# चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

2024-25 प्रवेशोत्सव नामांकन अभियान

सोमवार

बिहार

01 जुलाई 2024

Monday

वर्ष : 3

समस्तीपुर

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित


भारतीय स्टेट बैंक का स्थापना दिवस

संपादकीय

चेतना सत्र

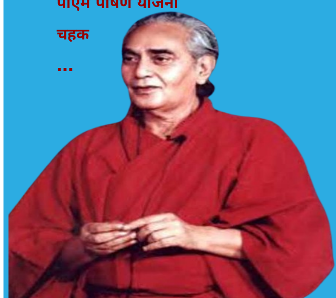
संविधान

विद्यालय समय सारणी एवं पाठ टीका

पीएम पोषण योजना

चहक

...

एक योगी थे जिन्होंने 'हिमालयन इन्टरनेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ योगा सांइस एण्ड फिलासफी' सहित अनेकानेक संस्थानों की स्थापना की। उन्होंने लगभग ४४ सर्वाधिक विक्रीत पुस्तकों की भी रचना की।

## स्वामी राम

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

02 जुलाई, 1925 - 13 नवंबर, 1996

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**

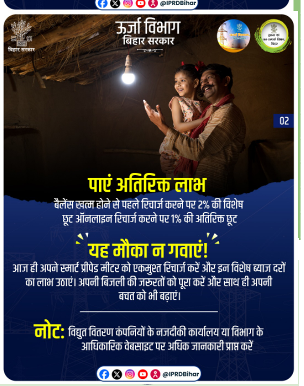

**प्रिय गुरुजन !**

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।

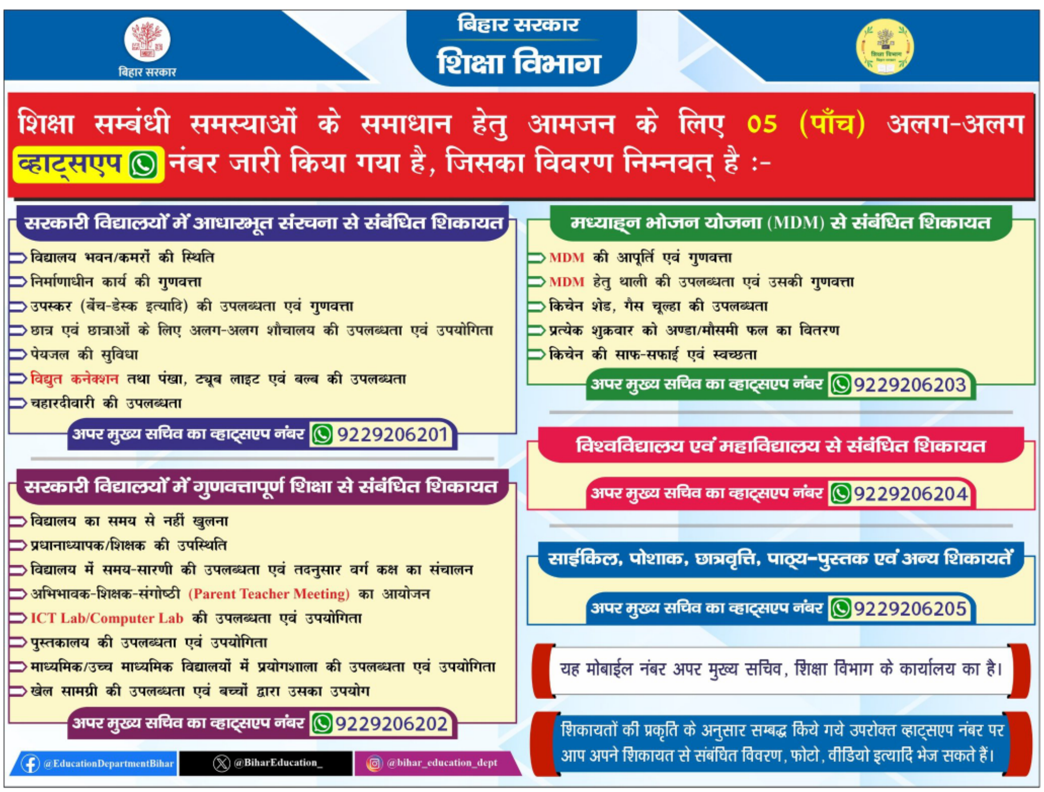
वैदिक ऋषियों के अनुसार शिक्षा का उद्देश्य है मानव का सर्वांगीण विकास अर्थात मानव जीवन का जो उद्देश्य है उस उद्देश्य तक पहुँचना ही शिक्षा का उद्देश्य होना चाहिए। मानव जीवन का उद्देश्य पुरुषार्थ-मोक्ष। इसके लिए हमें शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक, राजनीतिक और नैतिक सभी नियमों का ज्ञान होना चाहिए। 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।









**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



01 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 में,
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 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

