राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्

ब्लॉक–5, द्वितीय एंव तृतीय तल

डॉ. एस. राघाकृष्णन् शिक्षा संकुल परिसर, जे.एल.एन मार्ग, जयपुर

Email: - fitindia.raj@gmail.com

फोन नः 0141– 2715565

क्रमांकः रास्कूलशिप/जय/Fit India Movement/दिशा निर्देश/2020–21/ 14463 दिनांक : 3/9/2020

फिट इण्डिया मूवमेंट दिशा निर्देश 2020–21

स्वास्थ्य और सेहत का रख–रखाव व्यक्ति को सामान्य स्थिति में रहने में मदद करता है। स्वस्थ और फिट रहने का सरल तरीका है ''नियमित व्यायाम और संतुलित आहार के साथ तनाव मुक्त दिमाग'' जो लोग अपना आदर्श जीवन जीना चाहते है, बीमारियों से निडर रहना चाहते है व अन्य कई लाभ प्राप्त करना चाहते है उनके लिए फिट रहना आवश्यक है।

फिटनेस का मतलब केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ और किसी भी बीमारी से मुक्त होना ही नहीं अपितु एक व्यक्ति का समग्र विकास; मानसिक और भावनात्मक रूप से मजबूत होना, स्वस्थ अंतर–व्यक्तिगत संबंध रखना, अच्छे संज्ञानात्मक कौशल होना और आध्यात्मिक रूप से जागृत होना भी है। कोविड–19 की वैश्विक महामारी को ध्यान में रखते हुये विद्यालय के समस्त कार्मिकों व विद्यार्थियों को स्वयं के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देते हुये स्वयं को फिट रखना अति–आवश्यक है। इस हेतु आवश्यक है की विद्यालय परिवार के साथ–साथ विद्यार्थियों व उनके परिवारजनों में भी इस हेतु समझ विकसित हो।

शिक्षा मंत्रालय (मानव संसाधन विकास मंत्रालय), भारत सरकार एवं खेल मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा Fit India movement को जन आन्दोलन के रूप में संचालित किया जा रहा है। अतः राज्य के समस्त निजी एवं राजकीय विद्यालयों में छात्रों, शिक्षकों एवं अभिभावकों के साथ विभिन्न स्तर पर निम्नानुसार गतिविधियां आयोजित की जानी है।

1. <u>राजकीय व निजी विद्यालय स्तर पर किये जाने वाले कार्य / दायित्व</u> –

प्रत्येक विद्यालय में न्यूनतम एक शिक्षक अथवा शारीरिक शिक्षक योगा एवं परम्परागत खेलों में निपुण हो, को गतिविधि प्रभारी बनाकर किये जाने वाले कार्य –

- फिट इण्डिया मूवमेन्ट को जन आन्दोलन के रूप में आगे बढ़ाये जाने हेतु गतिविधियों का आयोजन यथा रैली, निबन्ध प्रतियोगिता, नारा लेखन, पोस्टर प्रतियोगिता, अन्तर सदन प्रतियोगिता, वाद–विवाद प्रतियोगिता इत्यादि का आयोजन करना।
- शिक्षकों को योगा एवं परम्परागत खेलों की जानकारी देना एवं जागरूक करना।
- विद्यालय के शिक्षकों एवं छात्रों को शारीरिक, मानसिक रूप से स्वस्थ एवं सक्षम बनाना।
- विद्यालय स्तर पर गठित सदन आधारित यूथ एवं इको क्लब के माध्यम से खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन / योगाभ्यास का आयोजन करना।
- यूथ एवं इको क्लब की सदन आधारित यूथ गतिविधियों जैसे शारीरिक गतिविधियां, योग, ड्रामा, वाद–विवाद, संगीत, कला एवं सांस्कृतिक गतिविधियां एवं रीडिंग गतिविधियां आदि का आयोजन करना
- स्पोर्टस् ग्रान्ट के अन्तर्गत विद्यालयों को मिलने वाली राशि का उपयोग खेल साम्रगी क्रय कर उसके विद्यार्थियों के साथ समुचित उपयोग किया जाये।

