TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

2024-25
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

शुक्रवार
बिहार
19 जुलाई 2024
Friday
वर्ष : 3
समस्तीपुर

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

बैंको का राष्ट्रीयकरण

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

भारत के प्रसिद्ध क्रांतिकारियों में से एक थे। देश ने सबसे पहले 8 अप्रैल, 1929 को उन्हें उस समय जाना, जब वे भगतसिंह के साथ केंद्रीय विधान सभा में बम विस्फोट के बाद गिरफ्तार किए गए।

बटुकेश्वर दत्त

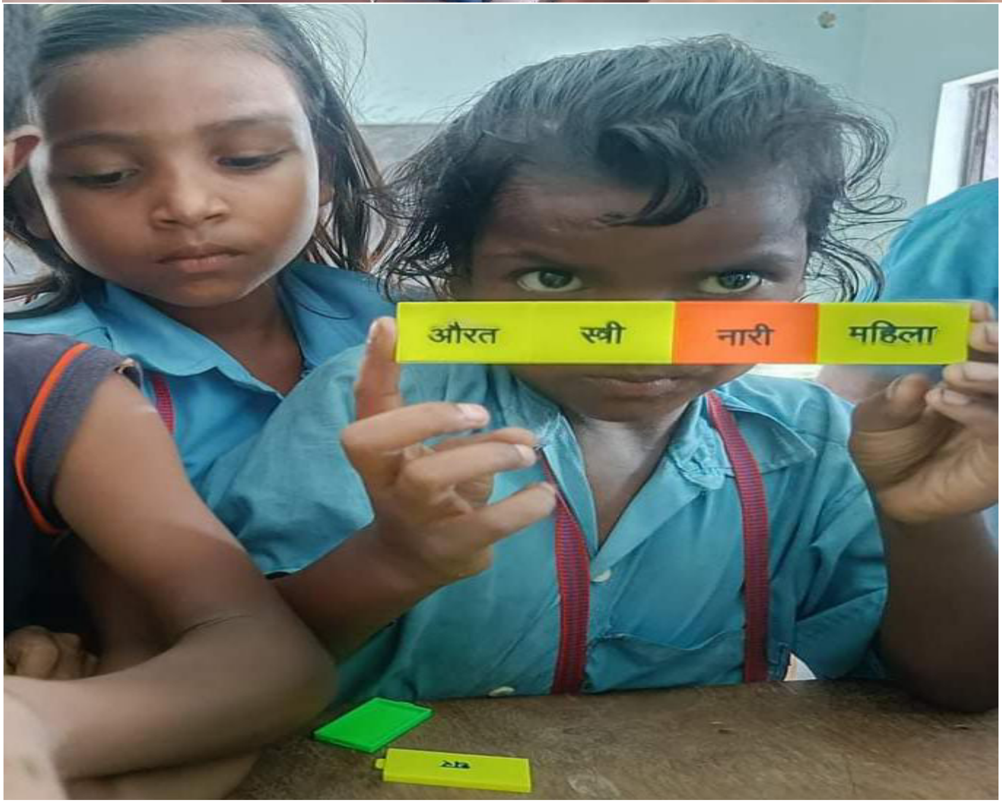
की पुण्यतिथि पर कोटि - कोटि नमन।

18 नवम्बर, 1910 - 20 जुलाई, 1965

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



संपादकीय

चेतना

19 जुलाई 2024 Friday शुक्रवार समस्तीपुर वर्ष 03

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

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।

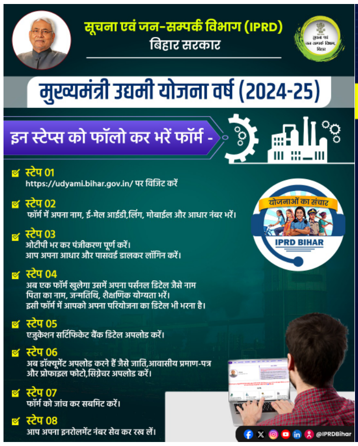
प्रिय गुरुजन !

