TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

चेतना

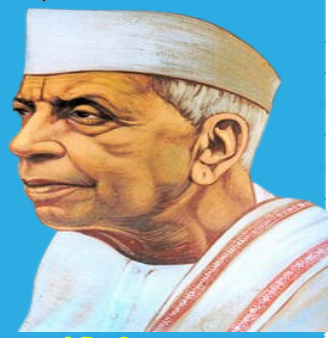
विद्यालय दैनिक पत्रिका

शुक्रवार
बिहार
02 अगस्त 2024
Friday
वर्ष : 3
प्रादाशेक संस्करण

2024-25
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

संस्कृत दिवस



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

मैथिलीशरण गुप्त

हिन्दी के प्रसिद्ध कवि थे। हिन्दी साहित्य के इतिहास में वे खड़ी बोली के प्रथम महत्त्वपूर्ण कवि हैं। उन्हें साहित्य जगत में 'दद्दा' नाम से सम्बोधित किया जाता था। उनकी कृति भारत-भारती (1912) भारत के स्वतन्त्रता संग्राम के समय में काफी प्रभावशाली सिद्ध हुई थी और इसी कारण महात्मा गांधी ने उन्हें 'राष्ट्रकवि' की पदवी भी दी थी।

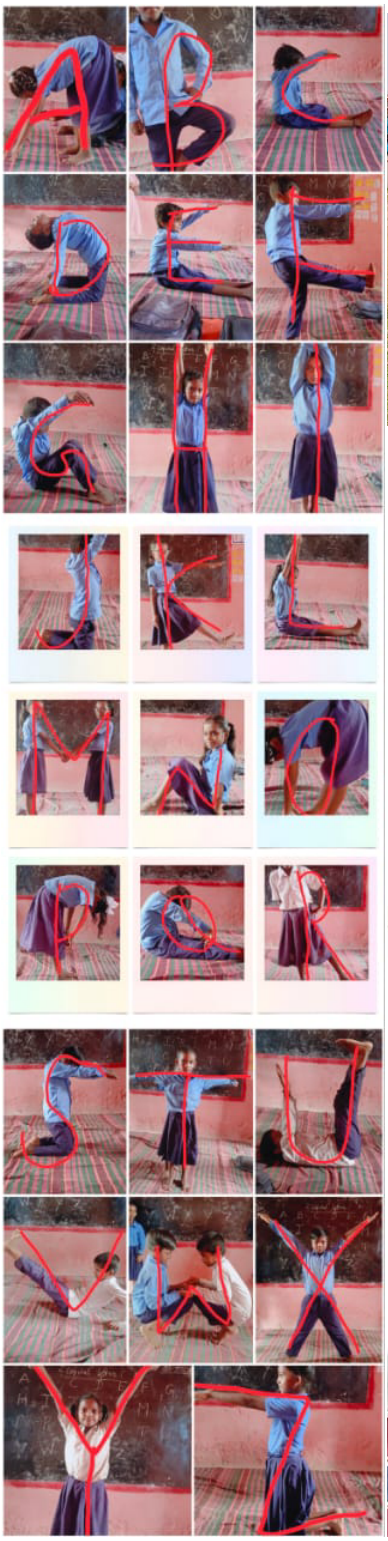
की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

03 अगस्त, 1886, - 12 दिसंबर, 1964

अगस्त

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	

15 स्वतंत्रता दिवस
25 चेहल्लुम
26 श्री कृष्ण जन्माष्टमी



प्रधान संपादक

श्री अनिल कुमार प्रभाकर

कला एवं प्रबंध संपादक

श्री संतोष कुमार ठाकुर
श्रीमती बबिता कुमारी
श्रीमती रिंकु कुमारी
श्रीमती अध्याशा
श्रीमती सिमरन कुमारी
मो० फरहान
श्री दीपक कुमार सिंह
सुश्री नेहा कुमारी
श्री मिथुन कुमार राय

