



केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संगठन)

CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

(An Autonomous Organisation Under the Ministry of Education, Govt. of India)



वसुधैव कुटुम्बकम्
ONE EARTH • ONE FAMILY • ONE FUTURE

संख्या : के.मा.शि.बो./प्रशिक्षण/2023

दिनांक: 29.10.2023

परिपत्र संख्या : TRG- 97/2023

के.मा.शि.बो. से सम्बद्ध सभी विद्यालयों/संस्थानों के प्रधानाचार्य/प्रमुख.

विषय : "डिजिटल सशक्तिकरण" विषयक 5 दिवसीय ऑनलाइन प्रशिक्षण संबंधी.

आज के डिजिटल युग में, डिजिटल सशक्तिकरण के बारे में जागरूकता पैदा करना हमारे प्रौद्योगिकी-संचालित समाज के लिए महत्वपूर्ण है. यह हमारे मानसिक एवं शारीरिक सुरक्षा एवं मानवता और प्रौद्योगिकी के बीच सामंजस्यपूर्ण संबंध को बढ़ावा देता है, जिससे एक उज्ज्वल और अधिक संतुलित भविष्य सुनिश्चित होता है.

डिजिटल सशक्तिकरण ऑनलाइन एवं ऑफलाइन जीवन के बीच एक स्वस्थ संतुलन पर जोर देता है, जिम्मेदार स्क्रीन टाइम प्रबंधन, डिजिटल साक्षरता और नैतिक ऑनलाइन आचरण को बढ़ावा देता है. डिजिटल सशक्तिकरण को प्राथमिकता देकर, हम प्रौद्योगिकी के प्रतिकूल प्रभावों, जैसे साइबर बुलीइंग (Cyber Bullying) और विकर्षणों को कम करने, व्यसन संबंधी समस्याओं का समाधान करने और डिजिटल साक्षरता को बढ़ावा देने का कार्य कर सकते हैं, और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि हमारे डिजिटल अनुभव हमारे जीवन को सुधरें.

यह स्पष्ट है कि "डिजिटल सशक्तिकरण" के बारे में आगे की शिक्षा और जागरूकता विद्यार्थियों, शिक्षकों और विभिन्न हितधारकों को सकारात्मक रूप से प्रभावित करेगी.

"साइबर सुरक्षा एवं संरक्षा" विषयक ऑनलाइन प्रशिक्षण श्रृंखला में, केंद्रीय शैक्षिक प्रौद्योगिकी संस्थान, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् (CIET-NCERT) शिक्षक-बोध को बढ़ाने हेतु 2-6 अक्टूबर, 2023, सायं 4.00 बजे से 5.00 बजे तक "डिजिटल सशक्तिकरण" विषयक पांच घंटे का ऑनलाइन प्रशिक्षण आयोजित कर रहा है.

कार्यक्रम अनुसूची:

दिन एवं दिनांक	सत्र का शीर्षक
दिन 1: सोमवार, अक्टूबर 02, 2023	डिजिटल सशक्तिकरण: नीति, परिप्रेक्ष्य, अवधारणा एवं आवश्यकताएं
दिन 2: मंगलवार, अक्टूबर 03, 2023	डिजिटल सशक्तिकरण के आयाम
दिन 3: बुधवार, अक्टूबर 04, 2023	डिजिटल व्यसनलिप्तता का प्रबंधन
दिन 4: गुरुवार, अक्टूबर 05, 2023	डिजिटल स्पेस में सुरक्षा सुनिश्चित करना
दिन 5: शुक्रवार, अक्टूबर 06, 2023	डिजिटल सशक्तिकरण को बढ़ावा देने में विभिन्न हितधारकों की भूमिका

पंजीकरण, भागीदारी और प्रमाणन प्रक्रिया की जानकारी के लिए कृपया दिए गए लिंक पर क्लिक करें: <https://ciet.nic.in/dw.php>

ऑनलाइन प्रशिक्षण राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् (NCERT) के आधिकारिक यूट्यूब चैनल पर लाइव होगा- <https://www.youtube.com/c/NCERTOFFICIAL> एवं PMeVidya DTH टीवी चैनल संख्या #6-12 के माध्यम से भी प्रसारित किया जाएगा.

के.मा.शि.बो. से संबद्ध विद्यालयों के सभी प्रधानाचार्य/ प्रमुख अपने विद्यालय के शिक्षकों के बीच ऑनलाइन प्रशिक्षण के संबंध में जानकारी प्रसारित करें एवं उनकी भागीदारी सुनिश्चित करें.

अन्य जानकारी हेतु केन्द्रीय शैक्षिक प्रौद्योगिकी संस्थान, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् (CIET, NCERT) से training.helpdesk@ciet.nic.in और/या श्रीमती सुदेश गुलिया, अवर सचिव, प्रशिक्षण इकाई, के.मा.शि.बो से it-training@cbse.gov.in पर संपर्क कर सकते हैं..

(डॉ. राम शंकर)
निदेशक (प्रशिक्षण)



'शिक्षा केंद्र', 2 सामुदायिक केंद्र, प्रीत विहार, दिल्ली-110092
'Shiksha Kendra', 2, Community Centre, Preet Vihar, Delhi – 110092





केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संगठन)

CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

(An Autonomous Organisation Under the Ministry of Education, Govt. of India)



वशुधेव कुतुभकम्

ONE EARTH • ONE FAMILY • ONE FUTURE

No.: CBSE/Training/2023

Date: 29.09.2023

Circular No. TRG- 97/2023

All the Principals/Heads of Schools/Institutions affiliated to CBSE.