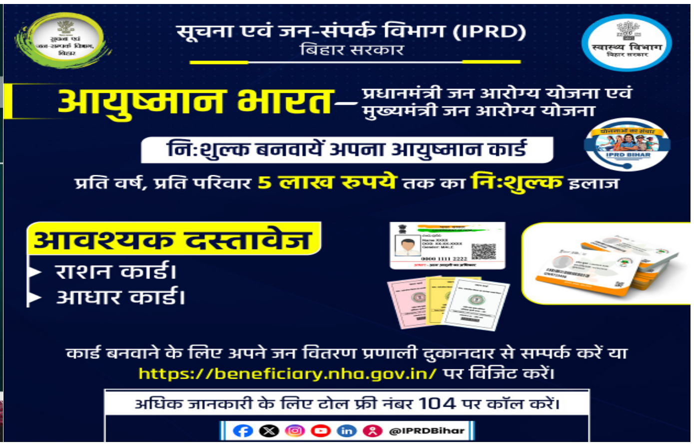
आज समाज और देश के सामने सबसे बड़ा प्रश्न है शिक्षा किस लिए दी जाए? विभिन्न मनोवैज्ञानिकों एवं शिक्षा विशारदों ने शिक्षा के विभिन्न उद्देश्य बतलाएँ हैं। किसी विद्वान का मत है कि "विद्या के लिए विद्या" है तो दूसरे विद्वान का मत है कि आजीविका या व्यवसाय के लिए तैयार करना ही शिक्षा का उद्देश्य है। कुछ विद्वानों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





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

खाली दिमाग को खुला दिमाग बना देना ही शिक्षा का उद्देश्य है।

3. शब्द ज्ञान

English		
IMPOSTER	*इंपोस्टर*	ढोंगी
ROVER	*रोवर*	घुमक्कड़
FEEBLE	*फीबल*	कमज़ोर
OBLIGATE	*ऑब्लिगेट*	लाचार
KEEN	*कीन*	उत्सुक

हिन्दी	
गौरव	बड़प्पन
पर्याप्त	काफी
क्लेश	कष्ट
निर्भीक	निडर
विख्यात	मसहूर

संस्कृत	
सत्कार	सम्मान
षष्ठशतके	छठी शताब्दी में
भूय: भूय:	बार बार
बभूव	हुआ
दत्तम्	दिया गया

اردو (उर्दू)		
مفرد	*Mofarrid*	अकेला
مفلس	*Muflish*	गरीब
مقدس	*Moqaddas*	पवित्र
مقدم	*Mokaddam*	पहला
مقراج	*Mekraj*	कैंची

4. दिवस ज्ञान

बैंको का राष्ट्रीयकरण

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. विश्व में सबसे बड़ा उद्यान कौन सा है? : विक्टोरिया फॉल्स नेशनल पार्क, जिम्बाब्वे, जाम्बिया।
2. विश्व का सबसे छोटा नगर कौन सा है? : वेटिकन सिटी।

3. विश्व में सबसे बड़ा देश कौन सा है? : रूस
4. विश्व में सबसे ऊँची बांध कौन सी है? : ग्रैंड कैनयन डैम, चीन।
5. पृथ्वी पर सबसे गर्म शहर कौन सा है? : अल आयन, इराक।

6. तर्क ज्ञान

1. 144 168 और 48 का HCF है? : 24
2. सबसे दूरस्थ ग्रह कौन सा है ? : वरुण
3. वायुमंडलीय दाब का एसआई यूनिट क्या होता है? : बार
4. रोटी मत खाओ, क्योंकि वह जली है -इनमें कौन सर्वनाम है? : निश्चयवाचक सर्वनाम
5. CX:EV::GT:...? : IR

7. दीर्घ संधि

1. कुशासन : कुश + आसन
2. केशान्त : केश +अन्त
3. गजानन : गज +आनन
4. गिरींद्र : गिरी+इन्द्र
5. गुरुपदेश : गुरु +उपदेश