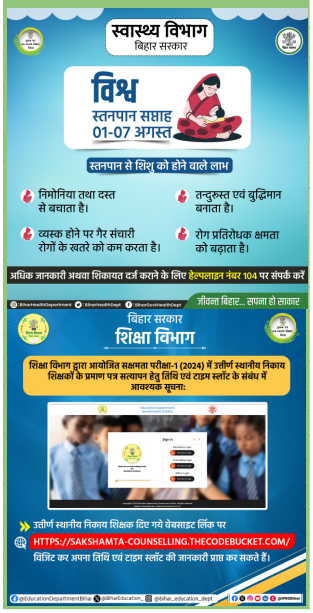
प्रिय गुरुजन !

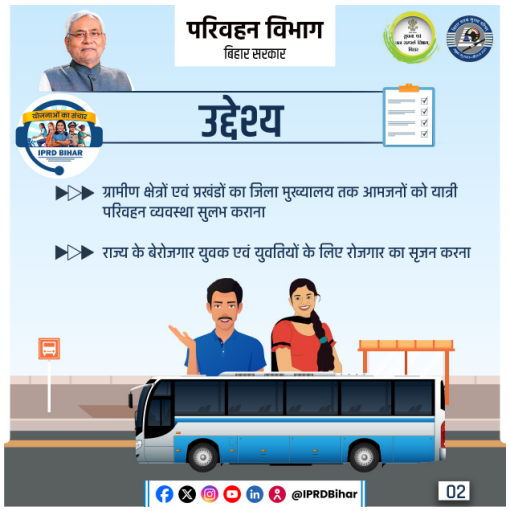
आज समाज और देश के सामने सबसे बड़ा प्रश्न है शिक्षा किस लिए दी जाए? विभिन्न मनोवैज्ञानिकों एवं शिक्षा विशारदों ने शिक्षा के विभिन्न उद्देश्य बतलाएँ हैं। किसी विद्वान का मत है कि "विद्या के लिए विद्या" है तो दूसरे विद्वान का मत है कि आजीविका या व्यवसाय के लिए तैयार करना ही शिक्षा का उद्देश्य है। कुछ विद्वानों 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।

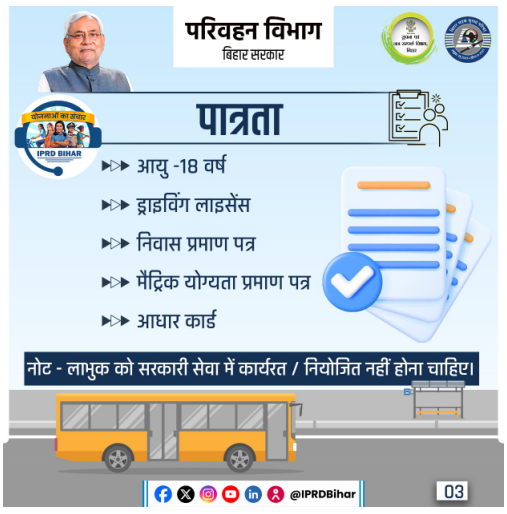
वैदिक ऋषियों के अनुसार शिक्षा का उद्देश्य है मानव का सर्वांगीण विकास अर्थात मानव जीवन का जो उद्देश्य है उस उद्देश्य तक पहुँचना ही शिक्षा का उद्देश्य होना चाहिए। मानव जीवन का उद्देश्य पुरुषार्थ-मोक्ष। इसके लिए हमें शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक, राजनीतिक और नैतिक सभी नियमों का ज्ञान होना चाहिए।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

चेतना

02 अगस्त 2024 Friday शुक्रवार वर्ष 03

1. प्रार्थना

प्रार्थना

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

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

हो मेरे दम से यूं 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 ग़रीबों 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 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 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

