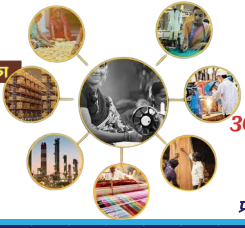




# चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका



शुक्रवार

बिहार

30 अगस्त 2024

Friday

वर्ष: 3

प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

लघु उद्योग दिवस



संपादकीय

चेतना सत्र

संविधान

समय सारणी एवं पाठ टीका

पीएम पोषण योजना

चहक

...



## प्रणब मुखर्जी

भारत के तेरहवें राष्ट्रपति रह चुके हैं। 26 जनवरी 2019 को प्रणब मुखर्जी को भारत रत्न से सम्मानित किया गया। वे भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के बरिष्ठ नेताओं में से एक थे।

की पुण्यतिथि पर कोटि - कोटि नमन।

11 दिसम्बर, 1935, - 31 अगस्त, 2020

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



## प्रधान संपादक

श्री अनिल कुमार प्रभाकर

## कला एवं प्रबंध संपादक

श्री संतोष कुमार ठाकुर

श्रीमती चविता 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-मोक्षा। 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

**बारिश के मौसम में डेंगू से बचाव के उपाय**

सावधानियाँ बरतें, अपनी और अपने परिवार की सुरक्षा सुनिश्चित करें

- ✓ अपने आस-पास पानी जमा ना होने दें।
- ✓ सूखने, गमने, टापू इत्यादि में जमे पानी को तुरंत बहा दें।
- ✓ पानी की टंकियों को सही तरीके से ढक कर रखें।
- ✓ मच्छरदानी का उपयोग करें।

स्वास्थ्य सेवाओं की अधिक जानकारी के लिए टोल फ्री नंबर 104 पर डायल करें।  
नि:शुल्क पत्रक सेवा हेतु डायल करें 102 (टोल फ्री) | जीविका बिहार, समाज से साकार

**स्वास्थ्य विभाग**  
बिहार सरकार

**बचाव ही सर्वोत्तम उपाय**

डेंगू की बीमारी संक्रमित पड़ने मच्छर के काटने से होती है। जब मच्छर दिन में काटता है एवं खिरे रात पानी में पनपता है।

**डेंगू के मरीजों को मच्छरदानी**

मैं सुलाएँ, डेंगू संक्रमण को बढ़ने से बचावें।

राज्य के सभी सरकारी भित्तिवर्तित केंद्रों में डेंगू अस्पताल में डेंगूज की सुविधाएँ नि:शुल्क उपलब्ध हैं।

स्वास्थ्य सेवाओं की अधिक जानकारी के लिए टोल फ्री नंबर 104 पर डायल करें।  
नि:शुल्क पत्रक सेवा हेतु डायल करें 102 (टोल फ्री) | जीविका बिहार, समाज से साकार

बिहार सरकार  
**शिक्षा विभाग**

**राष्ट्रीय शिक्षक पुरस्कार, 2024**

**सिकेन्द्र कुमार सुमन**  
न्यू प्राथमिक विद्यालय, तरहनी कैमूर, बिहार

**डॉ. मीनाक्षी कुमारी**  
शिवगंगा बालिका प्लस 2 उच्च विद्यालय, मधुबनी, बिहार

के चयनित होने पर  
हार्दिक शुभकामनाएं।

@EducationDepartmentBihar @BiharEducation\_ @bihar\_education\_dept @PROBihar

**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

लब पे आती है दुआ बन के तमन्ना मेरी !  
ज़िंदगी शमा की सूरत हो खुदाया मेरी !!

दूर दुनिया का मेरे दम से अंधेरा हो जाए !  
हर जगह मेरे चमकने से उजाला हो जाए !!

हो मेरे दम से यूँ ही मेरे वतन की ज़ीनत !  
जिस तरह फूल से होती है चमन की ज़ीनत !!

ज़िंदगी हो मिरी परवाने की सूरत या-रब !  
इल्म की शमा से हो मुझ को मोहब्बत या-रब !!

हो मेरा काम गरीबों की हिमायत करना !  
दर्द-मंदों से ज़ईफ़ों से मोहब्बत करना !!

