



2024-25
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका



शुक्रवार

बिहार

26 जुलाई 2024

Friday

वर्ष: 3

प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

कारगिल विजय दिवस



संपादकीय

चेतना सत्र

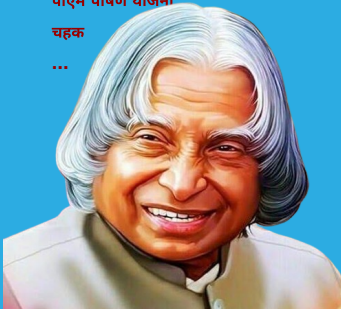
संविधान

समय सारणी एवं पाठ टीका

पीएम पोषण योजना

चहक

...



डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम

भारत के पूर्व राष्ट्रपति, प्रसिद्ध वैज्ञानिक और अभियंता के रूप में विख्यात थे। उनका राष्ट्रपति कार्यकाल 25 जुलाई, 2002 से 25 जुलाई, 2007 तक रहा। उन्हें मिसाइल मैन के नाम से भी जाना जाता है।

की पुण्यतिथि पर कोटि - कोटि नमन।

15 अक्तूबर, 1931 - 27 जुलाई, 2015

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 मुहूर्म



प्रधान संपादक

श्री अनिल कुमार प्रभाकर

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 बताए 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 कोशल 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 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 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।

स्वास्थ्य एवं उपभोक्ता संरक्षण विभाग
बिहार सरकार

ऑनलाइन राशन कार्ड बनाने की प्रक्रिया
इन आसान स्टेप्स फॉलो करके बनाएं राशन कार्ड
Ronline.bihar.gov.in पर विजिट करें।
मेरी पहचान नाम का डावलॉपिंग बॉक्स खुलेंगा।
न्यू यूजर साइन अप फॉर मेरी पहचान पर क्लिक करें।
To Register Click Here पर क्लिक करें।

स्वास्थ्य एवं उपभोक्ता संरक्षण विभाग
बिहार सरकार

ऑनलाइन राशन कार्ड बनाने की प्रक्रिया
इन आसान स्टेप्स फॉलो करके बनाएं राशन कार्ड
अपने परिवार के मुखिया के नाम से
Registration Form भरे।
नोटाइस बूटल डाउन कर Get OTP के ऑप्शन
पर क्लिक करें।
OTP दर्ज कर सबमिट पर क्लिक करें।

स्वास्थ्य एवं उपभोक्ता संरक्षण विभाग
बिहार सरकार

ऑनलाइन राशन कार्ड बनाने की प्रक्रिया
इन आसान स्टेप्स फॉलो करके बनाएं राशन कार्ड
फॉर्म में सभी गैर सही जानकारी भरे।
अपका रजिस्ट्रेशन हो चुका है।
अपनी लॉगिन आईडी को सुरक्षित रखें।

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

स्वास्थ्य विभाग
बिहार सरकार

आयुष्मान भारत – प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना
एवं
मुख्यमंत्री जन आरोग्य योजना

18 से 31 जुलाई 2024 तक निःशुल्क आयुष्मान कार्ड निर्माण हेतु विशेष अभियान

निःशुल्क आयुष्मान कार्ड बनवाने के लिए
लेकर अपने जन वितरण प्रणाली
दुकानदार से सम्पर्क करें।

लामुक्त परिवार के सभी सदस्यों के लिए
आयुष्मान कार्ड बनवाना है जरूरी,
ताकि 5 लाख रुपये तक का
निः शुल्क इलाज पाने में ना हो देरी।

अधिक जानकारी के लिए टोल फ्री नंबर 104 पर कॉल करें

जीवंत बिहार, सपना हो साकार

बिहार स्वास्थ्य सुरक्षा समिति
सचिवालय विस्तारीकरण भवन, ब्लॉक 3, द्वितीय तल,
पुराना सचिवालय, पटना-800015

आपदा प्रबंधन विभाग
बिहार सरकार

गर्भ के साथ तुल्य और आकांक्षित विजिली / सविन के साथ यदि पात्र कर रहे हैं तो क्या करें
वाहरी नतिविधियों से पहले जीवन का पूर्वाग्रह देखें। यदि गर्भ के साथ तुल्य की पूर्वाग्रह
रोकना है, अपने पात्र या दोस्त या परिवार को सविन करें।
गर्भ के साथ तुल्य के दौरान, साइकिंग, मोटरसाइकिल और खुले वाहन से बचें।
साइकिंग, मोटरसाइकिल और अपने उन वाहनों से उतर जाएं, जो बिजली को आकर्षित कर सकते हैं।
तुल्य के दौरान, मदद करने तक अपने वाहन में रहें और फोन और बिजली की लाइनों से अपनी गाड़ी को
दूर पाएँ करें।
हेल्पलाइन नंबर 0612-2294204/205 टोल फ्री नंबर 1070

