# चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

2024-25
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

मंगलवार
बिहार
23 जुलाई 2024
Tuesday
वर्ष : 3
समस्तीपुर

**शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित**

**राष्ट्रीय प्रसारण दिवस**

संपादकीय

चेतना सत्र

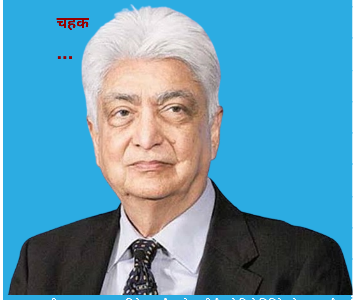
संविधान

विद्यालय समय सारणी एवं पाठ टीका

पीएम पोषण योजना

चहक

...



एक भारतीय व्यापार टाइकून, निवेशक और परोपकारी है, जो विप्रो लिमिटेड के अध्यक्ष है। 2001 में, उन्होंने अजीम प्रेमजी फाउंडेशन की स्थापना की, एक गैर-लाभकारी संगठन, एक सार्वभौमिक शिक्षा प्राप्त करने में महत्वपूर्ण योगदान देने के लिए एक दृष्टि के साथ, जो एक न्यायसंगत, न्यायसंगत, मानवीय और टिकाऊ समाज की सुविधा प्रदान करता है।

## अज़ीम प्रेमजी

**की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।**

**24 जुलाई, 1945 मुम्बई**

| 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 | | | | |

17 मुहर्रम

# संपादकीय

चेतना

23 जुलाई 2024 Tuesday मंगलवार समस्तीपुर वर्ष 03

***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**

**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।**

**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 अंकुर 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।

# चेतना सत्र

चेतना

23 जुलाई 2024 | Tuesday | मंगलवार | समस्तीपुर | वर्ष 03

## 1. प्रार्थना

### प्रार्थना

इतनी शक्ति हमें देना दाता मनका विश्वास कमज़ोर हो ना
हम चलें नेक रास्ते पे हमसे भूलकर भी कोई भूल हो ना...
इतनी शक्ति...
दूर अज्ञान के हो अन्धेरे तू हमें ज्ञान की रौशनी दे
हर बुराई से बचके रहें हम जितनी भी दे, भली ज़िन्दगी दे
बैर हो ना किसी का किसी से भावना मन में बदले की हो ना...
इतनी शक्ति...
हम न सोचें हमें क्या मिला है हम ये सोचें किया क्या है अर्पण
फूल खुशियों के बाटें सभी को सबका जीवन ही बन जाये मधुबन
अपनी करुणा का जल तू बहा दे करदे पावन हर इक मन का कोना...

इतनी शक्ति हमें देना दाता, मनका विश्वास कमज़ोर हो ना...

### अभियान गीत

हम प्राथमिक विद्यालय के नन्हे मुन्ने बच्चे हैं।
शैतानी करते हैं खूब दिल के लेकिन सच्चे हैं।।
साफ सफाई से रहने को मैम ने हमे बताया है।
खुले मे शौच बुरी आदत है,हमको ये समझाया है।
हॉथ धोकर खाना खाते ,बच्चे वे ही अच्छे हैं। हम प्राथमिक .....
देश हमारा भारत हमको देश से प्रेम करना है।
हर व्यक्ति को शिक्षा के प्रति जागरूक करना है।
सपने हैं हिम्मत है हममे , उम्र मे थोड़े कच्चे हैं। हम प्राथमिक......
गांव प्रदेश देश बनता है ,गांव अभी भी पिछड़े हैं।
बेटी बोझ समझते सब है , गलत सोच मे जकड़े हैं।
महिलाओ के विकास पथ पे अभी सैकड़ो गच्चे हैं। हम प्राथमिक.......
अच्छी बाते सीख सीख विद्यालय से हम आते हैं।
कहीं ना पाया ऐसा ज्ञान विद्यालय मे पाते हैं।
स्कूल चलो सब साथी मिलकर, स्कूल ही साथी सच्चे  है। हम प्राथमि
बात गूढ ये जानो तुम,  ज्ञान का पाठ पढना है।
ज्ञान से ये जीवन बदलेगा ,ज्ञान ही अपना गहना है।
विद्यालय मंदिर है अपना, ज्ञानदीप हम बच्चे हैं। हम प्राथमिक .......

