



चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका



बुधवार

बिहार

07 अगस्त 2024

Wednesday

वर्ष: 3

प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

राष्ट्रीय हथकरघा दिवस

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

भीष्म साहनी

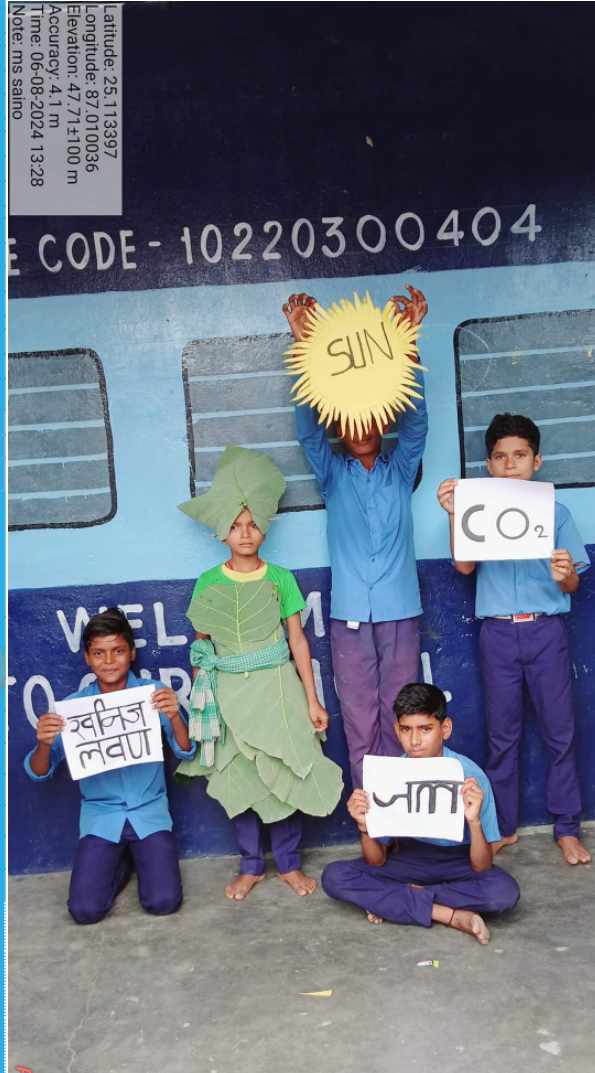
प्रसिद्ध भारतीय लेखक थे। उन्हें हिन्दी साहित्य में प्रेमचंद की परंपरा का अग्रणी लेखक माना जाता है। वे आधुनिक हिन्दी साहित्य के प्रमुख स्तंभों में से एक थे। 1998 में भारत सरकार के 'पद्म भूषण' अलंकरण से भी वे विभूषित किये गए थे।

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

08 अगस्त, 1915 - 11 जुलाई, 2003

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 चैदल्लुम
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 पहुंचना 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

डेंगू के रोकथाम में टीजिए हमारा साथ

मच्छर को फेलने न दें

डेंगू का मच्छर साफ पानी में जनता है, आरक्षक पानी न जमा होने दें। फूल एवं गमले में पानी न जमने दे तथा टैंक को ढंक कर रखें जहां पानी जमा हो, वहां मिट्टी तेल का छिड़काव करें।

स्वास्थ्य सेवाओं की अधिक जानकारी के लिए टोल फ्री नंबर 104 पर डायल करें।
मिडिकल एम्बुलेंस सेवा हेतु डायल करें 102 (टोल फ्री) जीवन विदार... संपत्ता हो सकार

स्वास्थ्य विभाग
बिहार सरकार

विश्व
स्तनपान सप्ताह
01-07 अगस्त

6 महीने तक शिशु को सिर्फ माँ का दूध दें

अधिक जानकारी प्रत्याशिकायत दर्ज करने के लिए हेल्पलाइन नंबर 104 पर सेवक करें।
जीवन विदार... संपत्ता हो सकार

आपदा प्रबंधन विभाग
बिहार सरकार

गरज के साथ तूफान और आकाशीय बिजली / तड़ित के समय यदि यात्रा कर रहे हैं तो क्या न करें-