- विद्यालय स्तर पर फिटनेस शपथ के लिये छात्रों की सहभागिता के साथ–साथ जनप्रतिनिधियों, ग्राम / नगर के आम नागरिकों को कार्यक्रम में आमंत्रित करना।
- प्रति दिवस विद्यालय में प्रार्थना स्थलीय कार्यक्रमों के साथ–साथ फिटनेस के लिए जागरूक करना एवं दैनिक दिनचर्या में शारीरिक गतिविधियों को शामिल करना / करवाना।
- शिक्षकों एवं विद्यार्थियों को शारीरिक फिटनेस रखने हेतु विद्यालय के प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षक अथवा नियुक्त प्रभारी शिक्षक द्वारा प्रशिक्षण दिया जाये।
- छात्रों के लिये स्थानीय परिस्थितियों के अनुसार सामूहिक एवं परम्परागत खेलों, योगा आदि की गतिविधि निर्धारित कर आयोजित करना।
- भारत सरकार के प्रावधानुसार फिट इण्डिया सप्ताह का आयोजन परिशिष्ट–1 के अनुसार किया जाना है।
- फिट इण्डिया मूवमेन्ट के तहत निर्धारित मापदण्डानुसार (परिशिष्ट–2) विद्यालय का 3 स्टार / 5 स्टार रैकिंग के लिये www.fitindia.gov.in पोर्टल पर स्वप्रमाणन एवं पंजीयन करना।
- पोर्टल पर रजिस्ट्रेशन के पश्चात विद्यालय फिट इण्डिया का लोगो एवं फ्लैग के साथ–साथ प्रमाण पत्र प्राप्त करेंगे।
- फिट इण्डिया मूवमेन्ट का विद्यालयों में रचनात्मक तरीके से आगे बढ़ाने के लिये नवाचार एवं प्रोत्साहित किये जानी वाली गतिविधियों/ कार्यक्रमों का आयोजन करना यथा –
  - ✓ **आमजन एवं बच्चों को स्वस्थ आहार व दिनचर्या के प्रति जागरूक करना** – स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन व दिमाग का वास होता है, अवधारणा को विकसित करने के लिये सूक्ष्म पोषक तत्वों से युक्त ताजे फल और हरी पत्तेदार सब्जियां, दालें, डेयरी उत्पाद दूध, दही आदि समृद्ध आहार को शामिल करना।
  - ✓ **व्यायाम** – शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिये दैनिक कार्यक्रम में व्यायाम को शामिल करना।
  - ✓ **रूटीन चेक–अप** – शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिये वार्षिक / रूटीन स्वास्थ्य जांच करवाना।
  - ✓ जन साधारण को वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण के नुकसान के प्रति जागरूक करना।
  - ✓ विद्यालय में एनसीसी, स्काउट, एनएसएस की गतिविधियों को प्रोत्साहन व आयोजन।
  - ✓ बाल सभाओं में बालकों एवं आमजन को स्वास्थ के बारे में जागरूक करना।
  - ✓ फिट इण्डिया के तहत की जाने वाली गतिविधियों का विद्यालयों द्वारा प्रत्येक माह के लिये कलैण्डर बनाया जाये।
  - ✓ राज्य / भारत सरकार द्वारा समय–समय पर स्वास्थ्य से सम्बन्धित जारी निर्देशों की पालना सुनिश्चित करें।

2. **<u>पीईईओ / सीआरसी स्तर पर किये जाने वाले कार्य / दायित्व</u>** –
   1. विद्यालय स्तर पर गतिविधि की मॉनीटरिंग हेतु पीईईओ /शहरी सीआरसी स्तरीय एक प्रभारी अधिकारी को नामित किया जावे।
   2. कार्यक्रम को जन आन्दोलन का रूप दिये जाने हेतु अधीनस्थ विद्यालयों के संस्था प्रधानों, शारीरिक शिक्षकों अथवा नामित किये गये शिक्षकों की बैठक आयोजित करना।

3. फिट इण्डिया मूवमेन्ट के तहत पीईईओ / शहरी सीआरसी क्षेत्र से प्रस्ताव प्राप्त होने पर जन सहयोग से अन्तर विद्यालय प्रतियोगिताएं आयोजित करवाना।
4. राजकीय व निजी विद्यालयों में संचालित की जा रही फिट इण्डिया गतिविधियों का समय–समय पर सम्बलन प्रदान करना एवं ब्लॉक / जिला कार्यालयों को सूचना सम्प्रेषित करवाना तथा पोर्टल पर सूचना अपलोड करवाना।
5. Fit India Movement के जिला / ब्लॉक से प्राप्त योजना की पालना।

