चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

शुक्रवार
बिहार
12 जुलाई 2024
Friday
वर्ष: 3
समस्तीपुर

2024-25 प्रवेशोत्सव नामांकन अभियान

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

विश्व पेपर बैग दिवस

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

जयपुर-अतरौली घराने की एक भारतीय शास्त्रीय गायिका थी। सोलह साल की उम्र से ही घराने के संस्थापक उस्ताद अल्लादिया खान (1855-1946) की शिष्या बनकर वे 20वीं सदी के उत्तरार्ध की सबसे प्रसिद्ध ख़याल गायिकाओं में से एक बन गईं। कला क्षेत्र में भारत सरकार द्वारा सन १९६९ में पद्म भूषण से सम्मानित किया गया था।

केसरबाई केरकर

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

13 जुलाई 1892 - 16 सितंबर 1977

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

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।

बिहार विद्यालय परीक्षा समिति

विज्ञप्ति संख्या – पी.आर. 250/2024

माध्यमिक शिक्षक पात्रता परीक्षा (STET), 2024 (प्रथम) के उत्तरकुंजी पर आपत्ति दर्ज करने के संबंध में आवश्यक सूचना

एतद् द्वारा माध्यमिक शिक्षक पात्रता परीक्षा (STET), 2024 (प्रथम) में सम्मिलित अभ्यर्थियों को सूचित किया जाता है कि माध्यमिक शिक्षक पात्रता परीक्षा (STET), 2024 (प्रथम) का Response Sheet (उत्तरकुंजी सहित) समिति की वेबसाईट https://secondary.biharboardonline.com पर अपलोड रहने एवं उत्तरकुंजी पर आपत्ति दर्ज करने का विवरण निम्नवत है :–

PAPER	Response Sheet समिति की वेबसाईट पर अपलोड रहने की तिथि	उत्तरकुंजी पर आपत्ति दर्ज करने की तिथि
I	12.07.2024 के अपराह्न से 15.07.2024 तक	12.07.2024 के अपराह्न से 15.07.2024 तक
II	17.07.2024 के अपराह्न से 20.07.2024 तक	17.07.2024 के अपराह्न से 20.07.2024 तक

2. उक्त Response Sheet के उत्तरकुंजी में अगर किसी प्रकार की कोई त्रुटि परिलक्षित होती है, तो संबंधित अभ्यर्थी समिति के उक्त वेबसाईट पर दिए गए लिंक "Click here for Objection STET, 2024" पर Click कर निर्धारित अवधि में ऑनलाईन माध्यम से अपनी आपत्ति दर्ज कर सकते हैं।
3. उत्तरकुंजी पर आपत्ति दर्ज करने के लिए संबंधित अभ्यर्थियों को प्रति प्रश्न 50 रू०/– निर्धारित शुल्क Debit Card/Credit Card/Net Banking के माध्यम से भुगतान करना अनिवार्य है।
4. आपत्ति सिर्फ ऑनलाईन माध्यम से ही स्वीकार किये जायेंगे। निर्धारित अवधि के बाद या अन्य माध्यम से प्राप्त आपत्तियों पर विचार नहीं किया जाएगा। परीक्षा नियंत्रक (विधि)

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

12 जुलाई 2024 Friday शुक्रवार समस्तीपुर 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

कष्ट और विपत्ति मनुष्य को शिक्षा देने वाले श्रेष्ठ गुण हैं। जो साहस के साथ उनका सामना करते हैं, वे विजयी होते हैं।

3. शब्द ज्ञान

English		
IN FRONT OI	*इन फ्रंट ऑफ*	के सामने
HID	*हिड*	छिपा दिया
SHARE	*शेयर*	बांटना
LET OUT	*लेट आउट*	निकाल देना
EQUALLY	*इक्वली*	बराबर मात्रा में

हिन्दी	
प्रकोष्ठ	कमरा
निराश्रय	बेसहारा
पथिक	राहगीर
विरक्त	उदासीन
पुनरावृति	फिर से दोहराना

संस्कृत	
शाक:	तरकारी
कलाय:	मटर
एला	छोटी इलायची
सर्षय:	सरसों
शतपुष्पा	सौंफ

اردو (उर्दू)		
مص	*Mussh*	चुशना
مصاب	*Mashaab*	दुखी
مصابرت	*Moshabrat*	धैर्य
مصاہب	*Moshahib*	साथी
مصارعت	*Moshar at*	दंगल

4. दिवस ज्ञान

विश्व पेपर बैग दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत का सबसे ऊँचा जलप्रपात कौन सा है? : जोग फॉल्स, मेघालय।
2. विश्व में सबसे तेज गति से दौड़ने वाला जानवर कौन है? : चीता

3. पृथ्वी पर सबसे अधिक अनुक्रमणिका वाला भाषा कौन सी है? : मंदरिन चीनी
4. विश्व का सबसे गर्म स्थान कौन सा है? : एल आयो
5. भारत की राष्ट्रीय खेल कौन सा है? : हॉकी