**मुश्किल वक्त का सबसे बड़ा सहारा है "उम्मीद" !! जो एक प्यारी सी मुस्कान दे कर कानों में धीरे से कहती है "सब अच्छा होगा" !!**

## 3. शब्द ज्ञान

**English**

| | | |
|---|---|---|
| WORTH | *वर्थ* | लायक |
| REGRET | *रिग्रेट* | खेद |
| NOTION | *नोशन* | विचार |
| BLAND | *ब्लेंड* | नरम |
| STAIN | *स्टेन* | धब्बा |

**हिन्दी**

| | |
|---|---|
| मनुज | इंसान |
| धरोहर | अमानत |
| अहि | पाप |
| मिलाई | मित्रता |
| सूल | काटा |

**संस्कृत**

| | |
|---|---|
| अरण्ये | वन में |
| कूर्म : | कछुआ |
| शशक: | खरगोश |
| एकदा | एकबार |
| दीर्घकालम् | बहुत समय तक |

**اردو (उर्दू)**

| | | |
|---|---|---|
| لغوی | *Lugwi* | शुध्द |
| لقا | *Leqa* | चेहरा |
| لہار | *Lahaar* | नशा |
| ماہی | *Maahi* | मछली |
| مبان | *Mabaan* | नाप |

## 4. दिवस ज्ञान

**भारतीय स्टेट बैंक का स्थापना दिवस**

## 5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत में कितने राज्य और केंद्र शासित प्रदेश हैं? : 28 राज्य एवं 8 केन्द्र शासित प्रदेश
2. उस गैस का नाम बताइए जो गुब्बारों में भरी जाती है? : हीलियम
3. मानव शरीर की सबसे छोटी हड्डी का नाम बताएं? : स्टेपीज

4. भारत की पहली महिला प्रधानमंत्री कौन थी? : इंदिरा गांधी
5. दिल्ली किस नदी के किनारे बसा हुआ है ? : यमुना

## 6. तर्क ज्ञान

1. पृथ्वी पर पलायन वेग कितना होता है ? : 11.2 km/s
2. मनुष्य ने सबसे पहले किस जानवर को पालतू बनाया? : कुत्ता
3. दो स्वरों या दो व्यंजनों के मेल को क्या कहते हैं? : संधि
4. A:Z::B:....? : Y
5. राम ने किसी वस्तु को ₹100 में खरीदा तथा उसे डेढ़ सौ रुपया में बेच दिया तो बताओ उसे कितना प्रतिशत लाभ हुआ? : 50%

## 7. युग्म शब्द

1. आगमी : ज्योतिषी
2. आगामी : आनेवाला
3. आहुत : यज्ञ
4. आभास : झलक
5. आवास : वास - स्थान

## 8. प्रेरक प्रसंग

### शेर ने चुकाया एहसान

एक गुलाम व्यक्ति था। उसका मालिक बहुत ही निर्दयी था। इसलिए गुलाम जंगल में भाग गया। वहां उसने एक शेर देखा। शेर को दर्द हो रहा था। उसके पंजे में एक कांटा फंसा हुआ था। गुलाम व्यक्ति शेर के पास गया और उसका कांटा निकाल लिया। अब शेर का दर्द कम हो गया।

एक दिन गुलाम को उसके मालिक ने पकड़ लिया। उसका मालिक उसे भूखे शेर का सामना करने का आदेश देता है। गुलाम समझ चुका था कि उसकी मृत्यु निश्चित है। लेकिन क्या आश्चर्य हुआ, जब शेर दहाड़ता हुआ आया लेकिन उसने गुलाम को नहीं बल्कि उसके मालिक को मार डाला। यह वही शेर था जिसकी गुलाम ने जान बचाई थी।

## 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

| 01 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 | 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 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 |
| 01 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

01 जुलाई 2024 Monday सोमवार समस्तीपुर वर्ष 03

***पीएम पोषण योजना का मेनू : -***

| दिनांक | दिन | प्रस्तावित मीनू |
|---|---|---|
| 01 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 |

# चहक

बच्चों का विद्यालय से जुड़ाव

दिन - 11 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

**शारीरिक विकास**

## मिट्टी के खिलौने

**उद्देश्य**

- कल्पनाशीलता, एकाग्रता तथा सृजनशीलता का विकास।

**प्रक्रिया**

- शिक्षक सभी बच्चों को दो-तीन के समूहों में बिठाएँगे। हर समूह के सामने अखबार या प्लास्टिक बिछा देंगे। बच्चों को उस पर गीली मिट्टी का लोंदा रखने को कहेंगे। किसी छोटे डिब्बे, गिलास, मग, कटोरे आदि में पानी रखेंगे।
- शिक्षक बच्चों से कहेंगे कि वे अपने मन से मिट्टी का कोई भी सामान, जैसे- गोली, जीव-जन्तु, बरतन, खिलौने आदि बनाएँ।
- सामान बन जाने पर शिक्षक उसपर बच्चों से बातचीत करेंगे, जैसे-
  - आपने क्या बनाया है?
  - आपने इसे क्यों बनाया है?
  - इसका क्या उपयोग हो सकता है? आदि।

