ਦਫ਼ਤਰ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ. ਪੰਜਾਬ
ਬਲਾਕ-ਈ, ਪੀ.ਐਸ.ਈ.ਬੀ. ਕੰਪਲੈਕਸ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਛੇਵੀਂ ਮੰਜਿਲ, ਫੇਜ਼-8, ਮੋਹਾਲੀ
ਫੋਨ ਨੰ. 0172-2212221

ਵੱਲ

ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿੱ.),
ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਐ.ਸਿੱ.),
ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ (ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ),
ਪੰਜਾਬ।

ਮੀਮੋ ਨੰ. SCERT/BP/UP/2020 223511

ਮਿਤੀ: 15-09-2020

ਵਿਸ਼ਾ:- ਸਤੰਬਰ 2020 ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਮਾਹ ਮਨਾਉਣ ਸਬੰਧੀ।

1. ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਖੇਚਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜੀ।
2. ਮਾਨਯੋਗ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦੁਆਰਾ "PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment" 8 ਮਾਰਚ, 2018 ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਜਿਸਦੇ ਤਹਿਤ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸਤੰਬਰ 2020 ਪੋਸ਼ਨ ਅਭਿਆਨ ਤਹਿਤ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਘੱਟ ਭਾਰ ਹੋਣਾ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ anemia ਹੋਣਾ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਵੱਲੋਂ ਸਤੰਬਰ 2020, ਪੋਸ਼ਣ ਮਾਹ ਵਜੋ ਮਣਾਏ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। COVID-19 ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਭਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:-
    1. **Poshan Assembly**: ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤਹਿਤ ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਾਇੰਸ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ virtual assembly ਕਰਵਾਉਣਗੇ।ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ zoom ਜਾਂ youtube link ਰਾਹੀਂ Students-Teacher-whatsapp group ਵਿੱਚ link share ਕਰਕੇ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਇਹvirtual Assembly ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ sessions ਵਿਚ ਵੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਸ virtual assembly ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਹਤੱਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮਿਤੀ 14-9-2020 ਤੋਂ 20-09-2020 ਤੱਕ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ।
    2. **Essay Competition**:- ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਇਕ topics ਤੇ online essay

Scanned with CamScanner

competitionਕਰਵਾਉਣਗੇ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੀਡੀਅਮ(Punjabi, English or Hindi) ਵਿੱਚ essay ਲਿਖ ਕੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ Whatsapp ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ/ਜਮਾਤ ਵਿਚੋਂ ਪਹਿਲੀਆਂ 3 ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ ਵੱਲੋਂ ਇਨਾਮ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ topics ਤੇ Essay Competition ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

i. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ
ii. COVID-19 ਦੌਰਾਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ
iii. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰਥਾ
iv. ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤ
v. ਭੋਜਨ
vi. ਭੋਜਨ ਦਾ ਭੰਡਾਰਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

3. **e-Quiz**:- ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਇੰਸ ਅਧਿਆਪਕ ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ10 ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ Google quiz ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲStudent-Teacher whatsapp group ਰਾਹੀਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜਣਗੇਅਤੇ ਪੂਰੇ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਨੂੰ ਅਤਿ ਜਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ।

ਡਾਇਰੈਕਟਰ
ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ., ਪੰਜਾਬ।

Scanned with CamScanner