चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

बुधवार
बिहार
10 जुलाई 2024
Wednesday
वर्ष: 3
समस्तीपुर

2024-25 प्रवेशोत्सव नामांकन अभियान

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

राष्ट्रीय मत्स्य किसान दिवस

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

एक भारतीय सिख राजनीतिक नेता थे, वे भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन के नेता और भारत के पहले रक्षा मंत्री थे। इसके अलावा, उन्होंने भारत की स्वतंत्रता के साथ-साथ 1947 में भारत के विभाजन के लिए बातचीत की प्रक्रियाओं में पंजाबी सिख समुदाय का प्रतिनिधित्व किया।

सरदार बलदेव सिंह

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

11 जुलाई, 1902 - 29 जून, 1961

जुलाई						
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				

18 मुहर्रम

प्रधान संपादक

श्री अनिल कुमार प्रभाकर

संपादक

श्री कुन्दन कुमार

संपादक मंडल

श्री रंजीत कुमार रमण

श्री विनोद कुमार विमल

श्री बालविजय कुमार

कला एवं प्रबंध संपादक

श्री संतोष कुमार ठाकुर

श्रीमती बबिता कुमारी

श्रीमती रिंकु कुमारी

श्रीमती अध्याशा

श्रीमती अनुपमा 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

10 जुलाई 2024 Wednesday बुधवार समस्तीपुर वर्ष 03

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 |

अभियान गीत

विश्वगुरु भारत हो अपना यह संकल्प हमारा है....
नामांकन 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 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

सत्य से कमाया धन हर प्रकार से सुख देता है; छल व कपट से कमाया धन केवल दुख ही दुख देता है।

3. शब्द ज्ञान

English		
STINGY	*स्टिंजी*	कंजूस
BAKER	*बेकर*	पाव रोटी बनाने
DELICIOUS	*डिलिशस*	स्वादिष्ट
COMPLAINT	*कंप्लेंट*	शिकायत
JINGLED	*जिंगल्ड*	खनखनाया

हिन्दी	
विपत्ति	संकट
स्वच्छंदता	मनमानी
उग्र	तीखा
भीरुता	कायरता
विलक्षण	अनूठा

संस्कृत	
मार्जक:	डस्टर
संचिका	कापी
उपस्कर	फर्नीचर
तूलिका	पेंसिल
मंजूषा	संदूक

اردو (उर्दू)		
مشابہ	*Mashabaah*	एक जैसा
مشاجرہ	*Moshaazra*	विपक्ष
مشافہ	*Moshaafa*	सामने
مشاہرہ	*Mushaahera*	वेतन
مشت	*Musht*	मुक्का

4. दिवस ज्ञान

राष्ट्रीय मत्स्य किसान दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. विश्व में सबसे बड़ा महासागर कौन सा है? : प्रशांत महासागर।
2. सूर्य की प्रकाश किरणों से हमें कौन सा विटामिन मिलता है? – : विटामिन डी।
3. विश्व में सबसे बड़ी जनसंख्या वाला देश कौन सा है? : चीन

4. भारत का सबसे लंबा रेल मार्ग कौन सा है? : डिब्रूगढ़-कन्याकुमारी रेल मार्ग।
5. पृथ्वी का सबसे गर्म स्थान कौन सा है? : लूटियानिया

6. तर्क ज्ञान

1. मानव शरीर में गुणसूत्र की संख्या कितनी होती है? : 46
2. एक वर्ग का परिमाप 40 मीटर है तो उसका क्षेत्रफल कितना होगा? : 100 वर्ग मीटर
3. BJ,CL,EN,HP,.....? : LR
4. शिक्षक ने पाठ पढ़ाया । किस कारक का प्रयोग हैं? : कर्ता कारक
5. सिक्के के अध्ययन को क्या कहते हैं? : मुद्राशास्त्र

7. विलोम शब्द

1. कठोर : कोमल
2. उपजाऊ : बंजर
3. अनुमोदन : विरोध
4. आजादी : गुलामी
5. कृत्रिम : प्राकृतिक

8. प्रेरक प्रसंग

मृत्यु के समक्ष

एक अंगरेज मित्र तथा कु. मूलर के साथ स्वामीजी मैदान में टहल रहे थे. उसी समय एक पागल सांड तेजी से उनकी ओर बढ़ने लगा. अंगरेज सज्जन भाग कर पहाड़ी के दूसरी छोर पर जा खड़े हुए. कु. मूलर भी जितना हो सका दौड़ी और घबराकर गिर पड़ीं. स्वामीजी ने उन्हें सहायता पहुंचाने का कोई और उपाय न देख खुद सांड के सामने खड़े हो गये और सोचने लगे, ह्यचलो, अंत आ ही पहुंचा.

