चेतना

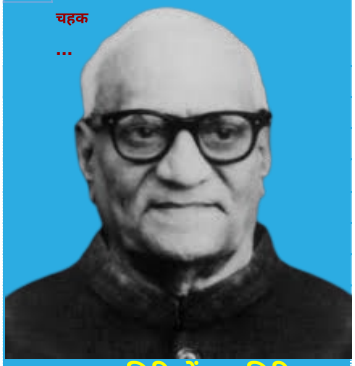
विद्यालय दैनिक पत्रिका

शुक्रवार
बिहार
09 अगस्त 2024
Friday
वर्ष: 3
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

भारत छोड़ो आन्दोलन स्मृति दिवस

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



वाराहगिरि वेंकट गिरि

भारत के राजनेता एवं देश के तीसरे उपराष्ट्रपति तथा चौथे राष्ट्रपति थे। उनका जन्म ब्रह्मपुर, ओड़िशा में हुआ था। उन्हें 1975 में भारत के सर्वोच्च नागरिक अलंकरण भारत रत्न से सम्मानित किया गया। वी वी गिरी भारत के प्रथम कार्यवाहक राष्ट्रपति थे।

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

10 अगस्त, 1894 - 23 जून, 1980

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

बिहार सरकार

पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन विभाग

बिहार पृथ्वी दिवस

पीपल
(राजकीय वृक्ष)

ग्यारह सूत्री संकल्प

मैं संकल्प लेता/ लेती हूँ कि-

1. प्रत्येक वर्ष कम से कम एक पौधा लगाकर उसकी सुरक्षा एवं देखभाल कर वृक्ष बनाऊँगा/ बनाऊँगी।
2. अपने आसपास के तालाब, नदी, पोखर एवं अन्य जल स्रोतों को प्रदूषित नहीं करूँगा/ करूँगी। इसके लिए दूसरों को भी प्रेरित करूँगा/ करूँगी।
3. आवश्यकता से अधिक जल का उपयोग नहीं करूँगा/ करूँगी एवं इस्तेमाल के बाद नल को बंद करूँगा/ करूँगी।
4. अपने घर/ विद्यालय/ आस-पड़ोस में वर्षा के जल संचय हेतु अपने परिवार के सदस्यों को प्रेरित करूँगा/ करूँगी।
5. बिजली का उपयोग आवश्यकतानुसार ही करूँगा/ करूँगी। घर से बाहर निकलते समय बिजली के बल्ब/ पंखा को बंद कर दूँगा/ दूँगी।
6. अपने घर, विद्यालय एवं आस-पड़ोस को स्वच्छ रखते हुए वहां से निकलने वाले कूड़े को कूड़ेदान में डालूँगा/ डालूँगी।
7. प्लास्टिक/ पॉलीथीन का उपयोग बंद कर कपड़े/ कागज के थैलों का उपयोग करूँगा/ करूँगी और अन्य लोगों को भी इसके लिए प्रेरित करूँगा/ करूँगी।
8. जीव-जन्तुओं एवं पशु-पक्षियों के प्रति प्रेम का भाव रखूँगा/ रखूँगी। इसके लिए यथा संभव दाना-पानी की व्यवस्था करूँगा/ करूँगी।
9. नजदीक के कार्य पैदल अथवा साईकिल से करूँगा/ करूँगी।
10. कागज का अनावश्यक उपयोग नहीं करूँगा/ करूँगी एवं अन्य लोगों को भी इस हेतु प्रेरित करूँगा/ करूँगी।
11. मैं खुले में शौच नहीं कर शौचालय का उपयोग करूँगा/ करूँगी।

जल-जीवन-हरियाली, तभी होगी खुशहाली।

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।

डॉ० एस० सिद्धार्थ, भा०प्र०से०
अपर मुख्य सचिव
शिक्षा विभाग,
बिहार सरकार

बिहार सरकार

विकास भवन, पटना - 800 015
फोन : 0612 - 2217016 (कार्यालय)
फैक्स : 0612 - 2235108
ई-मेल : secy-edn-bih@nic.in

पत्रांक– 96/गो० पटना, दिनांक– 08/08/2024

सेवा में,

सभी जिला शिक्षा पदाधिकारी,
बिहार।

विषयः विद्यालय में शिक्षकों की भूमिका एवं दायित्व के सम्बन्ध में।

महाशय,

उपर्युक्त विषय के सम्बन्ध में कहना है कि शिक्षा विभाग, बिहार सरकार राज्य के सभी सरकारी विद्यालयों में शैक्षणिक गुणवत्ता सुनिश्चित करने एवं सभी विद्यार्थियों के समग्र विकास हेतु प्रतिबद्ध है। इस सम्बन्ध में विद्यालयों में शिक्षकों की महत्वपूर्ण भूमिका है जिसमें शिक्षक ही बच्चों के समग्र विकास को सकारात्मक दिशा प्रदान करता है। विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि के साथ–साथ उनके सामाजिक एवं भावनात्मक व्यवहार का परिमार्जन कर उन्हें भविष्य का श्रेष्ठ नागरिक बनाना उनका दायित्व है। यह आवश्यक है शिक्षक अपने विद्यालय एवं विद्यार्थियों के हित में अपने कर्तव्यों का निर्वहन दृढ़तापूर्वक करें।

