



# चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका



मंगलवार

बिहार

27 अगस्त 2024

Tuesday

वर्ष: 3

प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

राष्ट्रीय नेत्रदान पखवाड़ा



संपादकीय

चेतना सत्र

संविधान

समय सारणी एवं पाठ टीका

पीएम पोषण योजना

चहक

...

## कैप्टन अनुज नय्यर

भारतीय सेना अधिकारी थे। वह 17 जेट रेजीमेन्ट के भारतीय सेना के अधिकारी थे, जिन्हें कारगिल युद्ध में अभियानों के दौरान युद्ध में अनुकूलनीय वीरता के लिए मरणोपरान्त 1999 में भारत के दूसरे सर्वोच्च वीरता पुरस्कार 'महावीर चक्र' से सम्मानित किया गया था।

की पुण्यतिथि पर कोटि - कोटि नमन।

28 अगस्त, 1975 - 7 जुलाई, 1999

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



VIVO V27 Pro

## 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।



## मलेरिया से बचें

### लक्षण -

बुखार, सिरदर्द,  
डायरिया या उल्टी,  
सांस लेने में तकलीफ

### बचाव -

- मच्छरदानी का इस्तेमाल करें
- पक्षियों के परिण्डे, गमले और टायर में पानी ना ठहरने दें, जिससे मच्छर पैदा ना हो
- लक्षण दिखने पर तुरंत खून की जाँच करवाएँ



सफाई अपनाओ  
बीमारी भगाओ

@UDHDBIHAR @UDHD\_BIHAR

स्वास्थ्य विभाग  
बिहार सरकार

बारिश के मौसम में जलजमाव से रहता है

बीमारियों का खतरा

दूषित भोजन एवं पानी से होने वाली बीमारियाँ  
डायरिया  
अतिसार  
हैजा  
टायफाइड  
हेपेटाइटिस-ए

मच्छर के काटने से होने वाली बीमारियाँ  
मलेरिया  
डेंगू  
चिकनगुनिया  
जापानी इसेफलाइटिस  
फाइलेरिया

स्वास्थ्य सेवाओं की अधिक जानकारी के लिए **टॉल फ्री नंबर 104** पर डायल करें।  
नि:शुल्क एम्बुलेंस सेवा हेतु डायल करें **102 (टॉल फ्री)**

जोवंत बिहार... सपना हो साकार

SCAM ALERT

अनजान लोगों पर विश्वास न करने वाले भी

अंजान लिंक  
पर क्लिक कर देते हैं, आप ऐसा न करें

अज्ञान लिंक पर क्लिक करते समय रहे सावधान

FOLLOW US

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 शुरुआत के दिन प्रकाशित होने वाले चेतना का उपयोग कर सकते हैं।

बिहार राज्य प्रदूषण नियंत्रण पर्वद

आओ बनायें -  
प्लास्टिक मुक्त बिहार-  
सुंदर बिहार !

थर्मोकॉल एवं प्लास्टिक प्लेट, कप, गिलास,  
कॉटा, चम्मच, चाकू, स्ट्रॉ, ट्रे आदि का  
इस्तेमाल दंडनीय है. इससे बचें.

बिहार राज्य की परिस्थिति में एकल उपयोग वाले विभिन्न प्लास्टिक (थर्मोकॉल समेत) के विनिर्माण, आयात, भण्डारण, वितरण, बिक्री और उपयोग पर 01 जुलाई 2022 से पूर्ण प्रतिबन्ध.

पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन विभाग, बिहार

स्वास्थ्य विभाग  
बिहार सरकार

डेंगू के रोकथाम में दीजिए हमारा साथ

मच्छर से बचिए

डेंगू का मच्छर दिन में काटता है, बदन को ढंक कर रखें  
मच्छर भगाने वाली क्रीम लगाएँ  
खिड़की, दरवाजा पर जाली लगवाएँ

स्वास्थ्य सेवाओं की अधिक जानकारी के लिए **टॉल फ्री नंबर 104** पर डायल करें।  
नि:शुल्क एम्बुलेंस सेवा हेतु डायल करें **102 (टॉल फ्री)**

जोवंत बिहार... सपना हो साकार

## 1. प्रार्थना



### प्रार्थना

इतनी शक्ति हमें देना दाता मनका विश्वास कमजोर 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 रहे हम जितनी भी दे, भली जिन्दगी 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 कमजोर 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 मैम ने हमें बताया है।  
खुले में 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 हममें , 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।  
महिलाओं 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 गूढ़ ये जानो तुम, ज्ञान का पाठ पढ़ना 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

