

**ST THOMAS COLLEGE OF TEACHER EDUCATION, PALA**


**3.3.1 REPORT OF EACH OUTREACH ACTIVITY ORGANISED ALONG WITH VIDEO/PHOTOGRAPHS WITH SEAL AND SIGNATURE OF THE PRINCIPAL**

**2020-2021**

<b>2020-2021</b>		
<b>1</b>	<b>Jagratha Inaguration</b>	<b>126</b>
<b>2</b>	<b>Jagratha 1</b>	<b>127</b>
<b>3</b>	<b>Jagratha 2</b>	<b>128</b>
<b>4</b>	<b>Jagratha 3</b>	<b>129</b>
<b>5</b>	<b>Jagratha 4</b>	<b>130</b>
<b>6</b>	<b>Jagratha 5</b>	<b>131</b>
<b>7</b>	<b>Jagratha 6</b>	<b>132</b>
<b>8</b>	<b>Jagratha 7</b>	<b>133</b>
<b>9</b>	<b>Jagratha 8</b>	<b>134</b>
<b>10</b>	<b>Jagratha 11</b>	<b>135</b>
<b>11</b>	<b>Snehavedu Project 1</b>	<b>136</b>
<b>12</b>	<b>Green Outfit</b>	<b>137</b>
<b>13</b>	<b>Post Covid Vigilance</b>	<b>139</b>
<b>14</b>	<b>Hands with Kerala Sannadha Sena to fight against COVID19</b>	<b>143</b>
<b>15</b>	<b>Life Vibes</b>	<b>144</b>
<b>16</b>	<b>Sparsham</b>	<b>147</b>

**2020-2021**



  
Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA

## 1. JAGRATHA: NATIONAL WEBINAR SERIES: INAUGURATION

**Date:** 23/01/2021

**Time:** 8.30 p.m.- 9.15 p.m.

**No. of participants:** 90

**Topic:** MENTAL HEALTH AND PARENTING'

**Resource Person:** Dr. Alex George, Assistant Professor STCTE, Pala

The inauguration of Jagratha 2021 was done by Miss Thressiamma Mathew, Coordinator and director of AWC. The Day 1 class was led by Dr. Alex George, Assistant Professor STCTE, Pala on the topic 'MENTAL HEALTH AND PARENTING'. It was a fruitful session for the parents. Participants actively participate in clarifying their doubts.

### Conveners

**Miss. Thressiamma Mathew** (Director, Archana)

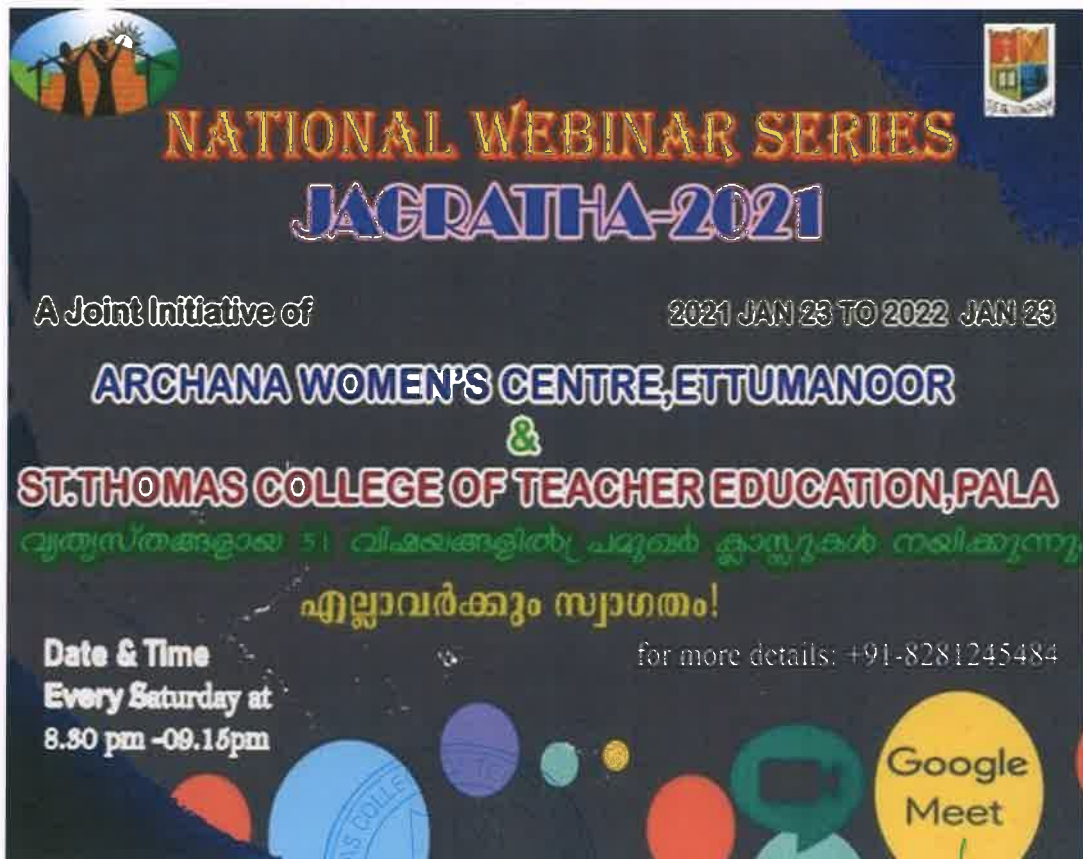
**Dr. T.C. Thankachan** (Principal, St. Thomas College of Teacher Education, Pala)

### Programme Co-coordinators

Sri. Paulson K.F. (Programme Officer, Archana Women Centre, Kottayam, Kerala)

Dr. Alex George (Teacher in Charge, Extension Activities St. Thomas College of Teacher Education, Pala )

Dr. Lavina Dominic (IQAC Co-ordinator, St. Thomas College of Teacher Education, Pala)



The poster features a dark background with a blue and yellow color scheme. At the top left is a circular logo showing three people holding hands under a sun. At the top right is the St. Thomas College of Teacher Education logo. The main title 'NATIONAL WEBINAR SERIES JAGRATHA-2021' is in large, stylized letters. Below it, the text 'A Joint Initiative of' is followed by '2021 JAN 23 TO 2022 JAN 23'. The organizing institutions are 'ARCHANA WOMEN'S CENTRE, ETTUMANOOR & ST. THOMAS COLLEGE OF TEACHER EDUCATION, PALA'. A Malayalam slogan 'വ്യത്യസ്തങ്ങളായ 51 വിഷയങ്ങളിൽ പരസ്പരം ക്ലാസ്സുകൾ നൽകുന്നു. എല്ലാവർക്കും സ്വാഗതം!' is written in green. The date and time 'Date & Time Every Saturday at 8.30 pm -09.15pm' are listed. A contact number 'for more details: +91-8281245484' is provided. At the bottom, there are logos for 'ST. THOMAS COLLEGE OF TEACHER EDUCATION PALA' and 'Google Meet'.



Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION 126  
PALA

## 2. JAGRATHA 1: NATIONAL WEBINAR SERIES

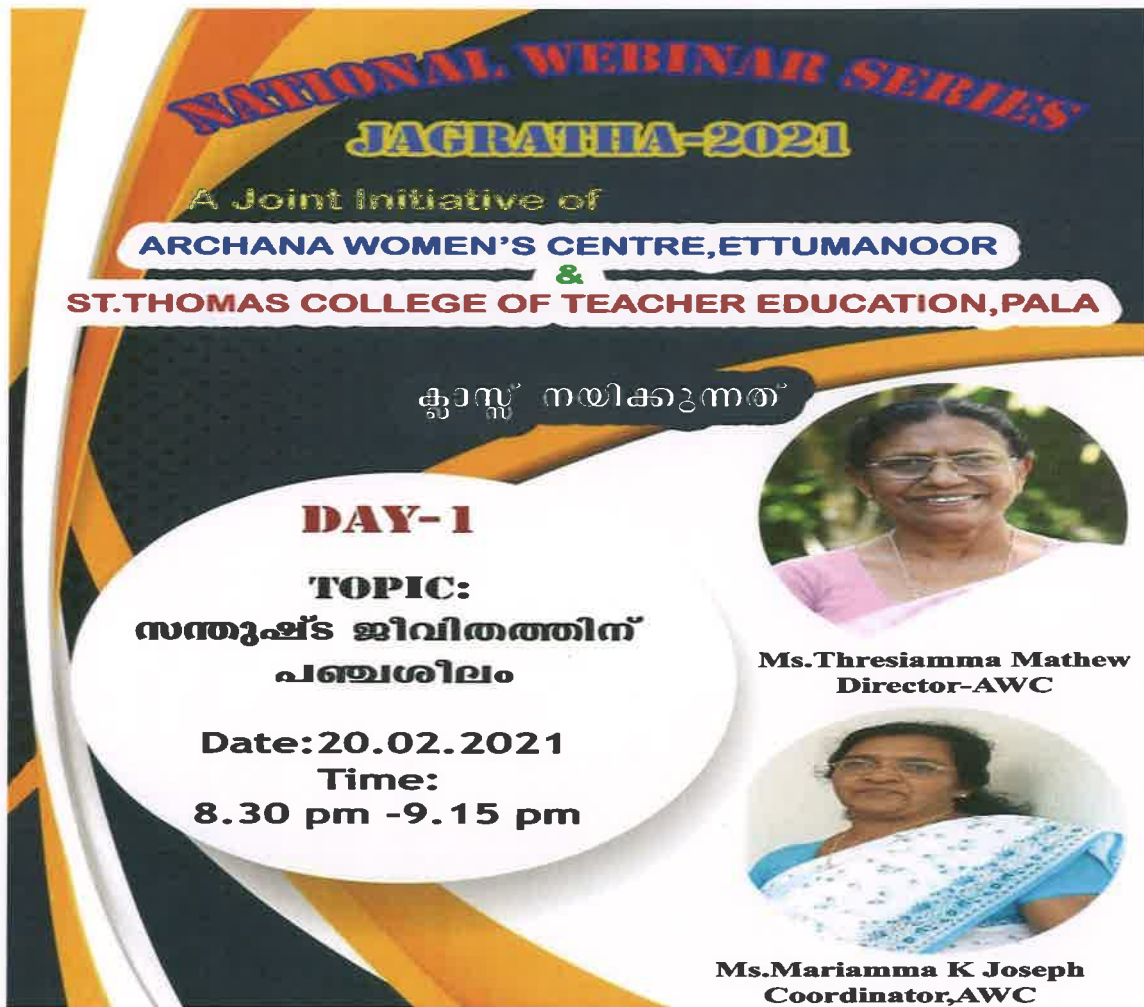
Date: 20/02/2021

Time: 8.30 p.m.- 9.15 p.m.

No. of participants: 88

Topic: Five habits for a happy life

Resource Person: Thressiamma Mathew (Director, Archana)




**NATIONAL WEBINAR SERIES**  
**JAGRATHA-2021**  
A Joint Initiative of  
**ARCHANA WOMEN'S CENTRE, ETTUMANOOR**  
&  
**ST. THOMAS COLLEGE OF TEACHER EDUCATION, PALA**


ക്ലാസ്സ് നയിക്കുന്നത്

**DAY-1**  
**TOPIC:**  
സന്തുഷ്ട ജീവിതത്തിന്  
പഞ്ചശീലം

Date: 20.02.2021  
Time:  
8.30 pm -9.15 pm




**Ms. Thressiamma Mathew**  
Director-AWC



**Ms. Mariamma K Joseph**  
Coordinator, AWC



  
Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA

### 3. JAGRATHA 2: NATIONAL WEBINAR SERIES

**Date:** 27/02/2021

**Time:** 8.30 p.m.- 9.15 p.m.

**No. of participants:** 88

**Topic:** crops in different seasons

**Resource Person:** Sri. P.L Abraham, Assistant Agriculture Officer

The class was handled by Sri. P.L Abraham, Assistant Agriculture Officer. Sir gave a clear idea about how to take care of the crops in different seasons. He explained about the organic pesticides and its preparation techniques. In the session he point out the various schemes and subsidies provided by the agriculture societies. Participants actively participate in asking their doubts regarding the ways to control the pest diseases in crops.

**NATIONAL WEBINAR SERIES**  
**JAGRATHA-2021**  
A Joint Initiative of  
**ARCHANA WOMEN'S CENTRE, ETTUMANOOR**  
&  
**ST. THOMAS COLLEGE OF TEACHER EDUCATION, PALA**

കൃഷി പരിപാലനം

**DAY-2**  
**TOPIC:**  
**'കൃഷി പരിപാലനം'**  
**Date: 27.02.2021**  
**Time:**  
**8.30 pm -9.15 pm**

Sri. P.L. Abraham  
Asst. Agriculture Officer  
Manjoor

Google Meet

for more details :8281245484

Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA



#### 4. JAGRATHA 3: NATIONAL WEBINAR SERIES

**Date:** 06/03/2021

**Time:** 8.30 p.m.- 9.15 p.m.

**No. of participants:** 90

**Topic:** ways to manage the stress in our life

**Resource Person:** Sri. George Karunackal, Consultant and Trainer

The resource person for the session was Sri. George Karunackal, Consultant and Trainer. He took class on the various ways to manage the stress in our life. During this pandemic period this class was relevant to cope up with the stress in life. He points out the different root causes of stress in life and gave simple techniques to overcome it. The class was interactive and participants responded actively.

