



2024-25
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका



सोमवार

बिहार

15 जुलाई 2024

Monday

वर्ष: 3

समस्तीपुर

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

विश्व युवा कौशल दिवस



संपादकीय

चेतना सत्र

संविधान

विद्यालय समय सारणी एवं पाठ टीका

पीएम पोषण योजना

चहक



भारत के प्रसिद्ध हॉकी खिलाड़ी हैं। हॉकी में संतर फोरवर्ड खेलने वाले धनराज पिल्ले के खेल में गति और स्ट्राइकिंग कौशल है। 1991 में उन्हें महाराष्ट्र सरकार का 'शिव छत्रपति अवार्ड' प्रदान किया गया था। इसके अतिरिक्त वह 'राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार', 'अर्जुन पुरस्कार' व 'पद्मश्री' पुरस्कार प्राप्त कर चुके हैं।

धनराज पिल्ले

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

16 जुलाई, 1968, पुणे, महाराष्ट्र

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



TEACHERS OF BIHAR
BALMAN TALENT HUNT COMPETITION
FATHER'S DAY PAINTING COMPETITION 2024

WINNERS
AUDIENCE CHOICE
CLASS I - V

2 AMAN KUMAR
CLASS V
MUZAFFARPUR

1 AYUSH KUMAR
CLASS V
MUZAFFARPUR

3 SREYANSH SINGH
CLASS III
KAIMUR

Congratulations on winning this giveaway!
14 July, 2024
www.teachersofbihar.org

TEACHERS OF BIHAR
BALMAN TALENT HUNT COMPETITION
FATHER'S DAY PAINTING COMPETITION 2024

WINNERS
CLASS I - V

2 NIKHAT KHATUN
CLASS V
KHAGARIA

1 PARTH ANAND
CLASS II
MUNGER

3 SWARNA ABHISHEK
CLASS III
ROHTAS

Congratulations on winning this giveaway!
14 July, 2024
www.teachersofbihar.org

TEACHERS OF BIHAR
BALMAN TALENT HUNT COMPETITION
FATHER'S DAY PAINTING COMPETITION 2024

WINNERS
AUDIENCE CHOICE
CLASS VI - VIII

2 SUNEETI KUMARI
CLASS VIII
MUZAFFARPUR

1 SHIVANI KUMARI
CLASS VI
MUZAFFARPUR

3 PUSHP NISHA
CLASS VIII
MUZAFFARPUR

Congratulations on winning this giveaway!
14 July, 2024
www.teachersofbihar.org

TEACHERS OF BIHAR
BALMAN TALENT HUNT COMPETITION
FATHER'S DAY PAINTING COMPETITION 2024

WINNERS
CLASS VI - VIII

2 SANDHYA KUMARI
CLASS VIII
EAST CHAMPARAN

1 SAKSHI BHARTI
CLASS VIII
MUZAFFARPUR

3 PRIYA KUMARI
CLASS VI
KAIMUR

Congratulations on winning this giveaway!
14 July, 2024
www.teachersofbihar.org

TEACHERS OF BIHAR
BALMAN TALENT HUNT COMPETITION
FATHER'S DAY PAINTING COMPETITION 2024

WINNERS
CLASS IX - X

2 GULNAZ KHATUN
CLASS X
KHAGARIA

1 RADHESHYAM
CLASS X
BHAGALPUR

3 NEHA KUMARI
CLASS X
Kaimur

Congratulations on winning this giveaway!
14 July, 2024
www.teachersofbihar.org

TEACHERS OF BIHAR
BALMAN TALENT HUNT COMPETITION
FATHER'S DAY PAINTING COMPETITION 2024

WINNERS
AUDIENCE CHOICE
CLASS IX - X

2 NANDITA SUMAN
CLASS IX
MUZAFFARPUR

1 ANAMIKA KUMARI
CLASS IX
MUZAFFARPUR

3 SIMRAN KHATOON
CLASS IX
KHAGARIA

Congratulations on winning this giveaway!
14 July, 2024
www.teachersofbihar.org

1. प्रार्थना



प्रार्थना

तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है तू रहीम है, 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 में,
गुरु ग्रन्थ जी के बखान 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 जगाएँगे, 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 सुनम खिलायेंगे, 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 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 करुणा 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

