



# चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका



**बुधवार**  
बिहार  
**21 अगस्त 2024**  
Wednesday  
वर्ष: 3  
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

विश्व बरिष्ठ नागरिक दिवस



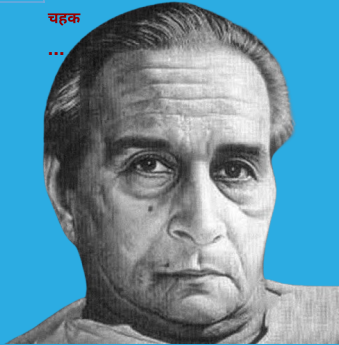
संपादकीय  
चेतना सत्र  
संविधान

समय सारणी एवं पाठ टीका

पीएम पोषण योजना

चहक

....



## हरिश्चंकर परसाई

हिंदी के प्रसिद्ध लेखक और व्यापकार थे। ये हिंदी के पहले रचनाकार थे, जिन्होंने व्यंग्य को विधा का दर्जा दिलाया और उसे हल्के-फुल्के मनोरंजन की परंपरागत परिधि से उबारकर समाज के व्यापक प्रश्नों से जोड़ा।

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

**22 अगस्त, 1922, - 10 अगस्त, 1995**

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 चैदल्लुम
- 26 श्री कृष्ण जन्माष्टमी



## 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

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।

## बिहार विद्यालय परीक्षा समिति

विज्ञापन संख्या - पी.आर. 286 / 2024

सिमुलतला आवासीय विद्यालय, सिमुलतला, जमुई के कक्षा-VI (सत्र 2025-26) में नामांकन हेतु प्रवेश परीक्षा, 2025 के लिए ऑनलाइन परीक्षा आवेदन पत्र भरने एवं परीक्षा शुल्क की राशि जमा करने की तिथि विस्तारित करने के संबंध में आवश्यक सूचना

एक द्वा. विज्ञापन संख्या - पी.आर. 273 / 2024 के अंग में सिमुलतला आवासीय विद्यालय, सिमुलतला, जमुई के कक्षा-VI (सत्र 2025-26) में नामांकन हेतु सिमुलतला आवासीय विद्यालय प्रवेश परीक्षा, 2025 में सम्मिलित होने वाले संबंधित छात्र/छात्रा, अभिभावक, विद्यालय प्रधान, सभी प्रबंध शिक्षा प्रदायिकाएँ एवं सभी शिक्षा विद्यालय प्रदायिकाओं को सूचित किया जाता है कि सिमुलतला आवासीय विद्यालय प्रवेश परीक्षा, 2025 के लिए ऑनलाइन परीक्षा आवेदन पत्र भरने एवं परीक्षा शुल्क जमा करने की अवधि दिनांक 29.08.2024 तक विस्तारित की जाती है।

2. विज्ञापन संख्या - पी.आर. 273 / 2024 के अन्तर्गत प्रकाशित शेष विदेश कथामत् रहेंगे।

परीक्षा नियंत्रक (विशेष)



चेतना टीम

समस्तीपुर

फोन - 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।

स्वास्थ्य विभाग बिहार सरकार

स्वास्थ्य विभाग बिहार सरकार

अपने बच्चे का स्वस्थ विकास करवायें

# गर्भवती महिलाओं का टीकाकरण

<b>टी.डी. - 1</b>	गर्भावस्था का पता चलते ही
<b>टी.डी. - 2</b>	टी.डी.- 1 के 1 महीने के बाद
<b>टी.डी. बूस्टर</b>	अगर पहली गर्भावस्था में टी.डी. का दोनों टीका ले लिया हो एवं दूसरी गर्भावस्था 3 साल के अंदर हो

**छः माह तक बच्चे को पिलायें सिर्फ माँ का दूध**

साथ-ही गर्भ के चौथे महीने से आयरन की एक गोली तथा कैल्शियम की दो गोली प्रतिदिन गर्भ के दौरान एवं प्रसवोपरांत छः माह तक लें।