बाद में उन्होंने बताया था कि उस समय उनका मन हिसाब करने में लगा हुआ था कि सांड उन्हें कितनी दूर फेंकेगा. लेकिन कुछ देर बाद वह ठहर गया और पीछे हटने लगा. अपने कायरतापूर्ण पलायन पर वे अंगरेज बड़े लज्जित हुए. कु. मूलर ने पूछा कि वे ऐसी खतरनाक स्थिति से सामना करने का साहस कैसे जुटा सके? स्वामीजी ने पत्थर के दो टुकड़े उठाकर उन्हें आपस में टकराते हुए कहा, खतरे और मृत्यु के समक्ष मैं स्वयं को चकमक पत्थर के समान सबल महसूस करता हूं, क्योंकि मैंने ईश्वर के चरण स्पर्श किये हैं.

संविधान

चेतना

10 जुलाई 2024 Wednesday बुधवार समस्तीपुर 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

10 जुलाई 2024 Wednesday बुधवार समस्तीपुर 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	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)	मध्यांतर / मध्यान्ह 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 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			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 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
10 जुलाई 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

10 जुलाई 2024 Wednesday बुधवार समस्तीपुर वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
10 जुलाई 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 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

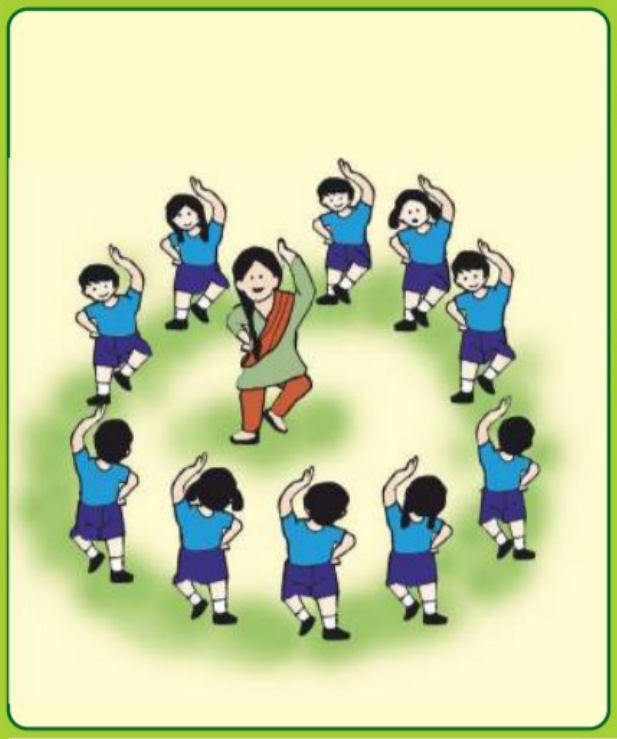
बच्चों का विद्यालय से जुड़ाव

दिन - 17 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

शारीरिक विकास

नृत्य

बम चिक बम-बम



उद्देश्य

- ध्वनि के साथ शारीरिक गति का समन्वय।
- एकाग्रता, अवलोकन एवं अनुकरण क्षमता का विकास।

प्रक्रिया

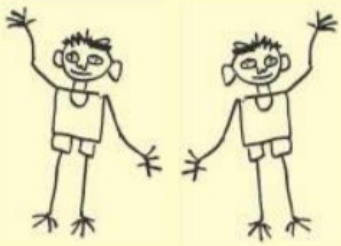
- **नृत्य -** शिक्षक बच्चों को गोलाकार में खड़ा करेंगे तथा 'बम चिक बम-बम' धुन को लय में गाएँगे। बच्चे भी उनके साथ इसे दोहराएँगे और इस धुन पर ताली, चुटकी आदि बजाएँगे।
- इस धुन पर शिक्षक मन चाहे रूप से हाव-भाव के साथ नृत्य करेंगे। सभी बच्चे उनकी नकल करेंगे।
- सभी बच्चे बारी-बारी से अपने मन से किसी भी तरह का नृत्य कर सकता है। अन्य बच्चे उनकी नकल करेंगे साथ ही सभी बच्चे 'बम चिक बम-बम' गाते भी रहेंगे।

सामग्री

- आवश्यकतानुसार।

विकल्प

- धुन- 'बम चिक बम-बम' की जगह 'चकई के चक धुम' आदि भी गाया जा सकता है या मोबाइल में उपलब्ध किसी धुन का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।



प्रतिफल

- बच्चे ध्वनि के साथ शारीरिक गति का समन्वय करने में सक्षम होंगे।
- बच्चों में एकाग्रता, अवलोकन एवं अनुकरण की क्षमता का विकास होगा।

