TEACHERS OF BIHAR — THE CHANGE MAKERS

चेतना

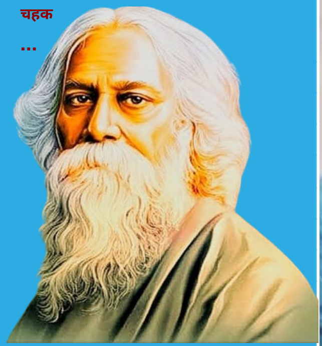
विद्यालय दैनिक पत्रिका

मंगलवार
बिहार
06 अगस्त 2024
Tuesday
वर्ष : 3
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

हिरोशिमा दिवस

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



रबींद्रनाथ टैगोर

विश्वविख्यात कवि, साहित्यकार, दार्शनिक और भारतीय साहित्य के नोबेल पुरस्कार विजेता हैं। उन्हें गुरुदेव के नाम से भी जाना जाता है। बांग्ला साहित्य के माध्यम से भारतीय सांस्कृतिक चेतना में नयी जान फूँकने वाले युगदृष्टा वे ही थे।

की पुण्यतिथि पर कोटि - कोटि नमन।

07 मई, 1861 - 07 अगस्त, 1941

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

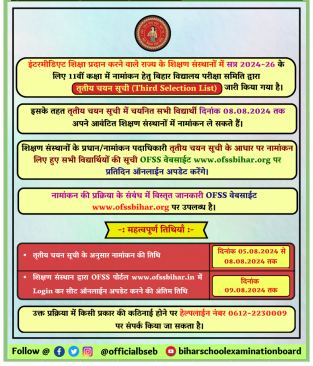
प्रिय गुरुजन !

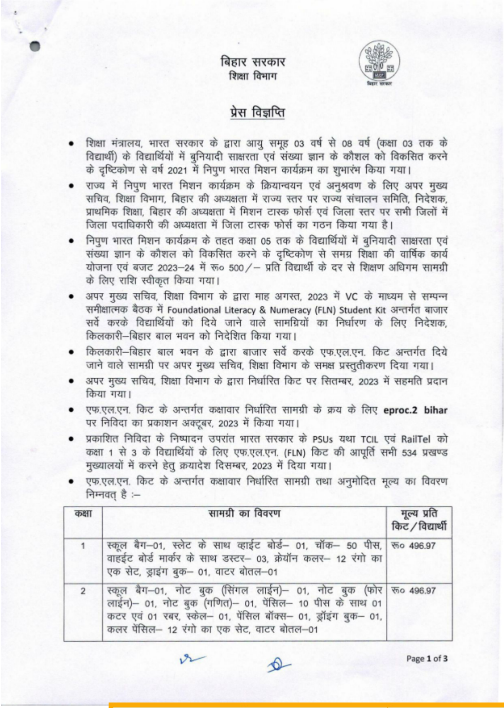
आज समाज और देश के सामने सबसे बड़ा प्रश्न है शिक्षा किस लिए दी जाए? विभिन्न मनोवैज्ञानिकों एवं शिक्षा विशारदों ने शिक्षा के विभिन्न उद्देश्य बतलाएँ हैं। किसी विद्वान का मत है कि "विद्या के लिए विद्या" है तो दूसरे विद्वान का मत है कि आजीविका या व्यवसाय के लिए तैयार करना ही शिक्षा का उद्देश्य है। कुछ विद्वानों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





