

**ਦਫਤਰ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (ਸੈਸਿ) ਪੰਜਾਬ ਕੰਪਲੈਕਸ**  
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਫੇਜ਼-8, ਸਾਸ ਨਗਰ  
(ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਖਾ)

ਵੱਲ

ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈਸਿ), ਪੰਜਾਬ,  
ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਐ.ਸਿ.), ਪੰਜਾਬ,  
ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਪੰਜਾਬ,  
ਸਮੂਹ ਬੀ.ਪੀ.ਈ.ਓ., ਪੰਜਾਬ।

ਈ ਫਾਈਲ ਨੰ: 197322  
ਮਿਤੀ 11-04-2021

ਵਿਸਾ : ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਯੋਗ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਸਬੰਧੀ।

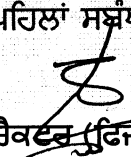
ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਿਤੀ 21 ਜੂਨ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੇ ਸਮੂਹ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਾਲ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਸਬੰਧੀ ਉਮਰ ਵਰਗ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਯੋਗ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੇਵਿਡ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ NCERT ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਯੋਗ ਕੁਵਿਜ ਅਤੇ ਯੋਗ ਓਲੰਪਿਅਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਭਾਗ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਫਿੱਟ ਇੰਡੀਆ ਮੂਵਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਮਈ ਅਤੇ ਜੂਨ 2022 ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ:

1. Learn common yoga protocols, different poses of yoga through Fit India Yoga Mobile App.
2. Pranayam/Meditation/Mindfulness activities every day.
3. Rhythmic Yoga on patriotic songs and share your stories on Fit India Mobile App.
4. Daily Yoga, Stretching, Hand exercises may be included in assembly to make fitness part of students'/teachers' daily lifestyle.
5. Focus on Mind games like chess, Sudoku, puzzle etc.

ਆਪ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੇਵਿਡ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਿਤੀ 21-06-2022 ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਬੰਧਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

  
ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ (ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ)



SSE  
17/03/2022  
सूचना का अधिकार

DIR (SCERT)

भारत सरकार  
शिक्षा मंत्रालय  
स्कूल शिक्षा और साक्षरता विभाग  
शास्त्री भवन  
नई दिल्ली - 110 115  
GOVERNMENT OF INDIA  
MINISTRY OF EDUCATION  
DEPARTMENT OF SCHOOL EDUCATION & LITERACY  
SHASTRI BHAVAN  
NEW DELHI-110 115

Santosh Kumar Yadav,  
Additional Secretary (SS-1)  
Tel:- 011-23383226  
E-mail : yadavsk.up@nic.in

22/3/22  
D.2 (20/3/22)  
DPI (SE)

D.O. No. 15-1/2022-IS.4

Dated: 16<sup>th</sup> March, 2022

Respected Ma'am/Sir,

As you are aware 21<sup>st</sup> June is celebrated as International Day of Yoga. 8<sup>th</sup> International Day of Yoga will be celebrated on 21<sup>st</sup> June, 2022. It has been tried and tested that practicing yoga helps in the development of stronger physical and mental wellbeing. The simple Yoga Kriyas help in regaining the sense of control and enables mind and body to provide tools for better management of anxiety.

2. It is requested that 8<sup>th</sup> International Day of Yoga may be celebrated in schools by organising the age appropriate yoga activities while maintaining the covid protocols. The students may also participate in Yoga quiz and Yoga Olympiad to be organised by NCERT on this occasion. States and UTs have been already advised to organise the following suggestive activities under Fit India movement during the period May - June, 2022:-

- Learn common yoga protocols, different poses of yoga through Fit India Yoga Mobile App.
- Pranayam/Meditation/Mindfulness activities every day.
- Rhythmic Yoga on patriotic songs and share your stories on Fit India Mobile App.
- Daily Yoga, Stretching, Hand exercises may be included in assembly to make fitness part of students'/teachers' dally lifestyle.
- Focus on Mind games like chess, Sudoku, Puzzle etc.

3. I would like to request you to issue necessary instructions to encourage the students for participating in the celebration of 8<sup>th</sup> International Day of Yoga and other yoga related activities.

With regards,

Yours sincerely,

(Santosh Kumar Yadav)

To

The Additional Chief Secretary/Principal Secretary/Secretary (Education) All States and UTs

उप सचिव, स्कूल शिक्षा विभाग  
नई दिल्ली नं.: 15-1/2022/1  
दिनांक: 17/3/22

