



चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

मंगलवार

बिहार

20 अगस्त 2024

Tuesday

वर्ष: 3

प्रादेशिक संस्करण



शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

विश्व मच्छर दिवस

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

बिस्मिल्लाह ख़ॉं

भारत का स्वतंत्रता सेनानी बंगाली वादक थे। सन् 1909 में 'पुणियाई संगीत समोहन' के 'पीराम पुस्तकालय' तथा अरेबिक अन्व पुस्तकालय से सम्बन्धित बिस्मिल्लाह खॉं ने गानाई को भारत के भास्तर एक विभिन्न पद्यधन दिग्गजने में मूख्य योगदान दिया। वर्ष 1947 में देश की आज़ादी की पूर्व संघ्या पर जब आलकिने पर भारत का तिरंगा फहरा रहा था, तब बिस्मिल्लाह खान की गानाई भी वहाँ आज़ादी का संदेश बोट रही थी।

की पुण्यतिथि पर कोटि - कोटि नमन।

21 मार्च, 1916, - 21 अगस्त, 2006

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



NARZO 70x 5G

प्रधान संपादक

श्री अनिल कुमार प्रभाकर

कला एवं प्रबंध संपादक

श्री संतोष कुमार ठाकुर

श्रीमती बबिता कुमारी

श्रीमती रिकु 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 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।

स्वास्थ्य विभाग
बिहार सरकार

डेंगू के रोकथाम में टीजिए हमारा साथ

मुच्छर को फलने न दें

डेंगू का मच्छर सफ़ पानी में पनपता है, आसपास पानी न जमा होने दें।
कुत्तर एवं गमले में पानी न जमाने दे तथा टैंक को ढक कर रखें।
जहाँ पानी जमा हो, वहाँ मिट्टी तेल का डिब्बा रखें।

स्वास्थ्य सेवाओं की अधिक जानकारी के लिए टील नंबर 104 पर डायल करें।
शिशुओं के लिए टीकाकरण के लिए टील नंबर 104 पर डायल करें।
जीवन विहार... सपना हो साकार

स्वास्थ्य विभाग बिहार सरकार

अपने बच्चे का सम्पूर्ण टीकाकरण करवाएँ

12 जानलेवा बीमारियों से अपने बच्चे को बचावें

टीका दिए जाने का स्थान

एनी टीके सहजसे स्वास्थ्य संस्थानों एवं टीकाकरण सत्रों पर नि:शुल्क उपलब्ध

पोलियो

टी.टी.

टी.टी.

डीपीटी वृस्टर-2

ओपीवी- वृस्टर एमआर-2 डीपीटी वृस्टर-1 जेई-2

ओपीवी-0 बीसीजी हेपेटाइटिस-बी (वयंटीज)

ओपीवी-1 रोटा-1 एफआईपीवी-1 पेन्टावैलेन्ट-1 पीसीवी-1

जन्म पर

6 सप्ताह

10 सप्ताह

14 सप्ताह

16 वर्ष

5-6 वर्ष

16-24 माह

9-12 माह

जीवन विहार... सपना हो साकार

राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार

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।

1. प्रार्थना



प्रार्थना

इतनी शक्ति हमें देना दाता मनका विश्वास कमज़ोर हो ना
हम चलें नैक रास्ते पे हमसे भूलकर भी कोई भूल हो ना...
इतनी शक्ति...
दूर अज्ञान के हो अन्धेरे तू हमें ज्ञान की रौशनी दे
हर बुराई से बचके रहें हम जितनी भी दे, भली ज़िन्दगी दे
बैर हो ना किसी का किसी से भावना मन में बदले की हो ना...
इतनी शक्ति...
हम न सोचें हमें क्या मिला है हम ये सोचें किया क्या है अर्पण
फूल खुशियों के बाटें सभी को सबका जीवन ही बन जाये मधुबन
अपनी करुणा का जल तू बहा दे करदे पावन हर इक मन का
कोना...

इतनी शक्ति हमें देना दाता, मनका विश्वास कमज़ोर हो ना...

