



2024-25  
प्रवेशोत्सव  
नामांकन अभियान

# चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका



गुरुवार

बिहार

18 जुलाई 2024

Thursday

वर्ष: 3

समस्तीपुर

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

नेल्सन मंडेला का जन्म दिवस



संपादकीय

चेतना सत्र

संविधान

विद्यालय समय सारणी एवं पाठ टीका

पीएम पोषण योजना

चहक



भारतीय स्वाधीनता संग्राम में अग्रणी योद्धाओं के रूप में लिया जाता है, जिनके द्वारा भद्रकाई माई क्रांति की ज्वाला से ओरेज ईस्ट इंडिया कंपनी का शासन बुरी तरह हिल गया था। मंगल पांडे की सहायता ने भारत में पहली क्रांति के बीज बोए थे।

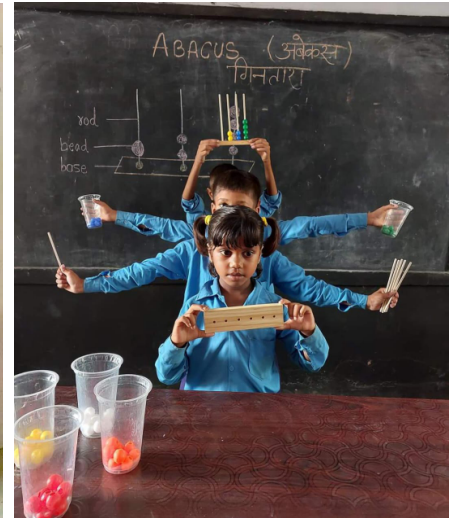
मंगल पांडे

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

19 जुलाई, 1827 - 08 अप्रैल, 1857

| 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  |     |     |    |    |

17 मुहर्म्म







## 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 कद 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

शिक्षा और मेहनत उस सुनहरी चाबी के सामान है जो हमारे बंद भाग्य के दरवाजे बहुत आसानी से खोल देती है।

## 3. शब्द ज्ञान

| English |        |                  |
|---------|--------|------------------|
| HAIL    | हेल    | ओला गिरना        |
| मॉनसून  | मॉनसून | वर्षा ऋतु        |
| रैन     | रैन    | वर्षा            |
| SLEET   | स्लीट  | ओले के साथ बारिश |
| RAINBOW | रैनबो  | इंद्रधनुष        |

| اردو (उर्दू) |          |         |
|--------------|----------|---------|
| مطابخ        | Motabakh | रसोई घर |
| مطابق        | Motabik  | बराबर   |
| مطابقہ       | Motaeha  | बातचीत  |
| مطاع         | Motaa    | सरदार   |
| جلا          | Jelaa    | सफाई    |

| हिन्दी  |               |
|---------|---------------|
| अमर     | जो कभी न मरे  |
| आभा     | चमक           |
| आशंका   | भय            |
| आजीवन   | जीवनभर        |
| आश्वासन | दिलासा, भरोसा |

| संस्कृत |                   |
|---------|-------------------|
| शक्यं   | करने में सक्षम है |
| शतं     | एक सौ             |
| शरः     | तीर               |
| शस्त्रं | हथियार            |
| सत्     | अस्तित्व          |

## 4. दिवस ज्ञान

नेल्सन मंडेला का जन्म दिवस

## 5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

- |   |                     |
|---|---------------------|
| 1. सूर्य से तीसरा सबसे नजदीक ग्रह कौन सा है ?                       | : पृथ्वी            |
| 2. किस ग्रह को पृथ्वी के जुड़वां ग्रह के नाम से जाना जाता है ?      | : शुक्र             |
| 3. सभी ग्रह सूर्य के चारों ओर किस प्रकार के पथ पर चक्कर लगाते हैं ? | : दीर्घवृत्ताकार    |
| 4. ध्रुवतारे से किस दिशा का ज्ञान होता है ?                         | : उत्तर             |
| 5. क्षुद्रग्रह किन कक्षाओं के बीच पाया जाता है ?                    | : मंगल एवं बृहस्पति |