The poster is titled 'NATIONAL WEBINAR SERIES JAGRATHA-2021' and is a joint initiative of 'ARCHANA WOMEN'S CENTRE, ETTUMANOOR' and 'ST. THOMAS COLLEGE OF TEACHER EDUCATION, PALA'. It features a portrait of Sri. George Karunackal, Consultant & Trainer, with the Malayalam text 'കൃത്യം നയിക്കുന്നത്' (Correctly guiding) above him. A white speech bubble contains the following details: 'DAY-3', 'TOPIC: Stress Management', 'Date: 06.03.2021', and 'Time: 8.30 pm -9.15 pm'. At the bottom, there is a 'Google Meet' logo, a contact number '8281245484', and a signature of the principal, 'SRI. BELINDUMA MATHEW'. A circular stamp of St. Thomas College of Teacher Education, Pala, is also visible.

SRI. BELINDUMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA

## 5. JAGRATHA 4: NATIONAL WEBINAR

**Date:** 13/03/2021

**Time:** 8.30 p.m.- 9.15 p.m.

**No. of participants:** 90

**Topic:** FAMILY IS A GREAT SCHOOL'

**Resource Person:** Sri Jossy Thumpanathu, Journalist

The session was handled by Sri Jossy Thumpanathu, Journalist on the topic 'FAMILY IS A GREAT SCHOOL'. He discussed on how to maintain the bond in the family system. He explained the ways to build a network of family relation and also point out the causes of dysfunctional family relationship. The session was worthful and effective.

**NATIONAL WEBINAR SERIES**  
**JAGRATHA-2021**  
A Joint Initiative of  
**ARCHANA WOMEN'S CENTRE, ETTUMANOOR**  
&  
**ST. THOMAS COLLEGE OF TEACHER EDUCATION, PALA**

**ക്വാസ് നയിക്കുന്നത്**

**DAY-4**  
**TOPIC:**  
**'കുടുംബം ഒരു മഹത്തായ പാഠശാല'**

**Date**  
13.03.2021

**Time:**  
8.30 pm -9.15 pm

**Sri.Jossy Thumpanathu**  
**Journalist**

**Google Meet**  
for more details :8281245484

Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA

## 6. JAGRATHA 5: NATIONAL WEBINAR SERIES

**Date:** 20/03/2021

**Time:** 8.30 p.m.- 9.15 p.m.

**No. of participants:** 95

**Topic:** Entrepreneurship development

**Resource Person:** Sri. Lorance Mathew, Industrial Extension Officer

The class was handled by Sri. Lorance Mathew, Industrial Extension Officer. He discussed on the topic Entrepreneurship development. He inspired the participants as to how to be a successful entrepreneur. He also shared his experiences. It was really an inspiring and motivating session.

**DAY-5**

**TOPIC:**  
“സംരംഭകത്വ വികാസം”

**Date**  
20.03.2021

**Time:**  
8.30 pm -9.15 pm

**Sri. Lorance Mathew**  
Industrial Extension Officer  
Ialam Block

for more details :8281245484

Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA



## 7. JAGRATHA 6: NATIONAL WEBINAR SERIES

**Date:** 27/03/2021

**Time:** 8.30 p.m.- 9.15 p.m.

**No. of participants:** 70

**Topic:** SMART PARENTING

**Resource Person:** Mrs. Bindhu Varghese

Resource person for the session was Mrs. Bindhu Varghese. She took the class on the topic "SMART PARENTING". Her focal area of the talk was how children can combat their insecurities and suggest conversations parents can have with their kids, activities they can engage in together. Finally, she spoke about the intelligent look at raising smart children will help parents teach their kids that there's more to life than academic achievement. Participants especially mothers asked their doubts with the resource person.



**NATIONAL WEBINAR SERIES**  
**JAGRATHA-2021**

A Joint Initiative of  
**ARCHANA WOMEN'S CENTRE, ETTUMANOOR**  
&  
**ST. THOMAS COLLEGE OF TEACHER EDUCATION, PALA**

കൃഷ്ണൻ നമ്പി.കുറുനാട്

**DAY :6**  
**Topic**  
**"Smart Parenting"**

**Date:** 27/03/2021  
**Time:**  
**8.30 pm - 9.15 pm.**

**MRS. BINDHU VARGHESE**  
**COUNSELOR, AWC**

The poster features a teal background with a white circle containing the webinar details. It includes a photo of Mrs. Bindhu Varghese and decorative elements like a branch with red berries and a yellow flower.



*Beena*  
Prof. Dr. BEENAYAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA

## 8. JAGRATHA 7: NATIONAL WEBINAR SERIES

**Date:** 10/04/2021

**Time:** 8.30 p.m.- 9.15 p.m.

**No. of participants:** 100

**Topic:** DRUG FREE FAMILY

**Resource Person:** Mr. Dijo Das, Counsellor, Adart

The class was handled by Mr. Dijo Das, Counsellor Adart. He dealt the class with the topic "DRUG FREE FAMILY". He pointed the ways we can avoid the drugs especially alcohol and the role played by the family to prevent the use of drugs. The topic was presented systematically and well presented.



**NATIONAL WEBINAR SERIES**  
**JAGRATHA-2021**

A Joint Initiative of  
**ARCHANA WOMEN'S CENTRE, ETTUMANDOR**  
&  
**ST. THOMAS COLLEGE OF TEACHER EDUCATION, PALA**

**DAY :7**  
**Topic**  
**"ലഹരി വിമുക്ത കുടുംബം"**

**Date:** 10/04/2021  
**Time:** 8.30 pm - 9.15 pm.

ക്ലാസ് നയിക്കുന്നത്



**MR. DIJO DAS**  
**COUNSELLOR, ADART**



Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA

## 9. JAGRATHA 8: NATIONAL WEBINAR SERIES

**Date:** 17/04/2021

**Time:** 8.30 p.m.- 9.15 p.m.

**No. of participants:** 95

**Topic:** gender equality

**Resource Person:** Mr. Mathew Mundamattom, Trainer-TRADA

The session was handled by Mr. Mathew Mundamattom, Trainer-TRADA on the topic Gender Equality. He started the class by explaining the meaning of the gender equality. He discussed the proactive measures we need to take for making a gender equality society. Participants gave good comments regarding the class in the chat box. The class was inspiring and interesting


**NATIONAL WEBINAR SERIES**  
**JAGRATHA-2021**  
A Joint Initiative of  
**ARCHANA WOMEN'S CENTRE, ETTUMANOOR**  
&  
**ST. THOMAS COLLEGE OF TEACHER EDUCATION, PALA**

**DAY :8**


**Topic**  
**"Gender Equality"**

**Date:** 17/04/2021  
**Time:** 8.30 pm - 9.15 pm

**ക്യാസ് നയിക്കുന്നത്**  
**Mr. Mathew Mundamattom**  
**Trainer - TRADA, Kottayam**

  
more details contact: 8281245484



  
Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA

## 10.JAGRATHA 11: NATIONAL WEBINAR SERIES

Date:29/05/2021

Time: 8.30 p.m.- 9.15 p.m.

