चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

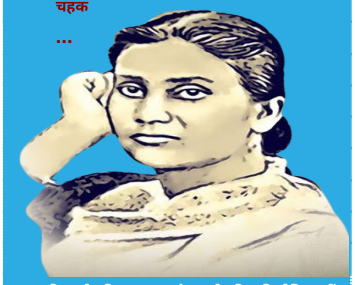
2024-25 प्रवेशोत्सव नामांकन अभियान

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

मंगलवार
बिहार
16 जुलाई 2024
Tuesday
वर्ष: 3
समस्तीपुर

वीर शासन जयंती (दिग.जैन)

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



भारत की पहली महिला स्नातक और पहली महिला फ़िजीशियन थीं। यही नहीं कांग्रेस अधिवेशन में सबसे पहले भाषण देने वाली महिला का गौरव भी कादम्बिनी गांगुली को ही प्राप्त है।

कादम्बिनी गांगुली

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

18 जुलाई, 1861 - 03 अक्टूबर, 1923

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				

17 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 अंकूर 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।

- सत्र 2024-26 के लिए 11वीं कक्षा में नामांकन हेतु बिहार विद्यालय परीक्षा समिति द्वारा जारी प्रथम चयन सूची (First Selection List) के आधार पर नामांकन के लिए तिथि अंतिम रूप से विस्तारित की गई है।
- अतः प्रथम चयन सूची में चयनित सभी विद्यार्थी अब अंतिम रूप से विस्तारित अवधि दिनांक 19.07.2024 तक अपने आवंटित शिक्षण संस्थान में नामांकन लेंगे।
- शिक्षण संस्थानों के प्रधान/नामांकन पदाधिकारी प्रथम चयन सूची के आधार पर नामांकन लिए हुए सभी विद्यार्थियों की सूची OFSS वेबसाईट www.ofssbihar.org पर प्रतिदिन ऑनलाईन अपडेट करना सुनिश्चित करेंगे।
- नामांकन की प्रक्रिया के संबंध में विस्तृत जानकारी OFSS वेबसाईट www.ofssbihar.org पर उपलब्ध है।

-: महत्वपूर्ण तिथियाँ :-

(i) प्रथम चयन सूची के अनुसार नामांकन की विस्तारित अवधिः- दिनांक 15.07.2024 से 19.07.2024 तक
(ii) शिक्षण संस्थान द्वारा OFSS वेबसाईट www.ofssbihar.org में Login कर सीट update किए जाने की अंतिम तिथिः- दिनांक 20.07.2024 तक
(iii) विद्यार्थियों द्वारा नामांकन के बाद Slide-up की प्रक्रिया के लिए ऑनलाइन आवेदन की विस्तारित अवधिः- दिनांक 15.07.2024 से 19.07.2024 तक
(iv) जिस विद्यार्थी का चयन प्रथम चयन सूची में किसी भी शिक्षण संस्थान में नहीं होता है, उसके लिए नया विकल्प भरने अथवा पूर्व के विकल्प में परिवर्तन करने की अवधिः- दिनांक 15.07.2024 से 19.07.2024 तक

- उक्त प्रक्रिया में किसी प्रकार की असुविधा होने पर हेल्पलाईन नंबर 0612-2230009 पर संपर्क किया जा सकता है।

Follow @ @officialbseb biharschoolexaminationboard

पढ़िए, समझिये, करिये, सीखिये

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

16 जुलाई 2024 Tuesday मंगलवार समस्तीपुर वर्ष 03

1. प्रार्थना

प्रार्थना

इतनी शक्ति हमें देना दाता मनका विश्वास कमज़ोर हो ना
हम चलें नेक 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 ज़िन्दगी 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 हमे बताया है।
खुले मे शौच बुरी आदत है,हमको ये समझाया है।
हाँथ 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 हममे , उम्र मे थोड़े कच्चे हैं। हम प्राथमिक.....
गांव प्रदेश देश बनता है ,गांव अभी भी पिछड़े हैं।
बेटी बोझ समझते सब है , गलत सोच मे जकड़े हैं।
महिलाओ के विकास पथ पे अभी सैकड़ो गच्चे हैं। हम प्राथमिक.....
अच्छी बाते सीख सीख विद्यालय से हम आते हैं।
कहीं ना पाया ऐसा ज्ञान विद्यालय मे पाते हैं।
स्कूल चलो सब साथी मिलकर, स्कूल ही साथी सच्चे है। हम प्राथमिव
बात गूढ ये जानो तुम, ज्ञान का पाठ पढना 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 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

