चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

गुरुवार
बिहार
20 जून 2024
Thursday
वर्ष: 3
समस्तीपुर

2024-25 प्रवेशोत्सव नामांकन अभियान

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

विश्व शरणार्थी दिवस

संपादकीय
चेतना सत्र
संविधान
विद्यालय समय सारणी एवं पाठ टीका
दैनिक शैक्षणिक कैलेण्डर (वर्ग I - VIII)
पीएम पोषण योजना
चहक
...

एक हिंदी लेखक थे। उन्होंने कई लघु कथाएँ, उपन्यास, नाटक और यात्रा वृत्तांत लिखे हैं। प्रभाकर की रचनाओं में देशभक्ति, राष्ट्रवाद और सामाजिक उत्थान के संदेश हैं। वे हरियाणा से प्रथम साहित्य अकादमी पुरस्कार विजेता थे।

विष्णु प्रभाकर

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

21 जून 1912 - 11 अप्रैल 2009

जून						
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

17 ईदुल-जोहा (बक़रईद)
22 कबीर जयंती

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।

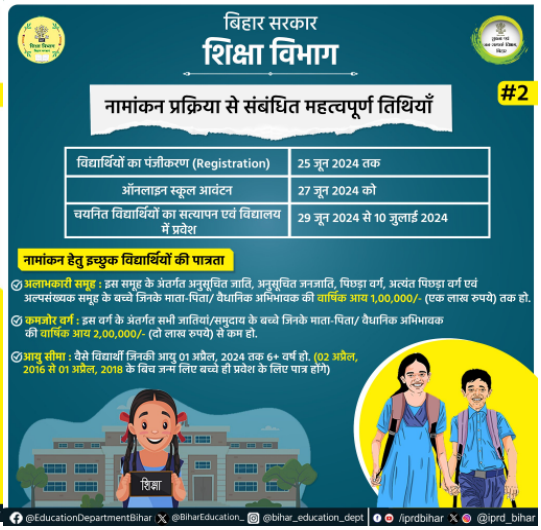
प्रिय गुरुजन !

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 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।



गर्म हवाएँ / लू से बचाव

गर्म हवाएँ / लू से बचाव के लिए सावधानियाँ

- गर्मी के मौसम में पर्याप्त पानी पीयें, ओ. आर. एस., घर में बने पेय जैसे- लस्सी, नींबू-पानी, आम का पन्ना आदि का उपयोग करें।
- खाली पेट न रहें, घर से निकलते समय हल्का भोजन अवश्य करें।
- धूप में बाहर जाते समय शरीर को ढकें, विशेषकर सिर, चेहरा इत्यादि।
- हल्के रंग के ढीले-ढाले सूती कपड़े पहनें साथ में टोपी एवं जूता भी पहनें।
- मौसम की जानकारी टेलीविजन, रेडियो, समाचार पत्र आदि से लेते रहें।
- यदि लू का प्रभाव महसूस हो तो चिकित्सकीय सहायता प्राप्त करें।
- लू लगने की स्थिति में जैसे की बेहोशी या चक्कर आना, उल्टी, सिरदर्द, अत्यधिक प्यास लगना, दिल की धड़कन तेज होना इत्यादि की स्थिति में तुरंत चिकित्सक के पास जाएं।

PR No.- 001738 (Disaster)D. 2024-25

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

पंचम तल, डी एवं ई ब्लॉक, सरदार पटेल भवन, नेहरू पथ (बेली रोड), पटना– 800023

☎ 91(0612) 2547232, Visit us :bsdma.org; e-mail:- info@bsdma.org; राज्य आपातकालीन संचालन केंद्र (SEOC)- 0612-2294204/206