जिस व्यक्ति के विचार महान हैं, उससे श्रेष्ठ व्यक्ति कोई नहीं हो सकता।

3. शब्द ज्ञान

English		
Dung	*डंग*	गोबर
Mud	*मड*	कीचड़
pit	*पिट*	गड्ढा
Dirt	*डर्ट*	गंदगी
Dust	*डस्ट*	धूल

हिन्दी	
दब्बू	डरपोक
स्मरण	याद करना
अवगुण	दोष
अनवरत	लगातार
अथक	बिना थके

संस्कृत	
मध्ये	बीच में
तवाप्यस्ति	तुम्हें भी है
वद	कहो
नान्नम्	अन्न नहीं
चलामि	चलता हूं

اردو (उर्दू)		
موازنہ	*Mawajna*	बराबरी
مواسات	*Mawasat*	मदद
موجز	*Mojij*	छोटा
موسیقی	*Mosiqii*	गाना बजाना
موضع	*Moza*	गांव

4. दिवस ज्ञान

संस्कृत दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. पृथ्वी पर सबसे बड़ा जानवर कौन सा है? : अंटार्कटिक ब्लू व्हेल
2. मानव शरीर का सबसे बड़ा अंग कौन सा है? : त्वचा

3. सबसे लम्बी नदी कौन सी है? : नील
4. पृथ्वी पर सबसे तेज़ दौड़ने वाला जानवर कौन सा है? : चीता
5. कंप्यूटर का मस्तिष्क किसे कहा जाता है? : सीपीयू (CPU)

6. तर्क ज्ञान

1. पर्यावरण का संधि विच्छेद होगा? : परि + आवरण
2. किसी वर्ग के चार चक्कर लगाने पर 16 किलोमीटर की दूरी पूरी होती है तो वर्ग का क्षेत्रफल क्या होगा? : एक वर्ग किलोमीटर
3. कौन सा अधातु विद्युत तथा ऊष्मा का सुचालक होता है? : ग्रेफाइट
4. बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ' योजना कब शुरुआत की गई? : जनवरी 2015
5. FGH,JKL,NOP,RS.... : T

7. वृद्धि संधि

1. जलौघ : जल + ओघ
2. टिकैत : टिक + ऐत
3. तथैव : तथा + एव
4. परमौषधि : परम + औषधि
5. परमौदार्य : परम + औदार्य

8. प्रेरक प्रसंग

उपयोगिता

एक राजा था। उसने आज्ञा दी कि संसार में इस बात की खोज की जाय कि कौन से जीव-जंतु निरुपयोगी हैं। बहुत दिनों तक खोज बीन करने के बाद उसे जानकारी मिली कि संसार में दो जीव जंगली मक्खी और मकड़ी बिल्कुल बेकार हैं। राजा ने सोचा, क्यों न जंगली मक्खियों और मकड़ियों को ख़त्म कर दिया जाए।

इसी बीच उस राजा पर एक अन्य शक्तिशाली राजा ने आक्रमण कर दिया, जिसमें राजा हार गया और जान बचाने के लिए राजपाट छोड़ कर जंगल में चला गया। शत्रु के सैनिक उसका पीछा करने लगे। काफ़ी दौड़-भाग के बाद राजा ने अपनी जान बचाई और थक कर एक पेड़ के नीचे सो गया। तभी एक जंगली मक्खी ने उसकी नाक पर डंक मारा जिससे राजा की नींद खुल गई। उसे ख़याल आया कि खुले में ऐसे सोना सुरक्षित नहीं और वह एक गुफ़ा में जा छिपा। राजा के गुफ़ा में जाने के बाद मकड़ियों ने गुफ़ा के द्वार पर जाला बुन दिया।

शत्रु के सैनिक उसे ढूँढ ही रहे थे। जब वे गुफ़ा के पास पहुँचे तो द्वार पर घना जाला देख कर आपस में कहने लगे, "अरे! चलो आगे। इस गुफ़ा में वह आया होता तो द्वार पर बना यह जाला क्या नष्ट न हो जाता।"

