



चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका



गुरुवार

बिहार

29 अगस्त 2024

Thursday

वर्ष: 3

प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

राष्ट्रीय खेल दिवस



संपादकीय
चेतना सत्र
संविधान

समय सारणी एवं पाठ टीका
पीएम पोषण योजना
चहक
...



शैलेन्द्र

हिन्दी फिल्मों के एक प्रसिद्ध गीतकार थे। 'होठों पर सच्चाई रहती है, दिल में सफाई रहती है', 'मेरा जुता है जापानी', 'आज फिर जीने की तमजा है' जैसे दर्जनों यादगार हिन्दी गीतों के जनक शैलेन्द्र ने महान् अभिनेता और फ़िल्म निर्माता राज कपूर के साथ बहुत काम किया।

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

30 अगस्त, 1923 - 14 दिसंबर, 1966

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



उपलब्ध कुल जल

उपलब्ध मृदु जल

पृथ्वी की खरी रातह में मौजूद जल

उपयोगी भौमजल

1. प्रार्थना



प्रार्थना

हे प्रभु ! आनंद दाता !! ज्ञान हमको दीजिये |
 शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये || हे प्रभु...
 तीजिये हमको शरण में हम सदाचारी बनें |
 ब्रह्मचारी धर्मरक्षक वीर व्रतधारी बनें || हे प्रभु...
 निंदा किसीकी हम किसीसे भूल कर भी न करें |
 ईर्ष्या कभी भी हम किसीसे भूल कर भी न करें || हे प्रभु
 सत्य बोलें झूठ त्यागें मेल आपस में करें |
 दिव्य जीवन हो हमारा यश तेरा गाया करें || हे प्रभु
 जाये हमारी आयु हे प्रभु ! लोक के उपकार में |
 हाथ डालें हम कभी न भूलकर अपकार में || हे प्रभु
 कीजिये हम पर कृपा ऐसी हे परमात्मा !
 मोह मद मत्सर रहित होवे हमारी आत्मा || हे प्रभु
 प्रेम से हम गुरुजनों की नित्य ही सेवा करें |
 प्रेम से हम संस्कृति की नित्य ही सेवा करें || हे प्रभु...
 योगविद्या ब्रह्मविद्या हो अधिक प्यारी हमें |
 ब्रह्मनिष्ठा प्राप्त करके सर्वहितकारी बनें || हे प्रभु...

अभियान गीत

हो जाओ तैयार साथियों हो जाओ तैयार साथियों,
 हो जाओ तैयार,
 अर्पित कर दो तन मन धन, मांग रही शिक्षा अर्पण,
 शिक्षा के जो काम न आए, तो जीवन बेकार,
 हो जाओ तैयार साथियो, हो जाओ तैयार साथियो ,
 हो जाओ तैयार ।।
 सोचने का समय गया, उठो लिखो इतिहास नया जवाब ,
 उजियाले से दे दो तुम दुनिया को जवाब,
 दुनिया को साथियों , ।। दुनिया को जवाब ,
 हो जाओ तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।
 तूफानी गति रुके नहीं, पाँव थके पर थमे नहीं ,
 उठे हुए माथे के आगे, ठहर न पाती हार ,
 ठहर न पाती हार साथियों, ठहर न पाती हार साथियों ,
 हो जाओ तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।
 कांप उठे धरती अम्बर, और उठाओ ऊँचा सर ,
 कोटि कोटि कंठों से गूंजे, शिक्षा की जयकार ,
 हो जाओ तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।

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. विश्वी

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

बड़ा सोचो, जल्दी सोचो, आगे की सोचो क्योंकि विचारों पर किसी का एकाधिकार नहीं है। - धीरुभाई अम्बानी

3. शब्द ज्ञान

English		
BEND	बैँड	मोड़ना
BEHOLD	बिहोल्ड	देखना
BEGIN	बिगीन	शुरू करना
BECOME	बिकम	होना
BET	बेट	बाजी लगाना

हिन्दी	
विचरण	घुमना-फिरना
पग	पैर
टीम	दल
निखार	चमक
छावनी	सैनिक विश्राम स

संस्कृत	
पार्श्व	बगल में
प्रवहति	बहती है
शुष्यति	सूख जाती है
आत्मानम्	अपने आप को
मूकः	चुप, मौन