बुद्धिमान व्यक्ति दूसरों की गलती से सीखता है।

## 3. शब्द ज्ञान

English		
ACHING	एकिंग	दर्द
SLUM	स्लम	गंदी बस्ती
ENOUGH	इनफ	पर्याप्त
LETHAL	लीथल	घातक
INTERRUPT	इन्टरप्ट	भंग

हिन्दी	
कारस्तानी	करतूत
हश्र	परिणाम
कपोत	कबूतर
कोकिल	कोयल
शुक	तोता

संस्कृत	
अंशः	आंशिक कण
अंशुमान्	उज्ज्वल
अंशेन	भाग
अकर्म	निष्क्रियता
अकर्मकृत्	कुछ कर के बिन

اردو (उर्दू)		
نذر	Nazar	भेंट
نذیر	Nazeer	डराने वाला
نیربال	Nirbal	कमजोर
نیرسا	Nirsa	खराब
نرا	Nera	अकेला

## 4. दिवस ज्ञान

राष्ट्रीय नेत्रदान पखवाड़ा

## 5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत की पहली रेलवे महिला ड्राइवर कौन थी ? : सुरेखा यादव
2. चिल्ड्रन डे कब मनाया जाता है ? : 14 नवंबर
3. काला गुलाब कहां पाया जाता है ? : तुर्की
4. भारत की सबसे चौड़ी नदी कौन सी है ? : ब्रह्मपुत्र
5. दिल्लीका किसका पुराना नाम है ? : दिल्ली का

## 6. तर्क ज्ञान

1. काला घोड़ा तेज दौड़ रहा है। इस वाक्य में क्रिया- विशेषण चाहिए? : तेज
2. एक घनाम का आयतन ज्ञात कीजिए इसकी लंबाई 10 मीटर चौड़ाई 8 मीटर ऊंचाई 4 मीटर है? : 320 घन मीटर
3. पसीने के रूप में कौन सा पदार्थ का उत्सर्जन होता है? : जल और लवण
4. वायु की गति बताने वाले यंत्र यंत्र को कहते हैं? : एनीमोमीटर
5. 4,16,36,64,100,144,.....? : 196

## 7. मुहावरे

1. नमक मिर्च लगाना : बढ़ा चढ़ा कर कहना
2. नानी याद आना : होश ठिकाने आना
3. पीठ दिखाना : मैदान छोड़कर भाग जाना
4. बाल बांका न होना : सुरक्षित रहना
5. टस से मस ना होना : जरा भी न हटना

## 8. प्रेरक प्रसंग

### विश्वास

एक डाकू था जो साधू के भेष में रहता था। वह लूट का धन गरीबों में बाँटता था। एक दिन कुछ व्यापारियों का जुलूस उस डाकू के ठिकाने से गुजर रहा था। सभी व्यापारियों को डाकू ने घेर लिया। डाकू की नज़रों से बचाकर एक व्यापारी रुपयों की थैली लेकर नज़दीकी तंबू में घूस गया। वहाँ उसने एक साधू को माला जपते देखा। व्यापारी ने वह थैली उस साधू को संभालने के लिए दे दी। साधू ने कहा की तुम निश्चिन्त हो जाओ।

डाकूओं के जाने के बाद व्यापारी अपनी थैली लेने वापस तंबू में आया। उसके आश्चर्य का पार न था। वह साधू तो डाकूओं की टोली का सरदार था। लूट के रुपयों को वह दूसरे डाकूओं को बाँट रहा था। व्यापारी वहाँ से निराश होकर वापस जाने लगा मगर उस साधू ने व्यापारी को देख लिया। उसने कहा; "रूको, तुमने जो रुपयों की थैली रखी थी वह ज्यों की त्यों ही है।"

अपने रुपयों को सलामत देखकर व्यापारी खुश हो गया। डाकू का आभार मानकर वह बाहर निकल गया। उसके जाने के बाद वहाँ बैठे अन्य डाकूओं ने सरदार से पूछा कि हाथ में आये धन को इस प्रकार क्यों जाने दिया। सरदार ने कहा; "व्यापारी मुझे भगवान का भक्त जानकर भरोसे के साथ थैली दे गया था। उसी कर्तव्यभाव से मैंने उन्हें थैली वापस दे दी।"

किसी के विश्वास को तोड़ने से सच्चाई और ईमानदारी हमेशा के लिए शक के घेरे में आ जाती 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

27 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		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		
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		

साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना

मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम

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।

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	
27 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