उक्त के आलोक में सभी जिला शिक्षा पदाधिकारी को निदेश दिया जाता है कि राज्य के सभी विद्यालयों में विभाग द्वारा जारी **'शिक्षक मार्गदर्शिका'** उपलब्ध करवाना सुनिश्चित करें ताकि शिक्षकों तक मार्गदर्शिका पहुँच सके एवं उसका अनुपालन सुनिश्चित किया जा सके।

उक्त के आलोक में 'शिक्षक मार्गदर्शिका' निम्नवत है:–

'शिक्षक मार्गदर्शिका'

"एक आदर्श शिक्षक मोमबत्ती की तरह होता है – वह स्वयं जलकर दूसरों की राह प्रकाशित करता है।"

विद्यालय शिक्षकों की भूमिका और दायित्वों को पाँच श्रेणियों में विभाजित किया गया है :

क. छात्र स्वरूप (Appearance)
ख. विद्यालय प्रबंधन
ग. कक्षा प्रबंधन
घ. छात्र प्रबंधन
ड. अभिभावक प्रबंधन

क. छात्र स्वरूप (Appearance) –

शिक्षक यह सुनिश्चित करेंगे कि सभी विद्यार्थी निर्धारित विद्यालय की पोशाक (School Uniform) एवं अपने बस्ते में विद्यालय की समय–सारणी के अनुसार सभी विषयों की पाठ्यपुस्तकें, नोटबुक, पेन्सिल बॉक्स, पीने के पानी की बोतल लेकर विद्यालय आएँ। यह भी अपेक्षित है कि विद्यार्थी अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता जैसे नियमित स्नान, कटे/संवरे हुए बाल एवं कटे हुए नाखून पर ध्यान देते हुए विद्यालय आना सुनिश्चित करेंगे। अभिभावक भी अपने प्रतिपाल्य (ward) को विद्यालय भेजने से पहले उपरोक्त सभी बिन्दुओं का सत्यापन करना चाहेंगे।

ख. विद्यालय प्रबंधन –

1. कक्षा प्रारंभ के समय से 10 मिनट पहले विद्यालय में उपस्थित रहना।
2. विद्यालय परिसर के अन्दर e-Shikshakosh app के द्वारा अपनी उपस्थिति दर्ज करना।
3. विद्यालय प्रधानाचार्य /प्राचार्य के साथ बैठक कर उस दिन की शिक्षण योजना पर विमर्श करना।
4. विद्यालय की प्रातः कालीन सभा 'चेतना सत्र' में अपनी सहभागिता सुनिश्चित करना एवं छात्र अनुशासन व्यवस्थित रखना।
5. प्रतिदिन 'चेतना सत्र' में नैतिक मूल्यों पर चर्चा करना एवं विशेष अवसरों (जैसे 7 अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य दिवस, 5 सितम्बर को शिक्षक दिवस, 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस आदि) पर उक्त दिवस की विशेषता/महत्ता की चर्चा करना।
6. सभी शिक्षक अनिवार्य रूप से शिक्षक शिक्षा संस्थानों (TEIs) में छः दिवसीय आवासीय प्रशिक्षण पूरा करना सुनिश्चित करेंगे। किसी भी विद्यालय में अप्रशिक्षित शिक्षक के पाए जाने पर कठोर कार्रवाई की जाएगी।
7. विद्यालय में उपस्थित सभी विद्यार्थियों को निर्धारित सूची (Menu) के अनुसार स्वस्थ मध्याहन भोजन (Mid-day Meal) उपलब्ध कराना सुनिश्चित किया जाए। किसी विद्यार्थी के कुपोषित पाए जाने पर उसकी पहचान कर वर्ग शिक्षक/शिक्षिका द्वारा उसके पोषण एवं स्वास्थ्य को विशेष प्राथमिकता दी जाए। चिन्हित विद्यार्थी के अल्पाहार एवं भोजन के साथ उनके पोषण का ब्यौरा अभिभावक के साथ रखा जाए।
8. विद्यार्थियों का कल्याण एवं उनकी सुरक्षा सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। सभी विद्यार्थियों एवं शिक्षकों के लिए सुरक्षित विद्यालय वातावरण सुनिश्चित किया जाए।
9. यदि विद्यालय में कोई पदाधिकारी अथवा सहयोगी शिक्षक (Support Teacher)/परामर्शदाता (Mentor) विद्यालय निरीक्षण पर आएँ तो शिक्षक अपनी पाठ योजना, कक्षा प्रबंधन, पाठ्यचर्या/पाठ्यक्रम, साप्ताहिक एवं मासिक आकलन तथा पृष्ठपोषण एवं शिक्षक अभिभावक बैठक (PTM) की समीक्षा करवाना सुनिश्चित करें। शिक्षक अपने पक्ष को उपयुक्त प्रमाण के साथ रखना सुनिश्चित करेंगे।
10. शैक्षणिक मार्गदर्शन/सहायता हेतु अपने सहयोगी शिक्षक (Support Teacher) /[illegible] के परामर्शदाता (Mentor) से परामर्श लेना सुनिश्चित करें।

