



चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

सोमवार

बिहार

09 सितम्बर 2024

Monday

वर्ष: 3

प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

हिमालय दिवस



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



कुमार श्री रणजीत सिंह जी

"भारतीय क्रिकेट का जादूगर" कहा जाता है। उन्हें भारत का सर्वश्रेष्ठ क्रिकेट खिलाड़ी माना जाता है। रणजीत सिंह प्रथम टेस्ट मैच खिलाड़ी थे। उन्होंने इंग्लैंड से अपने क्रिकेट खेल की शुरुआत की थी। उन्हीं के नाम पर उन्हें सम्मान देने के लिए भारत के प्रथम श्रेणी के क्रिकेट टूर्नामेंट का नाम "रणजी ट्रॉफी" रखा गया है।

10 सितम्बर, 1872 - 02 अप्रैल, 1933

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

सितम्बर						
सो.	म.	बु.	गु.	शु.	श.	र.
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						

6-7 तीज

16 हजरत मुहम्मद साहब जन्म दिवस

17 अनंत चतुर्दशी

25 जिउतिया



2024.08.16 15:17

प्रधान संपादक

श्री अनिल कुमार प्रभाकर

कला एवं प्रबंध संपादक

श्री संतोष कुमार ठाकुर

श्रीमती बबिता कुमारी

श्रीमती रिकु कुमारी

श्रीमती अध्याथा

श्रीमती सिमरन कुमारी

मो० फरहान

श्री दीपक कुमार सिंह

सुशी 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 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 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।



कृषि विभाग बिहार सरकार

डीजल अनुदान योजना (2024-25)

किसान भाई करें आवेदन पहले आए पहले पाएं

खरीफ सीजन की फसलों की सिंचाई के लिए किसानों को मिलेगा डीजल अनुदान

75 रुपये प्रति लीटर, 750 रुपये प्रति एकड़ प्रति सिंचाई की दर से मिलेगी सब्सिडी

ऑनलाइन आवेदन के लिए विजिट करें dbtagriculture.bihar.gov.in



कृषि से आई खुशहाली

01



कृषि विभाग बिहार सरकार

डीजल अनुदान योजना (2024-25)

आवश्यक दस्तावेज-

- ▶ किसान पंजीयन संख्या
- ▶ फोटो
- ▶ आवास प्रमाण पत्र
- ▶ मोबाइल नंबर

- ▶ डीजल विक्रेता की रसीद
- ▶ बैंक खाता पासबुक
- ▶ डीजल रसीद कंप्यूटराइज्ड/डिजिटल
- ▶ रसीद पर पंजीकरण संख्या के अंतिम का 10 अंक

नोट- रसीद पर किसान का हस्ताक्षर/अंगूठा का विशाव के बिना रसीद मान्य नहीं होगी



कृषि से आई खुशहाली

02



कृषि विभाग बिहार सरकार

डीजल अनुदान योजना (2024-25)

आवेदन का तरीका

स्टेप 01
dbtagriculture.bihar.gov.in पर विजिट करें

स्टेप 02
आवेदन करने के ऑप्शन पर क्लिक करके बिहार डीजल अनुदान ऑनलाइन आवेदन 2024-25 पर क्लिक करें

स्टेप 03
किसान रजिस्ट्रेशन नंबर डालें

स्टेप 04
सर्वर के ऑप्शन पर क्लिक करें

स्टेप 05
सिंचाई की जानकारी भरें



कृषि से आई खुशहाली

03



कृषि विभाग बिहार सरकार

डीजल अनुदान योजना (2024-25)

आवेदन का तरीका

स्टेप 06
आपने कौन से फसल में कितनी सिंचाई की है उसका खाता खेसरा नंबर और रकबा क्या है यह जानकारी भरें

स्टेप 07
लाए हुए डीजल का कैश मेमो अपलोड करें

स्टेप 08
अव फाइनल सबमिट करें



कृषि से आई खुशहाली

04

राष्ट्रीय पोषण माह 2024

पनीमिया : मुख्य कारण

- अंतरा का अपर्याप्त आहार सेवन
- विटामिन की कमी
- पीलाकृमि संक्रमण
- मासिक धर्म के दौरान अधिक रक्तस्राव से रक्त की कमी