6. तर्क ज्ञान

1. वर्ग का विकर्ण √2 मीटर है तो उसका क्षेत्रफल ज्ञात करें? : एक वर्ग मीटर
2. टिबिया नामक हड्डी पाई जाती है? : पैर में
3. ACE:CEG::EGI:...? : GIK
4. वह अच्छा लड़का है। में वह कौन सा सर्वनाम है? : निश्चयवाचक सर्वनाम
5. गीतांजलि की रचना किसने की थी? : रविंद्र नाथ टैगोर

7. भाववाचक संज्ञा की रचना

1. इंसान : इंसानियत
2. देव : देवत्व
3. सच : सच्चाई
4. चंचल : चंचलता
5. अपना : अपनापन

8. प्रेरक प्रसंग

देने का आनंद, पाने के आनंद से बड़ा

भ्रमण एवं भाषणों से थके हुए स्वामी विवेकानंद अपने निवास स्थान पर लौटे. उन दिनों वे अमेरिका में एक महिला के यहां ठहरे हुए थे. वे अपने हाथों से भोजन बनाते थे. एक दिन वे भोजन की तैयारी कर रहे थे कि कुछ बच्चे पास आकर खड़े हो गये.

उनके पास सामान्यतया बच्चों का आना-जाना लगा ही रहता था. बच्चे भूखे थे. स्वामीजी ने अपनी सारी रोटियां एक-एक कर बच्चों में बांट दीं. महिला वहीं बैठी सब कुछ देख रही थी. यह सब देखकर उसे बड़ा आश्चर्य हुआ. आखिर उससे रहा नहीं गया और उसने स्वामीजी से पूछ ही लिया, आपने सारी रोटियां उन बच्चों को दे डालीं, अब आप क्या खायेंगे?

स्वामीजी के अधरों पर मुस्कान दौड़ गयी. उन्होंने प्रसन्न होकर कहा, मां, रोटी तो पेट की ज्वाला शांत करनेवाली वस्तु है. इस पेट में न सही, उस पेट में ही सही. देने का आनंद पाने के आनंद से बड़ा होता है।

संविधान

चेतना

12 जुलाई 2024 Friday शुक्रवार 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

12 जुलाई 2024 Friday शुक्रवार 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	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
12 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

12 जुलाई 2024 | Friday | शुक्रवार | समस्तीपुर | वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
12 जुलाई 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 - 19 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

सामाजिक एवं भावनात्मक विकास

चलो उत्सव मनाएँ

उद्देश्य

- परिवार के सदस्यों के साथ संबंधों की समझ ।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को अर्द्ध गोले में बैठाएँगे ।
- शिक्षक बच्चों के साथ बातचीत करेंगे और उनसे उनके घर के अन्य सदस्यों के बारे में जानेंगे ।
- वे कब-कब एक साथ मिलते हैं, कब और किस मौके पर खाना एक साथ बनता है, गीत-संगीत होता है जिसमें घर के सभी सदस्य चाचा-चाची, दादा-दादी, बड़ी माँ-बड़े पापा आदि सम्मिलित होते हैं।
- बच्चों को दो समूहों में बाँट देंगे और रोल-प्ले के बारे में समझाएँगे ।
- बच्चे अपने घर के किसी उत्सव जैसे- शादी, पूजा, जन्मदिन आदि में से कोई एक अवसर पर अपने घर में होने वाले गतिविधिओं को रोल-प्ले के रूप में दिखाने की तैयारी करेंगे ।
- शिक्षक रोल-प्ले की तैयारी में बच्चों की मदद करेंगे । जैसे-
  - चाचा क्या करेंगे ?
  - दादी और दादा क्या करेंगे ?
  - बड़ी माँ और चाची क्या करेंगी ?
- पहला समूह जब रोले-प्ले का प्रदर्शन कर रहा होगा तो दूसरा समूह दर्शक की भूमिका में रहेगा । जब दूसरा समूह रोल-प्ले कर रहा होगा तो पहला समूह दर्शक की भूमिका में रहेगा ।
- शिक्षक बच्चों से रोल-प्ले के बारे में बातचीत करेंगे।

सामग्री

- रोल-प्ले के अनुसार आसानी से उपलब्ध सामग्री का चयन।

विकल्प

- शिक्षक परिवार से संबंधित कोई बालगीत/कविता जैसे- 'एक बुढ़िया ने बोया दाना' करवा सकते है ।

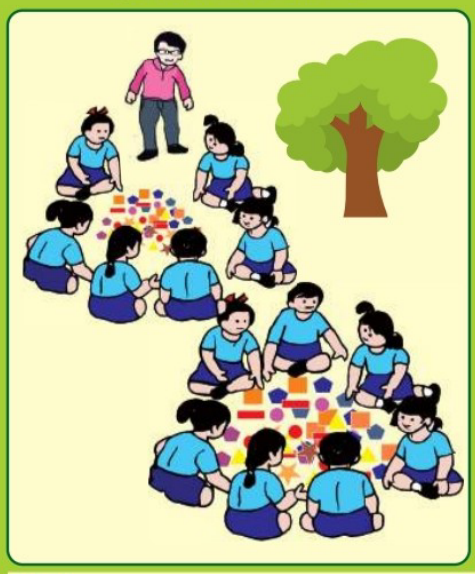
प्रतिफल

- बच्चों में परिवार की व्यापकता की समझ बनेगी और रिश्तों की जरूरत का बोध होगा ।

दिन - 19 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

संख्यात्मक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता

एक जैसा और कौन ?



