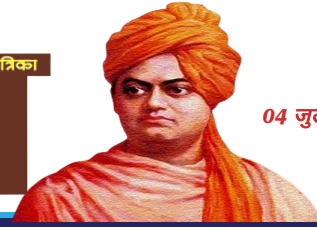




2024-25
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका



गुरुवार

बिहार

04 जुलाई 2024

Thursday

वर्ष: 3

समस्तीपुर

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

स्वामी विवेकानंद की पुण्यतिथि



संपादकीय

चेतना सत्र

संविधान

विद्यालय समय सारणी एवं पाठ टीका

पीएम पोषण योजना

चहक

...



बिहार के एक भारतीय राजनीति और पहले और दूसरे मोदी मंत्रालयों में उपभोक्ता मामले, खाद्य और शारदात्मिक विभाग के कैबिनेट मंत्री थे। पारलाम लोक जनशक्ति पार्टी के अध्यक्ष, जो बार लोकसभा सदस्य और दो बार राज्यसभा सांसद भी रहे।

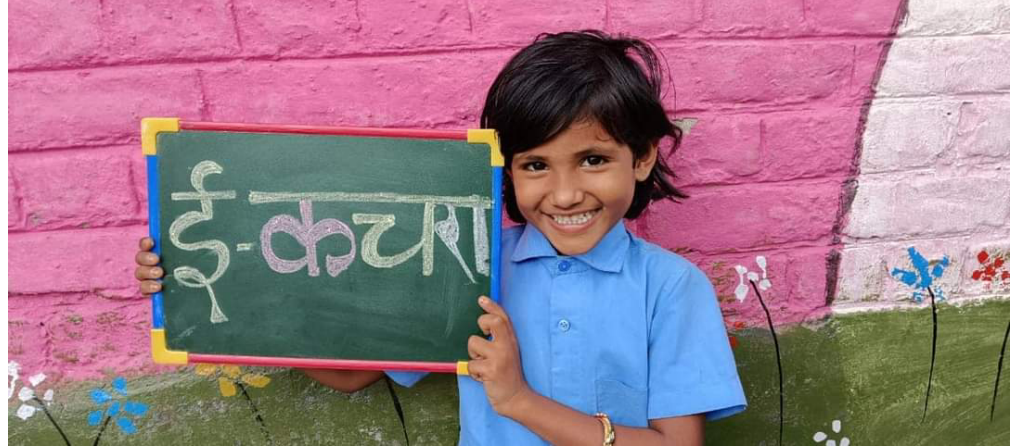
रामविलास पासवान

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

05 जुलाई 1946 - 08 अक्टूबर 2020

सो.	म.	बु.	गु.	शु.	श.	र.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

18 मुहूर्त



प्रधान संपादक

श्री अनिल कुमार प्रभाकर



संपादक

श्री कुन्दन कुमार



संपादक मंडल

श्री रंजीत कुमार रमण

श्री विनोद कुमार विमल

श्री बालविजय कुमार

कला एवं प्रबंध संपादक

श्री संतोष कुमार ठाकुर

श्रीमती बबिता कुमारी

श्रीमती रंजु कुमारी

श्रीमती अध्याशा

श्रीमती अनुपमा कुमारी

मो० फरहान

श्री दीपक कुमार सिंह

सुश्री नेहा कुमारी

श्री मिथुन कुमार राय

प्रिय गुरुजन !

आज समाज और देश के सामने सबसे बड़ा प्रश्न है शिक्षा किस लिए दी जाए? विभिन्न मनोवैज्ञानिकों एवं शिक्षा विशारदों ने शिक्षा के विभिन्न उद्देश्य बतलाए हैं। किसी विद्वान का मत है कि "विद्या के लिए विद्या" है तो दूसरे विद्वान का मत है कि आजीविका या व्यवसाय के लिए तैयार करना ही शिक्षा का उद्देश्य है। कुछ विद्वानों का मत है कि मनुष्य का शारीरिक, मानसिक, नैतिक तथा अन्य सभी पहलुओं से विकास करना ही शिक्षा का उद्देश्य है। कुछ लोग सच्चरित्र निर्माण को शिक्षा का उद्देश्य मानते हैं।

वैदिक ऋषियों के अनुसार शिक्षा का उद्देश्य है मानव का सर्वांगीण विकास अर्थात् मानव जीवन का जो उद्देश्य है उस उद्देश्य तक पहुँचना ही शिक्षा का उद्देश्य होना चाहिए। मानव जीवन का उद्देश्य पुरुषार्थ-मोक्ष। इसके लिए हमें शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक, राजनीतिक और नैतिक सभी नियमों का ज्ञान होना चाहिए। घर में हम अपने माता-पिता के साथ कैसा व्यवहार करें, समाज में कैसा उत्तम नागरिक बनें, साथियों के साथ कैसे व्यवहार करें, आजीविका के लिए क्या करें, सामाजिक तथा राजनैतिक समस्याओं का क्या हल निकालें। संक्षेप में हर बात में हम पूर्ण हों किसी में अधूरी न रहें, यह वैदिक ऋषियों की शिक्षा का उद्देश्य है। यदि हम अपना सर्वांगीण विकास करते हुए पुरुषार्थ को प्राप्त कर सकें, तो हमारी शिक्षा सफल शिक्षा है अन्यथा नहीं।

