



2024-25
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

शनिवार

बिहार

13 अप्रैल 2024

Saturday

वर्ष: 3

समस्तीपुर

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

जलियांवाला हत्याकांड



संपादकीय

चेतना सत्र

संविधान

विद्यालय समय सारणी & पाठ टीका

पीएम पोषण योजना

बैंगलोर सुरक्षित शनिवार



एक बहुजन राजनीतिक नेता थे। उन्हें बाबासाहेब के नाम से भी जाना जाता है। आम्बेडकर ने अपना सारा जीवन हिन्दू धर्म की घटुवर्ण प्रणाली और भारतीय समाज में सर्वत्र व्याप्त जाति व्यवस्था के विरुद्ध संघर्ष में बिता दिया। आम्बेडकर को भारत रत्न से भी सम्मानित किया गया है जो भारत का सर्वोच्च नागरिक पुरस्कार है।

डॉ. भीमराव आम्बेडकर

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

14 अप्रैल, 1891 - 06 दिसंबर, 1956

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					

10 ईदुल फ़ितर (ईद)

15 से ... ग्रीष्मावकाश



विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन/पुनर्गठन

आओ जानें

- विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति विद्यालय की एक महत्वपूर्ण समिति है। इसमें प्रधानाध्यापक के साथ-साथ फोकल शिक्षक और बच्चे भी शामिल होते हैं।
- यह समिति विद्यालय में अथवा उसके आसपास पहचान किए गए जोखिमों को कम करने के लिए काम करती है।



जरूरी बातें

- विद्यालय प्रबंधन समिति में 12-13 सदस्य होंगे।
- समिति में बाल प्रेरक, शिक्षक, अभिभावक, बाल संसद के मंत्री सदस्य होते हैं।
- विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति, विद्यालय के लिए आपदा प्रबंधन की योजना बनाती है।



हर शनिवार एक रोचक नवाचार

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 रंजु कुमारी

श्रीमती अध्याशा

श्रीमती अनुपमा कुमारी

मो० फरहान

श्री इंद्रजीत कुमार

सुशी नेहा कुमारी

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 बतलाए 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 अर्थात् 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 सकें, 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 अंकुरों 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 सर्वांगीण 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।



OFSS के माध्यम से 11वीं कक्षा में नामांकन लेने हेतु दिनांक 20 अप्रैल, 2024 तक करें ऑनलाइन आवेदन

- बिहार विद्यालय परीक्षा समिति द्वारा राज्य के उच्च माध्यमिक विद्यालयों में 11वीं कक्षा में Online Facilitation System for Students (OFSS) के माध्यम से नामांकन लेने हेतु विद्यार्थियों को दिनांक 20.04.2024 तक ऑनलाइन आवेदन करने का अवसर प्रदान किया गया है।
- इन्टरमीडिएट की 11वीं कक्षा में नामांकन लेने के लिए इच्छुक विद्यार्थी दिनांक 20.04.2024 तक ऑनलाइन आवेदन वेबसाइट www.ofssbihar.org के माध्यम से करेंगे।
- इच्छुक विद्यार्थी नामांकन करने से पूर्व Common Application Form एवं Common Prospectus को ध्यानपूर्वक पढ़ेंगे, ताकि ऑनलाइन आवेदन के क्रम में उन्हें किसी प्रकार की कठिनाई नहीं हो।
- Common Application Form एवं Common Prospectus वेबसाइट www.ofssbihar.org पर उपलब्ध है।
- ऑनलाइन आवेदन करने से संबंधित किसी प्रकार की जानकारी या अस्वीध्या होने पर हेल्पलाइन नंबर-0612-2230009 पर सम्पर्क किया जा सकता है।

Follow @officialseeb @officialseeb biharschoolsexaminationboard

आओ सीखें गर्मी से बचाव के नुस्खे

क्या करें?

- यात्रा के दौरान पानी पीते रहें।
- ओ.आर.एस. और घर पर बने पेय पदार्थ का उपयोग करें।
- फल और सब्जियाँ खाएं।
- गर्मियों के दौरान हल्के रंग के कपड़े पहनें और अपना लिट डक कट दें।
- जितना संभव हो घर के अंदर या छायादार जगहों पर रहने की कोशिश करें।

क्या न करें?