बिहार सरकार

चेतना सत्र

चेतना

20 जून 2024 Thursday गुरुवार समस्तीपुर वर्ष 03

1. प्रार्थना

प्रार्थना

हे प्रभु ! आनंद दाता !! ज्ञान हमको दीजिये |
शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये || हे प्रभु...
लीजिये हमको शरण में हम सदाचारी बनें |
ब्रह्मचारी धर्मरक्षक वीर व्रतधारी बनें || हे प्रभु...
निंदा किसीकी हम किसीसे भूल कर भी न करें |
ईर्ष्या कभी भी हम किसीसे भूल कर भी न करें || हे प्रभु .....
सत्य बोलें झूठ त्यागें मेल आपस में करें |
दिव्य जीवन हो हमारा यश तेरा गाया करें || हे प्रभु .....
जाये हमारी आयु हे प्रभु ! लोक के उपकार में |
हाथ डालें हम कभी न भूलकर अपकार में || हे प्रभु .....
कीजिये हम पर कृपा ऐसी हे परमात्मा !
मोह मद मत्सर रहित होवे हमारी आत्मा || हे प्रभु .....
प्रेम से हम गुरुजनों की नित्य ही सेवा करें |
प्रेम से हम संस्कृति की नित्य ही सेवा करें || हे प्रभु...
योगविद्या ब्रह्मविद्या हो अधिक प्यारी हमें |
ब्रह्मनिष्ठा प्राप्त करके सर्वहितकारी बनें || हे प्रभु...

अभियान गीत

हो जाओ तैयार साथियों हो जाओ तैयार साथियों,
हो जाओ तैयार,
अर्पित कर दो तन मन धन, मांग रही शिक्षा अर्पण,
शिक्षा के जो काम न आए, तो जीवन बेकार,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओं तैयार साथियो ,
हो जाओ तैयार ।।
सोचने का समय गया, उठो लिखो इतिहास नया जवाब ,
उजियाले से दे दो तुम दुनिया को जवाब,
दुनिया को साथियों , ।। दुनिया को जवाब ,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।
तूफानी गति रुके नही, पाँव थके पर थमे नही ,
उठे हुए माथे के आगे, ठहर न पाती हार ,
ठहर न पाती हार साथियों, ठहर न पाती हार साथियों ,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।
कांप उठे धरती अम्बर,और उठाओ ऊंचा सर ,
कोटि कोटि कंठों से गूंजे, शिक्षा की जयकार ,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।.

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

मनुष्य का जीवन महान होना चाहिए ना कि लंबा।

3. शब्द ज्ञान

English		
ABIDE	*अबाइड*	ठहरना
ABUSE	*एब्यूज*	गाली देना
ADVISE	*एडवाइस*	सलाह देना
ALLOW	*अलाउ*	अनुमति देना
ARGUE	*आगर्यू*	बहस करना

हिन्दी	
आवन	आगमन
विथा	व्यधा
क्लिस्ट	जटिल
मरजादा	मर्यादा
गुहारि	रक्षा के लिए पुकारना

संस्कृत	
एकोनविंशति	उन्नीस
पितृव्य:	पिता का भाई
मातुल:	माता का भाई
परिवारे	परिवार में
प्रांगणे	आंगन में

اردو (उर्दू)		
لرزش	*Larjish*	कांपना
لشتر	*Lashtar*	सुस्त
لشکر	*Lashkar*	फोज
لطافت	*Latafat*	सुन्दर
لطف	*Lutuf*	मजा

4. दिवस ज्ञान

विश्व शरणार्थी दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. विश्व में चाय का सबसे बड़ा उत्पादक कौन सा है। : चीन
2. विश्व में कॉफी का सबसे बड़ा उत्पादक देश कौन सा है। : ब्राजील
3. स्वेज नहर किस देश में स्थित है : मिस्र
4. माउंट एटना, विश्व के सर्वाधिक सक्रिय ज्वालामुखियों में से एक स्थित है- : इटली
5. यूरोप का युद्धक्षेत्र किस देश को कहा जाता है। : बेल्जियम

6. तर्क ज्ञान

1. लड़का पेड़ से गिरा ।उपरोक्त वाक्य में कारक बताएं? : अपादान कारक
2. भारत में सूर्य सबसे पहले किस राज्य में निकलता है? : अरुणाचल प्रदेश
3. इंसुलिन का प्रयोग किस बीमारी के उपचार में होता है? : मधुमेह
4. दो वृत्त सर्वांगसम होते हैं? : जब उसकी त्रिज्याए बराबर होती हैं।
5. 1,8,27,64,125,216,343,....? : 512

7. युग्म शब्द

1. अगम : दुर्लभ
2. अध्ययन : पढ़ना - लिखना
3. अनभिज्ञ : अनजान
4. अभिज्ञ : जाननेवाला
5. अलि : भौंरा

8. प्रेरक प्रसंग

!! ईमानदारी !!

