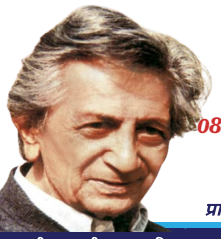
चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

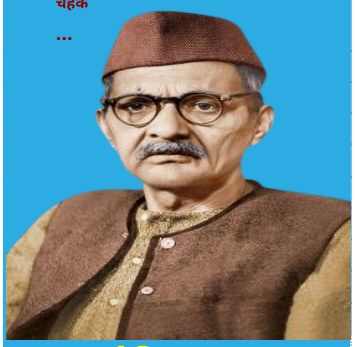
गुरुवार
बिहार
08 अगस्त 2024
Thursday
वर्ष: 3
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित



भीष्म साहनी का जन्म दिवस

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



आचार्य शिवपूजन सहाय

हिन्दी साहित्य में एक उपन्यासकार, कहानीकार, सम्पादक और पत्रकार के रूप में प्रसिद्ध थे। स्वतंत्रता के बाद शिवपूजन सहाय 'बिहार राष्ट्रभाषा परिषद' के संचालक तथा 'बिहार हिन्दी साहित्य सम्मेलन' की ओर से प्रकाशित 'साहित्य' नामक शोध-समीक्षाप्रधान त्रैमासिक पत्र के सम्पादक थे।

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

09 अगस्त, 1893 - 21 जनवरी, 1963

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

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।

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।

चेतना सत्र

चेतना

08 अगस्त 2024 Thursday गुरुवार वर्ष 03

1. प्रार्थना

प्रार्थना

हे प्रभु ! आनंद दाता !! ज्ञान हमको दीजिये |
शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये || हे प्रभु...
लीजिये हमको शरण में हम सदाचारी बनें |
ब्रह्मचारी धर्मरक्षक वीर व्रतधारी बनें || हे प्रभु...
निंदा किसीकी हम किसीसे भूल कर भी न करें |
ईर्ष्या कभी भी हम किसीसे भूल कर भी न करें || हे प्रभु .....
सत्य बोलें झूठ त्यागें मेल आपस में करें |
दिव्य जीवन हो हमारा यश तेरा गाया करें || हे प्रभु .....
जाये हमारी आयु हे प्रभु ! लोक के उपकार में |
हाथ डालें हम कभी न भूलकर अपकार में || हे प्रभु .....
कीजिये हम पर कृपा ऐसी हे परमात्मा !
मोह मद मत्सर रहित होवे हमारी आत्मा || हे प्रभु .....
प्रेम से हम गुरुजनों की नित्य ही सेवा करें |
प्रेम से हम संस्कृति की नित्य ही सेवा करें || हे प्रभु...
योगविद्या ब्रह्मविद्या हो अधिक प्यारी हमें |
ब्रह्मनिष्ठा प्राप्त करके सर्वहितकारी बनें || हे प्रभु...

अभियान गीत

हो जाओ तैयार साथियों हो जाओ तैयार साथियों,
हो जाओ तैयार,
अर्पित कर दो तन मन धन, मांग रही शिक्षा अर्पण,
शिक्षा के जो काम न आए, तो जीवन बेकार,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओं तैयार साथियो ,
हो जाओ तैयार ।।
सोचने का समय गया, उठो लिखो इतिहास नया जवाब ,
उजियाले से दे दो तुम दुनिया को जवाब,
दुनिया को साथियों , ।। दुनिया को जवाब ,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।
तूफानी गति रुके नही, पाँव थके पर थमे नही ,
उठे हुए माथे के आगे, ठहर न पाती हार ,
ठहर न पाती हार साथियों, ठहर न पाती हार साथियों ,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।
कांप उठे धरती अम्बर,और उठाओ ऊंचा सर ,
कोटि कोटि कंठों से गूंजे, शिक्षा की जयकार ,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।.

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

जिंदगी में आया बुरा वक्त अच्छे लोगों से मिलवाने का अवसर होता है।

3. शब्द ज्ञान

English		
ANNOYED	*एनॉयड*	जिद्दी
BURDEN	*बर्डन*	बोझ
CRUSH	*क्रश*	कुचलना
DESOLATE	*डिसोलेट*	उजाड़
ACCIDENT	*एक्सीडेंट*	दुर्घटना