### 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

**"केवल न्याय में ही वास्तविक सुख है, अन्याय करने वाले को कभी न कभी दु:खी होना पड़ता है"**

## 3. शब्द ज्ञान

| English | | |
|---|---|---|
| TOGETHER | *टुगेदर* | साथ में |
| APART | *अपार्ट* | अलग |
| COURAGE | *करेज* | साहस |
| FEAR | *फीयर* | डर |
| BRAVE | *ब्रेव* | बहादुर |

| हिन्दी | |
|---|---|
| अत्यंत | बहुत अधिक |
| अंदरूनी | भीतरी |
| अंदेशा | शक |
| इम्तिहान | परीक्षा |
| इस्तीफा | त्यागपत्र |

| संस्कृत | |
|---|---|
| मेधावी | होशियार |
| भाषाणां | भाषाओं का |
| श्रुत्वा | सुनकर |
| फलस्य | परिणाम की |
| अत्रैव | यहीं पर |

| اردو (उर्दू) | | |
|---|---|---|
| ملخص | *Mulkhis* | पवित्र |
| ملفوف | *Malfuf* | लिपटा हुआ |
| ملک | *Malik* | राजा |
| ملکہ | *Malika* | रानी |
| ملکیت | *Milkiat* | जमींदारी |

## 4. दिवस ज्ञान

**राष्ट्रीय प्रसारण दिवस**

## 5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. शरीर में मास्टर ग्रंथि किसे कहा जाता है ? : पिट्यूटरी ग्रंथि
2. शरीर की सबसे छोटी ग्रंथि कौन-सी है ? : पिट्यूटरी
3. शरीर में सबसे बड़ी कोशिका कौन-सी है ? : तंत्रिका तंत्र कोशिका
4. मनुष्य में मस्तिष्क का सबसे बड़ा भाग कौन-सा है ? : प्रमस्तिष्क
5. सुलभ समाचार पत्र का संपादन किसने किया? : केशव चंद्र सेन

## 6. तर्क ज्ञान

1. शुष्क बर्फ किसे कहते हैं? : कार्बन डाइऑक्साइड को
2. भारत में दास वंश की शुरुआत किसने की? : कुतुबुद्दीन ऐबक
3. त्रिलोचन में कौन सा समास है? : बहुव्रीहि समास
4. एक 18 सेंटीमीटर घन से यदि 3 सेंटीमीटर के छोटे घन बनाई जाए तो कितने घन बनेगा? : 216
5. इनमें से कौन भिन्न है-पीतल, तांबा ,स्वर्ण ,लोहा : पीतल

## 7. अनेक शब्दों के लिए एक शब्द

1. पर्दे में रहनेवाली नारी : पर्दानशीं
2. मेघ की तरह गरजनेवाला : मेघनाद
3. विष्णु का चक्र : सुदर्शन
4. विष्णु का गदा : कौमोदकी
5. जो सम नहीं है, उसे सम करना : समीकरण

## 8. प्रेरक प्रसंग

### सिक्के का मूल्य

गाँधी जी देश भर में भ्रमण कर चरखा संघ के लिए धन इकठ्ठा कर रहे थ। अपने दौरे के दौरान वे उड़ीसा में किसी सभा को संबोधित करने पहुंचे। उनके भाषण के बाद एक बूढ़ी ग़रीब महिला खड़ी हुई, उसके बाल सफ़ेद हो चुके थे, कपडे फटे हुए थे और वह कमर से झुक कर चल रही थी, किसी तरह वह भीड़ से होते हुए गाँधी जी के पास तक पहुची। ”मुझे गाँधी जी को देखना है” उसने आग्रह किया और उन तक पहुच कर उनके पैर छुए। फिर उसने अपने साड़ी के पल्लू में बंधा एक ताम्बे का सिक्का निकाला और गाँधी जी के चरणों में रख दिया। गाँधी जी ने सावधानी से सिक्का उठाया और अपने पास रख लिया। उस समय चरखा संघ का कोष जमनालाल बजाज संभाल रहे थे। उन्होंने गाँधी जे से वो सिक्का माँगा, लेकिन गाँधी जी ने उसे देने से मना कर दिया। ”मैं चरखा संघ के लिए हज़ारों रुपये के चेक संभालता हूँ”, जमनालाल जी हँसते हुए कहा ” फिर भी आप मुझ पर इस सिक्के को लेके यकीन नहीं कर रहे हैं।” ”यह ताम्बे का सिक्का उन हज़ारों से कहीं कीमती है,” गाँधी जी बोले।