एक छोटे से गाँव में नंदू नाम का एक लड़का अपने गरीब माता-पिता के साथ रहता था। एक दिन दो भाई शहर में फसल बेचकर ट्रैक्टर पर गांव आ रहे थे। फसल बेचने से मिलने वाले पैसे को उसने एक थैले में रखा था। अचानक एक खाई हुई और बैग ट्रक पर गिर गया, जिसे दोनों भाई देख नहीं पाए और सीधे चले गए।

बालक नंदू रात में खेल खेलकर अंधेरे में घर जा रहा था। अचानक वह किसी वस्तु से टकरा गया। इसे देखने के बाद मुझे लगा कि किसी के पास बैग है। नंदू ने बैग खोला तो देखा कि उसमें नोट भरे हुए थे। वह चौंक गया और सोचने लगा कि यह बैग किसका है। उसने सोचा कि वह बैग छोड़ देगा तो कोई और उठा लेगा। उसने मन ही मन सोचा कि जिसके पास भी यह थैला है, वह कितना कष्ट झेल रहा होगा।

हालाँकि लड़का अपनी उम्र से छोटा था और उसके माता-पिता गरीब थे, लेकिन उसके पास हास्य की अच्छी समझ थी। वह बैग उठाकर अपने घर ले आया। उसने झोंपड़ी में झोंपड़ी छिपा दी, फिर मुड़ा और उसी सड़क पर खड़ा हो गया। उसने सोचा कि अगर कोई रोता हुआ आएगा तो वह अपनी पहचान बता देगा और बैग दे देगा। कुछ देर बाद जब दोनों भाई घर पहुंचे तो ट्रक में बैग नहीं था। इस जीवन में निराश होकर दोनों भाई बहुत दुखी हो गए। साल की कमाई झोली में भर गई। कोई मिल भी जाए तो नहीं बताते। दो भाई मशाल लेकर एक ही रास्ते पर चल रहे थे, यह सोचकर कि कहीं किसी के हाथ में तो नहीं।

रास्ते में नंदू को एक छोटा लड़का मिला। उसने उन दोनों से कुछ नहीं पूछा लेकिन शक था कि बैग उन्हीं का हो सकता है। उसने उनसे पूछा, 'तुम क्या ढूंढ रहे हो? उसे उसकी परवाह नहीं थी। उसने फिर पूछा, "क्या ढूंढ रहे हो?" उसने कहा, "अरे, तुम कुछ ढूंढ रहे हो, तुम्हारा क्या मतलब है?" दोनों आगे बढ़ रहे थे। वह नंदू का पीछा करने लगा। उसने महसूस किया कि नोटों से भरा बैग शायद उसका था। तीसरी बार पूछने पर भाइयों में से एक चिल्लाया, "चुप रहो, चलो अपना काम करते हैं।" अब तुम अपना दिमाग मत खोना।" अब नंदू को एहसास हुआ कि बैग केवल उसका था। उसने फिर पूछा, "क्या तुम्हारा बैग खो गया है?"

दोनों भाई तुरंत रुके और बोले, "हां।" नंदू ने कहा, 'पहले मुझे बैग की पहचान बताओ। जब उसने अपनी पहचान बताई तो लड़का उसे अपने घर ले गया। उसने टोकरी में थैला दोनों भाइयों को दे दिया। दोनों भाइयों की खुशी का कोई ठिकाना नहीं था। नंदू की ईमानदारी देखकर दोनों हैरान रह गए। वह इनाम के रूप में कुछ पैसे देना चाहता था, लेकिन नंदू ने मना कर दिया और कहा, "यह मेरा कर्तव्य है।"

