चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

बुधवार
बिहार
24 जुलाई 2024
Wednesday
वर्ष: 3
समस्तीपुर

2024-25 प्रवेशोत्सव नामांकन अभियान

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

आयकर दिवस

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

सोमनाथ चटर्जी

भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी' के प्रमुख नेताओं में से एक थे। वे चौदहवीं लोकसभा में पश्चिम बंगाल के बोलपुर लोकसभा क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करते थे। श्री चटर्जी चौदहवीं लोकसभा के लोकसभा अध्यक्ष भी थे।

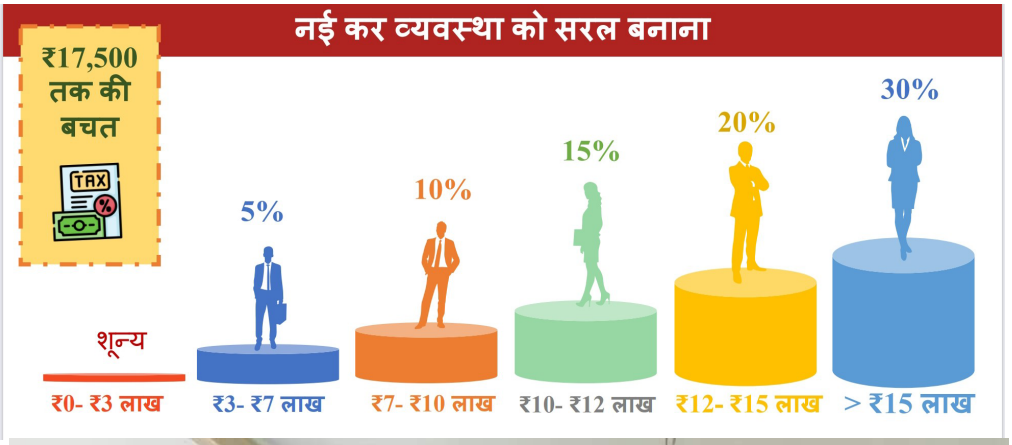
की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

25 जुलाई, 1929, - 13 अगस्त, 2018

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

नई कर व्यवस्था को सरल बनाना



प्रधान संपादक

श्री अनिल कुमार प्रभाकर

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।

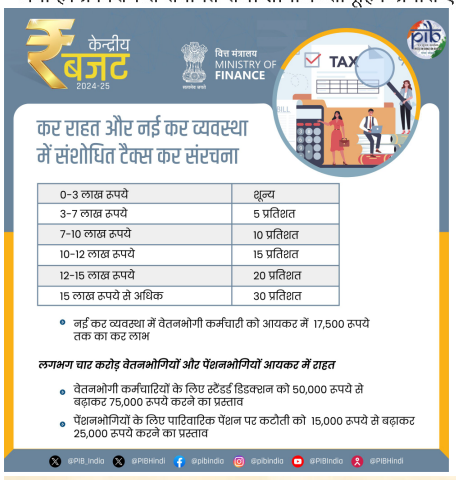
प्रिय गुरुजन !

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।



चेतना सत्र

चेतना

24 जुलाई 2024 Wednesday बुधवार समस्तीपुर वर्ष 03

1. प्रार्थना

प्रार्थना

हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है |

हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है,
तेरी रंग भूमि यह विश्व धरा, सब खेल में, मेल में तू ही तो है |
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है,

सागर से उठा बादल बनके, बादल से फूटा जल होकर के,
फिर नहर बना नदियाँ गहरी, तेरे भिन्न प्रकार, तू एक ही है,
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है,

मिट्टी से अणु परमाणु बना, तूने दिव्य जगत का रूप लिया,
फिर पर्वत वृक्ष विशाल बना, सौन्दर्य तेरा तू एक ही है |
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही |

अभियान गीत

विश्वगुरु भारत हो अपना यह संकल्प हमारा है....
नामांकन हो हर बच्चे का गूँज रहा यह नारा है...
नयी पौध रोपण को अपने विद्यालय को सँवारा है....
कायाकल्प मिशन बेसिक हमने साकार उतारा है...
भौतिक संसाधन हों चाहे श्रेष्ठ प्रशिक्षित मानव श्रम
किसी दृष्टि से नहीं है बेसिक निजी विद्यालय से अब कम..
कमर कस चुका हर एक शिक्षक बना लिया यह पूरा मन
अपने बच्चों की उन्नति में जुटेंगे हम सह तन मन धन
बस समाज से आशा इतनी वह इसमें कुछ योग करें...
राज्य दे रहा हर एक सुविधा आप भी कुछ उद्योग करें...
रोज आयें बच्चे विद्यालय इतना तो सहयोग करें...
आस पास रहे कोई न वंचित सब "ज्ञानामृत भोग" करें...
बिहार के हर एक शिक्षक का अभिभावक को यही वचन
आप अपने बच्चे को भेजें बना देंगे उनका जीवन...

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

हज़ार टुकड़े होने पर भी दर्पण अपनी प्रतिबिंब दिखाने की क्षमता को नहीं खोता, ऐसे ही किसी भी परिस्थिति में हमें अपने अंतर्निहित अच्छे स्वभाव को नहीं खोना चाहिए और न ही उसके प्रतिबिंब दिखाने की क्षमता को।

3. शब्द ज्ञान

English		
FIND	*फाइंड*	पाना
LOSE	*लॉस*	खोना
ATTACK	*अटैक*	हमला करना
DEFEND	*डिफेंड*	बचाव करना
FRESH	*फ्रेश*	ताज़ा

हिन्दी	
इल्जाम	आरोप
ईर्ष्या	जलन
उत्तम	सर्वश्रेष्ठ
उत्सुक	बेचैन
उद्यान	बगीचा

संस्कृत	
यावत्	जितना
तावत्	उतना
इतस्तत:	इधर - उधर
कुत्रापि	कही भी
क्वापि	कभी भी

اردو (उर्दू)		
ملگی	*Mulgi*	दुकान
ملل	*Malal*	दुख
ملو	*Mallu*	भालू
ملوک	*Maluk*	अच्छा
ملول	*Malul*	उदास

4. दिवस ज्ञान

आयकर दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. आगरा के लाल किले का निर्माण किसके द्वारा कराया गया था ? : अकबर
2. महाराणा प्रताप 'बुलबुल' किसे कहते थे? : अपने घोड़े को

3. बॉक्सर इवांडर होलीफील्ड को किस नाम से जाना जाता है? : द रियल डील
4. मगध के उत्थान के लिए निम्न मे से कौन सा शासक उत्तरदायी है? : बिंबिसार
5. रामायण के लेखक कौन थे? : वाल्मीकि

6. तर्क ज्ञान

1. A की आय B की आय से 25% ज्यादा है तभ B की आय A की आय से कितना प्रतिशत कम हैं? : 0.2
2. नेत्रदान में आंख के किस हिस्से को दान किया जाता है? : कॉर्निया
3. किस वेद को भारतीय संगीत का जनक कहा जाता है? : सामवेद
4. आजन्म में कौन सा समास है? : अव्ययीभाव
5. यदि सांकेतिक भाषा में GLARE को 67810 और MONSOON को 2395339 के रूप में लिखा जाए तो उसी सांकेतिक भाषा में RANSOM को क्या लिखा जाएगा? : 189532

7. विलोम शब्द

1. प्रकाश : अंधकार
2. दयालु : निर्दयी
3. मेहनती : आलसी
4. सदाचार : दुराचार
5. ईमानदार : बेईमान

8. प्रेरक प्रसंग

!! एक बाल्टी दूध !!