अभियान गीत

हम प्राथमिक विद्यालय के नन्हे मुन्ने बच्चे हैं।
शैतानी करते हैं खूब दिल के लेकिन सच्चे हैं।।
साफ सफाई से रहने को मैन ने हमे बताया है।
खुले मे शौच बुरी आदत है,हमको ये समझाया है।
हॉथ धोकर खाना खाते ,बच्चे वे ही अच्छे हैं। हम प्राथमिक
देश हमारा भारत हमको देश से प्रेम करना है।
हर व्यक्ति को शिक्षा के प्रति जागरूक करना है।
सपने हैं हिम्मत है हममे , उग्र मे थोड़े कच्चे हैं। हम प्राथमिक.....
गांव प्रदेश देश बनता है ,गांव अभी भी पिछड़े हैं।
बेटी बोझ समझते सब है , गलत सोच मे जकड़े हैं।
महिलाओ के विकास पथ पे अभी सैकड़ो गच्चे हैं। हम प्राथमिक.....
अच्छी बाते सीख सीख विद्यालय से हम आते हैं।
कहीं ना पाया ऐसा ज्ञान विद्यालय मे पाते हैं।
स्कूल चलो सब साथी मिलकर, स्कूल ही साथी सच्चे है। हम प्राथमिक
बात गूढ ये जानो तुम, ज्ञान का पाठ पढना है।
ज्ञान से ये जीवन बदलेगा ,ज्ञान ही अपना गहना है।
विद्यालय मंदिर है अपना, ज्ञानदीप हम बच्चे हैं। हम प्राथमिक

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 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 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

"अगर आप किसी का अपमान कर रहे है तो वास्तव में आप आपना सम्मान खो रहे है"

3. शब्द ज्ञान

English		
DELIVER	डिलीवर	पहुंचाना
DENY	देना	अस्वीकार करना
DEPEND	डिपेंड	निर्भर करना
DEPOSIT	डिपोजिट	जमा करना
DARE	डिनाइ	साहस करना

हिन्दी	
इंसाफ	न्याय
इजाजत	अनुमति
प्रतिष्ठा	इज्जत
अंदरूनी	भीतरी
अंदेशा	शक

संस्कृत	
लांगलम्	हल
धुरपः	खुरपी
खनकः	फावड़ा
वृश्नः	छेनी
कोटिशः	धुरमुस

اردو (उर्दू)		
نالش	Nalish	रोना
نال	Naalaa	निवेदन
ناھوس	Namus	सम्मान
نامہ	Naama	पत्र
نان	Naan	रोटी

4. दिवस ज्ञान

विश्व मच्छर दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. किस बिहार की पर्वतारोही ने माउंट एवरेस्ट की चोटी पर विजय प्राप्त की है : श्रीमती निरुपमा अग्रवाल
2. दक्षिणी भारत का प्रसिद्ध भोजन क्या है? : इडली -डोसा
3. तिस्ता नदी किस राज्य में बहती है? : सिक्किम
4. पृथ्वी पर सबसे बड़ी नदी कौन सी है? : पृथ्वी पर सबसे बड़ी नदी कौन सी है?
5. किशोरवस्था की उम्र सीमा क्या है? : 11 वर्ष से 19 वर्ष

6. तर्क ज्ञान

1. एक पास से में तीन से बड़ी सम संख्या की प्रायिकता क्या है? : 1/3
2. मुंह में पिलाया जाने वाला टीका है- पोलियो ,चेचक ,टाइफाइड, बीसीजी : पोलियो
3. वायुमंडल की वह परत जिसमें मौसम परिवर्तन जैसे आंधी तूफान, बादलों का बनना , वर्षा होना आदि घटनाएं होती है? : क्षोभ मंडल
4. आम ,अनार, फल, केला ,शब्द समूह में से भिन्न शब्द को अलग करें? : फल
5. बुवाई , जुताई ,कटाई , तथा निराई को अर्थपूर्ण शब्दों में व्यवस्थित करें? : जुताई ,बुवाई ,निराई, कटाई

7. विलोम शब्द

1. अगति : प्रगति
2. अद्भुत : सामान्य
3. आनिंदनीय : निंदनीय
4. अत्याचारी : सदाचारी
5. अतुलनीय : तुलनीय