- गर्मी के शीर्ष समय में खाना न पकाएं।
- कम चीनी वाले पेय चुनें।
- उच्च प्रोटीन वाले आहार का सेवन सीमित करें और वाटरी खाना खाने से बचें।
- दोपहर में थकाने वाली बाहरी गतिविधियों से बचें।
- सूदन में बाहर जाने से बचें।



लोकसभा आम निर्वाचन 2024

अपना वोट डालना

- मतदाता बनने के लिए केवल केले की छाल काटकर अक्षर में अक्षर लिखें, छुट्टी काटकर अक्षरों को छेद दें।
- अपना वोट डालने के लिए केले की छाल काटकर अक्षर में अक्षर लिखें, छुट्टी काटकर अक्षरों को छेद दें।
- वोटर की छाल काटकर अक्षर में अक्षर लिखें, छुट्टी काटकर अक्षरों को छेद दें।
- वोटर की छाल काटकर अक्षर में अक्षर लिखें, छुट्टी काटकर अक्षरों को छेद दें।
- वोटर की छाल काटकर अक्षर में अक्षर लिखें, छुट्टी काटकर अक्षरों को छेद दें।

अधिक जानकारी हेतु 1950 पर कॉल करें या Voter Helpline App और www.voters.eci.gov.in पर जाएं। मुख्य निर्वाचक पदाधिकारी, बिहार

लोकसभा आम निर्वाचन 2024

मतदाता के रूप में नामांकन के लिये आपको होना चाहिए

एक भारतीय नागरिक मतदान क्षेत्र का सामान्य निवासी 18 वर्ष या उससे अधिक आयु का

चुनाव की घोषणा होने के बाद अपना नाम मतदाता सूची में अनिवार्य रूप से जांच लें।

मतदान करने के लिये आपको नाम मतदाता सूची में होना आवश्यक है।

मतदाता सूची में अपना नाम ऐसे खोजें

Voters.eci.gov.in
www.cebihar.nic.in

वोटर हेल्पलाइन एप का प्रयोग करें

निर्वाचन क्षेत्रीय प्रशासन हेतु हेल्पलाइन नंबर 1950 पर कॉल करें

अधिक जानकारी हेतु 1950 पर कॉल करें या Voter Helpline App और www.voters.eci.gov.in पर जाएं।

मुख्य निर्वाचक पदाधिकारी, बिहार



चेतना टीम

समस्तीपुर

फोन - 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।

चुनाव का प्रदर्शक DESH KA GARV

मुख्य निर्वाचक पदाधिकारी, बिहार

www.cebihar.nic.in Follow Us On [BiharCEO](https://www.facebook.com/BiharCEO) [BiharCEO](https://www.instagram.com/BiharCEO) [BiharCEO](https://www.youtube.com/BiharCEO) [BiharCEO](https://www.whatsapp.com/BiharCEO) www.voters.eci.gov.in

चुनाव का प्रदर्शक DESH KA GARV

मुख्य निर्वाचक पदाधिकारी, बिहार

www.cebihar.nic.in Follow Us On [BiharCEO](https://www.facebook.com/BiharCEO) [BiharCEO](https://www.instagram.com/BiharCEO) [BiharCEO](https://www.youtube.com/BiharCEO) [BiharCEO](https://www.whatsapp.com/BiharCEO) www.voters.eci.gov.in

1. प्रार्थना



प्रार्थना

दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना।
दया करना, हमारी आत्मा को शुद्धता देना॥
हमारे ध्यान में आओ, प्रभु आँखों में बस जाओ।
अंधेरे दिल में आकर के परम ज्योति जगा देना॥
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
बहा दो प्रेम की गंगा, दिलों में प्रेम का सागर।
हमें आपस में मिलजुल कर, प्रभु रहना सिखा देना॥
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
हमारा धर्म हो सेवा, हमारा कर्म हो सेवा
सदा ईमान हो सेवा, हो सेवकचर बना देना।
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
वतन के वास्ते जीना, वतन के वास्ते मरना।
वतन पर जा फिदा करना, प्रभु हमको सिखा देना॥
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
दया करना, हमारी आत्मा, को शुद्धता देना
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना।
दया करना, हमारी आत्मा को शुद्धता देना॥

अभियान गीत

घर-घर अलख जगाएँ, हम बदलेंगे जमाना॥
निश्चय हमारा, ध्रुव सा अटल है।
काया की रंग-रंग 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 खिलायेंगे, 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 ही 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 खुबी 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 करुणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र
तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू ही अक्षत चंदन बिहार
तू है अशोक की धर्मध्वजा, तू गुरुगोविंद 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

चुनौतियां जीवन को मज़ेदार बनाती हैं और उन्हें पार करना जीवन को सार्थक।

आज से हम चुनौतियों का आनंद लें और अपने जीवन को अर्थपूर्ण बनाएं...

