TEACHERS OF BIHAR — THE CHANGE MAKERS

2024-25 प्रवेशोत्सव नामांकन अभियान

चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

मंगलवार
बिहार
21 मई 2024
Tuesday
वर्ष : 3
समस्तीपुर

अंतरराष्ट्रीय चाय दिवस

संपादकीय

चेतना सत्र

संविधान

विद्यालय समय सारणी & पाठ टीका

पीएम पोषण योजना

मासिक शैक्षणिक कैलेण्डर (वर्ग I - VIII)

चहक

...

भारतीय पुनर्जागरण का अग्रदूत और आधुनिक भारत का जनक कहा जाता है। वे ब्रह्म समाज के संस्थापक, भारतीय भाषायी प्रेस के प्रवर्तक, जनजागरण और सामाजिक सुधार आंदोलन के प्रणेता तथा बंगाल में नव-जागरण युग के पितामह थे।

राजा राममोहन राय

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

22 मई 1772 - 27 सितंबर 1833

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 जानकी नवमी
23 बुद्ध पूर्णिमा

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

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।

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।

चेतना सत्र

चेतना

21 मई 2024 | Tuesday | मंगलवार | समस्तीपुर | वर्ष 03

1. प्रार्थना

प्रार्थना

इतनी शक्ति हमें देना दाता मनका विश्वास कमज़ोर हो ना
हम चलें नेक रास्ते पे हमसे भूलकर भी कोई भूल हो ना...
इतनी शक्ति...
दूर अज्ञान के हो अन्धेरे तू हमें ज्ञान की रौशनी दे
हर बुराई से बचके रहें हम जितनी भी दे, भली ज़िन्दगी दे
बैर हो ना किसी का किसी से भावना मन में बदले की हो ना...
इतनी शक्ति...
हम न सोचें हमें क्या मिला है हम ये सोचें किया क्या है अर्पण
फूल खुशियों के बाटें सभी को सबका जीवन ही बन जाये मधुबन
अपनी करुणा का जल तू बहा दे करदे पावन हर इक मन का कोना...

इतनी शक्ति हमें देना दाता, मनका विश्वास कमज़ोर हो ना...

अभियान गीत

हम प्राथमिक विद्यालय के नन्हे मुन्ने बच्चे हैं।
शैतानी करते हैं खूब दिल के लेकिन सच्चे हैं।।
साफ सफाई से रहने को मैम ने हमे बताया है।
खुले मे शौच बुरी आदत है,हमको ये समझाया है।
हॉथ धोकर खाना खाते ,बच्चे वे ही अच्छे हैं। हम प्राथमिक .....
देश हमारा भारत हमको देश से प्रेम करना है।
हर व्यक्ति को शिक्षा के प्रति जागरूक करना है।
सपने हैं हिम्मत है हममे , उम्र मे थोड़े कच्चे हैं। हम प्राथमिक......
गांव प्रदेश देश बनता है ,गांव अभी भी पिछड़े हैं।
बेटी बोझ समझते सब है , गलत सोच मे जकड़े हैं।
महिलाओ के विकास पथ पे अभी सैकड़ो गच्चे हैं। हम प्राथमिक.......
अच्छी बाते सीख सीख विद्यालय से हम आते हैं।
कहीं ना पाया ऐसा ज्ञान विद्यालय मे पाते हैं।
स्कूल चलो सब साथी मिलकर, स्कूल ही साथी सच्चे है। हम प्राथमिक
बात गूढ ये जानो तुम, ज्ञान का पाठ पढना है।
ज्ञान से ये जीवन बदलेगा ,ज्ञान ही अपना गहना है।
विद्यालय मंदिर है अपना, ज्ञानदीप हम बच्चे हैं। हम प्राथमिक ....

