TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

सोमवार
बिहार
29 जुलाई 2024
Monday
वर्ष : 3
प्रादेशिक संस्करण

2024-25
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

अंतरराष्ट्रीय बाघ दिवस

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

मुत्तू लक्ष्मी रेड्डी

एक भारतीय चिकित्सक, समाज सुधारक और पद्म भूषण पुरस्कार प्राप्तकर्ता थीं। मुत्तुलक्ष्मी जीवन भर महिलाओं के अधिकारों के लिए लड़तीं रहीं और भारत की आजादी की लड़ाई में भी उन्होंने बढ़-चढ़कर सहयोग दिया।

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

30 जुलाई, 1886 - 22 जुलाई, 1968

जुलाई						
सो.	म.	बु.	गु.	शु.	श.	र.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

17 मुहर्रम

हिन्दुस्तान

कुछ अलग | टीचर्स ऑफ बिहार के प्लेटफॉर्म को देश भर में मिली पहचान, शाहरुख खान से लेकर अमिताभ बच्चन भी कर चुके हैं तारीफ

बिहार में 'शिक्षक समूह' के कार्यों को एनसीईआरटी ने सराहा

हि विशेष

■ रिंकू झा

पटना । राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान व प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी) ने 'शिक्षक समूह' टीचर्स ऑफ बिहार के शिक्षकों के काम की सराहना की है। इस समूह से बिहार के सरकारी स्कूलों के करीब दो लाख शिक्षक जुड़े हैं। उनमें से करीब 50 हजार अपने-अपने स्कूलों में अभिनव प्रयोग कर रहे हैं। एनसीईआरटी ने अन्य राज्यों को भी शिक्षकों के ऐसे समूह बनाने को कहा है, ताकि सरकारी स्कूलों के शिक्षकों के नवाचार को पहचान मिले।

सभी राज्यों को ऐसा समूह बनाने का दिया निर्देश

उत्क्रमित मध्य विद्यालय दीघौत जमुई के प्रधान शिक्षक अभिषेक कुमार हैं।

केस 1 स्कूल में 30 से अधिक छात्रों को हर साल राष्ट्रीय आय सह मेधा छात्रवृत्ति मिलती है। स्कूल में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लिए सभी प्रकार के आवश्यक संसाधनों की व्यवस्था अपने वेतन से करते हैं।

उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, शाहपुर, सिंघवालिया (गोपालगंज) के

केस 2 प्राधानाध्यापक अष्टभुजा सिंह बच्चों की ड्रेस की व्यवस्था करते हैं। हर शनिवार बच्चे अलग-अलग रंगों की ड्रेस पहन कर आते हैं। शैक्षणिक स्तर पर गतिविधि आधारित पढ़ाई करवाई जाती है।

न्यू प्राथमिक विद्यालय तरहनी, कुदरा (कैमूर) के शिक्षक सिकेंद्र कुमार

केस 3 सुमन कक्षा में तकनीकी सहायता से पढ़ाई करवाते हैं। टेक्नोलॉजी इंट्रीग्रेटेड माध्यम से छात्रों को निपुण बनाते हैं। इससे शिक्षा का स्तर इनके स्कूल में काफी बदल गया है। बच्चे टेक्नो फ्रेंडली हो गये हैं।

एनसीईआरटी ने 26 जुलाई को लर्निंग प्रोफेशनल लर्निंग कम्यूनिटी विषय पर एक कार्यक्रम आयोजित किया था। इसमें टीचर्स ऑफ बिहार के शिक्षक भी जुड़े थे। मौके पर एनसीईआरटी ने टीचर्स ऑफ बिहार की तारीफ की। एनसीईआरटी ने बिहार के ऐसे शिक्षकों के वीडियो भी मांगे हैं। इन वीडियो को एनसीईआरटी की वेबसाइट पर डाला जाएगा। कभी सीटी बजाकर स्कूल में बच्चों की उपस्थिति बढ़ाना तो कभी उन्हें ईमानदारी की सीख देना, जैसे नायाब काम टीचर्स ऑफ बिहार से जुड़े शिक्षक करते हैं। माध्यमिक विद्यालय बांका की शिक्षिका रूबी कुमारी के पढ़ाने का एक वीडियो काफी वायरल हुआ था। इसको शाहरुख खान, अमिताभ बच्चन, आनंद महिंद्रा जैसे कई नामी लोगों ने साझा किया।

