



# चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका



मंगलवार  
बिहार  
03 सितम्बर 2024  
Tuesday  
वर्ष: 3  
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

राष्ट्रीय पोषाहार दिवस (सप्ताह)



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



## भोला पासवान शास्त्री

भारतीय राजनीतिज्ञ और बिहार के आठवें मुख्यमंत्री थे। वह तीन बार बिहार के मुख्यमंत्री रहे- 22 मार्च 1968 से 29 जून 1968 तक, फिर 22 जून 1969 से 4 जुलाई 1969 तक और फिर तीसरी बार 2 जून 1971 से 9 जनवरी 1972 तक।

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

21 सितंबर, 1914, - 04 सितंबर, 1984

सितम्बर						
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						

6-7 तीज  
16 हजरत मुहम्मद साहब जन्म दिवस  
17 अनंत चतुर्दशी  
25 जिउतिया



vivo V27 Pro  
Pushpa Prasad Sep 2, 2024, 11:11



Powered by





## 1. प्रार्थना



### प्रार्थना

इतनी शक्ति हमें देना दाता मनका विश्वास कमज़ोर हो ना  
हम चलें नैक 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 रहे हम जितनी भी दे, भली जिन्दगी 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 मुन्हे बच्चे हैं।  
शैतानी करते हैं खूब दिल के लेकिन सच्चे हैं।।  
साफ सफाई से रहने को मैम ने हमें बताया है।  
खुले में 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 हममें , उग्र 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।  
महिलाओं के विकास पथ पे अभी सैकड़ों 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 प्राथमिक  
बात गूढ़ ये जानो तुम, ज्ञान का पाठ पढ़ना 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 ही 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 खुबी दे ऐ मालिक कि वतन नाज करे  
जय बिहार जय बिहार जय जय जय बिहार

- एम. आर. विश्वी

### 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

गुस्से से ज्ञान का प्रकाश बुझ जाता है।

## 3. शब्द ज्ञान

English		
improve	इम्पूव	सुधारना
Inspect	इंस्पेक्ट	निरीक्षण करना
Insult	इंसल्ट	अपमानित करना
Invite	इन्वाइट	निमंत्रण देना
Indepentant	इंडिपेंडेंट	आज़ाद होना

हिन्दी	
आमोद-प्रमोद	सुख
भान	ज्ञान
कृत्रिम	बनावटी
सद्गुण	अच्छा गुण
शांतचित्त	शांत हृदयवाला

संस्कृत	
घटः	घड़ा
तडागः	तालाब
अमृत फलम्	अमरुद
उष्णम्	गर्म
कम्बलम्	कम्बल

اردو (उर्दू)		
نغمات	Nagmaat	गीत
نفاذ	Nafaz	लागू होना
نفاست	Nafasat	हुनर
نفاق	Nefaaq	फुट परना
نفخ	Nafakh	फुलना

## 4. दिवस ज्ञान

राष्ट्रीय पोषाहार दिवस (सप्ताह)

## 5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. अंतरराष्ट्रीय जैव दिवस कब मनाया जाता है? : 22 मई को
2. भारत का सबसे बड़ा राज्य क्षेत्रफल में कौन सा है? : राजस्थान
3. बाघों के संरक्षण के लिए प्रोजेक्ट टाइगर योजना की शुरुआत कब की गई ? : 1972 में
4. मगध साम्राज्य का वास्तविक संस्थापक किसे माना जाता है? : बिम्बिसार
5. भारत के वित्त मंत्री कौन हैं ? : श्रीमती निर्मला सीतारामन

## 6. तर्क ज्ञान

1. अभिमान शब्द में उपसर्ग होगा? : अभि
2. संख्या 216 के घनमूल का दुगुना होगा? : 12
3. प्रकाश संश्लेषण के लिए आवश्यक तत्व है-क्लोरोफिल ,CO2 ,प्रकाश, : उपर्युक्त सभी
4. कंप्यूटर की किस भाग की तुलना मानव मस्तिष्क से करना उचित है-इनपुट आई ,आउटपुट इकाई, कीबोर्ड ,सी.पी.यू : सी.पी.यू
5. निम्नलिखित में से भारत का पड़ोसी देश नहीं है?-पाकिस्तान, चीन, इंग्लैंड ,नेपाल : इंग्लैंड

## 7. मुहावरे

1. चटनी बनाना : बहुत पीटना
2. चल बसना : मर जाना
3. चार चांद लगना : शोभा बढ़ना
4. कहने में आना : बहकावे में पड़ना
5. कागज काला करना : व्यर्थ लिखना

## 8. प्रेरक प्रसंग

### सत्कार और तिरस्कार

एक थका माँदा शिल्पकार लंबी यात्रा के बाद किसी छायादार वृक्ष के नीचे विश्राम के लिये बैठ गया। अचानक उसे सामने एक पत्थर का टुकड़ा पड़ा दिखाई दिया। उसने उस सुंदर पत्थर के टुकड़े को उठा लिया, सामने रखा और औजारों के थैले से छेनी-हथौड़ी निकालकर उसे तराशने के लिए जैसे ही पहली चोट की, पत्थर जोर से चिल्ला पड़ा, "उफ मुझे मत मारो!" दूसरी बार वह रोने लगा, "मत मारो मुझे, मत मारो... मत मारो।"

