



महात्मा ज्योतिबा फुले रुहेलखण्ड विश्वविद्यालय, बरेली
MAHATMA JYOTIBA PHULE ROHILKHAND UNIVERSITY, BAREILLY

रू.वि./सम्ब./2019/12787-90

दिनांक 09.12.2019

शीर्ष प्राथमिकता/समयबद्ध

सेवा में,

प्राचार्य/प्राचार्या,
समस्त सम्बद्ध महाविद्यालय,
एम.जे.पी. रुहेलखण्ड विश्वविद्यालय,
बरेली।

विषय : फिट इण्डिया मूवमेन्ट कार्यक्रम के सम्बन्ध में।

महोदय,

उपर्युक्त विषयक उच्च शिक्षा (राष्ट्रीय सेवा योजना) कोषक विभाग, उत्तर प्रदेश शासन के पत्र संख्या - 251/सत्तर-रा0से0यो0को0-201 दिनांक 20 नवम्बर, 2019 के संलग्न पत्र का संदर्भ ग्रहण करने का कष्ट करें। जिसके द्वारा प्रत्येक शिक्षण संस्था को "संस्थागत फिटनेस प्लान" तैयार किये जाने एवं "फिट इण्डिया मूवमेन्ट" के सम्बन्ध में शासन से प्राप्त निर्देशों के अनुसार जिन संस्थाओं में शारीरिक शिक्षा विभाग है वहाँ पर उसके शिक्षक को फिटनेस गतिविधियों का प्रभारी बनाया जाये एवं जिन संस्थाओं में शारीरिक शिक्षा विभाग नहीं वहाँ पर किसी अन्य विभाग के उत्साही एवं स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशील शिक्षक को ये जिम्मेदारी दी जा सकती है।

प्रत्येक शिक्षण संस्था द्वारा "संस्थागत फिटनेस प्लान" के अन्तर्गत प्रत्येक कक्षा के लिए अलग-अलग फिटनेस गतिविधियाँ तैयार की जायेंगी तथा उच्च शिक्षा विभाग, भारत सरकार द्वारा फिट इण्डिया कार्यक्रम के अन्तर्गत पत्र में दिये गये निर्देशों के अनुसार कार्यवाही अपेक्षित है।

अतः आपसे अनुरोध है कि अपने महाविद्यालय में शासन द्वारा प्राप्त निर्देशों एवं उपलब्ध करायी गयी कार्यक्रम रूपरेखा अनुरूप कार्यक्रम का सफल आयोजन कर उक्त कार्यक्रम के फोटोग्राफ्स/वीडियो क्लिपिंग/पैपर कटिंग सहित एवं कार्यक्रम की आख्या इस कार्यालय के ई-मेल आईडी0 registrarmjpru@gmail.com पर भेजने का कष्ट करें।

संलग्नक : यथोपरि

भवदीय

कुलसचिव

प्रतिलिपि : निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित।

1. निजी सचिव, कुलपति को कुलपति महोदय के संज्ञानार्थ।
2. प्रभारी वेबसाइट, वेबसाइट पर पत्र व प्रोफार्मा अपलोड करने हेतु।
3. क्षेत्रीय उच्च शिक्षा अधिकारी, बरेली मुरादाबाद परिक्षेत्र, बरेली।

कुलसचिव

प्रेषक,

आर० रमेश कुमार,
सचिव,
उत्तर प्रदेश शासन।

सेवा में,

1- कुलसचिव,
समस्त राज्य विश्वविद्यालय,
उत्तर प्रदेश।

3- निदेशक,
उच्च शिक्षा, उ०प्र०,
प्रयागराज।

2- कुलपति,

समस्त निजी विश्वविद्यालय/डीम्ड विश्व
विद्यालय, उत्तर प्रदेश।

4- समस्त क्षेत्रीय उच्च शिक्षा अधिकारी,
उत्तर प्रदेश।

उच्च शिक्षा (राष्ट्रीय सेवा योजना) कोषक विभाग

लखनऊ: दिनांक 20 नवम्बर, 2019

विषय:- फिट इण्डिया मूवमेन्ट कार्यक्रम के संबंध में।

महोदय,

कृपया उपर्युक्त विषयक शासन के पत्र संख्या-1757/सत्तर-3-2019, दिनांक 26 अगस्त, 2019 एवं पत्र संख्या-1793/सत्तर-3-2019, दिनांक 28 अगस्त, 2019 एवं अनुस्मारक पत्र संख्या-211/सत्तर-3-2019, दिनांक 16 सितम्बर, 2019 का संदर्भ ग्रहण करने का कष्ट करें, जिसके द्वारा प्रत्येक शिक्षण संस्था को "संस्थागत फिटनेस प्लान" भी तैयार किये जाने एवं "फिट इण्डिया मूवमेन्ट" का शुभारम्भ इन्दिरा गांधी इंडोर स्टेडियम, नई दिल्ली में मा० प्रधानमंत्री जी द्वारा दिनांक 23 अगस्त, 2019 को प्रातः 10:00 बजे से सजीव प्रसारण को स्क्रीन लगाकर छात्रों के देखने/सुनने प्रसारित किया गया था।

2- इस संबंध में शासन में प्राप्त निर्देशों के अनुसार प्रत्येक शिक्षण संस्था द्वारा "संस्थागत फिटनेस प्लान" के अन्तर्गत प्रत्येक कक्षा के लिए अलग-अलग फिटनेस गतिविधियों तैयार की जाएगी।

3- जिन संस्थाओं में शारीरिक-शिक्षा विभाग है वहाँ पर उसके शिक्षक को फिटनेस गतिविधियों का प्रभारी बनाया जाये एवं जिन संस्थाओं में शारीरिक शिक्षा विभाग नहीं है वहाँ पर किसी अन्य विभाग के उत्साही एवं स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशील शिक्षक को ये जिम्मेदारी दी जा सकती है।