> टीचर्स ऑफ बिहार के शिक्षक बहुत बेहतर काम कर रहे हैं। सैकड़ों शिक्षक इनोवेटिव काम कर रहे है। इस तरह के शिक्षकों का ग्रुप अन्य राज्यों में भी होना चाहिए।
> **-डॉक्टर चारू स्मिता मल्लिक,** असिस्टेंट प्रोफेसर, एनसीईआरटी

> एनसीईआरटी ने बिहार के शिक्षकों के काम को सराहा है। बिहार के हजारों शिक्षक इनोवेटिव काम करके स्कूल को बेहतर करने में लगे हैं। इससे शिक्षकों की पहचान देश-विदेश में भी हो रही है। **-शिव कुमार,** कोऑर्डिनेटर, टीचर्स ऑफ बिहार

प्रधान संपादक

श्री अनिल कुमार प्रभाकर

कला एवं प्रबंध संपादक

श्री संतोष कुमार ठाकुर
श्रीमती बबिता कुमारी
श्रीमती रिंकु कुमारी
श्रीमती अध्याशा
श्रीमती अनुपमा कुमारी
मो० फरहान
श्री दीपक कुमार सिंह
सुश्री नेहा कुमारी
श्री मिथुन कुमार राय

प्रिय गुरुजन !

आज समाज और देश के सामने सबसे बड़ा प्रश्न है शिक्षा किस लिए दी जाए? विभिन्न मनोवैज्ञानिकों एवं शिक्षा विशारदों ने शिक्षा के विभिन्न उद्देश्य बतलाएँ हैं। किसी विद्वान का मत है कि "विद्या के लिए विद्या" है तो दूसरे विद्वान का मत है कि आजीविका या व्यवसाय के लिए तैयार करना ही शिक्षा का उद्देश्य है। कुछ विद्वानों का मत है कि मनुष्य का शारीरिक, मानसिक, नैतिक तथा अन्य सभी पहलुओं से विकास करना ही शिक्षा का उद्देश्य है। कुछ लोग सच्चरित्र निर्माण को शिक्षा का उद्देश्य मानते हैं।

वैदिक ऋषियों के अनुसार शिक्षा का उद्देश्य है मानव का सर्वांगीण विकास अर्थात मानव जीवन का जो उद्देश्य है उस उद्देश्य तक पहुँचना ही शिक्षा का उद्देश्य होना चाहिए। मानव जीवन का उद्देश्य पुरुषार्थ-मोक्ष। इसके लिए हमें शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक, राजनीतिक और नैतिक सभी नियमों का ज्ञान होना चाहिए। घर में हम अपने माता-पिता के साथ कैसा व्यवहार करें, समाज में कैसा उत्तम नागरिक बनें, साथियों के साथ कैसे व्यवहार करें, आजीविका के लिए क्या करें, सामाजिक तथा राजनैतिक समस्याओं का क्या हल निकालें। संक्षेप में हर बात में हम पूर्ण हों किसी में अधूरी न रहें, यह वैदिक ऋषियों की शिक्षा का उद्देश्य है। यदि हम अपना सर्वांगीण विकास करते हुए पुरुषार्थ को प्राप्त कर सके, तो हमारी शिक्षा सफल शिक्षा है अन्यथा नहीं।

इसका निष्कर्ष यह है कि शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य विद्यार्थी का सर्वांगीण विकास और सर्वांगीण विकास का अर्थ है - मानसिक, शारीरिक और रचनात्मक कौशल का विकास। चेतना विद्यालय दैनिक पत्रिका इन उद्देश्यों की पूर्ति के साधनों का एक प्रमुख अंग है। **"चेतना"** विद्यालय दैनिक पत्रिका जहाँ एक ओर बालमन की कोमल भावनाओं के फूटते अंकूर 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 टीम
समस्तीपुर
पिन - 848207 (बिहार)
मो. +91 9473119007
Email : chetanastr@gmail.com
https://t.me/TeacherHelpline
https://www.teachersofbihar.org/