हिन्दी	
अलंकार	आभूषण
अरण्य	जंगल
अंश	हिस्सा
अडिग	अटल
अद्वितीय	अनोखा

संस्कृत	
आहार:	भोजन
पालनेन	पालन से
शोभनम्	अच्छा
रुग्णा:	रोगी
क्षमा:	समर्थ है

اردو (उर्दू)		
ناشاد	*Nashad*	उदास
ناصواب	*Naswab*	गलत
ناگاہ	*Nagaah*	अचानक
ناد	*Naad*	गाना
نار	*Naar*	आग

4. दिवस ज्ञान

भीष्म साहनी का जन्म दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत की राष्ट्रीय खेल कौन सा है? : हॉकी।
2. विश्व में सबसे ऊँची इमारत कौन सी है? : बुर्ज खलीफा
3. विश्व का सबसे छोटा महाद्वीप कौन सा है? : ऑस्ट्रेलिया
4. विश्व में सबसे बड़ी जनसंख्या वाला देश कौन सा है? : चीन।
5. विश्व में सबसे तेज गति से दौड़ने वाला जानवर कौन है? : चीता।

6. तर्क ज्ञान

1. देखो बारिश हो रही है ओले गिर रही है । कथन में कौन सा काल हैं? : वर्तमान काल
2. एक आयत का परिमाप पर वर्ग के परिमाप बराबर है यदि आयत की लंबाई 6 सेंटीमीटर तथा चौड़ाई 4 सेंटीमीटर है तो वर्ग की भुजा क्या होगा? : 5 cm
3. एल्बेंडाजोल की गोली किस बीमारी के उपचार हेतु दिया जाता है? : कृमि नियंत्रण
4. चिपको आंदोलन का संबंध है? : वन संरक्षण से
5. 3*2=25,8*7=225 तो 7*2=? : 81

7. प्रत्यय शब्द

1. प्राथमिक : प्रथम + इक
2. ऐतिहासिक : इतिहास +इक
3. मासिक : मास + इक
4. साहित्यिक : साहित्य +इक
5. शारीरिक : शरीर +इक

8. प्रेरक प्रसंग

दीपों की बातें

एक बार की बात है, दीपावली की शाम थी, मैं दिये सजा ही रहा था कि एक ओर से दीपों के बात करने की आवाज़ सुनाई दी।

मैंने ध्यान लगा कर सुना। चार दीपक आपस में बात कर रहे थे। कुछ अपनी सुना रहे थे कुछ दूसरों की सुन रहे थे। पहला दीपक बोला, 'मैं हमेशा बड़ा बनना चाहता था, सुंदर, आकर्षक और चिकना घड़ा बनना चाहता था पर क्या करूँ ज़रा-सा दिया बन गया।'

दूसरा दीपक बोला, 'मैं भी अच्छी भव्य मूर्ति बन कर किसी अमीर के घर जाना चाहता था। उनके सुंदर, सुसज्जित आलीशान घर की शोभा बढ़ाना चाहता था। पर क्या करूँ मुझे कुम्हार ने छोटा-सा दिया बना दिया।'
तीसरा दीपक बोला, 'मुझे बचपन से ही पैसों से बहुत प्यार है काश मैं गुल्लक बनता तो हर समय पैसों में रहता।'

चौथा दीपक चुपचाप उनकी बातें सुन रहा था। अपनी बारी आने पर मुस्करा कर अत्यंत विनम्र स्वर में कहने लगा, 'एक राज़ की बात मैं आपको बताता हूँ, कुछ उद्देश्य रख कर आगे पूर्ण मेहनत से उसे हासिल करने के लिए प्रयास करना सही है लेकिन यदि हम असफल हुए तो भाग्य को कोसने में कहीं भी समझदारी नहीं हैं। यदि हम एक जगह असफल हो भी जाते हैं तो और द्वार खुलेंगे। जीवन में अवसरों की कमी नहीं हैं, एक गया तो आगे अनेक मिलेंगे। अब यही सोचो, दीपों का पर्व - दिवाली आ रहा है, हमें सब लोग खरीद लेंगे, हमें पूजा घर में जगह मिलेगी, कितने घरों की हम शोभा बढ़ाएँगे। इसलिए दोस्तों, जहाँ भी रहो, जैसे भी रहो, हर हाल में खुश रहो, द्वेष मिटाओ। खुद जलकर भी दूसरों में प्रकाश फैलाओ, नाचो गाओ, और खुशी-खुशी दिवाली मनाओ।'