27 अगस्त 2024 Tuesday मंगलवार

वर्ष 03

## पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
27 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

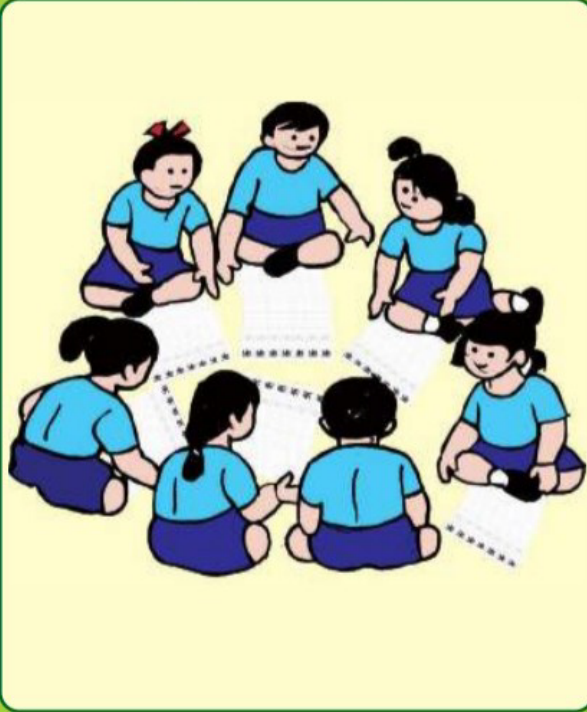
बच्चों का विद्यालय से जुड़ाव



दिन - 41 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

## अक्षर देखो और लिखो



### उद्देश्य

- लेखन कौशल का विकास।

### प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को अर्द्ध गोलाकार में बैठाएँ।
- सभी बच्चों को वर्कशीट/कागज/चार्ट पेपर / कॉपी, पेंसिल उपलब्ध कराएँ।
- शिक्षक पहले बोर्ड पर लिखे हुए अक्षरों का स्वयं नक़ल करके बच्चों को लिखकर दिखाएँ।
- फिर सभी बच्चों को स्वतंत्र रूप से बोर्ड पर लिखे हुए अक्षरों की नक़ल कर लिखने को कहेंगे।
- बच्चों के लिखने (नक़ल करने) के काम का शिक्षक अवलोकन करते रहेंगे।
- शिक्षक जरूरत पड़ने पर बच्चों का सहयोग करेंगे और आवश्यकता पड़ने पर उनका हाथ पकड़ कर लिखवाने का अभ्यास करवाएँ।
- शिक्षक गतिविधि के अंत में बच्चों को प्रोत्साहित करेंगे एवं उनसे कहेंगे कि अपने अक्षर को और सुन्दर बनाने के लिए अभ्यास करते रहें।

### सामग्री

- वर्कशीट/कागज/चार्ट पेपर / कॉपी, पेंसिल।

### विकल्प

- यह गतिविधि खल्ली से फर्श/जमीन, दीवार पर अक्षर लिखवाने का अभ्यास करवाया जा सकता है।
- बच्चों को यह गतिविधि माता-पिता/बड़े भाई-बहन के देखरेख में अभ्यास हेतु गृह कार्य के रूप में दिया जा सकता है।