**सामग्री**

- अखबार या प्लास्टिक, गीली मिट्टी, छोटा डिब्बा, गिलास, कटोरा एवं मग आदि।

**सावधानी**

- शिक्षक इस बात का ध्यान रखेंगे कि :
  - उपयुक्त मिट्टी का चयन किया जाए।
  - तय किये गये स्थान पर ही कार्य किये जाएँ।
  - बच्चों के कपड़े गंदे न हों।
  - मिट्टी का काम समाप्त होने के बाद बच्चे अच्छी तरह से हाथ धो लें।

**प्रतिफल**

- बच्चों में कल्पनाशीलता, एकाग्रता तथा सृजनशीलता का विकास होगा।
- बच्चों की सूक्ष्म मांसपेशियों का विकास होगा।

दिन - 11 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

**संख्यात्मक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता**

खेल

# आवाज़ की पहचान

**उद्देश्य**

- एकाग्रता का विकास।
- अलग-अलग तरह की आवाजों की पहचान।

**प्रक्रिया**

- सभी बच्चे गोल घेरा बनाकर बैठेंगे। शिक्षक उनमें से किसी एक बच्चे को गोल घेरे के बीच में आँखों पर पट्टी बाँधकर खड़ा करेंगे।
- शिक्षक कुछ सामान जैसे- बोतल, डिब्बा, कप, प्लेट, चम्मच, घड़ा, बाँस का टुकड़ा, गिलास, थाली, कटोरी, घंटी आदि को बारी-बारी से बजाकर आँखों पर पट्टी लगे बच्चे से पूछेंगे कि यह किस चीज की आवाज है? सही जवाब मिलने पर गोल घेरे में बैठे बच्चे ताली बजाएँगे और गलत जवाब पर शिक्षक सही जवाब बताएँगे।
- शिक्षक बच्चों से पूछेंगे कि आज हमने कितनी तरह की आवाजों को सुना।

**सामग्री**

- बोतल, डिब्बा, कप, प्लेट, चम्मच, घड़ा, बाँस का टुकड़ा, गिलास, थाली, कटोरी, घंटी आदि।

**विकल्प**

- शिक्षक किसी बच्चे के माध्यम से पशु-पक्षी, जैसे- कुत्ता, बकरी, बिल्ली, मुर्गा, तोता, गाय, भैंस, कौआ आदि की आवाज मुँह से निकालकर उसकी पहचान करवा सकते हैं।

**प्रतिफल**

- बच्चों में एकाग्रता का विकास होगा।
- बच्चे अलग-अलग तरह की आवाजों के अंतर के आधार पर उसकी पहचान कर पाएँगे।



दिन - 11 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

**भाषा विकास**

कविता

# मेरी किताब

## मेरी किताब

अच्छे–अच्छे चित्रों वाली
मेरे पास किताब,
हरा–हरा तोता है इसमें
मिर्च रहा है दाब।
भूरा–भूरा घोड़ा इसमें
घास खड़ा खाता है,
बड़े पेड़ के नीचे हाथी
अपनी सूँड़ उठाता है।
इसीलिए तो अच्छी लगती
मुझको यही किताब,
रंग–बिरंगे चित्रों वाली
मेरे पास किताब।

**उद्देश्य**

- कविता गाने का कौशल।
- किताब के प्रति लगाव।

**प्रक्रिया**

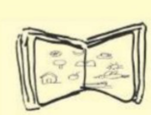
- **कविता** - शिक्षक बच्चों को U आकार में खड़ा करेंगे तथा हाव-भाव के साथ 'मेरी किताब' कविता की एक-एक पंक्ति गाकर सुनाएँगे। बच्चे भी हाव-भाव के साथ कविता की पंक्ति को दोहराएँगे।
- **किताब मेरी दोस्त** - शिक्षक बच्चों को चार समूहों में बैठाएँगे। हर समूह को कुछ चित्रकथा की किताबें देखने के लिए देंगे। शिक्षक बच्चों से पूछेंगे कि उन्हें किताब में क्या-क्या अच्छा लगा? किताबों में कौन-कौन-सी चीजें हैं? किन-किन बच्चों के घरों में किताबें हैं? किसी ने कहीं किताब की दुकान देखी है? उन दुकानों में किताब के साथ-साथ और कौन-कौन सी चीजें मिलती हैं?

**सामग्री**

- चित्र कथा की किताबें

**विकल्प**

- बच्चों के घरों में अगर इस तरह की किताबें हों तो वे उन्हें स्कूल में लेकर आ सकते हैं।



**प्रतिफल**

- बच्चों में कविता को गाने का कौशल बढ़ेगा।
- बच्चों का किताब के प्रति लगाव विकसित होगा।

# 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