चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

2024-25 प्रवेशोत्सव नामांकन अभियान

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

अंतरराष्ट्रीय खेल पत्रकार

मंगलवार
बिहार
02 जुलाई 2024
Tuesday
वर्ष: 3
समस्तीपुर

संपादकीय
चेतना सत्र
संविधान
विद्यालय समय सारणी एवं पाठ टीका
पीएम पोषण योजना
चहक
...

भारतीय सेना की राजपूताना राइफल्स रेजिमेंट की दूसरी बटालियन के पूर्व सैनिक हैं। कारगिल युद्ध में उनके वीरतापूर्ण कार्यों के लिए उन्हें 15 अगस्त 1999 को महावीर चक्र से सम्मानित किया गया था। वे 31 जुलाई 2005 को सेना से सेवानिवृत्त हुए।

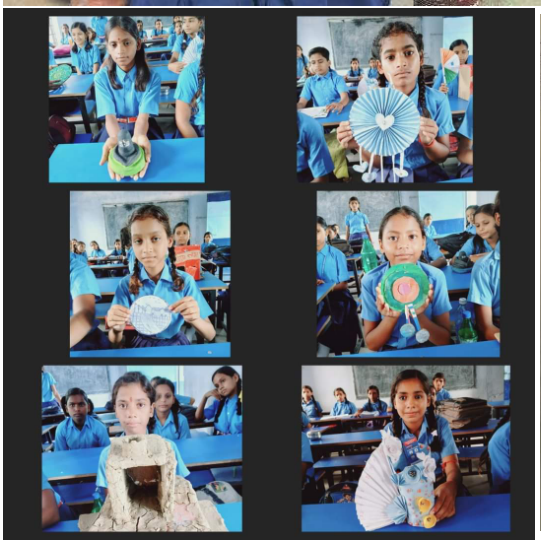
दिगेन्द्र सिंह

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

जन्म 3 जुलाई 1969

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

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 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।

बिहार विद्यालय परीक्षा समिति

विज्ञप्ति संख्या – पी.आर. 246 / 2024

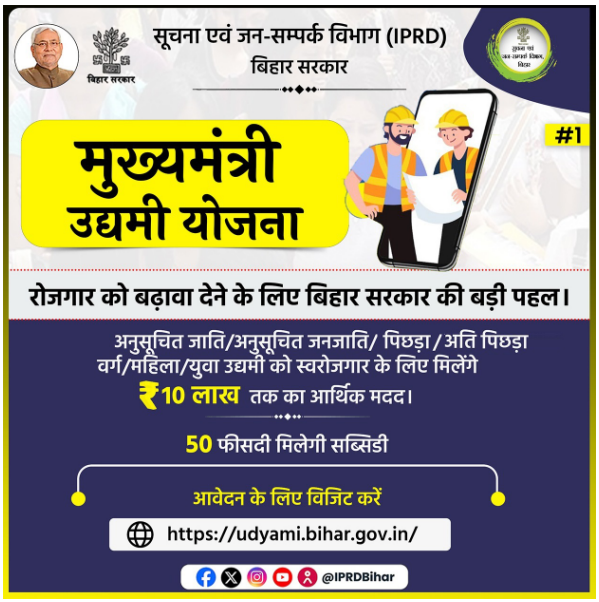
ERC NCTE से मान्यता प्राप्त एवं बिहार विद्यालय परीक्षा समिति से सम्बद्धता प्रदत्त सरकारी एवं निजी प्रशिक्षण संस्थान में प्रशिक्षण सत्र 2024–26 में नामांकन के संबंध में डी०एल०एड० संयुक्त प्रवेश परीक्षा, 2024 उत्तीर्ण विद्यार्थियों एवं संबंधित प्राचार्य के लिये आवश्यक सूचना

एतद् द्वारा विज्ञप्ति संख्या– पी०आर० 236 / 2024 के क्रम में सूचित किया जाता है कि राज्य अन्तर्गत डी०एल०एड० कोर्स संचालित ERC NCTE से मान्यता प्राप्त एवं बिहार विद्यालय परीक्षा समिति से सम्बद्धता प्रदत्त सरकारी एवं निजी प्रशिक्षण महाविद्यालय में प्रशिक्षण सत्र 2024–26 में ऑनलाईन प्रणाली से संस्थान आवंटन किए जाने हेतु ऑनलाईन भरे गए आवेदन के आलोक में Merit Cum Choice के आधार पर प्रथम चयन सूची जारी करने की तिथि 02.07.2024 निर्धारित थी, को अपरिहार्य कारणों से स्थगित किया जाता है।

