चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

2024-25 प्रवेशोत्सव नामांकन अभियान

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

सोमवार

बिहार

08 जुलाई 2024

Monday

वर्ष : 3

समस्तीपुर

सौरव गांगुली का जन्म दिवस

संपादकीय

चेतना सत्र

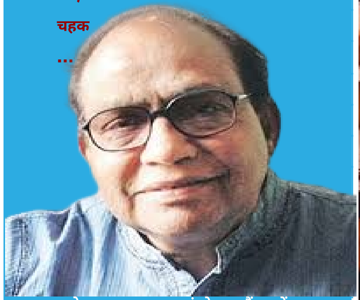
संविधान

विद्यालय समय सारणी एवं पाठ टीका

पीएम पोषण योजना

चहक

...



भारत के प्रख्यात शायर एवं लेखक हैं। उन्हें भारत सरकार द्वारा 2005 में साहित्य एवं शिक्षा के क्षेत्र में पद्म भूषण से सम्मानित किया था।

सरदार अंजुम

की पुण्यतिथि पर कोटि - कोटि नमन।

1941 - 10 जुलाई 2015

जुलाई						
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 मुहर्रम

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 रिंकु कुमारी

श्रीमती अध्याशा

श्रीमती अनुपमा कुमारी

मो० फरहान

श्री दीपक कुमार सिंह

सुश्री नेहा कुमारी

श्री मिथुन कुमार राय

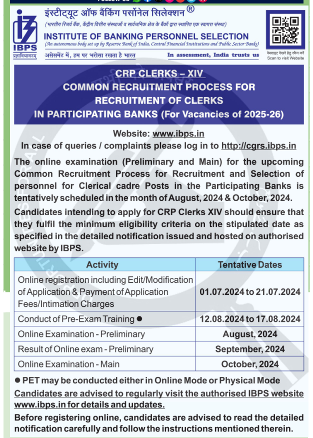
प्रिय गुरुजन !

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 बतलाएँ 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 अर्थात 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 सके, 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 फूटते अंकूर 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 सर्वाग्रगण्य 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।



इंस्टीट्यूट ऑफ बैंकिंग पर्सोनेल सिलेक्शन®

INSTITUTE OF BANKING PERSONNEL SELECTION

असेसमेंट में, हम पर भरोसा रखता है भारत — In assessment, India trusts us

CRP CLERKS – XIV
COMMON RECRUITMENT PROCESS FOR RECRUITMENT OF CLERKS IN PARTICIPATING BANKS (For Vacancies of 2025-26)

Website: www.ibps.in

In case of queries / complaints please log in to http://cgrs.ibps.in

The online examination (Preliminary and Main) for the upcoming Common Recruitment Process for Recruitment and Selection of personnel for Clerical cadre Posts in the Participating Banks is tentatively scheduled in the month of August, 2024 & October, 2024.

Candidates intending to apply for CRP Clerks XIV should ensure that they fulfil the minimum eligibility criteria on the stipulated date as specified in the detailed notification issued and hosted on authorised website by IBPS.

Activity	Tentative Dates
Online registration including Edit/Modification of Application & Payment of Application Fees/Intimation Charges	01.07.2024 to 21.07.2024
Conduct of Pre-Exam Training ●	12.08.2024 to 17.08.2024
Online Examination - Preliminary	August, 2024
Result of Online exam - Preliminary	September, 2024
Online Examination - Main	October, 2024

● PET may be conducted either in Online Mode or Physical Mode

Candidates are advised to regularly visit the authorised IBPS website www.ibps.in for details and updates.

Before registering online, candidates are advised to read the detailed notification carefully and follow the instructions mentioned therein.

चेतना टीम

समस्तीपुर

पिन - 848207 (बिहार)