8. प्रेरक प्रसंग

श्रम का पुरस्कार

बहुत दिनों पहले की बात है, गिलहरी पूरी तरह काली हुआ करती थी। छोटी-छोटी झाड़ियों के बीच, घास के मैदानों में, ऊँचे बड़े पेड़ों पर रेंगती फिरती कूदती फाँदती लेकिन लोग उसे सुंदर प्राणी नहीं समझते थे। गिलहरी को गाँव के परिवारों के साथ रहना पसंद था लेकिन गाँव वाले उसे पसंद नहीं करते थे। वह घरों में पहुँच जाती तो बच्चे डर जाते और लोग उसे भगाने लगते।

गाँव में एक आश्रम था जिसमें साधू बाबा रहते थे। गिलहरी उनके पास रहने लगी। जो बाबा खाते वह गिलहरी खाती, जो वे यज्ञ हवन करते उसकी साक्षी बनती और जो वे जप मंत्र पढ़ते उसके पुण्य का लाभ उठाती। धीरे धीरे गिलहरी बीज, कंद और मूल खाने वाली साध्वी बन गई। कुछ समय बाद बाबा रामेश्वरम की तीर्थयात्रा पर निकले तो वह गिलहरी भी उनके साथ हो ली। रामेश्वरम के समुद्र तट पर बाबा ने जहाँ डेरा डाला वहीं किसी पेड़ पर एक कोटर में गिलहरी ने भी अपना घर बना लिया।

रामेश्वरम में थोड़ा ही समय बीता था कि राम और रावण का युद्ध छिड़ गया और राम जी ने सिंधु में सेतु निर्माण का कार्य प्रारम्भ कर दिया। नल और नील के नेतृत्व में बन्दर और भालू समुद्र में पत्थर डालकर सेतु बनाने लगे। यह देखकर गिलहरी भी रेत के कण उठाकर समुद्र में डालने लगी। यह छोटा सा काम था लेकिन बड़े निर्माण में छोटे से छोटे काम का महत्व होता है, यह समझकर नल नील ने उसे टोका नहीं और वह अपना काम करती रही। भगवान राम भी उसे चुपचाप काम करते देखते। जिस दिन पुल का निर्माण पूरा हुआ, उस दिन, नन्हीं सी गिलहरी द्वारा प्रदर्शित उत्तरदायित्व, लगन और श्रम की भावना को पुरस्कृत करने के लिये भगवान राम ने उसे अपने हाथों में उठाया और आशीर्वाद से भरी अपनी अँगुलियों को उस पर फेरा।

आश्चर्य ! भगवान राम के हाथ और अँगुलियों के निशान जहाँ लगे वहाँ का रंग भगवान की त्वचा जैसा साँवला हो गया और वह अत्यंत आकर्षक दिखाई देने लगी। कहते हैं तभी से गिलहरी की गणना सुंदर प्राणियों में होने लगी। गाँव के बच्चे उसे देखकर खुश हो जाते, उसे बगीचों से कोई नहीं भगाता और लोग उससे खूब प्रेम करते। गिलहरी को मिले इस वरदान से उसके आगे की संतति भी सुंदर हुई। अंत में जब सेतु निर्माण का इतिहास लिखा गया तब हर कवि और रचनाकार ने उस नन्हीं गिलहरी का उल्लेख अपनी रचना में किया।

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

20 अगस्त 2024 Tuesday

मंगलवार

वर्ष 03

शापांक : 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	नवमी	दशमी	एकादशी
1	साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	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 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		गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
3		गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	खेल गतिविधि		
4		गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	खेल गतिविधि		
5		गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	खेल गतिविधि		
6		अंग्रेजी	गणित	विज्ञान	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य		सामाजिक विज्ञान	हिंदी / उर्दू / अन्य	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	खेल गतिविधि		
7		संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी	गणित	विज्ञान		लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	सामाजिक विज्ञान	हिंदी / उर्दू / अन्य	खेल गतिविधि		
8		विज्ञान	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी	गणित		हिंदी / उर्दू / अन्य	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	सामाजिक विज्ञान	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	
20 अगस्त 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

20 अगस्त 2024 Tuesday मंगलवार

वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
20 अगस्त 2024	मंगलवार	जीरा चावल + सोयाबीन + आलू की 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