इसका निष्कर्ष यह है कि शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य विद्यार्थी का सर्वांगीण विकास और सर्वांगीण विकास का अर्थ है - मानसिक, शारीरिक और रचनात्मक कौशल का विकास। चेतना विद्यालय दैनिक पत्रिका इन उद्देश्यों की पूर्ति के साधनों का एक प्रमुख अंग है। "चेतना" विद्यालय दैनिक पत्रिका जहाँ एक ओर बालमन की कोमल भावनाओं के फुटते अंकुरों का पोषण करती है वहीं बालमन का पल-पल विकास होते देखकर परम संतोष का अनुभव होता है ठीक वैसे ही जैसे खिलते हुए फूलों को देखकर माली को होता है जो उन्हें सींचता है।

आपकी सर्वांगीण एवं लोकप्रिय विद्यालय दैनिक पत्रिका "चेतना" का आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए हमें हर्ष एवं संतोष की अनुभूति हो रही है, पत्रिका के प्रस्तुत अंक को आपकी आकांक्षाओं के अनुरूप अधिक-से-अधिक उपयोगी बनाने का प्रयास किया गया है। प्रकाशन से संबंधित सभी लोगों के सामूहिक प्रयास एवं सहयोग से यह अंक इतना अधिक उपयोगी बन पाया है।

आपदा प्रबंध विभाग
बिहार सरकार

बिजली/ठनका से बचाव

गर्ज के साथ तूफान और आकाशीय बिजली से बचने के लिए क्या करें

यदि घर में हैं

- बिजली संचालन (फोन, बिजली, धातु के तार की बाड़) करने वाली सभी वस्तुओं से दूर रहें।
- तूफान आने से पहले सभी इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का प्लग निकाल दें।

टॉल फ्री नंबर **1070** हेल्पलाइन नंबर **0612-2294204/205**

किसी भी आपदाकालीन सहायता के लिए आपदा प्रबंध विभाग के राज्य आपदाकालीन संचालन केंद्र पर संपर्क करें।

Facebook: @IPRDBihar Twitter: @BiharDMD Instagram: /BiharDisasterManagement

कृषि विभाग
बिहार सरकार

केला फसल में लगने वाले पनामा विल्ट रोग की पहचान एवं प्रबंधन

प्रायः केला फसल में पनामा विल्ट रोग का प्रभाव देखा जाता है, जो एक फंक्शनल रोग है।

लक्षण :

- अचानक सम्पूर्ण पौधे का सूखना या नीचे के हिस्से की पत्तों का सूखना इस रोग का प्रमुख लक्षण है।
- पत्तियाँ पीली होकर गंहीन हो जाती हैं, जो बाद में पुरखाकर सूख जाती हैं।
- मूल जड़वृत्त तथा तने के अंदर से सड़ी माछली की दुर्गंध आती है।

प्रबंधन :

- पनामा विल्ट रोग के प्रबंधन हेतु सरकार को 30 मिनट तक कार्वेन्डाजिम 50% डबल्यू + ग्राम प्रति लीटर पानी में घोल में डवाने के बाद रोपनी करें।
- कार्वेन्डाजिम 50% घु घु, 1 ग्राम प्रति लीटर पानी में घोल बनाकर छिड़काव करें।
- केले की पत्तियाँ चिकनी होती हैं, अतः घोल में स्टिकर मिला देना लाभदायक होगा।

Facebook: @agribihar Twitter: @agribihar Instagram: /agribihar

बिहार सरकार

पिछड़ा वर्ग एवं अति पिछड़ा वर्ग कल्याण विभाग

प्राक् परीक्षा प्रशिक्षण योजना

आवेदन की विस्तारित अंतिम तिथि:- 15/07/2024

पिछड़ा वर्ग एवं अति पिछड़ा वर्ग के छात्र/छात्राओं के लिए राज्य के 36 जिलों में संचालित कुल अड़तीस (38) प्राक् परीक्षा प्रशिक्षण केन्द्रों में निःशुल्क प्रशिक्षण हेतु आवेदन पत्र का आमंत्रण

छात्र/छात्रा की पात्रता :-

- छात्र/छात्रा बिहार राज्य के स्थायी निवासी हों।
- पिछड़ा वर्ग अथवा अति पिछड़ा वर्ग के सदस्य हों।
- छात्र/छात्रा की आय सहित उनके अभिभावक की अधिकतम वार्षिक अद्यतन आय सभी स्रोतों को मिलाकर रु०-3,00,000/- तक होनी चाहिए।
- छात्र/छात्रा की आयु सीमा एवं न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता संबंधित कोर्स के अंतर्गत होने वाली प्रतियोगिता परीक्षा के लिए निर्धारित न्यूनतम अर्हता के अनुरूप होनी चाहिए।