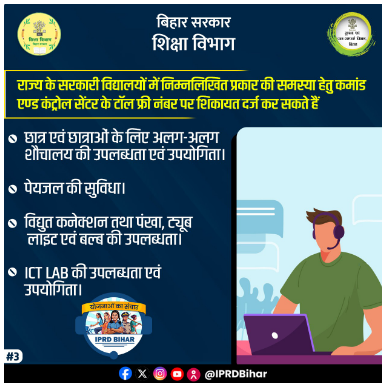
मो. +91 9473119007

Email : chetanastr@gmail.com

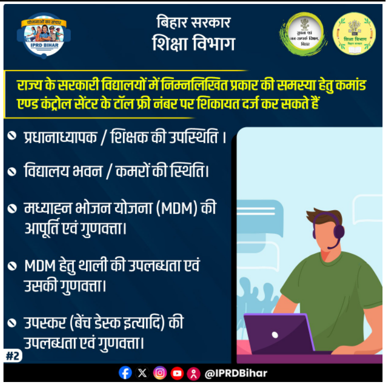
https://t.me/TeacherHelpline

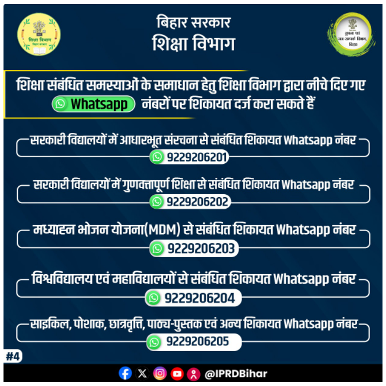
https://www.teachersofbihar.org/

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



\





चेतना सत्र

चेतना

08 जुलाई 2024 | Monday | सोमवार | समस्तीपुर | वर्ष 03

1. प्रार्थना

प्रार्थना

तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है तू रहीम हैं, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ।
तू ही वाहे गुरु तू यीशु मसीह, हर नाम में तू समा रहा,
तू ही राम है, तू रहीम है।
तेरी जात पाक कुरान में, तेरा दर्श वेद पुराण मैं,
गुरु ग्रन्थ जी के बख़ान में, तू प्रकाश अपना दिखा रहा।
तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है, तू रहीम है।
अरदास है कहीं कीर्तन, कहीं राम धुन कहीं आह्वान,
अरदास है कहीं कीर्तन, कहीं राम धुन कहीं आह्वान
विधि वेद का है ये सब रचन, तेरा भक्त तुझको बुला रहा,
तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है, तू रहीम है।

अभियान गीत

घर-घर अलख जगाएगें, हम बदलेंगे जमाना।।
निश्चय हमारा, ध्रुव सा अटल है।
काया की रग-रग में, निष्ठा का बल है।।
जागृति शंख बजायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।
बदली हैं हमने अपनी दिशायें।
मंजिल नयी तय, करके दिखायें।।
धरती को स्वर्ग बनायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।
श्रम से बनायेंगे, माटी को सोना।
जीवन बनेगा, उपवन सलोना।।
मंगल सुमन खिलायेंगें, हम बदलेंगे जमाना।।
कोरी कल्पना की तोड़ेंगे कारा।
ममता की निर्मल, बहायेंगे धारा।।
समता की दीप जलायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।

बिहार राज्य प्रार्थना

मेरी रफ्तार पे सूरज की किरण नाज करे
ऐसी परवाज दे मालिक कि गगन नाज करे
वो नजर दे कि करूँ कद्र 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 हीं दे गंग जमन नाज करे
आधे रस्ते पे न रूक जाये मुसाफिर के कदम
शौक मंजिल का हो इतना कि थकन नाज करे
दीप से दीप जलायें कि चमक उठे बिहार
ऐसी खूबी 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 हीं अक्षत चंदन बिहार
तू है अशोक की धर्मध्वजा, तू गुरूगोविंद 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

अगर लगने लगे कि लक्ष्य हासिल नहीं हो पाएगा; तो लक्ष्य को नहीं अपने प्रयासों को बदलें।

3. शब्द ज्ञान

English		
THEFT	*थेफ्ट*	चोरी
CRIME	*क्राइम*	अपराध
LEND	*लेंड*	उधार देना
DONATE	*डोनेट*	दान करना
ROBBERY	*रॉबरी*	डकैती

हिन्दी	
नीड़	घोसला
निर्माण	बनाना
कक्ष	कमरा
संदेह	शक
गुमसुम	चुपचाप

संस्कृत	
खनक:	फावड़ा
मशक	मच्छर
अलाबु	कद्दू
पटोल:	परवल
पंक:	कीचड़

اردو (उर्दू)		
مستوی	*Mastawi*	बराबर
مستہام	*Mustaham*	परेशान
مسٹ	*Masat*	सन्नाटा
مسخ	*Masakh*	पोछना
مسخرہ	*Maskharah*	जोकर