2. प्रथम चयन सूची जारी करने की अगामी तिथि अलग से विज्ञप्ति के माध्यम से प्रसारित की जाएगी।

परीक्षा नियंत्रक (विविध)

Follow @ @officialbseb @officialbseb @officialbseb biharschoolexaminationboard



चेतना सत्र

चेतना

02 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।
हाँथ 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 प्राथमिव
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

सेवा सभी की करना मगर आशा किसी से भी ना रखना क्योंकि सेवा का वास्तविक मूल्य नही दे सकते है,

3. शब्द ज्ञान

English		
WAY	*वे*	रास्ता
MANY	*मेनी*	अनेक
REVANGE	*रिवेंज*	बदला
Shoes	*शूज*	जूते
Socks	*शॉक्स*	मोजे

हिन्दी	
संबल	सहारा
पदक	मैडल
संपदा	संपत्ति
अवसर	मौका
पुलकित	प्रसन्न

संस्कृत	
शनै:-शनै:	धीरे -धीरे
निरन्तरम्	निरन्तर
स्वरूपम्	स्वरूप में
आवाम्	हम दोनो
गमिष्याव:	जाएंगे

اردو (उर्दू)		
مبتدا	*Mubtada*	परभं
مبتلا	*Mubtala*	उलझा हुआ
مبدع	*Mubda*	बदला हुआ
مبدل	*Mobaddil*	पलटा हुआ
مبزول	*Mabjuul*	लगाया गया

4. दिवस ज्ञान

अंतरराष्ट्रीय खेल पत्रकार

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. सम्राट अशोक किसका उत्तराधिकारी था? : बिंदुसार
2. खट्टे फलों में कौन सा एसिड होता है? : साइट्रिक एसिड
3. भारतीय संविधान में कितनी भाषाएं है? : 22
4. . 7 अजूबों में से कौन सा अजूबा आगरा में स्थित है? : ताजमहल
5. भारत के वित्त मंत्री कौन है? : निर्मला सीतारमण

6. तर्क ज्ञान

1. 80 का 10 प्रतिशत है : 8
2. अंक 5,3, 7और 2 से बनी छोटी संख्या है : 2357
3. रंग का पर्व:होली:: दीपो का पर्व:? : दीपावली
4. सर्दी: गर्मी:: हार:? : जीत
5. चार अंक की सबसे छोटी संख्या में एक जोड़ने पर होगी ? : 1001

7. युग्म शब्द

1. आसन : बैठने की वस्तु
2. अश्म : पत्थर
3. अनिल : हवा
4. अनल : आग
5. अपेक्षा : इच्छा

8. प्रेरक प्रसंग

शरारत पड़ी महंगी

एक चरवाहे का लड़का बहुत शरारती था। वह पशुओं को चराने के लिए जंगल ले जाता था। एक दिन वह चिल्लाया- भेड़िया आया, भेड़िया आया। उसे बचाने के लिए सभी गांव वाले दौड़ पड़े। जब वे ढूंढने निकले तो वहां कोई भेड़िया नहीं था। शरारती लड़का गांव वालों को परेशान होते देख जोर-जोर से हंस रहा था। अगले दिन उसने फिर वही काम किया। गांव वाले मदद के लिए आए, लेकिन वह उनकी मूर्खता पर हंसता था। एक दिन हकीकत में वहां भेड़िया आया। अब लड़के ने मदद के लिए बहुत शोर मचाया, चीखा-चिल्लाया, लेकिन अफसोस ! कोई भी गांव वाला उसे बचाने नहीं आया। अंतत: भेड़िया ने लड़के को मार डाला।

संविधान

चेतना

02 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

02 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 विशेष कक्षा	वर्ग 1-2 के बच्चों को छोड़कर शेष वर्ग के बच्चों के हौमवर्क 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
02 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

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

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
02 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