प्रत्येक केन्द्र पर 60-60 (कुल-120) छात्र छात्राओं के दो बैच (प्रशिक्षण अवधि-6 माह) संचालित होंगे।

पिछड़ा वर्ग के लिए 40 प्रतिशत एवं अति पिछड़ा वर्ग के लिए 60 प्रतिशत सीट उपलब्ध होंगे।

कोर्स सिविल सेवा

कोर्स एसओएसओसीओ एवं अन्य प्रतियोगिता परीक्षा

आवेदन कैसे करें :-

- विहित प्रपत्र में पूर्ण आवेदन-पत्र तथा दिशा-निर्देश <https://state.bihar.gov.in/bcebcwelfare/CitizenHome.html> से डाउनलोड किया जा सकता है।
- प्राक् परीक्षा प्रशिक्षण केन्द्रों की विस्तृत जानकारी विभागीय वेबसाईट पर उपलब्ध है।

छात्र/छात्राओं के लिए सुविधा :-

- छात्र-छात्राओं को 75 प्रतिशत उपस्थिति के आधार पर रु० 3,000/- (तीन हजार रुपये) मात्र की दर से प्रोत्साहन राशि।
- डिजिटल अध्ययन केंद्र।
- केंद्रस्तरीय पाश्चि एवं राज्यस्तरीय जाँच परीक्षा।
- उन्नत पुस्तकालय।
- प्रेरणा एवं मार्गदर्शन सत्र।

चेतना टीम
समस्तीपुर

फोन - 848207 (बिहार)
मो. +91 9473119007

Email : chetanastr@gmail.com
<https://t.me/TeacherHelpline>
<https://www.teachersofbihar.org/>

नोट : रविवार के दिन खुलने वाले विद्यालय शुक्रवार के दिन प्रकाशित होने वाले चेतना का उपयोग कर सकते हैं।

1. प्रार्थना



प्रार्थना

हे प्रभु ! आनंद दाता !! ज्ञान हमको दीजिये ।
 शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये ॥ हे प्रभु...
 लीजिये हमको शरण में हम सदाचारी बनें ।
 ब्रह्मचारी धर्मरक्षक वीर व्रतधारी बनें ॥ हे प्रभु...
 निंदा किसीकी हम किसीसे भूल कर भी न करें ।
 ईर्ष्या कभी भी हम किसीसे भूल कर भी न करें ॥ हे प्रभु
 सत्य बोलें झूठ त्यागें मेल आपस में करें ।
 दिव्य जीवन हो हमारा यश तेरा गाया करें ॥ हे प्रभु
 जाये हमारी आयु हे प्रभु ! लोक के उपकार में ।
 हाथ डालें हम कभी न भूलकर अपकार में ॥ हे प्रभु
 कीजिये हम पर कृपा ऐसी हे परमात्मा !
 मोह मद मत्सर रहित होवे हमारी आत्मा ॥ हे प्रभु
 प्रेम से हम गुरुजनों की नित्य ही सेवा करें ।
 प्रेम से हम संस्कृति की नित्य ही सेवा करें ॥ हे प्रभु...
 योगविद्या ब्रह्मविद्या हो अधिक प्यारी हमें ।
 ब्रह्मनिष्ठा प्राप्त करके सर्वहितकारी बनें ॥ हे प्रभु...

अभियान गीत

हो जाओ तैयार साथियों हो जाओ तैयार साथियों,
 हो जाओ तैयार,
 अर्पित कर दो तन मन धन, मांग रही शिक्षा अर्पण,
 शिक्षा के जो काम न आए, तो जीवन बेकार,
 हो जाओ तैयार साथियो, हो जाओ तैयार साथियो ,
 हो जाओ तैयार ॥
 सोचने का समय गया, उठो लिखो इतिहास नया जवाब ,
 उजियाले से दे दो तुम दुनिया को जवाब,
 दुनिया को साथियों , ॥ दुनिया को जवाब ,
 हो जाओ तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ॥
 तूफानी गति रुके नहीं, पाँव थके पर थमे नहीं ,
 उठे हुए माथे के आगे, ठहर न पाती हार ,
 ठहर न पाती हार साथियों, ठहर न पाती हार साथियों ,
 हो जाओ तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ॥
 कांप उठे धरती अम्बर, और उठाओ ऊँचा सर ,
 कोटि कोटि कंठों से गूंजे, शिक्षा की जयकार ,
 हो जाओ तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ॥