3. शब्द ज्ञान

English		
DRIZZEL	*ड्रिजल*	बूंदा बांदी होन
CLOUD BRUS	*क्लाउड बर्स्ट*	मूसलाधार वर्षा
DOWNPOUR	*डाउनपोर*	घनघोर वर्षा
MIZZEL	*मिजल*	झींसी फुहार
DELUGE	*डेल्यूज*	मूसलाधार वर्षा

हिन्दी	
तत्परता	जल्दबाजी
कचहरी	न्यायालय
संशय	संदेह
नेत्र	आँख
प्रांगण	अँगना

संस्कृत	
अस्माकम्	हमारा
सुखाय	सुख के लीये
नाना	विविध
सर्वेषु	सब मे
धारयति	धारण करता है

اردو (उर्दू)		
مصور	*Musawwar*	चित्रकार
مضاف	*Muzaaf*	मिला हुआ
مضحکہ	*Muzahakka*	हंसना
مضروب	*Mazrub*	चोट लगा
مضطرب	*Muztarab*	बेचैन

4. दिवस ज्ञान

वीर शासन जयंती (दिग.जैन)

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. कौनसा देश संयुक्त राष्ट्र का 193वाँ राष्ट्र है? : दक्षिणी सूडान
2. अन्तर्राष्ट्रीय न्यायालय में न्यायाधीशों की संख्या होती है– : 15
3. संयुक्त राष्ट्र संघ की सुरक्षा परिषद् के सदस्यों की कुल संख्या कितनी है ? : 15
4. फतेहपुर सीकरी की स्थापना का श्रेय किसे जाता है ? : अकबर
5. फोर्थ एस्टेट' पद किसे संदर्भित करता है ? : प्रेस

6. तर्क ज्ञान

1. दो संख्याएं 96 और 404 का HCF ज्ञात करें यदि उसका LCM 9696 है। : 4
2. सामान्य मनुष्य का रक्तचाप होता है? : 120/80MM
3. भारतीय रिजर्व बैंक की स्थापना कब हुई? : 1935
4. शिक्षक ने पाठ पढ़ाया ।इसमें किस कारक का प्रयोग है? : कर्ता कारक
5. C:X::T:....? : G

7. दीर्घ संधि

1. असुरालय : असुर+आलय
2. अभीष्ट : अभि +इष्ट
3. अतीन्द्रिय : अति +इन्द्रिय
4. उत्तरायण : उत्तर +अयन
5. एकांकी : एक +अंकी

8. प्रेरक प्रसंग

मन की शक्ति अभ्यास से आती है

यह बात उन दिनों की है जब स्वामी विवेकानंद देश भ्रमण में थे. साथ में उनके एक गुरु भाई भी थे. स्वाध्याय, सत्संग एवं कठोर तप का अविराम सिलसिला चल रहा था. जहां कहीं अच्छे ग्रंथ मिलते, वे उनको पढ़ना नहीं भूलते थे. किसी नयी जगह जाने पर उनकी सब से पहली तलाश किसी अच्छे पुस्तकालय की रहती.

एक जगह एक पुस्तकालय ने उन्हें बहुत आकर्षित किया. उन्होंने सोचा, क्यों न यहां थोड़े दिनों तक डेरा जमाया जाये. उनके गुरुभाई उन्हें पुस्तकालय से संस्कृत और अंगरेजी की नयी-नयी किताबें लाकर देते थे. स्वामीजी उन्हें पढ़कर अगले दिन वापस कर देते.

रोज नयी किताबें वह भी पर्याप्त पृष्ठों वाली इस तरह से देते एवं वापस लेते हुए उस पुस्तकालय का अधीक्षक बड़ा हैरान हो गया. उसने स्वामी जी के गुरु भाई से कहा, क्या आप इतनी सारी नयी-नयी किताबें केवल देखने के लिए ले जाते हैं? यदि इन्हें देखना ही है, तो मैं यों ही यहां पर दिखा देता हूं. रोज इतना वजन उठाने की क्या जरूरत है.

