TEACHERS OF BIHAR — THE CHANGE MAKERS

चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

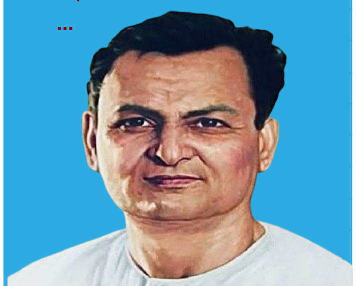
सोमवार
बिहार
08 अप्रैल 2024
Monday
वर्ष : 3
समस्तीपुर

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

विश्व बंजारा दिवस

2024-25 **प्रवेशोत्सव** नामांकन अभियान

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



जिन्हें महापंडित की उपाधि दी जाती है हिंदी के एक प्रमुख साहित्यकार थे। वे एक प्रतिष्ठित बहुभाषाविद् थे और बीसवीं सदी के पूर्वार्ध में उन्होंने यात्रा वृतांत/यात्रा साहित्य तथा विश्व-दर्शन के क्षेत्र में साहित्यिक योगदान किए। वह हिंदी यात्रासाहित्य के पितामह कहे जाते हैं।

राहुल सांकृत्यायन

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

09 अप्रैल 1893 – 14 अप्रैल 1963

अप्रैल

सो.	मं.	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 फितर (ईद)
15 से ... ग्रीष्मावकाश

प्रधान संपादक

श्री अनिल कुमार प्रभाकर

संपादक

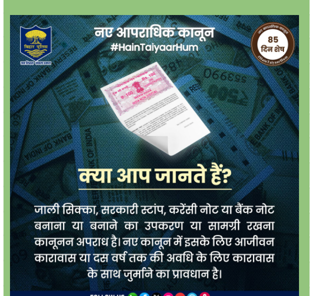
श्री कुन्दन कुमार

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 रिंकु कुमारी
श्रीमती अध्याशा
श्रीमती अनुपमा कुमारी
मो० फरहान
श्री इंद्रजीत कुमार
सुश्री नेहा कुमारी



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।

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 सत्र

चेतना

08 अप्रैल 2024 Monday सोमवार समस्तीपुर 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

कभी उसे नज़रअंदाज़ ना करें जो आपकी बहुत परवाह करते हैं।
वरना किसी दिन आपको ये एहसास होगा कि पत्थर जमा करते-करते आपने हीरा गंवा दिया।

3. शब्द ज्ञान

English		
GOOD	*गुड*	अच्छा
GORGEOUS	*गॉर्जियस*	सुदंर
HANDSOME	*हैंडसम*	सज्जन
LATET	*लेटर*	बाद में
LAST WEEEK	*लास्ट वीक*	पिछले सप्ताह

हिन्दी	
अधिकार	हक
निर्मल	पावन
क्षमा	माफी
पुस्तक	किताब
इच्छा	चाह

संस्कृत	
पतन्ति	गिरते हैं
चतस्र: (स्त्री०)	चार
भ्रमन्ति	घूमता/घूमते हैं
वृक्षे	पेड़ में
पुष्पाणि	फूल

اردو (उर्दू)		
کلال	*Kulal*	कुम्हार
کلام	*Kalam*	बात चीत
کلاں	*Kalaa*	बड़ा
کلانا	*Kilana*	बदलना
کلاہ	*Kulaah*	टोपी

4. दिवस ज्ञान

विश्व बंजारा दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. ऐसा कौन सा जीव है जिसका खून सफेद रंग का होता है? : कॉकरोच
2. दुनिया में सबसे पहले 5G नेटवर्क किस देश में शुरू हुआ था ? : दक्षिण कोरिया
3. किस देश में एक भी हवाई अड्डा नहीं है ? : वेटिकन सिटी

4. नोटबंदी सबसे पहले किस देश में हुई थी ? : घाना
5. दिल्ली का इंडिया गेट कब बनकर तैयार हुआ था ? : 1921

6. तर्क ज्ञान

1. संयुक्त का विलोम क्या होगा? : विच्छिन्न
2. 10 × 20 × 30 ------ × 1000, में शुन्य की संख्या ज्ञात करे? : 124
3. तरंग चलती हैं, तो वे अपने साथ ले जाती हैं : ऊर्जा
4. टाइपराइटर' (टंकण मशीन) के आविष्कारक कौन हैं? : शोल्स
5. मैटूर बाँध किस नदी पर बनाया गया है : कावेरी नदी पर

7. विलोम शब्द

1. अपेक्षा : उपेक्षा
2. आस्तिक : नास्तिक
3. आत्मा : परमात्मा
4. उत्तीर्ण : अनुत्तीर्ण
5. एकता : अनेकता

8. प्रेरक प्रसंग

!! ऊँट के प्रश्न !!

एक दिन की बात है। एक ऊँट और उसका बच्चा बातें कर रहे थे। बातों-बातों में ऊँट के बच्चे ने उससे पूछा, "पिताजी! बहुत दिनों से कुछ बातें सोच रहा हूँ। क्या मैं आपसे उनके बारे में पूछ सकता हूँ?"

