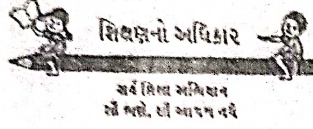




પી ભારતી (IAS)
સ્ટેટ પ્રોજેક્ટ ડાયરેક્ટર
સમગ્ર શિક્ષા



ગુજરાત શાળા શિક્ષણ પરિષદ
સ્ટેટ પ્રોજેક્ટ ડાયરેક્ટરશ્રીની કચેરી,
સમગ્ર શિક્ષા, સેક્ટર-૧૭, ગાંધીનગર.
ફોન નં. ૦૭૯-૨૩૨૪૩૧૩૩
e-mail : - spdssaguj@gmail.com
Toll Free No. 1800-233-7965

પત્રકમાંક : એસએસ/QEM/૨૦૨૦/ ૪૦૯૭૩ - ૪૧૦૩૨

તા. ૬/૧૨/૨૦૨૦

પ્રતિ,
જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રી
જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રીની કચેરી,
જિલ્લા : તમામ.

પ્રતિ,
જિલ્લા પ્રોજેક્ટ કો.ઓર્ડિનેટર અને
જિલ્લા પ્રાથમિક શિક્ષણાધિકારીશ્રી
જિલ્લા પ્રોજેક્ટ કચેરી, સમગ્ર શિક્ષા,
જિલ્લા : તમામ.
શાસનાધિકારીશ્રી : અમદાવાદ, રાજકોટ, સુરત, વડોદરા.

વિષય : ડીસેમ્બર-૨૦૨૦ દરમિયાન 'ફીટ ઈન્ડિયા સ્કૂલ વીક-૨૦૨૦'ની વચ્ચુંઅલ ઉજવણી બાબત
સંદર્ભ : (૧) શાળા શિક્ષણ અને સાક્ષરતા વિભાગ, શિક્ષા મંત્રાલય, ભારત સરકારનો
તા.૦૪/૧૧/૨૦૨૦નો પત્રકમાંક : 12-1/2020-IS.4(E)
(૨) અત્રેનો પત્રકમાંક : એસએસ/QEM/2020/૩૯૪૯૧-૫૫૯, તા.૨૬/૧૧/૨૦૨૦
(૩) તા.૦૭/૧૨/૨૦૨૦ના રોજની ફીટ ઈન્ડિયા સ્કૂલ વીક ઉજવણી માટેની ઓનલાઈન મિટીંગ

ભારત સરકારના રમત-ગમત મંત્રાલય દ્વારા ડીસેમ્બર-૨૦૧૭થી રાષ્ટ્રીય કાર્યક્રમ 'ખેલો ઈન્ડિયા' શરૂ કરવામાં આવેલ છે. 'શારીરિક તંદુરસ્તી એ જીવનનું અત્યંત અગત્યનું પાસું છે', આ બાબતને ધ્યાને લઈ માન.પ્રધાનમંત્રીશ્રી દ્વારા તા.૨૯ ઓગષ્ટ, ૨૦૧૯ના રોજ 'ફીટ ઈન્ડિયા' અભિયાન શરૂ કરવામાં આવેલ છે.

'ફીટ ઈન્ડિયા' અભિયાનના ભાગરૂપે ડીસેમ્બર-૨૦૨૦ દરમિયાન ૪-૬ દિવસ માટે દરેક શાળાઓમાં 'ફીટ ઈન્ડિયા સ્કૂલ વીક-૨૦૨૦'ની વચ્ચુંઅલ ઉજવણી કરવા ભારત સરકારના યુવા બાબતો અને રમત-ગમત મંત્રાલય દ્વારા આયોજન આપવામાં આવેલ છે. જે અત્રેના સંદર્ભિત પત્ર-૨ સાથે મોકલી આપવામાં આવેલ છે.