दिन - 17 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

संख्यात्मक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता

कविता

राजा की बेटी

एक बड़े राजा की बेटी,
दो दिन से बीमार पड़ी।
तीन संतरी दौड़े आए,
चार दवा की पुड़िया लाए।
पाँच मिनट में घोल बनायी,
छह–छह घंटे बाद पिलाई।
सात दिनों में आँखें खोलीं,
आठ दिनों में माँ से बोली।
नौवें दिन फिर दौड़ लगाई,
दसवें दिन शाला को आई।

उद्देश्य

- सुनने, बोलने एवं पढ़ने का कौशल विकसित करना।
- संख्या की समझ विकसित करना।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को U आकार में खड़ाकर हाव-भाव एवं आवाज में उतार-चढ़ाव के साथ 'राजा की बेटी' गीत को गाकर सुनाएँगे और बच्चों को उसे दुहराने के लिए कहेंगे। वे गीत में आने वाली संख्याओं को अँगुली से दिखाते हुए गाएँगे, बच्चे भी अँगुली दिखाते हुए शिक्षक के अनुसार गाएँगे। दो-तीन बार इस गीत को गाने के बाद शिक्षक बच्चों को अपने से गाकर सुनाने को कहेंगे।
- शिक्षक इस गीत में आई संख्याओं पर बच्चों का ध्यान केन्द्रित करेंगे। वे उसके बाद संख्या को जोर-जोर से बोलते हुए ब्लैक बोर्ड पर अंकों को लिखेंगे और उनकी पहचान हेतु बच्चों से बातचीत करेंगे।
- शिक्षक बच्चों का अलग-अलग समूह बनाकर हर एक समूह से पूर्व में गाए अनुसार अँगुली दिखाते हुए इस गीत को सुनाने के लिए कहेंगे। वे यह देखेंगे कि कौन-कौन से बच्चे संख्या के साथ अँगुली का सही समन्वय करते हुए गीत को अच्छे ढंग से गा रहे हैं।

सामग्री

- ब्लैक बोर्ड, चॉक

प्रतिफल

- बच्चों में सुनने, बोलने एवं पढ़ने का कौशल विकसित होगा।
- बच्चों में संख्या की समझ विकसित होगी।

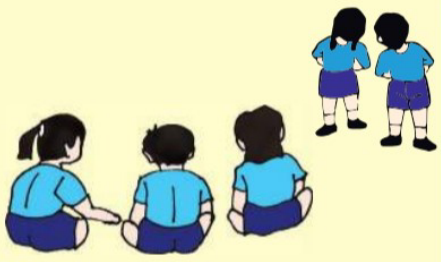
दिन - 17 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

कहानी

सी-सी सीटी

एक ठेले पर बहुत सारी सब्जियाँ रखी हुई थीं। सब्जियाँ हँस रही थीं और आपस में बातें कर रही थीं। लेकिन भिन्डी आज बहुत उदास थी। भिन्डी को खुश करने के लिए लौकी ने लेटे-लेटे बाँसुरी बजाई। भिन्डी नहीं हँसी। बैंगन ने बैठे-बैठे तबला बजाया, फिर भी भिन्डी नहीं हँसी। मिर्ची सोचने लगी, 'उसे न गाना आता है और न बजाना।' मिर्ची सी-सी करके सीटी बजाने लगी। मिर्ची की सीटी सुनते ही भिन्डी हँस पड़ी।
सभी सब्जियाँ खुश हो गईं और नाचने लगीं।



उद्देश्य

- सुनाई गई कहानी में भाग लेना और समझना।

प्रक्रिया

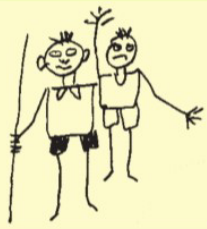
- शिक्षक बच्चों को अर्द्ध गोलाकार में बैठाएँगे।
- शिक्षक कहानी में आने वाले पात्रों के बारे में बच्चों के साथ बातचीत करेंगे।
- शिक्षक बच्चों को हाव-भाव के साथ कहानी सुनाएँ।
- कहानी सुनाने के बाद बच्चों से पूछे कि उन्हें कहानी कैसी लगी ? उन्हें कौन-सा पात्र सबसे अच्छा लगा? क्यों अच्छा लगा? आदि बिन्दुओं पर चर्चा करेंगे।
- शिक्षक किसी भी बच्चे से उसी कहानी को अपनी स्थानीय भाषा में सुनाने के लिए प्रेरित करेंगे।

सामग्री

- कहानी कार्ड, कहानी की पुस्तकें, पोस्टर।

विकल्प

- बच्चों को अपनी दादी-नानी से सुनी कहानी को सुनाने के लिए प्रेरित करेंगे।



प्रतिफल

- बच्चे स्थानीय परिवेश को जान-समझ सकेंगे।
- बच्चों में अवलोकन-क्षमता, विभिन्न संस्थाओं एवं कामगारों के प्रति संवेदनशीलता का विकास होगा।

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