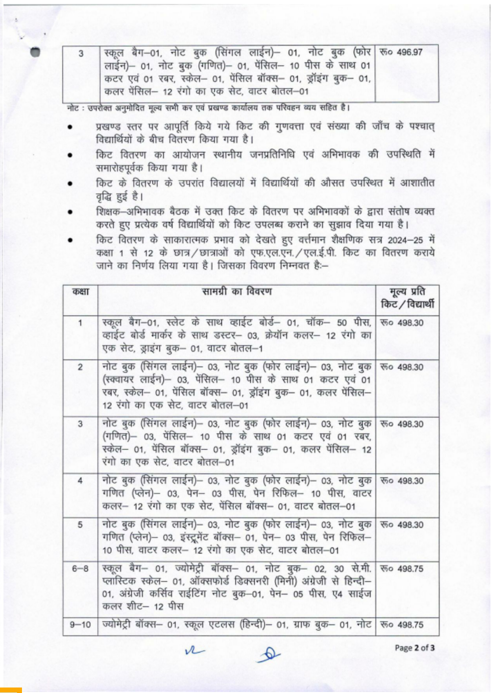
बिहार सरकार
शिक्षा विभाग

प्रेस विज्ञप्ति

- शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के द्वारा आयु समूह 03 वर्ष से 08 वर्ष (कक्षा 03 तक के विद्यार्थी) के विद्यार्थियों में बुनियादी साक्षरता एवं संख्या ज्ञान के कौशल को विकसित करने के दृष्टिकोण से वर्ष 2021 में निपुण भारत मिशन कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया।
- राज्य में निपुण भारत मिशन कार्यक्रम के क्रियान्वयन एवं अनुश्रवण के लिए अपर मुख्य सचिव, शिक्षा विभाग, बिहार की अध्यक्षता में राज्य स्तर पर राज्य संचालन समिति, निदेशक, प्राथमिक शिक्षा, बिहार की अध्यक्षता में मिशन टास्क फोर्स एवं जिला स्तर पर सभी जिलों में जिला पदाधिकारी की अध्यक्षता में जिला टास्क फोर्स का गठन किया गया है।
- निपुण भारत मिशन कार्यक्रम के तहत कक्षा 05 तक के विद्यार्थियों में बुनियादी साक्षरता एवं संख्या ज्ञान के कौशल को विकसित करने के दृष्टिकोण से समग्र शिक्षा की वार्षिक कार्य योजना एवं बजट 2023–24 में रू० 500/– प्रति विद्यार्थी के दर से शिक्षण अधिगम सामग्री के लिए राशि स्वीकृत किया गया।
- अपर मुख्य सचिव, शिक्षा विभाग के द्वारा माह अगस्त, 2023 में VC के माध्यम से सम्पन्न समीक्षात्मक बैठक में Foundational Literacy & Numeracy (FLN) Student Kit अन्तर्गत बाजार सर्वे करके विद्यार्थियों को दिये जाने वाले सामग्रियों का निर्धारण के लिए निदेशक, किलकारी–बिहार बाल भवन को निदेशित किया गया।
- किलकारी–बिहार बाल भवन के द्वारा बाजार सर्वे करके एफ.एल.एन. किट अन्तर्गत दिये जाने वाले सामग्री पर अपर मुख्य सचिव, शिक्षा विभाग के समक्ष प्रस्तुतीकरण दिया गया।
- अपर मुख्य सचिव, शिक्षा विभाग के द्वारा निर्धारित किट पर सितम्बर, 2023 में सहमति प्रदान किया गया।
- एफ.एल.एन. किट के अन्तर्गत कक्षावार निर्धारित सामग्री के क्रय के लिए **eproc.2 bihar** पर निविदा का प्रकाशन अक्टूबर, 2023 में किया गया।
- प्रकाशित निविदा के निष्पादन उपरांत भारत सरकार के PSUs यथा TCIL एवं RailTel को कक्षा 1 से 3 के विद्यार्थियों के लिए एफ.एल.एन. (FLN) किट की आपूर्ति सभी 534 प्रखण्ड मुख्यालयों में करने हेतु क्रयादेश दिसम्बर, 2023 में दिया गया।
- एफ.एल.एन. किट के अन्तर्गत कक्षावार निर्धारित सामग्री तथा अनुमोदित मूल्य का विवरण निम्नवत् है :–

कक्षा	सामग्री का विवरण	मूल्य प्रति किट/विद्यार्थी
1	स्कूल बैग–01, स्लेट के साथ व्हाईट बोर्ड– 01, चॉक– 50 पीस, वाहईट बोर्ड मार्कर के साथ डस्टर– 03, क्रेयॉन कलर– 12 रंगो का एक सेट, ड्राइंग बुक– 01, वाटर बोतल–01	रू० 496.97
2	स्कूल बैग–01, नोट बुक (सिंगल लाईन)– 01, नोट बुक (फोर लाईन)– 01, नोट बुक (गणित)– 01, पेंसिल– 10 पीस के साथ 01 कटर एवं 01 रबर, स्केल– 01, पेंसिल बॉक्स– 01, ड्रॉइंग बुक– 01, कलर पेंसिल– 12 रंगो का एक सेट, वाटर बोतल–01	रू० 496.97