स्वास्थ्य विभाग
बिहार सरकार

दस्त की रोकथाम अभियान- 2024
दिनांक: 23 जुलाई से 22 सितंबर, 2024

जहाँ स्वस्थ है लक्षण

1. स्वस्थ न कलम
2. साया हुआ सफ़्त कलम कर देना
3. बार-बार पलने मल के कारण मीठे मिर्चिबन्धन
4. अधिक बीमार होना
5. मल में खून का आना
6. सूती या बेतोरी होना
7. पुराना होना या पूरे पर कंटा अफस
8. अजी से सांग लेग/सांग लेने में कठिनाई होना
9. रक्तेयिमा और घाले पीले होना
10. दोरे बुझा

डायरिया की रोकथाम, सफाई और
प्री. प्रार. एस. से रक्षे अपना ध्यान
अधिक जानकारी के लिए आला/
रा.प्रा.एस. टीडी से सम्पर्क करें।
अपनी स्वस्थ दिशाई देने पर दूर डॉक्टर से सम्पर्क करें।

स्वास्थ्य विभाग
बिहार सरकार

परिवार कल्याण कार्यक्रम
परिवार नियोजन के अनेक उपाय
जो मन भाई को अपनाई
अस्थायी साधन (महिलाओं के लिए)
गर्भनिरोधक इन्जेक्शन

पहला टीका (इन्जेक्शन) कब लिया जा सकता है ?
• मासिक धर्म के शुरू होने के बाद कभी भी अथवा
• प्रसव के छह हफ्ते बाद अथवा
• गर्भांत के तुरंत बाद।
नोट:
गर्भनिरोधक इन्जेक्शन (MPA) का उपयोग
करने से पूर्व डॉक्टर से पूर्ण परीक्षण अवश्य करावें।
अधिक जानकारी प्रयास शिकारत दर्ज करने के लिए निःशुल्क हेल्पलाइन नंबर 104 पर सम्पर्क करें।

जीवंत बिहार, सपना हो साकार

1. प्रार्थना



प्रार्थना

लब पे आती है दुआ बन के तमन्ना मेरी !
ज़िंदगी शमा की सूरत हो खुदाया मेरी !!

दूर दुनिया का मेरे दम से अंधेरा हो जाए !
हर जगह मेरे चमकने से उजाला हो जाए !!

हो मेरे दम से यूँ ही मेरे वतन की ज़ीनत !
जिस तरह फूल से होती है चमन की ज़ीनत !!

ज़िंदगी हो मिरी परवाने की सूरत या-रब !
इल्म की शमा से हो मुझ को मोहब्बत या-रब !!

हो मेरा काम गरीबों की हिमायत करना !
दर्द-मंदों से ज़ईफ़ों से मोहब्बत करना !!

मेरे अल्लाह! बुराई से बचाना मुझ को !
नेक जो राह हो...! उस रह पे चलाना मुझ को !!

अभियान गीत

घर-घर अलख जगाएँ, 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 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 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 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

समझदार वो नहीं जो ईंट का जवाब पत्थर से दे, बल्कि समझदार तो वो हैं जो उन ईंटों से अपना आशियाना बना ले।

3. शब्द ज्ञान

English		
lack	लेक	कमी
abundance	एबंडेंस	प्रचुरता
minority	माइनॉरिटी	अल्पसंख्यक
majority	मेजॉरिटी	बहुसंख्यक
mistake	मिस्टेक	गलती

हिन्दी	
संशय	संदेह
बदश्त	सहना
विपत्ति	संकट
संचित	इकट्ठा करना
विलक्षण	अनुठा

संस्कृत	
गमिष्याव :	जाएँगे
भव्यः	बड़ा , अच्छा
पश्य	देखो
गन्तुम्	जाने के लिए
धाव	दौड़ो

اردو (उर्दू)		
مماत	Mamat	मौत
مماثل	Mamasil	बराबर
ممتاز	Mumtaj	चुना गया
ممد	Mummid	साथी
ممر	Mummar	रास्ता

4. दिवस ज्ञान

कारगिल विजय दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. मिल्खा सिंह को क्या कहा जाता है?
2. भारत में पहला फोन कब लॉन्च किया गया था?