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

दुसरो की मदत करते हुए यदि दिल में ख़ुशी हो, तो वही सेवा है बाकी सब दिखाबा है।"

3. शब्द ज्ञान

English		
WAY	*वे*	रास्ता
MANY	*मेनी*	अनेक
OVER	*ओवर*	ऊपर
ONLY	*ओनली*	केवल
MOST	*मोस्ट*	सबसे

हिन्दी	
नाद	आवाज
जटिल	उलझा हुआ
दोहन	शोषण करना
पलायन	आपदा
दूब	घास

संस्कृत	
पञ्चदस	पन्द्रह
तरन्ति	तैरते हैं
षोडश	सोलह
आसन्	थे
सप्तदश	सत्रह

اردو (उर्दू)		
گستاخ	Gustakh	बेशरम
گشت	Gasht	चक्कर लगाना
گفت	Guft	बोलचाल
گمراہ	Gumraah	आवारा
گمان	Gumaan	घमंड

4. दिवस ज्ञान

अंतरराष्ट्रीय चाय दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. हरिजन पत्रिका का प्रकाशन किसने किया? : महात्मा गांधी
2. बंगाल गजट का संपादक कौन था? : जे०के० हिक्की
3. भारतीयों द्वारा प्रकाशित पहले समाचार पत्र कौन था? : बंगाल गजट
4. भारतीयों द्वारा प्रकाशित बंगाल गजट के संपादक कौन थे? : गंगाधर भट्टाचार्य
5. यंग इंडिया का प्रकाशन किसने किया? : महात्मा गांधी

6. तर्क ज्ञान

1. आर्य समाज की स्थापना किसने की? : स्वामी दयानंद सरस्वती
2. abc:06 ::def: ? : 13
3. मानव शरीर के रक्त बैंक किसे कहा जाता हैं? : प्लीहा
4. 0,2,4,6,12,.......? : 20
5. हिंदी में मूलतः वर्णों की संख्या कितनी होती हैं? : 52

7. विलोम शब्द

1. कठोर : कोमल
2. उपजाऊ : बंजर
3. अनुमोदन : विरोध
4. आजादी : गुलामी
5. कृत्रिम : प्राकृतिक

8. प्रेरक प्रसंग

!! बंदर और लकड़ी का खूंटा !!

एक गाँव के निकट के जंगल में मंदिर का निर्माण हो रहा था. निर्माण कार्य सुबह से लेकर शाम तक चलता था. बहुत से कारीगर इसमें जुटे हुए थे.

सुबह से शाम तक कारीगर वहाँ काम करते और दोपहर में भोजन करने गाँव आ जाया करते थे.

एक दोपहर सभी कारीगर भोजन करने गाँव आये हुए थे. तभी बंदरों का एक दल निर्माणधीन मंदिर के पास आ धमका और उछल-कूद मचाने लगा.

मंदिर में उस समय लकड़ी का काम चल रहा है. चीरी हुई शहतूत और अन्य लकड़ियाँ इधर-उधर पड़ी हुई थी. बंदरों के सरदार ने बंदरों को वहाँ जाने से मना किया. किंतु एक शरारती बंदर नहीं माना.

सभी बंदर जहाँ पेड़ पर चढ़ गए. वह शरारती बंदर शहतूत की लकड़ियों पर धमाचौकड़ी करने लगा. वहाँ शहतूत के कई अधचिरे लठ्ठे रखे हुए थे. उन अधचिरे लठ्ठे के बीच कील फंसी हुई थी.

कारीगर भोजन के लिए जाने के पूर्व लठ्ठों के बीच कील फंसाकर जाते थे, ताकि वापस आने के बाद उनमें आरी घुसाने में सुविधा हो.

शरारती बंदर कौतूहलवश एक अधचिरे शहतूत के बीच फंसे कील को देखने लगा. वह सोचने लगा कि यदि इस कील को यहाँ से निकाल दिया जाये, तो क्या होगा. वह अधचिरे शहतूत के ऊपर बैठकर कील पर अपनी ज़ोर अजमाइश करने लगा.

बंदरों के सरदार ने जब उसे ऐसा करते देखा, तो चेतावनी देकर उसे बुलाने का प्रयास भी किया. किंतु हठी बंदर नहीं माना.

वह दम लगाकर कील को खींचने लगा. किंतु कील नहीं निकली. बंदर और जोर से कील को खींचने लगा. इस जोर अजमाइश में उसकी पूंछ पाटों के बीच आ गई. लेकिन बंदर ने इस ओर ध्यान नहीं दिया और अपनी धुन में लगा रहा.

कुछ देर तक कील को खींचने पर वह थोड़ी हिलने लगी. यह देख बंदर ख़ुश हो गया और दुगुने उत्साह से कील को निकालने में लग गया. अंत में जोर के झटके के साथ कील बाहर निकल गई.