- वाहरी गतिविधियों से पहले मौसम का पूर्वानुमान देखें। यदि गरज के साथ तूफान की पूर्वानुमान चेतावनी है, अपनी यात्रा या दौरा या गतिविधि को स्थगित करें।
- गरज के साथ तूफान के दौरान, साइकिल, मोटरसाइकिल और खुले वाहनों के द्वारा यात्रा से बचें।
- साइकिल, मोटरसाइकिल और अपने उन वाहनों से उतर जाएं, जो बिजली को आकर्षित कर सकते हैं।
- तूफान के दौरान, मदद आने तक अपने वाहन में रहें और पेड़ों और बिजली की लाइनों से अपनी गाड़ी को दूर पार्क करें।

किसी भी आपदाकालीन सहायता के लिए आपदा प्रबंधन विभाग के राज्य आपदाकालीन संचालन केंद्र पर संपर्क करें।

हेल्पलाइन नंबर 0612-2294204/205 टोल फ्री नंबर 1070

आपदा प्रबंधन विभाग
बिहार सरकार

गरज के साथ तूफान और आकाशीय बिजली / तड़ित के समय यदि यात्रा कर रहे हैं तो क्या करें-

- यात्रा के समय यदि कोई आश्रय उपलब्ध नहीं है, दुबकने की स्थिति में आ जाए : एक तंग गेंद के रूप बैठे, अपने पैरों के चारों ओर अपने हाथों को लपेटें। अपने पैरों को एक साथ रखें (स्प्रेड करें), सिर नीचा, कान ढकें और आंस बंद रहे।
- अगर बोटिंग या तैराकी कर रहे हैं, तो जितनी जल्दी हो सके पानी से बाहर निकलें और ओर सुरक्षित जगह पर शरण लें।
- जब गड़गड़ाहट होती है, तो घर के अंदर जाएं और तुरंत सुरक्षित आश्रय लें। सुरक्षित आश्रयों में पक्के घर, पक्के भवन या कठोर शीश वाले वाहन शामिल हैं।

किसी भी आपदाकालीन सहायता के लिए आपदा प्रबंधन विभाग के राज्य आपदाकालीन संचालन केंद्र पर संपर्क करें।

हेल्पलाइन नंबर 0612-2294204/205 टोल फ्री नंबर 1070

परिवहन विभाग
हर सफर का हलसफर...

वाहन रजिस्ट्रेशन में ऑनलाइन ऐसे करें मोबाइल नंबर अपडेट

अपडेट मोबाइल नंबर पर क्लिक करें।

- वाहन का रजिस्ट्रेशन नंबर, चेसिस नंबर, इंजन नंबर, रजिस्ट्रेशन डेट आदि भरें।
- इसके बाद शो डिरेल्स ऑप्शन पर क्लिक करें, जिसके बाद मोबाइल नंबर और
- आधार नंबर डालने के बाद ओटीपी मिलेगा, जिसके बाद मोबाइल नंबर अपडेट हो जायेगा।

बिहार सड़क सुरक्षा परिषद्, सड़क सुरक्षा जीवन रक्षा

परिवहन विभाग
हर सफर का हलसफर...

ड्राइविंग लाइसेंस में मोबाइल नंबर अपडेट करने के लिए

- Sarathi.parivahan.gov.in पर जाएं।
- ड्राइविंग लाइसेंस रिलेटेड सर्विसेज क्लिक करें।
- राज्य का नाम सलेक्ट करें।
- मोबाइल नंबर अपडेशन सलेक्ट करें।
- आधार नंबर डालें।
- ओटीपी डालें।

बिहार सड़क सुरक्षा परिषद्, सड़क सुरक्षा जीवन रक्षा

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।

1. प्रार्थना



प्रार्थना

हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है।
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है,
तेरी रंग भूमि यह विश्व धरा, सब खेल में, मेल में तू ही तो है।
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है,
सागर से उठा बादल बनके, बादल से फूटा जल होकर के,
फिर नहर बना नदियाँ गहरी, तेरे भिन्न प्रकार, तू एक ही है,
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है,
मिट्टी से अणु परमाणु बना, तूने दिव्य जगत का रूप लिया,
फिर पर्वत वृक्ष विशाल बना, सौन्दर्य तेरा तू एक ही है।
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही 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 खूबी दे ऐ मालिक कि वतन नाज करे
जय बिहार जय बिहार जय जय जय जय बिहार

