TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

2024-25
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

शनिवार
बिहार
18 मई 2024
Saturday
वर्ष : 3
समस्तीपुर

विश्व एड्स टीका दिवस

संपादकीय
चेतना सत्र
संविधान
विद्यालय समय सारणी & पाठ टीका
पीएम पोषण योजना
बैगलेस सुरक्षित शनिवार
...

भारत के स्वाधीनता संग्राम के इतिहास में 'क्रान्तिकारी विचारों के जनक' के रूप में आता है, जो अंग्रेज़ों की चूलें हिला देने वाली 'लाल' 'बाल' 'पाल' तिकड़ी का एक हिस्सा थे।

बिपिन चन्द्र पाल

की पुण्यतिथि पर कोटि - कोटि नमन।

07 नवंबर, 1858 - 20 मई, 1932

मई

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		

1 मजदुर दिवस
17 जानकी नवमी
23 बुद्ध पूर्णिमा

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 रिंकू कुमारी

श्रीमती अध्याशा

श्रीमती अनुपमा कुमारी

मो० फरहान

श्री इंद्रजीत कुमार

सुश्री नेहा कुमारी

श्री मिथुन कुमार राय

Episode 47 of Class 6th to 8th Telecasted on 20th June 2020
Episode 47 of Class 6th to 8th Telecasted on 20th J...
www.youtube.com

https://youtu.be/W10RizpQc_8?feature=shared

सुरक्षित शनिवार

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के अंतर्गत **मई माह के तीसरे शनिवार** का विषय है
ठनका (वज्रपात) आंधी, चक्रवाती तूफान से होने वाले खतरे एवं नुकसान से बचाव के बारे में जानकारी ।
ठनका गिरने से जानमाल को होने वाली हानि से बचाव के लिए यह आवश्यक है की कुछ महत्वपूर्ण सावधानियां बरती जाए।
फोकल शिक्षकों एवं बाल प्रेरकों से आग्रह है कि इस विषय में जानकारी देना सुनिश्चित करें।
अधिक जानकारी के लिए दूरदर्शन पर प्रसारित और BEPC के यूट्यूब लिंक पर सुरक्षित शनिवार का यह एपिसोड जरूर देखें।
साथ ही ई-शिक्षाकोष पर डाटा जरुर अपलोड करें ।
धन्यवाद 🙏
Team MSSP Bihar
7:59 pm

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।

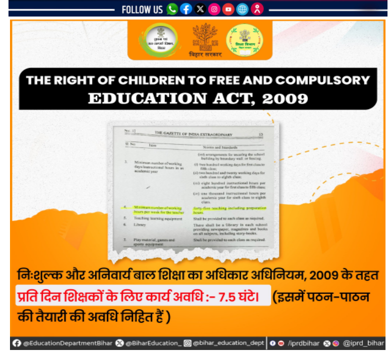
प्रिय गुरुजन !

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

18 मई 2024 Saturday शनिवार समस्तीपुर वर्ष 03

1. प्रार्थना

प्रार्थना

दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना।
दया करना, हमारी आत्मा को शुद्धता देना॥
हमारे ध्यान में आओ, प्रभु आँखों में बस जाओ।
अंधेरे दिल में आकर के परम ज्योति जगा देना॥
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
बहा दो प्रेम की गंगा, दिलो में प्रेम का सागर।
हमें आपस में मिलजुल कर, प्रभु रहना सिखा देना॥
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
हमारा धर्म हो सेवा, हमारा कर्म हो सेवा
सदा ईमान हो सेवा, हो सेवकचर बना देना।
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
वतन के वास्ते जीना, वतन के वास्ते मरना।
वतन पर जा फ़िदा करना, प्रभु हमको सिखा देना॥
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
दया करना, हमारी आत्मा, को शुद्धता देना
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना।
दया करना, हमारी आत्मा को शुद्धता देना॥

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

जहां कोशिशो का कद बड़ा होता है वहां नसीबों को भी झुकना पड़ता है ।

3. शब्द ज्ञान

English		
SUDDEN	*सडन*	अचानक
MANAGE	*मैनेज*	संभालना
SUCCESS	*सक्सैस*	सफलता
OPINION	*ओपीनियन*	सलाह
UNEASY	*अनईजी*	बेचैन