बिहार राज्य प्रार्थना

मेरी रफ्तार पे सूरज की किरण नाज करे
 ऐसी परवाज दे मालिक कि गगन नाज करे
 वो नजर दे कि करूँ कदर हरेक मजहब की
 वो मुहब्बत दे मुझे अमनो अमन नाज करे
 मेरी खुशबू से महक जाये ये दुनिया मालिक
 मुझको वो फूल बना सारा चमन नाज करे
 इल्म कुछ ऐसा दे मैं काम सबों के आऊँ
 हौसला ऐसा ही दे गंग जमन नाज करे
 आधे रस्ते पे न रुक जाये मुसाफिर के कदम
 शौक मंजिल का हो इतना कि थकन नाज करे
 दीप से दीप जलायें कि चमक उठे बिहार
 ऐसी खुबी दे ऐ मालिक कि वतन नाज करे
 जय बिहार जय बिहार जय जय जय जय बिहार

- एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

मेरे भारत के कंठहार, तुझको शत-शत वंदन बिहार
 तू वाल्मीकि की रामायण, तू वैशाली का लोकतंत्र
 तू बोधिसत्व की करूणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र
 तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू ही अक्षत चंदन बिहार
 तू है अशोक की धर्मध्वजा, तू गुरुगोविंद की वाणी है
 तू आर्यभट्ट तू शेरशाह, तू कुंवर सिंह बलिदानी है
 तू बापू की है कर्मभूमि, धरती का नंदन वन बिहार
 तेरी गौरव गाथा अपूर्व, तू विश्व शांति का अग्रदूत
 लौटेगा खोया स्वाभिमान, अब जाग चुके तेरे सपूत
 अब तू माथे का विजय तिलक,
 तू आँखों का अंजन बिहार
 तुझको शत-शत वंदन बिहार,
 मेरे भारत के कंठहार

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

वक्त आपका है चाहे तो सोना बना लो और चाहे तो सोने में गुजार दो, दुनिया आपके उदाहरण से बदलेगी आपकी राय से नहीं...

3. शब्द ज्ञान

English		
Return	रिटर्न	वापस आना
Finish	फिनिश	समाप्त करना
Rest	रेस्ट	आराम करना
Harm	हार्म	नुकसान पहुँचाना
Study	स्टडी	अध्ययन करना

हिन्दी	
क्षति	नुकसान
अंकुश	रोक
अक्ल	बुद्धि
अंजाम	नतीजा
अलंकार	आभूषण

संस्कृत	
गृहीत्वा	लेकर
मा	नही
उभौ	दोनों
उत्तोलनाय	फहराने के लिए
पादपः	वृक्ष

اردو (उर्दू)		
مثبت	Musbat	सही
مثل	Masal	कहानी
مجاہد	Majaab	उत्तर देना
مجادل	Mujadil	लड़ाई
مجزوب	Majajub	पागल

4. दिवस ज्ञान

स्वामी विवेकानंद की पुण्यतिथि

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

- | | |
|--|----------------|
| 1. भारत में निर्मित प्रथम कंप्यूटर का क्या नाम है ? | : सिद्धार्थ |
| 2. मानव द्वारा सबसे पहले किस धातु का प्रयोग किया गया ? | : तांबा |
| 3. बॉल पेन किस सिद्धांत पर काम करता है ? | : पृष्ठीय तनाव |
| 4. रेशम के कीड़े किस वृक्ष की कोमल पत्तियों पर पाले जाते हैं ? | : शहतूत |
| 5. राजस्थान में खेतड़ी किसके लिए प्रसिद्ध है ? | : तांबे की खान |

6. तर्क ज्ञान

- | | |
|---|-----------|
| 1. a,g,m,s? | : y |
| 2. 1 से 50 के बीच कितनी संख्या 2 से भाज्य है? | : 25 |
| 3. 1 से 50 तक में कितनी संख्या 3 से भाज्य है? | : 18 |
| 4. टी 20 मैच किस खेल से संबंधित है? | : क्रिकेट |
| 5. हॉकी मैच कितने मिनट का होता है? | : 60 मिनट |

7. पर्यायवाची शब्द

- | | |
|-----------|-----------------------------------|
| 1. ईश्वर | : जगदीश, रामेश्वर ,परमात्मा,प्रभु |
| 2. उद्यान | : उपवन ,वाटिका ,बाग, बगीचा |
| 3. कपड़ा | : वस्त्र ,अंबर ,पट ,चीर |
| 4. कमल | : सरोज ,जलज ,पंकज, तामरस |
| 5. किरण | : रश्मि, प्रभा,अंशु, मरीचि |

8. प्रेरक प्रसंग

मूर्ख कौआ और चालाक लोमड़ी

एक बार एक कौए को रोटी का एक टुकड़ा मिला, इसे वह अपनी चोंच में रख रहा था। वह एक पेड़ पर बैठा था। अचानक एक लोमड़ी वहां आई तो उसने कौए की चोंच में रोटी का टुकड़ा देखा। लोमड़ी बड़ी चालाक थी, उसने कौए से कहा, 'आपकी आवाज बहुत ही अच्छी और प्यारी है, कृपया गीत गाकर सुनाएं।' मूर्ख कौआ अपनी तारीफ सुनकर बहुत खुश हुआ और गाने के लिए जैसे ही अपना मुंह खोला। रोटी का टुकड़ा नीचे गिर गया। लोमड़ी रोटी का टुकड़ा उठाकर भाग गई और कौआ मूर्ख बन गया।