3. **<u>ब्लॉक स्तर पर मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी द्वारा किये जाने योग्य कार्य / दायित्व</u>** –
   1. ब्लॉक स्तर पर गतिविधि की मॉनीटरिंग हेतु ब्लॉक स्तरीय एक प्रभारी अधिकारी को नामित करना।
   2. अपने अधीनस्थ समस्त राजकीय, निजी विद्यालयों व पीईईओ / शहरी नोडल को नामित प्रभारी अधिकारी का नाम, मोबाइल नम्बर एवं ई–मेल आईडी प्राप्त करना / उपलब्ध करवाना।
   3. कार्यक्रम को जन आन्दोलन का रूप दिये जाने हेतु अधीनस्थ पीईईओ / शहरी नोडल व उनके शारीरिक शिक्षकों अथवा नामित किये गये शिक्षकों की बैठक आयोजित करना।
   4. राजकीय व निजी विद्यालयों में संचालित की जा रही फिट इण्डिया गतिविधियों का समय–समय पर सम्बल प्रदान करना एवं उच्च कार्यालयों को सूचना सम्प्रेषित करवाना तथा पोर्टल पर अपलोड की जा रही सूचनाओं की मॉनीटरिंग करना।
   5. Fit India Movement के जिला से प्राप्त योजना की पालना।

4. **<u>जिला स्तर पर मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी द्वारा किये जाने योग्य कार्य / दायित्व</u>** –
   1. जिला स्तर पर गतिविधि की मॉनीटरिंग हेतु एक प्रभारी अधिकारी को नामित करना।
   2. समस्त सीबीईओ को नामित प्रभारी अधिकारी का नाम, मोबाइल नम्बर एवं ई–मेल आईडी उपलब्ध करवाना।
   3. कार्यक्रम को जन आन्दोलन का रूप दिये जाने हेतु अधीनस्थ सीबीईओ, नामित प्रभारी अधिकारी व प्रत्येक ब्लॉक से एक शारीरिक शिक्षक के साथ बैठक आयोजित करना।
   4. जिला स्तरीय बैठक में जिले हेतु उपयुक्त योजना निर्माण कर कार्यक्रम संचालित करवाना।
   5. आवश्यकतानुसार निजी विद्यालयों एवं अन्य हेतु दिशा निर्देश / पत्र जारी करना / करवाना।
   6. राजकीय व निजी विद्यालयों में संचालित की जा रही फिट इण्डिया गतिविधियों का समय–समय पर सम्बल प्रदान करना एवं उच्च कार्यालयों को सूचना सम्प्रेषित करवाना तथा पोर्टल पर अपलोड की जा रही सूचनाओं की मॉनीटरिंग करना।

5. **<u>राज्य स्तर पर माध्यमिक शिक्षा एवं प्रारम्भिक शिक्षा विभाग, बीकानेर द्वारा किये जाने योग्य कार्य</u>** –
   1. निदेशक, माध्यमिक शिक्षा एवं निदेशक, प्रारम्भिक शिक्षा कार्यालय, बीकानेर में फिट इण्डिया मूवमेन्ट हेतु प्रभारी अधिकारी को नामित किया जाता है।
   2. निदेशक, माध्यमिक शिक्षा एवं निदेशक, प्रारम्भिक शिक्षा कार्यालय, बीकानेर द्वारा पृथक–पृथक फिट इण्डिया मूवमेन्ट हेतु एक सहायक प्रभारी अधिकारी को नामित करना।
   3. राज्य नोडल प्रभारी एवं राज्य परियोजना निदेशक, समग्र शिक्षा, राज0 स्कूल शिक्षा परिषद, जयपुर को नामित सहायक प्रभारी अधिकारी का नाम, मोबाइल नम्बर एवं कार्यलय स्तर पर इस हेतु ई–मेल आईडी उपलब्ध करवाना।