अगले दिन दोनों भाई नंदू के स्कूल पहुंचे। लड़के की टीचर को पूरी घटना के बारे में बताते हुए उन्होंने कहा, "हम सभी छात्रों के सामने लड़के का शुक्रिया अदा करने आए हैं." शिक्षक की आंखों से आंसू गिरने लगे। उसने लड़के को थप्पड़ मारा और पूछा, "बेटा, तुमने अपने माता-पिता को पैसे से भरे बैग के बारे में क्यों नहीं बताया?" नंदू ने कहा, "गुरुजी, मेरे माता-पिता गरीब हैं। अगर उन्होंने पैसे देखकर अपना मन बदल लिया, तो वे उन्हें पैसे वापस नहीं करने देंगे और ये दोनों भाई बहुत निराश होंगे। मैंने उन्हें यह विचार नहीं बताया।

संविधान

चेतना

20 जून 2024 Thursday गुरुवार 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

20 जून 2024 | Thursday | गुरुवार | समस्तीपुर | वर्ष 03

ज्ञापांक : 01/मा०शि०-68/24/1141 दिनांक :- 06/06/2024

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		
		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		
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			अंग्रेजी	गणित	विज्ञान	सामाजिक विज्ञान		हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)		
7			सामाजिक विज्ञान	अंग्रेजी	गणित	विज्ञान		अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य		
8			विज्ञान	सामाजिक विज्ञान	अंग्रेजी	गणित		संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	हिंदी / उर्दू / अन्य		

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
20 जून 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

दैनिक शैक्षणिक कैलेण्डर

चेतना

20 जून 2024 | Thursday गुरुवार | समस्तीपुर | वर्ष 03

कक्षा - I

हिन्दी		गणित		English	
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson
3	चौराहा (चित्र-कथा)	2	संख्याओं की दुनिया	3	My Family

कक्षा - II

हिन्दी		गणित		English	
पाठ संख्या	पाठ का नाम	दिवस संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson
3	तितली और कली	2	हमने देखा - तुमने देखा	2	Picture Story - The Tortoise and the Robbit

कक्षा - III

हिन्दी		गणित		English		पर्यावरण और हम	
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson	पाठ संख्या	पाठ का नाम
4	बब्बन शेर	2	संख्याएँ		Revision	4	रंग-बिरंगे पंख

कक्षा - IV

हिन्दी		गणित		English		पर्यावरण और हम	
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson	पाठ संख्या	पाठ का नाम
4	बिल्ली का पंजा	3	घटाव	3	Vikram - The Wise King	4	त्योहार और भोजन

कक्षा - V

हिन्दी		गणित		English		पर्यावरण और हम	
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson	पाठ संख्या	पाठ का नाम
4	चाँद का कुर्ता	3	घटाव	3	The House Sparrow	4	मेरा बगीचा

कक्षा - VI

हिन्दी		गणित		English		विज्ञान		सामाजिक विज्ञान						संस्कृत			
								हमारी दुनिया		अतीत से वर्तमान		सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक जीवन		पाठ का नाम			
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम				
3	चिड़िया	2	पूर्ण संख्याएँ	2	The Boy who lost his Appetite	3	तंतु से वस्त्र तक	2	पृथ्वी एवं उसकी गतियां	3	प्रारंभिका	2	ग्रामीण जीवनी-यापन के (एक बड़ा किसान से समाप्ति तक)				

कक्षा - VII

हिन्दी		गणित		English		विज्ञान		सामाजिक विज्ञान						संस्कृत			
								हमारी दुनिया		अतीत से वर्तमान		सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक जीवन		पाठ का नाम			
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम				
3	पुष्प की अभिलाषा	2	भिन्न संख्याएँ	3	Aladdin Found the Wonderful Lamp	3	मानव शरीर के आन्तरिक अंग	3	आंतरिक बल एवं उससे बननेवाली भू-आकृतियां	3	तुर्की अफगान शासक	2	राज्य सरकार	कूर्मशशक कथा	उच्चारण - स्थानानि	गो, मति	भू, स्था

कक्षा - VIII

हिन्दी		गणित		English		विज्ञान		सामाजिक विज्ञान						संस्कृत			
								हमारी दुनिया		अतीत से वर्तमान		सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक जीवन		पाठ का नाम			
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम				
3	कर्मवीर	2	एक घर वाले रैखिक समीकरण	2	Sleep	2	तड़ित और भूकंप : प्रकृति के दो भयानक रूप	1	(ग) खनिज संसाधन (घ) ऊर्जा संसाधन	2	भारत में अंग्रेजी राज्य की स्थापना	1	भारतीय संविधान (संविधान के बुनियादी मूल्य से समाप्ति तक)	संघे शक्ति:, अस्माकं देश:	पुनरावृत्ति	मुनि, पति	याच्, या

