चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

2024-25 प्रवेशोत्सव नामांकन अभियान

शुक्रवार
बिहार
05 जुलाई 2024
Friday
वर्ष : 3
समस्तीपुर

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

अनुग्रह नारायण सिंह का स्मृति दिवस

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

आधुनिक भारतीय राजनीति के शिखर पुरुष जिन्हें आदर से 'बाबूजी' के नाम से संबोधित किया जाता था। लगभग 50 वर्षों के संसदीय जीवन में राष्ट्र के प्रति उनका समर्पण और निष्ठा बेमिसाल है।

जगजीवन राम

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

05 अप्रैल 1908 - 06 जुलाई, 1986

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				

18 मुहर्रम

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 रिंकु कुमारी

श्रीमती अध्याशा

श्रीमती अनुपमा कुमारी

मो० फरहान

श्री दीपक कुमार सिंह

सुश्री नेहा कुमारी

श्री मिथुन कुमार राय

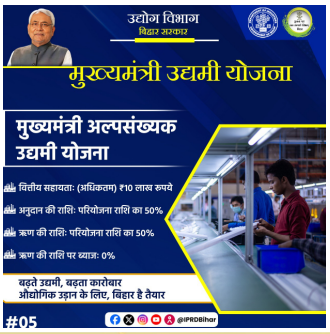
प्रिय गुरुजन !

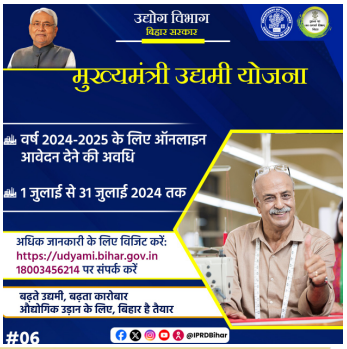
आज समाज और देश के सामने सबसे बड़ा प्रश्न है शिक्षा किस लिए दी जाए? विभिन्न मनोवैज्ञानिकों एवं शिक्षा विशारदों ने शिक्षा के विभिन्न उद्देश्य बतलाएँ हैं। किसी विद्वान का मत है कि "विद्या के लिए विद्या" है तो दूसरे विद्वान का मत है कि आजीविका या व्यवसाय के लिए तैयार करना ही शिक्षा का उद्देश्य है। कुछ विद्वानों 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।

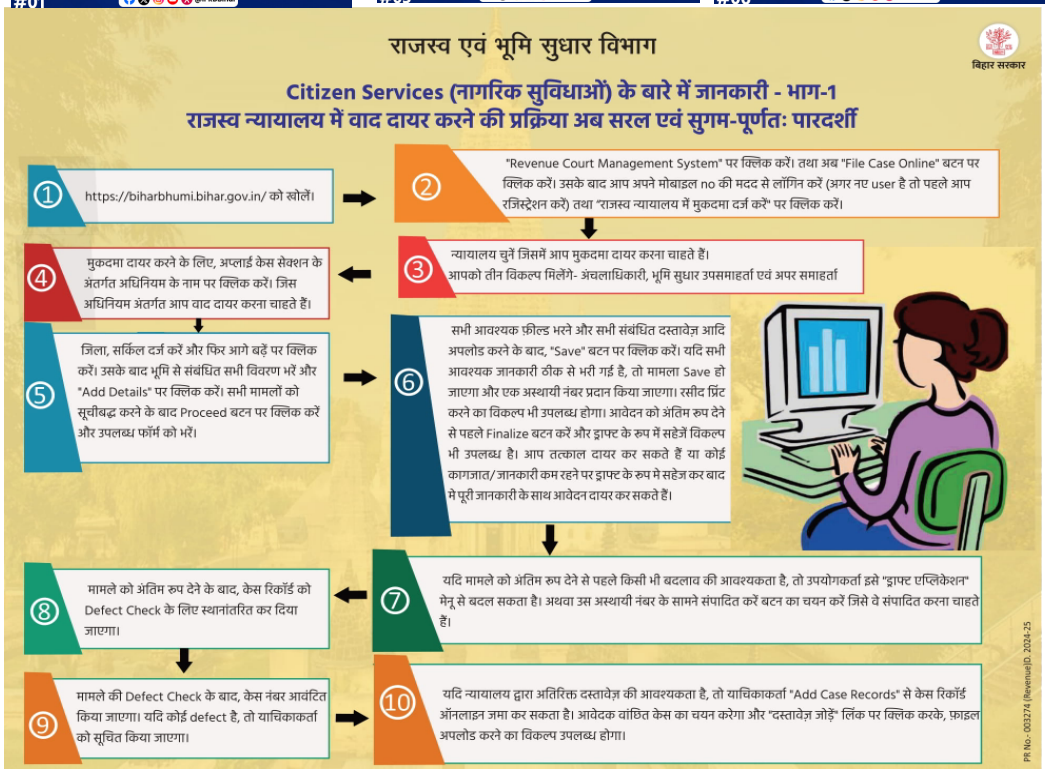
वैदिक ऋषियों के अनुसार शिक्षा का उद्देश्य है मानव का सर्वांगीण विकास अर्थात मानव जीवन का जो उद्देश्य है उस उद्देश्य तक पहुँचना ही शिक्षा का उद्देश्य होना चाहिए। मानव जीवन का उद्देश्य पुरुषार्थ-मोक्ष। इसके लिए हमें शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक, राजनीतिक और नैतिक सभी नियमों का ज्ञान होना चाहिए। 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 अंकुर 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