दुनिया में सभी चीज़ें ठोकर लगने से टूट जाती हैं, सिर्फ इंसान ही ऐसा है जो ठोकर लगने के बाद ही बनता है।

3. शब्द ज्ञान

English		
CLOCK	क्लॉक	घड़ी
LOCK	लॉक	ताला
BEAT	बीट	पीटना
Eat	इट	खाना
TIME	टाइम	समय

हिन्दी	
परिष्कार	सुधार
वीभत्स	घृणित
प्रतिकार	विरोध
चेत	होश
तत्क्षण	उसी समय

संस्कृत	
आधः	आज
ततः	इसके बाद
सम्प्रति	वर्तमान में
अधुना	इस समय
अवस्थित :	स्थित

اردو (उर्दू)		
مصفا	Musaffa	पवित्र
مصلحت	Maslehat	भलाई
مصمت	Musammat	खामोश
مصمم	Musamman	पक्का
مصنوع	Masnuu	बनाया हुआ

4. दिवस ज्ञान

विश्व युवा कौशल दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत में प्रोफेशनल 20-20 क्रिकेट लीग को क्या कहते हैं?
2. संसद में कौन से 2 हाउसेस हैं?
3. भारतीय संविधान में कितनी भाषाएं हैं?

- : आई.पी.एल
: लोक सभा और राज्य सभा
: 22

- | | |
|---|--------------------|
| 4. सह्याद्री को और किस नाम से जाना जाता है? | : द वेस्टर्न घाट्स |
| 5. सर्वप्रथम किसने कहा कि, "स्वतंत्रता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है"? | : बाल गंगाधर तिलक |

6. तर्क ज्ञान

- | | |
|--|-------------------|
| 1. एक गाय ₹800 में खरीद कर उसे 25% लाभ पर बेचा गयी। गाय का विक्रय मूल्य क्या होगा? | : 1000 |
| 2. गाजर में किस विटामिन की प्रचुरता अधिक रहती है? | : विटामिन ए |
| 3. गेटवे ऑफ इंडिया की स्थापना कब हुई थी? | : 1911 |
| 4. समुद्रगुप्त भारत का नेपोलियन था। यहां नेपोलियन किस प्रकार की संज्ञा? | : जातिवाचक संज्ञा |
| 5. 100,99,97,94,90,...? | : 5 |

7. स्वर संधि

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. अनाथालय | : अनाथ+आलय |
| 2. अतीव | : अति+इव |
| 3. अत्याचार | : अति +आचार |
| 4. अत्यन्त | : अति +अन्त |
| 5. अत्यधिक | : अति +अधिक |

8. प्रेरक प्रसंग

खतरे के आगे डरो मत

स्वामी विवेकानंद बचपन से ही निडर थे, जब वह आठ साल के थे तभी से एक मित्र के यहां खेलने जाया करते थे। उसके घर में एक चंपक पेड़ था। एक दिन वह उस पेड़ को पकड़ कर झूल रहे थे। मित्र के दादाजी पहुंचे। उन्हें डर था कि कहीं नरेंद्र गिर न जाएं, इसलिए उन्होंने समझाते हुआ कहा, नरेंद्र, तुम इस पेड़ से दूर रहो, क्योंकि इस पेड़ पर एक दैत्य रहता है।

नरेंद्र को अचरज हुआ। उसने दादाजी से दैत्य के बारे में और भी कुछ बताने का आग्रह किया। दादाजी बोले, वह पेड़ पर चढ़ने वालों की गर्दन तोड़ देता है। नरेंद्र बिना कुछ कहे आगे बढ़ गये। दादाजी भी मुस्कराते हुए आगे बढ़ गये। उन्हें लगा कि बच्चा डर गया है। पर जैसे ही वे कुछ आगे बढ़े नरेंद्र पुनः पेड़ पर चढ़ गये और डाल पर झूलने लगे। मित्र जोर से चीखा, तुमने दादाजी की बात नहीं सुनी। नरेंद्र जोर से हंसे और बोले, मित्र डरो मत! तुम भी कितने भोले हो! सिर्फ इसलिए कि किसी ने तुमसे कुछ कहा है उस पर यकीन मत करो। खुद सोचो अगर यह बात सच होती तो मेरी गर्दन कब की टूट चुकी होती।