मेरे अल्लाह! बुराई से बचाना मुझ को !  
नेक जो राह हो..! उस रह पे चलाना मुझ को !!

### अभियान गीत

घर-घर अलख जगाएंगे, 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 खिलायेंगे, 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 ही दे गंग जमन नाज करे  
आधे रस्ते पे न रुक 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 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

अपनी स्वयं की क्षमता से काम करो, दूसरों पर निर्भर मत रहो।

## 3. शब्द ज्ञान

English		
EASTABLISH	ईस्टब्लिश	स्थापित करना
EXERCISE	एक्सरसाइज	व्यायाम करना
ENTER	एंटर	प्रवेश करना
ENJOY	एंजॉय	आनन्द मनाना
ELECT	इलेक्ट	चुनना

हिन्दी	
देनदार	कर्जदार
छवि	शोभा
बाँका	अनोखा एवं सुंद
विस्मय	आश्चर्य
असह्य	असहनीय

संस्कृत	
भीः	अरे
रोचते	अच्छा लगता है
अनेन	इससे
जातः	हो गया
उभौ	दोनों

اردو (उर्दू)		
نشر	Nashar	बिखेरना
نشست	Nishisht	बैठक
نشو	Nashu	उगना
نشیمن	Nashiman	घोंसला
نصب	Nasab	लगाना

## 4. दिवस ज्ञान

लघु उद्योग दिवस

## 5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

- वायुमंडल में सर्वाधिक मात्रा में कौन सी गैस मौजूद है? : नाइट्रोजन
- चेचक के टीके की खोज किस वैज्ञानिक के द्वारा की गई थी? : एडवर्ड जेनर (1798ई)

3. भारत में कौनसा राज्य सबसे अधिक राज्यों की सीमाओं को स्पर्श करता है? : उत्तरप्रदेश
4. संविधान सभा की पहली बैठक कब हुई थी ? : दिसंबर (1946)
5. गंडक नदी को नेपाल में किस नाम से जाना जाता है? : नारायणी नदी

## 6. तर्क ज्ञान

1. हिमालय शब्द का संधि विच्छेद होगा? : हिम+आलय
2. यदि किसी घन की भुजा को दुगुनी कर दी जाए तो आयतन में कितना गुना वृद्धि होगा? : आठ गुना
3. वह पदार्थ जो अधातु रहते हैं हुए भी सबसे ज्यादा कठोर हैं? : हीरा
4. राष्ट्रीय विज्ञान दिवस किस वैज्ञानिक की खोज की याद में मनाया जाता है? : सी.वी.रमन
5. राम:रामायण::कृष्ण:.....? : महाभारत

## 7. भाववाचक शब्द

1. मानव : मानवता
2. शीतल : शीतलता
3. सज्जन : सज्जनता
4. अधीर : अधीरता
5. मधुर : मधुरता

## 8. प्रेरक प्रसंग

### स्वर्ग और नरक

एक युवक था। वह बंदूक और तलवार चलाना सीख रहा था। इसलिए वह यदा-कदा जंगल जाकर खरगोश, लोमड़ी और पक्षियों आदि का शिकार करता। शिकार करते-करते उसे यह घमंड हो गया कि उसके जैसा निशानेबाज़ कोई नहीं है और न उसके जैसा कोई तलवार चलाने वाला। आगे चलकर वह इतना घमंडी हो गया कि किसी बड़े के प्रति शिष्टाचार भी भूल गया।

उसके गाँव के बाहर कुटिया में एक संत रहते थे। वह एक दिन उनके पास पहुँचा। न उन्हें प्रणाम किया और न ही अपना परिचय दिया। सीधे उनके सामने पड़े आसन पर बैठ गया और कहने लगा, 'लोग बेकार में स्वर्ग-नरक में विश्वास करते हैं?'

संत ने उससे पूछा, 'तुम तलवार साथ में क्यों रखते हो?'