राष्ट्र-गान

जन-गण-मन अधिनायक जय हे
भारत भाग्य विधाता ।
पंजाब-सिंधु-गुजरात-मराठा
द्राविड़-उत्कल-बंग
विंध्य हिमाचल यमुना गंगा
उच्छल जलधि तरंग
तव शुभ नामे जागे, तव शुभ आशिष मांगे
गाहे तव जय-गाथा ।
जन-गण-मंगलदायक जय हे भारत भाग्य विधाता ।
जय हे जय हे जय हे जय जय जय जय हे ।

- रविन्द्रनाथ टैगोर

राष्ट्रीय गीत

वंदे मातरम्, वंदे मातरम्!
सुजलाम्, सुफलाम्, मलयज शीतलाम्,
शस्यश्यामलाम्, मातरम्!
वंदे मातरम्!
शुभ्रज्योत्सनाम् पुलकितयामिनीम्,
फुल्लकुसुमित द्रुमदल शोभिनीम्,
सुहासिनीम् सुमधुर भाषिणीम्,
सुखदाम् वरदाम्, मातरम्!
वंदे मातरम्, वंदे मातरम्॥

- बंकिमचन्द्र चटर्जी

मौलिक अधिकार

1. समता का अधिकार (अनुच्छेद 14-18)
2. स्वतंत्रता का अधिकार (अनुच्छेद 19-22)
3. शोषण के विरुद्ध अधिकार (अनुच्छेद 23-24)
4. धर्म की स्वतंत्रता का अधिकार (अनुच्छेद 25-28)
5. संस्कृति और शिक्षा संबंधी अधिकार (अनुच्छेद 29-30)
6. संवैधानिक उपचारों का अधिकार (अनुच्छेद 32)



संविधान में उपबंधित मौलिक कर्तव्य

1. संविधान का पालन करना और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्रध्वज एवं राष्ट्र गान का आदर करना।
2. स्वतंत्रता के लिये हमारे राष्ट्रीय संघर्ष को प्रेरित करने वाले महान आदर्शों का पालन करना।
3. भारत की संप्रभुता, एकता और अखंडता को बनाए रखना और उसकी रक्षा करना।
4. देश की रक्षा करना और आह्वान किये जाने पर राष्ट्र की सेवा करना।
5. भारत के लोगों में समरसता और समान भातृत्व की भावना का निर्माण करना जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग आधारित सभी प्रकार के भेदभाव से परे हो। साथ ही ऐसी प्रथाओं का त्याग करना जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध हैं।
6. हमारी समग्र संस्कृति की समृद्ध विरासत को महत्त्व देना और संरक्षित करना।
7. वनों, झीलें, नदियों और वन्यजीवन सहित प्राकृतिक पर्यावरण की रक्षा एवं सुधार करना और प्राणिमात्र के लिए दयाभाव रखना।
8. मानवतावाद, वैज्ञानिक दृष्टिकोण तथा ज्ञानार्जन एवं सुधार की भावना का विकास करना।
9. सार्वजनिक संपत्ति की सुरक्षा करना एवं हिंसा से दूर रहना।
10. व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधि के सभी क्षेत्रों में उत्कृष्टता के लिये प्रयास करना ताकि राष्ट्र लगातार उच्च स्तर की उपलब्धि हासिल करे।
11. 6 से 14 वर्ष तक के आयु के अपने बच्चों को शिक्षा के अवसर उपलब्ध कराना। (86वें संविधान द्वारा जोड़ा गया)

भारत के संविधान की प्रस्तावना

हम, भारत के लोग, भारत को एक संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को :

सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक न्याय,
विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म
और उपासना की स्वतंत्रता,
प्रतिष्ठा और अवसर की समता,
प्राप्त कराने के लिए,
तथा उन सब में, व्यक्ति की गरिमा और
राष्ट्र की एकता और अखण्डता
सुनिश्चित करने वाली बंधुता बढ़ाने के लिए

दृढ़ संकल्पित होकर अपनी इस संविधान सभा में आज तारीख 26 नवम्बर 1949 ईस्वी (मिति मार्गशीर्ष शुक्ल सप्तमी, संवत् दो हजार छह विक्रमी)
को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