गुफ़ा में छिपा बैठा राजा ये बातें सुन रहा था। शत्रु के सैनिक आगे निकल गए। उस समय राजा की समझ में यह बात आई कि संसार में कोई भी प्राणी या चीज़ बेकार नहीं। अगर जंगली मक्खी और मकड़ी न होतीं तो उसकी जान न बच पाती। इस संसार में कोई भी चीज़ या प्राणी बेकार नहीं। हर एक की कहीं न कहीं उपयोगिता है।

संविधान

चेतना

02 अगस्त 2024 Friday शुक्रवार 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 अगस्त 2024 Friday शुक्रवार 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 (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 हौसवर्क 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
02 अगस्त 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 अगस्त 2024 Friday शुक्रवार वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
02 अगस्त 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 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

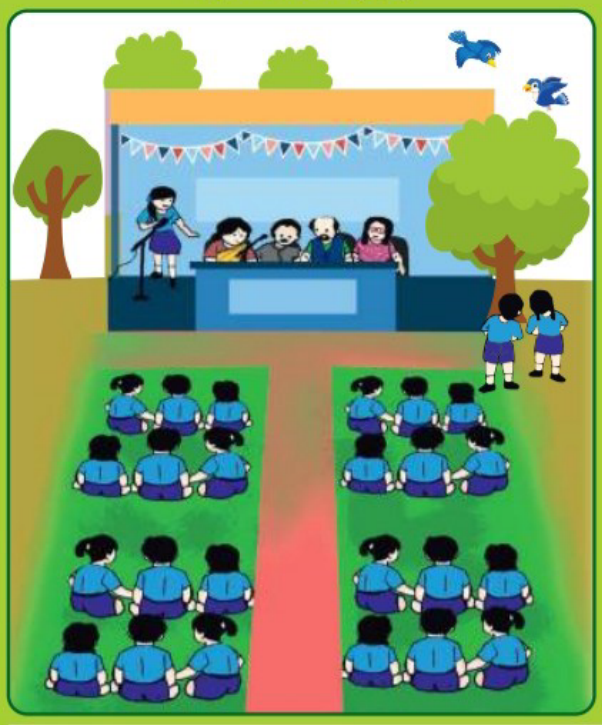
चहक

बच्चों का विद्यालय से जुड़ाव

दिन - दुसरे माह का अंतिम शनिवार | अवधि - 3 घंटा

सामाजिक एवं भावनात्मक विकास

चहकोत्सव (दो)



उद्देश्य

- दो माह तक सीखी गई गतिविधियों का प्रदर्शन व मूल्यांकन
- अभिभावकों को उनके बच्चों की वृद्धि, विकास एवं सीखने की स्थिति से अवगत कराना।

प्रक्रिया

- शिक्षक सभी कक्षाओं के बच्चों की मदद से विद्यालय भवन व परिसर को सुंदर और सुसज्जित कराएँगे।
- शिक्षक विद्यालय में उपलब्ध टेबल की मदद से विद्यालय परिसर में एक मंच का निर्माण कराएँगे।
- बच्चों द्वारा बीते दो माह में बनाई गई आकृतियों का प्रदर्शन व्यवस्थित तरीके से किसी वर्ग-कक्ष में कराएँगे।
- विद्यालय परिसर के प्रवेश द्वार पर ही सभी आमंत्रित जनप्रतिनिधियों, अभिभावकों एवं समुदाय के अन्य अतिथियों के माथे पर टीका लगाकर या फूल देकर स्वागत किया जा सकता है।
- नामित शिक्षक द्वारा बच्चों की उपलब्धियों पर चर्चा की जाएगी।
- शिक्षक सभी कक्षाओं के बच्चों एवं आमंत्रित अतिथियों के समक्ष नव-नामांकित बच्चों द्वारा सीखी गई गतिविधियाँ, जैसे बाल-गीत, गायन, नृत्य, चित्रकला, हस्तकला, खेल आदि का प्रदर्शन बारी-बारी से कराएँगे।
- विद्यालय के प्रधानाध्यापक, स्थानीय जनप्रतिनिधियों, बच्चों के अभिभावक, शिक्षा समिति के सभी सदस्यों आदि को आमंत्रित कर उनसे भी बच्चों को संबोधित करवा सकते हैं।
- चहकोत्सव में सभी नव-नामांकित बच्चों को अपनी प्रतिभा एवं कौशलों को प्रदर्शित करने के लिए ज़रूर प्रोत्साहित करें।

