- Importance of self-motivation
- Factors leading to de-motivation

Andhale B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



[Signature]
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

E-content Development

Duration : 37 Hours

Resource Person : Dr. Vasudev V. Raut

Objectives :

- ✓ Motivate students to use e-content resources.
- ✓ To education student-teachers for generation of e-Content.
- ✓ Motivate to develops multimedia contents using PPT.
- ✓ Familiarizes with different graphic and animation tools.
- ✓ Acquires the knowledge of various video capturing tools and video creation software

Chapter I : Basics of E-content and

- Meaning
- Need and Importance
- Power Point Presentation
- Simple presentation
- Animated Presentation
- Multimedia Presentation

Chapter II : Tools for Graphics and Animation

- Concept
- Meaning
- Identification of Proper Tools
- Use the Tool in E-content Preparation




Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumarwad(Dtur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



- Info graphics Tools : Meaning, Need and Use
- Podcasting Tools : Need and Importance, Use

Chapter III: Use of E-resources

- Concept
- Meaning
- Purpose and Uses of e-resources
- Image Download Tools
- Audio Download Tools

Chapter IV: Online Video Creation

- Online Video Capturing Tools
- Video Creation Softwares

Chapter V: Survey Tools and Presentation of E-content

- Google Forms
- Quiz Tools
- Tips for Effective Presentation
- Tips for Effective E-content

Andhole B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



B.S.
Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Shri Gajanan Maharaj Shikshan Prasarak Mandal's
VILAS TAMBE WOMEN'S COLLEGE OF EDUCATION (B.ED.)
Dumbarwadi, Otur, Tal - Junnar, Dist - Pune - 412409



SYLLABUS OF VALUE ADDED COURSES 2020-21



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Personality Development

Duration : 33 Hours

Resource Person : Dr. Snehal S. Waykos

Objectives :

- ✓ To develop and improve qualities such as communication skills, confidence, emotional intelligence, self-awareness, leadership abilities, interpersonal skills, and overall personal effectiveness.
- ✓ To empower individuals to reach their full potential, achieve success, and lead fulfilling lives.

Chapter I : Aspects of Personality Development

- Body language
- Problem-solving
- Conflict and Stress Management
- Decision-making skills
- Leadership and qualities of a successful leader
- Character building
- Team-work
- Time management
- Work ethics
- Good manners and etiquette



B. S. K.
Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumberwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Chapter II : Attitude & Motivation Attitude

1. Attitude :

- Concept
- Significance
- Factors affecting attitudes
- Positive attitude
- Negative attitude
- Ways to develop positive attitude

2. Motivation :

- Concept
- Significance
- Internal and external motives
- Importance of self-motivation
- Factors leading to de-motivation



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

E-content Development

Duration : 37 Hours

Resource Person : Dr. Vasudev V. Raut

Objectives :

- ✓ Motivate students to use e-content resources.
- ✓ To educate student-teachers for generation of e-Content.
- ✓ Motivate to develop multimedia contents using PPT.
- ✓ Familiarizes with different graphic and animation tools.
- ✓ Acquires the knowledge of various video capturing tools and video creation software

Chapter I : Basics of E-content and

- Meaning
- Need and Importance
- Power Point Presentation
- Simple presentation
- Animated Presentation
- Multimedia Presentation

Chapter II : Tools for Graphics and Animation

- Concept
- Meaning
- Identification of Proper Tools
- Use the Tool in E-content Preparation




Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



- Info graphics Tools : Meaning, Need and Use
- Podcasting Tools : Need and Importance, Use

Chapter III: Use of E-resources

- Concept
- Meaning
- Purpose and Uses of e-resources
- Image Download Tools
- Audio Download Tools

Chapter IV: Online Video Creation

- Online Video Capturing Tools
- Video Creation Softwares

Chapter V: Survey Tools and Presentation of E-content

- Google Forms
- Quiz Tools
- Tips for Effective Presentation
- Tips for Effective E-content

Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus
COMMUNICATION SKILLS

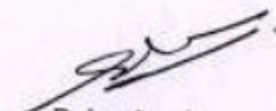
Course Duration : 39 Hours

Resource Person : Dr. Sanjay Deokar

- ❖ Introduction of Course
- ❖ Aims & Objectives
- ❖ The Communication Process
- ❖ Verbal Communication
- ❖ Non-verbal Communication
- ❖ Giving Constructive Feedback
- ❖ Questioning Skills
- ❖ Giving Presentations

Note : Lectures & Guidance sessions of Value Added course on Life Skills will be conducted on every Sunday.




Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.


Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus & Curriculum

Types of Yoga

Course Duration : 32 Hours

Resource Person : Mrs. Uma G. Kale

Sr. No.	Topics	Time Needed
1	Yoga : Concept & Introduction	02 Hours
2	Types of Yoga	02 Hours
3	Viveka	02 Hours
4	Vairagya	02 Hours
5	Shatsampath & Mumukshutva	02 Hours
6	Bhakti Yoga	02 Hours
7	Nature of Real Love	02 Hours
8	Modes of Devotion	02 Hours




Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumberwad (Dist. Junnar, Dist. Pune.)



9	Benefits of Bhakti Yoga	02 Hours
10	Karma Yoga	02 Hours
11	Other types of Yoga	02 Hours
12	Yantra Yoga	02 Hours
13	Mantra Yoga	02 Hours
14	Laya & Kundalini Yoga	02 Hours
15	Tantric Yoga	02 Hours
16	Rajayoga	02 Hours
Total		32 Hours



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumarwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.

Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumarwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Intellectual Property Rights

Duration : 35 Hours

Resource Person : Dr. Vasudev V. Raut

Objectives :

- ✓ Main objective of the IPR is to make the students aware of their rights for the protection of their invention done in their project work.
- ✓ To get registration in our country and foreign countries of their invention, designs and thesis or theory written by the students during their project work and for this they must have knowledge of patents, copy right, trademarks, designs and information Technology Act.
- ✓ Further teacher will have to demonstrate with products and ask the student to identify the different types of IPR's.

Chapter I : Introduction to IPR

- Meaning of property
- Origin
- Nature
- Meaning of Intellectual Property Rights
- Types of Intellectual property rights
- Copy Right
- Patent
- Trade Mark
- Trade Secret and trade dress
- Design
- Layout Design
- Geographical Indication
- Plant Varieties and Traditional Knowledge




Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumburwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Chapter II : Patent Rights & Copy Rights

❖ Patent :

- Meaning of Patent
- Types
- Inventions which are not patentable
- Registration Procedure
- Rights and Duties of Patentee
- Assignment and licence
- Restoration of lapsed Patents
- Surrender and Revocation of Patents
- Infringement
- Remedies & Penalties

❖ Copy Rights :

- Meaning of Patent & Definition
- Types of Copy Right
- Registration procedure
- Assignment & license
- Terms of Copy Right
- Piracy
- Infringement
- Remedies
- Copy rights with special reference to software




Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Chapter III: Trade Marks

- Concept & Meaning
- Nature of Trade Marks
- Types
- Registration of Trade Marks
- Infringement & Remedies
- Offences relating to Trade Marks
- Passing Off
- Penalties
- Domain Names on cyber space

Chapter IV: Designs

- Concept & Meaning
- Registration of Design
- Cancellation of Registration
- International convention on design
- Functions of Design

Chapter IV: Geographical Indications

Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Shri Gajanan Maharaj Shikshan Prasarak Mandal's
VILAS TAMBE WOMEN'S COLLEGE OF EDUCATION (B.ED.)
Dumbarwadi, Otur, Tal - Junnar, Dist - Pune - 412409



SYLLABUS OF VALUE ADDED COURSES 2021-22




Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Personality Development

Duration : 33 Hours

Resource Person : Dr. Snehal S. Waykos

Objectives :

- ✓ To develop and improve qualities such as communication skills, confidence, emotional intelligence, self-awareness, leadership abilities, interpersonal skills, and overall personal effectiveness.
- ✓ To empower individuals to reach their full potential, achieve success, and lead fulfilling lives.

Chapter I : Aspects of Personality Development

- Body language
- Problem-solving
- Conflict and Stress Management
- Decision-making skills
- Leadership and qualities of a successful leader
- Character building
- Team-work
- Time management
- Work ethics
- Good manners and etiquette




Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumarwad (Dist. Junnar), Dist. Pune.



Chapter II : Attitude & Motivation Attitude

1. Attitude :

- Concept
- Significance
- Factors affecting attitudes
- Positive attitude
- Negative attitude
- Ways to develop positive attitude

2. Motivation :

- Concept
- Significance
- Internal and external motives
- Importance of self-motivation
- Factors leading to de-motivation

Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

E-content Development

Duration : 37 Hours

Resource Person : Dr. Vasudev V. Raut

Objectives :

- ✓ Motivate students to use e-content resources.
- ✓ To education student-teachers for generation of e-Content.
- ✓ Motivate to develops multimedia contents using PPT.
- ✓ Familiarizes with different graphic and animation tools.
- ✓ Acquires the knowledge of various video capturing tools and video creation software

Chapter I : Basics of E-content and

- Meaning
- Need and Importance
- Power Point Presentation
- Simple presentation
- Animated Presentation
- Multimedia Presentation