4. कार्यक्रम को जन आन्दोलन का रूप दिये जाने हेतु निदेशक, माध्यमिक शिक्षा एवं निदेशक, प्रारम्भिक शिक्षा कार्यालय, बीकानेर द्वारा अधीनस्थ कार्यालयों को आवश्यकतानुसार निर्देश / पत्र जारी करना।

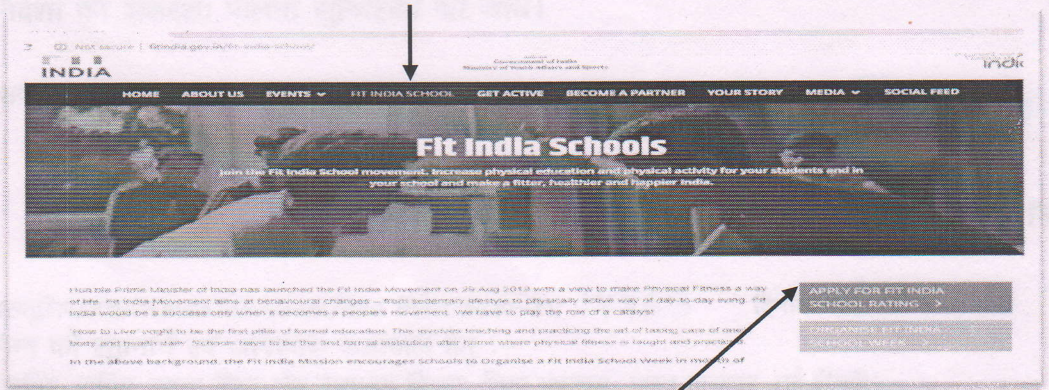
5. फिट इण्डिया मूवमेन्ट कार्यक्रम प्रभारी अधिकारी के रूप में पोर्टल पर प्रविष्ट की जा रही सूचनाओं की नियमित मॉनीटरिंग करना तथा राज्य नोडल प्रभारी को सूचनाएं प्रत्येक माह की 10 तारीख तक ई–मेल fitindia.raj@gmail.com पर प्रेषित करवाना।

6. फिट इण्डिया 3 स्टार व 5 स्टार विद्यालयों का राज्य स्तरीय समारोह आयोजित कर सम्मानित किये जाने हेतु विद्यालयों की जांच करवाकर चिन्हित करना तथा चयनित विद्यालयों को सम्मानित किये जाने हेतु प्रस्ताव तैयार कर राज्य नोडल प्रभारी अधिकारी को प्रस्तुत करना।

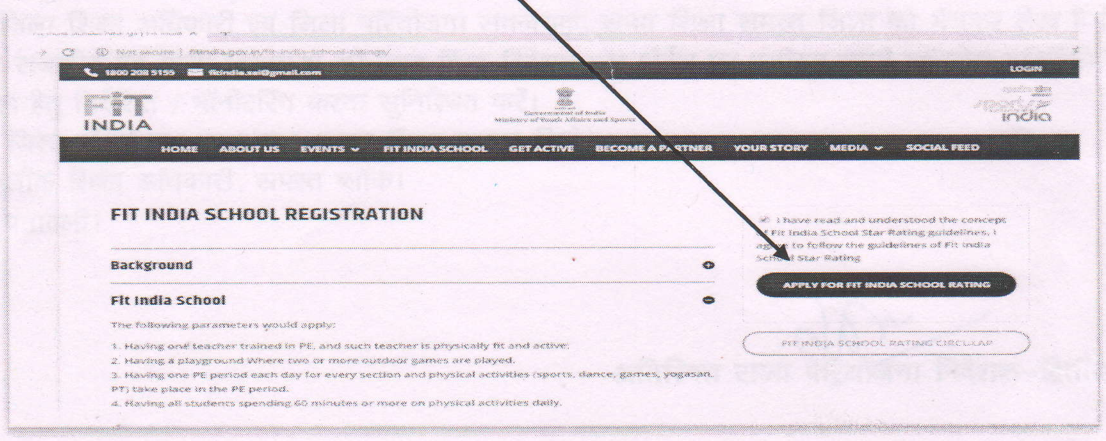
7. गणतंत्र दिवस एवं स्वतंत्रता दिवस समारोह में फिट इण्डिया 5 स्टार स्कूल को सम्मानित करने / कराने के प्रस्ताव तैयार कर राज्य नोडल प्रभारी अधिकारी को प्रस्तुत करना।

