चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

2024-25 प्रवेशोत्सव नामांकन अभियान

शनिवार

बिहार

06 जुलाई 2024

Saturday

वर्ष : 3

समस्तीपुर

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

अंतर्राष्ट्रीय पशुजन्य रोग (जुनोसिस) दिवस

संपादकीय

चेतना सत्र

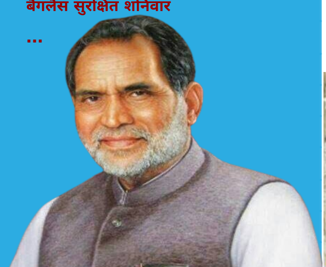
संविधान

विद्यालय समय सारणी एवं पाठ टीका

पीएम पोषण योजना

बैगलैस सुरक्षित शनिवार

...



भारत के आठवें प्रधानमंत्री थे। उन्हें युवा तुर्क का सम्बोधन उनकी निष्पक्षता के कारण प्राप्त हुआ था। उन्होंने भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के बाहरी समर्थन से जनता दल के एक अलग गुट की अल्पमत सरकार का नेतृत्व किया।

चंद्रशेखर सिंह

की पुण्यतिथि पर कोटि - कोटि नमन।

17 अप्रैल 1927 - 8 जुलाई 2007

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 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।

बिहार सरकार
शिक्षा विभाग

शिक्षा का हाल जानने ट्रेन में खड़े हो बिहियां पहुंचे एसीएस

ट्रेन में खड़े होकर स्कूल इंस्पेक्शन को बिहिया पहुंचे सिद्धार्थ

\

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

06 जुलाई 2024 | Saturday | शनिवार | समस्तीपुर | वर्ष 03

1. प्रार्थना

प्रार्थना

दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना।
दया करना, हमारी आत्मा को शुद्धता देना॥
हमारे ध्यान में आओ, प्रभु आँखों में बस जाओ।
अंधेरे दिल में आकर के परम ज्योति जगा देना॥
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
बहा दो प्रेम की गंगा, दिलो में प्रेम का सागर।
हमें आपस में मिलजुल कर, प्रभु रहना सिखा देना॥
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
हमारा धर्म हो सेवा, हमारा कर्म हो सेवा
सदा ईमान हो सेवा, हो सेवकचर बना देना।
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
वतन के वास्ते जीना, वतन के वास्ते मरना।
वतन पर जा फ़िदा करना, प्रभु हमको सिखा देना॥
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
दया करना, हमारी आत्मा, को शुद्धता देना
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना।
दया करना, हमारी आत्मा को शुद्धता देना॥

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

दो बातें इंसान को अपनों से दूर कर देती हैं; एक तो उसका अहम और दूसरा उसका वहम।

3. शब्द ज्ञान

English		
GOOD	*गुड*	अच्छा
FINE	*फाइन*	अच्छा
Nice	*नाइस*	अच्छा
Easy	*ईजी*	आसान
TOUGH	*टफ*	कठोर

हिन्दी	
ऋतु	मौसम
चतुर	होशियार
पुरस्कार	ईनाम
बेगम	पत्नी
संग	साथ

संस्कृत	
किम्	क्या
कथम्	कैसे
किमर्थम्	किसलिये
कुतः	कंहा से
कः	कौन

اردو (उर्दू)		
مسافر	*Musafir*	याञी
مسافرت	*Musafarat*	प्रदेश
مساکن	*Masakin*	मकान
مساوی	*Masawi*	बराबर
مستور	*Mastoor*	छुपा हुआ

4. दिवस ज्ञान

अंतर्राष्ट्रीय पशुजन्य रोग (जुनोसिस) दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1.	सन्त कबीर का जन्म कहाँ हुआ था ?	: वाराणसी
2.	महावीर जैन की मृत्यु किस नगर में हुई ?	: पावापुरी
3.	श्वेताम्बर एवं दिगम्बर किस मत के सम्प्रदाय हैं ?	: जैनमत
4.	My Country, My Life' किसकी कृति है ?	: लालकृष्ण आडवाणी
5.	भारत में निर्मित अत्याधुनिक मिसाइल वोट का नाम है ?	: परम

6. तर्क ज्ञान

1.	विश्व में सर्वाधिक भाषाए किस देश में बोली जाती है?	: भारत
2.	पृथ्वी नारंगी के समान है यह किसने बताया?	: न्यूटन ने
3.	1+3+5+••••••• कितने पदो का योग 5050 होगा?	: 100
4.	एवरेस्ट को नेपाल में किस नाम से जाना जाता है?	: सागरमाथा
5.	feed का past form क्या होगा?	: fed