'ફીટ ઈન્ડિયા સ્કૂલ વીક-૨૦૨૦'ની વચ્ચુંઅલ ઉજવણી માટે ભારત સરકારની 'ફીટ ઈન્ડિયા' વેબસાઈટ પરથી પ્રાપ્ત થયેલ માર્ગદર્શિકા આ સાથે સામેલ રાખી મોકલી આપવામાં આવે છે. આપના જિલ્લાની દરેક શાળાને આ સાથે સામેલ માર્ગદર્શિકા સત્વરે મળે, અને દરેક શાળાઓ માર્ગદર્શિકાને ધ્યાને લઈ ઓનલાઈન રજીસ્ટર્ડ થઈ તા. ૧૪ ડીસેમ્બર, ૨૦૨૦થી 'ફીટ ઈન્ડિયા સ્કૂલ વીક-૨૦૨૦'ની વચ્ચુંઅલ ઉજવણી શરૂ કરે, કરેલ ઉજવણીના ૨ ફોટોગ્રાફ અને ૧ વિડીયો લીક અપલોડ કરે, અને શાળા અને ભાગ લીધેલ સ્પર્ધકોના ઓનલાઈન સર્ટીફિકેટ મેળવે તે મુજબની જરૂરી સુચનાઓ આપની કક્ષાએથી આપવા જણાવવામાં આવે છે.

૧૨/૧૨/૨૦

જી.નં. ૨૧૨/૧૩૨૨૪
તા. ૬/૧૨/૨૦૨૦

(પી ભારતી)

પ્રતિ,
શિક્ષણાધિકારીશ્રી,

સુગમ શિક્ષણ સમગ્ર શાળાઓ તરફ.

- આજ સમય બચાવ વચ્ચે સારું.

જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી
સુરત જિલ્લો સુરત.

ફિટ ઇન્ડિયા સ્કૂલ વીક

આ વર્ષે શાળાઓમાં "ફિટ ઇન્ડિયા સ્કૂલ વીક" ડિસેમ્બર-૨૦૨૦માં વર્ચ્યુઅલ(ઓનલાઈન) ઉજવવામાં આવશે

માર્ગદર્શિકા:

1. શાળાઓએ સુનિશ્ચિત કરવું કે તમામ વિદ્યાર્થીઓ, કમ્પ્યુટરો, શિક્ષકો, વાલીઓ અને સંચાલક મંડળના સભ્યો ફિટ ઇન્ડિયા સ્કૂલ વીકમાં સક્રિયપણે ભાગ લે.
2. શાળાઓ "ફિટ ઇન્ડિયા સ્કૂલ વીક 2020" વેબસાઈટ પર એક નવું પૃષ્ઠ બનાવી શકે છે અને તેના પર શાળા કક્ષાએ લાઇ ધરાયેલી પ્રવૃત્તિઓ અને સંબંધિત ફોટો/વિડિયો અપલોડ કરી શકે છે.
3. શાળાએ "https://fitindia.gov.in/fit-india-school-week" પર રજીસ્ટ્રેશન કરવાનું રહેશે અને પ્રવૃત્તિઓના ફોટોગ્રાફ્સ અને વિડિયોની લીંક અપલોડ કરવાની રહેશે.
4. શાળાઓ ૧૪ ડિસેમ્બરથી શરુ કરીને ૪-૬ દિવસ માટે ફિટ ઇન્ડિયા સ્કૂલ વીકની ઓનલાઈન અથવા મેદાન પર ઉજવણી કરી શકે છે.
5. ઓનલાઈન રજીસ્ટર્ડ શાળાઓએ ફિટ ઇન્ડિયા પોર્ટલ પર ફિટ ઇન્ડિયા સ્કૂલ વીકના ૨ ફોટા અને ૧ વિડિયો લીંક અપલોડ કરવાની રહેશે.
6. બધી રજીસ્ટર્ડ શાળાઓ ફિટ ઇન્ડિયા સ્કૂલ વીકની ઉજવણી અને વિગતો અપલોડ કર્યા પછી સ્કૂલ માટે તેમજ વિદ્યાર્થીઓ માટે ફિટ ઇન્ડિયા પોર્ટલ પરથી ઇ-સર્ટીફિકેટ ડાઉનલોડ કરી શકશે.
7. બધી રજીસ્ટર્ડ શાળાઓ ફિટ ઇન્ડિયા સ્કૂલ વીકના સફળ આયોજન બાદ ફિટ ઇન્ડિયા પોર્ટલ પરથી ડિજીટલ સર્ટીફિકેટ ડાઉનલોડ કરી શકે છે.
8. શાળાઓને તેમની સોશીયલ મીડિયા ચેનલો પર #NewIndiaFitindia અને @FitindiaOff ટેગ સાથે કરવામાં આવેલ પ્રવૃત્તિઓને શેર કરી પ્રોત્સાહિત કરવા.

