

ਦਫ਼ਤਰ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਰਾਜ ਸਿੱਖਿਆ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ, ਪੰਜਾਬ
ਫੋਟੋ ਮੰਜਿਲ, ਬਲਾਕ-ਈ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਕੰਪ. ਫੇਜ਼-8 ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ, ਮੁਹਾਲੀ
ਫੋਨ ਨੰਬਰ: 0172-2212221

ਵੱਲ

(ਨੋਟਿਸ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਇਟ ਰਾਹੀਂ)

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

ਮੀਮੋ ਨੰ: SCERT/57/2021-SDP-SCERT/276357/03

ਮਿਤੀ: ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ, 13-01-2022

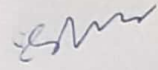
ਵਿਸ਼ਾ:- Makar Sankranti ਮਿਤੀ 14.01.2022 ਨੂੰ Surya Namaskar ਵਜੋਂ ਮਨਾਉਣ
ਸਬੰਧੀ।

ਹਵਾਲਾ:- Department Of School Education & Literacy, Ministry Of
Education, GOI ਦੇ ਪੱਤਰ ਨੰ F. No.4-2/2022MDM 1-1(EE.5) Dated: 12th
January, 2022 ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ।

- 1.0 ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਅਤੇ ਹਵਾਲਾ ਅਧੀਨ ਪੱਤਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਖੇਚਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜੀ।
- 2.0 ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮਿਤੀ 14 ਜਨਵਰੀ 2022 ਨੂੰ
Makar Sankranti ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੇ Surya Namaskar ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- 3.0 ਉਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ
ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮਿਤੀ 14-1-2022 ਨੂੰ Surya Namaskar ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- 4.0 ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਧੀਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ Ministry of Ayush/Yoga
Certification/75 Surya namaskar ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। Ministry of
Ayush ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਮਡਿਊਲਜ਼ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।
- 5.0 ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ, ਸਿਹਤ ਲਈ Surya Namaskar
ਕਿਵੇਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ।
- 6.0 ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ PTA/SMC ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ Surya Namaskar
ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ Surya Namaskar
ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

2.

- 7.0 ਆਪ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਅਧੀਨ ਪੈਦੇ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਮਿਤੀ 14-1-2022 ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- 8.0 ਇਸ ਨੂੰ ਪਰਮ ਅਗੇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।



ਸਹਾਇਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰ
ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ., ਪੰਜਾਬ