जीवन्त विहार... सपना हो साकार

## 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 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 ही 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

### 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 जुटेगे 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 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

क्रोध एक किस्म का क्षणिक पागलपन है। - महात्मा गांधी

## 3. शब्द ज्ञान

English		
BLIND	ब्लाईंड	अंधा
DUMB	डम	गूंगा
DEAF	डीफ	बहरा
LAME	लेम	लंगड़ा
BALD	बाल्ड	गंजा

हिन्दी	
अनुपम	सुन्दर
सतत्	लगातार
प्रकट	सामने
निर्देश	समझाना
मार्गदर्शन	राह दिखाना

संस्कृत	
करणीयः	करना चाहिए
सुलभम्	आसान
शयनात्	सोने से
शोधनम्	साफ करना
चतुर्दशे	चौदहवें में

اردو (उर्दू)		
ناپ	Naahar	शेर
نايب	Naib	सहयोगी
نايك	Naik	सरदार
نابات	Nabat	सब्जी
نبرد	Nabrad	युद्ध

## 4. दिवस ज्ञान

विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस

## 5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. रक्त में लाल कणों की कमी की वजह से कौन सा रोग होता है? : एनीमिया
2. भारत का राष्ट्रीय वाक्य कौन सा है? : सत्यमेव -जयते
3. हमारे देश के वर्तमान गृह मंत्री कौन हैं? : अमित शाह

4. सबसे हल्की धातु कौन सी होती है? : लीथियम  
5. रेबीज बीमारी का एक और दूसरा नाम क्या है? : हाइड्रोफोबीया

## 6. तर्क ज्ञान

1. स्वतंत्रता दिवस में राष्ट्र के नाम संदेश किसके द्वारा दिया जाता है? : प्रधानमंत्री के द्वारा  
2. 250 मिली दूध के कितने कप से 2 लीटर का बर्तन पूरा भरा जा सकता है? : आठ कप  
3. स्वच्छ भारत अभियान किस महापुरुष के जन्म दिवस पर आरंभ किया गया? : महात्मा गांधी  
4. रक्त का कौन सा भाग शरीर के प्रत्येक कोशिकाओं तक ऑक्सीजन पहुंचता है? : RBC  
5. 30,33,37,42,48,55,.....? : 63

## 7. विलोम शब्द

1. परिश्रम : विश्राम  
2. पवित्र : अपवित्र  
3. प्रशंसा : निंदा  
4. पूर्ण : अपूर्ण  
5. पाच्य : अपाच्य

## 8. प्रेरक प्रसंग

### प्रसन्नता का राज

एक बार एक संत एक पहाड़ी टीले पर बैठे बहुत ही प्रसन्न भाव से सूर्यास्त देख रहे थे। तभी दिखने में एक धनाढ्य व्यक्ति उनके पास आया और बोला, "बाबाजी! मैं एक बड़ा व्यापारी हूँ। मेरे पास सुख-सुविधा के सभी साधन हैं। फिर भी मैं खुश नहीं हूँ। आप इतना अभावग्रस्त होते हुए भी इतना प्रसन्न कैसे हैं? कृपया मुझे इसका राज बताएं!" संत ने एक कागज लिया और उस पर कुछ लिखकर उस व्यापारी को देते हुए कहा, "इसे घर जाकर ही खोलना। यही प्रसन्नता और सुख का राज है।" संत जी घर पहुंचे और बड़ी उत्सुकता से उस कागज को खोला। उस पर लिखा था- जहां शांति और संतोष होता है, वहां प्रसन्नता खुद ही चली आती है। इसलिये सुख और प्रसन्नता के पीछे भागने की बजाय जो है उसमें संतुष्ट रहना ही प्रसन्नता का राज है।

## 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

21 अगस्त 2024 Wednesday बुधवार

वर्ष 03

शापांक : 01/मांशि०-स्या '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		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	<b>मिशन दक्ष के लिए अंतर्गत विशेष कक्षा</b> 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		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 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 करेगी।

