



2024-25  
प्रवेशोत्सव  
नामांकन अभियान

# चैतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

सोमवार

बिहार

20 मई 2024

Monday

वर्ष: 3

समस्तीपुर

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

विश्व मधुमक्खी दिवस

संपादकीय  
चैतना सत्र  
संविधान  
विद्यालय समय सारणी & पाठ टीका  
पीएम पोषण योजना  
मासिक शैक्षणिक कैलेंडर (वर्ग I - VIII)  
चहक  
...

एक भारतीय राजनीतिज्ञ थे, जिन्होंने 1984 से 1989 तक भारत के 8<sup>वें</sup> प्रधानमंत्री अजीम प्रेमजी, रामवती प्रसाद मिस्री और 40 साल की उम्र में जो बराली काम कर के भारतीय प्रधानमंत्री 1989 के चुनाव में अपनी हार स्वीकार की, और फिर अपनी हार से छह महीने पहले दिसंबर 1990 में इस्तीफा देकर लोकसभा में निपटार के नेता।

## राजीव गांधी

की पुण्यतिथि पर कोटि - कोटि नमन।

20 अगस्त 1944 - 21 मई 1991

मई						
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		

- 1 मजदुर दिवस
- 17 ज्ञानकी नवमी
- 23 बुद्ध पूर्णिमा

### चहक गतिविधि कैलेंडर 2024

(20 मई 2024 से 03 अगस्त 2024)

दिनांक	विषय	गतिविधि	दिनांक	विषय	गतिविधि	दिनांक	विषय	गतिविधि
20	बच्चों का स्वागत	दिनांक-1	21	इमारत परिवार	दिनांक-2	22	प्राण विद्यालय	दिनांक-3
23	सिंह का स्वागत	दिनांक-4	24	सुख-दुःख	दिनांक-5	25	सुख-दुःख	दिनांक-6
26	सुख-दुःख	दिनांक-7	27	सुख-दुःख	दिनांक-8	28	सुख-दुःख	दिनांक-9
31	सुख-दुःख	दिनांक-10	01	सुख-दुःख	दिनांक-11	02	सुख-दुःख	दिनांक-12
03	सुख-दुःख	दिनांक-13	04	सुख-दुःख	दिनांक-14	05	सुख-दुःख	दिनांक-15
08	सुख-दुःख	दिनांक-16	09	सुख-दुःख	दिनांक-17	10	सुख-दुःख	दिनांक-18
11	सुख-दुःख	दिनांक-19	12	सुख-दुःख	दिनांक-20	13	सुख-दुःख	दिनांक-21
14	सुख-दुःख	दिनांक-22	15	सुख-दुःख	दिनांक-23	16	सुख-दुःख	दिनांक-24
17	सुख-दुःख	दिनांक-25	18	सुख-दुःख	दिनांक-26	19	सुख-दुःख	दिनांक-27
20	सुख-दुःख	दिनांक-28	21	सुख-दुःख	दिनांक-29	22	सुख-दुःख	दिनांक-30
23	सुख-दुःख	दिनांक-31	24	सुख-दुःख	दिनांक-32	25	सुख-दुःख	दिनांक-33
28	सुख-दुःख	दिनांक-34	29	सुख-दुःख	दिनांक-35	30	सुख-दुःख	दिनांक-36
31	सुख-दुःख	दिनांक-37	01	सुख-दुःख	दिनांक-38	02	सुख-दुःख	दिनांक-39
03	सुख-दुःख	दिनांक-40	04	सुख-दुःख	दिनांक-41	05	सुख-दुःख	दिनांक-42



Technical Support by India Partnership for Early Learning (IPEL)



## 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 रिकु कुमारी

श्रीमती अध्याशा

श्रीमती अनुपमा कुमारी

मो० फरहान

श्री इंद्रजीत कुमार

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 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।



## राज्य स्तरीय चित्रकारी प्रतियोगिता

प्रतियोगिता में राज्य के सभी सरकारी एवं गैर सरकारी विद्यालय शामिल हो सकते हैं।

अंतर्राष्ट्रीय जैव विविधता दिवस 2024 के अवसर पर दिनांक 20-05-2024 को बिहार स्थित विद्यालयों के छात्र/छात्राओं में जैव विविधता संरक्षण के प्रति जागरूकता हेतु प्रतियोगिता।