हिन्दी	
प्रलोभन	लालच
परामर्श	राय
प्रगति	विकास
अत्याचार	जुल्म
अभिमान	गर्व

संस्कृत	
कतरत्	जो
कतिपय	कुछ
कथ्	बताने के लिए
कथं	कहना
कथय	वर्णन

اردو (उर्दू)		
گراز	Guraj	विर
گرب	Garab	घमंड
گرد	Garad	धूल
گرفت	Garaft	कब्जा
گرور	Girwar	पर्वत

4. दिवस ज्ञान

विश्व एड्स टीका दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. हंटर कमीशन में कितने भारतीय सदस्य थे? : 3
2. जनरल ओ० डायर की हत्या किसने किया? : उधम सिंह
3. जलियांवाला बाग हत्याकांड के बाद रविंद्र नाथ टैगोर ने कौन सा उपाधि लौटा दिया? : नाइटहुड
4. विद्युत धारा का S•I मात्रक क्या है? : ऐम्पियर
5. दिल्ली का इंडिया गेट कब बनकर तैयार हुआ था ? : 1921

6. तर्क ज्ञान

1. गोल' कौन सा विशेषण है? : गुणवाचक
2. देशी घी में से सुगन्ध क्यों आती है? : डाइएसिटिल के कारण
3. किस विधि में जल बूँद-बूँद करके पौधा की जड़ो में गिरता है? : ड्रिप इरिगेशन
4. कपिल धारा जलप्रपात किस नदी पर स्थित है ? : नर्मदा
5. कैमरे का आविष्कार कब हुआ था? : वर्ष 1816 में

7. अनेक शब्दों के लिए एक

1. जो साधा न जा सके : असाध्य
2. किसी छोटे से प्रश्न हो उसका उपकार करना : अनुग्रह
3. जिसका शत्रु पैदा नहीं लिया : अजातशत्रु
4. जिस पुस्तक में आठ अध्याय हो : अष्टाध्यायी
5. जो नई चीज निकले या खोज करें : आविष्कार

8. प्रेरक प्रसंग

भगवान पर भरोसा

जाड़े का दिन था और शाम हो गयी थी। आसमान में बादल छाये थे। एक नीम के पेड़ पर बहुत से कौवे बैठे हुए थे। वे सब बा- बार कॉव – कॉव कर रहे थे एवं एक दूसरे से झगड़ भी रहे थे। इसी समय एक छोटी मैना (starling) आयी व उसी नीम के पेड़ पर जा बैठी। मैना (starling) को देखते ही कई कौवे उस पर टूट पड़े।
बेचारी मैना ने कहा- 'बादल बहुत है, कृपया कर मुझे आज रात यही रहने दो।'
कौवे ने कहा- 'नहीं, यह हमारा पेड़ है। तुम यहाँ से चली जाओ।'
मैना said – भाई 'पेड़ तो सब भगवान् के हैं। मैं बहुत छोटी हूँ और तुम्हारी बहन हूँ इसलिए मुझ पर दया करो और मुझे यहीं रहने दो।'
कौवे ने कहा – 'हमें तुम्हारी जैसी बहन नहीं चाहिए। तुम बहुत भगवान् का नाम लेती हो तो फिर भगवान के भरोसे तुम यहाँ से चली क्यों नहीं जाती ?'
कौवे तो झगडालू होते ही हैं। जब वे शाम को घर आते हैं, लड़े बिना उनसे रहा नहीं जाता है। कौवों को झगड़ते देख मैना वहाँ से चली गयी और थोड़ी दूर जाकर आम के पेड़ पर जा बैठी। रात को आँधी आयी बादल गरजे बड़े बड़े ओले भी पड़े। कौएं कॉव – कॉव चिल्लाए व ओले की मार से सब नीचे गिर गये।