اردو (उर्दू)		
نسوان	Nishwaa	महिला
نسیم	Naseem	ठंडी हवा
نسیہ	Nisia	उधार
نشا	Nashaa	दुनिया
نشاط	Nashaat	खुशी

4. दिवस ज्ञान

राष्ट्रीय खेल दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. किस महिला समाज सेविका ने महिलाओं के लिए शिक्षा और समानता के लिए संघर्ष किया? : सावित्री बाई फूले
2. चुंबक किन धातुओं से बनता है? : एल्यूमीनियम और निकल
3. भू दान आंदोलन किसके द्वारा चलाया गया था? : विनोबा भावे
4. किस देश में एक भी नदी नहीं है ? : सऊदी अरब
5. ब्रेल लिपि किस वैज्ञानिक की देन है? : लुई ब्रेल

6. तर्क ज्ञान

1. घंटे की सुई 12 घंटे में कितने समकोण बनाती है? : चार
2. ऐसा कौन सा आकाशीय पिंड है ,जिसका आकार प्रतिदिन बदला दिखाई देता है? : चंद्रमा
3. सबसे कम उम्र में माउंट एवरेस्ट पर चढ़ने वाली महिला कौन थी? : संतोष यादव
4. कुपोषण शब्द में कौन सा उपसर्ग है? : कु
5. 12,14,18,24,32,42,54,.....? : 68

7. मुहावरे

1. अंत करना : खत्म करना
2. अंत पा लेना : रहस्य पा लेना
3. अंधेरे घर का उजाला : इकलौता पुत्र
4. अगर मगर करना : टाल-मटोल करना
5. अनसुनी करना : परवाह न करना

8. प्रेरक प्रसंग

वृद्धाश्रम

यात्रा के दौरान रेल में वर्षों बाद अपने एक परिचित तिलककुमार जी से अचानक मुलाकात हो गई। पुरानी बर्तें चर्चा में आईं उनके गिरते स्वास्थ्य के प्रति मैंने सहानुभूति दिखलाई। पन्द्रह वर्ष पूर्व उनकी पत्नी के निधन की जानकारी पाकर दुख हुआ। अपने परिवार के बारे में उन्होंने बताया- सब सुखी और सम्पन्न हैं। दोनों लड़कियों की शादी खाते पीते घर में हुई है। एक पुत्र रेडीमेड कपड़ों का अच्छा शो-रूम चला रहा है। एक पुत्र रेल विभाग में अच्छी पोस्ट पर पास के ही शहर में है और एक पुत्र बैंक मैनेजर है।

मैंने कहा कितनी खुसी की बात है। वे दिन याद आते हैं, जब आपने अपना स्वाभिमान कायम रखते हुए कष्ट उठाए, दिन रात मेहनत करके ट्यूशन से अर्थोपार्जन किया। बच्चों को पढ़ा-लिखाकर योग्य बनाने की आपकी चिन्ता मेरी स्मृति में है। आपने जिस भाँति पितृ-धर्म का निर्वाह किया है- वह प्रेरक है। मुस्कराते हुए उन्होंने कहा- प्रभु की माया है।

अगली बार पुनः मुलाकात करने का वादा करते हुए उनसे पता पूछा तो बताया- हनुमान मंदिर के दक्षिण से तीसरी गली में के चौराहे पर किनारे वाले भवन में मैं रहता हूँ।

करीब सात-आठ माह बात में छुट्टियों में वापस शहर लौटा तो तिलककुमारजी से मिलने रवाना हुआ। हनुमानजी के मंदिर के पास पूछताछ की तो मालूम हुआ, वह भवन वृद्धाश्रम है। मैं स्तब्ध रह गया। कहीं पितृ-धर्म के निर्वाह का बलिदानी और कहीं इस असहाय जीवन की स्थिति। करुणा भाव से मन इतना विह्वल हुआ कि उनसे मिले बगैर ही मुझे वापस लौटना पड़ा, क्यों कि जीवन के इस सत्य को मेरा कमजोर मन झेल नहीं पाया।

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

29 अगस्त 2024 Thursday गुरुवार

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		
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		अंग्रेजी	गणित	विज्ञान	सामाजिक विज्ञान		हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	खेल गतिविधि		
7		सामाजिक विज्ञान	अंग्रेजी	गणित	विज्ञान		अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि		
8		विज्ञान	सामाजिक विज्ञान	अंग्रेजी	गणित		संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	हिंदी / उर्दू / अन्य	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	
29 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