No. of participants: 80

Topic: Role of family members in a drug free life

Resource Person: Civilson Sebastian


The session was taken by Civilson Sebastian on the topic "Role of family members in a drug free life". He discussed about the role of family in addiction recovery and also family involvement in adolescent substance


### NATIONAL WEBINAR SERIES JAGRATHA-2021

A Joint Initiative of  
**ARCHANA WOMEN'S CENTRE,ETTUMANOOR**  
&  
**ST.THOMAS COLLEGE OF TEACHER EDUCATION, PALA**

**DAY :11**  
**Topic**  
"ലഹരിവിമുക്ത ജീവിതത്തിനു കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പങ്ക്"  
കൂടെ നയിക്കുന്നത്

Date: 29/05/2021  
Time:  
11.30 am - 12.30pm.

  
more details  
contact:8281245484

  
**CIVILSON SEBASTIAN**  
MSc, MPhil



Prof. Dr. *Beema* **BEEMAMMA MATHEW**  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION **135**  
PALA

## 11.SNEHAVEEDU PROJECT 1 (HOME PROJECT)

The 'Sneha Veedu' project, a collaborative effort of Staff, Students and beneficiaries of St.Thomas College of Teacher Education, Pala. STCTE Pala Family celebrated a significant milestone with the key handover ceremony of a newly constructed house to Ms. Athira E.A., our student of English Education in 2014-15 batch. She belonged to a poor family and her father, the sole bread winner of the family had passed away. All Staff and Students showed their dedication to the work by contributing to the significant stages of the house construction, since its inception. The key was handed over by the college Principal, Dr. Sr. Beenamma Mathew on **15th June 2020**.




  
Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA


## 12. GREEN OUTFIT

To nurture environmental consciousness and greens among students, our college took an initiative named 'Green Outfit and conducted creative programmes that would encourage sustainable living. As part of this, the students collected a large number of plastic sacks on 11-Feb-21, dumped them during construction work, and cleaned them to use for growing vegetables at home. This helped in upbringing a concern towards nature and self-sufficient living.



  
Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA

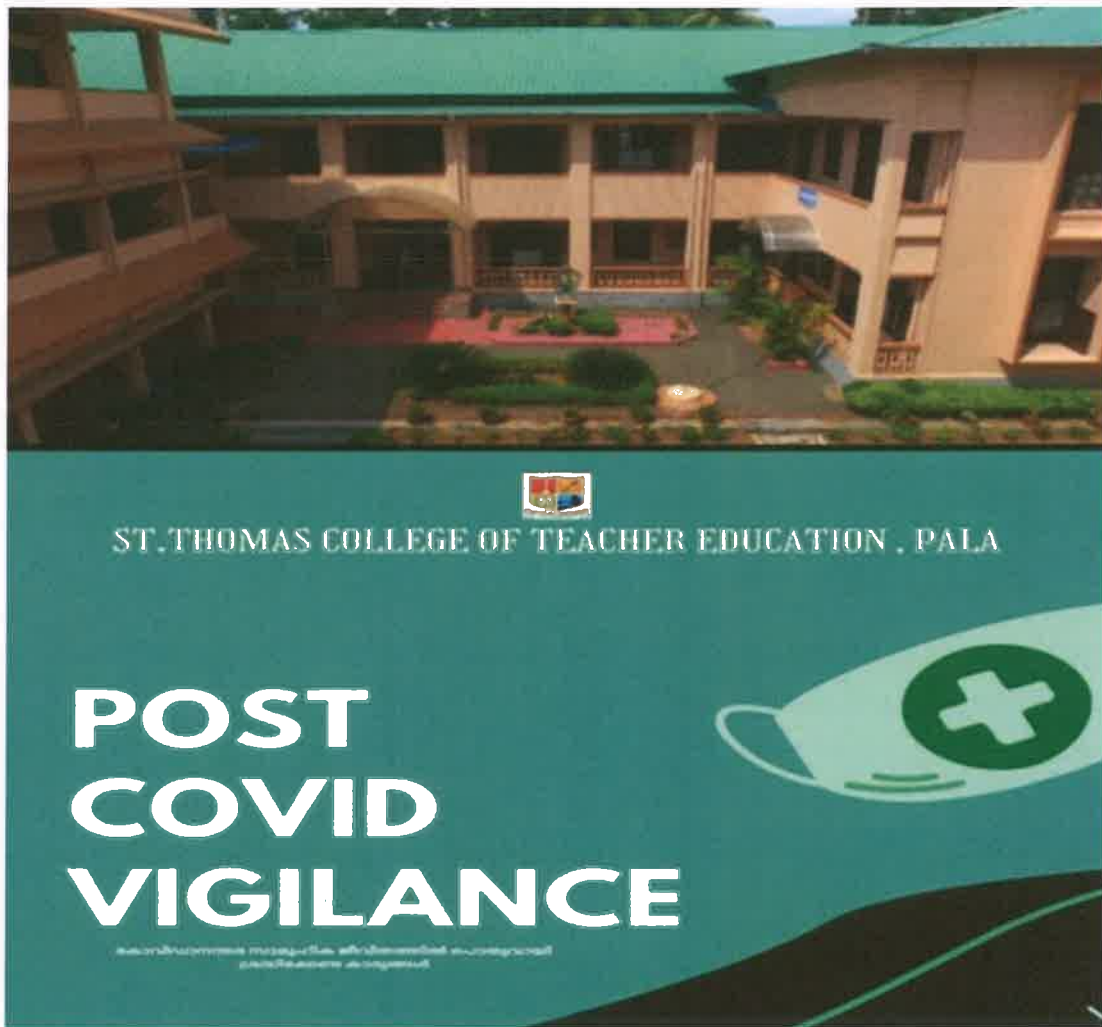


  
Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA

### 13.POST COVID VIGILANCE

#### Preparation of Brochure and Sharing- March 2021

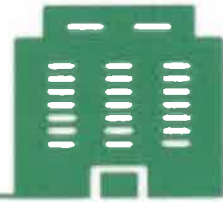
Post covid vigilance is a programme initiated in our college to make people more conscious of COVID-19 in the month of March 2021. Keeping in view the impact of COVID-19 its reasons, and guidelines, given by medical organizations, an awareness brochure was prepared by the students. The focus group of the initiative was the general public and it was circulated among them through websites, social media platforms, and published in banner.