8. प्रेरक प्रसंग

गाँधी को बापू बना दिया

साबरमती आश्रम की बात है। एक दिन रात को एक चोर आ गया। चोर नासमझ था, नहीं तो आश्रम में चुराने के लिए भला क्या था!संयोग से कोई आश्रमवासी जग गया उसने धीरे से कुछ और लोगों को जगा दिया। सबने मिलकर चोर को पकड़ लिया और कोठरी में बंद कर दिया।व्यवस्थापक ने प्रातः यह खबर बापू को दी और चोर को उनके सामने पेश किया। बापू ने निगाह उठाकर उसकी ओर देखा। वह नौजवान सिर झुकाए आतंकित खड़ा था कि बापू उससे नाराज हैं और हो सकता है कि उसे पुलिस को सौंप दें। बापू ने जो किया, उसकी तो वह स्वप्न में भी कल्पना नहीं कर सकता था। बापू ने उससे पूछा, “क्यों तुमने नाश्ता किया?” कोई उत्तर न मिलने पर उन्होंने व्यवस्थापक की ओर प्रश्नभरी मुद्रा में देखा। व्यवस्थापक ने कहा, “बापू! यह तो चोर है, नाश्ते का सवाल ही कहाँ उठता है।” बापू का चेहरा गंभीर हो आया। दु:ख भरे स्वर में बोले, “क्यों क्या यह इंसान नहीं है? इसे ले जाओ और नाश्ता कराओ।” व्यवस्थापक, जिसे चोर मानकर लाए थे, वह अब एक क्षण में इन्सान बन गया था। उसकी आँखों में प्रायश्चित के आँसू बह रहे थे। करुणा ने बुद्ध को बुद्ध बनाया, प्रेम ने महावीर को महावीर बनाया, किंतु करुणा और प्रेम ने गाँधी को बापू बना दिया।

संविधान

चेतना

19 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

19 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 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 (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
19 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

19 जुलाई 2024 Friday शुक्रवार समस्तीपुर वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
19 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