29 अगस्त 2024 Thursday गुरुवार

वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
29 अगस्त 2024	गुरुवार	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 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

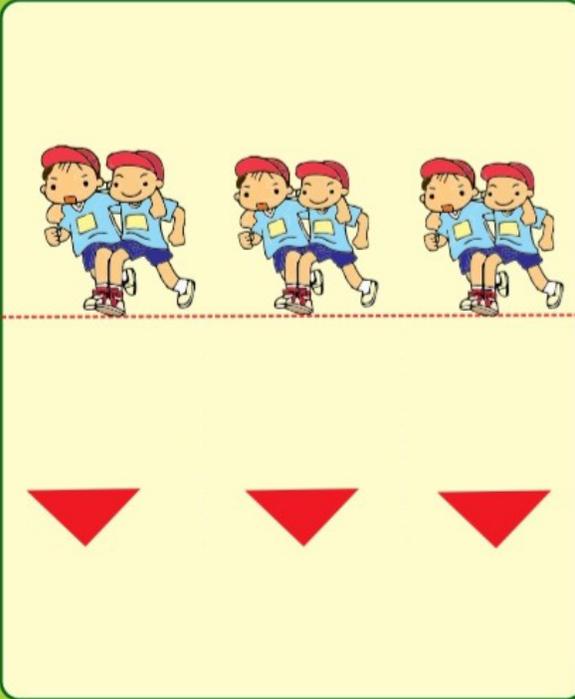


दिन - 43 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

शारीरिक विकास

खेल

तीन पैरों की दौड़



उद्देश्य

मांसपेशियों का विकास एवं समन्वय करना ।

प्रक्रिया

- शिक्षक विद्यालय परिसर में एक सुरक्षित, खुले एवं समतल स्थान का चयन करेंगे ।
- गतिविधि के पूर्व सतह / फर्श पर चार से पांच लंबी-सीधी और समानांतर रेखाएँ खींच लेंगे ।
- खेल के स्थान पर आरंभ बिन्दु और लक्ष्य बिन्दु पर निशान लगा देंगे ।
- शिक्षक इस गतिविधि को अपने किसी साथी शिक्षक की मदद से बच्चों को करके दिखाएँगे ।
- अब शिक्षक आरंभ बिन्दु के पास जोड़े में दस बच्चों को खड़ा करें ।
- जोड़े वाले बच्चों के अगल-बगल के सटे हुए दोनों पैरों को किसी कपड़े से घुटने के नीचे टखने के पास बाँध दें ।
- अब शिक्षक सीटी बजाकर सभी पाँच जोड़ों को सीधी रेखा पर तेजी से आगे बढ़ने और लक्ष्य बिन्दु तक पहुँचने को कहेंगे ।
- सभी बच्चों को लक्ष्य बिन्दु तक पहुँचने के लिए ताली बजाकर प्रोत्साहित करें ।
- शेष बच्चों के साथ इस गतिविधि को दोहराएँ ।
- शिक्षक ध्यान रखें की बच्चों के पैर बाँधने पर उन्हें असुविधा न हो और दौड़ते हुए बच्चे असंतुलित होकर गिर न जाएँ ।

सामग्री

चूना, रस्सी, सीटी और पैरों के टखने को बाँधने के लिए कपड़ा या रस्सी।

विकल्प

संभव हो तो शिक्षक जूट के बॉरे से बोरी दौड़ गतिविधि करवा सकते हैं।



प्रतिफल

- बच्चों की बड़ी मांसपेशियों का विकास एवं समन्वय होगा ।



अंक देखो और लिखो



उद्देश्य

- बच्चों में 1-9 तक की अंकिय समझ ।

प्रक्रिया

- बच्चों को 4-5 समूहों में बैठाएँ।
- सभी समूह को 1-9 की संख्या में तीली/कंकड़ उपलब्ध करवाएँ।
- शिक्षक अंक कार्ड से 1-9 तक की संख्या को दिखाकर बच्चों से पहचान करवाएँ।
- अब शिक्षक 1-9 तक की कोई भी एक संख्या का कार्ड बच्चों को दिखाएँ।
- बच्चे कार्ड की संख्या को पहचानकर अपने-अपने समूह में दी गई तीली/कंकड़ को गिनकर अलग कर लेंगे।
- अब शिक्षक सभी समूह के बच्चों से गिनी हुई तीली/कंकड़ की संख्या को काँपी पर लिखने को कहेंगे।
- शिक्षक बच्चों का अवलोकन करेंगे और आवश्यकतानुसार बच्चों की सहायता करेंगे।