Chapter II : Tools for Graphics and Animation

- Concept
- Meaning
- Identification of Proper Tools
- Use the Tool in E-content Preparation




Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



- Info graphics Tools : Meaning, Need and Use
- Podcasting Tools : Need and Importance, Use

Chapter III: Use of E-resources

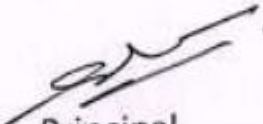
- Concept
- Meaning
- Purpose and Uses of e-resources
- Image Download Tools
- Audio Download Tools

Chapter IV: Online Video Creation

- Online Video Capturing Tools
- Video Creation Softwares

Chapter V: Survey Tools and Presentation of E-content

- Google Forms
- Quiz Tools
- Tips for Effective Presentation
- Tips for Effective E-content



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

LIFE SKILLS

Duration : 35 Hours

Resource Person : Dr. Sanjay B. Deokar

Objectives :

- ✓ To enhance one's ability to be fully self-aware by helping oneself to overcome all fears and insecurities and to grow fully from inside out and outside in.
- ✓ To increase one's knowledge and awareness of emotional competency and emotional intelligence at place of study/work.
- ✓ To provide opportunity for realizing one's potential through practical experience.
- ✓ To develop interpersonal skills and adopt good leadership behavior for empowerment of self and others.
- ✓ To set appropriate goals, manage stress and time effectively.
- ✓ To manage competency- mix at all levels for achieving excellence with ethics.

❖ Ten core Life Skills :

1. Self-awareness
2. Empathy
3. Critical thinking
4. Creative thinking
5. Decision making
6. Problem Solving
7. Effective communication
8. Interpersonal relationship
9. Coping with stress
10. Coping with emotion

❖ Importance of Life skills

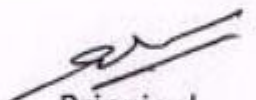

Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi (Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.





- ❖ Objectives of the Life Skills
- ❖ How to conduct Life Skill?
- ❖ Preparation
- ❖ Implementation
- ❖ Need of Life Skills in Education
- ❖ Life Skills and Participatory Learning
- ❖ Different Activities/Programme that can be used to enhance Life Skills in students


Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.




Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus & Curriculum

Types of Yoga

Duration : 32 Hours

Resource Person : Prof. Uma G. Kale

Sr. No.	Topics	Time Needed
1	Yoga : Concept & Introduction	02 Hours
2	Types of Yoga	02 Hours
3	Viveka	02 Hours
4	Vairagya	02 Hours
5	Shatsampath & Mumukshutva	02 Hours
6	Bhakti Yoga	02 Hours
7	Nature of Real Love	02 Hours
8	Modes of Devotion	02 Hours
9	Benefits of Bhakti Yoga	02 Hours




Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumberwad(Otar) Tal. Junnar, Dist. Pune.



10	Karma Yoga	02 Hours
11	Other types of Yoga	02 Hours
12	Yantra Yoga	02 Hours
13	Mantra Yoga	02 Hours
14	Laya & Kundalini Yoga	02 Hours
15	Tantric Yoga	02 Hours
16	Rajayoga	02 Hours
Total		32 Hours

Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dambardwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dambardwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Syllabus

Intellectual Property Rights

Duration : 35 Hours

Resource Person : Dr. Vasudev V. Raut

Objectives :

- ✓ Main objective of the IPR is to make the students aware of their rights for the protection of their invention done in their project work.
- ✓ To get registration in our country and foreign countries of their invention, designs and thesis or theory written by the students during their project work and for this they must have knowledge of patents, copy right, trademarks, designs and information Technology Act.
- ✓ Further teacher will have to demonstrate with products and ask the student to identify the different types of IPR's.

Chapter I : Introduction to IPR

- Meaning of property
- Origin
- Nature
- Meaning of Intellectual Property Rights
- Types of Intellectual property rights
- Copy Right
- Patent
- Trade Mark
- Trade Secret and trade dress
- Design
- Layout Design
- Geographical Indication
- Plant Varieties and Traditional Knowledge




Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwad (Dist. Junnar, Pune)



Chapter II : Patent Rights & Copy Rights

❖ Patent :

- Meaning of Patent
- Types
- Inventions which are not patentable
- Registration Procedure
- Rights and Duties of Patentee
- Assignment and licence
- Restoration of lapsed Patents
- Surrender and Revocation of Patents
- Infringement
- Remedies & Penalties

❖ Copy Rights :

- Meaning of Patent & Definition
- Types of Copy Right
- Registration procedure
- Assignment & license
- Terms of Copy Right
- Piracy
- Infringement
- Remedies
- Copy rights with special reference to software




Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwad (Utur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Chapter III: Trade Marks

- Concept & Meaning
- Nature of Trade Marks
- Types
- Registration of Trade Marks
- Infringement & Remedies
- Offences relating to Trade Marks
- Passing Off
- Penalties
- Domain Names on cyber space

Chapter IV: Designs

- Concept & Meaning
- Registration of Design
- Cancellation of Registration
- International convention on design
- Functions of Design

Chapter IV: Geographical Indications

Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.

Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Shri Gajanan Maharaj Shikshan Prasarak Mandal's
VILAS TAMBE WOMEN'S COLLEGE OF EDUCATION (B.ED.)
Dumbarwadi, Otur, Tal - Junnar, Dist - Pune - 412409



VALUE ADDED COURSES



Introduction :

Changing global scenario makes world more modest & needs high levels of lateral thinking and the spirit of entrepreneurship to cope up with the emergent challenges. Many a times, the defined skill sets that are being imparted to students today with Programme Specific Objectives in educational institutions become redundant sooner or later due to rapid technological advancements. No university curriculum can adequately cover all areas of importance or relevance. It is important for higher education institutions to supplement the curriculum to make students better prepared to meet industry demands as well as develop their own interests and aptitudes.

Objectives of the Value-Added Course are:

- ❖ To provide students an understanding of the expectations of industry.
- ❖ To improve employability skills of students.
- ❖ To bridge the skill gaps and make students industry ready.
- ❖ To provide an opportunity to students to develop inter-disciplinary skills.
- ❖ To mould students as job providers rather than job seekers.

Vilas Tambe
Principal
Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumbarwadi (Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



Implementation of value added courses :

- ❖ Value Added Courses are not mandatory to qualify for any programme & certificates earned through the Value-Added Courses shall be over and above the total requirement prescribed in the curriculum for the award of the degree.
- ❖ It is a teacher assisted learning courses open to all students without any additional fee.
- ❖ Guidance sessions for a Value added courses are conducted on the Sundays & holidays in a week or beyond the regular class hours.
- ❖ The value-added courses may be also conducted during weekends / vacation period.
- ❖ A student will be permitted to register all Value Added Courses in a academic year.
- ❖ Students will be encouraged to opt for the Value added courses.
- ❖ The course can be offered only if there are at least 5 students opting for it.
- ❖ Duration of value added courses is minimum 30 hours.


Principal

Vilas Tambe Womens College of Education (B.Ed.)
Dumberwad(Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.



YEAR WISE DETAILS OF VALUE ADDED COURSES

Academic Year	Sr. No.	Name of Courses	Resource Person	Duration	No. enrolled Students
2017-18	1	Guidance & Counseling	Dr. Bhausahab S. Andhale	33 Hours	36
	2	Types of Pranayama	Mrs. Shobha S. Tambe	34 Hours	38
	3	Personality Development	Prof. Vasudev V. Raut	33 Hours	39
	4	Developing Values	Dr. Pratibha Sonawane	34 Hours	39
2018-19	1	Guidance & Counseling	Dr. Bhausahab S. Andhale	33 Hours	83
	2	Types of Yoga	Mrs. Uma G. Kale	32 Hours	81
	3	Types of Pranayama	Mrs. Shobha S. Tambe	34 Hours	83
	4	Life Skills	Dr. Sanjay Deokar	35 Hours	83


 Principal



2019-20	1	Guidance & Counseling	Dr. Bhausaheb S. Andhale	33 Hours	93
	2	Developing Values	Prof. Ramdas A. Kadam	34 Hours	90
	3	Personality Development	Dr. Snehal S. Waykos	33 Hours	88
	4	E-content Development	Dr. Vasudev V. Raut	37 Hours	93
2020-21	1	Personality Development	Dr. Snehal S. Waykos	33 Hours	96
	2	E-content Development	Dr. Vasudev V. Raut	37 Hours	96
	3	Communication Skills	Dr. Sanjay Deokar	39 Hours	96
	4	Types of Yoga	Prof. Uma G. Kale	32 Hours	88
	5	Intellectual Property Rights	Dr. Vasudev V. Raut	35 Hours	89


Principal

2021-22	1	Personality Development	Dr. Snehal S. Waykos	33 Hours	142
	2	E-content Development	Dr. Vasudev V. Raut	37 Hours	131
	3	Life Skills	Dr. Sanjay Deokar	35 Hours	126
	4	Types of Yoga	Prof. Uma G. Kale	32 Hours	118
	5	Intellectual Property Rights	Dr. Vasudev V. Raut	35 Hours	108



[Signature]
Principal

Vilas Tambe Women's College of Education (B.Ed.)
Dumarwad (Otur) Tal. Junnar, Dist. Pune.