## 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	
21 अगस्त 2024		सभी	चेतना सत्र	साफ-सफाई, प्रार्थना, व्यायाम एवं अन्य आयाम			
	1						
	2						
	3						
	4						
			सभी	<b>मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम</b>			
	5						
	6						
	7						
8			<b>पाठ टीका का संधारण</b>				

शिक्षक का हस्ताक्षर

# पीएम पोषण योजना

चेतना

21 अगस्त 2024 Wednesday बुधवार

वर्ष 03

## पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
21 अगस्त 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 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

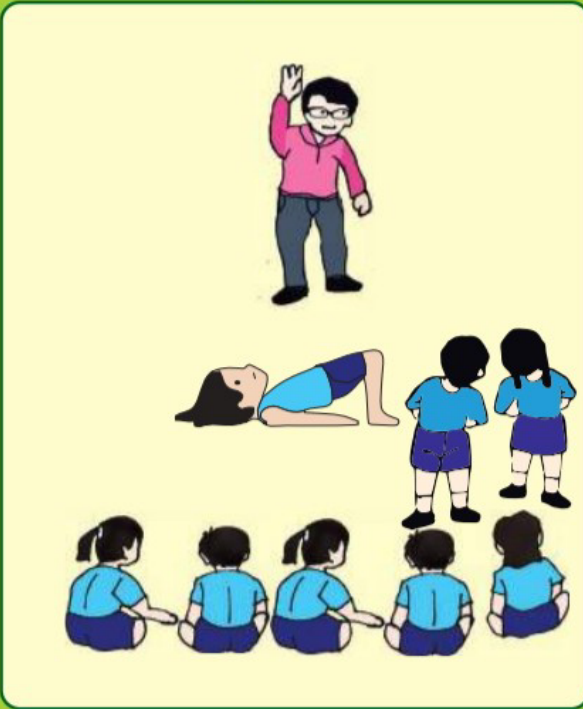


दिन - 39 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

शारीरिक विकास

योग

## सेतुबंधासन



उद्देश्य

प्रक्रिया

सामग्री

• बच्चों का शारीरिक एवं बौद्धिक विकास ।

- शिक्षक बच्चों को विद्यालय परिसर में किसी सुरक्षित खुले एवं समतल स्थान पर ले जाएँगे ।
- सभी के लिए दरी / चट बिछवा देंगे ।
- शिक्षक पहले स्वयं सेतुबंधासन करके दिखाएँगे ।
- शिक्षक बच्चों को निर्देश देते हुए यह गतिविधि करवाएँगे—
  - सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएँगे ।
  - हाथों को बगल में रख लेंगे ।
  - धीरे-धीरे अपने घुटनों को मोड़ते हुए पैरों को हथेली के नज़दीक लाएँगे ।
  - कूल्हों को जितना हो सके जमीन से ऊपर उठाएँगे ।
  - कुछ देर के लिए साँस को रोक कर रखेंगे ।
  - इसके बाद साँस छोड़ते हुए वापस जमीन पर आएँगे ।
  - पैरों को सीधा कर आराम करेंगे ।
  - दस से पंद्रह सेकंड तक आराम करने के बाद फिर से शुरू करेंगे ।
- शिक्षक सारी क्रियाओं को अपनी देख-रेख में करवाएँगे ।
- इस आसन को बच्चों से आठ से दस बार या जब तक बच्चे आराम से इसे कर पाते हैं करवाएँगे ।
- फिर बच्चों से इस आसन के लाभ पर चर्चा करेंगे ।