4. दिवस ज्ञान

सौरव गांगुली का जन्म दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. पटना में गोलघर का निर्माण क्यों किया गया था ? : अनाज के भंडारण के लिए
2. पटना के पहले अंग्रेज मजिस्ट्रेट थे? : चार्ल्स फ्रांसिस ग्रांड
3. भारत का सबसे चौड़ी नदी कौन है ? : ब्रह्मपुत्र

4. भारत में पवन ऊर्जा का सबसे उत्पादक राज्य कौन सा है ? : तमिलनाडु
5. भारतीय सिनेमा के जनक थे ? : दादा साहब फाल्के

6. तर्क ज्ञान

1. KYC का full form क्या है? : Know Your Customer
2. वर्तमान मे भारत का सबसे शोरगुल वाला शहर है? : मुरादाबाद
3. 1/2 का व्यूत्क्रम तथा 1/4 के व्यूत्क्रम का योग होगा? : 6
4. वो क्या है जो YEAR में एक बार WEEK में दो बार पर MONTH में एक भी बार नहीं आता? : Letter 'E'
5. तीन पैर की तितली, नहा – धोकर निकली। : समोसा

7. भाववाचक संज्ञा की रचना

1. सुंदर : सुंदरता
2. महान : महानता
3. मित्र : मित्रता
4. देव : देवता
5. मधुर : मधुरता

8. प्रेरक प्रसंग

संस्कृति वस्त्रों में नहीं, चरित्र के विकास में है

एक बार स्वामी विवेकानंद विदेश यात्रा पर गये थे. उनका भगवा वस्त्र और आकर्षक पगड़ी देख कर लोग अचंभित रह गये और वे यह पूछे बिना नहीं रह सके, आपका बाकी सामान कहां है?

स्वामी जी बोले, मेरे पास बस यही सामान है.

तो कुछ लोगों ने व्यंग्य किया, अरे! यह कैसी संस्कृति है आपकी? तन पर केवल एक भगवा चादर लपेट रखी है. कोट-पतलून जैसा कुछ भी पहनावा नहीं है?

इस पर स्वामी विवेकानंद जी मुस्कुराये और बोले, हमारी संस्कृति आपकी संस्कृति से भिन्न है. आपकी संस्कृति का निर्माण आपके दर्जी करते हैं. जबकि हमारी संस्कृति का निर्माण हमारा चरित्र करता है. संस्कृति वस्त्रों में नहीं, चरित्र के विकास में है.

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, झीलों, 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, संवत दो हजार छह विक्रमी) को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

समय सारणी पाठ टीका

चेतना

08 जुलाई 2024	Monday	सोमवार	समस्तीपुर	वर्ष 03

ज्ञापांक : 01/मा०शि०-स्था 'ख'-68/2024-1242/पटना दिनांक :- 28/06/2024

समय		09:00 - 09:15 06:30 - 06:45	09:15 - 09:55 06:45 - 07:20	09:55 - 10:35 07:20 - 07:55	10:35 - 11:15 07:55 - 08:30	11:15 - 11:55 08:30 - 09:05	11:55 - 12:35 09:05 - 09:45	12:35- 01:15 09:45 - 10:20	01:15 - 01:55 10:20 - 10: 55	01:55 - 02:35 10:55 - 11:30	02:35 - 03:15	03:15 - 04:00 11:30 - 12:10	04:00 - 04:30
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 विशेश 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			गणित	अंग्रेजी	विज्ञान	सामाजिक विज्ञान		हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि		
7			सामाजिक विज्ञान	गणित	अंग्रेजी	विज्ञान		संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि		
8			विज्ञान	सामाजिक विज्ञान	गणित	अंग्रेजी		संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	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
08 जुलाई 2024		सभी	चेतना सत्र	साफ-सफाई, प्रार्थना, व्यायाम एवं अन्य आयाम		
	1					
	2					
	3					
	4					
		सभी	मध्यांतर / मध्यान्ह भोजन कार्यक्रम			
	5					
	6					
	7					
	8	पाठ टीका का संधारण				

शिक्षक का हस्ताक्षर

पीएम पोषण योजना

चेतना

08 जुलाई 2024 Monday सोमवार समस्तीपुर वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
08 जुलाई 2024	सोमवार	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 नि:शुल्क 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