*Beena*  
Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA



**അധികാരികളും സ്ഥാപനങ്ങളും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ**



1. സ്ഥാപനത്തിൽ വരുന്ന ആളുകളുടെ പേര്, ഫോൺ നമ്പർ എന്നിവ തെർമൽ സ്കാനിങ്ങിന് ശേഷം കൃത്യമായി രേഖപ്പെടുത്തുക.
2. കോവിഡുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കൃത്യമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ അടങ്ങിയ നോട്ടീസ് ആളുകൾക്ക് വ്യക്തമായി കാണാവുന്ന ഇടങ്ങളിൽ സ്ഥാപിക്കുക.
3. സ്ഥാപനത്തിൽ ആളുകൾ കൂട്ടംകൂടുന്നത് ഒഴിവാക്കുന്നതിനായ് നിശ്ചിത സമയം ടോക്കൺ കൊടുക്കുന്ന രീതി സ്വീകരിക്കുക.
4. പ്രോട്ടോക്കോൾ കൃത്യമായി പാലിക്കപ്പെടുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നതിനായി ഒരു സ്റ്റാഫിനെ നിയോഗിക്കുക.
5. സ്ഥാപനത്തിൽ എത്തുന്ന ആർക്കെങ്കിലും കോവിഡ് പോസിറ്റീവായാൽ സ്ഥാപനം അണുവിമുക്തമാക്കുക.
6. ജോലികൾ ഷിഫ്റ്റ് അടിസ്ഥാനത്തിലാക്കുകയും അതുവഴി ജോലിക്കാരുടെ എണ്ണം നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുക.
7. പൊതുവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ സാനിറ്റൈസ് ചെയ്യുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
8. വീട്ടിൽ നിന്നും കൊണ്ടുവരുന്ന ആഹാരവും വെള്ളവും ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക.



**പൊതുവായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ**



1. SMS പാലിക്കുക.  
 S- Sanitizer (ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുക.)  
 M -Mask (മാസ്ക് ധരിക്കുക)  
 S - Social Distancing (സാമൂഹ്യ അകലം പാലിക്കുക )
2. വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും പാലിക്കുക .
3. പനി, ചൂട, തൊണ്ടവേദന തുടങ്ങിയ ലക്ഷണമുള്ളവർ പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയും ആവശ്യമെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടുകയും ചെയ്യുക.
4. ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കർശനമായി പാലിക്കുക.



*Beena*  
 Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
 PRINCIPAL  
 ST. THOMAS COLLEGE OF  
 TEACHER EDUCATION  
 PALA



### വയോജനങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ



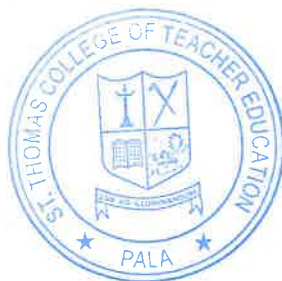
1. അനാവശ്യമായ യാത്രകൾ ഒഴിവാക്കുക.
2. പോഷകാഹാരങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുകയും ലഘുവ്യായാമങ്ങൾ ശീലിക്കുകയും ചെയ്യുക.
3. വോക്സിന്റെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ കരുണുകൾ വാങ്ങുന്നതും കഴിക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കുക.
4. വ്യാജവാർത്തകൾ തിരിച്ചറിയുക. ഒഴിവാക്കുക, പ്രചരിപ്പിക്കാതിരിക്കുക.
5. അമിത ആശങ്കയും ഭയവും ഒഴിവാക്കുക.
6. മാനസിക ഉല്ലാസം നൽകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.
7. മാനസിക സമ്മർദ്ദം അനുഭവപ്പെടുന്ന സമയങ്ങളിൽ ദേശീയ മാനസിക ആരോഗ്യ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ - കിരൺ (1800-599-0019) നൽകുന്ന സേവനങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.



### വിദ്യാർത്ഥികൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ



1. രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾ മാതാപിതാക്കളുടെയും അദ്ധ്യാപകരുടെയും സഹായത്തോടെ വേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കുക.
2. ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളും പഠനോപകരണങ്ങളും കഴിവതും കൈമാറാതിരിക്കുക.
3. ശാരീരിക താപനില പരിശോധിച്ച ശേഷം മാത്രം ക്ലാസുകളിൽ കയ്യുക.
4. സംസാരിക്കുന്ന സമയത്ത് മുഖത്തുനിന്നും മാസ്ക് മാറ്റാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
5. അദ്ധ്യാപകരും മാതാപിതാക്കളും നൽകുന്ന മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.
6. സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ ദൃഢപയോഗം ഒഴിവാക്കുക.
7. മാനിമ വിദ്യാഭ്യാസ സാഹചര്യത്തിൽ പഠനത്തിന് പൂർണ്ണ ശ്രദ്ധിക്കുക.
8. പഠനത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം സ്വയം ഏറ്റെടുക്കുകയും ആവശ്യകതയിൽ അദ്ധ്യാപകരുടെ സഹായം തേടുകയും ചെയ്യുക.
9. കോവിഡാനന്തര കാലത്ത് അനാവശ്യ ഭയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി വിദ്യാലയങ്ങളിലെത്താൻ മാനസികമായി തയ്യാറാകുക.



*Beena*  
 Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
 PRINCIPAL  
 ST. THOMAS COLLEGE OF  
 TEACHER EDUCATION  
 PALA

മാറ്റങ്ങൾ അനിവാര്യം...  
അകലാം നാളുകൊണ്ട്.....  
ഒന്നിക്കാം മനസ്സുകളിൽ...



**LET'S RECOVER TOGETHER**

ആഗ്രഹിക്കുന്നത് :  
ജന്മം നൽകുന്ന ഹൃദയം വിളമ്പാൻ (2019-2021)



ST. THOMAS COLLEGE OF TEACHER EDUCATION, PALA



*Beena*  
Prof. Dr. BEENANMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA

## 14. HANDS WITH KERALA SANNADHA SENA TO FIGHT AGAINST COVID19

“Kerala Sannadhasena” is an effort by the Kerala Government to create a youth volunteer force to fight COVID-19. Our students, ‘sannadha volunteers’ took charge to organise an awareness programme of Covid 19

### SANNADHAM 2020-21

The Government of Kerala introduced Sannadha Sena for the interested Kerala inhabitants to serve as volunteers during times of various emergencies in Kerala state.

Students of St. Thomas College of Teacher Education, Pala under Sannadham unit distributed mask to the first year B.Ed students on 14<sup>th</sup> December 2020. Student in-charge of Sannadham unit conducted awareness class related to Covid pandemic.

Sannadham members distributed Sanitizer to St. Thomas H.S.S, Pala. The members of this unit actively take part in training staff and students to assist and undertake the work related to safety and health to prevent an outbreak of the pandemic in the college campus.

The students of St. Thomas college of Teacher Education, Pala under the leadership of Asst. Prof. Sunil Thomas, Department of physical Education actively take part in helping the people (family, acquaintances and neighbours) in register online for the COVID-19 vaccine.

*Sunil*



*[Signature]*  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF TEACHER EDUCATION  
PALA



*[Signature]*  
Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA

## 15. LIFE VIBES

The health club of the college organized online yoga practice during the covid period. The programme was titled as 'life vibes. Duration of the programme was from 24 April 2021 to 21 June 2021. Short 5 minutes you tube videos on different yogic practices and aerobics were prepared and shared to students at our college and other teacher education colleges through 'whatsapp'.