नोट : रविवार के दिन खुलने वाले विद्यालय शुक्रवार के दिन प्रकाशित होने वाले चेतना का उपयोग कर सकते हैं।

चेतना सत्र

29 जुलाई 2024 Monday सोमवार वर्ष 03

1. प्रार्थना

प्रार्थना

तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है तू रहीम हैं, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ।
तू ही वाहे गुरु तू यीशु मसीह, हर नाम में तू समा रहा,
तू ही राम है, तू रहीम है।
तेरी जात पाक कुरान में, तेरा दर्श वेद पुराण में,
गुरु ग्रन्थ जी के बख़ान में, तू प्रकाश अपना दिखा रहा।
तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है, तू रहीम है।
अरदास है कहीं कीर्तन, कहीं राम धुन कहीं आह्वान,
अरदास है कहीं कीर्तन, कहीं राम धुन कहीं आह्वान
विधि वेद का है ये सब रचन, तेरा भक्त तुझको बुला रहा,
तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है, तू रहीम है।

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

क्रोध से भ्रम पैदा होता है। भ्रम से बुद्धि व्यग्र होती है। जब बुद्धि व्यग्र होती है तब तर्क नष्ट हो जाता है। जब तर्क नष्ट होता है तब व्यक्ति का पतन हो जाता है।

3. शब्द ज्ञान

English		
pretty	*प्रिटी*	सुंदर
ugly	*अगली*	गंदा
pull	*पुल*	खींचना
push	*पुश*	धक्का देना
purpose	*परपज*	उद्देश्य

हिन्दी	
गुनाह	अपराध
गाथा	कथा
चमन	फुलवारी
त्रुटि	भूल
मर्यादा	सीमा

संस्कृत	
नूनम्	निश्चित रूप से
शुभ:	पवित्र
प्रमुदित :	प्रसन्न हुआ
अधुना	इस समय
सर्वथा	पूरी तरह से

اردو (उर्दू)		
ممانعت	*Mamanaat*	रोक
ممنوع	*Mamnuu*	मना करना
منال	*Manal*	धन
منتخب	*Muntakhab*	चुना गया
منجا	*Manja*	चारपाई

4. दिवस ज्ञान

अंतरराष्ट्रीय बाघ दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत के रक्षा मंत्री कौन है? : राजनाथ सिंह
2. दुनिया में 2020 से कौन सी वैश्विक महामारी आई थी? : करोना वाइरस
3. 1930 की प्रसिद्ध नमक नमक यात्रा सत्याग्रह यात्रा का नाम क्या था? : दांडी यात्रा

4. संविधान में संशोधन नहीं कैसे किए जा सकते हैं?	:	जनमत संग्रह से
5. भारत में कब पहली वार राष्ट्रीय आपातकाल घोषित किया गया था ?	:	1962

6. तर्क ज्ञान

1. 3468 को किसी संख्या से गुना किया जाए कि गुणनफल पूर्ण वर्ग हो जाता है?	:	3
2. पचे हुए भोजन का अवशोषण होता है?	:	छोटी आंत में
3. आरबीआई का प्रतीक चिन्ह क्या है?	:	तार का पेड़ और बाघ
4. मोहन से सोहन पढ़ने में तेज है। वाक्य में किस कारक का प्रयोग हुआ है?	:	अपादान कारक
5. 14#13=9 तथा 27#36=18 तो 46#31=?	:	14

7. यण संधि

1. अन्वेषण	:	अनु+एषण
2. अन्वय	:	अनु+अय
3. अत्याचार	:	अति +आचार
4. अत्यंत	:	अति+अन्त
5. अत्यधिक	:	अति +अधिक

8. प्रेरक प्रसंग

जब गांधी जी ने दी कर्म बोने की सलाह

एक बार गांधी जी एक छोटे से गांव में पहुंचे तो उनके दर्शनों के लिए लोगों की भीड़ उमड़ी। गांधीजी ने लोगों से पूछा, 'इन दिनों आप कौन-सा अन्न बो रहे हैं और किस अन्न की कटाई कर रहे हैं?'
तभी भीड़ में से एक वृद्ध व्यक्ति आगे आया और करबद्ध हो बोला, 'आप तो बड़े ज्ञानी हैं। क्या आप इतना भी नहीं जानते कि ज्येष्ठ (जेठ) मास में खेतों में कोई फसल नहीं होती। इन दिनों हम खाली रहते हैं।

गांधी जी ने पूछा, 'जब फसल बोने व काटने का समय होता है, तब क्या बिलकुल भी समय नहीं होता?'