3. शब्द ज्ञान

English		
EACH	इच	प्रत्येक
JUST	जस्ट	अभी
KNOW	नो	जानना
MANY	मेनी	अनेक
MOST	मोस्ट	सबसे

اردو (उर्दू)		
کوفت	Kofat	दुख
کولا	Kula	गीदड़
کوه	koh	पहाड़
کهن	Kohan	पुराना
کھم	Kham	मिनार

हिन्दी	
जायका	स्वाद
झेलना	सहना
दावत	निमंत्रण
तरंग	लहर
खुंखार	डरावना

संस्कृत	
पतंगाः	पतंग
दश	दस
मोटरयानानि	मोटरगाड़ियां
एकादश	ग्यारह
गुच्छे	गुच्छे में

4. दिवस ज्ञान

जलियांवाला हत्याकांड

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

- | | |
|--|----------------|
| 1. कागज का आविष्कार कहाँ हुआ? | : चीन |
| 2. कागज की खोज सर्वप्रथम किसने किया? | : टस प्लाई लून |
| 3. सर्वप्रथम छापाखाना का विकास कहाँ में हुआ? | : चीन |
| 4. इंग्लैंड में छापाखाना का विकास किसने किया? | : केक्सटन |
| 5. यूरोप में छापाखाना का विकास सर्वप्रथम किसने किया? | : गुटेनबर्ग |

6. तर्क ज्ञान

- | | |
|---|------------------------|
| 1. महाशय' शब्द का स्त्रीलिंग रूप क्या है ? | : महाशया |
| 2. चार अंकों की सबसे बड़ी संख्या जो 15, 25, 40 और 75 से विभाज्य है? | : 9600 |
| 3. किस प्रकार के ऊतक शरीर के सुरक्षा कवच का कार्य करते हैं? | : एपिथीलियम ऊतक |
| 4. मांसपेशियों में किस अम्ल के एकत्रित होने से थकावट आती है? | : लैक्टिक अम्ल |
| 5. सूर्य और पृथ्वी के मध्य अधिकतम दूरी क्या होती है? | : 15.21 करोड़ किलोमीटर |

7. विलोम शब्द

- | | |
|-------------|------------|
| 1. अधार्मिक | : धार्मिक |
| 2. अंबर | : धरा |
| 3. अग्नि | : जल |
| 4. अधर्म | : धर्म |
| 5. अधिकार | : अनाधिकार |

8. प्रेरक प्रसंग

!! जीवन का दर्पण !!

एक दिन जब ऑफिस के सभी कर्मचारी ऑफिस पहुँचे, तो उन्हें दरवाजे पर एक पर्ची चिपकी हुई मिली। उस पर लिखा था – “कल उस इंसान की मौत हो गई, जो कंपनी में आपकी प्रगति में बाधक था। उसे श्रद्धांजली देने के लिए सेमिनार हाल में एक सभा आयोजित की गई है। ठीक 11 बजे श्रद्धांजली सभा में सबका उपस्थित होना अपेक्षित है।”

अपने एक सहकर्मी की मौत की खबर पढ़कर पहले तो सभी दुःखी हुए। लेकिन कुछ देर बाद उन सबमें ये जिज्ञासा उत्पन्न होने लगी कि आखिर वह कौन था, जो उनकी और कंपनी की प्रगति में बाधक था?

11 बजे सेमिनार हाल में कर्मचारियों का आना प्रारंभ हो गया। धीरे-धीरे वहाँ इतनी भीड़ जमा हो गई कि उसे नियंत्रित करने के लिए सिक्यूरिटी गार्ड की व्यवस्था करनी पड़ी। लोगों का आना लगातार जारी था। जैसे-जैसे लोगों की भीड़ बढ़ती जा रही थी, सेमिनार हॉल में हलचल भी बढ़ती जा रही थी। सबके दिमाग में बस यही चल रहा था “आखिर वो कौन था, जो कंपनी में मेरी प्रगति पर लगाम लगाने पर तुला हुआ था? चलो, एक तरह से ये अच्छा ही हुआ कि वो मर गया।”

जैसे ही श्रद्धांजली सभा प्रारंभ हुई, एक-एक करके सभी उत्सुक और जिज्ञासु कर्मचारी कफ़न के पास जाने लगे। करीब पहुँचकर जैसे ही वे कफ़न के अंदर झाँकते, उनका चेहरा फक्क पड़ जाता। मानो उन्हें सदमा सा लग गया हो।

उस कफ़न के अंदर एक दर्पण रखा हुआ था। जो भी उसमें झाँककर देखता, उसे उसमें अपना ही अवस नज़र आता। उस दर्पण पर एक पर्ची भी चिपकी हुई थी, जिस पर कुछ ऐसा लिखा था जो सबकी आत्मा को झकझोर रहा था।