- : प्रलाइडिंग सिख ऑफ़ इंडिया
- : 1995

- | | |
|--|---------------------|
| 3. भारत में लाइसेंस प्राप्त करने की आयु क्या है? | : 18 साल |
| 4. रिचर पैमाने पर किसको मापा जाता? | : भूकम्प की प्रबलता |
| 5. भारत में सफेद क्रान्ति का जनक किसे कहा जाता है? | : डॉ. वी. कुरियन |

6. तर्क ज्ञान

- | | |
|--|-------------|
| 1. 6 अंकों वाली सबसे बड़ी संख्या में कितना जोड़ने पर 7 अंकों वाली सबसे छोटी संख्या मिलेगी? | : 1 |
| 2. भारत में निर्मित प्रथम कंप्यूटर का क्या नाम है? | : सिद्धार्थ |
| 3. भारत के राष्ट्रीय ध्वज की लंबाई और चौड़ाई का अनुपात है? | : 3:2 |
| 4. प्रेषण शब्द में प्रयुक्त उपसर्ग है? | : प्रे |
| 5. 1,9,17,33,49,73,....? | : 97 |

7. विलोम शब्द

- | | |
|------------|------------|
| 1. गगन | : पृथ्वी |
| 2. कर्मण्य | : अकर्मण्य |
| 3. गुण | : अवगुण |
| 4. गणतंत्र | : राजतंत्र |
| 5. कनिष्ठ | : ज्येष्ठ |

8. प्रेरक प्रसंग

संयम की सीख

1926 की बात है। गांधी जी दक्षिण भारत की यात्रा पर थे। उनके साथ अन्य सहयोगियों के अलावा काकासाहेब कालेलकर भी थे। वे सुदूर दक्षिण में नागर-कोडल पहुंचे। वहां से कन्याकुमारी काफ़ी पास है। इस दौरे के पहले के किसी दौरे में गांधी जी कन्याकुमारी हो आए थे। वहां के मनोरम दृश्य ने उन्हें काफ़ी प्रभावित किया था। गांधी जहां ठहरे थे, उस घर के गृह-स्वामी को बुलाकर उन्होंने कहा, "काका को मैं कन्याकुमारी भेजना चाहता हूँ। उनके लिए मोटर का प्रबंध कर दीजिए।"

कुछ देर के बाद उन्होंने देखा कि काकासाहेब अभी तक घर में ही बैठे हैं, तो उन्होंने गृहस्वामी को बुलाया और पूछा, "काका के जाने का प्रबंध हुआ या नहीं?"

किसी को काम सौंपने के बाद उसके बारे में दर्याप्त करते रहना बापू की आदत में शुमार नहीं था। फिर भी उन्होंने ऐसा किया। यह स्पष्ट कर रहा था कि कन्याकुमारी से गांधी जी काफ़ी प्रभावित थे। स्वामी विवेकानन्द भी वहां जाकर भावावेश में आ गए थे और समुद्र में कूद कर कुछ दूर के एक बड़े पत्थर तक तैरते गए थे।

काकासाहेब ने बापू से पूछा, "आप भी आएंगे न?"

बापू ने कहा, "बार-बार जाना मेरे नसीब में नहीं है। एक दफ़ा हो आया इतना ही काफ़ी है।"

इस जवाब से काकासाहेब को दुःख हुआ। वे चाहते थे कि बापू भी साथ जाएं। बापू ने काकासाहेब को नाराज देख कर गंभीरता से कहा, "देखो, इतना बड़ा आंदोलन लिए बैठा हूँ। हज़ारों स्वयंसेवक देश के कार्य में लगे हुए हैं। अगर मैं रमणीय दृश्य देखने का लोभ संवरण न कर सकूँ, तो सबके सब स्वयंसेवक मेरा ही अनुकरण करने लगेंगे। अब हिसाब लगाओ कि इस तरह कितने लोगों की सेवा से देश वंचित होगा? मेरे लिए संयम रखना ही अच्छा 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, 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

26 जुलाई 2024

Friday

शुक्रवार

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 (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (पाठ्यपुस्तक)	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	अंग्रेजी (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 (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
3			हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	पर्यावरण और हम (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र	खेल गतिविधि		
4			हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	पर्यावरण और हम (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र	खेल गतिविधि		
5			हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	पर्यावरण और हम (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र	खेल गतिविधि		
6			गणित	विज्ञान	अंग्रेजी	हिंदी / उर्दू / अन्य		संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	सामाजिक विज्ञान	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	खेल गतिविधि		
7			हिंदी / उर्दू / अन्य	गणित	विज्ञान	अंग्रेजी		लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	सामाजिक विज्ञान	खेल गतिविधि		
8			अंग्रेजी	हिंदी / उर्दू / अन्य	गणित	विज्ञान		सामाजिक विज्ञान	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / 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
26 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