7. युग्म शब्द

1.	अनिष्ट	: बुराई
2.	अनिष्ठ	: श्रद्धाहीन
3.	अमित	: अत्यधिक
4.	अमीत	: शत्रु
5.	अस्त्र	: हथियार

8. प्रेरक प्रसंग

कौए की सूझबूझ

एक कौआ बहुत प्यासा था और पानी की तलाश में इधर-उधर भटक रहा था। अचानक उसको एक घड़ा नजर आया। उसे उसके थोड़ा पानी दिखाई दिया। उसने अपनी प्यास बुझाने की काफी कोशिश की, लेकिन घड़े में बहुत कम पानी होने के कारण पानी पी न सका। कौआ ने कुछ सोचा और वह कुछ कंकड़ अपनी चोंच में भरकर लाया और घड़े में गिराता गया, इस तरह मटका कंकड़ों से भर गया और पानी ऊपर आ गया। अब कौए ने अपनी प्यास बुझाई।

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

06 जुलाई 2024	Saturday	शनिवार	समस्तीपुर	वर्ष 03

ज्ञापांक : 01/मा०शि०-स्था 'ख'-68/2024-1242/पटना दिनांक :- 28/06/2024

समय		09:00 - 09:15 06:30 - 06:45	09:15 - 09:55 06:45 - 07:20	09:55 - 10:35 07:20 - 07:55	10:35 - 11:15 07:55 - 08:30	11:15 - 11:55 08:30 - 09:05	11:55 - 12:35 09:05 - 09:45	12:35- 01:15 09:45 - 10:20	01:15 - 01:55 10:20 - 10: 55	01:55 - 02:35 10:55 - 11:30	02:35 - 03:15	03:15 - 04:00 11:30 - 12:10	04:00 - 04:30
वर्ग	घंटी		पहली	दूसरी	तीसरी	चौथी		पंचमी	छठी	सप्तमी	आठमी		
1		साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/ साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	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			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/ साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)		
3			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/ साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)		
4			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/ साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)		
5			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/ साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)		
6			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/ साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी) प्रोजेक्ट वर्क/	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी) प्रोजेक्ट वर्क/	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)		
7			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/ साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी) प्रोजेक्ट वर्क/	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी) प्रोजेक्ट वर्क/	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)		
8			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/ साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी) प्रोजेक्ट वर्क/	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी) प्रोजेक्ट वर्क/	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)		

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 Date	घंटी Period	कक्षा Class	विषय Subject	प्रस्तावित पाठ की संक्षिप्त टिप्पणी Brief notes on lessons proposed	कृष्णपट-कार्य Black Board work	अभ्युक्ति Remarks
06 जुलाई 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

06 जुलाई 2024 Saturday शनिवार समस्तीपुर वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
06 जुलाई 2024	शनिवार	खिचड़ी (हरि सब्जी युक्त) + चोखा + केला / 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