**दिनांक : 20.05.2024**      **Venue:- Patna Zoo**

**L. विस्कारी प्रतियोगिता (Drawing/Painting Competition)**

क्र. नं.	श्रेणी	कक्षा	प्रतियोगिता	अवधि
(A)	Group-A	1-4 Classes	चित्रांकन (A3 Size)	60 मिनट
(B)	Group-B	5-8 Classes	सॉर्ट पेपर पर पोस्टर/सैंटिन (A1 Size)	90 मिनट
(C)	Group-C	9-12 Classes	सॉर्ट पेपर पर पोस्टर/सैंटिन (A1 Size)	90 मिनट



प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय तथा दो सांत्वना पुरस्कार  
दिनांक- 22-05-2024 को 10:00 पूर्वा. से 11:15 पूर्वा. तक पुरस्कार दिये जायेंगे।

विशेष जानकारी के लिए सम्पर्क करें- 0612-2952412/9470405190  
E-mail: bsbbidb24@gmail.com

## 18 वर्ष हो गई हो पूरी तो मतदान करना है जरूरी

# VOTE



**20 मई**  
पांचवां चरण

#वोट\_बिहार\_वोट

FOLLOW US



## सचिव बिहार राज्य जैव विविधता पर्व

पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन विभाग, बिहार  
चतुर्थ तल, बिहार राज्य भवन निर्माण निगम लिमिटेड परिसर, शास्त्री नगर, पटना- 800023



Latitude: 26.31533  
Longitude: 87.168453  
Elevation: -30.492196 m  
Accuracy: 22.3 m  
Time: 05-18-2024 11:38  
Note: MINA MANCH UES, MARGAHIGANG

Powered by NoteCam

क्र.सं.	कक्षा	नाम	प्राप्ति	क्र.सं.	कक्षा	नाम	प्राप्ति
01	अष्टम	विष्णु कुमारी	8	02	सत्रिय	शोभा कुमारी	8
03	दशम	अक्षय कुमार	8	04	दशम	अक्षय कुमार	8
05	सहायक	सुनील कुमार	8	06	सहायक	सुनील कुमार	8
07	सहायक	सुनील कुमार	7	08	सहायक	सुनील कुमार	8
09	सहायक	सुनील कुमार	8	10	सहायक	सुनील कुमार	8
11	सहायक	सुनील कुमार	8	12	सहायक	सुनील कुमार	8
13	सहायक	सुनील कुमार	7	14	सहायक	सुनील कुमार	8
15	सहायक	सुनील कुमार	7	16	सहायक	सुनील कुमार	7
17	सहायक	सुनील कुमार	8	18	सहायक	सुनील कुमार	6
19	सहायक	सुनील कुमार	6	20	सहायक	सुनील कुमार	6



## 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।

## 1. प्रार्थना



### प्रार्थना

तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,  
तू ही राम है तू रहीम है, 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 बखान 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।

### 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 खुबी दे ऐ मालिक कि वतन नाज करे  
जय बिहार जय बिहार जय जय जय जय बिहार

- एम. आर. चिश्ती

### अभियान गीत

घर-घर अलख जगाएँगे, हम बदलेंगे जमाना।।  
निश्चय हमारा, धुव 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 खिलायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।  
कोरी कल्पना की तोड़ेंगे कारा।  
ममता की निर्मल, बहायेंगे धारा।।  
समता की दीप जलायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।

### 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

“मुस्कान और मदद ये दो ऐसे इत्र हैं जिन्हें जितना अधिक आप दूसरों पर छिड़केंगे, उतने ही सुगन्धित आप स्वयं होंगे।”

## 3. शब्द ज्ञान

English		
PURPOSE	परपज	इरादा
PROPOSE	प्रपोज	प्रस्ताव रखना
IMPOSE	इंपोज	थोपना
HONESTY	ऑनेस्टी	ईमानदारी
FORGIVE	फॉरगिव	माफ करना

हिन्दी	
अनुचित	बुरा
अवधि	समय
आशंका	भय
आक्रमण	हमला
अविष्कार	खोज

संस्कृत	
पुस्तकानि	किताबें
तिष्ठन्ति	रखी हैं
चतुर्दश	चौदह
नृत्यन्ति	नाचती हैं
जले	जल में/पानी में

اردو (उर्दू)		
گڑتی	Garti	यार
گڑن	Garan	दलदल
گزارش	Gujarish	निवेदन
گراف	Gujaf	बकवास
گڑشته	Gujista	बिता हुआ