3/8

ग. कक्षा प्रबंधन –

1. श्यामपट (Blackboard) पर दिनांक, दिन, विषय, उपस्थित/अनुपस्थित छात्रों की संख्या अंकित करें (अथवा वर्ग–मॉनिटर द्वारा करवाएँ)।
2. पहली कालावधि (Period) प्रारंभ होने से पहले वर्ग–कक्ष की सफाई (प्रतिनियुक्त कर्मी के माध्यम से) सुनिश्चित करें।
3. विद्यार्थियों की उपस्थिति e-shikshakosh App एवं निर्धारित उपस्थिति पंजी में दर्ज करना सुनिश्चित करें स यह कार्य कक्षा प्रारम्भ होने के पाँच (5) मिनट के अन्दर पूरा कर लें।
4. कक्षा में विद्यार्थियों की संख्या अधिक होने पर अपने प्रधानाध्यापक/प्राचार्य से विमर्श कर उन्हें अनुवार्गों (Sections) में विभाजित कर दें।
5. विषयवार शिक्षकों की कमी होने पर 'बहुस्तरीय कक्षा' (Multi-grade classroom) का संचालन किया जा सकता है जिसमें छोटी कक्षा के विद्यार्थियों को पहली पंक्ति में बैठाते हुए वरीयता क्रम से बड़ी कक्षा के विद्यार्थियों को पीछे की तरफ बैठाया जाए।
6. 'बहुस्तरीय कक्षा' की स्थिति में कक्षा प्रारम्भ के दस (10) मिनट के अन्दर सभी कक्षा के विद्यार्थियों को शैक्षणिक गतिविधि/कार्य निर्दिष्ट कर दिया जाए। छोटी कक्षा के विद्यार्थियों को अधिक समय देते हुए उनकी मूलभूत साक्षरता एवं गणनात्मक कौशल (FLN) के विकास पर विशेष बल दिया जाए।
7. शिक्षक द्वारा सभी विद्यार्थियों को नियमित रूप से विद्यालय की पाठ्यपुस्तक एवं वर्ग–कार्य तथा गृह–कार्य हेतु लेखन पुस्तिका लाने सम्बन्धी स्पष्ट निर्देश दिए जाएँ।
8. विविध विषयों के लिए एक ही लेखन पुस्तिका का प्रयोग नहीं होना चाहिए।
9. पाठ योजना का दृढ़ता से पालन करें। शिक्षक पाठ्यचर्या एवं पाठ्यक्रम का अनुपालन करना सुनिश्चित करें।
10. अभ्यास पुस्तक एवं लेखन पुस्तिका का अद्यतन करवाया जाना सुनिश्चित करें। साथ ही इनकी नियमित जांच कर सम्बन्धित विद्यार्थी एवं अभिभावक को ससमय पृष्ठपोषण देना सुनिश्चित करें।
11. पाठ को जहाँ तक संभव हो सहायक शिक्षण सामग्री की सहायता से पढाया जाना चाहिए एवं प्राथमिक स्तर के सभी विद्यार्थियों को विविध सहायक शिक्षण सामग्री के प्रयोग का अवसर प्राप्त होना चाहिए।
12. 'शिक्षक मार्गदर्शिका' (कक्षा 1, 2–3) का उचित रूप से अध्ययन करें एवं दिए गए निर्देशों का पालन करें।
13. प्रत्येक सप्ताह में विद्यार्थियों का साप्ताहिक परीक्षण विकसित किये गए 'प्रश्न संग्रह' (Question Bank) के प्रश्नों की सहायता से अथवा स्वयं के स्तर से विकसित प्रश्नों द्वारा करना सुनिश्चित करें एवं प्राप्त परीक्षा परिणामों को विद्यार्थी की डायरी के माध्यम से अभिभावकों तक प्रेषित करना सुनिश्चित करें।
14. विद्यार्थी की डायरी का नियमित रूप से अद्यतन करें एवं कक्षा में विद्यार्थियों के कार्यों तथा विकास से सम्बंधित सूचना अभिभावकों को देते रहें।
15. यह सुनिश्चित करें कि कक्षा में पाठ्यपुस्तकों के पठन (Textbook Reading) पर विशेष बल दिया जाए। श्रवण, पठन एवं लेखन कौशल का अभ्यास विद्यार्थियों के भाषा एवं सम्प्रेषण कौशल के विकास में सहायक होगा।
16. अपने विद्यार्थियों में अंग्रजी भाषा में मूलभूत सम्प्रेषण कौशल के विकास का प्रयास करें।
17. विद्यालय में यथासंभव उपलब्ध तकनीक द्वारा अपने शिक्षण को DIKSHA, PMeVidya चैनल, उन्नयन बिहार कार्यक्रम आदि पर निःशुल्क रूप से उपलब्ध विषयवस्तु के माध्यम से संवर्धित करने का प्रयास करें।
18. नियमित रूप से 3 माह के निश्चित अंतराल पर विद्यार्थियों के प्रगति पत्रक को भरकर अभिभावकों को संप्रेषित (बात–चीत) करें।
19. विद्यार्थियों को नियमित रूप से गृहकार्य दें और यह सुनिश्चित करें कि वे अपना गृहकार्य ससमय पूरा करें।
20. विद्यार्थियों को छमाही (Half-yearly) एवं वार्षिक (Annual) परीक्षाओं के लिए तैयार करें जिसमें नियमित रूप से ली जाने वाली साप्ताहिक परीक्षा एवं मासिक परीक्षा भी शामिल है।
21. प्रतिदिन घर के लिए विद्यालय छोड़ने से पूर्व विद्यालय में ही अगले दिन की पाठ योजना बनाएं।