“केवल एक ही इंसान आपकी प्रगति में बाधक है और वो आप खुद है। आप ही वो इंसान है, जो अपने जीवन में क्रांति उत्पन्न कर सकते हैं। आप ही वो इंसान है, जो अपनी खुशी, अपनी समझ और अपनी सफलता को प्रभावित कर सकते हैं। आप ही वो इंसान हैं, जो अपनी खुद की मदद कर सकते हैं। आपका जीवन नहीं बदलता, जब आपका बॉस बदल जाता है; आपका जीवन नहीं बदलता, जब आपके दोस्त बदल जाते हैं; आपका जीवन नहीं बदलता, जब आपके पार्टनर या साथी बदल जाते हैं; आपका जीवन तब बदलता है, जब “आप खुद” बदल जाते हैं। जब आप अपने खुद के विश्वास की सीमा को लांघकर उसके पार जाते हैं, जब आप ये समझ जाते हैं कि आप और सिर्फ आप अपने जीवन के लिए जिम्मेदार हैं, तब आपका जीवन बदल जाता है। सबसे महत्वपूर्ण रिश्ता जो आपका किसी के साथ है, वो आपका खुद से है।”

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, संवत् दो हजार छह विक्रमी)
को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

समय सारणी पाठ टीका

चेतना

13 अप्रैल 2024 Saturday शनिवार समस्तीपुर

वर्ष 03

श्रापांक : 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	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम	पंचमी	छठी	सप्तमी	आठमी	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।
1		बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)		
2		बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)		
3		बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)		
4		बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)		
5		बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)		
6		बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)		
7		बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)		
8		बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)		

नोट:- 1. उपरोक्त वर्ग - समय सारिणी सुझावात्मक है। 2. विद्यालय अपने संसाधनों यथा - शिक्षक, छात्र, वर्ग कक्ष, सैक्सन 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 घंटियों 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 करेगी।

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
13 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

13 अप्रैल 2024 Saturday शनिवार समस्तीपुर

वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
13 अप्रैल 2024	शनिवार	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 निःशुल्क 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 :-

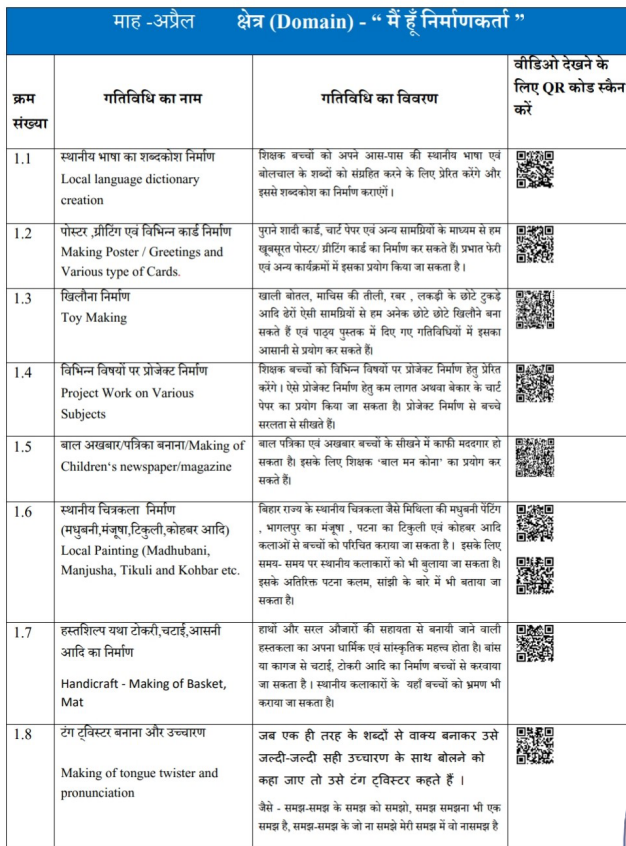
- > बच्चों को पौष्टिक आहार एवं स्वास्थ्य की प्राप्ति।
- > बच्चों के शैक्षिक स्तर में वृद्धि।
- > बच्चों के बीच सामाजिक समता।
- > बच्चों की सीखने की क्षमता एवं आत्मसम्मान के स्तर को बढ़ाना।
- > बच्चों के छीजन में कमी।
- > नामांकन एवं उपस्थिति में निरंतर बढ़ोतरी।
- > बच्चों के ठहराव, अधिगम एवं एकाग्रता 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

[illegible]



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>

Twitter : <https://twitter.com/teachersofbihar>