नोट : यह समय सारणी बिहार शिक्षा परियोजना के द्वारा संचालित मासिक कैलेंडर से लिया गया।

पीएम पोषण योजना

चेतना

20 जून 2024 Thursday गुरुवार समस्तीपुर वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
20 जून 2024	गुरुवार	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 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

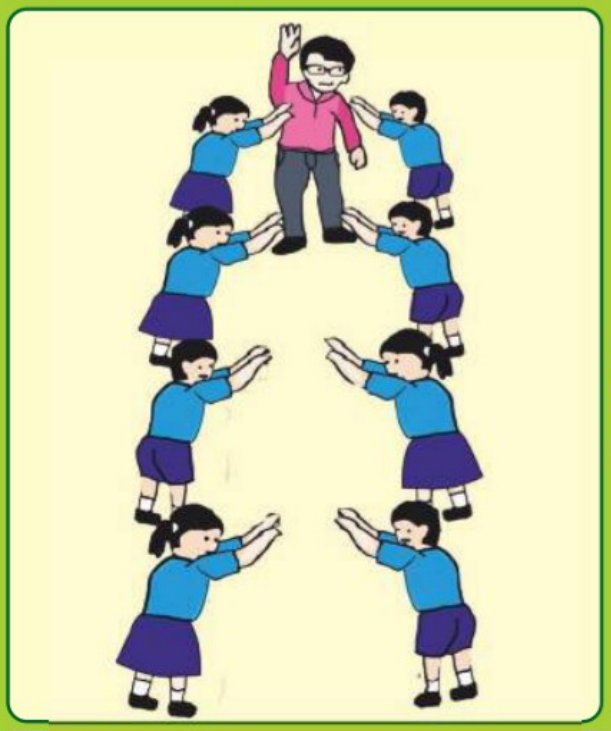
बच्चों का विद्यालय से जुड़ाव

दिन - 09 | सत्र - 01 | अवधि - 30 मिनट

सामाजिक एवं भावनात्मक विकास

खेल

आईने के सामने



उद्देश्य

- आत्मविश्वास, कल्पनाशीलता तथा आपसी तालमेल का विकास।

प्रक्रिया

शिक्षक नीचे दी गई गतिविधियाँ बच्चों से कराएँगे -

- कक्षा के सभी बच्चों को दो-दो के जोड़े में आमने-सामने पंक्ति में खड़ा करेंगे।
- एक तरफ के बच्चे हल्के-फुल्के अभिनय, जैसे- ब्रश से दाँतों की सफाई, कान खुजलाना, बाल झाड़ना, जीभ निकालना, एक आँख बंद करना-खोलना, नाक छूना, तलहथी मिलाना आदि करेंगे।
- पहली पंक्ति का बच्चा जैसे-जैसे अभिनय करेगा दूसरी पंक्ति में उनका जोड़ीदार बच्चा उसकी नकल करेगा जिससे आईने में दिखने वाली उसकी छवि नजर आएगी।

सामग्री

- आवश्यकतानुसार

विकल्प

- इस गतिविधि को बैठकर भी किया जा सकता है।

सावधानी

- शिक्षक इस बात का ध्यान रखेंगे कि बच्चों का शारीरिक बचाव हो, वे किसी प्रकार से आहत न हों, जैसे- नाखून न गड़े, एक-दूसरे के शरीर से चोट न लगे आदि।

प्रतिफल

- बच्चों में आत्मविश्वास,कल्पनाशीलता तथा आपसी तालमेल का विकास होगा।

दिन - 09 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

कविता

नाव चली - नाव चली

'नाव चली, नाव चली, नाव चली रे....,
'नाव चली, नाव चली, नाव चली रे,
पूरब से पश्चिम को; पश्चिम से पूरब को,
उत्तर से दक्षिण को; दक्षिण से उत्तर को, नाव चली...
इस घाट से उस घाट, इस पार से उस पार
बीच धार में नाव चली रे, नाव चली...
गंगा की धार में नाव चली रे',
गंडक की धार में नाव चली रे, नाव चली...
कोषी की धार में नाव चली रे,
सोन की धार में नाव चली रे, नाव चली...
कोषी से कमला में, घाघरा से पुनपुन में
महानंदा से बागमती में, नाव चली रे, नाव चली...