मैना (starling), जिस आम के पेड़ पर थीं उसकी डाल भीतर से एकदम सड़ गयी थी और गीली हो गयी थी। डाल टूटने पर उसकी जड़ के पास पेड़ में एक खण्डहर हो गया। छोटी मैना उसमें घुस गयी व रात भर सुरक्षित रही। उसे एक ओला भी नहीं लगा।
सुबह हुआ धूप निकली मैना (starling) अपना पंख फैलाकर उड़ गयी तथा भगवान को प्रणाम किया। पृथ्वी पर पड़े कौवे को देखकर वह बोली – कि तुम्हें मेरी सहायता करनी चाहिए थी।

कौओं ने पूछा – तुम कहा थीं रात भर। तुम्हें ओले की मार से किसने बचाया ?

मैना ने बताया – 'मैं आम के पेड़ पर बैठकर भगवान से प्रार्थना करती रही और भगवान् ने मुझे बचा लिया। आखिर भगवान् के अलावा मुझे बचाता ही कौन ?'
लेकिन उन्होंने सिर्फ मुझे ही नहीं बचाया। जो लोग भगवान् के ऊपर विश्वास करते हैं, उसकी भगवान् हमेशा रक्षा करते हैं।
शिक्षा – हमें हर मुसीबत में फँसे व्यक्ति की सहायता करनी चाहिए।

संविधान

चेतना

18 मई 2024 Saturday शनिवार 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

18 मई 2024	Saturday	शनिवार	समस्तीपुर	वर्ष 03

ज्ञापांक : 01/मा०शि०-68/24/1030 दिनांक :- 13/05/2024

समय		09:00 - 10:00	10:00 - 10:40	10:40 - 11:20	11:20 - 12:10	12:10 - 12:50	12:50 - 01:30	01:30- 02:10	02:10 - 02:50	02:50 - 03:30		
		06:00 - 07:00	07:00 - 07:40	07:40 - 08:20	08:20 - 09:10	09:10 - 10:00	10:00 - 10:30	10:30 - 11:00	11:00 - 11: 30	11:30 - 12:00	12:00 - 01:00	01:00 - 01:30
वर्ग	घंटी		पहली	दूसरी	तीसरी	चौथी		पंचमी	छठी	सप्तमी		
1		साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/ साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	मिशन दक्ष के लिए अंतर्गत विषेश कक्षा (सोमवार से शनिवार)	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			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/ साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)		
3			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/ साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)		
4			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/ साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)		
5			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/ साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)		
6			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/ साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी) प्रोजेक्ट वर्क/	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी) प्रोजेक्ट वर्क/	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)		
7			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/ साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी) प्रोजेक्ट वर्क/	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी) प्रोजेक्ट वर्क/	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)		
8			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/ साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी) प्रोजेक्ट वर्क/	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी) प्रोजेक्ट वर्क/	बाल संसद/ PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)		

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
18 मई 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

18 मई 2024 Saturday शनिवार समस्तीपुर वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
18 मई 2024	शनिवार	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

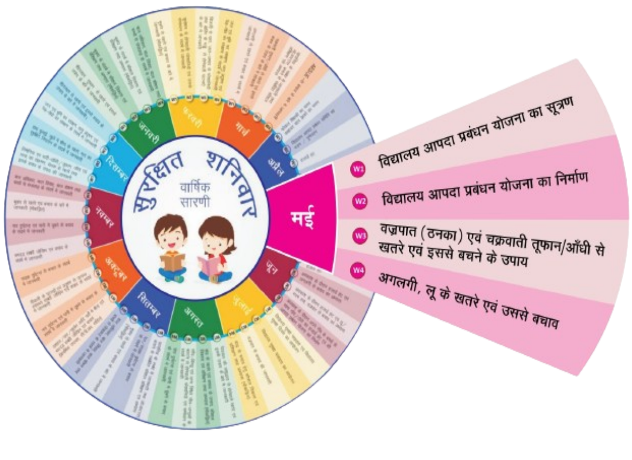
क्र.	दिन	मेनू
1.	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल + हरी सब्जी
2.	मंगलवार	जीरा चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी
3.	बुधवार	खिचड़ी (हरि सब्जी युक्त) + चोखा + केला / मौसमी फल
4.	गुरुवार	चावल + मिश्रित दाल + हरी सब्जी
5.	शुक्रवार	पुलाव + काबुली चना + लाल चना का छोला + हरा सलाद + उबला अंडा / मौसमी फल
6.	शनिवार	खिचड़ी (हरि सब्जी युक्त) + चोखा + केला / मौसमी फल