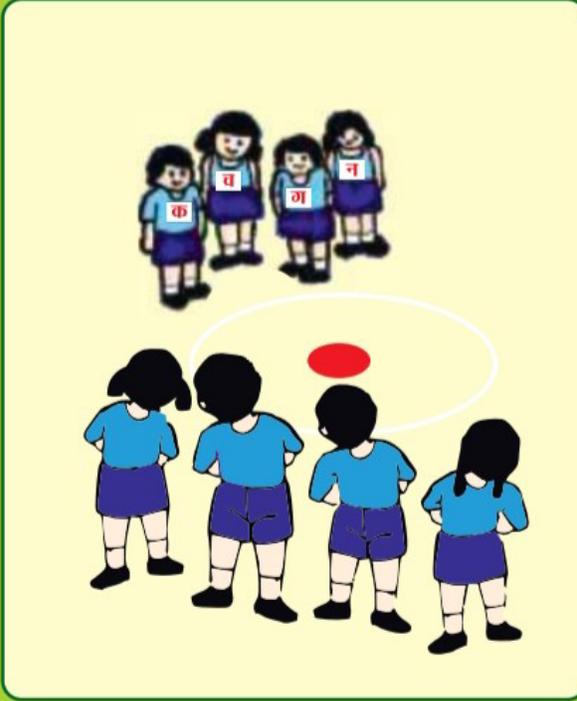


दिन - 38 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

खेल

रुमाल झपट्टा



उद्देश्य

- ध्वनियों की पहचान एवं उच्चारण कर पाना।

प्रक्रिया

- शिक्षक पहले अक्षर कार्ड तैयार कर उसमें रीबन का फीता या सुतली लगा देंगे। इसकी लम्बाई बच्चे के गले में कार्ड लटकाने के लिए पर्याप्त होनी चाहिए।
- वर्गकक्ष के सभी बच्चों को दो समूहों में बाँट देंगे।
- सभी बच्चों के गले में बनाये गये वर्ण/अक्षर कार्ड लगाने को बोलेंगे और उसे दिखाते हुए बताएँगे कि उनके गले में कौन-सा वर्ण/अक्षर कार्ड है।
- दो समूहों को आमने-सामने थोड़ी दूर पर खड़ा कर देंगे।
- दोनों समूहों के बीच में गोला खींचकर उसमें रुमाल रख देंगे।
- शिक्षक इस गतिविधि के बारे में बच्चों को समझाएँगे और उसके बाद स्वयं करके दिखाएँगे।
- शिक्षक बच्चों की उम्र सापेक्ष दक्षता को ध्यान में रखते हुए दो वर्णों/अक्षरों वाले शब्दों का ही चयन करेंगे।
- बच्चों को बताएँगे कि हमें उन वर्णों/अक्षरों को पहचानना है जो शब्द में आते हैं। जैसे- नल। नल में 'न' और 'ल' दो वर्ण/अक्षर हैं।
- एक समूह से 'न' और दूसरे समूह से 'ल' वाला बच्चा पंक्ति से बाहर निकलेगा और रुमाल झपटने का प्रयास करेगा।
- बच्चों द्वारा रुमाल झपटने के बाद दोनों वर्ण/अक्षर कार्डों को एक साथ जोड़कर उन्हें पूरे शब्द से अर्थ सहित बताएँगे।
- शिक्षक अलग-अलग दो वर्णों/अक्षरों वाले सरल शब्दों का उपयोग करते हुए इस गतिविधि की पुनरावृत्ति करवाएँगे।

