



# चैतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका



मंगलवार

बिहार

02 अप्रैल 2024

Tuesday

वर्ष: 3

समस्तीपुर

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

अंतर्राष्ट्रीय बाल पुस्तक दिवस



संपादकीय

चेतना सत्र

संविधान

विद्यालय समय सारणी & पाठ टीका

पीएम पोषण योजना

...



जिन्हें सैम बहादुर (Sam the Brave) के नाम से भी जाना जाता है, 1971 के भारत-पाकिस्तान युद्ध के दौरान भारतीय सेना के सेनाध्यक्ष थे और फील्ड मार्शल का पद धारण करने वाले पहले भारतीय सैन्य अधिकारी थे।

**सैम मानेकशॉ**

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

03 अप्रैल 1914 - 27 जून 2008

अप्रैल						
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					

10 ईदु उल फिलर (ईद)

11 ईदु उल फिलर (ईद)

12 ईदु उल फिलर (ईद)

15 से ... ग्रीष्मावकाश



## प्रधान संपादक

श्री अनिल कुमार प्रभाकर



## संपादक

श्री कुन्दन कुमार



## संपादक मंडल

श्री रंजीत कुमार रमण

श्री विनोद कुमार विमल

श्री बालविजय कुमार

## कला एवं प्रबंध संपादक

श्री संतोष कुमार ठाकुर

श्रीमती बबिता कुमारी

श्रीमती रिकु कुमारी

श्रीमती अध्याशा

श्रीमती अनुपमा कुमारी

मो० फरहान

श्री इंद्रजीत कुमार

सुधी नेहा कुमारी

## 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 सच्चरित्र 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 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 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 सँचता 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।

**लोकसभा आम निर्वाचन 2024**

भारत निर्वाचन आयोग के एप

सक्षम ECI

प्रदान सुगम सुविधाएं

- खुद को PwD के रूप में चिह्नित करें
- नए दिव्यांग मतदाता के लिए आवेदन करें
- व्हील चेयर के लिए आवेदन करें

सो-मिजिल एप

- बुनाव पोषणा की दिनांक से यह एप सक्रिय हो जाता है
- अपने मोबाइल फोन में एप डाउनलोड करें
- गेट-क्यूटी गतिविधियों/आदर्श अपवर्ण संविदा के अलंघन की रिपोर्ट करें

दिव्यांगजनों और वरिष्ठ नागरिकों के लिए सुविधाएं

- रैम्य एवं व्हीलचेयर
- ब्रेल लिपि युक्त EVM
- विशेष सहायक
- वोट डालने में प्राथमिकता
- सांकेतिक भाषा
- दिव्यांगजनों के लिए परिवहन सुविधा

अधिक जानकारों हेतु 1950 पर कॉल करें या

चुनाव टा पर्व DESH KA GARV

Voter Helpline App और [www.voters.eci.gov.in](http://www.voters.eci.gov.in) पर जाएं

मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी, बिहार

Voter Helpline App Saksham App

[www.ceobihar.nic.in](http://www.ceobihar.nic.in) | Follow Us On: [BiharCEO](https://www.facebook.com/BiharCEO) [Bihar\\_CEO](https://www.instagram.com/Bihar_CEO) | visit: [www.voters.eci.gov.in](http://www.voters.eci.gov.in)

**लोकसभा आम निर्वाचन 2024**

आज ही अपना नामांकन सुनिश्चित करें

फॉर्म-6 फॉर्म-7 फॉर्म-8

नए मतदाता के रूप में पंजीकरण मतदाता सूची से नामों का विलोपन प्रतिष्ठियों में सुधार

अधिक जानकारों हेतु 1950 पर कॉल करें या

चुनाव टा पर्व DESH KA GARV

Voter Helpline App और [www.voters.eci.gov.in](http://www.voters.eci.gov.in) पर जाएं

मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी, बिहार

Voter Helpline App Saksham App

[www.ceobihar.nic.in](http://www.ceobihar.nic.in) | Follow Us On: [BiharCEO](https://www.facebook.com/BiharCEO) [Bihar\\_CEO](https://www.instagram.com/Bihar_CEO) | visit: [www.voters.eci.gov.in](http://www.voters.eci.gov.in)

**नए आपराधिक कानून**

#HainTaiyaarHum

91 दिन शेष

**बढ़ेगी पारदर्शिता और जवाबदेही**

भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 में अनुसंधान तथा तलाशी एवं जब्ती कार्यवाही के साथ-साथ धारा 54 में गिरफ्तार व्यक्ति की पहचान सुनिश्चित करने के लिए गिरफ्तारी के समय **ऑडियो-वीडियो रिकॉर्डिंग** का प्रावधान किया गया है।

FOLLOW US

**बिहार सरकार शिक्षा विभाग**

शिक्षक-अभिभावक संगोष्ठी सह प्रगति पत्र वितरण समारोह

@EducationDepartmentBihar @BiharEducation @bihar\_education\_dept @prbhar @iprd\_bihar



चेतना टीम

समस्तीपुर

फोन - 848207 (बिहार)

मो. +91 9473119007

Email : [chetanastr@gmail.com](mailto:chetanastr@gmail.com)

<https://t.me/TeacherHelpline>

<https://www.teachersofbihar.org/>

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

## 1. प्रार्थना



### प्रार्थना

इतनी शक्ति हमें देना दाता मनका विश्वास कमज़ोर 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 रहें 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 कमज़ोर 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 , उम्र में थोड़े कच्चे हैं। हम प्राथमिक.....  
गांव प्रदेश देश बनता है ,गांव अभी भी पिछड़े हैं।  
बेटी बोझ समझते सब है , गलत सोच में जकड़े हैं।  
महिलाओं के विकास पथ पे अभी सैकड़ों गच्चे हैं। हम प्राथमिक.....  
अच्छी बातें सीख सीख विद्यालय से हम आते हैं।  
कहीं ना पाया ऐसा ज्ञान विद्यालय में 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 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 खुबी दे ऐ मालिक कि वतन नाज करे  
जय बिहार जय बिहार जय जय जय बिहार

