



चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका



सोमवार

बिहार

05 अगस्त 2024

Monday

वर्ष: 3

प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

विश्व स्तनपान दिवस (सप्ताह)



संपादकीय
चेतना सत्र
संविधान

समय सारणी एवं पाठ टीका

पीएम पोषण योजना

चहक

...



सुषमा स्वराज

भारत सरकार की केंद्रीय कैबिनेट में शामिल विदेश मंत्री थीं। भारत की प्रमुख राजनीतिक पार्टियों में से एक 'भारतीय जनता पार्टी' (भाजपा) की शीर्ष महिला नेत्रियों में वे गिनी जाती थीं। देश की राजधानी दिल्ली की प्रथम महिला मुख्यमंत्री रहीं।

की पुण्यतिथि पर कोटि - कोटि नमन।

14 फरवरी, 1952 - 06 अगस्त, 2019

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 चेहल्लुपुम

26 श्री कृष्ण जन्माष्टमी



प्रधान संपादक

श्री अनिल कुमार प्रभाकर

कला एवं प्रबंध संपादक

श्री संतोष कुमार ठाकुर

श्रीमती बनिता कुमारी

श्रीमती रिकु 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 बतलाए 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 सचरित्र 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 कैसा 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 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 अंकुरों 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 विभाग
बिहार सरकार

बचाव ही सर्वोत्तम उपाय

शुभ की बीमारी संक्रमित एडिंस मासुख के काटने से होती है। यह मासुख दिन में जाटता है एवं खिर साक पानी में पनता है।

लक्षण

- रेड बुखार
- बदन, सर, अंठों के पीठे एवं जोड़ों में दर्द
- क्या पर लाल धब्बे/बबरे का निगमन
- कुछ भरीजों में नाक, भसुली या अली के साथ रक्त मासु
- कुछ भरीजों में काला मल होना

स्वास्थ्य सेवाओं की अधिक जानकारी के लिए टॉल फ्री नंबर 104 पर डायल करें।
विशुद्ध पम्पूरीस सेवा हेतु डायल करें 102 (तॉल फ्री) | जीवन्त बिहार... सपना हो साकार

गृह विभाग

बदमाशों को सबक सिखाएँ

112

डरें नहीं डायल करें।

पर नंबर मिलाएँ।
112
EMERGENCY CALL

स्वास्थ्य विभाग **बिहार सरकार**

माँ का दूध

विश्व स्तनपान सप्ताह

1 से 7 अगस्त, 2024

ध्यान दें-

- नवजात शिशु को जन्म से एक घंटे के अंदर ही माँ का गाढ़ा, पीला दूध अवश्य पिलायें
- 6 माह तक केवल स्तनपान (पानी भी नहीं)
- सातवें माह से ऊपरी आहार
- ऊपरी आहार के साथ-साथ स्तनपान कम से कम 2 वर्ष तक

स्तनपान के लाभ

शिशु को होने वाले लाभ	माता को होने वाले लाभ
<ul style="list-style-type: none"> निमोनिया तथा दस्त से बचाता है। तन्दुरुस्त एवं बुद्धिमान बनाता है। व्यस्क होने पर गैर संचारी रोगों के खतरे को कम करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। 	<ul style="list-style-type: none"> प्रसव उपरान्त रक्त साव कम होना। स्तन एवं ओवेरी कैंसर में कमी।

राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार **जीवन्त बिहार... सपना हो साकार**

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।

मैट्रिक वार्षिक परीक्षा, 2024 में सम्मिलित विद्यार्थियों का मार्क्स शीट, प्रोविजनल सर्टिफिकेट तथा क्रॉस लिस्ट संबंधित जिले के जिला शिक्षा पदाधिकारी कार्यालय में भेज दिया गया है, जहाँ से विद्यालयों के प्रधान उक्त सामग्री प्राप्त कर अपने विद्यालय के विद्यार्थियों के बीच वितरित करेंगे।

Follow @ [f](#) [x](#) [i](#) [@officialbseb](#) [b](#) [biharschoolexaminationboard](#)

1. प्रार्थना



प्रार्थना

तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है तू रहीम है, 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 बखान 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।