उच्च जोखिम वाले समूह

- शिशु एवं माता शिशुएं
- शिशुओं और गर्भवतियों को खाने वाली शिशुएं
- शिशु और बच्चे
- आसुतिले भरण वाले शिशु

स्रोत - राष्ट्रीय पोषण माह

#NIP_India #NIP_India #NIP_India #NIP_India #NIP_India #NIP_India



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 शुरुवार के दिन प्रकाशित होने वाले चेतना का उपयोग कर सकते हैं।

1. प्रार्थना



प्रार्थना

तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ।
तू ही वाहे गुरु तू यीशु मसीह, हर नाम में तू समा रहा,
तू ही राम है, तू रहीम है।
तेरी जात पाक कुरान में, तेरा दर्श वेद पुराण में,
गुरु ग्रन्थ जी के बखान में, तू प्रकाश अपना दिखा रहा।
तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है, तू रहीम है।
अरदास है कहीं कीर्तन, कहीं राम धुन कहीं आह्वान,
अरदास है कहीं कीर्तन, कहीं राम धुन कहीं आह्वान
विधि वेद का है ये सब रचन, तेरा भक्त तुझको बुला रहा,
तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है, तू रहीम 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 खुबी दे ऐ मालिक कि वतन नाज करे
जय बिहार जय बिहार जय जय जय जय बिहार

- एम. आर. चिश्ती

अभियान गीत

घर-घर अलख जगाएँगे, 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 खिलायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।
कोरी कल्पना की तोड़ेंगे कारा।
ममता की निर्मल, बहायेंगे धारा।।
समता की दीप जलायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।

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 ही 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

उस मनुष्य की ताकत का कोई मुकाबला नहीं कर सकता जिसके पास सन्न की ताकत है।

3. शब्द ज्ञान

English		
CHEERFUL	चीरफुल	हंसमुख
GLAD	ग्लैड	प्रसन्न
MERRY	मेरी	आनंदित
BLISSFUL	ब्लिसफुल	आनंदमय
JOYFUL	जोयफुल	आनंदपूर्ण

हिन्दी	
सघन	घना
काजी	मौलवी
धावक	दौड़नेवाला
चुहल	हँसी-मजाक
सुधुवा	सीधा-साधा

संस्कृत	
तरति	तैरता है
खादति	खाता है
तिष्ठति	बैठता है
कूजति	कूकता है
बुक्कति	भौकता है

اردو (उर्दू)		
نلوانا	Nalwana	घास फूस
نم	Nam	गीला
نمانا	Namana	झुकाना
نمائش	Numaish	दिखावा
نمل	Namal	चींटी

4. दिवस ज्ञान

हिमालय दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

- बांदीपुर राष्ट्रीय उद्यान कहाँ स्थित है? : कर्नाटक
- इसरो का पूर्ण रूप क्या है? : भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (Indian Spa)
- तापी नदी का उद्गम कहाँ से हुआ है? : सतपुड़ा पर्वतमाला

4. विश्व के सबसे बड़े फूल का नाम बताएं? : रैफलेसिया अनॉल्डी
 5. गणित का जनक किसे कहा जाता है? : आर्किमिडीज

6. तर्क ज्ञान

1. एक वृत्त में 90 डिग्री का कोण कितनी बार बनता है ? : 4 बार
 2. नींबू में कौन सा विटामिन पाया जाता है? : विटामिन सी
 3. मछली कौन से अंग से श्वसन करती है? : गलफड़ा की सहायता से
 4. देखो बारिश हो रही है ,ओले गिर रहे हैं ।कथन में कौन सा काल है? : वर्तमान काल
 5. एक ऐसे वस्त्र का नाम बताइए जो बिना सिलाई किए हुए ही पहना जाता है? कुर्ता, धोती, पैंट ,कमीज : धोती

7. तत्सम-तदभव

1. रात्रि : रात
 2. प्रहर : पहर
 3. स्वपन : सपना
 4. सत्य : सच
 5. कुपुत्र : कपूत

8. प्रेरक प्रसंग

सुखी व्यक्ति की खोज

चाँदपुर इलाके के राजा कुँवरसिंह जी बड़े अमीर थे। उन्हें किसी चीज़ की कमी नहीं थी, फिर भी उनका स्वास्थ्य अच्छा नहीं था। बीमारी के मारे वे सदा परेशान रहते थे। कई वैद्यों ने उनका इलाज किया, लेकिन उनको कुछ फ़ायदा नहीं हुआ।