शिल्पकार ने उस पत्थर को छोड़ दिया, अपनी पसंद का एक अन्य टुकड़ा उठाया और उसे हथौड़ी से तराशने लगा। वह टुकड़ा चुपचाप वार सहता गया और देखते ही देखते उसमें से एक एक देवी की मूर्ती उभर आई। मूर्ती वहीं पेड़ के नीचे रख वह अपनी राह पकड़ आगे चला गया।

कुछ वर्षों बाद उस शिल्पकार को फिर से उसी पुराने रास्ते से गुजरना पड़ा, जहाँ पिछली बार विश्राम किया था। उस स्थान पर पहुँचा तो देखा कि वहाँ उस मूर्ती की पूजा अर्चना हो रही है, जो उसने बनाई थी। भीड़ है, भजन आरती हो रही है, भक्तों की पंक्तियाँ लगी हैं, जब उसके दर्शन का समय आया, तो पास आकर देखा कि उसकी बनाई मूर्ती का कितना सत्कार हो रहा है! जो पत्थर का पहला टुकड़ा उसने, उसके रोने चिल्लाने पर फेंक दिया था वह भी एक ओर में पड़ा है और लोग उसके सिर पर नारियल फोड़ फोड़ कर मूर्ती पर चढ़ा रहे हैं।

शिल्पकार ने मन ही मन सोचा कि जीवन में कुछ बन पाने के लिए शुरू में अपने शिल्पकार को पहचानकर, उनका सत्कारकर कुछ कष्ट झेल लेने से जीवन बन जाता है। बाद में सारा विश्व उनका सत्कार करता है। जो डर जाते हैं और बचकर भागना चाहते हैं वे बाद में जीवन भर कष्ट झेलते हैं, उनका सत्कार कोई नहीं करता।



## 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, संवत् दो हजार छह विक्रमी) को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

# समय सारणी पाठ टीका

चेतना

03 सितम्बर 2024 Tuesday

मंगलवार

वर्ष 03

ज्ञापक : 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
वर्ग	घंटी	पहली	दूसरी	तीसरी	चौथी	पंचमी	छठी	सप्तमी	आठमी	नवमी	दशमी	एकादशी
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 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 कक्षा, 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	
03 सितम्बर 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

03 सितम्बर 2024 Tuesday मंगलवार

वर्ष 03

## पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
03 सितम्बर 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 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

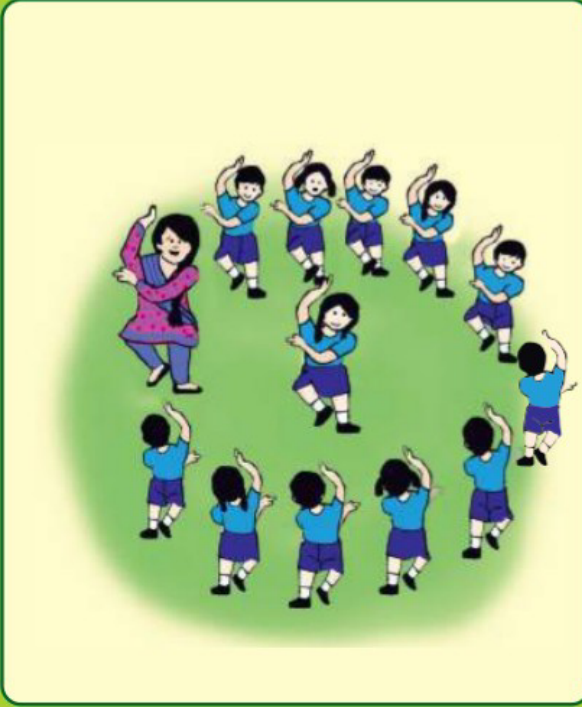


दिन - 46 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

नृत्य

## चकई के चकधुम

शारीरिक विकास



उद्देश्य

- ध्वनि के साथ शारीरिक गति का समन्वय।
- एकाग्रता, अवलोकन एवं अनुकरण।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को गोलाकार में खड़ा कराएँ।
- शिक्षक 'चकई के चकधुम' लय में गाएँ और बच्चे उनके साथ-साथ दोहराएँ।
- इस धुन पर शिक्षक किसी तरह की शारीरिक गति अर्थात नृत्य करेंगे और सभी बच्चे उनकी नक़ल करेंगे।
- गोलाकार के बीच में आकर एक-एक कर हर बच्चा बारी-बारी से 'चकई के चकधुम' कहते हुए अपने मन से किसी भी तरह का नृत्य कर सकता है, बाकि बच्चे उनकी नक़ल करेंगे साथ ही बच्चे 'चकई के चकधुम' गाते भी रहेंगे।

सामग्री

- मोबाइल फोन, डिब्बा, मिट्टी का घड़ा, बाँस का टुकड़ा और कमाची।

विकल्प

- बच्चे अपने स्थानीय भाषा में भी कोई कविता सुना सकते हैं या शिक्षक मोबाइल फोन में उपलब्ध किसी एक धुन का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।