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 खुबी दे ऐ मालिक कि वतन नाज करे
जय बिहार जय बिहार जय जय जय जय बिहार

- एम. आर. चिश्ती

अभियान गीत

घर-घर अलख जगाएँगे, 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 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

उम्मीदों के आकार को सदैव बड़ा रखिए चमत्कार किसी भी दिन हो सकता है।

3. शब्द ज्ञान

English		
DAY	डे	दिन
NIGHT	नाइट	रात
TODAY	टुडे	आज
TOMORROW	टुमारो	कल
YESTERDAY	यस्टरडे	कल

हिन्दी	
दोष	कमी
गुण	खुबी
किस्म	प्रकार
मर्यादा	सीमा
सहानुभूति	दया

संस्कृत	
घर्षणम्	रगड़ना
आशु	शीघ्र
रसवत्याम्	रसोई में
वसाम्यहम्	रहती हूँ
तिष्ठामि	ठहरता हूँ

اردو (उर्दू)		
मिानا	Miyana	पालकी
मिानه	Meyana	बिच मे
मिदनी	Medni	जमीन
मिज़ान	Mizaan	जोड़
मिग़ह	Megh	बारिश

4. दिवस ज्ञान

विश्व स्तनपान दिवस (सप्ताह)

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. बिहार का उच्च न्यायालय कहाँ है? : पटना
2. भारत की पवित्र नदी कौन सी है? : गंगा
3. विश्व का सबसे बड़ा देश कौन सा है? : रूस

4. भारत में किस राज्य की साक्षरता दर सबसे अधिक है? : केरल
 5. स्वतंत्रता दिवस कब मनाया जाता है? : 15 अगस्त

6. तर्क ज्ञान

1. अभिमान शब्द में उपसर्ग होगा? : अभि
 2. राजू की गाय 15 लीटर तथा भैंस 20 लीटर दूध देती है तो किस अधिकतम माप से दोनो दूध को मापा जा सकता है? : 5 लीटर
 3. थर्मामीटर में कौन सा चमकीला पदार्थ भरा रहता है? : पारा
 4. वह रेखा जो पृथ्वी को दो बार भागों में विभाजित करती है? : भूमध्य रेखा
 5. ,3,1,4,2,5,4,6,...? : 7

7. अयादि संधि

1. नयन : ने + अन
 2. नायक : नै + अक
 3. नायिका : नै + इका
 4. पवन : पो + अन
 5. पवित्र : पो + इत्र

8. प्रेरक प्रसंग

खानखाना की विनम्रता

अब्दुर्रहीम खानखाना हिंदी काव्य जगत के दैदीप्यमान नक्षत्र हैं। उनके दोहे आज भी लोगों के कंठ में जीवित हैं। ऐसा कौन हिंदी-प्रेमी होगा जिसे उनके दस-पाँच दोहे याद न हों। उनके कितने ही दोहे तो लोकोक्तियों की तरह प्रयोग में लाएँ जाते हैं।

खानखाना अकबर के दरबार के सबसे बड़े दरबारी थे और तत्कालीन कोई भी अमीर या उभरा पद-मर्यादा या वैभव में उनसे टक्कर न ले सकता था। किंतु वे बड़े उदार हृदय व्यक्ति थे। स्वयं अच्छे कवि थे और कवियों का सम्मान ही नहीं, उनकी मुक्तहस्त से सहायता करते थे। इतने वैभवशाली, शक्तिमान और विद्वान तथा सुकवि होते हुए भी उनमें सज्जन सुलभ विनम्रता भी थी।

उनकी दानशीलता और विनम्रता से प्रभावित होकर गंग कवि ने एक बार उनसे यह दोहा कहा -
 'सीखे कहाँ नवाब जू, ऐसी दैनी दैन।
 ज्यों-ज्यों कर ऊँचों कियों, त्यों-त्यों नीचे नैन।'

खानखाना ने बड़ी सरलता से दोहे में ही उत्तर दिया -
 'देनहार कोउ और है, देत रहत दिन-रैन।
 लोग भरम हम पै करें, तासों नीचे नैन।'

