



FIT INDIA HIT INDIA-FIHI



भारत स्काउट्स एवं गाइड्स द्वारा
कब्ब, बुलबुल्स, स्काउट्स, गाइड्स, रोवर्स एवं रेंजर्स हेतु



भारत स्काउट्स एवं गाइड्स की फिट इंडिया मूवमेंट फेज-2 के अन्तर्गत शारीरिक फिटनेस एवं स्वस्थ सामुदायिक गतिविधियों को "फिट इंडिया अभियान" के रूप में लागू करने की योजना है जो कि युवा मामले एवं खेल मंत्रालय, भारत सरकार की स्वस्थ समुदाय के लिए एक पहल है।

फिट इंडिया मूवमेंट हमारे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा जन आन्दोलन के रूप में परिकल्पित, देश के नागरिकों को जोड़कर भारत को एक फिट राष्ट्र बनाने की योजना तैयार करने की दिशा में एक और प्रयास है। जिस मूल सिद्धान्त पर फिट इंडिया मूवमेंट की परिकल्पना की गई थी उसमें नागरिकों को मौज-मस्ती में शामिल करना, आसान और गैर-मँहगे तरीके शामिल हैं जिससे वे फिट रहें एवं व्यवहार में बदलाव लाएं जो फिटनेस को हर भारतीय के जीवन का अनिवार्य हिस्सा बनाता है, इस संवाद से सुदृढ़ हुआ है।

आन्दोलन के भाग के रूप में, व्यक्ति और संगठन अपने स्वयं के स्वास्थ्य एवं कल्याण के साथ-साथ साथी भारतीयों के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए विभिन्न प्रयास कर सकते हैं।

फिट इंडिया मूवमेंट फिटनेस और सामुदायिक जागरूकता कार्यक्रम को प्रोत्साहित करने हेतु 01 दिसम्बर 2020 से प्रभातफेरी और साइक्लोथॉन का आयोजन कर रहा है जो हम सभी को मोटापा, आलस्य, तनाव, चिंता बीमारियों आदि से मुक्ति दिलाने में मदद करते हैं। इस अभियान की थीम है "फिटनेस का डोज, आधा घंटा रोज" जिसे आप कर सकते हैं। भारत स्काउट्स एवं गाइड्स राष्ट्रीय मुख्यालय आपको एवं भारत स्काउट्स एवं गाइड्स के सभी स्तर के सदस्यों को इस गतिविधि पैक में मुस्कान के साथ भाग लेने एवं उन्हें पूरा करने हेतु आमंत्रित करता है।

निर्देश

- 1-सभी गतिविधियाँ अनिवार्य हैं।
- 2-डिजिटल प्रमाण-पत्र राष्ट्रीय मुख्यालय, भारत स्काउट्स एवं गाइड्स द्वारा जारी किया जाएगा।
- 3-सभी गतिविधियों, चित्रों एवं वीडियों को बीएसजी फेसबुक, ट्विटर और इंस्टाग्राम के साथ टैग करते हुए सोशल साइट्स पर अपलोड किया जाना चाहिए।
- 4-सभी चुनौतियों को पूरा करने के बाद सभी चुनौतियों की आख्या एक्सेल प्रारूप में लिंक के साथ bsgfitindi@gmail.com पर भेजी जाएं।
- 5-सभी गतिविधियों, चित्रों और वीडियो www.fitindia.gov.in और www.scout.org पर अपलोड किए जाने चाहिए।
- 6-बाहरी गतिविधियों के दौरान कोविड महामारी के लिए सरकार द्वारा जारी सुरक्षा एहतियात का सख्ती से पालन किया जाना चाहिए।

गतिविधि पैक

✓ आभासी गतिविधियाँ:-

चुनौती 1-“फिटनेस का डोज आधा घंटा रोज” पर वेबिनार

20 सदस्यों को सम्मिलित करके “फिटनेस का डोज आधा घंटा रोज” पर एक वेबिनार में भाग लेना या आयोजित करना एवं चित्रों व वीडियो के साथ अनुभव को सोशल साइट्स पर साझा कर **#FitIndia #FitIndiaRun2020 #FitIndiaMovement #BSGFitIndia #BSGIndia** पर हैश टैग करें।



✓ चुनौती 2- योगा विद बीएसजी



“योगा विद बीएसजी” का प्रसारण सप्ताह में तीन बार-प्रत्येक मंगलवार, गुरुवार और शनिवार को होता है। यह कार्यक्रम विशेष रूप से हर एक (वर्दीधारी सदस्यों एवं गैर स्काउट्स/गाइड्स) के लिए बनाया गया है। आपको नियमित रूप से सुबह 07.00 बजे लाइव एपिसोड देखना चाहिए और अपने परिवार के साथ योगाभ्यास करना चाहिए। परिवार के साथ सत्र को लाइव देखते हुए और योग का अभ्यास करते हुए चित्रों को हैशटैग **#FitIndia #FitIndiaRun2020 #FitIndiaMovement #BSGFitIndia #BSGIndia** का उपयोग करते हुए सोशल नेटवर्किंग साइटों में अपलोड करें। कम से कम 20 लोगों (स्काउट्स और नॉन-स्काउट्स भी हो सकते हैं) को लाइव एपिसोड देखने एवं टिप्पणियाँ डालने हेतु प्रोत्साहित करें।

✓ चुनौती 3- मोनो एक्टिंग ऑन यूट्यूब

शारीरिक फिटनेस के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए मोनो एक्टिंग वीडियो बनाकर इसे सोशल साइट पर साझा करें एवं (बीएसजी यूट्यूब चैनल पर अपलोड करने के लिए भारत स्काउट्स एवं गाइड्स, राष्ट्रीय मुख्यालय को it@bsgindia.org) पर भेजें।