माह – मई क्षेत्र(Domain) - " मैं हूँ प्रबंधकर्ता/नेतृत्वकर्ता "

क्रम संख्या	गतिविधि का नाम	गतिविधि का विवरण	वीडिओ देखने के लिए QR कोड स्कैन करें
2.1	कक्षा की सजावट Beautification of Classroom	इसके अंतर्गत वर्ग कक्ष में पोस्टर, स्माइली, स्टार, प्रख्यात कवियों और लेखकों के कोट्स लगा सकते हैं। दरवाजे, दीवारें, श्यामपट, डिस्प्ले बोर्ड/बुलेटिन बोर्ड आदि को सजाया जा सकता है। कक्षा को एक थीम के आधार पर भी सजाया जा सकता है। जैसे – हरियाली, इंद्रधनुष, आकाश गंगा, सूर्योदय, जंगल, पहाड़ आदि।	
2.2	जिल्दसाजी Book binding	बच्चों को अपनी फटी किताब-कॉपियों को सिलने और उनपर जिल्द लगाने, छँटाई, किनारे की कटाई, गोंद लगाने आदि के तरीकों और उसके लिए ज़रूरी सामग्रियों जैसे- कागज, कपड़ा,धागा, सुई, कैंची, चाकू आदि के बारे में बताया जा सकता है।	
2.3	पुस्तकालय का रख- रखाव Maintenance of Library	इसके अंतर्गत पुस्तकालय की साफ-सफाई, अवांछित सामग्री की छँटाई, कक्षावार, विषयवार, थीम के अनुसार पुस्तकों को व्यवस्थित करना, आवश्यक होने पर पुस्तकों पर जिल्द लगाना, सूची बनाना, नंबरिंग करना, स्टॉक पंजी तथा पुस्तक वितरण पंजी को आवश्यकतानुसार अद्यतन करने, रीडिंग कॉर्नर को सजाने आदि से संबन्धित कार्य कराया जा सकता है।	
2.4	कक्षा/स्कूल की दीवार पेंटिंग Classroom/School wall-painting	शिक्षक अपने नेतृत्व में विद्यालय की चहारदीवारी, शौचालय,पेयजल के स्थान, किचेन और वर्ग-कक्ष की दीवारों पर नैतिक शिक्षा की सूक्तियाँ, स्वच्छता संबंधी पंक्तियाँ, हिन्दी वर्णमाला, अंग्रेजी के अल्फाबेट जैसे विभिन्न प्रकार के पेंटिंग करवा सकते हैं।	
2.5	यूथ क्लब/ इको क्लब के कार्यों पर विशेष परिचर्चा Discussion on the work of Youth club/Eco club	इसके अंतर्गत यूथ क्लब/ इको क्लब के कार्यों, इसके महत्व एवं इसके प्रति बच्चों की जवाबदेही के बारे में जागरूक किया जा सकता है। यूथ क्लब के सदस्यों की सहायता से इस दिन खेल व शारीरिक गतिविधियों का आयोजन भी कर सकते हैं।	
2.6	विज्ञान क्लब/गणित क्लब के कार्यों पर विशेष परिचर्चा Discussion on the work of Science and Mathematics club	इसके अंतर्गत विज्ञान क्लब/गणित क्लब के कार्यों, इसके महत्व एवं उपयोगिता के बारे में विशेष परिचर्चा कराया जा सकता है। गणित एवं विज्ञान लैब का भ्रमण/परिचय, उसकी साफ-सफाई, विज्ञान से संबन्धित क्विज, मॉडल और चार्ट का निर्माण तथा विज्ञान संगोष्ठी का आयोजन कराया जा सकता है। गणित की कुछ रोचक गतिविधियां भी कराई जा सकती हैं।	
2.7	बाल संसद/मीना मंच के कार्यों पर विशेष परिचर्चा Discussion on the work of Bal Sansad/Meena Manch club	इस दिन बाल संसद और मीना मंच के सदस्य अपने नोडल शिक्षक की सहायता से पूर्व में किए गए कार्यों, नवाचारों तथा उसके प्रभाव से साथियों को अवगत कराएंगे एवं उसपर साथियों की राय लेंगे। नोडल शिक्षक बाल संसद/मीना मंच के नवाचारों या बेस्ट प्रैक्टिसेज को अन्य विद्यालयों से साझा भी कर सकते हैं।	
2.8	ब्लैक बोर्ड का रखरखाव Black-board maintenance	इसके अंतर्गत ब्लैक बोर्ड की साफ-सफाई, सज़ावट एवं आवश्यकतानुसार कालीकरण का कार्य किया/कराया जा सकता है।	
2.9	मध्यान भोजन के दौरान बैठने और हाथ धोने का प्रबंध Management during Mid-Day Meal and hand washing.	चेतना सत्र में स्वच्छता संबंधी चर्चा का समावेश करें जिसमें भोजन के पहले हाथ धोने तथा भोजन के लिए बैठने के उचित तरीक़े तथा उसकी आवश्यकता का भी जिक्र हो। जल, सफाई एवं स्वच्छता व्यवहार परिवर्तन गतिविधियां आज की दिनचर्या का हिस्सा होनी चाहिए। जागरूकता के लिए दीवार लेखन भी कराया जा सकता है।	
2.10	बायोडायवर्सिटी रजिस्टर बनाना Making of Bio-diversity register	विद्यालय के आस-पास एवं प्रांगण में तथा पोषण वाटिका में उपलब्ध विभिन्न प्रकार के पेड़-पौधों का नाम, संरचना, प्रकृति, रंग, गुण, पत्तों के आकार-प्रकार एवं उपयोगिता के आधार पर पहचान करते हुए उनको रजिस्टर में दर्ज किया जा सकता है।	