बीस सूचक

चेतना

02 जुलाई 2024 Tuesday मंगलवार समस्तीपुर वर्ष 02

(बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्)

द्वारा

संचालित "समझे - सीखें", गुणवत्ता शिक्षा कार्यक्रम के बीस सूचक -

1. *विद्यालय समय से खुलना एवं बंद होना।*
2. *समय से चेतना सत्र का आयोजन।*
3. *हर एक बच्चा एवं शिक्षक विद्यालय के समय विद्यालय में उपस्थित।*
4. *हर एक बच्चा एवं हर एक शिक्षक सीखने-सिखाने की प्रक्रिया में तल्लीन।*
5. *शिक्षकों को बच्चे के शैक्षिक स्तर की जानकारी एवं उसका संधारण।*
6. *सतत एवं व्यापक मूल्यांकन।*
7. *कक्षा एक के लिए विशिष्ट रूप से निर्धारित पूर्णकालिक शिक्षक।*
8. *विद्यालय के सभी कक्षाओं में श्यामपट्ट का पूर्ण उपयोग।*
9. *सभी कक्षाओं में दैनिक शिक्षण-तालिका की उपलब्धता तथा उपयोग।*
10. *अंतिम घंटी में खेलकूद, कला तथा सांस्कृतिक गतिविधियां।*
11. *विद्यालयों में उपलब्ध कराए गए कहानी की किताबें, खेल सामग्री आदि का उपयोग।*
12. *मेनू के अनुसार मध्याहन भोजन का दैनिक वितरण।*
13. *सक्रिय बाल-संसद तथा मीना मंच।*
14. *साफ-सुथरे बच्चे तथा साफ-सुथरा विद्यालय।*
15. *उपलब्ध पेयजल व्यवस्था एवं शौचालयों का उपयोग।*
16. *विद्यालय परिसर में बागवानी।*
17. *विद्यालयों में उपलब्ध कराए गए अनुदानों का उपयोग।*
18. *सभी बच्चों के पास अपनी कक्षा की पाठ्य पुस्तकें उपलब्ध।*
19. *विद्यालय प्रबंध समिति की नियमित बैठक में शिक्षा की गुणवत्ता पर चर्चा।*
20. *विद्यालय में साप्ताहिक कक्षावार शिक्षक अभिभावक की नियमित बैठक।*

चहक

बच्चों का विद्यालय से जुड़ाव

दिन - 12 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

शारीरिक विकास

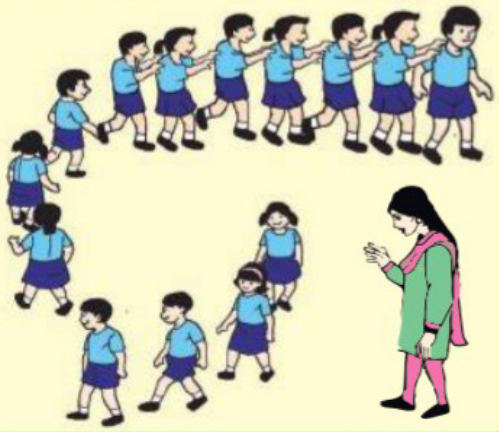
कविता

रेलगाड़ी

रेलगाड़ी

रेलगाड़ी–रेलगाड़ी,
धुक–धुक करती रेलगाड़ी।
आती–जाती दौड़ लगाती,
गाँव–गाँव और शहर घुमाती।
दिल्ली से कोलकाता जाती,
देषभर की सैर कराती।
कितनी सुन्दर, कितनी प्यारी,
धुक–धुक करती रेलगाड़ी।

कई रंगों की रेलगाड़ी,
बच्चे बूढ़े करें सवारी।
नानी के घर जाती रेल,
कहीं भीड़, कहीं ठेलमठेल।
सबको बिठाकर दौड़ लगाती,
रेल सवारी सबको भाती।
रेलगाड़ी–रेलगाड़ी,
धुक–धुक करती रेलगाड़ी।