”यदि किसी के पास लाखों हैं और वो हज़ार-दो हज़ार दे देता है तो उसे कोई फरक नहीं पड़ता। लेकिन ये सिक्का शायद उस औरत की कुल जमा-पूँजी थी। उसने अपना संसार धन दान दे दिया। कितनी उदारता दिखाई उसने… कितना बड़ा बलिदान दिया उसने! इसीलिए इस ताम्बे के सिक्के का मूल्य मेरे लिए एक करोड़ से भी अधिक है।”

# संविधान

चेतना

23 जुलाई 2024 Tuesday मंगलवार समस्तीपुर वर्ष 03

## 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

| 23 जुलाई 2024 | Tuesday | मंगलवार | समस्तीपुर | वर्ष 03 |
|---|---|---|---|---|

ज्ञापांक : 01/मा०शि०-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 | गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | गणित (कार्यपुस्तिका) | अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम | हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका) | अंग्रेजी (पढ़ना) | अंग्रेजी (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 | | | गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | गणित (कार्यपुस्तिका) | अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | | हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका) | अंग्रेजी (पढ़ना) | अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका) | खेल गतिविधि | | |
| 3 | | | गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | गणित (कार्यपुस्तिका) | अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | | पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका) | अंग्रेजी (पढ़ना) | खेल गतिविधि | | |
| 4 | | | गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | गणित (कार्यपुस्तिका) | अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | | पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका) | अंग्रेजी (पढ़ना) | खेल गतिविधि | | |
| 5 | | | गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | गणित (कार्यपुस्तिका) | अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | | पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका) | अंग्रेजी (पढ़ना) | खेल गतिविधि | | |
| 6 | | | अंग्रेजी | गणित | विज्ञान | संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य | | सामाजिक विज्ञान | हिंदी / उर्दू / अन्य | लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन | खेल गतिविधि | | |
| 7 | | | संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य | अंग्रेजी | गणित | विज्ञान | | लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन | सामाजिक विज्ञान | हिंदी / उर्दू / अन्य | खेल गतिविधि | | |
| 8 | | | विज्ञान | संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य | अंग्रेजी | गणित | | हिंदी / उर्दू / अन्य | लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन | सामाजिक विज्ञान | 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 |
| 23 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

23 जुलाई 2024 Tuesday मंगलवार समस्तीपुर वर्ष 03

***पीएम पोषण योजना का मेनू : -***

| दिनांक | दिन | प्रस्तावित मीनू |
|---|---|---|
| 23 जुलाई 2024 | मंगलवार | जीरा चावल + सोयाबीन + आलू की 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 |

# चहक

बच्चों का विद्यालय से जुड़ाव

दिन - 25 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

## समझो और बूझो

**उद्देश्य**

- भावों की अभिव्यक्ति को पहचानना।

**प्रक्रिया**

- बच्चों को अर्द्ध गोले में बैठाएँगे।
- शिक्षक पहले खुद बच्चों को किसी खाने की वस्तु को खाने का अभिनय करके दिखाएँगे और उनसे पूछेंगे कि वे क्या खा रहे थे ?
- बच्चों को बताएँगे कि वे किस वस्तु को खाने का अभिनय कर रहे थे।
- अब बच्चों को बराबर-बराबर दो समूहों में बाँट कर बैठाएँगे।
- पहले समूह से कोई एक बच्चा खड़ा होकर अपने घर और आसपास खाई जाने वाली वस्तुओं को खाने का अभिनय कर दूसरे समूह को दिखाएगा। दूसरे समूह के बच्चों को 10 गिनने तक अपना जवाब देना होगा।
- सही जवाब मिलने पर दूसरे समूह को एक अंक दिया जाएगा।
- जवाब नहीं देने कि स्थिति में दूसरे समूह को कोई अंक नहीं दिया जाएगा और अभिनय करने वाले बच्चे को बताना होगा कि वह किस चीज का अभिनय कर रहे थे।
- शिक्षक इस प्रक्रिया को प्रत्येक बच्चे के साथ कराएँगे।