- एम. आर. विश्वा

### 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

जितना कठिन संघर्ष होगा जीत उतनी शानदार होगी।

## 3. शब्द ज्ञान

	English	
ABIDE	अबाइड	ठहरना
ABUSE	एब्यूज	गाली देना
ADVISE	एडवाइस	सलाह देना
ALLOW	अलाउ	अनुमति देना
ARGUE	आगर्ग्यू	बहस करना

	हिन्दी	
संपूर्ण	पूरा	
हामी भरना	सहमत होना	
परचम	झंडा	
समर्थन देना	साथ देना	
त्याग करना	छोड़ देना	

	संस्कृत	
कर्णः	कान	
दन्ताः	दांत	
स्वस्थः	नीरोग	
सन्ति	हैं	
हस्तः	हाथ	

	اردو (उर्दू)	
کیود	Kabud	नीला
کبیده	Kabida	दुखी
کبیر	Kabir	बड़ा
کبیسر	Kabeesar	कजूस
کٹافت	Kasafat	गाढ़ा

## 4. दिवस ज्ञान

अंतर्राष्ट्रीय बाल पुस्तक दिवस

## 5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 1. भारत का अंतिम गवर्नर जनरल कौन था?          | : लॉर्ड कैनिंग            |
| 2. भारत का प्रथम वायसराय कौन था?              | : लॉर्ड कैनिंग            |
| 3. भारत का अंतिम वायसराय कौन था?              | : लॉर्ड माउंटबेटन         |
| 4. स्वतंत्र भारत का प्रथम गवर्नर जनरल कौन था? | : लॉर्ड माउंटबेटन         |
| 5. भारत का प्रथम भारतीय गवर्नर जनरल कौन था?   | : चक्रवर्ती राजगोपालाचारी |

## 6. तर्क ज्ञान

- |   |                      |
|---|----------------------|
| 1. $75+75-27=?$                         | : 123                |
| 2. 1000 पैसे = ? रूपया                  | : 10 रुपए            |
| 3. 2 का वर्ग में 2 घटाने पर कितने है ?  | : 2                  |
| 4. हिंदी वर्णमाला में संयुक्त वर्ण है ? | : क्ष, त्र, ज्ञ, श्र |
| 5. एक करोड़ में कितने जीरो होते हैं ?   | : 7                  |

## 7. अनेक शब्दों के लिए एक शब्द

- |                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| 1. जिसका अपराध सिद्ध हो          | : अपराधी     |
| 2. जिस पर विश्वास न हो           | : अविश्वसनीय |
| 3. स्वयं अपने को मार डालना       | : आत्महत्या  |
| 4. जो पढ़ा लिखा न हो             | : अनपढ़      |
| 5. दूसरे के मन की बात जानने वाला | : अन्तर्यामी |

## 8. प्रेरक प्रसंग

### अपना अपना स्वभाव

एक बार एक भला आदमी नदी किनारे बैठा था। तभी उसने देखा एक बिच्छू पानी में गिर गया है। भले आदमी ने जल्दी से बिच्छू को हाथ में उठा लिया। बिच्छू ने उस भले आदमी को डंक मार दिया। बेचारे भले आदमी का हाथ काँपा और बिच्छू पानी में गिर गया।

भले आदमी ने बिच्छू को डूबने से बचाने के लिए दुबारा उठा लिया। बिच्छू ने दुबारा उस भले आदमी को डंक मार दिया। भले आदमी का हाथ दुबारा काँपा और बिच्छू पानी में गिर गया।

भले आदमी ने बिच्छू को डूबने से बचाने के लिए एक बार फिर उठा लिया। वहाँ एक लड़का उस आदमी का बार-बार बिच्छू को पानी से निकालना और बार-बार बिच्छू का डंक मारना देख रहा था। उसने आदमी से कहा, "आपको यह बिच्छू बार-बार डंक मार रहा है फिर भी आप उसे डूबने से क्यों बचाना चाहते हैं?" भले आदमी ने कहा, "बात यह है बेटा कि बिच्छू का स्वभाव है डंक मारना और मेरा स्वभाव है बचाना। जब बिच्छू एक कीड़ा होते हुए भी अपना स्वभाव नहीं छोड़ता तो मैं मनुष्य होकर अपना स्वभाव क्यों छोड़ूँ?"

मनुष्य को कभी भी अपना अच्छा स्वभाव नहीं भूलना चाहिए।

## 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

02 अप्रैल 2024 Tuesday मंगलवार समस्तीपुर

वर्ष 03

ज्ञापक : 01/मांशि०-स्था ख -88/2015 - 553 दिनांक :- 20-02-2024

समय		10:00 - 10:40	10:40 - 11:20	11:20 - 12:10	12:10 - 12:50	12:50 - 01:30	01:30- 02:10	02:10 - 02:50	02:50 - 03:30	03:30 - 04:00		
वर्ग	घंटी	पहली	दूसरी	तीसरी	चौथी		पंचमी	छठी	सप्तमी	आठमी		
1	साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि	मिशन दक्ष के लिए अंतर्गत विशेष कक्षा (सोमवार से शनिवार)	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		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		

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	
02 अप्रैल 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

02 अप्रैल 2024 Tuesday मंगलवार समस्तीपुर

वर्ष 03

## पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
02 अप्रैल 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



# चेतना टीम

बिथान, 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>