एक बार एक राजा के राज्य में महामारी फैल गयी। चारो ओर लोग मरने लगे। राजा ने इसे रोकने के लिये बहुत सारे उपाय करवाये मगर कुछ असर न हुआ और लोग मरते रहे। दुखी राजा ईश्वर से प्रार्थना करने लगा। तभी अचानक आकाशवाणी हुई। आसमान से आवाज़ आयी कि हे राजा! तुम्हारी राजधानी के बीचों बीच जो पुराना सूखा कुंआ है, अगर अमावस्या की रात को राज्य के प्रत्येक घर से एक-एक बाल्टी दूध उस कुएं में डाला जाये तो अगली ही सुबह ये महामारी समाप्त हो जायेगी और लोगों का मरना बन्द हो जायेगा। राजा ने तुरन्त ही पूरे राज्य में यह घोषणा करवा दी कि महामारी से बचने के लिए अमावस्या की रात को हर घर से कुएं में एक-एक बाल्टी दूध डाला जाना अनिवार्य है।

अमावस्या की रात जब लोगों को कुएं में दूध डालना था। उसी रात राज्य में रहने वाली एक चालाक एवं कंजूस बुढ़िया ने सोंचा कि सारे लोग तो कुंए में दूध डालेंगे, अगर मैं अकेली एक बाल्टी पानी डाल दूं तो किसी को क्या पता चलेगा। इसी विचार से उस कंजूस बुढ़िया ने रात में चुपचाप एक बाल्टी पानी कुंए में डाल दिया। अगले दिन जब सुबह हुई तो लोग वैसे ही मर रहे थे। कुछ भी नहीं बदला था क्योंकि महामारी समाप्त नहीं हुई थी। राजा ने जब कुंए के पास जाकर इसका कारण जानना चाहा तो उसने देखा कि सारा कुंआ पानी से भरा हुआ है। दूध की एक बूंद भी वहां नहीं थी। राजा समझ गया कि इसी कारण से महामारी दूर नहीं हुई और लोग अभी भी मर रहे हैं।

दरअसल ऐसा इसलिये हुआ क्योंकि जो विचार उस बुढ़िया के मन में आया था वही विचार पूरे राज्य के लोगों के मन में आ गया और किसी ने भी कुंए में दूध नहीं डाला।

शिक्षा:-
मित्रों, जैसा इस प्रसंग में हुआ वैसा ही हमारे जीवन में भी होता है। जब भी कोई ऐसा काम आता है जिसे बहुत सारे लोगों को मिल कर करना होता है तो अक्सर हम अपनी जिम्मेदारियों से यह सोच कर पीछे हट जाते हैं कि कोई न कोई तो कर ही देगा और हमारी इसी सोच की वजह से स्थितियां वैसी की वैसी बनी रहती हैं। अगर हम दूसरों की परवाह किये बिना अपने हिस्से की जिम्मेदारी निभाने लग जायें तो पूरे देश की जनता ऐसा बदलाव ला सकती हैं जिसकी आज हमें ज़रूरत है।

संविधान

चेतना

24 जुलाई 2024 Wednesday बुधवार 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

24 जुलाई 2024 Wednesday बुधवार 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	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)	मध्यांतर / मध्यान्ह भोजन कार्यक्रम	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)	गणित (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			अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
3			अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)	खेल गतिविधि		
4			अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)	खेल गतिविधि		
5			अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)	खेल गतिविधि		
6			विज्ञान	अंग्रेजी	गणित	हिंदी / उर्दू / अन्य		सामाजिक विज्ञान	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	गणित (अभ्यास)	खेल गतिविधि		
7			हिंदी / उर्दू / अन्य	विज्ञान	अंग्रेजी	गणित		गणित (अभ्यास)	सामाजिक विज्ञान	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि		
8			गणित	हिंदी / उर्दू / अन्य	विज्ञान	अंग्रेजी		संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	गणित (अभ्यास)	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
24 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

24 जुलाई 2024 Wednesday बुधवार समस्तीपुर वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
24 जुलाई 2024	बुधवार	खिचड़ी (हरि सब्जी युक्त) + चोखा + केला / 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