चेतना

05 जुलाई 2024 Friday शुक्रवार समस्तीपुर वर्ष 03

1. प्रार्थना

प्रार्थना

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

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

हो मेरे दम से यूं 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 ग़रीबों 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 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

परिवर्तन से डरना और संघर्ष से कतराना मनुष्य की सबसे बड़ी कायरता है.

3. शब्द ज्ञान

English		
DECEIVE	*डिसीव*	धोखा देना
DEVOTE	*डिवोट*	त्याग देना
DEFEAT	*डिफीट*	हराना
SILLY	*सिली*	वेबकूफ
REPENT	*रिपेंट*	पछताना

हिन्दी	
मूल्य	कीमत
रंक	गरीब
लक्ष्य	उद्देश्य
सुत	बेटा
समान	बराबर

संस्कृत	
यदा - कदा	कभी-कभी
भीता:	डरा हुआ
तदा	उस समय
सर्वान	सबो को
आगत:	आया

اردو (उर्दू)		
مزجات	*Muzjaat*	थोड़ा
مزرع	*Mazra*	खेती
مزمار	*Mizmaar*	बाँसुरी
مسا	*Masa*	शाम
مسافت	*Masafat*	यात्रा

4. दिवस ज्ञान

अनुग्रह नारायण सिंह का स्मृति दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. राज्य का राजकीय पुष्प : गेंदा
2. बिहार के प्रथम मुख्यमंत्री : डॉक्टर श्री कृष्ण सिंह

3. बिहार के प्रथम मुस्लिम मुख्यमंत्री : अब्दुल गफूर
4. गौतम बुद्ध के बचपन का नाम क्या था? : सिद्धार्थ
5. बिहार के प्रथम विधानसभा अध्यक्ष : राम दयालु सिंह

6. तर्क ज्ञान

1. भारतीय सेना के तीन अंग कौन-कौन से हैं ? : थलसेना, वायुसेना, नौसेना
2. धूप से हमें कौन-सा विटामिन मिलता है ? : विटामिन-डी
3. हॉकी का जादूगर किसे कहा जाता है ? : मेजर ध्यानचंद
4. भारत में सबसे पहले सूर्य किस राज्य में निकलता है ? : अरुणाचल प्रदेश
5. भारत का राष्ट्रीय पेड़ कौन-सा है ? : बरगद

7. युग्म शब्द

1. अगम : दुर्लभ
2. अध्ययन : पढ़ना - लिखना
3. अनभिज्ञ : अनजान
4. अभिज्ञ : जाननेवाला
5. अलि : भौंरा

8. प्रेरक प्रसंग

एकता का बल

एक बहुत बूढ़ा आदमी था। उसके 4 बेटे थे। बूढ़ा अपने बेटों को लेकर बहुत चिंतित था, क्योंकि सभी बेटे एक-दूसरे के विरोधी थे और आपस में लड़ते रहते थे। एक दिन बूढ़े ने उन सभी को अपने पास बुलाया और सभी को लकड़ी का एक-एक टुकड़ा दिया और उसे तोड़ने के लिए कहा। सभी ने एक झटके में लकड़ी तोड़ दिया। फिर बूढ़े ने उन्हें लाठी के कुछ टुकड़ों को इकट्ठा एक साथ बांधकर उनको दिया। लेकिन एक भी बेटा उन लाठियों को तोड़ न सका। अब जाकर उन्हें एकता की ताकत समझ में आई। फिर वे मिलजुल कर रहने लगे।