राजा की बीमारी बढ़ती गई। सारे नगर में यह बात फैल गई। तब एक बूढ़े ने राजा के पास आकर कहा, "महाराज, आपकी बीमारी का इलाज करने की मुझे आज्ञा दीजिए।" राजा से अनुमति पाकर वह बोला, "आप किसी सुखी मनुष्य का कुरता पहनिए, अवश्य स्वस्थ हो जाएँगे।"

बूढ़े की बात सुनकर सभी दरबारी हँसने लगे, लेकिन राजा ने सोचा, "इतने इलाज किए हैं तो एक और सही।" राजा के सेवकों ने सुखी मनुष्य की बहुत खोज की, लेकिन उन्हें कोई पूर्ण सुखी मनुष्य नहीं मिला। सभी लोगों को किसी न किसी बात का दुख था।

अब राजा स्वयं सुखी मनुष्य की खोज में निकल पड़े। बहुत तलाश के बाद वे एक खेत में जा पहुँचे। जेठ की धूर में एक किसान अपने काम में लगा हुआ था। राजा ने उससे पूछा, "क्यों जी, तुम सुखी हो?" किसान की आँखें चमक उठी, चेहरा मुस्करा उठा। वह बोला, "ईश्वर की कृपा से मुझे कोई दुख नहीं है।" यह सुनकर राजा का अंग-अंग मुस्करा उठा। उस किसान का कुरता माँगने के लिए ज्यों ही उन्होंने उसके शरीर की ओर देखा, उन्हें मालूम हुआ कि किसान सिर्फ़ धोती पहने हुए है और उसकी सारी देह पसीने से तर है।

राजा समझ गया कि श्रम करने के कारण ही यह किसान सच्चा सुखी है। उन्होंने आराम-चैन छोड़कर परिश्रम करने का संकल्प किया। थोड़े ही दिनों में राजा की बीमारी दूर हो गई।

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

09 सितम्बर 2024 Monday सोमवार

वर्ष 03

ज्ञापक : 01/मांशि०-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
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 / मध्याह्न 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 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		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		गणित	अंग्रेजी	विज्ञान	सामाजिक विज्ञान		हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि		
7		सामाजिक विज्ञान	गणित	अंग्रेजी	विज्ञान		संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि		
8		विज्ञान	सामाजिक विज्ञान	गणित	अंग्रेजी		संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य	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	
09 सितम्बर 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

09 सितम्बर 2024 Monday सोमवार

वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
09 सितम्बर 2024	सोमवार	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 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 - 48 | अवधि - 3 घंटा

सामाजिक एवं भावनात्मक विकास

चहकोत्सव समारोह



उद्देश्य

- तीन माह तक सीखी गई गतिविधियों का प्रदर्शन व मूल्यांकन
- अभिभावकों को उनके बच्चों की वृद्धि, विकास एवं सीखने की स्थिति से अवगत कराना।

प्रक्रिया

- शिक्षक सभी कक्षाओं के बच्चों की मदद से विद्यालय भवन व परिसर को सुंदर और सुसज्जित कराएंगे।
- शिक्षक विद्यालय में उपलब्ध टेबल की मदद से विद्यालय परिसर में एक मंच का निर्माण कराएंगे।
- बच्चों द्वारा बीते तीन माह में बनाई गई आकृतियों का प्रदर्शन व्यवस्थित तरीके से किसी वर्ग-कक्ष में कराएंगे।
- विद्यालय परिसर के प्रवेश द्वार पर ही सभी आमंत्रित जनप्रतिनिधियों, अभिभावकों एवं समुदाय के अन्य अतिथियों के माथे पर टीका लगाकर या फूल देकर स्वागत किया जा सकता है।
- नामित शिक्षक द्वारा बच्चों की उपलब्धियों पर चर्चा की जाएगी।
- शिक्षक सभी कक्षाओं के बच्चों एवं आमंत्रित अतिथियों के समक्ष नव-नामांकित बच्चों द्वारा सीखी गई गतिविधियाँ, जैसे बाल-गीत, गायन, नृत्य, चित्रकला, हस्तकला, खेल आदि का प्रदर्शन बारी-बारी से कराएंगे।
- विद्यालय के प्रधानाध्यापक, स्थानीय जनप्रतिनिधियों, बच्चों के अभिभावक, शिक्षा समिति के सभी सदस्यों आदि को आमंत्रित कर उनसे भी बच्चों को संबोधित करवा सकते हैं।
- चहकोत्सव में सभी नव-नामांकित बच्चों को अपनी प्रतिभा एवं कौशलों को प्रदर्शित करने के लिए ज़रूर प्रोत्साहित करें।