## 4. दिवस ज्ञान

विश्व मधुमक्खी दिवस

## 5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. पृथ्वी दिवस कब मनाया जाता है? : 22 अप्रैल
2. उस खेल का नाम बताएं जो चाइना कप से जुड़ा है? : कसरत
3. विश्व के सबसे बड़े फूल का नाम बताएं? : रैफलेसिया अर्नोल्डी

4. अंग्रेज द्वारा प्रकाशित पहला समाचार पत्र कौन था? : बंगाल गजट  
 5. उस राज्य का नाम बताइए जिसकी भारत में सबसे लंबी तटरेखा है? : गुजरात

## 6. तर्क ज्ञान

1. मैं आज नहीं पहुँगा' कौन-सा वाक्य है ? : निषेधवाचक वाक्य  
 2. आधे घण्टे का 1 मिनट 10 सैकण्ड कौन सा प्रतिशत है ? : 3.89%  
 3. शराब बनाने के लिए किस जीव की आवश्यकता होती है? : फंगी  
 4. पृथ्वी के स्थल पृष्ठ का कितना भाग रेगिस्तान है ? : 5 वाँ  
 5. महानदी कहाँ से निकलती है ? : छत्तीसगढ़ बेसिन से

## 7. विलोम शब्द

1. अगला : पिछला  
 2. अकेला : साथ  
 3. अतिवृष्टि : अनावृष्टि  
 4. उगना : डूबना  
 5. अमृत : विष

## 8. प्रेरक प्रसंग

### मिलियन रुपए की पेंटिंग

पिकासो स्पेन में जन्मे एक बहुत मशहूर चित्रकार थे | उनकी पेंटिंग दुनियाभर में करोड़ों रुपए में बिका करती थी | दुनियाभर के लोग उनकी पेंटिंग के दीवाने थे |

एक बार पिकासो किसी काम से कहीं जा रहे थे, तभी वे रात को किसी छोटे शहर में होटल में रुके | वहाँ के लोग उन्हें नहीं पहचानते थे कि वे इतने मशहूर चित्रकार हैं |

लेकिन उसी होटल में ठहरी एक महिला की नजर उन पर पड़ी और वे पिकासो को पहचान गयी | अब ये महिला पिकासो के पास गयी और बोली "सर मैं आपकी बहुत बड़ी प्रशंसक हूँ | प्लीज, मेरी लिए एक पेंटिंग बना दीजिए |"

पिकासो ने कहा "अभी फिलहाल मेरे पास यहाँ पेंटिंग का कोई सामान नहीं है | मैं फिर कभी बना दूँगा |"

पर महिला जिद करने लगी कि यदि मेरा आपसे फिर कभी मिलना नहीं हुआ तो ! आप अभी ही कुछ बनाकर दीजिए |

पिकासो ने अपनी जेब से एक छोटा सा कागज का टुकड़ा निकाला और होटल रिसेप्शनिस्ट से पेन लेकर 20 सेकंड से भी कम समय में उसे कुछ बनाकर दे दिया और कहा ये लो, यह मिलियन डॉलर की पेंटिंग |

महिला बिना कुछ बोले वहाँ से चली गयी और सोचने लगी कि पिकासो ने उसे जल्दबाजी में कुछ भी बनाकर दे दिया है और उसे पागल बना रहे है | फिर भी उसने मार्केट में जाकर पेंटिंग की कीमत पता की, तब उसे यह जानकर बहुत आश्चर्य हुआ कि वह पेंटिंग सच में मिलियन डॉलर की थी |

अब यह महिला अगले दिन फिर पिकासो से मिली और उनसे कहने लगी कि सर आपने 20 सेकंड से भी कम समय में मिलियन डॉलर की पेंटिंग बना दी तो आप मुझे भी पेंटिंग बनाना सिखा दीजिए | मैं 20 सेकंड में न सही, लेकिन शायद 10 मिनट में तो कुछ बना ही पाऊँगी |

पिकासो हंसते हुए बोले, " ये जो मैंने 20 सेकंड में पेंटिंग बनाई है इसे सीखने में मुझे 30 साल लगे है | मैंने अपने जीवन के 30 साल इसे सीखने में दिए है, तुम भी दो, सीख जाओगी |"

अब महिला के पास कोई जवाब नहीं था |

शिक्षा – हमें समझना चाहिए कि सफलता तो आसानी से मिल जाती है लेकिन उसकी तैयारी में कड़ी मेहनत और अपना पूरा जीवन भी कई बार लगाना पड़ता 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