Page 1 of 3



कक्षा	सामग्री का विवरण	मूल्य प्रति किट/विद्यार्थी
3	स्कूल बैग–01, नोट बुक (सिंगल लाईन)– 01, नोट बुक (फोर लाईन)– 01, नोट बुक (गणित)– 01, पेंसिल– 10 पीस के साथ 01 कटर एवं 01 रबर, स्केल– 01, पेंसिल बॉक्स– 01, ड्रॉइंग बुक– 01, कलर पेंसिल– 12 रंगो का एक सेट, वाटर बोतल–01	रू० 496.97

नोट : उपरोक्त अनुमोदित मूल्य सभी कर एवं प्रखण्ड कार्यालय तक परिवहन व्यय सहित है।

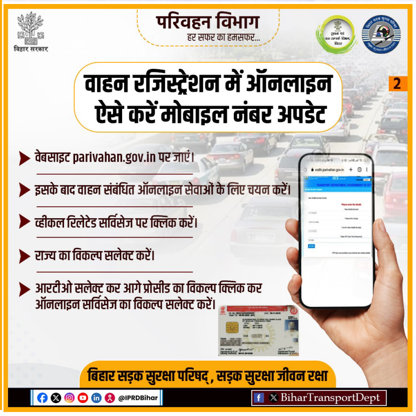
- प्रखण्ड स्तर पर आपूर्ति किये गये किट की गुणवत्ता एवं संख्या की जाँच के पश्चात् विद्यार्थियों के बीच वितरण किया गया है।
- किट वितरण का आयोजन स्थानीय जनप्रतिनिधि एवं अभिभावक की उपस्थिति में समारोहपूर्वक किया गया है।
- किट के वितरण के उपरांत विद्यालयों में विद्यार्थियों की औसत उपस्थित में आशातीत वृद्धि हुई है।
- शिक्षक–अभिभावक बैठक में उक्त किट के वितरण पर अभिभावकों के द्वारा संतोष व्यक्त करते हुए प्रत्येक वर्ष विद्यार्थियों को किट उपलब्ध कराने का सुझाव दिया गया है।
- किट वितरण के साकारात्मक प्रभाव को देखते हुए वर्त्तमान शैक्षणिक सत्र 2024–25 में कक्षा 1 से 12 के छात्र/छात्राओं को एफ.एल.एन./एल.ई.पी. किट का वितरण कराये जाने का निर्णय लिया गया है। जिसका विवरण निम्नवत है:–