सप्ताह	गर्मी			बरसात				जाड़ा (सर्दी)				गर्मी की छुट्टी
	अप्रैल	मई	जून	जुलाई	अगस्त	सितम्बर	अक्टूबर	नवम्बर	दिसम्बर	जनवरी	फरवरी	मार्च
प्रथम शनिवार	फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों का चयन	विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना का सूत्रण	अपने गाँव के बच्चों के साथ गाँव / टोले / मोहल्ले का बाल सुरक्षा समिति के मदद से हजार्ड हंट	हाथ धुलाई, व्यक्तिगत स्वच्छता, आसपास की साफ–सफाई, कचरा प्रबंधन की जानकारी एवं अभ्यास	पेयजल की अशुद्धता से होने वाले खतरे एवं इसके उपाय के बारे में जानकारी	डायरिया के संबंध में जानकारी तथा ओ. आर.एस. बनाने से संबंधित कौशल प्रशिक्षण एवं अभ्यास	दशहरा / छठ / मुहर्रम आदि पर्वों में भीड़ एवं भगदड़ संबंधी जोखिम एवं बचाव (प्राथमिक उपचार, सी.पी. आर. सहित)	भगदड़ संबंधी जोखिम एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी	निमोनिया एवं सर्दी–खाँसी / जुकाम, आँख एवं त्वचा का संक्रमण, चेचक से खतरे तथा इसके बचाव के उपाय की जानकारी	शीतलहर तूफान से खतरे एवं इसके उपाय के बारे में जानकारी	भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉकड्रिल)	अगलगी से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी
द्वितीय शनिवार	विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन / पुर्नगठन	विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना का सूत्रण	अवकाश के दौरान हजार्ड हंट एवं अगलगी से बचाव का अभ्यास	भूकम्प के संदर्भ. में कौशल विकास, मॉकड्रिल तथा अभ्यास	बाढ़ से खतरे एवं बचाव के उपाय, कौशल विकास एवं प्रशिक्षण तथा अभ्यास (मॉकड्रिल)	रेल / सड़क दुर्घटना से बचाव के संदर्भ में जानकारी	नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी	नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी	हाथ धुलाई, खुले में शौच के खतरे, सुरक्षित मल का निपटान के संदर्भ में जानकारी	रेल / सड़क दुर्घटना से खतरे एवं उपाय के संदर्भ में जानकारी	कुपोषण से होनेवाली परेशानियाँ एवं उसके समाधान के संदर्भ में जानकारी	चक्रवाती तूफान / आँधी से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में सावधानी