उद्देश्य

- शरीर के अंगों का समन्वय।
- बड़ी मांसपेशियों के विकास में सहायक।

प्रक्रिया

- शिक्षक पूरी कक्षा के बच्चों को दो समूहों में बाँटेंगे।
- अब बच्चे अपनी ऊँचाई के हिसाब से बढ़ते क्रम में कतारबद्ध खड़े हो जाएँगे।
- दोनों समूहों के बच्चे सीटी बजाते हुए शिक्षक द्वारा गाए जाने वाले गीत 'रेलगाड़ी' को दुहराते हुए आगे बढ़ेंगे।
- बच्चों की दोनों कतारें अलग-अलग तरीके से, जैसे- सीधा, टेढ़ा-मेढ़ा, गोलाकार, आगे-पीछे, ऊपर-नीचे गाते हुए कभी रुकेंगी, कभी चलेंगी।

सामग्री

- किताब, बस्ता, पानी की बोतल आदि।

विकल्प

- बच्चे चाल बदलकर, जैसे- उछलते हुए, पाँव उठा-उठाकर, एड़ी पर, पंजे पर, कभी घुटने पर बल देकर चल सकते हैं।
- बच्चे कभी दोनों बाहें फैलाये, कभी ऊपर-कभी नीचे, कभी पहिया घुमाने का अभिनय भी कर सकते हैं।
- बच्चे कभी अपने हाथ में, सिर पर, कंधे पर, गोद में, कोई छोटा सामान लेकर भी कतार में चल सकते हैं।

प्रतिफल

- बच्चे शरीर के अंगों के साथ समन्वय कर पाएँगे।
- बच्चों की बड़ी मांशपेशियों का विकास होगा।

दिन - 12 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

कहानी

सोनी को मिली सीख

सोनी खेल रही थी। उसी समय आइसक्रीम वाले की घंटी बजी। सोनी दौड़ी–दौड़ी बाहर गयी और एक आइसक्रीम खरीद लायी। वह बड़े मजे से आइसक्रीम खा रही थी। माँ की आवाज आयी, "सोनी ! क्या कर रही हो ?" "माँ ! मैं आइसक्रीम खा रही हूँ" ।

माँ ने पूछा, "तुम्हें आइसक्रीम किसने दी ?" किसी ने नहीं दी माँ ! मैंने खुद खरीदा है। माँ सोनी के सिर पर हाथ रखते हुए बोली– "बेटी, आइसक्रीम खाने से तुम्हारी तबियत खराब हो जाएगी। बाहर की खुली चीजें नहीं खानी चाहिए। इसे फेंक दो बेटी।" नहीं माँ ! मुझे कुछ नहीं होगा।

उसी दिन सोनी के स्कूल का समारोह था। वह साफ–सुथरे, सुन्दर कपड़े पहनकर स्कूल आयी। उस दिन स्कूल बहुत सजा हुआ था। सभी बच्चे रंग–बिरंगे कपड़ों में स्कूल आए थे। सभी खुशी से चहक रहे थे। कार्यक्रम शुरू हुआ। स्वागत–गान गाने के लिए सोनी उत्साह से मंच पर आई। "आज स्वागत..." ।

गाते–गाते वह खाँसने लगी और गला पकड़कर बैठ गयी। टीचर ने पूछा, "क्या हुआ सोनी?" "दीदी, मेरा गला खराब हो गया। मैं गाना नहीं गा सकती।" वह जोर–जोर से खाँसने लगी। टीचर ने सबको बताया, "सोनी की तबियत ठीक नहीं है, यह घर जा रही है" ।

स्कूल में नाच–गाना चलता रहा। सोनी की आँखें डबडबायी हुई थीं। घर पहुँचने पर माँ ने पूछा, "सोनी, तुम जल्दी क्यों आ गई ?" सोनी माँ की गोद में चेहरा रखते हुए बोली," "माँ मैं गाना नहीं गा सकी।" "अब मैं बाहर की चीजें कभी नहीं खाऊँगी, माँ।"

उद्देश्य
- कहानी सुनने एवं बोलने के कौशल का विकास।
- एकाग्रता एवं कल्पनाशीलता का विकास।