Sub.: Online Training on “Digital Wellness” from 2nd-6th October 2023, 4.00 p.m.- 5.00 p.m. – reg.

In today's digital era, cultivating awareness of Digital Wellness is vital for our technology-driven society. It safeguards both our mental and physical well-being and fosters a harmonious relationship between humanity and technology, ensuring a brighter and more balanced future. Digital Wellness emphasizes a healthy balance between online and offline life, promoting responsible screen time management, digital literacy, and ethical online conduct. By prioritizing Digital Wellness, we can also mitigate the adverse effects of technology, such as cyber bullying and addiction, and ensure that our digital experiences enhance our life rather than detract from it.

Given the situation, it is clear that further education and awareness regarding digital wellness would significantly impact students, teachers and various stakeholders by improving their mental and physical health. It will help reduce distractions, address addiction issues, and promote digital literacy, benefiting overall mental well-being.

As part of the online training series on ‘Cyber Safety and Security’, Central Institute of Educational Technology, National Council for Educational Research and Training (CIET-NCERT) is organising a five hours online training on “Digital Wellness” from 2nd-6th October, 2023 from 4.00 pm -5.00 pm to enhance the understanding of teachers, students, and various stakeholders.

Programme Schedule:

Day & Date	Title of the Session
Day 1:Monday October 02,2023	Digital Wellness: Policy, Perspectives, Concept & Needs
Day 2:Tuesday October 03,2023	Dimensions of Digital Wellness
Day 3:Wednesday October 04,2023	Managing Digital Addiction
Day 4:Thursday October 05,2023	Ensuring Well-Being in Digital Space
Day 5: Friday October 06,2023	Role of Various Stakeholders in Promoting Digital Wellness

For registration, participation and certification, please visit the event page link given below:

<https://ciet.nic.in/dw.php>

The online training will be live on the official YouTube channel of National Council of Educational Research and Training (NCERT) - <https://www.youtube.com/c/NCERTOFFICIAL> and will also be simulcast through PMeVidya DTH TV Channels numbered #6-12.

All the Principals/School heads of the schools affiliated to CBSE shall disseminate the information regarding the online training amongst the teachers of their respective schools and ensure their participation.

For any query, please contact CIET, NCERT at training.helpdesk@ciet.nic.in and/or Smt. Sudesh Gulia, Under Secretary (Training) at or Smt. Sudesh Gulia, Under-Secretary, Training Unit, CBSE at it-training@cbse.gov.in

(Dr. Ram Shankar)
Director (Training)



‘शिक्षा केंद्र’ ,2 सामुदायिक केंद्र, प्रीत विहार, दिल्ली-110092
‘Shiksha Kendra’, 2, Community Centre, Preet Vihar, Delhi – 110092





केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संगठन)

CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

(An Autonomous Organisation Under the Ministry of Education, Govt. of India)



वसुधैव कुटुम्बकम्
ONE EARTH • ONE FAMILY • ONE FUTURE

Copy to the respective Heads of Directorates, Organizations and Institutions as indicated below with a request to disseminate the information to all the schools under their jurisdiction:

1. The Commissioner, Kendriya Vidyalaya Sangathan, 18, Institutional Area, Shaheed Jeet Singh Marg, Delhi – 110016.
2. The Commissioner, Navodaya Vidyalaya Samiti, B-15, Sector-62, Institutional Area, Noida – 201309.
3. The Director of Education, Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi, Old Secretariat, Delhi - 110054.
4. The Secretary, Eklaya Model Residential Schools (EMRS), Ministry of Tribal Affairs, Government of India.
5. The Director of Public Instructions (Schools), Union Territory Secretariat, Sector 9, Chandigarh - 160017.
6. The Director of Education, Govt. of Sikkim, Gangtok, Sikkim – 737101.
7. The Director of School Education, Govt. of Arunachal Pradesh, Itanagar – 791111.
8. The Director of Education, Govt. of Andaman & Nicobar Islands, Port Blair – 744101.
9. Director, School Education, Ladakh, Council Secretariat Kurbathang, Kargil, Lasakh.
10. The Director, Central Tibetan School Administration, ESSESS Plaza, Community Centre, Sector 3, Rohini.
11. The Secretary, Sainik Schools Society, Room No.101, D-1 Wing, Sena Bhawan, NewDelhi-110001.
12. The Additional Director General of Army Education, A – Wing, Sena Bhawan, DHQ, PO, New Delhi - 110001.
13. The Secretary AWES, Integrated Headquarters of MoD (Army), FDRC Building No. 202, Shankar Vihar (Near APS), Delhi Cantt – 110010.
14. The Chairperson, Odisha Adarsha Vidyalaya Sangathan, N-1/9, Near Doordarshan Kendra, PO Sainik SchoolNayapalli, Bhubaneswar, Odisha-751005.
15. Director, School Education, Vijayawada, Andhra Pradesh.
16. The Deputy Secretary to Chairperson, CBSE - for kind information of the Chairperson, CBSE.
17. All the Heads of Department of the Board.
18. Director, (Media & Public Relations), CBSE with a request for proper publicity.
19. All the Regional Directors/Regional Officers/Head-COEs, ACCPD- Rae Bareli, CBSE with the request to send this circular to all theHeads of the affiliated schools of the Board in their respective regions for compliance.
20. Prof. Amarendra P. Behera, Joint Director, CIET, NCERT, Delhi for kind information.



'शिक्षा केंद्र', 2 सामुदायिक केंद्र, प्रीत विहार, दिल्ली-110092
'Shiksha Kendra', 2, Community Centre, Preet Vihar, Delhi – 110092