तृतीय शनिवार	हजार्ड हंट	बज्रपात (ठनका) एवं चक्रवाती तूफान / आँधी से खतरे एवं इसके उपाय के बारे में जानकारी	अवकाश के दौरान हजार्ड हंट एवं लू / गरम हवा, वज्रपात से बचाव का अभ्यास	वज्रपात से बचाव की जानकारी	साँप–बिच्छू एवं अन्य विषैले जीव–जन्तुओं के काटने से होनेवाली परेशानियाँ एवं समाधान के संदर्भ में जानकारी	भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉकड्रिल)	दीवाली के पटाखों एवं प्रदूषण से उत्पन्न स्वास्थ्य संबंधी जोखिम एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी	भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉकड्रिल)	जल एवं भूमि का संरक्षण, वायु प्रदूषण एवं पेड़–पौधों का संरक्षण के संदर्भ में जानकारी	भूकंप के संदर्भ में कौशल विकास एवं प्रशिक्षण तथा अभ्यास (मॉकड्रिल)	बिजली से घात, जल जमाव से परेशानियाँ तथा बोरिंग के गड्ढे से होनेवाली घटनाओं के बारे में जानकारी	डायरिया के संबंध में जानकारी तथा ओ. आर. एस. बनाने से संबंधित कौशल प्रशिक्षण एवं अभ्यास
चतुर्थ शनिवार	अगलगी से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी	अगलगी, लू से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी	अवकाश के दौरान अपने गाँव के बच्चों के साथ गाँव/ टोले का हजार्ड हंट एवं आपदा प्रबंधन योजना का निर्माण	बाढ़ से बचाव हेतु कौशल विकास एवं प्रशिक्षण तथा अभ्यास (मॉकड्रिल)	नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी	बाल अधिकार, बाल विवाह, बाल शोषण तथा बच्चों से छेड़छाड़ के संदर्भ में जानकारी	सड़क दुर्घटना से बचाव के संद. र्भ में जानकारी	बाल अधिकार, बाल विवाह, बाल शोषण तथा बच्चों से छेड़छाड़ के संदर्भ में जानकारी	शीतलहर से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी।	बाल अधिकार, बाल विवाह, बाल शोषण तथा बच्चों से छेड़छाड़ के संदर्भ में जानकारी	जल एवं भूमि का संरक्षण, वायु प्रदूषण एवं पेड़–पौधे का संरक्षण के संदर्भ में जानकारी	AES/JE से बचाव के बारे में जानकारी

- किसी माह पाँचवे शनिवार पड़ने की स्थिति में बच्चों को स्वच्छता संबंधित जानकारी देगें एवं उसका अभ्यास करायेगें।
- जुलाई के प्रथम पखवारे में विद्यालय सुरक्षा पखवारा तथा 4 जुलाई को विद्यालय सुरक्षा दिवस प्रत्येक विद्यालय में आयेजित होगा। विद्यालय सुरक्षा पखवारे में क्षेत्र विशेष को प्रभावित करने वाले सभी आपदाओं (सुखाड़ सहित) पर आधारित कार्यक्रम किये जाएंगें।
- स्थानीय विशेष कारणों से सप्ताह में वर्णित गतिविधियों को आगे–पीछे किया जा सकता है।
- विद्यालय में लंबी छुट्टी होने की स्थिति में बच्चों को होमवर्क के रूप में विद्यालय सुरक्षा से संबंधित विषयों का अभ्यास एवं उसपर चर्चा करने संबंधी कार्य दिये जाएं।



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