ऊँट बोला, "हाँ हाँ बेटा, ज़रूर पूछो बेटा। मुझसे बन पड़ेगा। तो मैं जवाब ज़रूर दूंगा।"

"हम ऊँटों के पीठ पर कूबड़ क्यों होता है पिताजी?" ऊँट के बच्चे ने पूछा।

ऊँट बोला, "बेटा, हम रेगिस्तान में रहने वाले जीव हैं। हमारे पीठ में कूबड़ इसलिए है, ताकि हम इसमें पानी जमा करके रख सकें। इससे हम कई-कई दिनों तक बिना पानी के रह सकते हैं।"

"अच्छा और हमारे पैर इतने लंबे और पंजे गोलाकार क्यों हैं?" ऊँट के बच्चे ने दूसरा प्रश्न पूछा।

"जैसा मैं तुम्हें बता चुका हूँ कि हम रेगिस्तानी जीव हैं। यहाँ की भूमि रेतीली होती है और हमें इस रेतीली भूमि में चलना पड़ता है। लंबे पैर और गोलाकार पंजे के कारण हमें रेत में चलने में सहूलियत होती है।"

"अच्छा, मैं हमारे पीठ में कूबड़, लंबे पैर और गोलाकार पंजों का कारण तो समझ गया। लेकिन हमारी घनी पलकों का कारण मैं समझ नहीं पाता। इन घनी पलकों के कारण कई बार मुझे देखने में भी परेशानी होती है। ये इतनी घनी क्यों है?" ऊँट का बच्चा बोला।

"बेटे! ये पलकें हमारी आँखों की रक्षाकवच हैं। ये रेगिस्तान की धूल से हमारी आँखों की रक्षा करते हैं।"

"अब मैं समझ गया कि हमारी ऊँट में कूबड़ पानी जमा कर रखने, लंबे पैर और गोलाकार पंजे रेतीली भूमि पर आसानी से चलने और घनी पलकें धूल से आँखों की रक्षा करने के लिए है। ऐसे में हमें तो रेगिस्तान में होना चाहिए ना पिताजी, फिर हम लोग इस चिड़ियाघर (Zoo) में क्या कर रहे हैं?"

सीख

प्राप्त ज्ञान, हुनर और प्रतिभा तभी उपयोगी हैं, जब आप सही जगह पर हैं। अन्यथा सब व्यर्थ है। कई लोग प्रतिभावान होते हुए भी जीवन में सफ़ल नहीं हो पाते क्योंकि वे सही जगह/क्षेत्र पर अपनी प्रतिभा का इस्तेमाल नहीं करते। अपनी प्रतिभा व्यर्थ जाने मत दें।

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

08 अप्रैल 2024	Monday	सोमवार	समस्तीपुर	वर्ष 03

ज्ञापांक : 01/मा०शि०-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		
			07:15 - 08:00	08:00 - 08:35	08:35 - 09:10	09:10 - 09:45		09:45 - 10:20	10:20 - 10:55	10:55 - 11:30	11:30 - 12:00		
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 (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			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
08 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

08 अप्रैल 2024 Monday सोमवार समस्तीपुर वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
08 अप्रैल 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

(बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्)

द्वारा

संचालित "समझे - सीखें", गुणवत्ता शिक्षा कार्यक्रम के बीस सूचक -

1. विद्यालय समय से खुलना एवं बंद होना।
2. समय से चेतना सत्र का आयोजन।
3. हर एक बच्चा एवं शिक्षक विद्यालय के समय विद्यालय में उपस्थित।
4. हर एक बच्चा एवं हर एक शिक्षक सीखने-सिखाने की प्रक्रिया में तल्लीन।
5. शिक्षकों को बच्चे के शैक्षिक स्तर की जानकारी एवं उसका संधारण।
6. सतत एवं व्यापक मूल्यांकन।
7. कक्षा एक के लिए विशिष्ट रूप से निर्धारित पूर्णकालिक शिक्षक।
8. विद्यालय के सभी कक्षाओं में श्यामपट्ट का पूर्ण उपयोग।
9. सभी कक्षाओं में दैनिक शिक्षण-तालिका की उपलब्धता तथा उपयोग।
10. अंतिम घंटी में खेलकूद, कला तथा सांस्कृतिक गतिविधियां।
11. विद्यालयों में उपलब्ध कराए गए कहानी की किताबें, खेल सामग्री आदि का उपयोग।
12. मेनू के अनुसार मध्याहन भोजन का दैनिक वितरण।
13. सक्रिय बाल-संसद तथा मीना मंच।
14. साफ-सुथरे बच्चे तथा साफ-सुथरा विद्यालय।
15. उपलब्ध पेयजल व्यवस्था एवं शौचालयों का उपयोग।
16. विद्यालय परिसर में बागवानी।
17. विद्यालयों में उपलब्ध कराए गए अनुदानों का उपयोग।
18. सभी बच्चों के पास अपनी कक्षा की पाठ्य पुस्तकें उपलब्ध।
19. विद्यालय प्रबंध समिति की नियमित बैठक में शिक्षा की गुणवत्ता पर चर्चा।
20. विद्यालय में साप्ताहिक कक्षावार शिक्षक अभिभावक की नियमित बैठक।

चेतना टीम

बिथान, 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