6. **<u>पोर्टल पर विद्यालय द्वारा की जाने वाली पंजीयन प्रक्रिया</u> –**

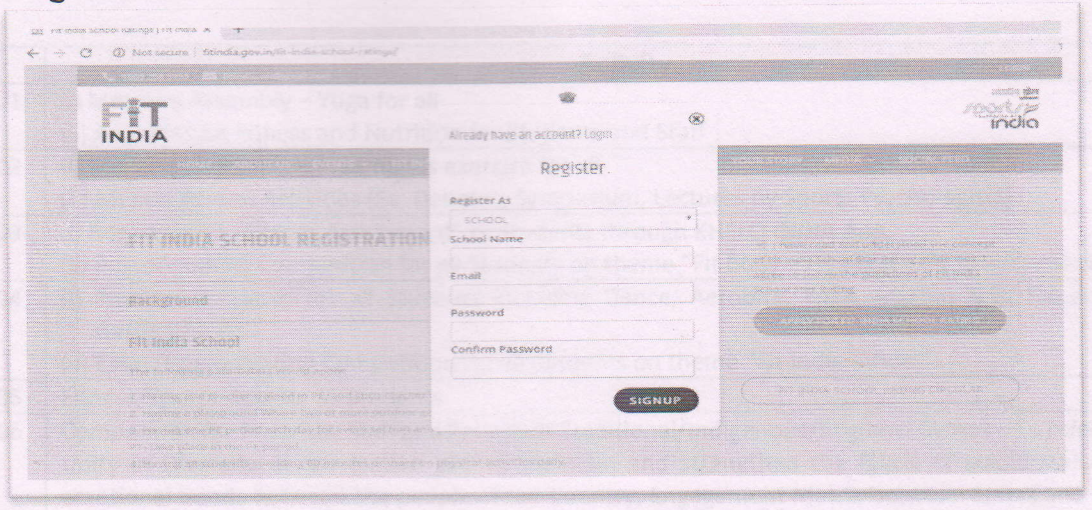
- **प्रथम चरण** – पोर्टल पर स्वप्रमाणन एवं पंजीयन करने हेतु **www.fitindia.gov.in** पोर्टल पर जायेंगे। पोर्टल पर उपलब्ध आह्वान में <u>Fit INDIA School मीनू को क्लिक करेंगे</u> तो निम्नानुसार व्यू दिखाई देगा।



- **द्वितीय चरण** – पोर्टल पर APPLY FOR FIT INDIA SCHOOL RATING का ऑप्शन दिखाई देगा, जिसे क्लिक करने के बाद निम्नानुसार पेज दिखाई देगा, जिसमें पर राईट साईड पर दिये गये ऑप्शन पर ✓ करना होगा, जिससे Apply for Fit India School Rating का ऑप्शन ऑन हो जायेगा, जिस पर क्लिक करना होगा।



- **तृतीय चरण** – Apply for Fit India School Rating पर क्लिक करने के बाद पोर्टल पर निम्नानुसार रजिस्ट्रेशन का ऑप्शन आयेगा जिसमें विद्यालय द्वारा प्रविष्टि कर विद्यालय स्वप्रमाणीकरण व रजिस्ट्रेशन करना सुनिश्चित करें।



विशेष – कोविड–19 को ध्यान में रखते हुये भारत व राज्य सरकार एवं स्वास्थ्य मंत्रालय से जारी दिशा निर्देशों की अक्षरशः पालना सुनिश्चित की जाये।

संलग्न – उपरोक्तानुसार।

(बाबू लाल मीणा)
आयुक्त एवं राज्य परियोजना निदेशक

क्रमांक – रास्कूशिप/जय/Fit India Movement/दिशा निर्देश/2020–21/ 14463 दिनांक 3/9/2020