समय सारणी

पाठ टीका

चेतना

04 जुलाई 2024

Thursday

गुरुवार

समस्तीपुर

वर्ष 03

ज्ञापक : 01/मांशि०-स्था 'ख'-68/2024-1242/पटना

दिनांक :- 28/06/2024

समय		09:00 - 09:15	09:15 - 09:55	09:55 - 10:35	10:35 - 11:15	11:15 - 11:55	11:55 - 12:35	12:35- 01:15	01:15 - 01:55	01:55 - 02:35	02:35 - 03:15	03:15 - 04:00	04:00 - 04:30
		06:30 - 06:45	06:45 - 07:20	07:20 - 07:55	07:55 - 08:30	08:30 - 09:05	09:05 - 09:45	09:45 - 10:20	10:20 - 10: 55	10:55 - 11:30		11:30 - 12:10	
वर्ग	घंटी		पहली	दूसरी	तीसरी	चौथी		पंचमी	छठी	सप्तमी	आठमी		
1	साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना		हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि	मिशन दक्ष के लिए अंतर्गत विशेष कक्षा	वर्ग 1-2 के बच्चों को छोड़कर शेष वर्ग के बच्चों के होमवर्क को चेक करना। पाठ टीका (lesson plan) तैयार करना एवं मिशन दक्ष के बच्चों का प्रोफाइल तैयार करना एवं मिशन दक्ष की विशेष कक्षा लेना, साप्ताहिक मूल्यांकन के आधार पर छात्र-छात्राओं का प्रोफाइल तैयार करना इत्यादि ।
2			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
3			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
4			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
5			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
6			अंग्रेजी	गणित	विज्ञान	सामाजिक विज्ञान		हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	खेल गतिविधि		
7			सामाजिक विज्ञान	अंग्रेजी	गणित	विज्ञान		अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि		
8			विज्ञान	सामाजिक विज्ञान	अंग्रेजी	गणित		संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	हिंदी / उर्दू / अन्य	खेल गतिविधि		

नोट:- 1. उपरोक्त वर्ग - समय सारिणी सुझावात्मक है। 2. विद्यालय अपने संसाधनों यथा - शिक्षक, छात्र, वर्ग कक्ष, सेक्शन की संख्या आदि की उपलब्धता के आधार पर उपरोक्त वर्ग - समय सारणी में परिवर्तन कर सकता है। 3. जिन विद्यालयों में पुस्तकालय है वहाँ बच्चों को सप्ताह में किसी दो अलग-अलग घटियों में पुस्तक पढ़ने को प्रेरित किया जा सकता है। 4. प्रत्येक सप्ताह में सभी विषय की साप्ताहिक मूल्यांकन विद्यालय अपनी सुविधा अनुसार किसी भी दिन किसी भी घंटी करेंगे।

पाठ टीका

NOTES ON LESSONS

दिनांक	घंटी	कक्षा	विषय	प्रस्तावित पाठ की संक्षिप्त टिप्पणी	कृष्णपट-कार्य	अभ्युक्ति
Date	Period	Class	Subject	Brief notes on lessons proposed	Black Board work	Remarks
04 जुलाई 2024		सभी	चेतना सत्र	साफ-सफाई, प्रार्थना, व्यायाम एवं अन्य आयाम		
	1					
	2					
	3					
	4					
		सभी	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम			
	5					
	6					
	7					
	8	पाठ टीका का संधारण				

शिक्षक का हस्ताक्षर

पीएम पोषण योजना

चेतना

04 जुलाई 2024

Thursday

गुरुवार

समस्तीपुर

वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
04 जुलाई 2024	गुरुवार	चावल + मिश्रित दाल + हरी सब्जी

पीएम पोषण योजना :-

बच्चों को अपने जीवन, भोजन, शिक्षा तथा विकास का अधिकार है। इस अधिकार की प्राप्ति बच्चे करें एवं उन्हें इसके उचित अवसर मिलें, यह राज्य का दायित्व है। भारतीय संविधान की धारा 21A के अंतर्गत 6 से 14 आयुवर्ग के सभी बच्चों को निःशुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा का मौलिक अधिकार प्रदत्त है। प्रारंभिक शिक्षा के सर्वव्यापीकरण में मदद करने के उद्देश्य से सभी प्राथमिक एवं मध्य विद्यालयों में पीएम पोषण योजना उपलब्ध कराने का प्रावधान किया गया है। इस योजना का लाभ निम्नवत है :-

- > बच्चों को पौष्टिक आहार एवं स्वास्थ्य की प्राप्ति।
- > बच्चों के शैक्षिक स्तर में वृद्धि।
- > बच्चों के बीच सामाजिक समता।
- > बच्चों की सीखने की क्षमता एवं आत्मसम्मान के स्तर को बढ़ाना।
- > बच्चों के छीजन में कमी।
- > नामांकन एवं उपस्थिति में निरंतर बढ़ोतरी।
- > बच्चों के ठहराव, अधिगम एवं एकाग्रता सुनिश्चित करने में मदद।

परिवर्तन मूल्य की नई दर की विवरणी (01-10-2022 से प्रभावित)

कक्षा 01 से 05 के लिए			
सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	20 Gram	103.00	2.06
सब्जी	50 Gram	22.00	1.10
तेल	5 Gram	121.00	0.60
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.49
जलावन	100 Gram	12.00	1.20
कुल =			5.45