## 6. तर्क ज्ञान

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. $\sqrt{75/27}$ का वर्गमूल ज्ञात करें?                     | : 45356      |
| 2. वायु में सबसे अधिक मात्रा में उपस्थित वाला गैस कौन सी है? | : नाइट्रोजन  |
| 3. किसके जांचने के लिए ELISA टेस्ट किया जाता है?             | : एड्स       |
| 4. हिंदी वर्णमाला में उष्म व्यंजन कौन से हैं?                | : श, ष, स, ह |
| 5. गोवा : पणजी :: राजस्थान : .....                           | : जयपुर      |

## 7. दीर्घ संधि

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 1. कृष्णानंद | : कृष्ण + आनंद |
| 2. कामारि    | : काम + अरि    |
| 3. केशवारि   | : केशव + अरि   |
| 4. कोमलांगी  | : कोमल + अंगी  |
| 5. कवीश      | : कवि + ईश     |

## 8. प्रेरक प्रसंग

### प्रसन्नता का राज

एक बार एक संत एक पहाड़ी टीले पर बैठे बहुत ही प्रसन्न भाव से सूर्यास्त देख रहे थे। तभी दिखने में एक धनाढ्य व्यक्ति उनके पास आया और बोला, "बाबाजी! मैं एक बड़ा व्यापारी हूँ। मेरे पास सुख-सुविधा के सभी साधन हैं। फिर भी मैं खुश नहीं हूँ। आप इतना अभावग्रस्त होते हुए भी इतना प्रसन्न कैसे हैं? कृपया मुझे इसका राज बताएं।"

संत ने एक कागज लिया और उस पर कुछ लिखकर उस व्यापारी को देते हुए कहा, "इसे घर जाकर ही खोलना। यही प्रसन्नता और सुख का राज है।" सेठ जी घर पहुँचे और बड़ी उत्सुकता से उस कागज को खोला। उस पर लिखा था— जहाँ शांति और संतोष होता है, वहाँ प्रसन्नता खुद ही चली आती है।

इसलिये सुख और प्रसन्नता के पीछे भागने की बजाय जो है उसमें संतुष्ट रहना ही प्रसन्नता का राज 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, संवत् दो हजार छह विक्रमी)  
को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

समय सारणी

पाठ टीका

चेतना

18 जुलाई 2024Thursdayगुरुवारसमस्तीपुरवर्ष 03

ज्ञापक : 01/मांशि०-स्था 'ख'-68/2024-1242/पटनादिनांक :- 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<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(कार्यपुस्तिका) | गणित<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | अंग्रेजी<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम | हिंदी<br>(पढ़ना)                                  | गणित<br>(कार्यपुस्तिका)      | अंग्रेजी<br>(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<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(कार्यपुस्तिका) | गणित<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | अंग्रेजी<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) |                                    | हिंदी<br>(पढ़ना)                                  | गणित<br>(कार्यपुस्तिका)      | अंग्रेजी<br>(कार्यपुस्तिका)          | खेल गतिविधि   |                                      |  |
| 3    |                                  |               | हिंदी<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(कार्यपुस्तिका) | गणित<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | अंग्रेजी<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) |                                    | पर्यावरण और हम<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(पढ़ना)             | गणित<br>(कार्यपुस्तिका)              | खेल गतिविधि   |                                      |  |
| 4    |                                  |               | हिंदी<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(कार्यपुस्तिका) | गणित<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | अंग्रेजी<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) |                                    | पर्यावरण और हम<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(पढ़ना)             | गणित<br>(कार्यपुस्तिका)              | खेल गतिविधि   |                                      |  |
| 5    |                                  |               | हिंदी<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(कार्यपुस्तिका) | गणित<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | अंग्रेजी<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) |                                    | पर्यावरण और हम<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(पढ़ना)             | गणित<br>(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   |
| 18 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

18 जुलाई 2024

Thursday

गुरुवार

समस्तीपुर

वर्ष 03

## पीएम पोषण योजना का मेनू :-

| दिनांक        | दिन     | प्रस्तावित मीनू                |
|---------------|---------|--------------------------------|
| 18 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