उद्देश्य

- सुनने और गाने के कौशलों का विकास।
- आपसी समन्वय का विकास।

प्रक्रिया

- शिक्षक वर्ग-कक्ष में सभी बच्चों को नाव की आकृति में बैठाएँगे।
- बच्चे दोनों पैरों को सटाकर एक सीध में रखेंगे। सभी बच्चे अपनी बायीं ओर थोड़ा-सा तिरछा हो जाएँगे।
- अब दोनों हाथों को नाव के चप्पू की तरह चलाएँगे। चप्पू को चलाने के क्रम में आगे-पीछे झुकते हुए वे शिक्षक के साथ-साथ यह गीत गाएँगे -

  'नाव चली, नाव चली, नाव चली रे....,
  'नाव चली, नाव चली, नाव चली रे....'!
- शिक्षक इस गीत को अपने मन से दिशा, शहर, नदी, से जोड़कर आगे बढ़ा सकते हैं।
- बच्चों को एक-दूसरे से समान दूरी पर बैठाया जा सकता है।
- दरी या घास पर इस खेल को आसानी से खेलाया जा सकता है।

सामग्री

- आवश्यकतानुसार

विकल्प

- जब यह खेल 'नाव चली रे' चलता रहेगा उस बीच कोई बच्चा खड़ा होकर मछली का जाल फेंक सकता है, बाल्टी से पानी निकाल सकता है, चेहरे पर पानी के छींटे मार सकता है।

प्रतिफल

- बच्चों के सुनने और गाने के कौशलों का विकास होगा।
- बच्चों का आपसी समन्वय बढ़ेगा।

दिन - 09 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

संख्यात्मक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता

अनाजों की पहचान

उद्देश्य

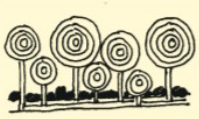
- अनाजों के रंग, आकार आदि के आधार पर पहचान।
- अवलोकन, तुलना, विभेदीकरण तथा वर्गीकरण कौशल का विकास।

प्रक्रिया

- शिक्षक किसी खेल के माध्यम से 5-6 बच्चों के अलग-अलग समूह बनाएँगे।
- बच्चे अपने द्वारा लाए गए अनाजों को लेकर अपने-अपने समूह में बैठेंगे। वे अपने समूह में एक-दूसरे के द्वारा लाए गए अनाजों को देखेंगे, उनके नाम, रंग, आकार आदि के आधार पर उन्हें जानेंगे तथा पहचानेंगे।
- शिक्षक बड़े समूह में छोटे समूहों की प्रस्तुति कराएँगे।
- प्रत्येक समूह के बच्चे अपने द्वारा लाए गए अनाजों को दिखाते हुए उसे प्रस्तुत करेंगे।
- अब शिक्षक सभी अनाजों को एक साथ मिला देंगे। उसमें से सभी समूहों को एक-एक मुट्ठी अनाज दे देंगे। शिक्षक बच्चों से कहेंगे कि अब हमलोग अनाजों को अलग-अलग छाँटने का कार्य करेंगे।
- शिक्षक बच्चों को अपने-अपने समूह में भिन्न-भिन्न अनाजों को अलग करने के लिए कहेंगे। उसके बाद शिक्षक बच्चों के साथ अनाजों के ऊपर चर्चा करेंगे।

सामग्री

- विभिन्न तरह के अनाज जैसे- चावल, गेहूँ, मकई, दलहन और तिलहन आदि।



प्रतिफल

- बच्चे अनाजों के रंग, आकार आदि के आधार पर पहचान कर पाएँगे।
- बच्चों में अवलोकन, तुलना, विभेदीकरण तथा वर्गीकरण के कौशलों का विकास होगा।

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