कक्षा 06 से 08 के लिए			
सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	30 Gram	103.00	3.09
सब्जी	75 Gram	22.00	1.65
तेल	7.5 Gram	121.00	0.90
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.73
जलावन	150 Gram	12.00	1.80
कुल =			8.17

साप्ताहिक मेनू		
क्र.	दिन	मेनू
1.	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल + हरी सब्जी
2.	मंगलवार	जीरा चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी
3.	बुधवार	खिचड़ी (हरि सब्जी युक्त) + चोखा + केला / मौसमी फल
4.	गुरुवार	चावल + मिश्रित दाल + हरी सब्जी
5.	शुक्रवार	पुलाव + काबुली चना + लाल चना का छोला + हरा सलाद + उबला अंडा / मौसमी फल
6.	शनिवार	खिचड़ी (हरि सब्जी युक्त) + चोखा + केला / मौसमी फल



चहक

बच्चों का विद्यालय से जुड़ाव



दिन - 14 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

कविता

आम रसीले

भाषा विकास

बाबूजी बाज़ार से आए,
आम रसीले घर में लाए ।
गोल मटोल पीले-पीले,
जो भी देखे मन हो ले-ले ।
दादी कहती रानी से,
धोना तुम इसे पानी से ।
मीठा आम हाथ जो आया,
सब ने खूब मज़े से खाया ।
गर्मी के मौसम में आता,
फलों का राजा आम कहलाता ।

उद्देश्य

- बाल-गीत / कविता को हाव-भाव एवं लय के साथ गाने का कौशल विकसित करना ।

प्रक्रिया

- बच्चों को अर्द्ध गोलाकार में बैठाएँ ।
- शिक्षक पहले बच्चों को हाव-भाव के साथ एवं लयबद्ध तरीके से बाल-गीत शीर्षक 'आम रसीले' गाकर सुनाएँ ।
- अब शिक्षक इस बाल-गीत को दो बार गाएँ और बच्चे उसे दोहराएँ ।
- शिक्षक बच्चों से कहें कि वह इस गीत को समूह में स्वयं गाएँ ।
- शिक्षक और बच्चे एक साथ पूरा गीत खड़े होकर गाएँ ।
- शिक्षक इस बाल-गीत पर बच्चों से बात-चीत करेंगे जैसे –
- फलों का राजा किसे कहते हैं ?
- कच्चे और पके आम का स्वाद कैसा होता है ?
- कच्चे और पके आम से क्या-क्या बनता है ?
- शिक्षक बच्चों को अपने मन से कोई और बाल-गीत / कविता अपनी भाषा में सुनाने को कहें ।
- जब बच्चे बाल-गीत / कविता सुना रहें हों, उसमें कुछ जोड़ या छोड़ रहें हों, उन्हें रोके-टोके नहीं, स्वीकारें ।
- बच्चों के बाल-गीत / कविता कहने पर उन्हें शाबाशी देकर प्रोत्साहित करें ।
- बच्चों द्वारा सुनाई गई बाल-गीत / कविता पर भी बातचीत करें ।

सामग्री

- बाल-गीत 'आम रसीले' ।

विकल्प

- बच्चे छोटे से बड़े आम के कई चित्र अपनी कॉपी में बना सकते हैं ।



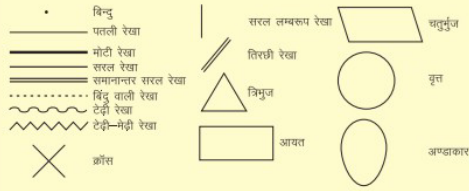
प्रतिफल

- बच्चे लयबद्ध तरीके से बाल-गीत / कविता गा पाएँ ।



दिन - 14 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

रेखा चित्र



क्या है गोल बोल

गोल-गोल-गोल,
क्या है गोल बोल?

क्या-क्या हम खाते हैं,
जो है गोल बोल?
लाल टमाटर गोल-गोल,
हरा मटर भी गोल-गोल,
गरम कच्चीड़ी गोल-गोल,
रसगुल्ला है गोल-गोल, गोल-गोल...

ममी तुम्हारी क्या पहनती
जो है गोल बोल?
अँगुली की अँगुली गोल,
हाथों की धुड़ियाँ हैं गोल,
माथे की बिंदियाँ हैं गोल,
कानों को कुंडल भी गोल, गोल-गोल...

क्या-क्या इस घरती पर है,
दिखता गोल बोल?
बंदगोभी गोल-गोल,
गोभीजी का चप्पा गोल,
सिकका भी है गोल-गोल,
घरती भी है दूर से दिखती, गोल-गोल...