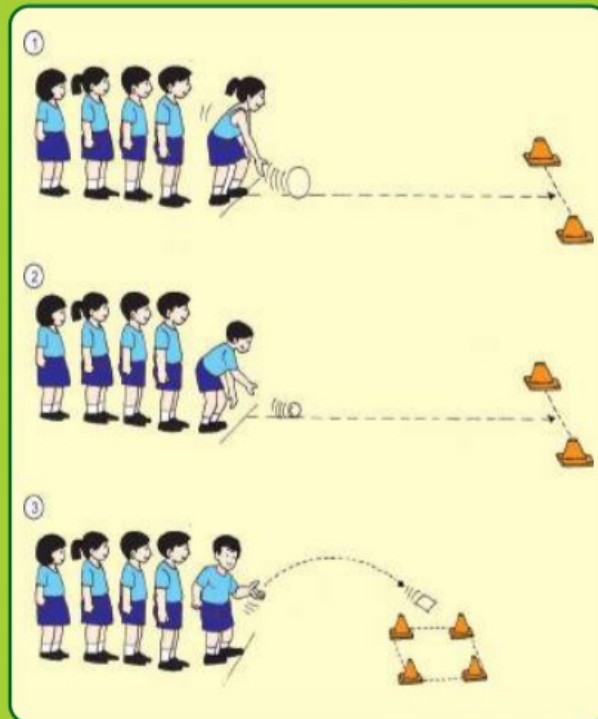


दिन - 22 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

शारीरिक विकास

खेल

## लक्ष्य की ओर गेंद लुढ़काना



उद्देश्य

- सूक्ष्म एवं स्थूल मॉसपेशियों का समन्वय।
- गेंद को फेंकने के तरीके से लक्ष्य को प्राप्त करने के कौशल का विकास।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को तीन समूहों में बाँटेंगे। तीनों समूह के बच्चों को खेलने के लिए तीन स्थानों पर कतारों में खड़ा करेंगे।
- शिक्षक प्रत्येक समूह के लिए 10 से 15 फीट की लम्बी रेखा, चूना-पाउडर से बनाएंगे। वे रेखा के अंत में उसके अगल-बगल दो ईंटों को इस प्रकार रखेंगे, ताकि उनके बीच से गेंद लुढ़ककर पार हो सके।
- शिक्षक किसी एक बच्चे को ईंट के पास खड़ा करेंगे। वह बच्चा वहाँ गेंद पहुँचते ही उसे वापस कतार में खड़े बच्चों की तरफ लुढ़का देगा।
- शिक्षक रेखा के पीछे बच्चों को पंक्ति में खड़ा करेंगे। अब वे रेखा पर बड़ी गेंद को ऐसे लुढ़काएँ कि गेंद आगे रखी दो ईंटों के बीच से पार कर जाए। बारी-बारी से पंक्ति में खड़े सभी बच्चे यह प्रक्रिया दोहराएँगे।
- यह प्रक्रिया शिक्षक दो ईंटों के बीच की दूरी कम कर छोटी गेंद के साथ भी कराएँगे।
- शिक्षक चार ईंटों से घेरकर पर्याप्त खाली स्थान छोड़ते हुए एक वर्ग बनाएँगे। लाइन में खड़े बच्चे रिंग को फेंककर खाली वर्ग के बीच में पहुँचाने का प्रयास करेंगे।

सामग्री

- गेंद, रिंग, डस्टर, चूना-पाउडर अथवा चॉक आदि।

विकल्प

- लक्ष्य से दूरी को बढ़ा-घटाकर भी इस खेल को खेला जा सकता है।

प्रतिफल

- बच्चे ध्यान केंद्रित कर लक्ष्य साध पाएँगे।



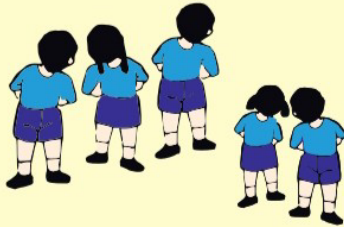
दिन - 22 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

## कविता

## कौन मोटा-कौन पतला

### 'सुन मेरी लल्ली, सुन मेरा लल्ला'

सुन मेरी लल्ली, सुन मेरा लल्ला  
क्या है मोटा, क्या है पतला  
किताब है मोटी, पन्ना पतला  
रस्सी है मोटी, धागा पतला  
दरी है मोटी, चादर पतली  
तना है मोटा, डाली पतली  
सुआ है मोटा, सुई पतली  
हाथी है मोटा, बकरी पतली