उसने कहा, 'मुझे सेना में भर्ती होना है, कर्नल बनना है।'

इस पर संत ने कहा, 'तुम्हारे जैसे लोग सेना में भर्ती किए जाते हैं? पहले अपनी शक्ल शीशे में जाकर देख लो।'

यह सुनते ही युवक गुस्से में आ गया और उसने म्यान से तलवार निकाल ली। तब संत ने फिर कहा, 'वाह! तुम्हारी तलवार भी कैसी है? इससे तुम किसी भी बहादुर आदमी का सामना नहीं कर सकते, क्यों कि वीरों की तलवार की चमक कुछ और ही होती है।'

फिर तो युवक गुस्से से आग-बबूला हो गया और संत को मारने के लिए झपटा। तब संत ने शांत स्वर से कहा, 'अब तुम्हारे लिए नरक का दरवाज़ा खुल गया।'

यह सुनते ही युवक की अक्ल खुल गई और उसने तलवार म्यान में रख ली। अब वह सर झुककर संत के सामने खड़ा था और अपराधी जैसा भाव दिखा रहा था। इस पर संत ने कहा, 'अब तुम्हारे लिए स्वर्ग का दरवाज़ा खुल गया।'

## 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

30 अगस्त 2024

Friday

शुक्रवार

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		हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
2		हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
3		हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	पर्यावरण और हम (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र	खेल गतिविधि		
4		हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	पर्यावरण और हम (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र	खेल गतिविधि		
5		हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	पर्यावरण और हम (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र	खेल गतिविधि		
6		गणित	विज्ञान	अंग्रेजी	हिंदी / उर्दू / अन्य		संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	सामाजिक विज्ञान	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	खेल गतिविधि		
7		हिंदी / उर्दू / अन्य	गणित	विज्ञान	अंग्रेजी		लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	सामाजिक विज्ञान	खेल गतिविधि		
8		अंग्रेजी	हिंदी / उर्दू / अन्य	गणित	विज्ञान		सामाजिक विज्ञान	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	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 घंटियों 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	
30 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

30 अगस्त 2024 Friday शुक्रवार

वर्ष 03

## पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
30 अगस्त 2024	शुक्रवार	पुलाव + काबुली चना + लाल चना का छोला + हरा सलाद + उबला अंडा / 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 - 44 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

सामाजिक  
एवं  
भावनात्मक विकास

कविता

## शिष्टाचार

शिष्ट आचरण शिष्टाचार,  
सबसे करो अच्छा व्यवहार।  
बड़ों की सेवा छोटों को प्यार,  
दीन-दुखियों पर करें उपकार।  
सबकी हरदम करो भलाई,  
मत कर ईर्ष्या, न ही लड़ाई।  
बड़े-बूढ़ों का हो सम्मान,  
अच्छा बने हम नेक महान।  
सबका आशीष है पाना,  
रोजाना है स्कूल जाना।

उद्देश्य

प्रक्रिया

सामग्री

विकल्प

• बच्चों में अच्छे आचरण को मजबूती देना।

- शिक्षक बच्चों को अर्द्ध गोलाकार में बैठाएंगे।
- शिक्षक बच्चों को कविता 'शिष्टाचार' पढ़कर सुनाएंगे, फिर बच्चे इसे दोहराएंगे।
- अब शिक्षक बच्चों से नित्य अच्छे आचरण के तरीके और उसके ज़रूरत पर बातचीत करेंगे, जैसे -
  - हमें बड़ों से कैसा व्यवहार करना चाहिए।
  - दीन-दुखियों पर हम कैसे उपकार कर सकते हैं।
  - हमारी भावना कैसी होनी चाहिए।
  - हमें कैसा बनना चाहिए।

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 सोंरी बोलना।
- अगर आपने किसी से कोई सहायता ली हो तो धन्यवाद करना।