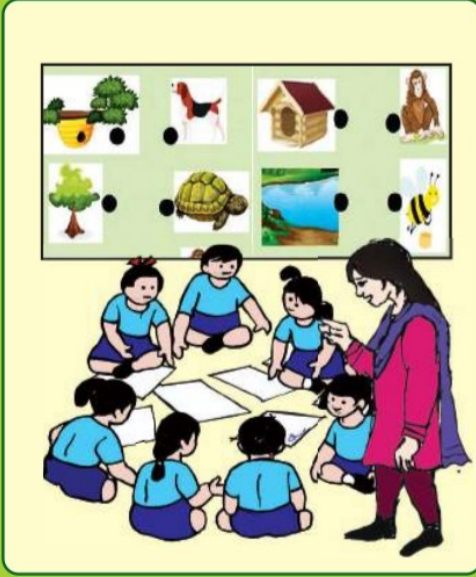
### प्रतिफल

- बच्चों में लिखने के कौशल का अभ्यास होगा।





## अपना घर पहचानो



### प्रतिफल

- बच्चे जानवरों और उनके रहने के स्थान का मिलान कर पाएँगे।

संख्यात्मक विकास  
एवं  
पर्यावरणीय जागरूकता

### उद्देश्य

- बच्चों का जानवरों एवं उनके रहने के स्थान से परिचय।

### प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों के तीन समूह बनाएँगे।
- शिक्षक प्रत्येक बच्चों को जंगली जानवर, पालतू जानवर और पानी में रहने वाले जीव का नाम देगा।
- बच्चे शिक्षक द्वारा दिए गए नाम को ध्यान में रखेंगे।
- शिक्षक ज़मीन पर तीन बड़ा गोल घेरा बनाएँगे। उनमें जंगल, गाँव / शहर, नदी / पोखर का चित्र रख देंगे।
- शिक्षक बच्चों को निर्देश देगा कि वह जिस भी जीव का नाम लेगा वह अपने घर वाले घेरे में खड़ा हो जाएगा। जैसे- मछली बोले जाने पर मछली नाम वाले बच्चे नदी / पोखर वाले घेरे में चले जाएँगे, शेर बोले जाने पर शेर नाम वाले बच्चे जंगल वाले घेरे में चले जाएँगे और गाय कहे जाने पर गाँव / शहर के घेरे में चले जाएँगे।
- शिक्षक बच्चों द्वारा की जा रही गतिविधि का अवलोकन करते हुए आवश्यकता पड़ने पर उनकी मदद करेंगे।
- गतिविधि उपरंत बच्चों से पूछेंगे कि -  
- आज आपने कितने जंगली जानवरों का नाम जाना ?  
- प्रत्येक घेरे में बच्चों को गिनती करके बताएँ कि किस घेरे में सबसे ज्यादा बच्चे एकत्रित हुए ?

### सामग्री

- जंगल, गाँव / शहर, नदी / पोखर का चित्र।

### विकल्प

- शिक्षक इस गतिविधि को पशुओं के खाने एवं उनके उपयोगों पर भी कर सकते हैं।



### कविता

## अंगों के काम

मेरी ये दो सुंदर आँखें,  
दिखा जाती दुनिया सारी।  
फूल देखो कितने सुंदर,  
तितली है कितनी प्यारी।

मेरे दोनों कान अनोखे,  
सूना जाते सारी आवाजें।  
मम्मी की सुनकर आवाज़,  
छोड़ आऊँ सब काम-काज।

मेरी एक नाक है भाई,  
करे गंध की पहचान।  
साँस लेते इसी से हम,  
ये बचाए मेरी जान।

मेरे दो हाथों की कहानी,  
सुन ले मेरी बहना प्यारी।  
हाथों से ही कौर खिलाती,  
काम खत्म करती सारी।

चलूँ मैं अपने दो पैरों से,  
दौड़ूँ-भागूँ झट-सरपट।  
मुन्ना चहक उठा देखो,  
सुनकर पैरों की आहट।



### प्रतिफल

- दिव्यांग बच्चों के प्रति संवेदनशीलता बढ़ेगी।

सामाजिक  
एवं  
भावनात्मक विकास

### उद्देश्य

- शरीर के अंगों के कार्य एवं महत्व के बारे में जानना एवं उनके प्रति संवेदनशीलता का समावेश।

### प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को अर्द्ध गोलाकार में खड़ा करवाएँगे।
- शिक्षक बच्चों को दिए गये कविता को हाव-भाव (एक्शन) के साथ सुनाएँगे।
- बच्चे कविता को शिक्षक के साथ-साथ दोहराएँगे।
- शिक्षक के द्वारा दो-तीन बार अभ्यास करवाने के बाद बच्चे समूह में इस गीत का एक्शन के साथ प्रदर्शन करेंगे।
- शिक्षक बच्चों के साथ उनके अंगों के कार्य एवं महत्व पर चर्चा करते हुए प्रश्न करेंगे कि -  
- आपके कितने आँख, हाथ, नाक एवं पैर हैं ?  
- क्या आप एक पैर पर चल सकते हैं ?  
- क्या आप आँखों के बिना देख पाएँगे ?  
- क्या आपने अपने विद्यालय एवं आस-पड़ोस में किसी ऐसे व्यक्ति जिनके पास एक पैर, एक हाथ, एक आँख या कोई अन्य शारीरिक कमी है, को देखा है ?
- शिक्षक प्रश्नों के बाल-सुलभ जवाब मिलने के बाद शारीरिक कमी वाले बच्चों के प्रति उचित व्यवहार के बारे में बातचीत करेंगे।

### सामग्री

- बाल सुलभ गीत (अंगों से संबंधित), मानव अंगों को दर्शाता हुआ पोस्टर।

### विकल्प

- अंगों के अलावा उपरंगों (जैसे- जीभ, त्वचा, भ्रू, पलक) की भी चर्चा की जा सकती है।
- इस कविता को बच्चे अपनी भाषा/बोली में भी गाकर सुना सकते हैं।



# 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>