20 मई 2024

Monday

सोमवार

समस्तीपुर

वर्ष 03

जापांक : 01/मा०शि०-68/24/1030

दिनांक :- 13/05/2024

समय	09:00 - 10:00	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	12:00 - 01:00	01:00 - 01:30	
	06:00 - 07:00	07:00 - 07:40	07:40 - 08:20	08:20 - 09:10	09:10 - 10:00	10:00 - 10:30	10:30 - 11:00	11:00 - 11:30	11:30 - 12:00			
वर्ग	घंटी	पहली	दूसरी	तीसरी	चौथी	पंचमी			छठी	सप्तमी		
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)	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)			
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)			
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)			
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)			
6		गणित	अंग्रेजी	विज्ञान	सामाजिक विज्ञान		हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य			
7		सामाजिक विज्ञान	गणित	अंग्रेजी	विज्ञान		संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य			
8		विज्ञान	सामाजिक विज्ञान	गणित	अंग्रेजी		संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य			

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

## 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	
20 मई 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

# मासिक शैक्षणिक कैलेंडर

## कक्षा - I

हिन्दी		शक्ति		English	
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson
1	स्कूल का पहला दिन	1	वीन-किपर	1	This is Me

## कक्षा - II

हिन्दी		शक्ति		English	
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson
1	सी-सी पर हाथी (चित्र कथा)	1	आकृति, स्थान एवं दिशाएँ	1	Hop a Little (Rhyme)

## कक्षा - III

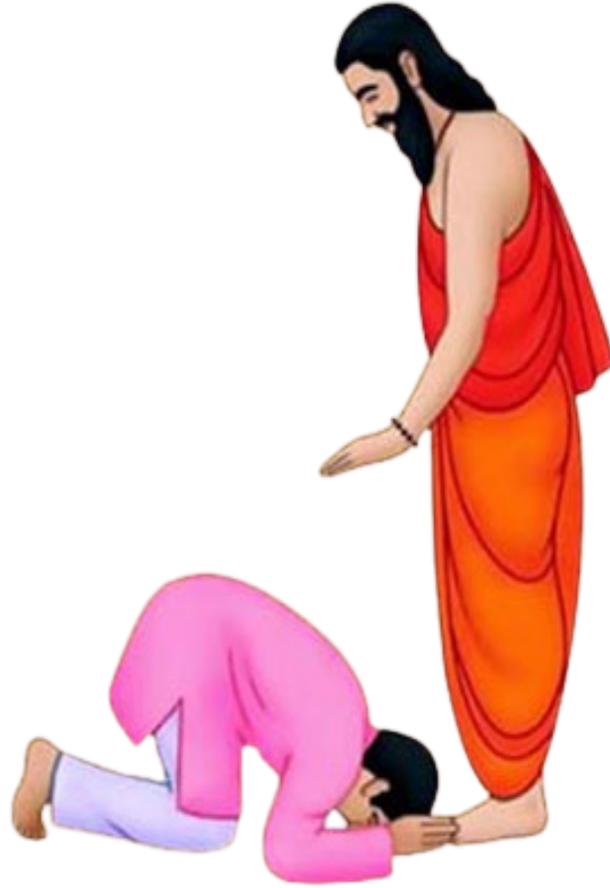
हिन्दी		शक्ति		English		परिचय और रूप	
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson	पाठ संख्या	पाठ का नाम
1	प्रार्थना	1	अध्यात्मि (पृष्ठ 1 से 11 तक)	1	This is the way	1	बापा की राती

## कक्षा - IV

हिन्दी		शक्ति		English		परिचय और रूप	
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson	पाठ संख्या	पाठ का नाम
1	याद तुम्हारी आती है	1	संख्याओं का मेल	1	I Love Grandma	1	गम-खिले खिलते फूल

## कक्षा - V

हिन्दी		शक्ति		English		परिचय और रूप	
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson	पाठ संख्या	पाठ का नाम
1	हिन्दू देव के निवासी	1	संख्याओं का मेल	1	Nobody's Friend	1	पटना से गधुसा तक



## कक्षा - VI

हिन्दी		शक्ति		English		विज्ञान		सामयिक विज्ञान				संस्कृत					
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson	पाठ संख्या	पाठ का नाम	हमारी दुनिया		आगत से सम्बन्ध		सांस्कृतिक, आर्थिक एवं सामाजिक जीवन		पाठ का नाम			
								पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम		
1	अस्मान	1	संख्याओं की समझ	1	My Mother	1	भोजन क्यों से आता है	1	हमारा सौरमंडल	1	हमारा अतीत	1	विधिया की समझ	प्रार्थना	वाक्य	गम्, रद्द लसकार	क्रियावचन