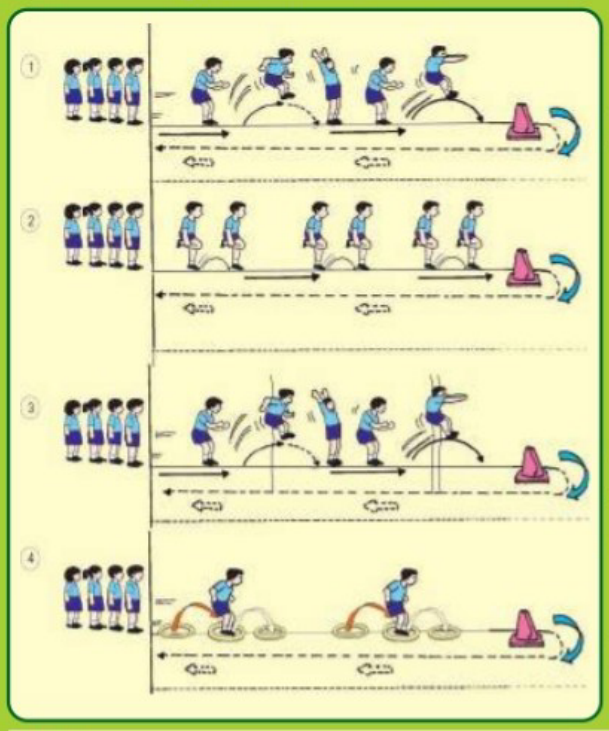
दिन - 26 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

शारीरिक विकास

खेल

कूदना एवं उछलना

उद्देश्य



- विभिन्न प्रकार से कूदना एवं उछलना सीखना।
- पैरों के विभिन्न हिस्सों का उपयोग जानना।
- शारीरिक संतुलन बनाना।

प्रक्रिया

- **शिक्षक बच्चों से निम्न क्रियाकलाप कराएँगे -**
- शिक्षक चूना और रस्सी के सहारे एक सीधी रेखा बनाएँगे तथा उस रेखा के समानान्तर बच्चों के कूदने लायक दूरी पर चूना से कुछ बिंदु बनाएँगे। सभी बच्चे पंक्ति में सीधी रेखा पर चलते हुए जाएँगे तथा सीधी रेखा के समानान्तर बनाए गए बिन्दुओं पर उछल-उछलकर बनाए गए लक्ष्य तक पहुँचेंगे एवं फिर वापस आएँगे।
- बच्चे एक रेखा पर एक पैर से कूदते हुए लक्ष्य तक पहुँचेंगे तथा धीमी गति से टहलते हुए वापस आरंभ बिन्दु पर आएँगे।
- सीधी रेखा के बीच में दो स्थानों पर जमीन से थोड़ी ऊँचाई पर दो-दो बच्चे रस्सी पकड़कर बैठेंगे और बच्चे पंक्ति में उछल-उछलकर उन रस्सियों को पार करेंगे और पुन: वापस आएँगे।
- बच्चे चूना-पाउडर से जमीन पर बने हुए गोल घेरे के भीतर एवं बाहर कूदेंगे।

सामग्री

- चूना-पाउडर, ईंट व रस्सी आदि।

विकल्प

- **शिक्षक इस खेल को नीचे दिए गए तरीकों से भी करा सकते हैं-**
  - उछलने एवं कूदने की दूरी को कम और अधिक कर।
  - एक चिह्न अथवा लक्ष्य की ओर कुदवाकर।
  - सरल रेखा तथा टेढ़ी-मेढ़ी रेखा पर कुदकवा/उछलवा कर।

सावधानी

- शिक्षक दौड़ते-कूदते समय बच्चे एक-दूसरे से टकराएँ नहीं, इस बात का ख्याल रखेंगे।
- खेल को समतल स्थान पर कराएँगे।

प्रतिफल

- बच्चों का शारीरिक संतुलन बढ़ेगा।
- बच्चों का शारीरिक विकास होगा।
- बच्चों की स्थूल मांसपेशियाँ विकसित होंगी।

दिन - 26 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

कविता

मछली रानी

छप- छपा-छप पानी
रहती उसमें मछली रानी
छूने से है डर जाती
हाथ नहीं वह आती
पानी है उसका जीवन
दाना-आटा उसका भोजन
गरई, रेहू ले मांगूर
कतला बेच रहा छांगूर
मछली नदी में जाएगी
हाथ नहीं वह आएगी