वृद्ध ने जवाब दिया, 'उस समय तो हमें रोटी खाने का भी समय नहीं होता।

गांधी जी बोले, 'तो क्या इस समय तुम बिलकुल निठल्ले हो और सिर्फ गप्पें हांक रहे हो। यदि तुम चाहो तो इस समय भी कुछ बो और काट सकते हो।'
तभी कुछ गांव वाले बोले, 'कृपा करके आप ही बता दीजिए कि हमें क्या बोना और क्या काटना चाहिए?'

गांधी जी ने गंभीरतापूर्वक कहा –

आप लोग कर्म बोइए और आदत को काटिए,
आदत को बोइए और चरित्र को काटिए,
चरित्र को बोइए और भाग्य को काटिए,
तभी तुम्हारा जीवन सार्थक हो पाएगा।

संविधान

चेतना

29 जुलाई 2024 Monday सोमवार 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 भ्रातृत्व 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

29 जुलाई 2024 **Monday** **सोमवार** वर्ष 03

ज्ञापांक : 01/मा०शि०-स्था 'ख'-68/2024-1242/पटना दिनांक :- 28/06/2024

समय		09:00 - 09:15	09:15 - 09:55	09:55 - 10:35	10:35 - 11:15	11:15 - 11:55	11:55 - 12:35	12:35- 01:15	01:15 - 01:55	01:55 - 02:35	02:35 - 03:15	03:15 - 04:00	04:00 - 04:30
		06:30 - 06:45	06:45 - 07:20	07:20 - 07:55	07:55 - 08:30	08:30 - 09:05	09:05 - 09:45	09:45 - 10:20	10:20 - 10: 55	10:55 - 11:30		11:30 - 12:10	
वर्ग	घंटी		पहली	दूसरी	तीसरी	चौथी		पंचमी	छठी	सप्तमी	आठमी		
1		साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना और 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			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
3			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
4			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
5			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
6			गणित	अंग्रेजी	विज्ञान	सामाजिक विज्ञान		हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि		
7			सामाजिक विज्ञान	गणित	अंग्रेजी	विज्ञान		संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि		
8			विज्ञान	सामाजिक विज्ञान	गणित	अंग्रेजी		संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य	खेल गतिविधि		

नोट:- 1. उपरोक्त वर्ग - समय सारिणी सुझावात्मक है। 2. विद्यालय अपने संसाधनों यथा - शिक्षक, छात्र, वर्ग कक्ष, सेक्शन की संख्या आदि की उपलब्धता के आधार पर उपरोक्त वर्ग - समय सारणी में परिवर्तन कर सकता है। 3. जिन विद्यालयों में पुस्तकालय है वहाँ बच्चों को सप्ताह में किसी दो अलग-अलग घटियों में पुस्तक पढ़ने को प्रेरित किया जा सकता है। 4. प्रत्येक सप्ताह में सभी विषय की साप्ताहिक मूल्यांकन विद्यालय अपनी सुविधा अनुसार किसी भी दिन किसी भी घंटी करेंगे।

पाठ टीका NOTES ON LESSONS

दिनांक	घंटी	कक्षा	विषय	प्रस्तावित पाठ की संक्षिप्त टिप्पणी	कृष्णपट-कार्य	अभ्युक्ति
Date	Period	Class	Subject	Brief notes on lessons proposed	Black Board work	Remarks
29 जुलाई 2024		सभी	चेतना सत्र	साफ-सफाई, प्रार्थना, व्यायाम एवं अन्य आयाम		
	1					
	2					
	3					
	4					
		सभी	मध्यांतर / मध्यान्ह भोजन कार्यक्रम			
	5					
	6					
	7					
	8	पाठ टीका का संधारण				