✓ चुनौती 4-समुदाय के लिए प्रतिज्ञा

भारत को फिट भारत बनाने के लिए अपने परिवार के सदस्यों के साथ एक प्रतिज्ञा लें और वीडियो/चित्रों को सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर अपलोड करें।

प्रतिज्ञा- मैं स्वयं से वादा करता हूँ कि मैं प्रतिदिन शारीरिक गतिविधि और खेल के लिए समय समर्पित करूँगा, मैं अपने परिवार के सदस्यों और मंडोसियों को शारीरिक रूप से स्वस्थ रखने और भारत को एक स्वस्थ राष्ट्र बनाने के लिए प्रोत्साहित करूँगा।

हैशटैग **#FitIndia #FitIndiaRun2020 #FitIndiaMovement #BSGFitIndia #BSGIndia** का उपयोग करें।

व्यक्तिगत गतिविधि- (शारीरिक):



✓ चुनौती 1- मन के लिए मन से रंग

फिट इंडिया गतिविधियों के प्रचार हेतु एक पेंटिंग/पोस्टर बनाना और 05 दोस्तों को ऐसा करने के लिए प्रेरित करना और हैशटैग **#FitIndia #FitIndiaRun2020 #FitIndiaMovement #BSGFitIndia #BSGIndia** का उपयोग करके सोशल साइट पर अपलोड करना।

✓ चुनौती 2- समुदाय के साथ प्रभातफेरी

जागरूकता अभियान में भाग लेने के लिए-फिट इंडिया के अन्तर्गत समुदाय की जागरूकता एवं बेहतरी के लिए किसी भी स्तर पर समुदाय के सदस्यों को शामिल करते हुए कम से कम 2 प्रभातफेरी पूर्ण करना। प्रभात फेरी के अपने चित्रों एवं वीडियो को विवरण सहित हैशटैग **#FitIndia #FitIndiaRun2020 #FitIndiaMovement #BSGFitIndia #BSGIndia** का उपयोग करके सोशल नेटवर्किंग साइट पर अपलोड करें।

✓ चुनौती 3- फिटनेस ऑन व्हील

राज्य/जिला/यूनिट द्वारा आयोजित एक साइकिल रैली में भाग लें और अपने परिवार/मित्रों या पड़ोस के अधिक से अधिक सदस्यों को भाग लेने हेतु प्रेरित करें। चित्रों एवं वीडियो को विवरण सहित हैशटैग **#FitIndia #FitIndiaRun2020 #FitIndiaMovement #BSGFitIndia #BSGIndia** का उपयोग कर सोशल नेटवर्किंग साइट पर पोस्ट करें।



✓ चुनौती 4-गो ऑन टूर-साइक्लोथॉन

राज्य/जिला/यूनिट/व्यक्तिगत साइकिल हाइक के आयोजन में सक्रिय रूप से भाग लेना और हैशटैग **#FitIndia #FitIndiaRun2020 #FitIndiaMovement #BSGFitIndia #BSGIndia** का उपयोग करके चित्रों और वीडियो को सोशल नेटवर्किंग साइट पर अपलोड करना।

जागरूकता अभियान:



✓ चुनौती 01- एक एंड एक

अपने मोबाइल में प्ले स्टोर,, पर क्लिक करके युवा मामले एवं खेल मंत्रालय द्वारा लॉच किये गये फिट इंडिया ऐप को स्थापित करके योग एवं आसन करें। 15 गैर स्काउट्स/गाइड्स सदस्यों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करें। इस चुनौती के अनुभव को हैशटैग **#FitIndia #FitIndiaRun2020 #FitIndiaMovement #BSGFitIndia #BSGIndia** का उपयोग करते हुए सोशल नेटवर्किंग साइट पर साझा करें।

✓ चुनौती 02- फिटनेस विद माइंड जिम

बीएसजी यूट्यूब चैनल लाइव के माध्यम से हर रविवार को शाम 04:30 बजे कम से कम 02 माइंड जिम सत्र में भाग लें। रिपोर्ट तैयार करें एवं चित्रों हैशटैग **#FitIndia #FitIndiaRun2020 #FitIndiaMovement #BSGFitIndia #BSGIndia** का उपयोग करते हुए सोशल मीडिया पर अपलोड करें।



✓ चुनौती 03- प्लॉग रन

अपने घर और आस-पास प्रतिदिन सफाई अभियान की चुनौती स्वीकार करना। प्लॉग रन एक व्यक्तिगत या छोटे समूह की मैराथन है जिसमें प्रतिभागी सफाई के लिए दौड़ते/चलते हैं। यह 2 किलोमीटर की पैदल/दौड़ है जिसमें प्रतिभागी प्लास्टिक कचरा उठाते हैं और इसे लाकर रिसाइकलर्स को सौंप देते हैं। हैशटैग **#FitIndia #FitIndiaRun2020 #FitIndiaMovement #BSGFitIndia #BSGIndia** का उपयोग करते हुए चित्रों एवं वीडियो को सोशल मीडिया पर पोस्ट करें।

बीएसजी आभासी कार्यक्रम

BSG NEWS
LIVE ON YOUTUBE
Every Sunday at 05:00 PM
Presented by
The Bharat Scouts and Guides
<https://www.youtube.com/c/BSGIndia>

YOGA WITH BSG
SANANDA BISWAS
ANCHOR
WEST BENGAL
DEEPTIMAYEE DASH
ANCHOR
ODISHA
LIVE ON YOUTUBE
03 NOVEMBER 2020 - 07:00 AM
Presented by
The Bharat Scouts and Guides
<https://www.youtube.com/c/BSGIndia>