- एम. आर. चिश्ती

अभियान गीत

विश्वगुरु भारत हो अपना यह संकल्प हमारा है....
नामंकन हो हर बच्चे का गूँज रहा यह नारा है....
नयी पौध रोपण को अपने विद्यालय को सँवारा है....
कायाकल्प मिशन बेसिक हमने साकार उतारा है....
भौतिक संसाधन हों चाहे श्रेष्ठ प्रशिक्षित मानव श्रम
किसी दृष्टि से नहीं है बेसिक निजी विद्यालय से अब कम..
कमर कस चुका हर एक शिक्षक बना लिया यह पूरा मन
अपने बच्चों की उन्नति में जुटेंगे हम सह तन मन धन
बस समाज से आशा इतनी वह इसमें कुछ योग करें...
राज्य दे रहा हर एक सुविधा आप भी कुछ उद्योग करें...
रोज आयें बच्चे विद्यालय इतना तो सहयोग करें...
आस पास रहे कोई न वंचित सब "ज्ञानामृत भोग" करें...
बिहार के हर एक शिक्षक का अभिभावक को यही वचन
आप अपने बच्चे को भेजें बना देंगे उनका जीवन...

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 हीं 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

चारों ओर अच्छा देखने के लिए सोच का अच्छा होना जरूरी है।

3. शब्द ज्ञान

English		
FIT	फिट	स्वस्थ
PIIT	पिट	गड्ढा
BIT	बिट	टुकड़ा
HIT	हित	मारना
KIT	कित	सामग्री

हिन्दी	
प्रतिकार	विरोध
चेष्टा	कोशिश
विपत्ति	संकट
अतिथि	मेहमान
अहंकार	घमंड

संस्कृत	
सुलेखः	अच्छा लेख
अतः	इसलिये
इष्टकः	ईंट
एला	इलायची
इन्धकम्	ईंधन

اردو (उर्दू)		
ناچاق	Nachaaq	दुबला
نادار	Nadaar	कंगाल
نادان	Nadaan	मुख
ناريس	Narish	कच्चा
ناساز	Nasaaaz	बिमार

4. दिवस ज्ञान

राष्ट्रीय हथकरघा दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. किस देश ने अब तक सबसे ज़्यादा ओलंपिक पदक जीते हैं? : संयुक्त राज्य अमेरिका (USA)
2. ओलंपिक पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला कौन थी? : कर्णम मल्लेश्वरी
3. भारत की राजधानी क्या है? : दिल्ली।

4. भारत की राष्ट्रीय खेल कौन सा है? : हॉकी।
5. विश्व में सबसे बड़ा देश कौन सा है? : रूस।

6. तर्क ज्ञान

1. स्वतंत्रता दिवस पर राष्ट्रीय ध्वज प्रधानमंत्री के द्वारा कहां पर फहराया जाता है? : लाल किले से
2. अंग्रेजी विषय के एक परीक्षा में 5 छात्रों का अंक 36,28,7,39,45 हैं तो इसकी मधिका होगी? : 36
3. हमारी आंख में कौन सा लेंस होता है? : उत्तल लेंस
4. प्राचीन नालंदा का अवशेष किस राज्य में देखे जा सकता है? : बिहार राज्य में
5. Apple =521, Mobile =612, लिखा है तो, Explaine=? : 215

7. प्रत्यय शब्द

1. भौगोलिक : भूगोल + इक
2. सामाजिक : समाज + इक
3. नैतिक : नीति + इक
4. दार्शनिक : दर्शन + इक
5. वार्षिक : वर्ष + इक

8. प्रेरक प्रसंग

चोट सही जाती है, कही नहीं जाती

केदारनाथ का मार्ग सौंदर्य की दृष्टि से जितना अप्रतिम है, चढ़ाई की दृष्टि से उतना ही बीहड़। सौंदर्य सदा काँटों के बीच ही सुरक्षित रहता है।

मार्ग बीहड़ है तो चोट भी बहुत लगती है। वह स्वयं अपनी चोटें देखकर चकित हुआ है। कैसे पैदा होता है अमित साहस और विश्वास, यह वह उस दिन जान सका जब उसने एक वृद्धा को देखा। एक चट्टान पर से लुढ़क जाने के कारण काफ़ी चोटें आई थीं। पैदल चलना असंभव था।

उनके साथ कई आदमी थे, सहारा दिया। उनके ज़ख्म साफ़ किए, दवा लगाई, खाने की दवा दी और उसके बाद उन्हें एक कंडी पर बैठाया। पट्टियाँ बँधी थीं। पीड़ा कभी-कभार कसक उठती थी, पर वह सदा की तरह शांत और हँसमुख बनी रही। सबसे उसी तरह प्यार से बातें करती रहीं।

अपने साथियों के साथ वह भी उनके पास गया। शिष्टाचारवश बड़ी विनम्रता से उसने कहा, "माताजी, आपको तो बहुत चोट लगी है, फिर भी आप. . ."