संविधान

चेतना

05 जुलाई 2024 Friday शुक्रवार समस्तीपुर 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 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, संवत दो हजार छह विक्रमी) को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

समय सारणी पाठ टीका

चेतना

05 जुलाई 2024 Friday शुक्रवार समस्तीपुर 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 (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (पाठ्यपुस्तक)	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि	मिशन दक्ष के लिए अंतर्गत विशेष कक्षा	वर्ग 1-2 के बच्चों को छोड़कर शेष वर्ग के बच्चों के हौसवर्क 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 (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		

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
05 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

05 जुलाई 2024 Friday शुक्रवार समस्तीपुर वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
05 जुलाई 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 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

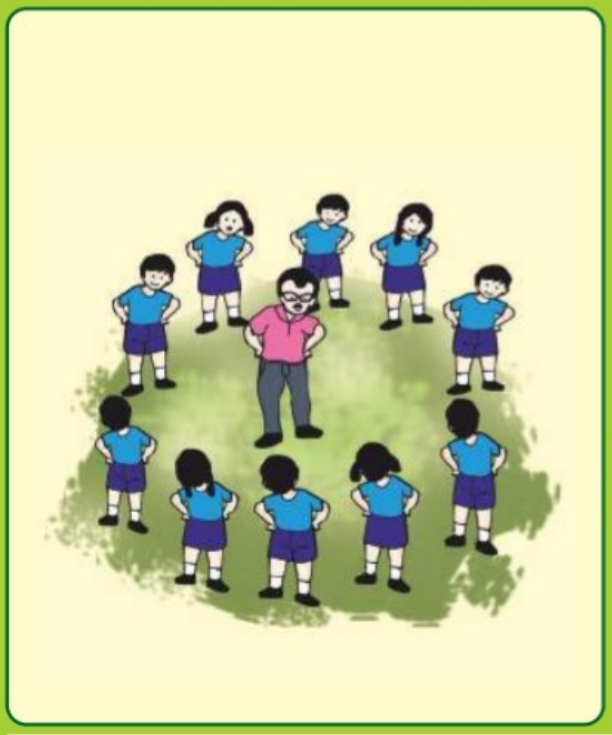
शारीरिक विकास

दिन - 15 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

खेल

घो-घो रानी, कितना पानी

उद्देश्य



- शरीर के विभिन्न अंगों की नाम के पहचान के साथ बड़ी मांसपेशियों का विकास।
- सुनने-बोलने और गाने के कौशल का विकास।

प्रक्रिया

- शिक्षक सभी बच्चों को गोलाकार में खड़ा कराएँगे। वे बच्चों के गोलाकार के बीच में स्वयं खड़े होंगे।
- शिक्षक बोलेंगे 'पानी बढ़ता जाए -2', सभी बच्चे बोलेंगे 'घो-घो रानी कितना पानी ? -2'।
- शिक्षक अपने पैर की अँगुलियों को छूते हुए बोलेंगे 'तलवा तक पानी -2', सभी बच्चे बोलेंगे 'तलवा तक पानी -2'। फिर शिक्षक बोलेंगे 'पानी बढ़ता जाए -2', सभी बच्चे बोलेंगे घो-घो रानी कितना पानी? शिक्षक अपने शरीर के ऊपर के विभिन्न अंगों को छू-छू कर क्रमश: बोलते जाएँगे 'एड़ी भर पानी, घुटने भर पानी, कमर भर पानी, कंधे भर पानी, सिर भर पानी...।'
- शिक्षक बच्चों से पूछ सकते हैं कि हमारे शरीर के विभिन्न अंग एड़ी से लेकर सिर तक किस काम आते हैं ?