चहक

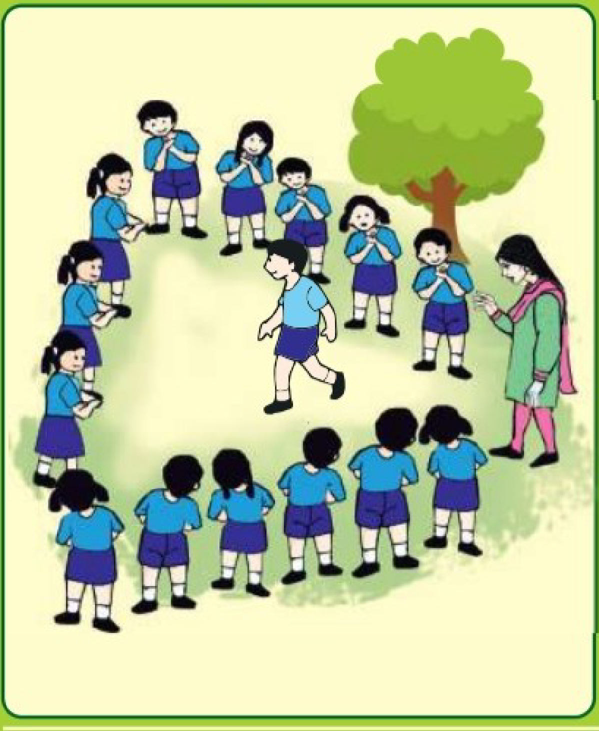
बच्चों का विद्यालय से जुड़ाव

दिन - 23 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

खेल

फलम-फूलम-सब्जियम



उद्देश्य

- मौखिक अभिव्यक्ति का प्रदर्शन।

प्रक्रिया

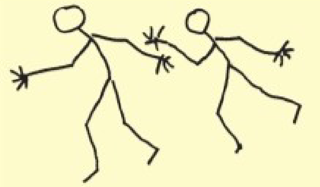
- शिक्षक बच्चों को गोलाकार में खड़ा करेंगे ।
- शिक्षक किसी एक बच्चे को गोले के बीच में आने के लिए कहेंगे।
- शिक्षक नीचे दिए गए निर्देशों को पहले स्वयं करके दिखाएँगे ।
- गोले के अंदर खड़ा बच्चा सिर पर रखे टोकरी को पकड़ते हुए चलने का अभिनय करते हुए फल-फूल-सब्जी की आवाज़ लगाता हुआ गोले के अंदर घूमेगा।
- गोल घेरे में घूमता हुआ बच्चा किसी एक बच्चे के सामने रूककर फल-फूल-सब्जी में से कोई एक शब्द बोलेगा ।
- घूमता हुआ बच्चा जिसके सामने भी रूककर बोलेगा, उस बच्चे को तुरंत टोकरी वाले बच्चे द्वारा कहे गए शब्द का नाम बताना होगा। जैसे - फल कहने पर बच्चे को किसी फल का नाम लेना होगा।
- अगर बच्चा सही नाम नहीं ले पाया तो वो बच्चा टोकरी वाला बन जाएगा और यह गतिविधि क्रमिक रूप से चलती रहेगी।

सामग्री

- टोकरी/डब्बा, कुछ फल-फूल-सब्जी का चित्र कार्ड/TLM।

विकल्प

- यह गतिविधि किसी अन्य वस्तु के नाम से करवाई जा सकती है ।



प्रतिफल

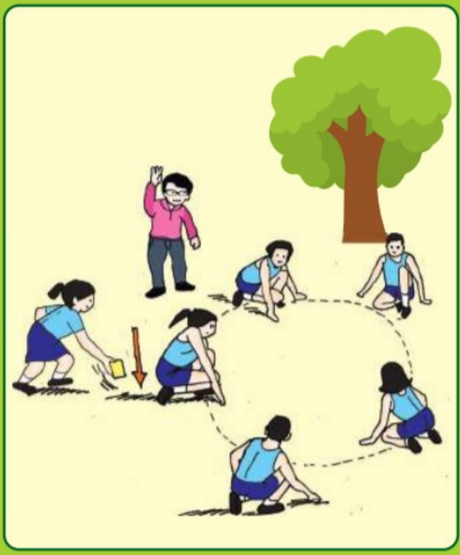
- शब्द-भंडार एवं मौखिक अभिव्यक्ति का विकास होगा ।

दिन - 23 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

शारीरिक विकास

खेल

रूमाल चोर



उद्देश्य

- एकाग्रता एवं तत्परता का विकास।
- शारीरिक क्षमता का विकास।

प्रक्रिया

- सभी बच्चे शिक्षक के साथ गोलाकार में बैठेंगे।
- शिक्षक रूमाल लेकर गोलाई में घूमेंगे और बोलेंगे- 'नानी घर से चिट्ठी आई, रास्ते में गिर गई, किसी ने देखा है' सभी बच्चे बोलेंगे- 'नऽऽहीं'।
- शिक्षक किसी एक बच्चे के पीछे रूमाल रखकर आगे बढ़ जाएँगे।
- जिस बच्चे के पीछे रूमाल होगा उस बच्चे ने अगर रूमाल देख लिया तो वह रूमाल फेंकने वाले शिक्षक/बच्चे के पीछे भागकर उसे पकड़ेगा। पकड़ा जाने वाला बच्चा व्यक्तिगत स्वच्छता से संबंधित शिक्षक द्वारा बताया गया अभिनय (जैसे - ब्रश करना, नाखून काटना, स्नान करना, शौचालय का उपयोग करना, आदि) करेंगे।
- अभिनय के उपरांत यदि कोई दूसरा बच्चा चाहे, तो उस अभिनय को और अच्छे ढंग से करके दिखा सकता है एवं शिक्षक के द्वारा इस पर चर्चा कराई जा सकती है।
- पुनः रूमाल लेकर दूसरा बच्चा उसी प्रक्रिया को दोहराएगा।
- यदि बच्चा रूमाल नहीं देख पाएगा तब रूमाल रखने वाला बच्चा पुनः उसी स्थान पर आकर उस बच्चे की पीठ पर थपकी देगा और उसे अभिनय करना होगा।
- इसी तरह यह प्रक्रिया सभी बच्चों के साथ की जाएगी।