#### प्रतिफल

- बच्चे मोटे और पतले आकार की वस्तुओं में अंतर कर पाएँ।

#### उद्देश्य

- मोटे व पतले की समझ विकसित करना।

#### प्रक्रिया

- बच्चों को गोलाकार में बैठाएँ।
- शिक्षक पहले बच्चों को हाव-भाव के साथ एवं लयबद्ध तरीके से बाल-गीत शीर्षक 'सुन मेरी लल्ली, सुन मेरा लल्ला' गाकर सुनाएँ।
- शिक्षक इस बाल-गीत को दो बार गाएँ और बच्चे उसे दोहराएँ।
- बच्चों से मोटे और पतले आकार की वस्तुओं और जीवों के बारे में बात करेंगे। जैसे - पेड़ व टहनी, रस्सी व धागा, किताब व पन्ना इत्यादि में कौन मोटा और कौन पतला है?
- बच्चों को 4-5 समूहों में बाँट देंगे।
- सभी समूहों को एकत्र की हुई सामग्रियाँ बाँट देंगे।
- ध्यान रखें कि सभी समूहों को मोटी और पतली वस्तुएँ समान मात्रा में मिलें हों जैसे - मोटी और पतली रस्सी व धागा, सूआ और सुई इत्यादि।
- फिर प्रत्येक समूह के बच्चों को दी गई सामग्रियों से मोटी और पतली वस्तुओं के जोड़े बनाने को कहेंगे।
- इस प्रक्रिया के दौरान शिक्षक सभी समूहों के कार्यों को देखेंगे और ज़रूरत के अनुसार बच्चों की मदद करेंगे।

#### सामग्री

- उपलब्धता अनुसार मोटी व पतली टहनी, रस्सी व धागा, किताब व पन्ना इत्यादि।

#### विकल्प

- शिक्षक बच्चों से अलग-अलग तरह की अन्य मोटी-पतली वस्तुओं के बारे में पूछ सकते हैं।

संख्यात्मक विकास  
एवं  
पर्यावरणीय जागरूकता

72



दिन - 22 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

## रंग-बिरंगी आकृति

भाषा विकास



#### उद्देश्य

- अँगुली की मांसपेशियों में समन्वय एवं उन पर नियंत्रण।

#### प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को अर्द्ध गोलाकार में बैठाएँ।
- शिक्षक बच्चों से बातचीत करेंगे कि आज हम लोग रंग-बिरंगी दिखने वाली वस्तुओं को बनाएँगे।
- शिक्षक सभी बच्चों का ध्यान अपनी ओर आकृष्ट करते हुए रुई को रंग में हल्के से भिगोते हुए कागज पर अलग-अलग रंग की मदद से पहले आरी, तिरछी, सीधी लकीरें बनाकर दिखाएँगे।
- शिक्षक इसी प्रकार फिर कोई दूसरा रंग लेकर कुछ गोल आकृति बनाकर दिखाएँगे।
- शिक्षक बच्चों के छोटे-छोटे चार से पाँच बच्चों के समूह बनाएँगे।
- बच्चों के प्रत्येक समूह को कागज, रुई व रंग देंगे।
- बच्चे रुई व रंग की मदद से कागज पर मनपसंद आकृति बनाएँगे।
- बच्चे अपने दोस्तों की आकृतियों को देखकर शिक्षक को बताएँगे कि उन्होंने क्या-क्या देखा।
- शिक्षक बच्चों से पूछेंगे कि क्या किसी ने फूल बनाया है।

#### सामग्री

- रुई, सादा कागज, रंग, साफ कपड़े का टुकड़ा।

#### विकल्प

- शिक्षक इस गतिविधि को अँगूठा एवं अँगुलियों की सहायता से भी करवा सकते हैं।



#### प्रतिफल

- बच्चे की अँगूठे और तर्जनी अँगुलियों में समन्वय बनेगा।

73



## चेतना टीम

समस्तीपुर

पिन - 848207 (बिहार)

Mobile : **9473119007**

Email ID : [chetanastr@gmail.com](mailto: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](http://www.teachersofbihar.org)

Email ID : [teachersofbihar@gmail.com](mailto: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>