कक्षा	सामग्री का विवरण	मूल्य प्रति किट/विद्यार्थी
1	स्कूल बैग–01, स्लेट के साथ व्हाईट बोर्ड– 01, चॉक– 50 पीस, व्हाईट बोर्ड मार्कर के साथ डस्टर– 03, क्रेयॉन कलर– 12 रंगो का एक सेट, ड्राइंग बुक– 01, वाटर बोतल–1	रू० 498.30
2	नोट बुक (सिंगल लाईन)– 03, नोट बुक (फोर लाईन)– 03, नोट बुक (स्क्वायर लाईन)– 03, पेंसिल– 10 पीस के साथ 01 कटर एवं 01 रबर, स्केल– 01, पेंसिल बॉक्स– 01, ड्रॉइंग बुक– 01, कलर पेंसिल– 12 रंगो का एक सेट, वाटर बोतल–01	रू० 498.30
3	नोट बुक (सिंगल लाईन)– 03, नोट बुक (फोर लाईन)– 03, नोट बुक (गणित)– 03, पेंसिल– 10 पीस के साथ 01 कटर एवं 01 रबर, स्केल– 01, पेंसिल बॉक्स– 01, ड्रॉइंग बुक– 01, कलर पेंसिल– 12 रंगो का एक सेट, वाटर बोतल–01	रू० 498.30
4	नोट बुक (सिंगल लाईन)– 03, नोट बुक (फोर लाईन)– 03, नोट बुक गणित (प्लेन)– 03, पेन– 03 पीस, पेन रिफिल– 10 पीस, वाटर कलर– 12 रंगो का एक सेट, पेंसिल बॉक्स– 01, वाटर बोतल–01	रू० 498.30
5	नोट बुक (सिंगल लाईन)– 03, नोट बुक (फोर लाईन)– 03, नोट बुक गणित (प्लेन)– 03, इंस्ट्रूमेंट बॉक्स– 01, पेन– 03 पीस, पेन रिफिल– 10 पीस, वाटर कलर– 12 रंगो का एक सेट, वाटर बोतल–01	रू० 498.30
6–8	स्कूल बैग– 01, ज्योमेट्री बॉक्स– 01, नोट बुक– 02, 30 से.मी. प्लास्टिक स्केल– 01, ऑक्सफोर्ड डिक्सनरी (मिनी) अंग्रेजी से हिन्दी– 01, अंग्रेजी कर्सिव राईटिंग नोट बुक–01, पेन– 05 पीस, ए4 साईज कलर शीट– 12 पीस	रू० 498.75
9–10	ज्योमेट्री बॉक्स– 01, स्कूल एटलस (हिन्दी)– 01, ग्राफ बुक– 01, नोट	रू० 498.75

Page 2 of 3

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 अगस्त 2024 **Tuesday** **मंगलवार** **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।
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 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

क्रोध में मनुष्य अपने मन की बात नहीं कहता, वह केवल दूसरों का दिल दुखाना चाहता है।

3. शब्द ज्ञान

English		
MATERIAL	*मैटेरियल*	सामग्री
STORE	*स्टोर*	दुकान
FRACTION	*फ्रैक्शन*	अंश
WINDOW	*विंडो*	खिड़की
SIT	*सीट*	बैठना

हिन्दी	
भुजंग	साँप
निर्मल	साफ
परख	जांच
तसल्ली	दिलासा
पेचीदा	मुश्किल

संस्कृत	
बक:	बगुला
पङ्गु:	लँगड़ा
दाता	दानी
कृति:	कर्म
यत्न:	परिश्रम

اردو (उर्दू)		
میلاد	*Milad*	जन्मदिन
میوه	*Mewa*	फल
نابینا	*Nabina*	अंधा
ناپید	*Napeed*	गायब
ناتواں	*Natwaa*	कमजोर

4. दिवस ज्ञान

हिरोशिमा दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत के राष्ट्रपिता कौन है? : महात्मा गांधी
2. वह प्राचीन नाम क्या है, जिससे पटना नगर को जाना जाता था? : पाटलिपुत्र
3. वन्दे मातरम् गीत के लेखक कौन थे? : बंकिमचन्द्र चटर्जी
4. भारत के किस राज्य में रेलवे लाइन नहीं है? : मेघालय
5. कंप्यूटर का आविष्कार किसने किया? : चार्ल्स बैबेज

6. तर्क ज्ञान

1. देवलाख वहां से गुजर रहे थे। यह वाक्य किस काल का है? : भूतकाल
2. एक सिक्का को एक बार उछलने पर चित आने की प्रायिकता क्या होगी? : 1/2
3. ऐसे पदार्थ जिसके आकार और आयतन निश्चित होता है क्या कहलाता है? : ठोस
4. द ड्रेन ऑफ वेल्थ ,सिद्धांत किसने दिया? : दादा भाई नौरोजी
5. 9*8*6=896,7*6*8=678,8*7*5=? : 785

7. प्रत्यय शब्द

1. आर्थिक : अर्थ +इक
2. धार्मिक : धर्म + इक
3. औद्योगिक : उद्योग + इक
4. साप्ताहिक : सप्ताह + इक
5. दैनिक : दिन + इक