**सामग्री**

- आवश्यकतानुसार।

**विकल्प**

- बच्चों से दैनिक कार्यों, व्यवसाय आदि का अभिनय कर खेल खेला जा सकता है।

**प्रतिफल**

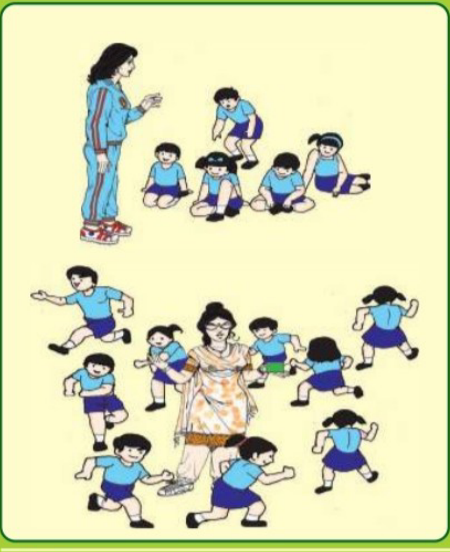
- मौखिक और सांकेतिक माध्यम से भावनाओं को बता और समझ पाते हैं।

दिन - 25 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

शारीरिक विकास

खेल

# निर्देश और संकेत का खेल



**उद्देश्य**

- सुनकर एवं देखकर समय पर निर्देश एवं संकेत का पालन करना।
- खेल-खेल में यातायात के नियमों से परिचय।
- विभिन्न गति वाली क्रियाएँ करना।

**प्रक्रिया**

- शिक्षक बच्चों से दौड़ने-कूदने और उछलने के लिए कहेंगे। बच्चों द्वारा इन गतिविधियों को कराने के लिए अलग-अलग तरह की आवाजों का उपयोग किया जा सकता है।
- शिक्षक बच्चों को एक, दो, तीन, चार की गिनती पर, अपने ही स्थान पर तथा आगे-पीछे, दायें-बायें कूदने, दौड़ने अथवा उछलने के लिए कहेंगे। इसके लिए ताली, सीटी का उपयोग भी आवाज के लिए किया जा सकता है।
- बच्चे यातायात के नियमों के अनुसार शिक्षक के संकेतों पर गतिविधि करेंगे, जैसे-
  - हरे रंग के संकेत पर बच्चे चलेंगे या दौड़ेंगे।
  - लाल रंग के संकेत पर बच्चे बिना हरकत किये खड़े रहेंगे।
  - पीले रंग के संकेत पर बच्चे तैयार स्थिति में रहकर गतिविधि करने की प्रतीक्षा करेंगे।
  - बच्चे जब खेल के नियम समझ जाएँगे तो हरे, लाल और पीले रंग की वस्तुओं या कागज का उपयोग इस खेल के लिए किया जा सकता है।
- शिक्षक के निर्देशों पर बच्चे गतिविधि करेंगे, जैसे-
  - ''दौड़ो, रुको, बैठो, कूदो'' आदि।
  - हाथ और पाँव का उपयोग कर कूदते व उछलते हुए आगे-पीछे तथा समानान्तर चलेंगे।

**सामग्री**

- खेल का क्षेत्र चिह्नित करने के लिए पीले रंग का चूना पाउडर।

**प्रतिफल**

- बच्चों में निर्देश एवं संकेत के अनुसार समय पर कार्य करने की क्षमता विकसित होगी।
- बच्चे यातायात के नियमों से परिचित होंगे।
- बच्चे विभिन्न गति वाली क्रियाएँ करने में कुशल होंगे।



दिन - 25 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

संख्यात्मक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता

# स्वाद की पहचान

**उद्देश्य**

- इन्द्रियों की मदद से स्वाद की पहचान करवाना।

**प्रक्रिया**

- शिक्षक बच्चों को अर्ध गोलाकार में बैठाएँगे।
- शिक्षक अलग-अलग पात्र में कुछ खाने की वस्तुएँ, जैसे – नमक, चीनी/ गुड़, तथा नींबू रखें और सभी बच्चों को दिखाएँगे।
- शिक्षक बच्चों को बताएँगे कि वो किसी एक बच्चे की आँखे बंद करके खाने वाले सामानों में से कोई एक खाद्य पदार्थ उस बच्चे को खिलाएँगे।
- शिक्षक यह क्रिया पहले स्वयं करके बच्चों को दिखाएँगे।
- सभी बच्चों से बारी -बारी से यह क्रिया करवाएँगे।
- शिक्षक बच्चों से उनको खिलाये गए वस्तु का स्वाद पूछेंगे, जैसे – मीठा/खट्टा या नमकीन।

**सामग्री**

- खाने की वस्तुएँ, जैसे – नमक, चीनी/ गुड़, और नींबू।

**विकल्प**

- इस गतिविधि को विद्यालय स्तर पर उपलब्ध अन्य खाद्य पदार्थों के साथ किया जा सकता है।

**प्रतिफल**

- बच्चे अलग-अलग स्वाद की पहचान कर पाएँगे।

# 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