घ. छात्र प्रबंधन –

1. प्रतिदिन 'चेतना सत्र' के संचालन में विद्यार्थियों की सहभागिता होनी चाहिए।
2. नियमित रूप से विद्यालय के 'Head Girl' एवं 'Head Boy' का चयन कर सभी विद्यार्थियों को क्रमशः बारी–बारी से अवसर देते हुए किया जाना चाहिए (विद्यालय कि सबसे बड़ी कक्षा के विद्यार्थियों में से प्रति सप्ताह किसी एक विद्यार्थी का चयन)। साथ ही 'Head Girl' एवं 'Head Boy' का ठंकहम (badge) उपलब्ध कराएं।
3. सभी विद्यार्थियों को चार समूहों (House) में बांटें एवं समूह का नाम अपनी स्वेच्छा से देते हुए (जैसे बिहार की नदियों के नाम रखें) उन्हें सकरात्मक रूप से विविध प्रतियोगिताओं में शामिल करें (खेलकूद एवं एनी सह–शैक्षणिक प्रतियोगिताएं आदि)। पूरे वर्ष चलने वाली इन प्रतियोगिताओं में सर्वोत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले समूह को विद्यालय वार्षिकोत्सव में पुरस्कृत करें।
4. यह सुनिश्चित करें कि कक्षा में सभी विद्यार्थी अपने निर्धारित स्थान पर बैठें।
5. यह सुनिश्चित करें कि सभी विद्यार्थी विद्यालय में निर्धारित पोशाक (School Uniform) में अपने बस्ते (School Bag) के साथ अच्छी तरह तैयार होकर जैसे कटे हुए नाखून, कटे/संवरे हुए बाल आदि के साथ आएँ। विद्यार्थियों को सकरात्मक व्यवहार के लिए प्रेरित करने हेतु सकारात्मक/नकारात्मक पुनर्बलन प्रविधियों का प्रयोग करें।
6. यह सुनिश्चित करें कि अपेक्षाकृत रूप से कमजोर विद्यार्थी बेहतर प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थी के साथ अनिवार्य रूप से पहली पंक्ति में बैठें एवं बेहतर प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थी को उक्त सहपाठी के कक्षा–कार्य, अभ्यास–पत्रक एवं अधूरे गृहकार्य को पूरा करने में सहयोग प्रदान करने का निर्देश दें।
7. यह महत्वपूर्ण है कि विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धियों के साथ–साथ उनके सामाजिक एवं भावनात्मक कौशल के विकास पर भी ध्यान दिया जाए।
8. वैसे विद्यार्थियों की पहचान करें जो कक्षा में अपने सहपाठियों एवं शिक्षकों के साथ स्वतंत्र भाव से आत्मविश्वास के साथ बात–चीत नहीं करते हैं।
9. ऐसे विद्यार्थियों की पहचान कर उनकी अभिरूचि एवं शौक को जानें एवं उन्हें वैसी गतिविधियों में संलग्न करें जिनमें वे सहज अनुभव कर सकें। सभी विद्यार्थियों के सामने चेतना सत्र में ऐसे विद्यार्थियों की एवं उनके छोटे–छोटे प्रयासों की प्रशंसा करें जिससे उनका आत्मविश्वास बढ़ सके।
10. याद रखें, विद्यालय एक लघु समाज है। यदि विद्यार्थी विद्यालय में आत्मविश्वास से भरा रहेगा तभी वह समाज में रूप में अपने पूरे आत्मविश्वास के साथ एक व्यस्क नागरिक बन सकेगा।
11. अनुशासन वह सबसे महत्वपूर्ण पाठ है जो आपको विद्यार्थियों को देना है। एक अच्छा विद्यार्थी ही अच्छे एवं कुशल नागरिक बनते हैं।
12. विद्यार्थियों के अनुशासन के लिए आवश्यक है कि शिक्षक एक आदर्श हों एवं वैसे परामर्शदाता हों जिनके प्रति वे विद्यालय में आश्वस्त रह सकें।
13. किसी भी परिस्थिति में शारीरिक दंड का प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए क्यूँकि यह बच्चे के आगामी जीवन में उनके व्यवहार को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।
14. अवांछित व्यवहार करने वाले विद्यार्थियों को मौखिक/शाब्दिक प्रशंसा, व्यवहार समायोजन तालिका, कक्षागत अपेक्षित व्यवहार सम्बन्धी सूचक तालिका, टोकन/प्रतीकात्मक चेतावनी आदि व्यवस्था द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है।
15. यह सुनिश्चित करें कि कोई भी विद्यार्थी अपनी कक्षा–स्तर के अनुरूप अधिगम प्रतिफल (Learning Outcomes) को प्राप्त किये बिना अगली कक्षा के लिए प्रोन्नत ना हो जाए।
16. शैक्षणिक स्तर पर अपेक्षाकृत कमजोर विद्यार्थियों के लिए 'दक्ष' कक्षाओं का संचालन करें जिससे वे विषयगत पाठ, कक्षा–कार्य एवं गृहकार्य को पूरा कर सकें। यह सुनिश्चित करें कि विद्यार्थियों में रटने की प्रवृत्ति ना हो बल्कि विद्यार्थी विषयगत अवधारणाओं की समझ बना सकें।