8. प्रेरक प्रसंग

नियम सबके लिए है

बात सन १८८५ की है। पूना के न्यू इंग्लिश हाईस्कूल में समारोह हो रहा था। प्रमुख द्वार पर एक स्वयंसेवक नियुक्त था, जिसे यह कर्तव्य-भार दिया गया था कि आनेवाले अतिथियों के निमंत्रण पत्र देखकर उन्हें सभा-स्थल पर यथास्थान बिठा दे। इस समारोह के मुख्य अतिथि थे मुख्य न्यायाधीश महादेव गोविंद रानडे। जैसे ही वह विद्यालय के द्वार पर पहुँचे, वैसे ही स्वयं सेवक ने उन्हें अंदर जाने से शालीनतापूर्वक रोक दिया और निमंत्रण-पत्र की माँग की।

"बेटे! मेरे पास तो निमंत्रण-पत्र नहीं हैं," रानडे ने कहा।
"क्षमा करें, तब आप अंदर प्रवेश न कर सकेंगे," स्वयंसेवक का नम्रतापूर्ण उत्तर था।
द्वार पर रानडे को देखकर स्वागत समिति के कई सदस्य आ गए और उन्हें अंदर मंच की ओर ले जाने का प्रयास करने लगे। पर स्वयंसेवक ने आगे बढ़कर कहा, "श्रीमान! मेरे कार्य में यदि स्वागत-समिति के सदस्य ही रोड़ा अटकाएँगे तो फिर मैं अपना कर्तव्य कैसे निभा सकूँगा? कोई भी अतिथि हो उसके पास निमंत्रण-पत्र होना ही चाहिए। भेद-भाव की नीति मुझसे नहीं बरती जाएगी।"

यह स्वयंसेवक आगे चलकर गोपाल कृष्ण गोखले के नाम से प्रसिद्ध हुआ और देश की बड़ी सेवा की।

संविधान

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 भ्रातृत्व 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 अगस्त 2024	Tuesday	मंगलवार	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 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 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
06 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

06 अगस्त 2024 Tuesday मंगलवार वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
06 अगस्त 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

दिन - 34 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

शारीरिक विकास

नृत्य धिनक-धिनक धिन, धा-धा-धा

उद्देश्य

- शारीरिक सफाई एवं स्वच्छता के प्रति जागरूकता।

प्रक्रिया

- सभी बच्चे शिक्षक के साथ त्रिभुजाकार में खड़े होंगे।
- शिक्षक 'धिनक-धिनक धिन, धा-धा-धा' गाएँगे। बच्चे भी सुर में सुर मिलायेंगे।
- इस धुन की लय पर बच्चे ताली या चुटकी बजाएँगे।
- इस धुन पर बच्चों को बारी-बारी से बीच में बुलाया जाएगा। वह बच्चा कोई एक गतिविधि जैसे- सिर हिलाना, हाथ हिलाना, कमर हिलाना, उँगली हिलाना, आँख की पुतली घुमाना आदि क्रियाएँ करेगा।
- अब शिक्षक इसी धुन पर बच्चों को बारी-बारी से व्यक्तिगत सफाई से संबंधित एक क्रिया करने को कहेंगे, जैसे- स्नान करते समय सभी अंगों की सफाई करना, साबुन मलना, ब्रश करना, कुल्ला करना, आँखों पर पानी डालना, नाखून काटना, बाल झाड़ना, शौच के बाद हाथ धोना और भोजन के बाद हाथ धोना, कुल्ला करना आदि।
- खेल के बाद आराम से बैठकर शिक्षक बच्चों के साथ शारीरिक सफाई एवं स्वच्छता से संबंधित बातचीत भी करेंगे ।

सामग्री

- आवश्यकतानुसार

विकल्प

- इसी धुन पर बच्चे कपड़ा पहनना, जूता-मोजा पहनना, चप्पल पहनना, कंघी करना आदि क्रियाओं का अभिनय कर सकते हैं।

