

# KENDRIYA VIDYALAYA GOMOH

## केंद्रीय विद्यालय गोमो



## FIT INDIA SCHOOL WEEK

केंद्रीय विद्यालय गोमो में दिनांक 09-12-2020 से 16-12-2020 तक फिट इंडिया स्कूल सप्ताह ( FIT INDIA SCHOOL WEEK ) का आयोजन किया जाना है , आप सभी कक्षा अध्यापकों से अनुरोध है कि छात्रों को इस कार्यक्रम में अधिक संख्या में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें ।

S.No.	Day	Activities	Teachers Name
1	09/12/2020 Wednesday	1. Virtual Assembly-Free Hand Exercise Students, Staff/Teachers	Basant Purty
		2. Fun and Fitness- Aerobic, Dance Forms, Rope Skipping, Hopscotch, Zig-Zag and Shuttle Running.	
2	10/12/2020 Thursday	1. Virtual Assembly-Common Yoga Protocols Students, Staff/Teachers	Basant Purty
		2. Lectures on “Re-strengthening of the mind post pandemic”- mental fitness activities.	
		3. Open letter to youth of the Nation on “Power of Fitness”	Subhransu Mitra Hardan Ram
		4. Open mic on topic such as “Exercise is a celebration of what your body can do, not a punishment for what you etc”	Suraj Sutrarakar Kumaresh Mondal
3	11/12/2020 Friday	1. Brain Game to improve concentration/problem solving capacity-e.g. Chess, Rubik’s cube etc.	Basant Purty
		2. Poster Making Competition on theme “Hum Fit Toh India Fit” Or “New India Fit India”	Rizwana Mam
		3. Preparing Advertisements on “Hum Fit Toh India Fit” or “Emotional and Physical Well-being are interconnected”	J. P. Saw
4	14/12/2020 Monday	1. Lectures etc about diet & nutrition during pandemic for students.	Basant Purty

		2. Essay/Poem Writing Competition on theme-“Fitness beats Pandemic”	Sopon Kumar Sah Hardan Ram
		3. Movie Making Competition- “Mental health is not a destination but a journey”	Bhabesh Kumar
5	15/12/2020 Tuesday	1. Onile Quiz Competition	Basant Purty
		2. Challenge for students, staff/teachers (a) Squats Challenge (Class 9 to 12) (b) Step-up Challenge (Class 6 to 8) (c) Spot Jogging (All) (d) Rope Skipping (Class 3 to 5)	Basant Purty All stock holders
		3. Session (s) be motivational speakers for students, parents and school staff.	Guest Lecture
6	16/12/2020 Wednesday	1. 01 Day dedicated to family fitness will be performed by parents, students and teachers.	Vidyalaya Family All parents, students

### सामान्य निर्देश:-

- जिन प्रतियोगिताओं में आपको वीडियो बनाकर भेजना है वहाँ वीडियो में सबसे पहले अपना नाम , कक्षा का नाम आदि रिकॉर्ड होना चाहिए |
- निबंध , नारा-लेखन आदि पर अपना नाम ,कक्षा , अवश्य लिखकर भेजें |
- प्रतियोगिताओं को संपन्न कराने का समय उस दिन के शिक्षण के बाद होगा | प्रतिभागी अपना वीडियो /फोटो शाम 6 बजे तक अवश्य भेज दें |
- कृपया हर कार्यक्रम प्रभारी हर प्रतियोगिता कि प्रथम तीन वीडियो /फोटो अपने पास अवश्य रखें , आवश्यकता पड़ने पर उनसे फोटो व वीडियो माँगा जाएगा | साथ ही स्टाफ सर्किल में भी प्रतिदिन कि गतिविधियों कि फोटो , वीडियो भेजना सुनिश्चित करें |
- हर प्रतियोगिता का परिणाम प्रतियोगिता के दूसरे दिन तक बसंत पुरती को भेजना सुनिश्चित करें |
- सभी कक्षाध्यापकों से अनुरोध है कि विभिन्न प्रतियोगिता में भाग लेने वाले विद्यार्थियों के वीडियो / फोटो संबंधित प्रभारी को भेजना सुनिश्चित करें |

प्रभारी  
बसंत पुरती

प्राचार्य  
प्रवीर कुमार साह