संविधान

चेतना

08 अगस्त 2024 Thursday गुरुवार वर्ष 03

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

08 अगस्त 2024 Thursday गुरुवार 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	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	मध्यांतर / मध्यान्ह भोजन कार्यक्रम	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि	मिशन दक्ष के लिए अंतर्गत विशेष कक्षा	वर्ग 1-2 के बच्चों को छोड़कर शेष वर्ग के बच्चों के हौमवर्क 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			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			अंग्रेजी	गणित	विज्ञान	सामाजिक विज्ञान		हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	खेल गतिविधि		
7			सामाजिक विज्ञान	अंग्रेजी	गणित	विज्ञान		अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि		
8			विज्ञान	सामाजिक विज्ञान	अंग्रेजी	गणित		संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	हिंदी / उर्दू / अन्य	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 घंटियों 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
08 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

08 अगस्त 2024 Thursday गुरुवार वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
08 अगस्त 2024	गुरुवार	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 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

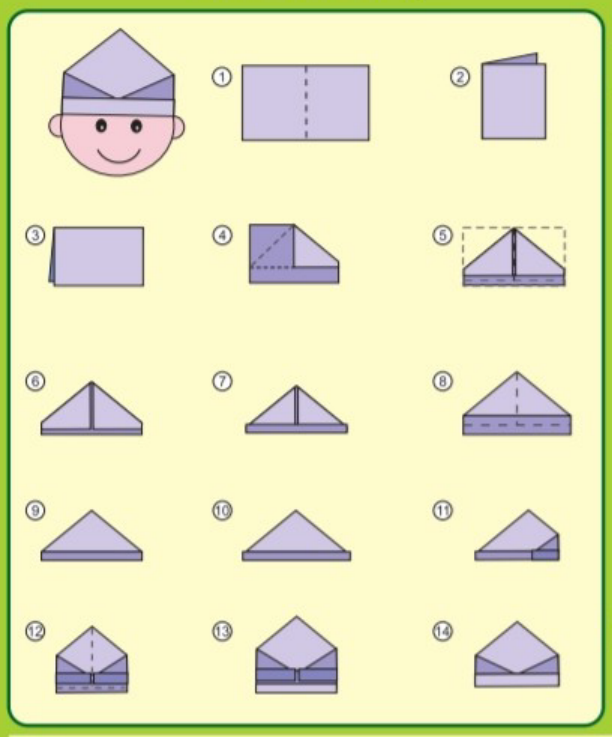
चहक

बच्चों का विद्यालय से जुड़ाव

दिन - 36 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

शारीरिक विकास

चलो टोपी बनाएँ



उद्देश्य

- एकाग्रता एवं सृजनशीलता का विकास।
- हाथों एवं अँगुलियों की सूक्ष्म मांसपेशियों का विकास।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को चौकोर में बैठाएँगे।
- वे पुराने अखबार का जुड़ा हुआ एक-एक पेज सभी बच्चों को देंगे।
- शिक्षक अखबार से टोपी बनाने के लिए अखबार को नीचे दिये गये तरीकों से मोड़ेंगे, बच्चे उन्हें देखकर उसी प्रकार अपने-अपने अखबारों को मोड़ेंगे।
- शिक्षक अखबार को बीचों-बीच बराबर से मोड़ेंगे।
- फिर उसे बीच से बराबर मोड़कर अखबार के बीच में निशान बना लेंगे।
- अब अखबार को खोलेंगे तथा अखबार के जुड़े हुए भाग को ऊपर रखेंगे तथा दोनों ऊपरी छोरों को निशान तक तिकोना मोड़ेंगे।
- बचे हुए नीचे के पट्टीनुमा भाग को बीच से मोड़कर उसके दो हिस्से बनाएँगे तथा उसे ऊपर की ओर दो बार पलटकर मोड़ेंगे।
- अब अखबार को पलटेंगे।
- नीचे के दोनों छोरों को अखबार के बीच के निशान तक पलटकर मोड़ेंगे।
- इसके बाद नीचे की पट्टी को आधा-आधा पुनः दो बार पलटकर मोड़ेंगे।
- अब इसे खोलकर टोपी के ऊपरी भाग के अंदर घुसाकर दबा देंगे।
- इस प्रकार टोपी बनकर तैयार हो जाएगी और बच्चे टोपी पहनकर घर जाएँगे।