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

समय सारणी

पाठ टीका

चेतना

15 जुलाई 2024Mondayसोमवारसमस्तीपुरवर्ष 03

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			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 घंटियों 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 करेगी।

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
15 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				

पीएम पोषण योजना

चेतना

15 जुलाई 2024 Monday सोमवार समस्तीपुर

वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
15 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 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

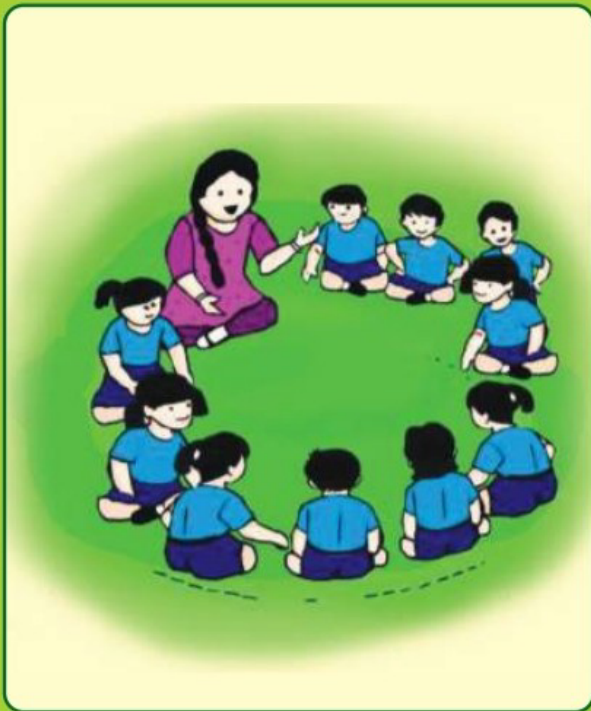
बच्चों का विद्यालय से जुड़ाव



दिन - 20 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

तुम भी बोलो, हम भी बोलें

सामाजिक
एवं
भावनात्मक विकास



उद्देश्य

प्रक्रिया

सामग्री

विकल्प

• सहयोगात्मक भावना का विकास ।

- शिक्षक बच्चों को अर्द्ध गोलाकार में बैठाएँ।
- शिक्षक बच्चों को अपने घर और आस-पड़ोस के बारे में बताएँ।
- शिक्षक बच्चों से यह पूछेंगे कि -
- उनके घर के अलावे आस-पड़ोस में कौन-कौन रहते हैं ?
- आस-पड़ोस के सभी घर वाले कब-कब एक साथ मिलते हैं ।
जैसे- पारिवारिक समारोह, पर्व-त्योहार या किसी उत्सव में।
- किसी विषम परिस्थिति में घर वाले या आस-पड़ोस के लोग एक-दूसरे की कैसे मदद करते हैं ?
- बच्चों से पूछें कि क्या आपने कभी किसी की मदद की है ? यदि हाँ, तो कैसे ?

• परिवार का चित्र कार्ड, पर्व-समारोह का चित्र कार्ड।

- शिक्षक बच्चों को अपने घर में हुई कोई भी बात या आसपास हुई किसी भी घटना को बताने के लिए प्रेरित करेंगे।