बात काटकर वे प्यार से बोलीं, "बेटे! तीर्थों में चोट सही जाती है, कही नहीं जाती।"

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

07 अगस्त 2024 Wednesday बुधवार

वर्ष 03

शापांक : 01/मांशि०-स्या '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	साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)	गणित (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		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
3		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)	खेल गतिविधि		
4		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)	खेल गतिविधि		
5		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)	खेल गतिविधि		
6		विज्ञान	अंग्रेजी	गणित	हिंदी / उर्दू / अन्य		सामाजिक विज्ञान	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	गणित (अभ्यास)	खेल गतिविधि		
7		हिंदी / उर्दू / अन्य	विज्ञान	अंग्रेजी	गणित		गणित (अभ्यास)	सामाजिक विज्ञान	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि		
8		गणित	हिंदी / उर्दू / अन्य	विज्ञान	अंग्रेजी		संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	गणित (अभ्यास)	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	
07 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

07 अगस्त 2024 Wednesday बुधवार

वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
07 अगस्त 2024	बुधवार	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 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

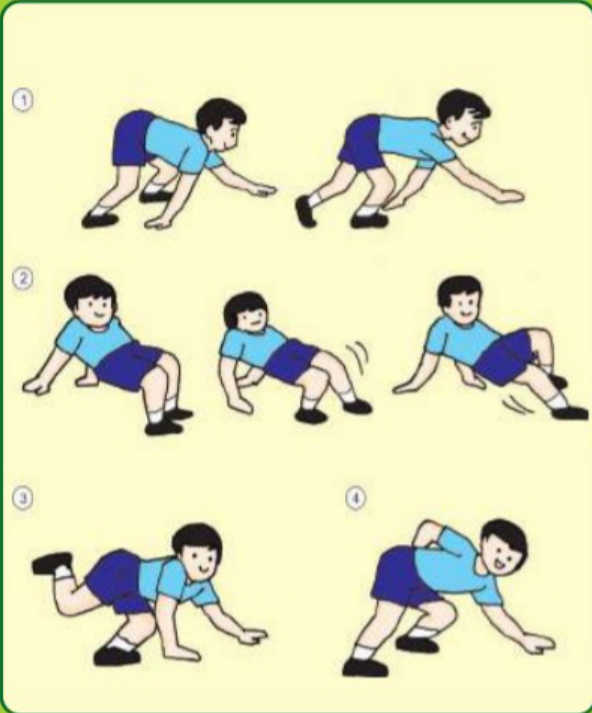
बच्चों का विद्यालय से जुड़ाव



दिन - 35 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

शारीरिक विकास

शरीर के प्रति जागरूकता



उद्देश्य

• बड़ी मांसपेशियों का विकास।

प्रक्रिया

- शिक्षक किसी समतल और सुरक्षित स्थान का चयन करेंगे।
- शिक्षक बच्चों के संख्या अनुसार उनको तीन से चार पंक्ति में खड़ा करेंगे।
- शिक्षक ये सुनिश्चित करेंगे कि बच्चों के बीच की दूरी इतनी हो कि उनके हाथ आगे-पीछे या अगल-बगल दुसरे बच्चे से ना टकराएँ।
- शिक्षक निम्न क्रियाकलाप पहले स्वयं करके दिखाएँगे -
- पेट को जमीन की ओर करके हाथ-पैर के बल पर चलना।
- पीठ को जमीन की ओर करके हाथ-पैर के बल पर चलना।
- दोनों हाथों तथा एक पैर का उपयोग कर चलना।
- एक हाथ व दोनों पैरों का उपयोग कर चलना।
- बच्चे शिक्षक द्वारा दिखाए गए क्रियाकलाप को दोहराएँगे।
- बच्चों द्वारा गतिविधि करने में शिक्षक उनको सहयोग करेंगे।

सामग्री

• चूना पाउडर, चॉक, ईट, दरी, टेबुल, कुर्सी, बेंच आदि।

विकल्प

- किसी कुर्सी, टेबुल का इस्तेमाल करते हुए उसके ऊपर या नीचे चलकर खेल को और रोमांचक बनाया जा सकता है। पैर पटकना, घुटने बजाना, 'हम हैं यहाँ-हम हैं यहाँ' चिल्लाना।
- ईट/चॉक का उपयोग कर टेढ़ी-मेढ़ी पगडंडियाँ बनाना। बच्चे ईंटों के आसपास तथा उनके बीच से बाहुर-भीतर चलेंगे।
- क्रिया-शब्दों व क्रियाओं पर बल देना, जैसे - कूदना, ताली बजाना, उछलना आदि क्रियाएँ कराना।