प्रतिफल

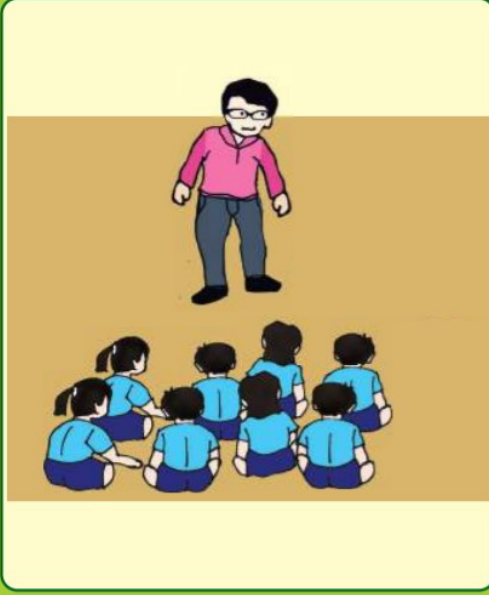
- बच्चे ध्वनि के साथ शारीरिक गति का समन्वय कर पाएँ।
- बच्चों में एकाग्रता एवं अवलोकन कौशल का विकास होगा।





**खेल**

**पीठे-पीठ**



**उद्देश्य**

- ध्यान से सुनने व समझ कर लिखने की क्षमता का विकास।

**प्रक्रिया**

- शिक्षक सभी बच्चों को कतार में बैठाएँ।
- यह गतिविधि कतार में बैठे अंतिम बच्चे से शुरू हो कर सबसे पहले बच्चे तक चलेगी।
- अब शिक्षक कतार में पीछे बैठे बच्चे के कान में कोई अंक बोलेंगे, वह बच्चा अपने आगे वाले बच्चे के पीठ पर सुने गए अंक को ऊँगली से लिखेगा।
- अगला बच्चा अपनी पीठ पर लिखे गए अंक को अपने आगे बैठे बच्चे की पीठ पर लिखेगा।
- यह प्रक्रिया कतार में सबसे आगे बैठे बच्चे तक चलेगी।
- अब आखिर में सबसे आगे वाला बच्चा वही अंक बोर्ड पर लिखेगा।
- बोर्ड पर लिखा हुआ अंक अगर शिक्षक के कहे हुए अंक से मिल जाएगा तो बच्चों को शाबाशी मिलेगी अन्यथा शिक्षक सभी बच्चों से बारी-बारी से पूछेंगे कि उसे कौन सा अंक समझ में आया था।
- आखिर में शिक्षक सही अंक के बारे में अंक कार्ड के माध्यम से बताएँगे।

**सामग्री**

- अंक कार्ड।

**विकल्प**

- बच्चे इस गतिविधि को पीठ पर लिखने के बदले एक दूसरे के कान में बोलकर भी कर सकते हैं।



**प्रतिफल**

- बच्चे सुनकर समझेंगे और लिख पाएँगे।



**खेल**

**सुनो और बोलो**



**उद्देश्य**

- स्मरणशक्ति का विकास।

**प्रक्रिया**

- शिक्षक सभी बच्चों को अर्द्ध गोलाकार में बैठाएँ।
- यह गतिविधि गोलाकार में बैठे किसी एक बच्चे से शुरू हो कर उसी बच्चे तक चलेगी।
- शिक्षक गोलाकार में बैठे किसी एक बच्चे के कान में कोई एक शब्द बोलेंगे, वह बच्चा अपने दाएँ वाले बच्चे के कान में शिक्षक द्वारा बोले गए शब्द के साथ कोई एक शब्द जोड़ते हुए बोलेंगा।
- दूसरा बच्चा पहले बच्चे द्वारा बोले गए शब्दों में अपना एक शब्द जोड़कर तीसरे बच्चे के कान में बोलेगा।
- अब चौथा बच्चा तीसरे बच्चे द्वारा बोले गए तीनों शब्दों को जोड़ कर बोलेंगा और अगले बच्चे के कान में कोई एक नया शब्द बोलेंगा।
- हर चौथे बच्चे के बाद शिक्षक पहले तीन बच्चों से पूछेंगे कि कहे गए शब्द सही हैं या नहीं।
- यदि चौथे बच्चे द्वारा कहे गए शब्द सही नहीं हैं तो शिक्षक पहले तीन बच्चों से सही शब्द के बारे में पूछेंगे।

**सामग्री**

- आवश्यकतानुसार।

**विकल्प**

- इस गतिविधि को एक-दूसरे के कान में छोटे-छोटे वाक्य बोलकर भी कर सकते हैं।



**प्रतिफल**

- बच्चे सुनकर याद रखेंगे और बोल पाएँगे।



# चेतना टीम

समस्तीपुर

पिन - 848207 (बिहार)

Mobile : **9473119007**

Email ID : [chetanastr@gmail.com](mailto: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](http://www.teachersofbihar.org)

Email ID : [teachersofbihar@gmail.com](mailto: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>