दिन - 16 | सत्र - 01 | अवधि - 30 मिनट

सामाजिक एवं भावनात्मक विकास

खेल

चाल बदल

उद्देश्य

- नेतृत्व-क्षमता का विकास।
- एकाग्रता तथा अनुकरण करने की क्षमता का विकास।

प्रक्रिया

- शिक्षक सभी बच्चों को गोलाकार में बैठाएँगे।
- एक बच्चा कमरे से बाहर रहेगा।
- गोलाकार में बैठे बच्चों में से किसी एक बच्चे का चयन 'नेता' के रूप में किया जाएगा।
- जो बच्चा 'नेता' बनेगा उसे अलग-अलग तरह की गतिविधियाँ करनी होंगी, जैसे- ताली बजाना, चुटकी बजाना, ढोलक बजाना, बाल झाड़ना, दोनों हाथों की तलहथी जमीन पर पटकना आदि। सभी बच्चे नेता द्वारा की जा रही गतिविधियों का अनुकरण करेंगे।
- कमरे के अंदर यह गतिविधि जारी रहेगी। कमरे से बाहर गया हुआ बच्चा अंदर आकर उस नेता को पहचानने की कोशिश करेगा, जिसके द्वारा सबसे पहले चाल बदली जा रही है।
- इस गतिविधि के दौरान सभी बच्चे लगातार ''नेता-नेता चाल बदल'' बोलते रहेंगे।
- शिक्षक सभी बच्चों को 'नेता' बनने का अवसर देंगे।

सामग्री

- आवश्यकतानुसार।

विकल्प

- इस खेल को दूसरे तरीकों से खेला जा सकता है, जैसे- नेता द्वारा उठने-बैठने, नाचने आदि की गतिविधियाँ भी कराई जा सकती हैं।

प्रतिफल

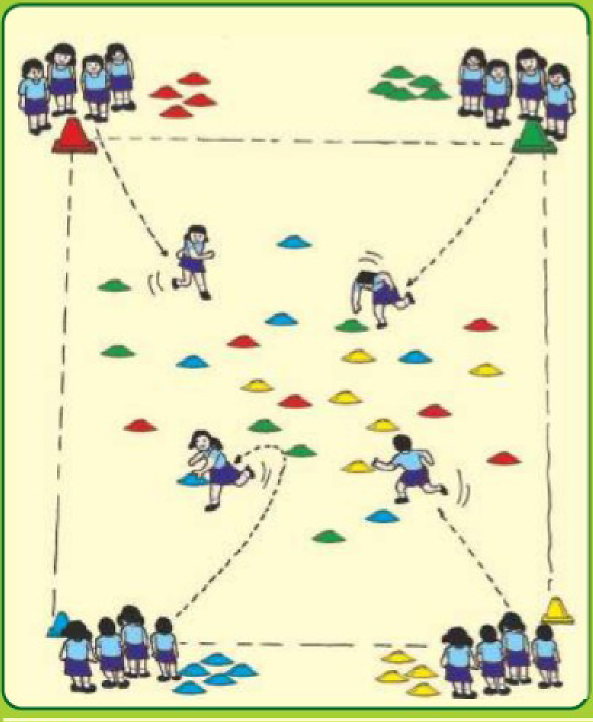
- बच्चों में नेतृत्व.क्षमता का विकास होगा।
- बच्चों में एकाग्रता तथा अनुकरण करने की क्षमता बढ़ेगी।

दिन - 16 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

संख्यात्मक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता

खेल

रंगों का खेल



उद्देश्य

- एकाग्रता, तत्परता, शारीरिक संतुलन एवं स्थूल मांसपेशियों का विकास।
- रंगों की समझ तथा पहचान।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों की मदद से रस्सी और चूना-पाउडर या चॉक से जमीन पर लगभग 18 x 22 फुट का एक चौकोर बनाएँगे। वे चार कोनों पर चार रंगों के कागज में ईंटों को लपेटकर रखेंगे तथा उन रंगों की पहचान बच्चों को कराएँगे।
- शिक्षक बच्चों के चार समूह बनाएँगे और चौकोर के चारों कोनों पर उन्हें खड़ा करेंगे। चारों समूहों के नाम अलग-अलग रंगों के नाम से रखे जाएँगे जैसे- लाल समूह, हरा समूह, नीला समूह एवं पीला समूह।
- शिक्षक चौकोर के बीच में चारों रंगों के कागज एक जगह पर रख देंगे। शिक्षक उनमें से जिस रंग का नाम लेंगे, उस रंग के बच्चे दौड़ते हुए अपने रंग के कागज को उठाकर वापस अपने स्थान पर आ जाएँगे।
- शिक्षक खेल के तरीके में बदलाव भी ला सकते हैं, जैसे- कभी एक, कभी दो, कभी तीन, कभी चारों रंग के दलों से एक-एक बच्चे को बुलाया जा सकता है।
- यह काम बच्चों से कभी चलकर, कभी दौड़ते हुए, कभी कूदते हुए, कभी छलाँग लगाते हुए, कभी एक पैर पर कूदते हुए भी कराया जा सकता है।