सामग्री

- कुर्सी, टेबुल, दरी, फूल, माला, सजावट की सामग्री, चूना, रस्सी, रंगीन कागज़, गोंद एवं अन्य आवश्यक सामग्री।

विकल्प

- शिक्षक नव-नामांकित बच्चों में पारितोषिक वितरण भी करवा सकते हैं।

प्रतिफल

- बच्चे अब तक सीखी गई गतिविधिओं, भाषा, गणित के कौशल एवं अपने व्यक्तित्व में आए बदलाव को सबके सामने रख पाएँगे।

दूसरा महीना

मासिक उपलब्धि आकलन

शिक्षकगण निम्नलिखित प्रतिफल/दक्षता बिन्दुओं पर बच्चों के प्रदर्शन के आधार पर उपयुक्त खाने में (✓) का निशान लगाएँगे

प्रतिफल / दक्षता	उत्साहपूर्वक समझकर करते हैं	हमेशा कर सकते हैं	सहायता की जरूरत	मुश्किल से कर पाते हैं
कहानी वावन तीन भालू की कहानी।				
मौखिक अभिव्यक्ति का प्रदर्शन–अपनी भाषा मे गाना गाना।				
आस–पास के पर्यावरण (पड़ोस/गांव) के बारे में बातचीत–पूछे जाने पर जवाब देना				
ध्वनि जागरूकता–तुकबंदी वाले शब्दों की पहचान करना।				
बाहरी खेल गतिविधियों में भाग लेना (तेज दौड़ना)।				
बड़ी मांसपेशियों का विकास (बाहरी खेल गतिविधियों में भाग लेना)–				
स्वतंत्र खेल के माध्यम से शरीर को संतुलित करना।				
एक ही समय में निर्देशों और सरल नियमों का पालन करना।				
स्वयं एवं दूसरों के रुचियों के बारे मे बताना।				
चित्रों के ब्लॉक को जोड़ना/कटे हुए चित्रों के हिस्से को जोड़कर चित्र पूरा करना				
स्वयं एवं दूसरों के पसंद नापसंद के बारे मे बताना				
संख्यापूर्व अवधारणा (लम्बा और छोटा)				
बढ़ते क्रम मे एवं घटते क्रम मे वस्तुओं को सजाना।				
दिये गये चित्र की गलती या छिपाए गए भाग की पहचान				
हाव–भाव के साथ गाना गाना				
चित्र पठन				
फुदकते हुए पीछे चलना				
शरीर को संतुलित करना (टेढ़ी–मेढ़ी लाइन पर चलना)				
सीधी रेखा पर पीछे की तरफ चलना				
टेढ़ी–मेढ़ी रेखा पर पीछे की तरफ चलना				
पड़ोसियों के साथ संबंधों की समझ प्रदर्शित करना				
आकृति का मिलान				
कोई आकार की आकृति बनाना और उसमें रंग भरना				
हल्का–भारी बताना				
बिन्दुओं से बनी संख्या का ट्रेसिंग करवाना				

आपके सराहनीय प्रयासों से बच्चों के सर्वांगीण विकास के विभिन्न आयामों में गुणात्मक बदलाव आ पा रहा है।
इस सार्थक प्रयास के लिए अभिनन्दन।
हम यकीनन उम्मीद करते हैं कि अगले माह में भी आपका उचित मार्गदर्शन और जुड़ाव बच्चों के लिए उत्साहवर्धक रहेगा।

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