सामग्री

- रूमाल, प्लास्टिक, रबर या कागज की गेंद आदि।

विकल्प

- विद्यालय में खुला स्थान उपलब्ध नहीं होने की स्थिति में शिक्षक इस गतिविधि को वर्ग कक्ष में भी करवा सकते हैं, जहाँ बच्चे दौड़ने के स्थान पर धीरे-धीरे चलकर इस गतिविधि को पूरा करेंगे।

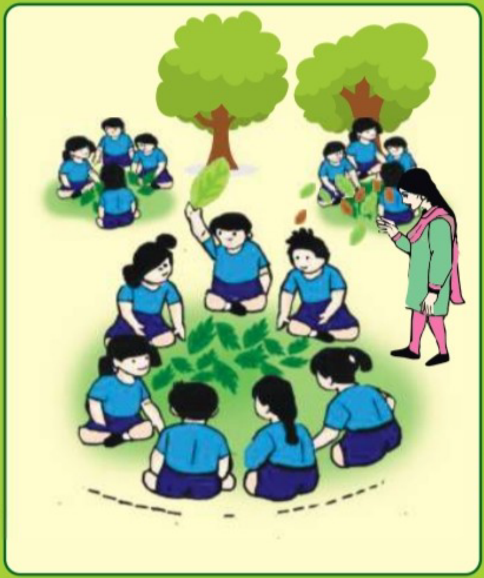
प्रतिफल

- बच्चों में एकाग्रता एवं तत्परता का विकास होगा।
- बच्चों की शारीरिक क्षमता विकसित होगी।

दिन - 23 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

संख्यात्मक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता

पेड़-पौधों से दोस्ती



उद्देश्य

- स्थानीय पर्यावरण की समझ विकसित करना।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को एक लाइन में वर्ग-कक्ष से बाहर मैदान में ले जाएँगे।
- वहाँ मौजूद पेड़-पौधों एवं पत्तियों को दिखाएँगे।
- बच्चों से अवलोकन के दौरान पूछते रहें कि वे किस पेड़-पौधे को देख रहे हैं-
  - यह किस काम आता है?
  - क्या इसमें फूल होता है?
  - फूल का रंग कैसा है?
  - सब्जी का पौधा है या कुछ और? आदि।
- अब सभी बच्चे वर्ग-कक्ष में वापस आ जाएँगे।
- शिक्षक अलग-अलग पेड़-पौधों के कुछ पत्ते अपने साथ लाएँगे।
- बाहर से आने के बाद बच्चों से उनके अनुभवों को जानने के लिए बातचीत करेंगे। जैसे-
  - कौन-कौन-से पेड़ देखे?
  - कितने छोटे पौधे देखे और कितने बड़े पौधे देखे?
  - क्या सभी पौधे एक जैसे हैं?
  - आपको कौन-सा पौधा अच्छा लगा?
- शिक्षक अपने साथ लाए पत्तों को बच्चों को दिखाते हुए उनके रंग, आकार और बनावट पर बातचीत करेंगे।

सामग्री

- पेड़-पौधों के चित्र-कार्ड।

विकल्प

- शिक्षक बच्चों को अपने घर में उपलब्ध या घर से विद्यालय तक रास्ते में मिलने वाले पेड़-पौधों का अवलोकन करते हुए आने के लिए कह सकते हैं और उसपर बातचीत कर सकते हैं।

प्रतिफल

- आसपास पाए जाने वाले पेड़-पौधों को पहचान पाएँगे।

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