26 जुलाई 2024 Friday शुक्रवार

वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
26 जुलाई 2024	शुक्रवार	पुलाव + काबुली चना + लाल चना का छोला + हरा सलाद + उबला अंडा / मौसमी फल

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

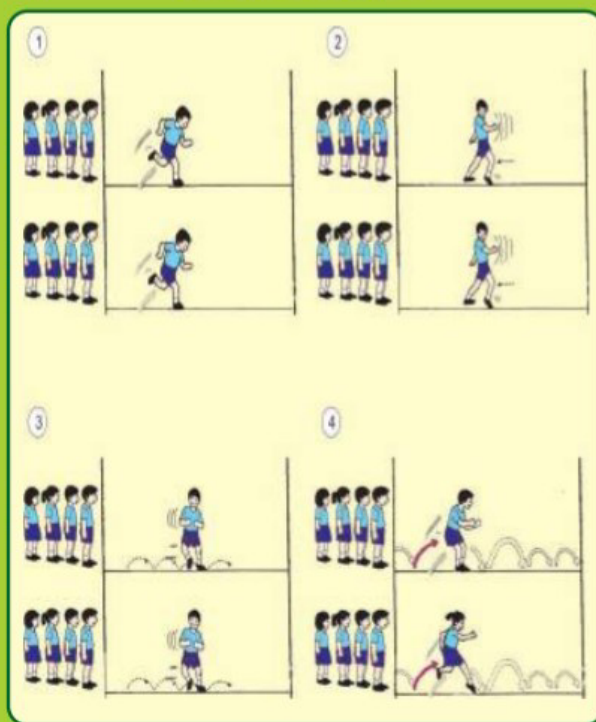


दिन - 28 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

खेल

दौड़ना और कूदना

शारीरिक विकास



उद्देश्य

- विभिन्न प्रकार से दौड़ना और कूदना सीखना।
- पैरों के विभिन्न हिस्सों का उपयोग।
- शारीरिक संतुलन बनाना।

प्रक्रिया

- शिक्षक नीचे दिए गए निर्देश के अनुरूप बच्चों से क्रियाकलाप कराएंगे:
- बच्चे जमीन पर खींची गयी सीधी रेखा पर-
 - आगे की तरफ बारी-बारी से दौड़ेंगे।
 - पीछे की तरफ बारी-बारी से उल्टा दौड़ेंगे।
 - बराबरी में दो-दो की संख्या में समान रूप से दौड़ेंगे।
 - दोनों पैरों को एक साथ रखकर कूदते हुए आगे बढ़ेंगे।
 - एक पैर उठाते हुए दूसरे पैर से आगे की ओर कूदेंगे।

सामग्री

- ईंट, डिब्बा, बोतल, घूने का घूर्ण, रस्सी आदि।

विकल्प

- शिक्षक बच्चों को टेढ़ी-मेढ़ी रेखा, गोलाकार और चौकोर आकार में अलग-अलग तरीके से दौड़ करवा सकते हैं।
- शिक्षक बच्चों से सीधी रेखा पर ईंट, बोतल, डिब्बा या अन्य कोई छोटी सामग्री रखकर बच्चों को उसे उछलते हुए पार करने की गतिविधि करवा सकते हैं।

सावधानी

- शिक्षक यह सावधानी बरतेंगे कि बच्चों को चोट न लगे।



प्रतिफल

- बच्चे अलग-अलग तरह से दौड़ना और कूदना सीखेंगे।
- बच्चों में अपने पैरों के विभिन्न हिस्सों का उपयोग करने की क्षमता का विकास होगा।
- बच्चों की शारीरिक संतुलन की क्षमता विकसित होगी।



दिन - 28 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

कविता

कौन बड़ा-कौन छोटा

‘सोचो-सोचो, सोचो-सोचो’

कौन बड़ा है, कौन है छोटा
भैंस बड़ी है, बकरी छोटी
तरबूज बड़ा है, ककड़ी छोटी
बैट बड़ा है, गेंद है छोटी
तवा बड़ा है, रोटी छोटी
पेड़ बड़ा है, पौधा छोटा
शेर बड़ा है, चूहा छोटा
बड़ी है बाल्टी, लोटा छोटा
थाली बड़ी है, प्लेट छोटा
शहर बड़ा है, गाँव छोटा