प्रतिफल

- बच्चों में शारीरिक सफाई एवं स्वच्छता के प्रति जागरूकता उत्पन्न होगी।

दिन - 34 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

संख्यात्मक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता

दुकान भ्रमण

उद्देश्य
- बाहरी/स्थानीय परिवेश का व्यवहारिक अनुभव देना।

प्रक्रिया
- शिक्षक बच्चों को अर्द्ध गोलाकार बैठाएँगे।
- बच्चों से उनके घूमने को लेकर सवाल पूछ सकते हैं।
- शिक्षक बच्चों को वर्गकक्ष में बैठाकर भ्रमण के दौरान किन-किन बातों, सावधानियों का ध्यान रखना चाहिए। इन विषयों पर बच्चों से बात करेंगे।
- शिक्षक बच्चों को स्पष्ट निर्देश दें कि भ्रमण स्थल पर रखी हुई वस्तुओं को न छूएँ।
- शिक्षक बच्चों को समूह में किसी स्थानीय किराना दुकान पर (पूर्व सूचित कर) ले जाएँ।
- बच्चे दुकान में रखी गई सामग्रियों का अवलोकन करेंगे।
- शिक्षक बच्चों से दुकान में रखी सामग्रियों के नाम पूछें, नहीं बता पाने पर शिक्षक या दुकानदार बता सकते हैं।
- दुकान में सामानों को खरीदने-बेचने, सामग्रियों को दुकान में लाने, सामान की सुरक्षा आदि पर बातचीत शिक्षक/दुकानदार द्वारा की जा सकती है।
- शिक्षक बच्चों को दुकानदार से सवाल करने के लिए प्रोत्साहित करेंगे।

सामग्री
- गतिविधि संबंधी प्रश्नावली।

विकल्प
- दुकान के अलावा किसी अन्य स्थान पर भी बच्चों को ले जाया जा सकता है। जैसे- डाकघर, सब्जी मंडी, पार्क आदि।

प्रतिफल
- स्थानीय परिवेश को समझ पाएँगे।

दिन - 34 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

कहानी

मेरे गाँव का तालाब

रवि को कविता गाँव घुमाने ले गई। दोनों साइकिल से तालाब पर गए। तालाब में भैंस तैर रही थी। उस पर एक लड़की सो रही थी। कुत्ता टीले पर खड़ा पानी में देख रहा था। दूसरी भैंस पर बैठे हुए दो बच्चों में से एक मोबाइल सुन रहा था। दूसरा मछली पकड़ रहा था। एक लड़की टायर पर बैठी तैर रही थी। बगुले ने खाने के लिए चोंच में मछली पकड़ रखी थी। उसी तालाब पर एक महिला दूध की टंकी धो रही थी। उन्हें दिखा कर कविता बोली "रवि, क्या तुम इस तालाब में नहाना चाहोगे?" "नहीं बाबा! इसमें तो सभी नहा-धोकर गन्दगी फैला रहे हैं। मुझे बीमार नहीं होना है। मैं इसमें नहीं नहाऊंगा"। रवि बोला! "अच्छा मत नहाओ! मगर एक काम करो" कविता बोली- "तुमने क्या-क्या देखा है? यह बिना देखे याद करके बता सकते हो ?"

उद्देश्य
- ध्यान केंद्रित करते हुए देखना, सुनना एवं शब्द भंडार ।

प्रक्रिया
- शिक्षक बच्चों को अर्द्ध गोलाकार में बैठाएँगे।
- कहानी में दिए गए पात्रों के बारे में पहले बातचीत करेंगे।
- कहानी सुनकर बच्चों को अनुमान लगाने के लिए प्रेरित करेंगे।
- शिक्षक इस कहानी को हाव-भाव और आवाज़ के उतार-चढ़ाव के साथ सुनाएँ।
- शिक्षक कहानी सुनाने के बाद बच्चों को कहानी सुनाने के लिए कहेंगे?
- बच्चों से कहानी से संबंधित प्रश्न पूछें। जैसे-
  - कहानी में कौन-कौन हैं और वो क्या कर रहे हैं ?
  - कविता रवि को कहाँ ले गई ?
  - रवि से कविता ने क्या पूछा ?
  - रवि क्यों नहीं नहाया ?
  - क्या तुमने कभी पोखर या तालाब देखा है ? आदि विषयों पर बातचीत करेंगे।

सामग्री
- आवश्यकतानुसार।

विकल्प
- शिक्षक कोई दूसरी कहानी सुना सकते हैं लेकिन वह बच्चों के उम्र सापेक्ष होनी चाहिए।

प्रतिफल
- कहानी सुनकर समझना और शब्द भंडार में वृद्धि।

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