	माह – जुलाई क्षेत्र (Domain) - " मैं हूँ स्वच्छता प्रेमी "		
क्रम संख्या	गतिविधि का नाम	गतिविधि का विवरण	वीडिओ देखने के लिए QR कोड स्कैन करें
4.1	व्यक्तिगत स्वच्छता अभ्यास Personal hygiene practice	इस दिन बच्चों में व्यक्तिगत स्वच्छता की अवधारणा की समझ हेतु गतिविधियां कराई जा सकती हैं। व्यक्तिगत स्वच्छता का अच्छी तरह से पालन करने वाले बच्चों को प्रोत्साहित करने के लिए पारितोषिक वितरण कार्यक्रम का आयोजन करवाया जा सकता है।	
4.2	स्वास्थ्य, स्वच्छता और अपशिष्ट प्रबंधन कार्यक्रम Health,hygiene and waste management programme.	इस दिन स्वास्थ्य, स्वच्छता और अपशिष्ट प्रबंधन संबंधित पेंटिंग, निबंध लेखन, स्वच्छता संबंधित नारा लेखन आदि गतिविधियां कराई जा सकती है।	
4.3	जीवन कौशल Life-skill	स्वयं की समझ, सृजनात्मकता, नेतृत्व क्षमता,डिजिटल साक्षरता, सामाजिक दक्षता आदि के समय एवं विकास हेतु विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया जा सकता है।	
4.4	MHM गतिविधियां (कक्षा 6 और उससे ऊपर के बालिकाओं लिए) MHM activities(Class 6 and above,only for girls)	नाटक, रोलप्ले, फिल्म बातचीत आदि का आयोजन कर इसके प्रति जागरूकता बढ़ाने के कार्य किया जाना चाहिए।	
4.5	किशोर-किशोरियों हेतु कार्यक्रम (तरंग) Programme for adolescent girls and boys(Tarang)	किशोरावस्था के महत्व तथा इसमें होने वाले नैसर्गिक परिवर्तन पर वार्तालाप करना, सांस्कृतिक कार्यक्रम के रूप नृत्य-संगीत प्रतियोगता का आयोजन करना, तनाव प्रबंधन हेतु शैक्षिक हास-परिहास प्रतियोगिता का आयोजन आदि कराया जा सकता है।	
4.6	मूल्य परक शिक्षा Value Education	पंचतंत्र की कहानियाँ, महापुरुषों की जीवनी, मूल्यपरक दोहे, रोलप्ले, नाटक तथा फिल्म आदि के माध्यम से बच्चों में मूल्यों के प्रति समझ विकसित किया जा सकता है।	
4.7	जीरो वेस्ट कैंपस Zero waste Campus	विद्यालय में जीरो वेस्ट कैंपस की अवधारणा की समझ तथा उसके अनुपालन के लिए प्रेरित करने हेतु गतिविधियों का आयोजन किया जाना चाहिए जैसे रसोई घर से निकले अवशिष्ट से खाद तैयार करना और पोषण वाटिका में इसका प्रयोग करना।	
4.8	साबुन बैंक की स्थापना Establishment of Soap Bank	बच्चों के बीच साबुन बैंक की अवधारणा और जरूरत पर चर्चा करेंगे इसमें छात्रों और शिक्षकों की साबुन बैंक की स्थापना और साबुन बैंक को समृद्ध बनाने के उपायों पर चर्चा और उनका क्रियान्वयन किया जा सकेगा।	
4.9	योग Yoga	योग की आवश्यकता, महत्व, उपयोगिता एवं तरीकों पर चर्चा करते हुए योग की विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया जा सकता है।	
4.10	शिक्षकों की देखरेख में घरेलू सामग्री से कीटाणुनाशक तैयार करना Preparation of disinfectant under the supervision of teacher	शिक्षक/ शिक्षिका अपने देखरेख में छात्रों से घर में उपस्थित पदार्थों, जैसेः- काली मिर्च, लहसुन, अदरक, राख इत्यादि का प्रयोग कर कीटाणुनाशक को तैयार करेंगे।	