सामग्री

- वर्ण/अक्षर कार्ड, रीबन, सुतली, रुमाल, चॉक आदि।

विकल्प

- शिक्षक शब्द अंत्याक्षरी के मदद से यह गतिविधि करवा सकते हैं।

प्रतिफल

- बच्चे शब्दों की अंतिम ध्वनि पहचान पाते हैं।



खेल

कौन आगे - कौन पीछे



उद्देश्य

- बच्चों में पहले और बाद के अंकों की समझ विकसित करना।

प्रक्रिया

- शिक्षक वर्ग-कक्ष या मैदान में बच्चों को गोल घेरे में खड़ा करेंगे।
- शिक्षक 9-9 बच्चों का अलग-अलग समूह बना लेंगे।
- शिक्षक प्रत्येक समूह में सभी बच्चों को 1 से 9 तक की संख्या का नाम दे देंगे।
- हर समूह गोल घेरा बनाकर खड़ा होगा।
- शिक्षक कोई भी एक अंक बोलेगा, उस अंक का नाम वाला बच्चा गोल घेरे के बीच में खड़ा होकर बोलेगा, "मेरे एक अंक आगे वाले आओ, मेरे एक अंक पीछे वाले आओ।"
- घेरे में खड़े बच्चों में से बुलाए गए अंक के एक अंग आगे और एक अंक पीछे नाम वाला बच्चा बीच में चला जाएगा। जैसे यदि बीच में अंक 5 को बुलाया गया है तो 4 और 6 अंक के नाम वाले बच्चे बीच में जाएंगे।
- शिक्षक यह प्रक्रिया प्रत्येक समूह के साथ करेंगे।

सामग्री

- खल्ली / चूना और रस्सी।

विकल्प

- इस गतिविधि को संख्या कार्ड के द्वारा भी करवाया जा सकता है।



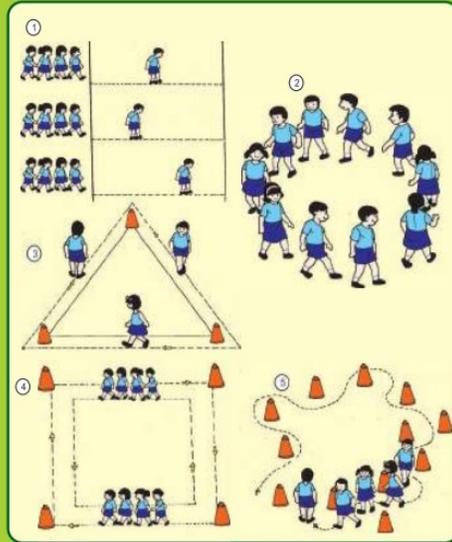
प्रतिफल

- बच्चे पहले और बाद की संख्या पहचान पाएंगे।



खेल

रेखा पर चलना



उद्देश्य

- शारीरिक संतुलन का अभ्यास।
- दिए गए निर्देशों को समझना तथा उनके अनुरूप कार्य करना।

प्रक्रिया

- शिक्षक खेल के लिए स्थान का चयन कर चूना पाउडर या चॉक से फर्श पर सरल रेखा, वर्गाकार, त्रिभुजाकार, गोलाकार आदि आकृतियाँ बनाएँ। उसके बाद बच्चों से नीचे दी गई गतिविधियाँ कराएँ।
- विभिन्न प्रकार के रास्तों पर चलना - सरल रेखा, गोलाकार, त्रिभुजाकार तथा वर्गाकार रास्तों पर।
- कौपी, कितार, डस्टर आदि को सिर पर रखकर संतुलन बनाते हुए उपर्युक्त रास्तों पर चलना।
- अँखें मूँटकर उन रास्तों पर पैरों की अँगुलियों के सहारे चलना।
- अँखें मूँटकर उन रास्तों पर एड़ियों के सहारे चलना।
- चिह्नित रास्ते के अन्दर-बाहर, टेढ़े-मेढ़े चलना।
- घड़ी की सुई की दिशा में व इसकी विपरीत दिशा में चलना।
- दिशा-परिवर्तन करना, पीरि-थीरि चलना, तेजी से चलना, दारै-थारै चलना।

सामग्री

- चूना पाउडर, रस्सी, ईंट, चॉक, कौपी, कितार, डस्टर आदि।

विकल्प

- उल्टे चलना, उल्टे व सीधे मिलाकर चलना, चाल को तेज करना, आदेश पर चलना व रुकना, बैच पर चलना, गोलाकार में चलना एवं चौकोर में चलना।



प्रतिफल

- बच्चों में एकाग्रता एवं अवलोकन-क्षमता का विकास होगा।
- बच्चों में शारीरिक संतुलन की क्षमता विकसित होगी।



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>