उद्देश्य

- वाक्य में आए हुए शब्दों को पहचानना एवं उनकी संख्या बताना।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को U आकार में बैठाएँगे/खड़ा करवाएँगे।
- शिक्षक "मछली कविता की हर पंक्ति में आए प्रत्येक शब्द को अपनी अंगुली पर गिनते हुए सुनाएँगे, जैसे-
  - पहली पंक्ति " छप-छपा-छप पानी " के शब्दों को अंगुली पर गिनते हुए सुनाएँगे और बताएँगे कि इस पंक्ति में चार शब्द हैं।
  - इसी तरह शिक्षक बच्चों से कविता की पंक्ति में आये शब्दों को अंगुली पर गिनवाएँगे।
  - शिक्षक कविता को धीमी गति में गाएँगे|
- इस गतिविधि को शिक्षक बारी-बारी से सभी बच्चों से करवाएँगे |

सामग्री

- "मछली" कविता की प्रति।

विकल्प

- शिक्षक कविता की पंक्ति में आये शब्दों की गिनती कंकड़ या किसी अन्य वस्तु की मदद से भी करवा सकते हैं।

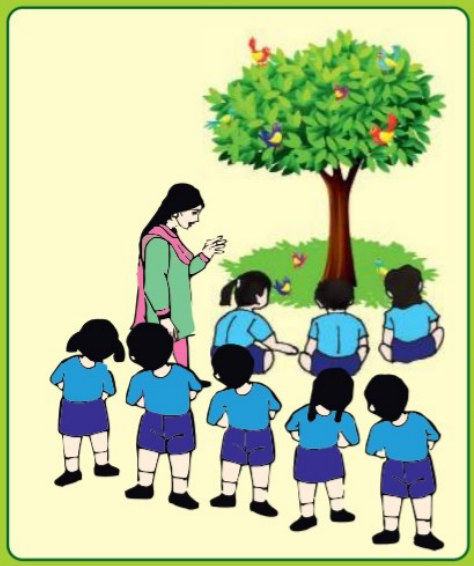
प्रतिफल

- वाक्य में आए हुए शब्दों को पहचानने लगेंगे।

दिन - 26 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

संख्यात्मक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता

अंदर-बाहर, ऊपर-नीचे



उद्देश्य

- संख्यापूर्व अवधारणा का समावेश।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को अर्द्ध गोलाकार में बैठाएँगे।
- शिक्षक बच्चों को अन्दर, बाहर, ऊपर और नीचे की अवधारणा को समझाते हुए उनके साथ बातचीत करेंगे।
- अन्दर, बाहर, ऊपर और नीचे की अवधारणा को समझाने के बाद शिक्षक बच्चों को विद्यालय परिसर में भ्रमण के लिए ले कर जाएँगे।
- शिक्षक बच्चों को कौन सी वस्तु अन्दर है और कौन सी वस्तु बाहर है, कौन ऊपर है और क्या नीचे है का अवलोकन करने/देखने के लिए कहेंगे।
- परिसर में बच्चों से देखी गई चीजों/जानवरों/पक्षियों आदि पर बातचीत करेंगे।
- भ्रमण के बाद शिक्षक सभी बच्चों को वर्गकक्ष में अर्ध गोलाकार में बैठा देंगे और बाहर दिखे जानवरों, पक्षियों व वस्तुओं के कुछ बड़े चित्र पोस्टर को बच्चों को दिखाएँगे और बच्चों को दिखाते हुए पूछेंगे कि अन्दर क्या है, बाहर क्या है, ऊपर क्या है और नीचे क्या है।

सामग्री

- परिसर में पाए जाने वाले जानवरों, पक्षियों व वस्तुओं के कुछ बड़े चित्र पोस्टर।

विकल्प

- इस गतिविधि को वर्ग कक्ष में उपलब्ध वस्तुओं को दिखा कर भी किया जा सकता है।

प्रतिफल

- बच्चे ऊपर-नीचे, अन्दर-बाहर की अवधारणा को समझ 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