लाइब्रेरियन की इस बात पर स्वामी जी के गुरु भाई ने गंभीरतापूर्वक कहा, जैसा आप समझ रहे हैं वैसा कुछ भी नहीं है. हमारे गुरु भाई इन सब पुस्तकों को पूरी गंभीरता से पढ़ते हैं, फिर वापस करते हैं.

इस उत्तर से आश्चर्यचकित होते हुए लाइब्रेरियन ने कहा, यदि ऐसा है तो मैं उनसे जरूर मिलना चाहूंगा. अगले दिन स्वामी जी उससे मिले और कहा, महाशय, आप हैरान न हों. मैंने न केवल उन किताबों को पढ़ा है, बल्कि उनको याद भी कर लिया है. इतना कहते हुए उन्होंने वापस की गयी कुछ किताबें उसे थमायी और उनके कई महत्वपूर्ण अंशों को शब्दश: सुना दिया.

लाइब्रेरियन चकित रह गया. उसने उनकी याददाश्त का रहस्य पूछा. स्वामी जी बोले, अगर पूरी तरह एकाग्र होकर पढ़ा जाए, तो चीजें दिमाग में अंकित हो जाती हैं. पर इसके लिए आवश्यक है कि मन की धारणशक्ति अधिक से अधिक हो और वह शक्ति अभ्यास से आती है।

संविधान

चेतना

16 जुलाई 2024 Tuesday मंगलवार 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

16 जुलाई 2024 | Tuesday | मंगलवार | 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	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	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 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
16 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

16 जुलाई 2024 Tuesday मंगलवार समस्तीपुर वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
16 जुलाई 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 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

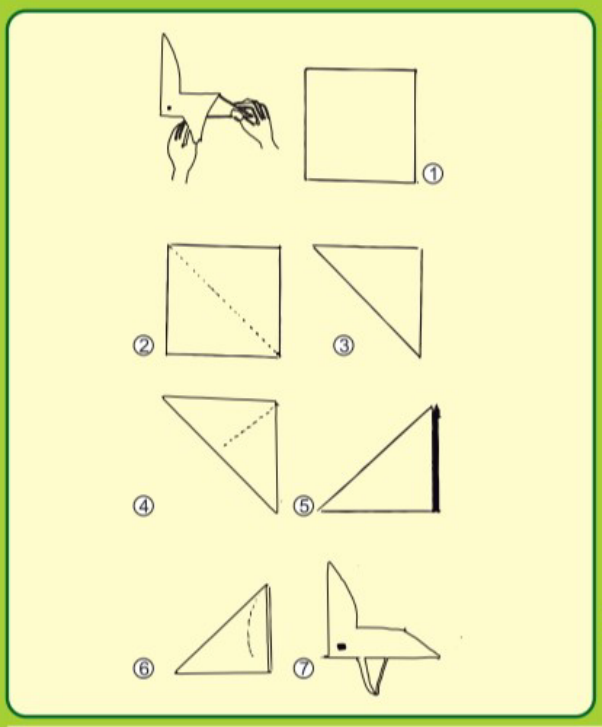
साप्ताहिक मेनू		
क्र.	दिन	मेनू
1.	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल + हरी सब्जी
2.	मंगलवार	जीरा चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी
3.	बुधवार	खिचड़ी (हरि सब्जी युक्त) + चोखा + केला / मौसमी फल
4.	गुरुवार	चावल + मिश्रित दाल + हरी सब्जी
5.	शुक्रवार	पुलाव + काबुली चना + लाल चना का छोला + हरा सलाद + उबला अंडा / मौसमी फल
6.	शनिवार	खिचड़ी (हरि सब्जी युक्त) + चोखा + केला / मौसमी फल