प्रतिफल

- बच्चों में पड़ोसी और रिश्तों पर समझ बनेगी।



दिन - 20 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

क्या हल्का- क्या भारी

संख्यात्मक विकास
एवं
पर्यावरणीय जागरूकता



उद्देश्य

प्रक्रिया

सामग्री

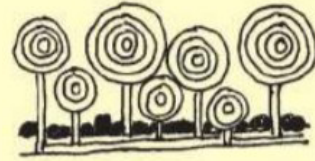
विकल्प

• वस्तुओं के वजन का अनुमान लगाना।

- शिक्षक बारी-बारी से एक-एक कर बच्चों को अपने पास बुलाएँ।
- उनके हाथ में एक हल्की और एक भारी वस्तु देंगे। जैसे-
- एक हाथ में रुई तो एक हाथ में पत्थर।
- एक हाथ में पेन तो दूसरे हाथ में किताब।
- शिक्षक बच्चों से पूछेंगे कि उन्हें कौन-सी वस्तु हल्की और कौन-सी वस्तु भारी लग रही है ?
- शिक्षक बच्चों से बारी-बारी से यह गतिविधि करवाएँ।
- शिक्षक ध्यान रखें कि बच्चों को वजन का अनुमान लगाने के लिए दी जाने वाली दो वस्तुओं के वजन में ज्यादा अंतर हो।

- रुई, पेन, कॉपी, पेपर, गत्ता, किताब, पत्थर, इत्यादि।

- शिक्षक बच्चों के शरीर के अलग-अलग अंगों पर वस्तु रखकर वजन का अनुमान लगवा सकते हैं। जैसे- सिर पर, कंधे पर, पैर पर, पीठ पर, आदि।



प्रतिफल

- बच्चे अनुभव के आधार पर वस्तुओं के हल्का-भारी के बारे में बता पाएँगे।

66



दिन - 20 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

कहानी

रोटी गई, रोटी आई

कमल के घर में एक कुत्ता था। उसका नाम भौंकू था। एक दिन कमल भौंकू को रोटी देने गया। तभी एक बंदर रोटी छीनकर भागा। वह छत की दीवार पर बैठ गया। एक कौए ने वह रोटी देखी! उसने बंदर से रोटी झपट ली! कौवा उड़कर आँगन के पीपल पर बैठ गया। उस पर एक मोर बैठा था। उसकी नज़र रोटी पर पड़ी। कौवा रोटी बचाने झटपट उड़ा। नीचे से भौंकू ने शोर मचाया, "भौं-भौं-भौं-भौं!"

कौवा घबरा गया। उसके मुँह से निकला काँव-काँव! उसकी चोंच से रोटी छूट गई। वह आँगन में जाकर गिरा। भौंकू ने लपक कर उसे उठा लिया। जिसकी रोटी थी उसे मिल ही गई।



प्रतिफल

- कहानी सुनकर समझना एवं शब्द भंडार में बढ़ि।

उद्देश्य

प्रक्रिया

सामग्री

विकल्प

• मौखिक अभिव्यक्ति का विकास।

- शिक्षक बच्चों को अर्द्ध गोलका से बैठाएँ।
- कहानी में बताए गए पात्रों के बारे में पहले बात करेंगे।
- शिक्षक सभी बच्चों को किताब में लिखी कहानी की पंक्तियों पर अंगुली रखकर पढ़कर सुनाएँ।
- कहानी सुनते समय पात्रों के अनुसार हाव-भाव एवं आवाज़ के उतार-चढ़ाव का भी ध्यान रखेंगे।
- कहानी सुनाने के बाद बच्चों से पूछेंगे कि-
- कहानी में कौन-कौन था ?
- कहानी में क्या-क्या हुआ ?
- कुत्ते का क्या नाम था ?
- कुत्ता किसके पास था ?
- भौंकू से रोटी किसने झपट ली ?
- बंदर से रोटी किसने झपट ली ?
- क्या आपने कभी बंदर को खाने का सामान झपटते या छिनते हुए देखा है ?
- शिक्षक कहानी सुनाने के दौरान कुछ नये शब्द जैसे-झपट, नज़र, लपक, शोर, घबरा आदि के अर्थ को बताएँगे।
- इस प्रकार बच्चों के साथ कहानी के अनुसार चर्चा करेंगे और बच्चों के प्रश्नों और अनुभवों को ध्यान से सुनेंगे।

- रोटी आई-रोटी गई कहानी की प्रति।

- दिए गए कहानी के अलावे दूसरी किताबों से भी कहानी सुना सकते हैं। कहानी बच्चों के उम्र सापेक्ष होनी चाहिए।

भाषा विकास

67



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>