शिक्षक का हस्ताक्षर

पीएम पोषण योजना

चेतना

29 जुलाई 2024 Monday सोमवार वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
29 जुलाई 2024	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल + हरी 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 नि:शुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा का मौलिक अधिकार प्रदत्त है। प्रारंभिक शिक्षा के सर्वव्यापीकरण में मदद करने के उद्देश्य से सभी प्राथमिक एवं मध्य विद्यालयों में पीएम पोषण योजना उपलब्ध कराने का प्रावधान किया गया है। इस योजना का लाभ निम्नवत है :-

- ***बच्चों को पौष्टिक आहार एवं स्वास्थ्य की प्राप्ति।***
- ***बच्चों के शैक्षिक स्तर में वृद्धि।***
- ***बच्चों के बीच सामाजिक समता।***
- ***बच्चों की सीखने की क्षमता एवं आत्मसम्मान के स्तर को बढ़ाना।***
- ***बच्चों के छीजन में कमी।***
- ***नामांकन एवं उपस्थिति में निरंतर बढ़ोतरी।***
- ***बच्चों के ठहराव, अधिगम एवं एकाग्रता सुनिश्चित करने में मदद।***

परिवर्तन मूल्य की नई दर की विवरणी (01-10-2022 से प्रभावित)

कक्षा 01 से 05 के लिए			
सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	20 Gram	103.00	2.06
सब्जी	50 Gram	22.00	1.10
तेल	5 Gram	121.00	0.60
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.49
जलावन	100 Gram	12.00	1.20
		कुल =	5.45

कक्षा 06 से 08 के लिए			
सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	30 Gram	103.00	3.09
सब्जी	75 Gram	22.00	1.65
तेल	7.5 Gram	121.00	0.90
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.73
जलावन	150 Gram	12.00	1.80
		कुल =	8.17

साप्ताहिक मेनू

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

चहक

बच्चों का विद्यालय से जुड़ाव

दिन - 29 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

सामाजिक एवं भावनात्मक विकास

कविता

अच्छी आदतें नेक बनों

आदर सम्मान

रोज सुबह उठकर हम सब
नेक-भले कुछ काम करें
मम्मी-पापा को हाथ जोड़ें
मुस्कुरा के प्रणाम करें
सर जी, मैडम को स्कूल में
गुड मोर्निंग नित दिन करें
संग-सखा-बंधु का
ध्यान और सम्मान करें
भूल चूक हो जाये तो
सॉरी कहना ना भूलें
जो कोई उपकार करे तो
थैंक्यू कहना ना भूलें

उद्देश्य

- बुनियादी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के नियमों का स्वयं से पालन करना एवं अच्छी आदतों का समावेश ।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को अर्ध गोलाकार में बैठाएँगे।
- शिक्षक बच्चों को कविता 'आदर सम्मान' पढ़कर सुनाएँगे फिर बच्चों के साथ मिलकर इसे दोहराएँगे।
- शिक्षक बच्चों से नित्य साफ़-सफाई के नियम और आवश्यकता पर बातचीत करेंगे, जैसे-
  - -सुबह जल्दी उठना, शौच करना, दांत साफ़ करना, आँख मुँह धोना, नहाना आदि ।
  - -नाक, मुँह, और कान में अंगुली नहीं डालना।
  - -नाक छिड़कने के बाद हाथ जरूर धोना।
  - -खांसते या छींकते समय मुँह को अच्छी तरह से ढँकना।
  - -समय पर स्कूल जाना, समय पर खाना खाना।
- शिक्षक बच्चों के साथ सामान्य शिष्टाचार पर भी बातचीत करेंगे, जैसे-
  - -सुबह उठकर माता-पिता को प्रणाम करना।
  - -शिक्षकों एवं श्रेष्ठ जनों का उचित अभिवादन करना।
  - -गलती होने पर सॉरी बोलना।
  - -अगर आपने किसी से कोई सहायता ली हो तो धन्यवाद करना ।