ફિટ ઇન્ડિયા સ્કૂલ વીક શાળાના કમ્પ્યુટરો, શિક્ષકો, વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓ માટે છે. શાળાઓ ફિટનેસ માટેની પ્રવૃત્તિઓમાં શિક્ષકો અને વાલીઓને સહભાગી કરવા માટે નવતર પ્રયોગો કરી શકે છે.

ફિટ ઇન્ડિયા સ્કૂલ વીક માટે રજીસ્ટ્રેશન કરવાનાં પગલાં:

1. સૌ પ્રથમ ફિટ ઇન્ડિયા વેબસાઈટ www.fitindia.gov.in ની મુલાકાત લો.
2. ફિટ ઇન્ડિયા સ્કૂલ વીક-૨૦૨૦ ઇવેન્ટ્સ પર ક્લિક કરો.
3. આયોજક તરીકે રજિસ્ટર પર ક્લિક કરો.
4. તમારી નોંધણી શાળા તરીકે કરો અને જો પહેલાથી નોંધાયેલ હોય તો લોગીન પર ક્લિક કરો.
5. એકવાર લોગીન થયા પછી, ફિટ ઇન્ડિયા સ્કૂલ વીક કેટેગરી હેઠળ પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરો.
6. પ્રવૃત્તિઓની વિગતો સબમિટ કરો અને ફિટ ઇન્ડિયા સ્કૂલ વીકના ઇ-સર્ટીફિકેટ મેળવવા માટે સ્પર્ધકોના નામ લખો.

ફોટોગ્રાફ્સ અને વિડિયો અપલોડ કરવા માટે:

એકવાર તમે ફિટ ઇન્ડિયા સ્કૂલ વીકનું આયોજન કરો પછી ફિટ ઇન્ડિયા વેબસાઈટ પર 2 ફોટા અને 1 વિડિયો લિંક અપલોડ કરી શકો છો. સ્કૂલના વિદ્યાર્થી, વાલી અને સ્ટાફના સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ પર ફિટ ઇન્ડિયા સ્કૂલ વીકના ફોટા અને વિડિયો #NewIndiaFitindia and @fitindiaoff ટેગ સાથે શેર કરો. વિદ્યાર્થીઓ, વાલીઓ અને સ્ટાફ માટે ઇ-પ્રમાણપત્રો ડાઉનલોડ કરવા માટે નોંધાયેલ શાળા ભાગ લેનારનાં નામ ઉમેરી શકે છે.