सामग्री

- तीली/कंकड़, अंक कार्ड, काँपी, पेंसिल आदि।

विकल्प

- इस गतिविधि को ब्लैकबोर्ड या फर्श पर भी करवाया जा सकता है।
- अन्य विकल्प हेतु शिक्षक 9 चौकोर/गोलाकार खाने बना लेंगे। अब बने हुए खाने में 1-9 तक की वस्तु रखेंगे। जैसे एक खाने में पाँच वस्तुएँ, अन्य खाने में छः अथवा सात आदि वस्तुओं को रखा जा सकता है। बच्चे खाने में रखी गई वस्तुओं की संख्या गिनती कर अंक लिखेंगे और अंक कार्ड की पहचान करेंगे।



प्रतिफल

- बच्चे अंकों को पहचानने एवं लिखने में सक्षम हो पाएँगे।



कहानी

ज्ञाना का गुस्सा

एक छोटी सी लड़की थी, उसका नाम था ज्ञाना, वो बात-बात पर गुस्सा होती थी। उसकी मां उसे हमेशा समझाती रहती कि 'ज्ञाना बेटा, इतना गुस्सा करना अच्छी बात नहीं है, लेकिन फिर भी उसके स्वभाव में कोई बदलाव नहीं आया। एक दिन परी अपना होमवर्क करने में व्यस्त थी। उसकी टेबल पर एक सुंदर-सा फूलों से सजा पॉट रखा था। तभी उसके छोटे भाई का हाथ उस पॉट से टकराया और गिरने पर उसके कई टुकड़े हो गए।

अब क्या, ज्ञाना गुस्से से बौखला उठी। तभी वहाँ उसकी मां ने एक आईना लाकर उसके सामने रख दिया। अब गुस्से से भरी ज्ञाना ने अपनी शक्ल आईने में देखी, जो कि गुस्से में बहुत ही बुरी लग रही थी। अपना ऐसा बिगड़ा चेहरा देखते ही ज्ञाना का गुस्सा छू मंतर हो गया। तब उसकी मां ने कहा, देखा ज्ञाना! गुस्से में तुम्हारी शक्ल आईने में कितनी बुरी लगती है, क्योंकि आईना कभी झूठ नहीं बोलता। अब ज्ञाना को पता चल गया था कि गुस्सा करना कितना बुरा होता है। तभी से उसने गुस्सा न करने का एक वादा अपने आप से किया।

प्रतिफल

- मौखिक भाषा का विकास एवं शब्द भंडार में वृद्धि होगी।

भाषा विकास

उद्देश्य

- बच्चों की मौखिक भाषा का विकास एवं शब्द भंडार में वृद्धि करना।

प्रक्रिया

- बच्चों को अर्द्ध गोलाकार में बैठाएँ।
- बच्चों को एक प्रयत्नित कहानी / लोक कथा सुनाएँ।
- सुनाई गई कहानी की घटनाओं / पात्रों पर बच्चों से बातचीत करें, जैसे –
- आपको कौन-सी घटना या पात्र अच्छा लगा ?
- क्यों अच्छा लगा ?
- उसकी जगह / वैसी स्थिति में आप होते तो क्या करते ?
- कहानी में आए कठिन शब्दों के बारे में बच्चों को जानकारी देंगे।
- बच्चों को अपने मन से कहानी में आए किसी भी पात्र का अभिनय करके दिखाने को कहेंगे।
- शिक्षक बच्चों को पात्रों के संवाद अपनी मातृभाषा में सुनाने के लिए प्रेरित करेंगे।
- जब बच्चे अभिनय कर रहे हों, उसमें कुछ छोड़ या जोड़ रहे हों, उन्हें रोके-टोके नहीं, बल्कि उन्हें प्रोत्साहित करें।

सामग्री

- कहानी का चित्र कार्ड / पोस्टर।

विकल्प

- बच्चे अपने साथ घटित किसी भी घटना का वर्णन कर सकते हैं।





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>