ड. अभिभावक प्रबंधन–

1. कोई विद्यार्थी यदि तीन (3) दिन से अधिक अनुपस्थित पाया जाए तो उसके अभिभावक से दूरभाष (Phone) आदि के माध्यम से पृच्छा की जाए। यदि इसके सकारात्मक परिणाम ना मिलें तो विद्यार्थी के घर पर जाकर स्थिति की समीक्षा की जाए।
2. अपने बच्चों को विद्यालय नहीं भेजने के पक्ष में अभिभावकों द्वारा दिए जाने वाले कारण जैसे रोजगार की व्यस्तता, सामाजिक–आर्थिक परिस्थितियाँ, अज्ञानता आदि को स्वीकार ना करें। उन्हें समझाने का प्रयास करें कि उनके बच्चों के जीवन में विद्यालयी शिक्षा सर्वोच्च प्राथमिकता है।
3. यदि बच्चों को विद्यालय भेजने में विद्यालय की निम्न स्तरीय व्यवस्था आदि के प्रति अभिभावक सशंकित हों तो उन्हें आश्वस्त करें कि एक अच्छा शिक्षक ही किसी विद्यालय के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण साधन होता है एवं बिहार राज्य सरकार द्वारा विद्यालयों में बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए निरंतर प्रयास किये जा रहे हैं।
4. अभिभावकों के साथ नियमित रूप से अभिभावक–शिक्षक बैठक (PTM) करें एवं उनके प्रतिपाल्य (Ward) की शैक्षणिक तथा सह–शैक्षणिक गतिविधियों एवं सामाजिक–भावनात्मक व्यवहार की चर्चा करें।
5. यदि विद्यार्थी विद्यालय में अपनी निर्धारित पोशाक (School Uniform), बस्ता (School Bag), पाठ्यपुस्तक (Textbook), नोटबुक आदि के साथ अच्छी तरह तैयार होकर नहीं आते हैं तो अविलम्ब रूप से इसकी सूचना अभिभावकों को विद्यालय की डायरी द्वारा देना सुनिश्चित करें। साथ ही बच्चों की स्वच्छ आदतों एवं अनुशासन से सम्बन्धित जानकारी अभिभावक–शिक्षक बैठक (PTM) में एवं दूरभाष (Phone) पर देना सुनिश्चित करें।

प्रत्येक प्रखण्ड से प्रतिमाह सर्वोत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले किसी एक शिक्षक, एक प्रतिभाशाली छात्र तथा एक प्रतिभाशाली छात्रा का चयन कर अपर मुख्य सचिव/प्रधान सचिव, शिक्षा विभाग, बिहार सरकार द्वारा सम्मानित किया जाएगा। चयन प्रक्रिया की विस्तृत जानकारी अलग से दी जाएगी।

विश्वासभाजन

(डॉ० एस० सिद्धार्थ)
अपर मुख्य सचिव

ज्ञापांकः 96/गो०/ पटना, दिनांक– 08 अगस्त, 2024

प्रतिलिपिः–सभी क्षेत्रीय शिक्षा उप निदेशक, शिक्षा विभाग, बिहार को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्रवाई हेतु प्रेषित।

अपर मुख्य सचिव।

ज्ञापांकः 96/गो०/ पटना, दिनांक– 08 अगस्त, 2024

प्रतिलिपिः–माननीय मंत्री, शिक्षा विभाग, बिहार के आप्त सचिव को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्रवाई हेतु प्रेषित।

अपर मुख्य सचिव।

ज्ञापांकः 96/गो०/ पटना, दिनांक– 08 अगस्त, 2024

प्रतिलिपिः–सचिव, शिक्षा विभाग/राज्य परियोजना निदेशक, बी०ई०पी०/प्रबंध निदेशक, बी०एस०ई०आई०डी०सी०/निदेशक, एस०सी०ई०आर०टी०/निदेशक, माध्यमिक शिक्षा/निदेशक, प्राथमिक शिक्षा/निदेशक, मध्याह्न भोजन योजना/निदेशक (प्रशासन)/निदेशक, जन शिक्षा/निदेशक, उच्च शिक्षा/निदेशक, पुस्तकालय/विशेष निदेशक, माध्यमिक शिक्षा/बजट शाखा, शिक्षा विभाग, बिहार को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्रवाई हेतु प्रेषित।

अपर मुख्य सचिव।

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

09 अगस्त 2024 Friday शुक्रवार वर्ष 03

1. प्रार्थना

प्रार्थना

लब पे आती है दुआ बन के तमन्ना मेरी !
ज़िंदगी शमा की सूरत हो ख़ुदाया मेरी !!

दूर दुनिया का मेरे दम से अंधेरा हो जाए !
हर जगह मेरे चमकने से उजाला हो जाए !!

हो मेरे दम से यूं ही मेरे वतन की ज़ीनत !
जिस तरह फूल से होती है चमन की ज़ीनत !!

ज़िंदगी हो मिरी परवाने की सूरत या-रब !
इल्म की शमा से हो मुझ को मोहब्बत या-रब !!

हो मेरा काम ग़रीबों की हिमायत करना !
दर्द-मंदों से ज़ईफ़ों से मोहब्बत करना !!