उद्देश्य

प्रक्रिया

सामग्री

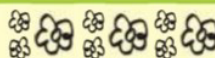
विकल्प

• बच्चों में तुलनात्मक कौशल विकसित करना।

- शिक्षक बच्चों को U आकार में बैठाएँ।
- शिक्षक पहले बच्चों को हाव-भाव के साथ एवं लयबद्ध तरीके से शीर्षक बाल-गीत 'सोचो-सोचो, सोचो-सोचो' गाकर सुनाएँ।
- शिक्षक इस बाल-गीत को पंक्तिवार गाएँ और बच्चों से उसे दोहराने के लिए कहेंगे।
- बच्चों से बड़े और छोटे आकार की वस्तुओं के बारे में बात करेंगे। जैसे – बकरी और भैंस, चूहा और बिल्ली, तुम और तुम्हारे पापा, पौधा और पेड़ इत्यादि में कौन बड़ा और कौन छोटा है।
- बच्चों को 4-5 समूहों में बाँट दें।
- सभी समूहों को एकत्र की हुई सामग्रियाँ बाँट देंगे।
- ध्यान रखें कि सभी समूह को बड़ी और छोटी वस्तुएँ समान मात्रा में मिलें। जैसे – बड़ी और छोटी गेंद, बड़ी व छोटी बाल्टी, बड़ी व छोटी प्लेट, बड़ा व छोटा चौक इत्यादि।
- फिर प्रत्येक समूह के बच्चों को दी गई सामग्रियों से बड़ी और छोटी वस्तुओं के जोड़े बनाने को कहेंगे।
- इस प्रक्रिया के दौरान शिक्षक सभी समूह के कार्यों को देखेंगे और ज़रूरत के अनुसार बच्चों की मदद करेंगे।

- उपलब्धता अनुसार बड़ी व छोटी गेंद, बाल्टी, प्लेट, चौक, पत्थर के टुकड़े, ग्लास, पत्ते इत्यादि।

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



प्रतिफल

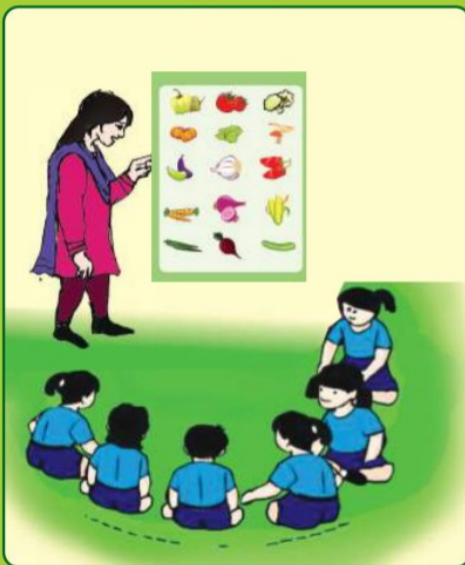
- बच्चे छोटे और बड़े की अवधारणा को समझ पाएँ।

90



दिन - 28 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

पहला अक्षर



उद्देश्य

प्रक्रिया

सामग्री

विकल्प

• शब्दों से ध्वनि की पहचान।

- शिक्षक बच्चों को अर्द्ध गोलाकार में बैठाएँ।
- बच्चों से सच्चियों के बारे में बातचीत करेंगे कि आज आपने कौन-सी सच्चि खाई है।
- बच्चों द्वारा बताई गई सच्चियों के नामों को ही उपयोग में लाएँ।
- बताई गई सच्चियों के नामों को बच्चों से दो-तीन बार दोहराने को कहेंगे।
- फिर शिक्षक भी दोहराएँ और पहली ध्वनि पर ज़ोर देंगे।
- शिक्षक पहली ध्वनि पहचानना बताएँ जैसे – टमाटर 'ट' से शुरू होता है। इसी प्रकार दूसरी चीजों के नाम किससे शुरू होते हैं, बच्चों से पूछेंगे।
- बच्चों को सच्चियों के चित्र - कार्ड दिखाकर पूछेंगे कि यह क्या है?
- बारी-बारी से सभी बच्चे अपनी पसंद के चित्र-कार्ड उठाएँ तथा उसके नाम की पहली ध्वनि बताएँ।
- सभी बच्चे बारी-बारी से अपना नाम और उसकी पहली ध्वनि बताएँ।

- सच्चियों के चित्र-कार्ड।

- बच्चों के साथ अलग-अलग वस्तुओं के नाम की पहली ध्वनि की पहचान करवा सकते हैं।



प्रतिफल

- बच्चे शब्दों के पहले अक्षर की ध्वनि पहचान पाएँ।

91



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>