**ST. THOMAS COLLEGE OF TEACHER EDUCATION, PALA**

Health Club of STCTE, Pala presents

# LIFE VIBES

a bliss for everyday

*5 Minute Video on different yogic practises to keep your health intact, the protection of health has become a necessity rather than a need in these covid times.*

Yoga is the journey of the self, through the self, to the self."  
- The Bhagavad Gita

Dr. T C. Thankachan  
Principal

Mr. Sunil Thomas  
Co-ordinator

Nevil George  
Instructor

Break the chain



  
Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA



# ST. THOMAS COLLEGE OF TEACHER EDUCATION, PALA



## Health Club

PRESENTS

# LIFE VIBES

Short work out videos on aerobics for beginners to keep you fit and healthy in these pandemic days.

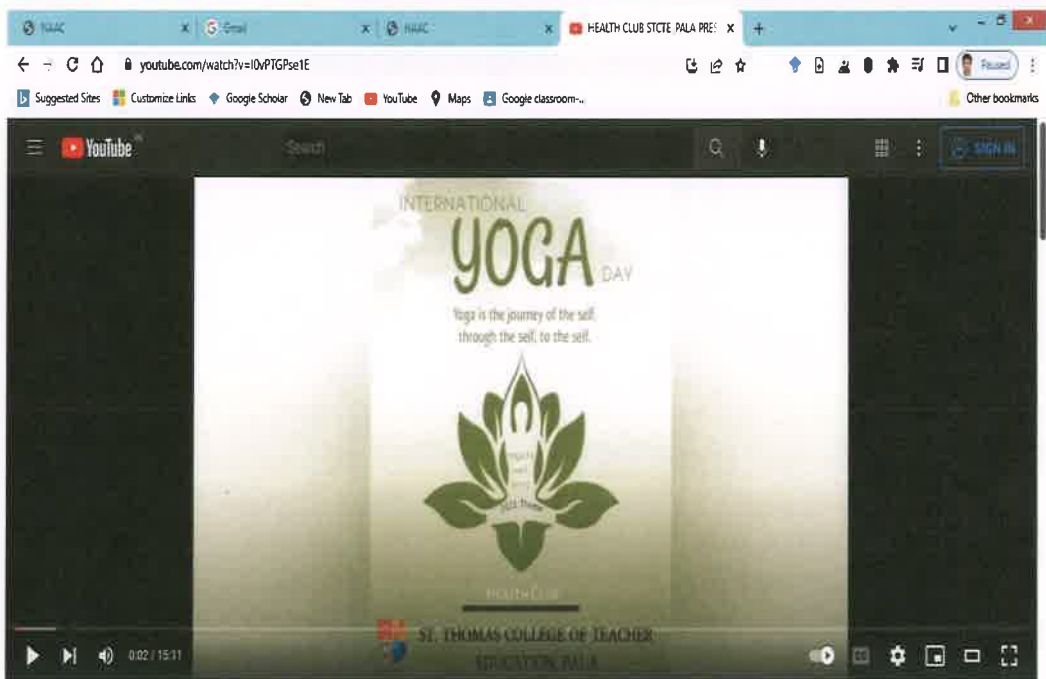
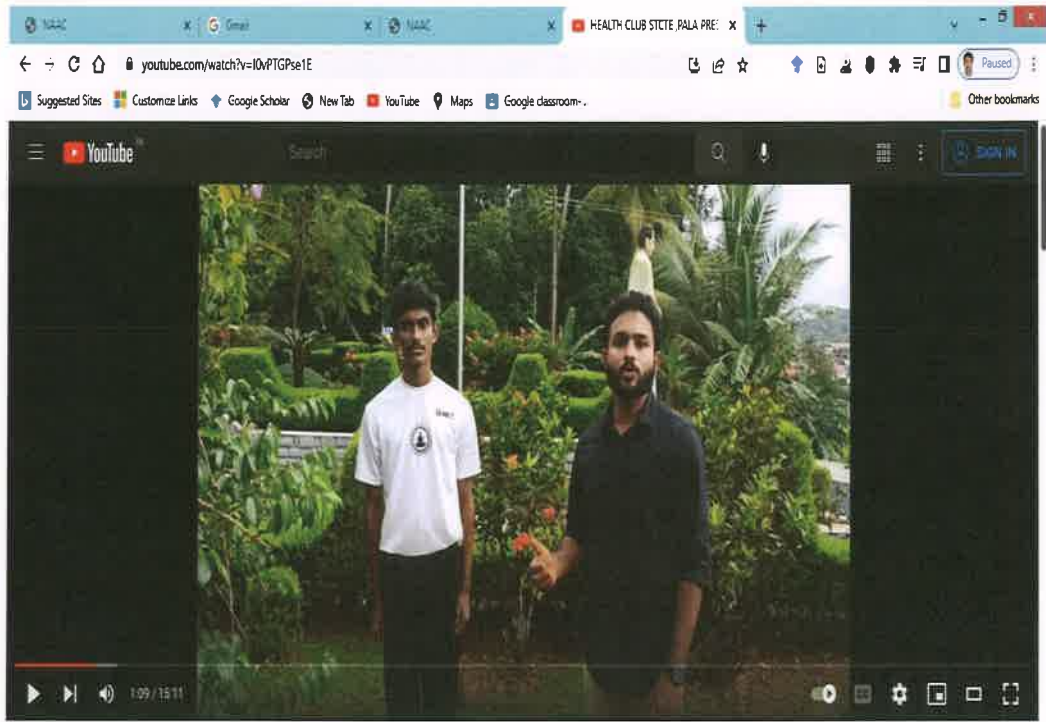
Dr. T. C Thankachan  
Principal

Mr. Sunil Thomas  
Co-ordinator

Ms. Irin Sera Joseph  
Instructor



  
Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA



*Beena*  
Prof. Dr. BEENA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA

## 16. SPARSHAM

The objective of the program Sparsam was to rejuvenate young minds and to rekindle their interest of learning during and after COVID-19. Duration was 1<sup>st</sup> May 2021 to 30<sup>th</sup> June 2021. Our teacher trainees were trained to interact with children suffering from various problems of the COVID-19 pandemic.



**ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION, PALA**

# SPARSHAM

Loving touch to rejuvenate the buds...

*An initiative to interact with specially trained volunteers and revitalize life after Covid 19 pandemic*

**Phase I**  
May 1- June 30, 2021  
Around 1250 children get an opportunity to interact with educationalists, daily.  
Free of cost  
Time: 8 A.M to 8 P.M  
For more details, contact:  
**Dr. Alex George- 9447599631**

Organized by: Dr. George

Sir/Madam,

We are living in an era in which our social life and mental health are challenged by the COVID-19 pandemic. Our children, the promise of tomorrow, deserve our undivided attention during these difficult times. Because of the ravaging pandemic, they are cut off from real classroom experience. The St. Thomas College of Teacher Education, an institution of excellence, dedicates to the community the service of 125 well trained educationalists who will interact with the pupils for rekindling their interest in learning and charging up their minds. We earnestly hope that this service will benefit everybody.