मेरे अल्लाह! बुराई से बचाना मुझ को !
नेक जो राह हो..! उस रह पे चलाना मुझ को !!

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

कल की बुराइयों से सबक लेते हुए आज का दिन मंगलमय बनाएं।

3. शब्द ज्ञान

English		
Babble	*बैबल*	बड़बड़ाना
Babel	*बेबल*	शोर- शराबा
Backbite	*बैकबाईट*	चुगली करना
Backward	*बैकवर्ड*	पिछड़ा
Baffle	*बैफल*	चकरा देना

हिन्दी	
जननी	माता
अंकुश	पाबंदी
लुप्त	गायब
अम्बर	आकाश
आयु	उम्र,

संस्कृत	
सततम्	निरन्तर, हमेशा
स्यात्	हो, रहे
तर्हि	तो , तब
महती	बहुत बड़ी
छेदनम्	काटना

اردو (उर्दू)		
نازش	*Najish*	घमंड
نازک	*Najuk*	कोमल
ناصیہ	*Nasia*	माथा
ناطق	*Natiq*	मजबूत
ناظر	*Nazir*	चौकीदार

4. दिवस ज्ञान

भारत छोड़ो आन्दोलन स्मृति दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. हमारा राष्ट्रगान किसने लिखा था? : रविंद्र नाथ टागोर
2. गांधी जयंती प्रत्येक वर्ष हम किस दिन मनाते हैं ? : 2 अक्टूबर को

3. सूरज किस दिशा में उगता है? : पूरब
4. पृथ्वी पर सबसे बड़ी नदी कौन सी है? : अमेजन नदी
5. ताजमहल किस नदी के तट पर स्थित है? : यमुना नदी

6. तर्क ज्ञान

1. अत्यधिक शब्द का संधि विच्छेद होगा? : अति+अधिक
2. यदि एक त्रिवीय में आकृति में फलकों की संख्या कितना होगी यदि उसके किनारे की संख्या 12 तथा शीर्ष की संख्या 8 हैं? : 6
3. दूध से मक्खन निकालने के लिए किस पृथक्करण विधि का उपयोग करते हैं? : अपकेंद्रण
4. ₹50 के नए नोट के पृष्ठ भाग पर किसकी तस्वीर है? : हम्पी की
5. 55 विद्यार्थियों की कक्षा में शीतल का स्थान दाएं से 25 वा है तो बताइए वाए से कौन सा स्थान होगा? : 31 वा

7. विलोम शब्द

1. अमृत : विष
2. अंत : आरंभ
3. खट्टा : मीठा
4. आगमन : गमन
5. अनुराग : विराग

8. प्रेरक प्रसंग

प्रगति और अभिमान

एक प्रसिद्ध मूर्तिकार अपने पुत्र को मूर्ति बनाने की कला में दक्ष करना चाहता था। उसका पुत्र भी लगन और मेहनत से कुछ समय बाद बेहद खूबसूरत मूर्तियाँ बनाने लगा। उसकी आकर्षक मूर्तियों से लोग भी प्रभावित होने लगे। लेकिन उसका पिता उसकी बनाई मूर्तियों में कोई न कोई कमी बता देता था। उसने और कठिन अभ्यास से मूर्तियाँ बनानी जारी रखीं। ताकि अपने पिता की प्रशंसा पा सके। शीघ्र ही उसकी कला में और निखार आया। फिर भी उसके पिता ने किसी भी मूर्ति के बारे में प्रशंसा नहीं की।

निराश युवक ने एक दिन अपनी बनाई एक आकर्षक मूर्ति अपने एक कलाकार मित्र के द्वारा अपने पिता के पास भिजवाई और अपने पिता की प्रतिक्रिया जानने के लिये स्वयं ओट में छिप गया। पिता ने उस मूर्ति को देखकर कला की भूरि भूरि प्रशंसा की और बनानेवाले मूर्तिकार को महान कलाकार भी घोषित किया। पिता के मुँह से प्रशंसा सुन छिपा पुत्र बाहर आया और गर्व से बोला- "पिताजी वह मूर्तिकार मैं ही हूँ। यह मूर्ति मेरी ही बनाई हुई है। इसमें आपने कोई कमी नहीं निकाली। आखिर आज आपको मानना ही पड़ा कि मैं एक महान कलाकार हूँ।"

पुत्र की बात पर पिता बोला, "बेटा एक बात हमेशा याद रखना कि अभिमान व्यक्ति की प्रगति के सारे दरवाजे बंद कर देता है। आज तक मैंने तुम्हारी प्रशंसा नहीं की। इसी से तुम अपनी कला में निखार लाते रहे अगर आज यह नाटक तुमने अपनी प्रशंसा के लिये ही रचा है तो इससे तुम्हारी ही प्रगति में बाधा आएगी। और अभिमान के कारण तुम आगे नहीं पढ़ पाओगे।"

पिता की बातें सुन पुत्र को गलती का अहसास हुआ। और पिता से क्षमा माँगकर अपनी कला को और अधिक निखारने का संकल्प लिया।

संविधान

चेतना

09 अगस्त 2024 Friday शुक्रवार 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