रहीम के समान ऊँचे व्यक्ति ही यह उत्तर दे सकते हैं।

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

05 अगस्त 2024 Monday सोमवार

वर्ष 03

शापांक : 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
वर्ग	घंटी	पहली	दूसरी	तीसरी	चौथी		पंचमी	छठी	सप्तमी	आठमी		
1		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		
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		

साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना

मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम

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।

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	
05 अगस्त 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

05 अगस्त 2024 Monday सोमवार

वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
05 अगस्त 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 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

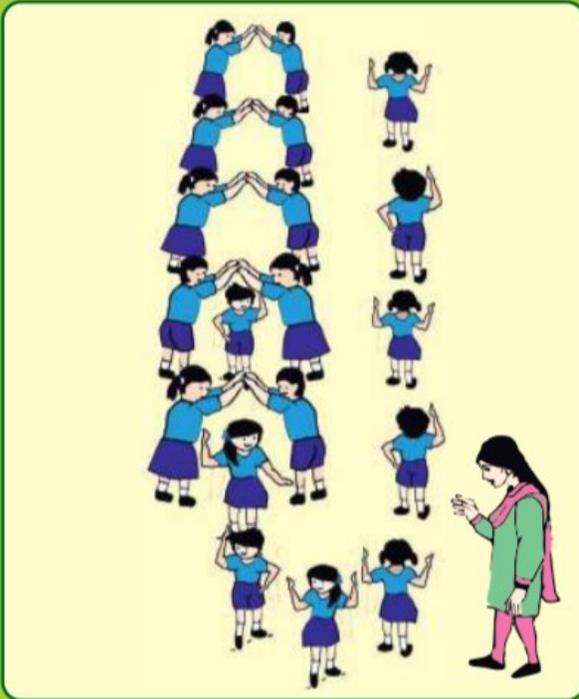


दिन - 33 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

खेल

मछली जाल में

शारीरिक विकास



उद्देश्य

- शारीरिक स्फूर्ति एवं तत्परता का विकास।
- आपसी समन्वय, संतुलन एवं आत्मविश्वास का विकास।

प्रक्रिया

- शिक्षक कक्षा के लम्बे बच्चों के पाँच जोड़े बनाएँ। ये बच्चों के जोड़े एक लाइन से आमने-सामने दो-दो हाथ की दूरी पर खड़े होंगे और एक-दूसरे की दोनों हथेलियों को ऊपर की ओर सटाकर जाल बनाएँ। शेष बच्चे पंक्ति में खड़े रहेंगे जो मछली बनेंगे।
- अब शिक्षक टेबुल, प्लेट, चम्मच या घंटी आदि के माध्यम से आवाज निकालते रहेंगे और मछली बने बच्चों को इस जाल के अंदर से बाहर गोलाकार में निकलते रहने को कहेंगे।
- शिक्षक कभी भी आवाज बंद कर सकते हैं। ऐसा होने पर जाल बने बच्चों की ऊपर सटी हथेली नीचे आ जाएगी। उसमें जो बच्चे फँसेंगे वह दूसरी तरफ लाइन में खड़े होकर खेल को देखेंगे।
- यह खेल तब तक चलता रहेगा जब तक कि मछली बने लगभग सभी बच्चे जाल में फँस न जाएँ।
- शिक्षक खेल के अगले चरण में मछली बने बच्चों को जाल और जाल बने बच्चों को मछली बनने का अवसर देंगे।

सामग्री

- प्लेट, चम्मच, टेबुल, घंटी, डिब्बा आदि कोई भी एक वस्तु उपलब्धता के आधार पर।

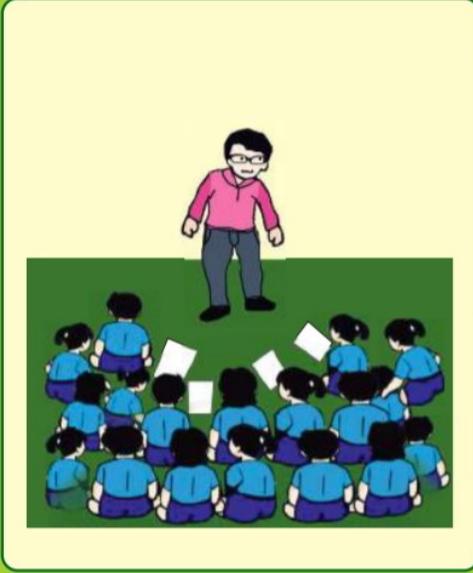


प्रतिफल

- बच्चों में शारीरिक स्फूर्ति के साथ-साथ तत्परता बढ़ेगी।
- बच्चों में आपसी समन्वय, संतुलन एवं आत्मविश्वास का विकास होगा।