प्रक्रिया
- शिक्षक बच्चों को विद्यालय-परिसर या किसी खुले साफ-सुथरे स्थान पर ले जाएँगे तथा अपने नजदीक बैठाकर 'सोनी की सीख' कहानी सुनाएँगे।
- कहानी सुनाने के बाद शिक्षक बच्चों से इस कहानी से मिलने वाली सीख पर बातचीत करेंगे।
- अब शिक्षक बच्चों को भी अपने जीवन की इस तरह की सच्ची घटनाएँ सुनाने के लिए प्रेरित करेंगे। वे बच्चों से पूछ सकते हैं कि-
- क्या आपके साथ या आपकी जानकारी में इस तरह की कोई घटना घटी है?
- बाहर मिलने वाली कौन-कौन सी ऐसी वस्तुएँ हैं, जिन्हें हमें नहीं खानी चाहिए? आदि।
- बच्चों द्वारा सुनायी गयी घटनाओं से सीखी जाने वाली बातों पर शिक्षक चर्चा कराएँगे। बच्चे एक-दूसरे के अनुभवों से सीख ग्रहण करेंगे।

सामग्री
- आवश्यकतानुसार

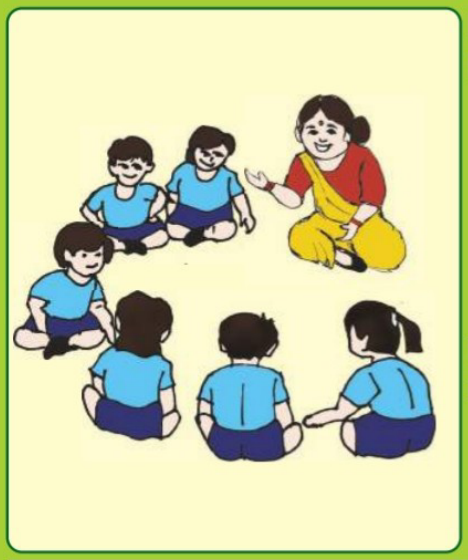
विकल्प
- शिक्षक बच्चों को यह बता सकते हैं कि फल-सब्जियों को खूब अच्छी तरह साफ पानी से धोकर ही खाना चाहिए।
- हमें बाजार में बिकने वाली बिना ढँकी हुई वस्तुओं को नहीं खाना चाहिए।

प्रतिफल
- बच्चों में कहानी सुनने एवं बोलने के कौशल का विकास होगा।
- बच्चों की एकाग्रता एवं कल्पनाशीलता बढ़ेगी।
- बच्चे व्यवहार में आने वाली अच्छी बातों को जानेंगे।

दिन - 12 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

संख्यात्मक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता

वर्ग-कक्ष की साफ़ सफाई

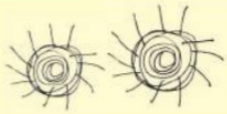


उद्देश्य
- साफ़-सफाई एवं स्वच्छता के महत्व के प्रति जागरूक करना।

प्रक्रिया
- शिक्षक बच्चों को अर्ध गोलाकार में बैठाएँगे।
- शिक्षक बच्चों को स्वच्छता संबंधित चित्र कार्ड या पोस्टर दिखाएँगे और इसके माध्यम से अपने आस-पास की साफ़ – सफाई के महत्व पर बातचीत करेंगे।
- इस विषय पर बच्चों के अनुभवों और विचारों को जानेंगे -
  - बच्चों को बताएँ कि गन्दगी की वजह से कौन-कौन सी बीमारियाँ होती हैं?
  - हम क्या-क्या सावधानियाँ बरतें जिससे हम इन बीमारियों से बच सकते हैं?
  - शिक्षक अब बच्चों को वर्ग – कक्ष की साफ - सफाई के उपरान्त निकले कूड़े को उचित स्थान पर रखने के लिए बताएँगे।
- वर्ग-कक्ष में उपयोग हुई सामग्रियों को, जैसे पुस्तक, खिलौने, TLM, आदि को उचित स्थान से लेना एवं उपयोग करने के उपरान्त उसी स्थान पर रखने के लिए प्रेरित करना।

सामग्री
- झाड़ू, कूड़े का डिब्बा (Dustbin), पोस्टर, चित्र कार्ड आदि।

विकल्प
- बच्चों को विद्यालय परिसर/घर की साफ़-सफाई के बारे शिक्षक बातचीत कर सकते हैं।



प्रतिफल
- साफ़-सफाई के महत्व के प्रति जागरूक होंगे।

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