12 ઈન્ડિયા સ્કૂલ વીક ઉજવણી-2020 માટેની વર્ચ્યુઅલ(ઓનલાઈન) પ્રવૃત્તિઓ

| દિવસ | પ્રવૃત્તિ |
|------|--|
| 01 | <p>(i) વર્ચ્યુઅલ એસેમ્બલી - ફી હેન્ડ એક્સરસાઈઝ</p> <p>(ii) ફન અને ફિટનેસ(આનંદ સાથે કસરત) - એરોબિક્સ, ડાન્સ ફોર્મસ, રોપ સ્કિપિંગ(દોરડા કૂદ), હોપસ્કોય(લંગડી), વાંકી-ચૂંકી અને એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ દોડ વગેરે.</p> <p>નીચેની લિંક આધારિત ફિટ ઈન્ડિયા એક્ટિવ બ્રેક કેમ્પ્યુલ્સ(માર્ગદર્શક પ્રવૃત્તિઓ)નો ઉપયોગ નિદર્શન માટે કરી શકાય છે:</p> <p>https://drive.google.com/drive/folders/1t14ZOGyh9biDsw8CxmXhogMwB0A8E2II?usp=sharing</p> |
| 02 | <p>(i) વર્ચ્યુઅલ એસેમ્બલી - સામાન્ય યોગાસનો https://yoga.ayush.gov.in/yoga/common-yoga-protocol</p> <p>(ii) "રોગચાળા પછી મનને ફરી મજબૂત કરવા" વિષય પર ચર્ચાઓ, સંવાદ, વ્યાખ્યાનો - વિદ્યાર્થીઓ, સ્ટાફ અને માતા-પિતા માટે માનસિક તંદુરસ્તી માટેની પ્રવૃત્તિઓ</p> <p>(iii) યુવા શાસ્ત્રને "પાવર ઓફ ફિટનેસ" પર ખુલ્લો પત્ર</p> <p>(iv) "કસરત એ, આપણું શરીર શું કરી શકે છે તેની ઉજવણી છે, તમે જે ખાધું તેના માટે સજ્જ નહીં" વગેરે જેવા વિષયો પર મુક્ત ચર્ચા</p> |
| 03 | <p>(i) માનસિક ક્ષમતા વિકાસ માટે એકાગ્રતા/સમસ્યા ઉકેલ જેવી મગજની રમતો - દા.ત. ચેસ, રૂબીકનું ઘન વગેરે.</p> <p>(ii) "હમ ફીટ તો ભારત ફિટ" અથવા "ન્યુ ઈન્ડિયા ફિટ ઈન્ડિયા" થીમ પર પોસ્ટર બનાવવાની સ્પર્ધા</p> <p>(iii) "હમ ફીટ તો ભારત ફિટ", "ભાવનાત્મક અને શારીરિક સુખાકારી એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે" વગેરે પર જાહેરાત(પોસ્ટર) તૈયાર કરવી</p> |
| 04 | <p>(i) વિદ્યાર્થી/શિક્ષકો અને વાલીઓ માટે "રોગચાળા દરમિયાન ખોરાક અને પોષણ" વિશે ચર્ચા, સંવાદ, વ્યાખ્યાનો વગેરે</p> <p>(ii) "તંદુરસ્તી રોગચાળાને હંકારે છે" થીમ પર નિબંધ/કવિતા સ્પર્ધા</p> <p>(iii) "તંદુરસ્તી મેળવો, છોડો નહિ"; "માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ કોઈ લક્ષ્ય નહીં પણ મુસાફરી છે" વગેરે વિષયો પર પોડકાસ્ટ/મૂવી બનાવવા</p> |
| 05 | <p>(i) કસરતો/રમતોથી સંબંધિત ઓનલાઈન ક્વિઝ</p> <p>(ii) વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો/વાલીઓ માટે ચેલેન્જ દા.ત.</p> <p>સ્કવોટ્સ ચેલેન્જ</p> <p>સ્ટેપ-અપ ચેલેન્જ</p> <p>સ્પોટ જોગિંગ</p> <p>દોરડા કૂદ</p> <p>બોલ ડ્રિબલિંગ વગેરે.</p> <p>(iii) વિદ્યાર્થીઓ, વાલીઓ અને શાળા સ્ટાફ માટે પ્રેરણાદાયી વક્તાઓ દ્વારા વક્તવ્યો</p> |
| 06 | <p>ફેમિલી ફિટનેસને સમર્પિત 1 દિવસ:</p> <p>(i) વિદ્યાર્થીઓ અને માતાપિતા સાથે જોડાઈને કસરત કરે - ફિટ ઈન્ડિયા એક્ટિવ ડે કેમ્પ્યુલ્સનો ઉપયોગ નિદર્શન હેતુઓ માટે કરી શકાય છે</p> <p>https://drive.google.com/drive/folders/18ophVtYf3qBOhpLQpX66y_ywCK_kgTzS?sp=શેરિઅ</p> <p>(ii) રમતો અને કસરત માટે ઘરેલું ઉપકરણોનો રચનાત્મક ઉપયોગ. દા.ત. વોર્મઅપ કસરતો</p> <ul style="list-style-type: none"> મોજની અંદર એલ્યુમિનિયમ વરખ - બોલ અને કોઈપણ લાકડાના ટુકડા - બેટ ક્રિકેટ રમવા માટે ફિટનેસ સર્કિટ - ચાકના ટુકડા અથવા કેયોનથી ફ્લોર પર સીડી દોરી |