## कक्षा - VII

हिन्दी		शक्ति		English		विज्ञान		सामयिक विज्ञान				संस्कृत					
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson	पाठ संख्या	पाठ का नाम	हमारी दुनिया		आगत से सम्बन्ध		सांस्कृतिक, आर्थिक एवं सामाजिक जीवन		पाठ का नाम			
								पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम		
1	मानव बनी	1	पुष्पांक की समझ	1	Sympathy	1	जल और जंगल	1	पृथ्वी के अन्दर ताक-झाँक	1	कब, कहाँ और कैसे	1	सौकर्य में समानता	वन्दना	वर्णः	दातृ, पिन्	पठ, गम्

## कक्षा - VIII

हिन्दी		शक्ति		English		विज्ञान		सामयिक विज्ञान				संस्कृत					
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson	पाठ संख्या	पाठ का नाम	हमारी दुनिया		आगत से सम्बन्ध		सांस्कृतिक, आर्थिक एवं सामाजिक जीवन		पाठ का नाम			
								पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम		
1	तू जिन्या है	1	परिचय संख्याएँ	1	I Wonder	1	पुनः और ज्वालनः पीजी का जलन	1	संसाधन (क) भूमि, मृदा एवं जल संसाधन (ख) वन एवं अन्य जीव संसाधन	1	कब, कहाँ और कैसे	1	भारतीय संविधान (प्रारंभ से भारतीय संविधान का ऐतिहासिक सन्दर्भ तक)	मंगलम्	वर्ण विचार	सक्ति	दृग्

नोट : यह समय राष्ट्रीय विज्ञान परिषद् के द्वारा संशोधित मासिक कैलेंडर से लिया गया।

# पीएम पोषण योजना

चेतना

20 मई 2024

Monday

सोमवार

समस्तीपुर

वर्ष 03

## पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
20 मई 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 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



# चहक

बच्चों का विद्यालय से जुड़ाव



दिन - 01 | सत्र - 01 | अवधि - 3 घंटा

## विद्यालय में पहला दिन

सामाजिक  
एवं  
भावनात्मक विकास



### उद्देश्य

- नए बच्चों का विद्यालय में स्वागत करना।
- बच्चों का विद्यालय में सम्मानित महसूस करना।
- अभिभावकों का विद्यालय के प्रति विश्वास तथा लगाव बढ़ाना।

### प्रक्रिया

- कक्षा के सभी नामांकित बच्चे एवं जिनका नामांकन होना है, उनके साथ विद्यालय परिसर के खुले साफ-सुथरे मैदान या बरामदे में कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा।
- कार्यक्रम में बच्चे एवं उनके माता-पिता व अभिभावकों की सहभागिता होगी।

### सामग्री

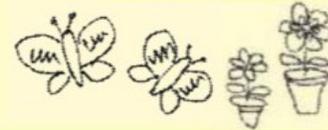
- स्कूल की साज-सज्जा, कुर्सी, टेबल, दरी, पेयजल आदि की व्यवस्था।

### विकल्प

- विद्यालय के उच्चतम वर्ग पास करने वाले बच्चों का इस कार्यक्रम में फेयरवेल किया जा सकता है।
- विद्यालय के उच्चतम वर्ग के बच्चों के द्वारा उनकी प्रगति में विद्यालय के योगदान से जुड़े यादगार पलों को सुना जा सकता है।

### विशेष

- कार्यक्रम की समाप्ति के बाद कक्षा एक के वर्ग-शिक्षक अपनी कक्षा में अभिभावकों एवं बच्चों के साथ बैठेंगे। अभिभावक अपने बच्चे की विशिष्टताओं एवं कमियों के बारे में और उसके प्रति बरतने वाली सावधानियों को वर्ग-शिक्षक को बताएंगे।



### प्रतिफल

- नए बच्चे विद्यालय में सम्मानित महसूस करेंगे।
- बच्चे दूसरों की बातों को समझकर अपनी बात कहने की कोशिश करेंगे।
- विद्यालय के वातावरण में बच्चे सहज महसूस करेंगे।
- अभिभावकों का विद्यालय के प्रति विश्वास तथा लगाव बढ़ेगा।



# चेतना टीम

समस्तीपुर

पिन - 848207 (बिहार)

Mobile : **9473119007**

Email ID : [chetanastr@gmail.com](mailto: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](http://www.teachersofbihar.org)

Email ID : [teachersofbihar@gmail.com](mailto: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>