• दरी / प्लास्टिक चट।



प्रतिफल

- बच्चों का शारीरिक एवं बौद्धिक विकास होगा ।





## अक्षरों की छपाई



### उद्देश्य

- लिखने की क्षमता का विकास।

### प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को अर्ध गोलाकार में बैठाएँ।
- शिक्षक सभी बच्चों को कागज/काँपी पर बिन्दुओं से बने अक्षर और पेंसिल उपलब्ध करवाएँ।
- शिक्षक पहले अक्षरों के बिन्दुओं को बच्चों को ट्रेसिंग करके दिखाएँ।
- फिर सभी बच्चों से इसे ट्रेसिंग करने को कहेंगे।
- शिक्षक बच्चों के ट्रेसिंग करने के काम का अवलोकन करते रहेंगे।
- अवलोकन के दौरान शिक्षक जरूरत वाले बच्चों को सहाय्य करेंगे और आवश्यकता पड़ने पर उनका हाथ पकड़ कर ट्रेसिंग का अभ्यास करवाएँ।

### सामग्री

- कागज/काँपी पर बिन्दुओं से बने अक्षर और पेंसिल।

### विकल्प

- इस गतिविधि को बोर्ड पर बने बिन्दुओं वाले अक्षर पर ट्रेस करवा कर भी किया जा सकता है।



### प्रतिफल

- बच्चे दिए गए कुछ अक्षरों को लिखना सीख पाएँ।



## खेल

## पेड़-पेड़ कितने आम

### कविता

एक-एक-एक,  
मुँह मेरा एक।  
दो-दो-दो,  
पैर मेरे दो।  
तीन-तीन-तीन,  
रिक्शे के पहिये तीन।  
चार-चार-चार,  
कुत्ते की टाँगें चार।  
पाँच-पाँच-पाँच,  
हथेली की अँगुलियाँ पाँच।



### उद्देश्य

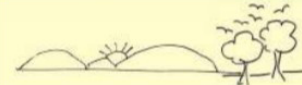
- एकाग्रता एवं समूह-भावना का विकास।
- अंकों से परिचय।

### प्रक्रिया

- **खेल** - शिक्षक बच्चों के साथ इस खेल को गोलाकार में खड़े होकर खेलेंगे। बच्चे गोलाकार में अपनी दायाँ ओर से गोल-गोल घूमेंगे। शिक्षक बोलेंगे- 'पेड़-पेड़'; सभी बच्चे कहेंगे 'कितने आम...'
- गोलाकार में तीन-चार बार चलने और 'पेड़-पेड़ कितने आम' कहने के बाद शिक्षक एक से पाँच तक के बीच का कोई भी अंक बोलेंगे। उस अंक के अनुसार उतने बच्चे अलग-अलग समूह बनाएँ। समूह में बच्चे एक-दूसरे को पकड़ेंगे।
- इस खेल में जो बच्चे किसी भी समूह में शामिल नहीं हो सके या कोई समूह बोलें गये अंक को पूरा नहीं कर पाता है तो वे बच्चे या समूह इस खेल से अलग बैठेंगे। शेष बच्चे दोबारा इस खेल में शामिल होंगे।
- शिक्षक बच्चों को धीरे में कभी धीरे, कभी तेज चलने को कह सकते हैं। 'पेड़-पेड़ कितने आम' को कभी धीमे, कभी जोर से, कभी मध्यम स्वर में बोला जा सकता है।
- **बाल गीत** - शिक्षक 'मेरी गिनती' गीत को हाव-भाव से गाकर बच्चों को सुनाएँ। बच्चे इसे दोहराने का प्रयास करेंगे। गीत की समाप्ति पर शिक्षक एक से पाँच अंक को ब्लैक बोर्ड पर बड़े आकार में लिखेंगे और बच्चों को उनसे परिचित कराएँ।

### सामग्री

- आवश्यकतानुसार



### प्रतिफल

- बच्चों में एकाग्रता एवं समूह-भावना का विकास होगा।
- बच्चों में एक से पाँच तक की संख्या की समझ बढ़ेगी।



# चेतना टीम

समस्तीपुर

पिन - 848207 (बिहार)

Mobile : **9473119007**

Email ID : [chetanastr@gmail.com](mailto: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](http://www.teachersofbihar.org)

Email ID : [teachersofbihar@gmail.com](mailto: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>