09 अगस्त 2024 Friday शुक्रवार 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 (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (पाठ्यपुस्तक)	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 हौसवर्क 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 (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
3			हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	पर्यावरण और हम (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र	खेल गतिविधि		
4			हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	पर्यावरण और हम (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र	खेल गतिविधि		
5			हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	पर्यावरण और हम (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र	खेल गतिविधि		
6			गणित	विज्ञान	अंग्रेजी	हिंदी / उर्दू / अन्य		संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	सामाजिक विज्ञान	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	खेल गतिविधि		
7			हिंदी / उर्दू / अन्य	गणित	विज्ञान	अंग्रेजी		लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	सामाजिक विज्ञान	खेल गतिविधि		
8			अंग्रेजी	हिंदी / उर्दू / अन्य	गणित	विज्ञान		सामाजिक विज्ञान	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / 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 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
09 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

09 अगस्त 2024 Friday शुक्रवार वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
09 अगस्त 2024	शुक्रवार	पुलाव + काबुली चना + लाल चना का छोला + हरा सलाद + उबला अंडा / 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

चहक

बच्चों का विद्यालय से जुड़ाव

दिन - 37 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

कहानी

दोस्त हो तो ऐसा

गाँव की सीमा पर नीम का एक बड़ा पेड़ था। पेड़ की डाल पर एक कौए ने अपना घोंसला बनाया था। पेड़ के तने में एक खोह था। उसमें एक खरगोश रहता था। कौआ और खरगोश पक्के दोस्त थे।

जंगल में एक गीदड़ था। उसे खरगोश के खोह की जानकारी हो गयी थी। एक दिन गीदड़ सुबह–सुबह नीम के पेड़ के पास आ पहुँचा। गीदड़ को आते देखकर कौए ने खरगोश को सावधान कर दिया। खरगोश फौरन अपनी खोह में घुस गया। गीदड़ खरगोश की खोह के आगे अड्डा जमाकर बैठ गया। उसने सोचा, "थोड़ी देर बाद खरगोश खाना ढूँढ़ने के लिए तो बाहर निकलेगा ही। आज उसको मारकर मैं भरपेट भोजन करूँगा।"

पेड़ की डाल पर बैठा कौआ गीदड़ की चाल समझ गया। उसने सोचा, "मित्र की सहायता करना मेरा कर्तव्य है।" यह सोचकर कौए ने जोर–जोर से "काँव..काँव..काँव.." करना शुरू कर दिया। उस कौए की आवाज सुनकर वहाँ एक–एक करके बहुत सारे कौए इकट्ठे हो गये।

वे सब कौए भी काँव..काँव..काँव करने लगे। खरगोश के मित्र कौए ने वहाँ एकत्र सभी कौओं से विनती की, "पेड़ के जड़ के पास बैठे हुए गीदड़ को यहाँ से भगा दो।" सभी कौओं ने गीदड़ पर एक साथ हमला बोल दिया। अपनी चोंचों के प्रहार से उन्होंने गीदड़ को अधमरा कर दिया। गीदड़ वहाँ से भागा। कौओं ने दूर तक उसका पीछा किया। फिर खरगोश धीरे–धीरे खोह से बाहर निकला। उसने अपने दोस्त कौए को धन्यवाद दिया और सभी को बताया कि "दोस्त हो तो ऐसा"!

उद्देश्य

- कहानी सुनने एवं बोलने के कौशल का विकास।
- दूसरे की बातों को ध्यानपूर्वक सुनना एवं अपने विचार व्यक्त करना।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को वर्ग कक्ष में U आकार में बैठाएँगे।
- शिक्षक हाव-भाव एवं आवाज में उतार-चढ़ाव के साथ बच्चों को रोचक तरीके से 'दोस्त हो तो ऐसा' कहानी सुनाएँगे तथा उस पर बच्चों के साथ चर्चा करेंगे।
- कहानी सुनाने के बाद शिक्षक बच्चों से कहानी से संबंधित चर्चा करेंगे, जैसे-
  - -कहानी में कौन-कौन से पात्र हैं ?
  - -कौवे ने किसे सावधान किया ?
  - -कौवे ने खरगोश की मदद कैसे की ?
  - -यदि आप खरगोश के दोस्त होते तो क्या करते ?
- इसके बाद शिक्षक बच्चों से पूछेंगे कि उन्हें यह कहानी कैसी लगी।

सामग्री

- बाल-कहानी की किताब।

विकल्प

- शिक्षक बच्चों को पंचतंत्र / स्थानीय कहानी सुना सकते हैं।

प्रतिफल

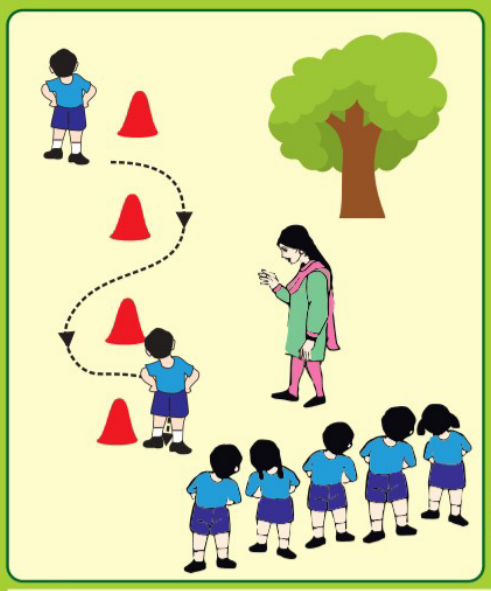
- शिक्षक के साथ बच्चों की निकटता बढ़ेगी।
- बच्चों में सुनने, बोलने एवं अपने विचार व्यक्त करने के कौशल का विकास होगा।