सप्ताह	गर्मी			बरसात				जाड़ा (सर्दी)				गर्मी की छुट्टी
	अप्रैल	मई	जून	जुलाई	अगस्त	सितम्बर	अक्टूबर	नवम्बर	दिसम्बर	जनवरी	फरवरी	मार्च
प्रथम शनिवार	फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों का चयन	विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना का सूत्रण	अपने गाँव के बच्चों के साथ गाँव / टोले / मोहल्ले का बाल सुरक्षा समिति के मदद से हजार्ड हंट	हाथ धुलाई, व्यक्तिगत स्वच्छता, आसपास की साफ–सफाई, कचरा प्रबंधन की जानकारी एवं अभ्यास	पेयजल की अशुद्धता से होने वाले खतरे एवं इसके उपाय के बारे में जानकारी	डायरिया के संबंध में जानकारी तथा ओ. आर.एस. बनाने से संबंधित कौशल प्रशिक्षण एवं अभ्यास	दशहरा / छठ / मुहर्रम आदि पर्वों में भीड़ एवं भगदड़ संबंधी जोखिम एवं बचाव (प्राथमिक उपचार, सी.पी. आर. सहित)	भगदड़ संबंधी जोखिम एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी	निमोनिया एवं सर्दी–खाँसी / जुकाम, आँख एवं त्वचा का संक्रमण, चेचक से खतरे तथा इसके बचाव के उपाय की जानकारी	शीतलहर तूफान से खतरे एवं इसके उपाय के बारे में जानकारी	भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉकड्रिल)	अगलगी से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी
द्वितीय शनिवार	विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन / पुर्नगठन	विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना का सूत्रण	अवकाश के दौरान हजार्ड हंट एवं अगलगी से बचाव का अभ्यास	भूकम्प के संदर्भ. में कौशल विकास, मॉकड्रिल तथा अभ्यास	बाढ़ से खतरे एवं बचाव के उपाय, कौशल विकास एवं प्रशिक्षण तथा अभ्यास (मॉकड्रिल)	रेल / सड़क दुर्घटना से बचाव के संदर्भ में जानकारी	नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी	नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी	हाथ धुलाई, खुले में शौच के खतरे, सुरक्षित मल का निपटान के संदर्भ में जानकारी	रेल / सड़क दुर्घटना से खतरे एवं उपाय के संदर्भ में जानकारी	कुपोषण से होनेवाली परेशानियाँ एवं उसके समाधान के संदर्भ में जानकारी	चक्रवाती तूफान / आँधी से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में सावधानी
तृतीय शनिवार	हजार्ड हंट	बज्रपात (ठनका) एवं चक्रवाती तूफान / आँधी से खतरे एवं इसके उपाय के बारे में जानकारी	अवकाश के दौरान हजार्ड हंट एवं लू / गरम हवा, वज्रपात से बचाव का अभ्यास	वज्रपात से बचाव की जानकारी	साँप–बिच्छू एवं अन्य विषैले जीव–जन्तुओं के काटने से होनेवाली परेशानियाँ एवं समाधान के संदर्भ में जानकारी	भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉकड्रिल)	दीवाली के पटाखों एवं प्रदूषण से उत्पन्न स्वास्थ्य संबंधी जोखिम एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी	भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉकड्रिल)	जल एवं भूमि का संरक्षण, वायु प्रदूषण एवं पेड़–पौधों का संरक्षण के संदर्भ में जानकारी	भूकंप के संदर्भ में कौशल विकास एवं प्रशिक्षण तथा अभ्यास (मॉकड्रिल)	बिजली से घात, जल जमाव से परेशानियाँ तथा बोरिंग के गड्ढे से होनेवाली घटनाओं के बारे में जानकारी	डायरिया के संबंध में जानकारी तथा ओ. आर. एस. बनाने से संबंधित कौशल प्रशिक्षण एवं अभ्यास
चतुर्थ शनिवार	अगलगी से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी	अगलगी, लू से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी	अवकाश के दौरान अपने गाँव के बच्चों के साथ गाँव/ टोले का हजार्ड हंट एवं आपदा प्रबंधन योजना का निर्माण	बाढ़ से बचाव हेतु कौशल विकास एवं प्रशिक्षण तथा अभ्यास (मॉकड्रिल)	नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी	बाल अधिकार, बाल विवाह, बाल शोषण तथा बच्चों से छेड़छाड़ के संदर्भ में जानकारी	सड़क दुर्घटना से बचाव के संद. र्भ में जानकारी	बाल अधिकार, बाल विवाह, बाल शोषण तथा बच्चों से छेड़छाड़ के संदर्भ में जानकारी	शीतलहर से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी।	बाल अधिकार, बाल विवाह, बाल शोषण तथा बच्चों से छेड़छाड़ के संदर्भ में जानकारी	जल एवं भूमि का संरक्षण, वायु प्रदूषण एवं पेड़–पौधे का संरक्षण के संदर्भ में जानकारी	**AES/JE** से बचाव के बारे में जानकारी

- किसी माह पाँचवे शनिवार पड़ने की स्थिति में बच्चों को स्वच्छता संबंधित जानकारी देगें एवं उसका अभ्यास करायेगें।
- जुलाई के प्रथम पखवारे में विद्यालय सुरक्षा पखवारा तथा 4 जुलाई को विद्यालय सुरक्षा दिवस प्रत्येक विद्यालय में आयेजित होगा। विद्यालय सुरक्षा पखवारे में क्षेत्र विशेष को प्रभावित करने वाले सभी आपदाओं (सुखाड़, सहित) पर आधारित कार्यक्रम किये जाएगें।
- स्थानीय विशेष कारणों से सप्ताह में वर्णित गतिविधियों को आगे–पीछे किया जा सकता है।
- विद्यालय में लंबी छुट्टी होने की स्थिति में बच्चों को होमवर्क के रूप में विद्यालय सुरक्षा से संबंधित विषयों का अभ्यास एवं उसपर चर्चा करने संबंधी कार्य दिये जाएं।

(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।*

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