सामग्री

- "आदर सम्मान" कविता की प्रति।

विकल्प

- इस गतिविधि को रोल प्ले के माध्यम से भी किया जा सकता है।

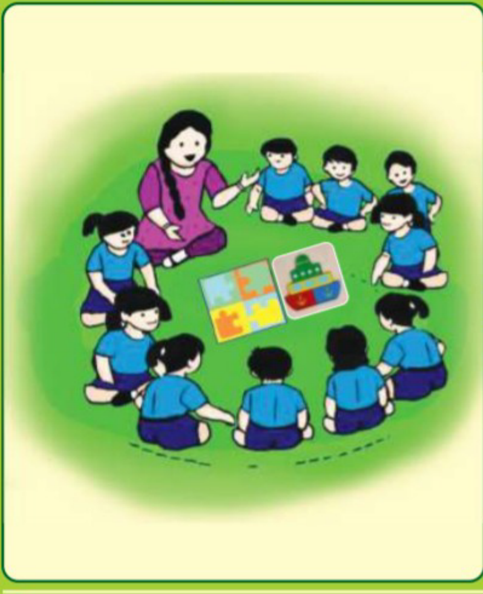
प्रतिफल

- स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के नियमों का पालन कर पाएँगेऔर अच्छी आदतें सीखेंगे।

दिन - 29 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

संख्यात्मक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता

समान वस्तुओं का मिलान



उद्देश्य

- एक समान वस्तुओं की पहचान करना।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को अर्द्ध गोलाकार में बैठाएँगे।
- शिक्षक बच्चों को समान वस्तुओं का मिलान करने के लिए वर्कशीट और पेंसिल देंगे।
- शिक्षक बच्चों के गतिविधि करने के पहले एक समान चित्रों का मिलान कर के दिखाएँगे।
- शिक्षक बच्चों को एक समान चित्रों का मिलान करने के लिए कहेंगे।
- शिक्षक गतिविधि के दौरान बच्चों का अवलोकन करते रहेंगे और आवश्यकता पड़ने पर उनकी मदद करेंगे।
- गतिविधि के उपरांत शिक्षक बच्चों से इस गतिविधि के विषय में बातचीत करेंगे।

सामग्री

- बच्चों की संख्या अनुसार वर्कशीट और पेंसिल।

विकल्प

- शिक्षक इस गतिविधि को सादे कागज पर कुछ वस्तुओं के चित्र बनाकर भी कर सकते हैं।

प्रतिफल

- बच्चे एक समान वस्तुओं को पहचान कर मिलान कर पाएँगे।

दिन - 29 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

मेरा टोला, मेरा मोहल्ला

उद्देश्य

- सुनकर एवं सोचकर जवाब दे पाना।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को गोलाकार में बैठाएँगे।
- शिक्षक बच्चों से उनके टोला/मोहल्ला के आसपास की बसावट पर बातचीत करेंगे।
- शिक्षक बच्चों से निम्नलिखित बिन्दुओं पर बातचीत करेंगे -
  - उनका टोला/मोहल्ला किस गाँव/शहर में है ?
  - आसपास दूसरे कौन-कौन से टोले/मोहल्ले हैं ?
  - आपके टोले/मोहल्ले में क्या-क्या हैं ? जैसे- स्कूल, दुकानें, खेत/मैदान, बगीचा/गाछी, पशु/मवेशी आदि।
  - बच्चों से यह पूछेंगे कि वे और उनके घर के लोग इन जगहों पर कब और क्या करने जाते हैं ?

सामग्री

- गतिविधि संबंधी चित्र-कार्ड/पोस्टर।

विकल्प

- ऐसी गतिविधि अलग-अलग विषयों पर बच्चों के साथ कर सकते हैं। जैसे- मेला, फ़सल, नदी, पोखर आदि।

प्रतिफल

- बच्चे बातचीत करते हैं एवं पूछे जाने पर तार्किक रूप से जवाब दे पाएँगे।

चेतना टीम

समस्तीपुर

पिन - 848207 (बिहार)

Mobile : **9473119007**

Email ID : chetanastr@gmail.com

WhatsApp : https://chat.whatsapp.com/BgYPOv5HKSv2Vx6uoX1LOZ

Telegram : https://t.me/TeacherHelpline

Facebook : https://www.facebook.com/Anil9473119007

TEACHERS OF BIHAR

Patna (Bihar)

Mobile : **7250818080**

Website : www.teachersofbihar.org

Email ID : teachersofbihar@gmail.com

Facebook : https://www.facebook.com/teachersofbihar

Youtube : https://www.youtube.com/c/teachersofbihar

Instagram : https://instagram.com/teachersofbihar

Twiter : https://twitter.com/teachersofbihar