प्रतिलिपि निम्न को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु :–

1. निजी सचिव, सचिव, स्कूल शिक्षा और साक्षरता विभाग, शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली।
2. निजी सचिव, शासन सचिव, भाषा एवं स्कूल शिक्षा विभाग, शासन सचिवालय, जयपुर।
3. निजी सचिव, आयुक्त, राज्य परियोजना निदेशक, राज0 स्कूल शिक्षा परिषद, जयपुर।
4. निदेशक, माध्यमिक / प्रारम्भिक शिक्षा, राजस्थान, बीकानेर।
5. निजी सहायक, अतिरिक्त राज्य परियोजना निदेशक (I व II), राज0 स्कूल शिक्षा परिषद, जयपुर।
6. समस्त उपायुक्त, समग्र शिक्षा, राज0 स्कूल शिक्षा परिषद, जयपुर।
7. समस्त संयुक्त निदेशक, स्कूल शिक्षा विभाग, समस्त संभाग।
8. मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी एवं जिला परियोजना समन्वयक, समग्र शिक्षा समस्त जिला को भेजकर लेख है कि समस्त राजकीय एवं निजी विद्यालयों को उक्त दिशा निर्देशानुसार पोर्टल पर पंजीयन करने एवं खेल गतिविधि के संचालन हेतु निर्देशित / मॉनीटरिंग करना सुनिश्चित करें।
9. अति0 जिला परियोजना समन्वयक, समग्र शिक्षा समस्त जिले।
10. मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी, समस्त ब्लॉक।
11. रक्षित पत्रावली।

अतिरिक्त राज्य परियोजना निदेशक–द्वितीय

विद्यालय द्वारा Fit India Movement के तहत सप्ताह में मनाये जाने वाली गतिविधि / कार्यक्रम

	Activity
Day_01	(i) Morning Assembly – Yoga for all (ii) Activities on Fitness and Nutrition for Students and Staff
Day_02	(i) Morning Assembly – Free hands exercise for all (ii) Mental Fitness Activities (Ex. Debates, Symposium, Lectures by Sports Psychologists)
Day_03	(i) Beginning of "Fitness Assessment" of Students through KHELO INDIA App. (ii) Poster making Competition for all Students on theme "Fit Body – Fit Mind – Fit Environment"
Day_04	(i) Physical Activities for all Students including Dance, Aerobics, Yoga, Martial Arts, Rope-Skipping, Gardening etc. (ii) Essay/Poem Writing Competition for all Students on theme "Fit India School"
Day_05	Fitness/Sports Quiz for all Students
Day_06	Competition for Students, Staff and Parents in Traditional/Indigenous/Regional Games – To celebrate the Unity in Diversity of our Nation and to maintain and strengthen the fabric of traditionally existing emotional bonds between the people of our Country; Engagement Matrix between States and UTs have been done. Against each pair of State/UTs, the suggestive traditional games list too has been given. Schools may engage its students in minimum one game of its choice from the partner state. Children, Parent and Teacher participants may also participate in exploring the history and interesting facts of the indigenous games from partner States.

परिशिष्ट– 2

Fit India School

The following parameters would apply:

1. Having one teacher trained in PE, and such teacher is physically fit and active;
2. Having a playground where two or more outdoor games are played.
3. Having one PE period each day for every section and physical activities (sports, dance, games, yogasan, PT) take place in the PE period.
4. Having all students spending 60 minutes or more on physical activities daily.

FIT INDIA 3 STAR SCHOOL

The following additional parameters would apply for claiming a 3 Star rating:

1. All teachers to be physically fit and spending 60 minutes or more every day for physical activities.
2. School has at least two trained teachers (including one PET), each well versed with any two sports.
3. Sports facilities for 4 sports including the 2 outdoor sports.
4. Every student learns and plays 2 sports – one of which could be a traditional/indigenous/local game.

FIT INDIA 5 STAR SCHOOL

The following additional parameters (over and above 3 Star rating) would apply for claiming the highest rating:

1. School conducts monthly intra-school sports competitions, participates in inter-school sports competition and celebrates Annual Sports Day.
2. All teachers are trained in PE.
3. School has 2 or more sports coaches. These may be PE teachers.
4. School follows structured PE curriculum prescribed by NCERT/ School Board.
5. School conducts annual fitness assessment of all children.
6. School opens its playground(s) after school hours for neighbouring communities, and the same is actively used. Reasonable fee can be levied for maintenance and security.