4- उच्च शिक्षा विभाग, भारत सरकार ने फिट इंडिया कार्यक्रम के अन्तर्गत सभी संस्थाओं के लिये निम्न कार्यवाही के बिन्दु तैयार किये हैं।

1- नीतियों और प्रथाओं को लागू करना:- संस्थाओं को नीतियों और प्रथाओं को अंगीकृत कर लागू करना चाहिये। जिससे विद्यार्थियों व कर्मचारी स्वास्थ्य एवं फिटनेस गतिविधियों में सहभागिता करने को प्रेरित हों।

(क) शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य बनाये रखने के लिये विद्यार्थी, शिक्षक एवं कर्मचारी सभी प्रयास करेंगे व नियमित रूप से कुछ खेल/योग की गतिविधियों में सहभागिता करेंगे।

(ख) विद्यार्थियों एवं कर्मचारियों को प्रतिदिन एक घंटे का समय खेल, दौड़ या पैदल चलने में लगाने हेतु उत्साहित एवं प्रेरित किया जाये।

(ग) विद्यार्थियों एवं कर्मचारियों को महाविद्यालय एवं विश्वविद्यालय परिसरों में साइकिल चलाने को प्रेरित किया जाये।

(घ) प्रत्येक छात्रावास में इनडोर खेलों जैसे शतरंज, बिलियर्ड, कैरम व बैडमिण्टन को प्रोत्साहित किया जाये।

(ङ) विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों को परिसर को साफ-सुधारा एवं हरा-भरा बनाने हेतु जागरूक किया जाये।

(च) विद्यार्थियों एवं कर्मचारियों को स्वस्थ खान-पान की शैली अपनाने पर बल दिया जाये।

(छ) परिसर में स्वास्थ्य-वर्धक खाद्य पदार्थ उपलब्ध कराना एवं परिसर की कैण्टीन में "जंक फूड" को प्रतिबन्धित करने के सम्बन्ध में विचार करना। इस सम्बन्ध में विद्यार्थियों एवं कर्मचारियों को "जंक फूड" के दुष्परिणामों के सम्बन्ध में जागरूक करने एवं मोटापे तथा अधिक वजन के परिणामों से अवगत कराना आवश्यक है।

(ज) वार्षिक योग/मेडीटेशन कार्यक्रमों का क्रियान्वयन।

(झ) सभी के लिये योग/मेडीटेशन की कक्षाएं नियमित रूप से संचालित करना।

(ट) विद्यार्थियों एवं कर्मचारियों के लिये फिटनेस सप्ताह का आयोजन।

(ठ) विद्यार्थियों को शारीरिक गतिविधियों में लगाये रखने के लिये वार्षिक वॉक/दौड़ कार्यक्रमों का आयोजन।

(ड) संस्था के बड़े आयोजनों में स्वास्थ्य एवं वेलनेस गतिविधियों को शामिल करना।

(ण) स्थानीय अस्पतालों के सहयोग से नियमित स्वास्थ्य एवं चिकित्सकीय फिटनेस शिविर आयोजित करना।

(त) संस्थाओं द्वारा चलायी जा रही फिटनेस, स्वास्थ्य एवं वेलनेस गतिविधियों को सोशल मीडिया एवं वेब प्लेटफार्म पर सभी संबन्धित से से साझा करना।

(थ) फिटनेस, स्वास्थ्य एवं वेलनेस कार्यक्रमों पर सेमिनार, वार्ता एवं अन्य कार्यक्रम आयोजित करना।

(द) स्वास्थ्य एवं फिटनेस पर शोध योजनाओं को प्रोत्साहित करना।

2- भौतिक/आधारभूत संरचनाएँ:-

सभी संस्थाओं/विश्वविद्यालयों में आउटडोर एवं इनडोर खेलों के लिये न्यूनतम आधारभूत संरचनाएँ उपलब्ध कराना। खेल के मैदान को दौड़, जौगिंग, पैदल चलने व अन्य खेल की गतिविधियों के लिये तैयार करना।

3- मादक द्रव्यों से मुक्त परिसर को बढ़ावा देना:-

(क) तम्बाकू एवं मादक द्रव्यों से मुक्त परिसरों को बढ़ावा देना।

(ख) सभी संस्थाओं में तम्बाकू एवं मादक पदार्थों के प्रति "शून्य सहनशक्ति नीति" अपनानी चाहिये।

(ग) मानसिक स्वास्थ्य, तनाव प्रबन्धन व मादक द्रव्यों के सेवन से निपटने के लिये योग्य सलाहकारों की सलाह की व्यवस्था की जानी चाहिये।

उपरोक्त गतिविधियाँ सूचक मात्र है जिन्हे संस्थाएँ उपलब्ध संसाधनों एवं रूचि के आधार पर लागू कर सकती है।

4- इस संबंध में मुझे यह कहने का निदेश हुआ है कि व्यक्तिगत ध्यान देकर उपरोक्तानुसार आवश्यक कार्यवाही सुनिश्चित करने एवं शासन को भी सूचित करने का कष्ट करें।

भवदीय,

(आर० रमेश कुमार)

सचिव।

संख्या- 251(1)/सत्तर-रा०से०यो०को०-2019, तददिनांक।

प्रतिलिपि निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित:-

1- निजी सचिव, अपर मुख्य सचिव/ सचिव, उच्च शिक्षा विभाग, को अपर मुख्य सचिव/सचिव महादेय के अवलोकनार्थ।

आज्ञा से,

(मनोज कुमार)

विशेष सचिव।