सावधानी

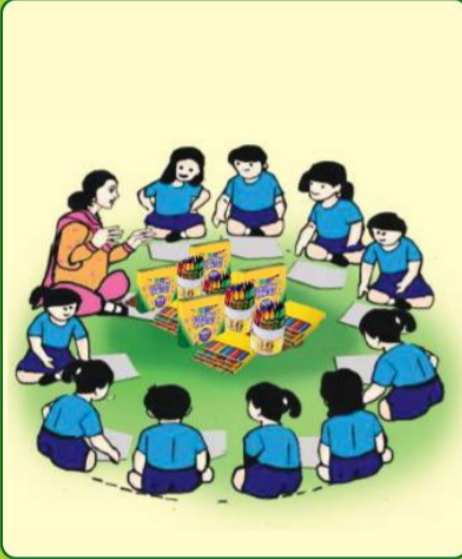
• यदि फर्श खुरदरी हो तो शिक्षक दरी का उपयोग करेंगे।

प्रतिफल

- बच्चों में गतिशीलता आएगी।
- बच्चों में एकाग्रता एवं शारीरिक संतुलन का विकास होगा।



आकार बनाना एवं उसमें रंग भरना



उद्देश्य

- कई आकार की आकृति/चित्र बनाना एवं उसमें रंग भरना ।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को गोलाकार में बैठाएँ।
- सभी बच्चों को सादा कागज, पेंसिल और कलर पेंसिल/क्रेयॉस और विभिन्न आकृति की वस्तुएँ, जैसे- कौपी, इस्टर, चूड़ी, आदि देंगे।
- शिक्षक पहले किसी एक वस्तु को कागज पर रखकर उसके चारों ओर बाहरी लाइन बना लें और उसमें रंग भर कर दिखाएँ।
- बच्चों को उसी प्रकार गोल, तिकोन, चौकोर आदि आकार बनाने एवं उसमें रंग भरने के लिए कहेंगे।
- बच्चों द्वारा चित्र बनाने और रंगने के बाद उनसे बातचीत कर पूछेंगे कि उन्होंने क्या बनाया है? बनाई गई आकृति का नाम क्या है?

सामग्री

- सादा कागज, पेंसिल, कलर पेंसिल/क्रेयॉस, कौपी, इस्टर, चूड़ी, इत्यादि या उपलब्ध ज्यामितीय आकृति वस्तु।

विकल्प

- कक्षा में उपलब्ध बोर्ड पर भी बच्चों से इस तरह की गतिविधि करवाई जा सकती है।



प्रतिफल

- बच्चे अलग-अलग आकृति/चित्र बना पाएँगे एवं उसमें रंग भर पाएँगे।



वस्तुओं की छपाई



उद्देश्य

- आरंभिक चित्रकारी की जानकारी।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को अर्द्ध गोलाकार में बैठाएँगे।
- शिक्षक सभी बच्चों को वर्कशीट/कागज/कौपी पर बिन्दुओं से बने वस्तुओं की आकृति (पशु, पक्षी, फल, सब्जी इत्यादि) और पेंसिल उपलब्ध करवाएँगे।
- शिक्षक पहले जीव जंतु / वस्तुओं की आकृति के बिन्दुओं को बच्चों को ट्रेसिंग करके दिखाएँगे।
- शिक्षक सभी बच्चों को इसे ट्रेसिंग करने के लिए कहेंगे।
- शिक्षक बच्चों के ट्रेसिंग करने की गतिविधि का अवलोकन करते रहेंगे।
- शिक्षक अवलोकन के दौरान आवश्यकतानुसार बच्चों को सहयोग करेंगे।

सामग्री

- वर्कशीट/कागज/कौपी पर बिन्दुओं से बने वस्तुओं की आकृति और पेंसिल।

विकल्प

- इस गतिविधि को बोर्ड पर बने बिन्दुओं वाले वस्तुओं की आकृति पर ट्रेस करवा कर भी किया जा सकता है।



प्रतिफल

- बच्चे किसी आकृति को देखकर बना पाएँगे।



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>