Sincerely,

Dr. T. C Thankachan                      Dr. Alex George  
Principal                                      Co-ordinator

**Contact Numbers & Time**

6 pm to 8 pm 8011003396 7510045960 9447777828	8 pm to 10 am 9081038841 9075058211 9075058211 9446779218
4 pm to 6 pm 9747191495 9400406292 7510147680 8888110026	10 am to 12 pm 9446758690 8547025422 9495393443
2 pm to 4 pm 9756635858 9116406258 9400819497	12 pm to 2 pm 8991450670 9102073111 9446750232

**Our Mentors**

Dr. T.C. Thankachan	Dr. (Sr.) Beenamamma Mathew	Dr. P.P. Shajimon
Dr. (Sr.) Mary Thomas	Dr. Levis Dominic	Dr. Sam Austin
Dr. Pothoob Abraham	Mr. Suresh Thomas	Dr. Binod David
Dr. Alex George	Dr. Gita G. Emmylyl	

## SPARSHAM

Loving touch to rejuvenate the buds...

**What is it?**

Sparsam is the lively intervention of a specially trained team of 125 Educationalists, which aims to invigorate the children during COVID times and post-COVID life. The programme aims to lighten up social life by transcending the barrier imposed by social distancing through interaction enabled by modern information technology.

**For whom?**

The students of standard I- XII, their parents and local guardians get an opportunity to interact with the team members. Authoritative response will be provided to doubts related to the students' focus on studies, identification of learning disabilities, personality development, time management, ways to mitigate stress, media literacy, etc.

**Through Whom?**


A team of 125 well trained, certified teachers and teacher trainees interact in the first phase. They are organized into twenty teams with team leaders and mentors to respond to each query.

**How to utilize 'Sparsam'?**

Children, in the presence of parents, as well as parents and family members, directly, can contact the team using any of the contact numbers provided from 8 A.M to 8 P.M. Based on preliminary assessment of the issues mentioned, a suitable counsellor will be allotted to each case. It would be convenient if discussion points are noted down beforehand to save time during the interaction.

Remember to follow the electronic etiquette



  
 Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
 PRINCIPAL  
 ST. THOMAS COLLEGE OF  
 TEACHER EDUCATION  
 PALA





**സെന്റ് തോമസ് കോളജ് ഓഫ് ടീച്ചർ എഡ്യൂക്കേഷൻ, പാലാ**



**സ്പർശം**  
Loving touch to rejuvenate the buds...

*പ്രത്യേക പരിശീലനം ലഭിച്ച വിദ്യാഭ്യാസവിദഗ്ദ്ധരുമായി സംവദിക്കുവാനും കോവിഡാനന്തരജീവിതം കൂടുതൽ ഉണർവുളളതാക്കി മാറ്റുവാനും ലക്ഷ്യം വച്ചുകൊണ്ടുള്ള സൗജന്യ സേവന പദ്ധതി*

**ആദ്യ-ഘട്ടം**  
ഏപ്രിൽ 1 - ജൂൺ 30 2021  
ഒരു ദിവസം 1250 കുട്ടികൾക്ക്  
വിദഗ്ദ്ധരുമായി സംവദിക്കുവാനുള്ള സേവനം  
വിളിക്കേണ്ട സമയം 8 a.m to 8 p.m  
കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടേണ്ട നമ്പർ  
**ഡോ. അലക്സ് ജോർജ് 9447599631**

Break chain

**പ്രീതലേഖനം.**

കോവിഡ് രോഗവുമായി നമ്മുടെ സാമൂഹിക ജീവിതത്തിന്റെ ധാരാളം ആഘാതങ്ങൾക്കും ഏറെ വെല്ലുവിളികൾ ഉണ്ട്. നമ്മുടെ കാലഘട്ടത്തിലേക്കും നാം കൈവന്നുപോകേണ്ടതാണ്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ നമ്മുടെ കൂടുതൽ കരുത്ത് നൽകാൻ ഓഫ് സീനിയർ ടീച്ചർമാരുടെ കൂട്ടായ്മയാണ്. കോവിഡ്-19 ന്റെ വ്യക്തിഗതമായി സഹായം നൽകിയിട്ടുള്ള കൂടെ വ്യാജബോധം, എളുപ്പമല്ലാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ, അധികം പഠനമില്ലായ്മ, വിമർശനമില്ലായ്മ, നമ്മുടെ കൂടുതൽ ഉണർവ് നൽകുന്നതിനായി അധ്യാപകർക്ക് സഹായത്തിൽ നിന്നുള്ള പ്രാഥമിക കൗശലപരിശീലനം നമ്മുടെ കൂടെയാണ്. ഓഫ് സീനിയർ ടീച്ചർമാരുടെയും, ഫ്രീലാൻസ് ടീച്ചർമാരുടെയും സഹായം നമ്മുടെ കൂടെയാണ്.

ഏത് ആവശ്യങ്ങൾക്കും ഓഫ് സീനിയർ ടീച്ചർമാർക്ക് കോർഡിനേറ്റർ

ഓഫ് സീനിയർ ടീച്ചർമാർക്ക് കോർഡിനേറ്റർ

8 am to 8 pm 901602396 949006292 751014780 8848118026	സ്പർശം സംസാരിക്കേണ്ട നമ്പരുകൾ. സമയം	8 am to 10 pm 101553841 905250500 904217778 904217778	10 am to 12 pm 9446758690 8547025422 9495292442
---	--	---	--

**Our Mentors**

Dr. T.C. Thekkachan	Dr. (Sr.) Beenamamma Mathew	Dr. P.P. Shajanan
Dr. (Sr.) Mary Thomas	Dr. Loretta Dominic	Dr. Suro Anand
Dr. Prithash Abraham	Mr. Suresh Thomas	Dr. Basha David
Dr. Alan George	Dr. Gela G. Enayyil	

**സ്പർശം**  
Loving touch to rejuvenate the buds...

**എന്ത്?**  
കോവിഡ് കാലഘട്ടത്തിൽ കോവിഡാനന്തര ജീവിതത്തിന് ഏറെ ഉണർവ് നൽകുന്നതിനായി കൂട്ടായ്മ നൽകുന്നതിനും ഏറെ കരുതലോടെ പ്രത്യേക പരിശീലനം ലഭിച്ച 125 പേരുടെ കൂട്ടായ്മയാണ് സ്പർശം. സാമൂഹിക അകലം പുറത്തുനിർത്തി പരിശീലനം നൽകുന്നതിനും വിദഗ്ദ്ധരുടെ സഹായം നൽകുന്നതിനും നമ്മുടെ കൂടെയാണ്.

**കൂട്ടായ്മയ്ക്കുവേണ്ടി:**  
1-> കൂട്ടായ്മയ്ക്കുവേണ്ടി 12-ാം കൂട്ടായ്മയ്ക്കുവേണ്ടി കൂട്ടായ്മയ്ക്കുവേണ്ടി, അനുമതി നൽകുന്നതിനും കൂട്ടായ്മയ്ക്കുവേണ്ടി നൽകുന്നതിനും നമ്മുടെ കൂടെയാണ്. കൂട്ടായ്മയ്ക്കുവേണ്ടി നൽകുന്നതിനും നമ്മുടെ കൂടെയാണ്.