सामग्री

- रस्सी, ईंट, चूना-पाउडर, चॉक और रंगीन कागज आदि।

विकल्प

- शिक्षक खेल वाले क्षेत्र को बड़ा रखेंगे, जिससे बच्चों को अधिक दौड़ना पड़े।
- खेल के लिए अलग-अलग रंगों की वस्तुओं का प्रयोग किया जा सकता है।

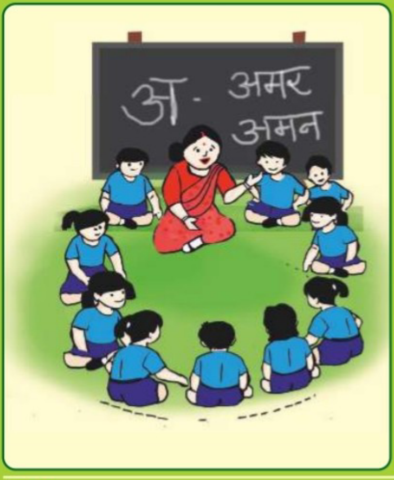
प्रतिफल

- बच्चों की एकाग्रता, तत्परता, शारीरिक संतुलन एवं स्थूल मांसपेशियों का विकास होगा।
- बच्चों में लाल, हरा, नीला एवं पीला रंगों की समझ बनेगी तथा वे उन्हें पहचान सकेंगे।

दिन - 16 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

मेरे नाम का पहला अक्षर



उद्देश्य

- परिचित शब्दों के माध्यम से अक्षरों की पहचान।

प्रक्रिया

- शिक्षक कक्षा में बैठे हुए किसी एक बच्चे को खड़ा करेंगे, उसका नाम पूछेंगे तथा जोर से बोलते हुए उसे ब्लैक बोर्ड पर लिखेंगे। शिक्षक उस नाम पर अँगुली रखकर चार-पाँच बार जोर-जोर से पढ़ेंगे। बच्चे भी दोहराएँगे, जैसे- किसी बच्चे का नाम अमर है तो अमर के पहले अक्षर 'अ' तथा उसकी ध्वनि से सभी बच्चों को परिचित कराएँगे।
- शिक्षक सभी बच्चों से सवाल करेंगे कि इस ध्वनि 'अ' से कौन-कौन से शब्द बन सकते हैं। बच्चों से कुछ इस तरह के जवाब आ सकते हैं, जैसे- अचार, अनार, अमरूद, अमावट, अदरक, अजगर, अक्षर आदि। इसी तरह से एक-एक कर शिक्षक दूसरे बच्चों से उनका नाम पूछकर इस प्रक्रिया को दोहराएँगे।
- शिक्षक कक्षा के दो-चार बच्चों के नाम ब्लैक बोर्ड पर लिखकर ऊपर की प्रक्रिया को दोहरा सकते हैं।
- बच्चों के नाम के प्रथम अक्षर से उत्पन्न होने वाली ध्वनि से अन्य बच्चे जो शब्द बता रहे हैं, उसे भी बोर्ड पर लिखा जा सकता है।

सामग्री

- आवश्यकतानुसार।

विकल्प

- कक्षा के बच्चों से उनकी परिचित वस्तुओं के नाम पूछकर तथा उन्हें ब्लैक बोर्ड पर लिखकर भी ये गतिविधि करायी जा सकती है।

प्रतिफल

- बच्चे परिचित शब्दों के माध्यम से अक्षरों की पहचान करेंगे।

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

Twiter : https://twitter.com/teachersofbihar