• 'शिष्टाचार' कविता की प्रति।

• बच्चों से अन्य 'शिष्टाचार' के आचरणों के बारे में बातचीत की जा सकती है।



प्रतिफल

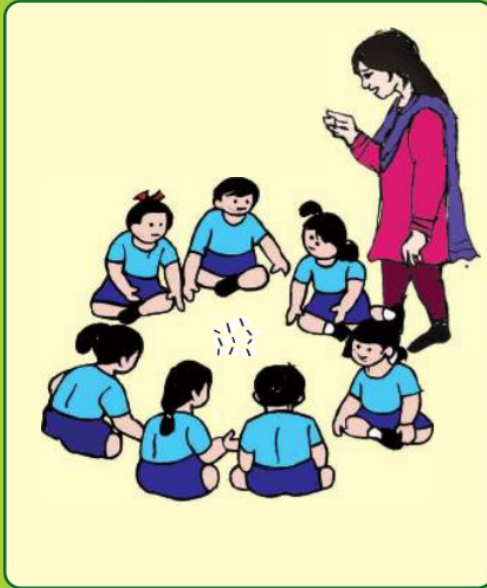
- बच्चे शिष्टाचार के मूल भावों से परिचित होंगे।





## खेल

## खुल जा सिम-सिम



## उद्देश्य

- अक्षर/वर्ण से शब्द बनाना।

## प्रक्रिया

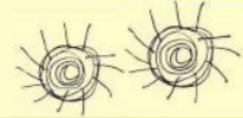
- शिक्षक सभी बच्चों को गोलाकार में बैठाएँ।
- शिक्षक बच्चों की संख्यानुसार कागज के छोटे-छोटे पर्ची पर कोई भी अक्षर लिखकर उन्हें मोड़ देंगे।
- शिक्षक मोड़ी हुई परिचियों को बच्चों के समूह के बीच में रख देंगे।
- शिक्षक बच्चों को बताएँगी की मेरे द्वारा खुल जा सिम-सिम कहने पर हर बच्चे को एक पर्ची उठाना है।
- वारी-वारी से सभी बच्चे अपनी पर्ची खोलकर उसमें लिखे हुए अक्षर से कोई भी शब्द बताएँगी और पर्ची को बीच में रख देंगे।
- शिक्षक इस गतिविधि को पहले स्वयं कर के दिखाएँगी।
- बच्चे द्वारा नहीं बता पाने की स्थिति में दूसरे बच्चे भी उसकी मदद कर सकते हैं।
- समय की उपलब्धता के अनुसार इस गतिविधि को कई बार दोहराया जा सकता है।

## सामग्री

- बच्चों की संख्यानुसार कागज के टुकड़े पर लिखे हुए अक्षरों की पर्ची।

## विकल्प

- शिक्षक इस गतिविधि को बच्चों के दो समूह में भी करवा सकते हैं जिसमें एक समूह के बच्चे अक्षर बोलेंगे और दूसरे समूह के बच्चे उस अक्षर से शब्द बनाएँगी।



## प्रतिफल

- बच्चे अक्षर/वर्ण से दो अक्षर वाले शब्द बना पाएँगी।



## खेल

## अनुमान लगाओ



## उद्देश्य

- बच्चों में अनुमान के आधार पर मापन का बोध।

## प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को बोर्ड के सामने अर्ध गोलाकार में बैठाएँ।
- शिक्षक बच्चों को हाथों की उंगलियों का नाप, बिन्ता, और एक हाथ कितना होगा यह बताएँगी।
- शिक्षक बच्चों को बोर्ड दिखाते हुए यह अनुमान लगाने के लिए कहेंगे कि बोर्ड का बाएँ से दाहिने तक का हिस्सा कितने बिन्ते का है?
- प्रत्येक बच्चा अपनी तरह से अनुमान लगाता हुआ जितना बिन्ता बोलेंगा, बोर्ड पर उसके नाम के साथ उतना अंक लिख दिया जाएगा।
- जब सभी बच्चे अपने लगाये हुए अनुमान को लिखवा देंगे, तब उन्हीं में से किसी एक बच्चे को उठकर बिन्ता से बोर्ड नापने के लिए बोलेंगे।
- जिस बच्चे का अनुमान बोर्ड पर नापे गए बिन्ता के सबसे करीब हो या सही हो, उसे सभी बच्चे ताली बजाकर शाबाशी देंगे।

## विकल्प

- अनुमान का यह खेल, डक्टर, चौक, पेंसिल आदि का माप ले कर विद्यालय के किसी भी स्थान पर किया जा सकता है।



## प्रतिफल

- बच्चों में अनुमान के आधार पर मापन 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>