**കൂട്ടായ്മയ്ക്കുവേണ്ടി:**  
ഓഫ് സീനിയർ ടീച്ചർമാരുടെയും, ഫ്രീലാൻസ് ടീച്ചർമാരുടെയും സഹായം നൽകുന്നതിനും നമ്മുടെ കൂടെയാണ്.


**കൂട്ടായ്മയ്ക്കുവേണ്ടി:**  
ഓഫ് സീനിയർ ടീച്ചർമാരുടെയും, ഫ്രീലാൻസ് ടീച്ചർമാരുടെയും സഹായം നൽകുന്നതിനും നമ്മുടെ കൂടെയാണ്.



Break chain

**സൗജന്യ സേവനപദ്ധതി 'സ്പർശം'വുമായി പാലാ സെന്റ് തോമസ് കോളജ് ഓഫ് ടീച്ചർ എഡ്യൂക്കേഷൻ**

★ **പാലാ: കോവിഡ് കാലഘട്ടത്തിലും കോവിഡാനന്തര ജീവിതത്തിലും ഏറെ ഉണർവോടെ മുന്നേറാൻ കുട്ടികളെയും മാതാപിതാക്കളെയും സഹായിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ പാലാ സെന്റ് തോമസ് കോളജ് ഓഫ് ടീച്ചർ എഡ്യൂക്കേഷൻ സൗജന്യ സേവനപദ്ധതി സ്പർശം ആരംഭിച്ചു. പരിശീലനം ലഭിച്ച 125 പേരുടെ കൂട്ടായ്മ സജീവമായ ഇടപെടലാണ് പദ്ധതിയിലുള്ളത്. ഒന്നു മുതൽ 12 വരെ ക്ലാസുകളിൽ പഠിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കും അവരുടെ മാതാപിതാക്കൾക്കും വിദഗ്ദ്ധരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുവാൻ അവസരം ലഭിക്കും. അധ്യാപകരും അധ്യാപക വിദ്യാർത്ഥികളുമടങ്ങിയ സംഘമാണ് ആദ്യഘട്ടത്തിൽ സംവദിക്കുന്നത്. പ്രാഥമികമായി നിങ്ങൾ സംസാരിക്കുന്ന വിഷയം കേട്ടതിനുശേഷം യോജിക്കുന്ന ഒരു വിദഗ്ദ്ധനെ നിങ്ങൾക്കായി നൽകും. രാവിലെ എട്ടിനും രാത്രി എട്ടിനും മിടയിലുള്ള ഏതു സമയത്തും ഇദ്ദേഹത്തെ നേരിട്ടു വിളിക്കാം. ഫോൺ നമ്പർ 906 153884 1, 9446758690, 9497458670, 9747656363, 9747191495, 830 1002395.**

**ദീപിക** Thu, 20 May 2021  <https://epaper.deepika.cc>

News about sparsam in Deepika newspaper



*Beenamamma*  
Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA



ST. THOMAS COLLEGE OF TEACHER EDUCATION, PALA  
KOTTAYAM, KERALA-686575

Date:	Team Code:
	Name of Team Leader:

**SPARSAM-2021**

	Member 1 (Leader)	Member 2	Member 3	Member 4	Member 5	No. of calls forwarded to Mentor
Number of Calls attended						

Details of calls (For Leaders Only)

Phone Number	Phone Number
1.	16.
2.	17.
3.	18.
4.	19.
5.	20.
6.	21.
7.	22.
8.	23.
9.	24.
10.	25.
11.	26.
12.	27.
13.	28.
14.	29.
15.	30.


Name of the Team Mentor:

Co-ordinator

Principal

**Case history sheets given to leaders**



  
 Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
 PRINCIPAL  
 ST. THOMAS COLLEGE OF  
 TEACHER EDUCATION  
 PALA

## Report and feedback given by student teachers

Date 14 May 2021

Sparsam

Report 1: Team J5

As part of the new program today we had an introductory section through Google Meet at 9. a.m. After the meeting, as the team leader I contacted my team mentor. In the afternoon section, we had our second Google Meet for a detailed description of the program. A WhatsApp group was created for team J5 and I contacted each team member. Officially a group was created for all leaders. Finally, at 8.30 pm, I attended the leaders' meeting. Today we had no cases.

Team leader: Jaicy Jose

\*May 14- 2021

Day 1 - S6

Today we didn't attend any students. created a WhatsApp group with teammates. Then contacted mentor Bindhu Miss and informed about the team members. conveyed the important instructions given by alex sir in the google meet in our WhatsApp group.

Team leader: Amal Thomas


Report- 22 May 2021- S2

Our first call was from Anakkara, at 2 45 PM. The case was handled by miss Amrudhendhu. She referred the case to Dr Alex George.

Received our first call from Kottayam at 02:30 PM from a parent on behalf of her son with a language difficulty. We talked for a while and directed the case to our mentor Ms Sunu Austin who had suggested a remedy for the same and ensured follow up as well. This was also reported to Alex sir and our team members.

Irin Sera Joseph



  
Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA

Justin B. Ed chairperson: Report- 22 May 2021- S2

Our first call was from Anakkara, at 2 45 PM. The case was handled by miss Amrudhendhu. She referred the case to Dr Alex George.

Jestin Joy

Received our first call from Kozhikode at 7.43 PM. We talked for a while and directed the case to our mentor Ms Gilu who had suggested a remedy for the same and ensured follow up as well. This was also reported to Alex sir and our team members.

Josmi Joseph

Received our first call from Kozhikode at 2. 32PM. The case was directed to Alex Sir and he suggested certain remedies for the problems. This was also reported to our team members.

Nevil B. Ed: Report - 9 June 2021- J8

Received our first call from Kozhikode at 01:15 PM from a parent on behalf of his son with Game addiction. We talked for a while and suggested a remedy for the same and ensured follow up as well. This was also reported to Alex sir, Lavina Miss and our team members.

Nevil George Report -11 June, 2021- J1

Received our first call from Erattupeta at 8 am from a parent on behalf of his daughter. Their problem was that their child quickly forget what she was learning. We talked for a while and directed the case to our mentor Sr. Beenama and she suggested certain remedies for the problem. This was also reported to Alex sir and our team members.

Report - 21 June 2021

Group S1

Received our second call from Erorr at 3.30pm from a parent. Their problem was that their child is showing ADHD symptoms. We talked for about 15 minutes and then I suggested certain remedial measures for the problem. This was also reported to our team members and Alex Sir.




Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA

Report - 24 July 2021- J9

Received our first call from Kozhikode at 12:30 PM from a parent on behalf of her son. We talked for a while and directed the case to our mentor Ms Sunu Austin who had suggested a remedy for the same and ensured follow up as well. This was also reported to Alex sir and our team members.

Sneha Jayakumar



  
Prof. Dr. BEENAMMA MATHEW  
PRINCIPAL  
ST. THOMAS COLLEGE OF  
TEACHER EDUCATION  
PALA