सामग्री

- पुराना अखबार या सादा/रंगीन/चमकीला कागज।

प्रतिफल

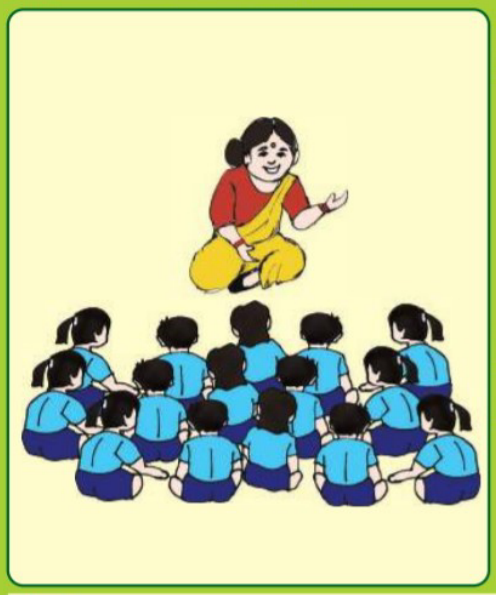
- बच्चों में एकाग्रता एवं सृजनशीलता का विकास होगा।
- बच्चों की हाथों एवं अँगुलियों की सूक्ष्म मांसपेशियाँ विकसित होंगी।

दिन - 36 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

कहानी

चित्रों वाली कहानी



उद्देश्य

- सुनकर समझना एवं अपने शब्दों में अभिव्यक्त करना।

प्रक्रिया

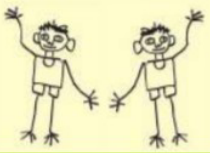
- बच्चों को शिक्षक अपने सामने बैठाएँगे।
- शिक्षक सभी बच्चों को चित्रों वाली कहानी की किताब को दिखाते हुए किताब के बारे में बताएँगे।
- बच्चों को कहानी में दिए गए चित्रों को दिखाते हुए उस पर बातचीत करेंगे।
- शिक्षक बच्चों से पूछेंगे-
  - आपने चित्रों में क्या-क्या देखा?
  - चित्र में क्या हो रहा था?
  - चित्र में कौन-कौन से जानवर हैं और वे क्या कर रहे थे?
- शिक्षक कहानी को हाव-भाव एवं आवाज़ में उतार-चढ़ाव के साथ सुनाएँगे।
- शिक्षक बारी-बारी से सभी बच्चों को कहानी में आए पात्रों का अभिनय करते हुए कोई भी एक संवाद बोलने के लिए कहेंगे।

सामग्री

- चित्र पोस्टर, सचित्र कहानी की किताब, पाठ्य पुस्तक की कहानी आदि।

विकल्प

- शिक्षक स्थानीय भाषा की कोई भी कहानी सुन या सुना सकते हैं।



प्रतिफल

- बच्चों में सुनकर समझने की क्षमता बढ़ेगी और संवाद कौशल विकसित होगा।

दिन - 36 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

संख्यात्मक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता

कविता

आलू की गिनती

आलू-आलू एक,
हम बने नेक।
आलू-आलू दो,
चलो धान बो।
आलू-आलू तीन,
बज रही बीन।
आलू-आलू चार,
खट्टा अचार।
आलू-आलू पाँच,
साँच को नहीं आँच।

आलू-आलू छह,
हवा धीरे-धीरे बह।
आलू-आलू सात,
रोटी, साग, भात।
आलू-आलू आठ,
राजा जैसा ठाठ।
आलू-आलू नौ,
सबसे अच्छी गौ।
आलू-आलू दस,
कहानी हो गई बस।

उद्देश्य

- गिनती की समझ बनाना।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को तिकोन आकार में खड़ा कराएँगे।
- बच्चों के घेरे के बीच शिक्षक ज़मीन पर बच्चों द्वारा लाए गए आलू रख देंगे।
- शिक्षक सबसे पहले एक आलू उठाएँगे और कविता की पहली पहली पंक्ति बोलेंगे - 'आलू-आलू एक' और सभी बच्चों को बोलने के लिए कहेंगे- 'हम बनें नेक'।
- इसी प्रकार इस कविता को शिक्षक बच्चों के साथ दो बार दोहराएँगे।
- अब कोई एक बच्चा जाएगा और एक आलू उठाएगा और कविता की पहली पहली पंक्ति बोलेगा- 'आलू-आलू एक' और सभी बच्चे बोलेंगे- 'हम बनें नेक'।
- इसी प्रकार यह प्रक्रिया कविता के अंतिम पंक्ति तक चलती रहेगी।
- समयानुसार इस प्रक्रिया को दूसरे बच्चों के साथ भी दुहराया जा सकता है।

सामग्री

- बच्चों द्वारा अलग-अलग आकार के आलू।

विकल्प

- शिक्षक इस गतिविधि को स्थानीय बोली में किसी भी अन्य वस्तु के साथ कविता बनाकर करवा सकते हैं।

प्रतिफल

- बढ़ते और घटते क्रम में वस्तुओं को सजा पाते है।

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