सामग्री

- कुर्सी, टेबुल, दरी, फूल, माला, सजावट की सामग्री, चूना, रस्सी, रंगीन कागज़, गोंद एवं अन्य आवश्यक सामग्री।

विकल्प

- शिक्षक नव-नामांकित बच्चों में पारितोषिक वितरण भी करवा सकते हैं।

प्रतिफल

- बच्चे अब तक सीखी गई गतिविधियों, भाषा, गणित के कौशल एवं अपने व्यक्तित्व में आए बदलाव को सबके सामने रख पाएंगे।

मासिक उपलब्धि आकलन

शिक्षकगण निम्नलिखित प्रतिफल/दक्षता बिन्दुओं पर बच्चों के प्रदर्शन के आधार पर उपयुक्त खाने में (✓) का निशान लगाएँगे

प्रतिफल / दक्षता	उत्साहपूर्वक समझकर करते हैं	हमेशा कर सकते हैं	सहायता की जरूरत	मुश्किल से कर पाते हैं
हावभाव एवं लय के साथ अपनी भाषा में गीत गाना।				
शब्दों में अंतिम ध्वनि की पहचान करना।				
पुस्तकों/अन्य प्रिंट सामग्री के साथ जुड़ाव-पुस्तकों को संभालना।				
सीखे अक्षरों की नक़ल कर लिखना।				
नींबू चम्मच ढीड़।				
तीन पैरों की ढीड़।				
एक हाथ से गेंद से लक्ष्य का निशाना लगाना।				
कुर्सों ढीड़।				
मौखिक और गैर-मौखिक माध्यम से भावनाओं को व्यक्त करना				
दूसरों द्वारा सौंपे गए कार्यों/विषयों को पूरा करने पर ध्यान केंद्रित करना।				
एक ही समय में निर्देशों और सरल नियमों का पालन करना।				
स्कूल और घर में अपरिचित शिक्षकों, नए दोस्तों, स्कूल के कर्मचारियों, अन्य पर्यटकों, आदि के साथ अपनी भाषा में बातचीत में शामिल होना।				
वस्तुओं और संख्या गिनना – पहले, बाद और बीच की संख्या बता पाना				
पर्यावरण के मूढ़ों के प्रति जागरूकता और संवेदनशीलता प्रदर्शित करना (पानी बर्बाद न करे, कक्षा को साफ़ करे, कचरा न फेंके, आदि)।				
वस्तुओं और संख्या गिनना-पहले, बाद और बीच एवं बढ़ते व घटते क्रम की संख्या बता पाना				
संख्या लिखना।				
सीखे अक्षरों की नक़ल कर लिखना।				
अंगूठे और तर्जनी अंगुली का समन्वय (चीजों को फकड़ना)।				
चित्र पहन।				
तुकवंदी वाले शब्दों की पहचान करना।				
योग-बालासन।				
बाहरी खेल गतिविधियों में भागीदारी।				
एक हाथ से गेंद फेंकना और पकड़ना।				
नृत्य-चिनाक धिनक धिन, धा धा धा।				
एक ही समय में निर्देशों और सरल नियमों का पालन करना।				
बुनियादी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के नियमों का खुद से पालन करना-निरीक्षण				

आपके सहायनीय प्रयासों से बच्चों के सर्वांगीण विकास के विभिन्न आयामों में गुणात्मक बदलाव आ पा रहा है। इस सार्थक प्रयास के लिए अभिनन्दन। हम यकीनन उम्मीद करते हैं कि अगले माह में भी आपका उचित मार्गदर्शन और जुड़ाव बच्चों के लिए उत्साहवर्धक रहेगा।





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>