चित्र बनाओ



उद्देश्य

- बच्चों में उभरते लेखन-कौशल का विकास करना ।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को अर्द्ध गोलाकार / U आकार में बैठाएँगे ।
- सभी बच्चों को सादा कागज / स्लेट, पेंसिल / चॉक देंगे ।
- शिक्षक बच्चों को अपनी पसंद का कोई भी चित्र बनाने को कहेंगे ।
- शिक्षक बच्चों को प्रेरित करते रहेंगे और चित्र बनाने में मदद करेंगे ।
- बच्चों से उनके द्वारा बनाए गए चित्र पर बातचीत करेंगे और उसके पीछे उनकी सोच को जानने का प्रयास करेंगे ।
- शिक्षक बच्चों द्वारा बनाए गए चित्रों को उनके नाम के साथ बर्ग-कक्ष में प्रदर्शित करेंगे ।
- बच्चों द्वारा बनाए गए चित्रों की प्रशंसा कर उन्हें प्रोत्साहित करेंगे ।

सामग्री

- सादा कागज / स्लेट, पेंसिल / चॉक ।

विकल्प

- यह गतिविधि ब्लैकबोर्ड / दीवार पर भी करवाई जा सकती है ।



प्रतिफल

- लेखन के लिए सूक्ष्म मांसपेशियों का विकास होगा ।



कविता

मुँह धोता हूँ पानी से

मुँह धोता हूँ पानी से,
मुन्ना बोला नानी से ।
प्यासे पानी पीते हैं,
पानी से हम जीते हैं ।
जाने कब से पानी है,
कितनी बड़ी कहानी है ।
कहीं ओस है बर्फ कहीं,
पानी ही क्या भाप नहीं,
सब रूपों में पानी है,
कहती ऐसा नानी है ।
नदियाँ बहतीं कल-कल-कल
झरनें गाते छल-छल-छल ।
तालों में लहराता जल,
कुओं में आता निर्मल ।
धरती पर जीवन लाया,
खेत सींच कर लहराया ।
करता है यह कितने काम,
कभी नहीं करता आराम ।

प्रतिफल

- बच्चे पानी को बचाने के महत्व के प्रति जागरूक होंगे ।

भाषा विकास

संस्थायक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता

उद्देश्य

- बच्चों को पर्यावरण की सुरक्षा के प्रति जागरूक करना ।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को गोलाकार में खड़ा करेंगे ।
- शिक्षक एक बार बच्चों को बाल-गीत 'मुँह धोता हूँ पानी से' को हाव-भाव के साथ गाकर सुनाएँगे ।
- शिक्षक बच्चों के साथ इसी तरह दो-तीन बार लय में बाल-गीत को दोहराएँगे ।
- अब शिक्षक बच्चों को पानी के समुचित उपयोग एवं पानी को बचाने के प्रति जागरूक करने हेतु बातचीत करेंगे । जैसे –
- पानी हम सभी तक कैसे पहुँचता है ?
- पानी के क्या-क्या उपयोग हैं ?
- पानी कहाँ-कहाँ मिलता है ?
- हमें ऐसा क्या करना चाहिए जिससे पानी बर्बाद न हो ?
- पीने का पानी हमें कहाँ-कहाँ से मिलता है ?
- बच्चों को भी पानी से सम्बंधित प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करेंगे ।

सामग्री

- कविता 'मुँह धोता हूँ पानी से' का पोस्टर ।

विकल्प

- झरना, नदी, समुद्र, तालाब, कुआँ, नल, चापाकल इत्यादि के चित्र बच्चों को दिखाकर चर्चा कर सकते हैं ।





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>