दिन - 21 | सत्र - 01 | अवधि - 30 मिनट

शारीरिक विकास

कागज़ का खरगोश बनाएँ

उद्देश्य



- एकाग्रता एवं सृजनशीलता का विकास।
- हाथों एवं अँगुलियों के कौशल का विकास।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को U आकार में बैठाएँगे तथा उन्हें नीचे बताए अनुसार कार्य करने को कहेंगे।
- सभी बच्चों को पुराने अखबार या कागज दे देंगे तथा शिक्षक स्वयं भी एक कागज लेंगे।
- वे कागज को बच्चों को दिखाते हुए वर्गाकार फाड़ेंगे।
- बच्चे भी कागज को वर्गाकार फाड़ेंगे।
- अब अखबार या कागज को कोना-कोनी मोड़ेंगे। मोड़े हुए निशान पर उसे दो टुकड़ों में त्रिभुजाकार फाड़ने को कहेंगे।
- फिर कागज को बीच से मोड़कर दो छोटी त्रिभुजाकार आकृतियाँ बनाएँगे।
- त्रिभुजाकार कागज का बंद हिस्सा नीचे की ओर रहेगा और खुला हिस्सा ऊपर की ओर रहेगा।
- ऊपर वाले हिस्से से नीचे की तरफ कागज को दो हिस्से में एक तिहाई फाड़ेंगे।
- काले स्केच पेन की मदद से खरगोश की आँख बनाएँगे।
- फटे हुए कागज के पिछले हिस्से के दोनों तरफ के भाग को नीचे की ओर मोड़ेंगे और उसे अपने बाएँ हाथ से पकड़ेंगे।
- दाहिने हाथ से उसके पीछे के हिस्से को आगे-पीछे खींचेंगे और तब कागज का यह खरगोश दौड़ने लगेगा।
- सभी बच्चे अपने हाथों से बनाये खरगोश को लेकर घर जाएँगे।

सामग्री

- अखबार या कागज, काला स्केच पेन आदि।

प्रतिफल

- बच्चों में एकाग्रता और सृजनशीलता का विकास होगा।
- बच्चों के हाथों एवं अँगुलियों के कौशल का विकास होगा।

दिन - 21 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

संख्यात्मक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता

कविता

दाँतों की सफाई

हम सुबह उठे और मुँह धो लें
कुल्ला से पहले पानी पीलें
दातुन लें या ब्रश ले लें
दाँतों की सफाई कर लें
ऊपर–नीचे, दाएँ–बाएँ
ब्रश गोल-गोल घुमाएँ

कुल्ला कर लें, जीभ निकालें
उसको भी हम साफ़ करें
फिर मुँह में पानी भरकर
आँखों पर छीटें मारें

उद्देश्य
- बच्चों को दाँतों साफ़-सफाई का सही तरीका बताना।

प्रक्रिया
- शिक्षक बच्चों को अर्द्ध गोलाकार में खड़ा करेंगे।
- शिक्षक बच्चों को दातुन / ब्रश करने के सही तरीके को दिए गए कविता के माध्यम से बताएँगे।
- शिक्षक दी गई कविता को पंक्तिवार हाव-भाव के साथ बच्चों को सुनाएँगे।
- बच्चे शिक्षक के साथ कविता को तब तक दोहराएँगे जब तक उन्हें दाँत साफ़ करने का सही तरीका समझ में न आ जाए।
- शिक्षक उनमें से किसी एक बच्चे को गोल घेरे के भीतर बुलाएँगे।
- शिक्षक उस बच्चे से पूछेंगे कि सुबह उठकर स्कूल आने तक आपने क्या-क्या किया है, क्रमवार बताएँ ?
- बच्चों द्वारा अपनी क्रियाओं को बताने के बाद शिक्षक उनसे यह प्रश्न पूछेंगे -
  - क्या आपने बिछावन से उठकर सबसे पहले बड़ों को प्रणाम किया ?
  - क्या कुल्ला करने के पहले पानी पीया ?
  - दाँतों पर दातुन / ब्रश कैसे किया ?
  - क्या आप रात में सोने से पहले दाँतों की सफाई करते हैं ?
  - कान, नाक, आँख को कैसे साफ़ किया ?
- शिक्षक बच्चों को दातुन / ब्रश, टूथपेस्ट दिखाकर उनके उपयोग के बारे में बताएँगे।

सामग्री
- दातुन / ब्रश, टूथपेस्ट

विकल्प
- शिक्षक बच्चों को नहाने का सही तरीका भी बता सकते हैं।

प्रतिफल
- बच्चे दाँतों के सफाई के सही तरीके को जान पाएँगे।

दिन - 21 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

कहानी

गोलू बन गया जेन्टलमैन

सुबह की धूप खिली हुई थी। बगीचे में कई लड़के खेल रहे थे। गोलू भी निकलकर बगीचे में आ गया। "मैं भी गेंद खेलूँगा।" गोलू ने लड़कों से कहा।

लड़के खेल बंद करके गोलू को देखने लगे। गोलू की कमीज पर दाग लगी थी। पैंट के बटन टूटे थे। जूते गंदे थे। उनमें से एक लड़का गेंद पीछे छिपाकर बोला– "हम तुम्हारे साथ नहीं खेलेंगे, तुम गंदे हो!"