उद्देश्य

- विभिन्न आकृतियों की समझ विकसित करना।

प्रक्रिया

- बच्चों का दो समूह बनाएँगे।
- शिक्षक/शिक्षिका इस गतिविधि को करवाने के पूर्व बच्चों के साथ आकार संबंधी चर्चा करें। जैसे- कक्षा के बाहर या घर में ऐसे आकार के क्या-क्या सामान हैं, आदि पर चर्चा करें।
- दोनों समूहों के प्रत्येक बच्चे को अलग-अलग आकारों में कटे हुए गत्ते देंगे।
- बच्चों को बोलें कि ताली या सीटी बजने पर दोनों समूहों के बच्चे आपस में वैसे एक साथी को ढूँढे जिसके पास उनके जैसा ही आकार का गत्ता हो।
- जिसे वह साथी मिले, उनके साथ अलग-अलग जोड़े में खड़े हो जाएँ।
- शिक्षक बच्चों के पास जाकर उन्हें बताते रहें कि उन्हें किसे ढूँढना है।
- अपना-अपना आकार दिखाने को कहें।
- यदि किसी जोड़े का आकार एक जैसा नहीं हुआ तो उसे समझाते हुए वैसा आकार ढूंढने के लिए प्रेरित करें।

सामग्री

- अलग-अलग आकार (तिकोना, चौकोर, गोल, लंबा) के कटे हुए गत्ते/पुराने अख़बार, कागज।

विकल्प

- शिक्षक बच्चों से आस-पास उपलब्ध अलग-अलग आकार की सामग्रियों को इकट्ठा करवा सकते हैं। उन सामग्रियों के आकार पर चर्चा कर सकते हैं जैसे- पुराने अख़बार, कागज, पत्ते, कंकड़, बोतल के ढक्कन, चूड़ी, चौक, डस्टर, इत्यादि।

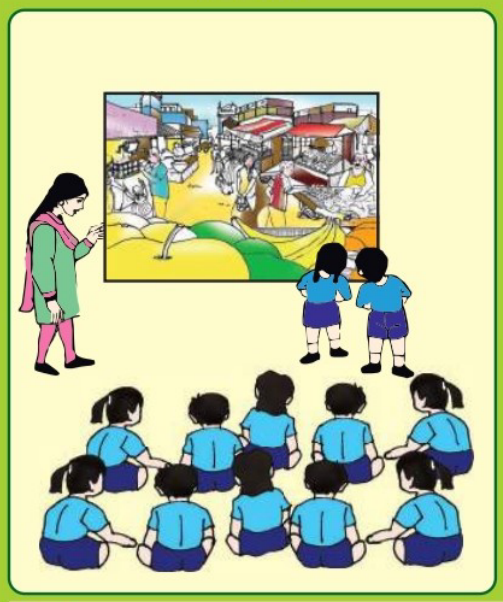
प्रतिफल

- बच्चे स्थानीय परिवेश को जान-समझ सकेंगे।
- बच्चे विभिन्न आकृतियों की पहचान कर पाएँगे।

दिन - 19 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

चित्र पठन



उद्देश्य

- मौखिक भाषा का विकास।

प्रक्रिया

- शिक्षक सभी बच्चों को बाजार, हाट, मेला या बच्चों को आकर्षित करने वाला कोई भी उपलब्ध चित्र दिखाएँ।
- बच्चों से चित्र को ध्यान से देखने के लिए कहें।
- शिक्षक चित्र का वर्णन छोटे-छोटे वाक्यों में करें। जैसे-
  - यह चित्र कहाँ का है?
  - चित्र में कौन-कौन है?
  - चित्र में क्या-क्या है?
  - चित्र में कौन क्या कर रहा है?
- बातचीत में सभी बच्चों को शामिल करने का प्रयास करें।
- शिक्षक बच्चों को स्थानीय भाषा/बोली में भी बोलने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक बच्चों को गतिविधि करवाने में बीच-बीच में मदद करते रहें।

सामग्री

- चित्र कार्ड, चित्र पोस्टर (मेला, बाज़ार, हाट)।

विकल्प

- बच्चों को जोड़े में अलग-अलग चित्र देकर बातचीत करने का मौका दिया जा सकता है।

प्रतिफल

- चित्र के बारे में छोटे-छोटे वाक्यों में वर्णन कर 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