सामग्री

- आवश्यकतानुसार।

विकल्प

- शरीर के प्रत्येक अंग की साफ-सफाई एवं उनके कार्यों की चर्चा की जा सकती है।

प्रतिफल

- बच्चे शरीर के विभिन्न अंगों की पहचान कर सकेंगे।
- बच्चों में बोलने और गाने के कौशलों का विकास होगा।

दिन - 15 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

चलो चित्र बनाएँ

उद्देश्य
- कल्पनाशीलता, एकाग्रता एवं अवलोकन।

प्रक्रिया
- शिक्षक बच्चों को अर्द्ध गोलाकार में बैठाएँगे एवं चित्र में दी गई आकृतियों को ब्लैक-बोर्ड या कागज़ पर बना कर दिखाएँगे।
- अब शिक्षक बच्चों को कागज या ब्लैक बोर्ड पर अपने मन से तरह-तरह की रेखाएँ खींचने को कहेंगे। जैसे- पेंसिल को गोल आकार में बार-बार घुमाना, फिर उल्टा घुमाना, नीचे से ऊपर की ओर ले जाना, ऊपर से नीचे की ओर ले आना आदि।

सामग्री
- ब्लैक बोर्ड, कागज, पेंसिल, चॉक , डस्टर आदि।

विकल्प
- शिक्षक टेढ़ी-मेढ़ी रेखा, त्रिभुजाकार, वर्गाकार, खड़ी पड़ी रेखा, मोटी-पतली रेखा, छोटी-लम्बी रेखा बच्चों से बनवा सकते हैं।

प्रतिफल
- बच्चे अपने कल्पनाशीलता के आधार पर कई तरह के चित्र बना पाएँगे।

दिन - 15 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

संख्यात्मक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता

कविता

चिड़िया-चिड़िया उड़ती जा..

चिड़िया उड़

चिड़िया–चिड़िया उड़ती जा,
चिड़िया–चिड़िया खुषी से गा।
पाँच छोटी चिड़ियाँ खा रही अनार,
एक चिड़िया उड़ गयी बाकी बचीं चार।
चिड़िया–चिड़िया उड़ती जा,
चिड़िया–चिड़िया खुषी से गा।
चार छोटी चिड़ियाँ बजा रही थीं बीन,
एक चिड़िया उड़ गई बाकी बची तीन।
चिड़िया–चिड़िया उड़ती जा,
चिड़िया–चिड़िया खुषी से गा।
तीन छोटी चिड़ियाँ, धान रही थीं बो,
एक चिड़िया उड़ गई बाकी बचीं दो।
चिड़िया–चिड़िया उड़ती जा,
चिड़िया–चिड़िया खुषी से गा।
दो छोटी चिड़ियाँ धूप रही थीं सेंक,
एक चिड़िया उड़ गई बाकी बची एक।
चिड़िया–चिड़िया उड़ती जा,
चिड़िया–चिड़िया खुषी से गा।
एक छोटी चिड़िया गई देहरादून,
वो भी चिड़िया उड़ गई बाकी बचा शून्य।
चिड़िया–चिड़िया उड़ती जा,
चिड़िया–चिड़िया खुषी से गा।

उद्देश्य
- हाव-भाव के साथ कविता को गाने का अभ्यास।
- शून्य और एक से पाँच तक की संख्या की समझ।

प्रक्रिया
- शिक्षक बच्चों को छह-छह की संख्या में कतारों में खड़ा करेंगे। बच्चों के खड़ा होने में इस बात का ध्यान अवश्य रखेंगे कि बच्चे जब हाथ फैलाएँ तो उनका हाथ आगे-पीछे, दाएँ-बाएँ किसी दूसरे बच्चे से सटे नहीं।
- शिक्षक बच्चों को यह गीत गाकर दुहराने को कहेंगे। बच्चे इस गीत में आ रहे शब्दों एवं कामों को अभिनय के माध्यम से व्यक्त करेंगे।
- बच्चे पूरे गीत को गाने के दौरान दोनों हाथों को अगल-बगल फैलाकर चिड़िया के पंख होने का अभिनय करेंगे। इस गतिविधि को करते समय बच्चे चिड़िया की तरह आगे-पीछे झुकेंगे, कभी-कभी गोल-गोल घूमना और कभी फुदकना भी हो सकता है। जब भी कोई वस्तु की बात हो बच्चे उसका भाव दिखलाएँगे और जब अंकों की बात होगी तो वे अपने दाहिने हाथ को ऊपर कर अँगुलियों के सहारे अंक बताएँगे।

सामग्री
- आवश्यकतानुसार।

विकल्प
- शिक्षक इस गीत को संख्या दस से घटते क्रम में बना सकते हैं तथा इसका प्रदर्शन बच्चों द्वारा करा सकते हैं।

प्रतिफल
- बच्चों में हाव-भाव के साथ कविता को गाने का कौशल विकसित होगा।
- बच्चों में शून्य और एक से पाँच तक की संख्या की समझ बनेगी।

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