एक पेड़ के नीचे कई लड़के कुत्ते के बच्चे के साथ खेल रहे थे। गोलू उनके पास जाकर बोला, "मैं भी इस कुत्ते के बच्चे के साथ खेलूँगा।" उनमें से एक लड़का कुत्ते के बच्चे को छिपाकर बोला– "हम तुम्हारे साथ नहीं खेलेंगे। हम गंदे बच्चे के साथ नहीं खेलते।"

गोलू वहाँ से बेंच पर बैठी लड़कियों के पास गया। वे रंगीन चित्रों वाली किताबें देख रही थीं। गोलू उनसे बोला, "मुझे भी चित्र दिखाओ न !" लड़कियाँ बोलीं– "हम गंदे लड़के को अपनी किताब छूने नहीं देते"।

गोलू दुःखी होकर बैठ गया। उसकी आँखों में आँसू आ गए। गोलू को अकेला देखकर बागीचे का माली बोला– "क्यों रोते हो गोलू?" गोलू बोला, "माली दादा, मेरे साथ कोई नहीं खेलता। मुझे सब गंदा कहते हैं।" माली ने कहा, "सचमुच गोलू, तुम बहुत गंदे दिख रहे हो। साफ–सुथरा रहोगे तो सभी बच्चे तुम्हारे साथ खेलेंगे।"

गोलू आँसू पोंछते हुए घर गया। वह अच्छी तरह से साफ–सुथरा होकर शाम को फिर बागीचे में खेलने आया। "आओ गोलू, हमारे साथ गेंद खेलो।" "आओ गोलू, हमारे कुत्ते के बच्चे के साथ खेलो।" "आओ गोलू, हमारी चित्रों वाली किताबें देखो।" सबको एक साथ बुलाते देखकर गोलू की आँखें भर आईं।

उद्देश्य
- कहानी सुनने-बोलने के कौशल का विकास।
- एकाग्रता, कल्पनाशीलता एवं स्मरणशक्ति का विकास।

प्रक्रिया
- शिक्षक बच्चों को अपने पास बैठाकर 'गोलू बन गया जेन्टलमैन' कहानी हाव-भाव और रोचकपूर्ण तरीके से सुनाएँगे। उसके बाद शिक्षक बच्चों से कहानी के बारे में बातचीत करेंगे।
- गोलू की कहानी सुनाने के बाद शिक्षक बच्चों से यह पूछेंगे कि -
  - गोलू के साथ कोई क्यों नहीं खेल रहा था ?
  - इस कहानी में कौन-कौन हैं ?
- शिक्षक बच्चों से कोई कहानी सुनाने को कहेंगे। कहानी सुनाने से पूर्व माहौल बनाने के लिए शिक्षक बच्चों से पूछ सकते हैं कि किस-किस बच्चे ने कोई दूसरी कहानी सुनी है ? उन्हें कहानी किसने सुनाई ? वह कहानी किसके बारे में थी ? आदि।
- कहानी सुनाने पर उस बच्चे को शिक्षक खूब शाबाशी देंगे। जो बच्चे कहानी नहीं सुना पाते हैं, उन्हें कहानी सुनाने के लिए प्रेरित करेंगे।

सामग्री
- कुछ चित्रों वाली बाल कथाओं की किताबें।

विकल्प
- इस कहानी के अलावा दूसरी कहानियाँ भी शिक्षक सुना सकते हैं।
- शिक्षक स्वयं बनाई हुई या चमत्कार वाली कहानियाँ को भी सुना सकते हैं।

प्रतिफल
- बच्चों में कहानी को सुनने और बोलने के कौशल का विकास होगा।
- बच्चों की एकाग्रता, कल्पनाशीलता एवं स्मरणशक्ति विकसित होगी।

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