दिन - 37 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

शारीरिक विकास

खेल

पीछे चल



उद्देश्य

- शरीर को संतुलित करना।
- निर्देशों को ध्यानपूर्वक सुनना एवं उनका पालन करना।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को समतल स्थान पर ले जाएँगे।
- गतिविधि के पूर्व सतह/फर्श पर थोड़ी-थोड़ी दूरी पर (लगभग दो गज) चार्ट पेपर से बने कोण को सीधी रेखा पर सजा लेंगे।
- शिक्षक गतिविधि क्षेत्र के पास बच्चों को पंक्ति में खड़ा करवाएँगे।
- शिक्षक बच्चों के दो-दो के जोड़े बना लेंगे।
- प्रत्येक जोड़े में एक बच्चा समापन बिंदु पर खड़ा होकर एक बच्चा निर्देशक बनेगा जो निर्देश देगा और दूसरा बच्चा अनुपालक बनेगा जो आरम्भ बिन्दु से उन निर्देशों का पालन करता हुआ बनाए गए सर्पाकार निशान पर कोणों के बीच से गुज़रता हुआ पीछे की ओर चलेगा।
- पीछे चलते हुए यदि बच्चा कोण/शंकु से टकरा जाए तो शिक्षक इसी प्रक्रिया को करने के लिए दूसरे जोड़े को मौका देंगे।
- शिक्षक दिए गए निर्देश के अनुसार गतिविधि को स्वयं से करके दिखाएँगे।
- इसी प्रकार सभी बच्चे कोण/शंकु को पीठ/पीछे की ओर से टेढ़े-मेढ़े रास्ते को पार करेंगे।
- शिक्षक समय की उपलब्धता के अनुसार सभी बच्चों को खेल में निहित दोनों प्रकार की भूमिकाओं (निर्देशक और अनुपालक) का अनुभव लेने का अवसर प्रदान करेंगे।

सामग्री

- चार्ट पेपर, चूना, शंकु, रस्सी, आदि।

विकल्प

- बच्चों को टेढ़ी-मेढ़ी रेखा पर चलने के अभ्यास करने के अलावा उन्हें पक्षियों की तरह बाँह फैलाकर या कमर पर दोनों हाथ रखकर पीछे चलने संबंधी अभ्यास करवाया जा सकता है।

प्रतिफल

- बच्चे अपने शरीर को संतुलित कर पीछे की ओर टेढ़ी-मेढ़ी लाइन पर चल पाएँगे।

दिन - 37 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

संख्यात्मक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता

कविता

मम्मी की रोटी

मम्मी ने रोटी बनाई,
बाँट-बाँट कर हमने खाई।
पापा टॉफ़ी लेकर आए,
एक एक कर हमने खाए।
दादी एक पुआ ले आई,
दो हिस्सा उसका करवाई।
आधा तुम लो मेरे भाई,
आधा हिस्सा बहना पाई।
दादा ने फिर ताली बजाई,
ये थी दोनों की चतुराई।

उद्देश्य

- पूरा एवं आधा की समझ बनाना।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को एक सीधी लाइन में खड़ा करेंगे।
- बच्चे एक-एक कर 1,2,3,4 अंक बोलेंगे।
- अंक 1 वाले सभी बच्चे एक जगह इकट्ठा होंगे। इसी प्रकार अंक 2 वाले, अंक 3 वाले तथा अंक 4 वाले बच्चे एक-एक समूह में एक जगह इकट्ठा होंगे।
- शिक्षक सभी समूहों को अलग-अलग स्थान पर खड़ा करेंगे।
- शिक्षक पहले बच्चों को हाव-भाव के साथ एवं लयबद्ध तरीके से आधा और पूरा से संबंधित बाल-गीत शीर्षक 'मम्मी की रोटी' दो बार गाकर सुनाएँगे।
- अब शिक्षक इस बाल- गीत को गाएँगे और बच्चे उसे दोहराएँगे।
- अब बच्चे इस बाल-गीत को हाव-भाव के साथ अलग-अलग समूहों में प्रस्तुत करेंगे।
- शिक्षक कविता में आये शब्द जैसे बाँट-बाँट, एक-एक, दो हिस्सा, आधा पर चर्चा करेंगे।
- शिक्षक बच्चों को गोल और चौकोर कागज़ देकर उसे आधा-आधा करवाकर आधा की समझ विकसित करेंगे।
- बच्चों को घर से प्राप्त इस तरह के अनुभव को पूछेंगे।

सामग्री

- बाल-गीत 'मम्मी की रोटी', गोल तथा चौकोर कागज़।

विकल्प

- शिक्षक बच्चों से फलों / रोटी / पुआ / मिठाई / बिस्कुट के आधे टुकड़े का चित्र बनवाकर गोल चौकोर अवधारणा को स्पष्ट कर सकते हैं।

प्रतिफल

- बच्चे पूरा एवं आधा की समझ 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

Twiter : https://twitter.com/teachersofbihar