उद्देश्य

- रेखाओं एवं आकृतियों की पहचान।

प्रक्रिया

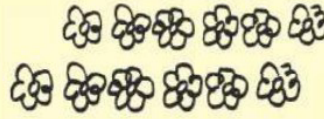
- चित्र बनाना-** शिक्षक ब्लैक बोर्ड पर तरह-तरह की रेखाएँ तथा आकृतियाँ बनाएँ तथा बच्चों से उन्हें बनाने के लिए कहेंगे, जैसे- बिंदु, पतली रेखा, मोटी रेखा, छोटी रेखा, बड़ी रेखा, समानांतर रेखा, टेढ़ी-मोड़ी रेखा, क्रॉस रेखा, लम्बी रेखा, त्रिभुज, वर्ग, आयत, चतुर्भुज, वृत्त, अंडाकार आदि।
- कविता -** शिक्षक बच्चों के साथ 'क्या है गोल बोल' कविता का सस्वर पाठ करेंगे। शिक्षक कविता के अंत में गोल आकृति से संबंधित वस्तुओं के बारे में बच्चों से बातचीत करेंगे।

सामग्री

- कागज, ब्लैक बोर्ड, पेंसिल, रबड़, चॉक, डस्टर आदि।

विकल्प

- त्रिभुजाकार, चैकोर, अंडाकार, गोलाकार आदि आकृतियों से संबंधित सामग्रियों पर भी बच्चों के साथ बातचीत की जा सकती है।
- बच्चों से रेखाओं के माध्यम से तरह-तरह के चित्र बनवाये जा सकते हैं।



प्रतिफल

- बच्चे रेखाओं एवं आकृतियों की पहचान कर सकेंगे।

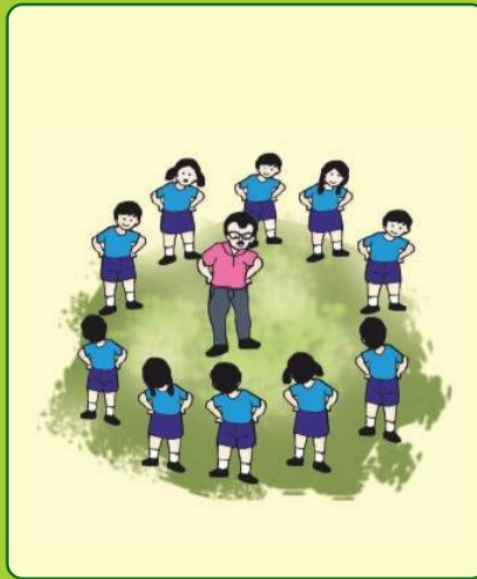
संख्यात्मक विकास
एवं
पर्यावरणीय जागरूकता



दिन - 15 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

खेल

घो-घो रानी, कितना पानी



उद्देश्य

- शरीर के विभिन्न अंगों की नाम के पहचान के साथ बड़ी मांसपेशियों का विकास।
- सुनने-बोलने और गाने के कौशल का विकास।

प्रक्रिया

- शिक्षक सभी बच्चों को गोलाकार में खड़ा कराएँ। वे बच्चों के गोलाकार के बीच में स्वयं खड़े होंगे।
- शिक्षक बोलेंगे 'पानी बढ़ता जाए -2', सभी बच्चे बोलेंगे 'घो-घो रानी कितना पानी? -2'।
- शिक्षक अपने पैर की अँगुलियों को छूते हुए बोलेंगे 'तलवा तक पानी -2', सभी बच्चे बोलेंगे 'तलवा तक पानी -2'। फिर शिक्षक बोलेंगे 'पानी बढ़ता जाए -2', सभी बच्चे बोलेंगे 'घो-घो रानी कितना पानी?' शिक्षक अपने शरीर के ऊपर के विभिन्न अंगों को छू-छू कर क्रमशः बोलते जाएँ 'एड़ी भर पानी, घुटने भर पानी, कमर भर पानी, कंधे भर पानी, सिर भर पानी...'।
- शिक्षक बच्चों से पूछ सकते हैं कि हमारे शरीर के विभिन्न अंग एड़ी से लेकर सिर तक किस काम आते हैं?

सामग्री

- आवश्यकतानुसार।

विकल्प

- शरीर के प्रत्येक अंग की साफ-सफाई एवं उनके कार्यों की चर्चा की जा सकती है।



प्रतिफल

- बच्चे शरीर के विभिन्न अंगों की पहचान कर सकेंगे।
- बच्चों में बोलने और गाने के कौशल का विकास होगा।



चेतना टीम

समस्तीपुर

पिन - 848207 (बिहार)

Mobile : **9473119007**

Email ID : chetanastr@gmail.com

WhatsApp : <https://chat.whatsapp.com/BgYPOv5HKSv2Vx6uoX1LOZ>

Telegram : <https://t.me/TeacherHelpline>

Facebook : <https://www.facebook.com/Anil9473119007>

TEACHERS OF BIHAR

Patna (Bihar)

Mobile : 7250818080

Website : www.teachersofbihar.org

Email ID : teachersofbihar@gmail.com

Facebook : <https://www.facebook.com/teachersofbihar>

Youtube : <https://www.youtube.com/c/teachersofbihar>

Instagram : <https://instagram.com/teachersofbihar>

Twitter : <https://twitter.com/teachersofbihar>