लेकिन जैसे ही कील बाहर निकली, अधचिरे पाट आपस में आ मिले और बंदर की पूंछ उसमें दब गई. बंदर दर्द से चीख उठा. कराहते हुए उसने वहाँ से निकलने का भरसक प्रयास किया. किंतु नाकाम रहा.

वह जितना दम लगाकर वहाँ से निकलने का प्रयास करता, उसकी पूंछ उतनी जख्मी होती जाती. बहुत देर तक वह वहाँ फंसा तड़पता रहा और अंततः अत्यधिक रक्त बह जाने के कारण मर गया.

सीख – जिस काम की जानकारी नहीं उसमें अनावश्यक हस्तक्षेप करना मूर्खता है. ऐसा करना मुसीबत को बुलावा देना 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, संवत दो हजार छह विक्रमी) को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

समय सारणी पाठ टीका

चेतना

21 मई 2024	Tuesday	मंगलवार	समस्तीपुर	वर्ष 03

ज्ञापांक : 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		
		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	12:00 - 01:00	01:00 - 01:30
वर्ग	घंटी		पहली	दूसरी	तीसरी	चौथी		पंचमी	छठी	सप्तमी		
1		साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	अंग्रेजी (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			गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)		
3			गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)		
4			गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)		
5			गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)		
6			अंग्रेजी	गणित	विज्ञान	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य		सामाजिक विज्ञान	हिंदी / उर्दू / अन्य	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन		
7			संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी	गणित	विज्ञान		लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	सामाजिक विज्ञान	हिंदी / उर्दू / अन्य		
8			विज्ञान	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी	गणित		हिंदी / उर्दू / अन्य	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	सामाजिक विज्ञान		

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 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 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
21 मई 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

मासिक शैक्षणिक कैलेण्डर

चेतना

21 मई 2024 Tuesday मंगलवार समस्तीपुर वर्ष 03

कक्षा - I

हिन्दी		गणित		English	
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson
1	स्कुल का पहला दिन	1	कौन-किधर	1	This is Me

कक्षा - II

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

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
1	प्रार्थना	1	ज्यामिति (पृष्ट 1 से 11 तक)	1	This is the way	1	चाचा की शादी

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
1	याद तुम्हारी आती है	1	संख्याओं का मेला	1	I Love Grandma	1	रंग-बिरंगे खिलते फूल

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
1	हिन्द देश के निवासी	1	संख्याओं का मेला	1	Nobody's Friend	1	पटना से नाथुला तक

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				
1	अरमान	1	संख्याओं की समझ	1	My Mother	1	भोजन कहाँ से आता है	1	हमारा सौरमंडल	1	हमारा अतीत	1	विविधता की समझ	प्रार्थना	बालक	गम् लट् ललकार	क्रियाकोष:

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				
1	मानव बनो	1	पूर्णांक की समझ	1	Sympathy	1	जल और जंगल	1	पृथ्वी के अन्दर ताक-झाँक	1	कब, कहाँ और कैसे	1	लोकतंत्र में समानता	वन्दना	वर्णा:	दातृ, पितृ	पठ्, गम्

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				
1	तू जिन्दा है	1	परिमेय संख्याएँ	1	I Wonder	1	दहन और ज्वाला : चीजों का जलना	1	संसाधन (क) भूमि, मृदा एवं जल संसाधन (ख) वन एवं वन्य जीव संसाधन	1	कब, कहाँ और कैसे	1	भारतीय संविधान (प्रारंभ से भारतीय संविधान का एतिहासिक सन्दर्भ तक)	मंगलम्	वर्ण विचार	सखि	दृश्

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

पीएम पोषण योजना

चेतना

21 मई 2024 Tuesday मंगलवार समस्तीपुर वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
21 मई 2024	मंगलवार	जीरा चावल + सोयाबीन आलू की 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 - 02 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

हमारा परिवार

उद्देश्य

- कक्षा के बच्चों के परिवार के बारे में जानना तथा उनके साथ नजदीकी बढ़ाना।
- बच्चों के बोलने के कौशल का विकास।

प्रक्रिया

- वर्ग-शिक्षक सबसे पहले अपना परिचय देते हुए अपने परिवार के सदस्यों के बारे में बच्चों को बताएँगे, जैसे- उनके परिवार में कौन-कौन हैं? वे कहाँ रहते हैं? वे क्या करते हैं? आदि।
- शिक्षक बारी-बारी से बच्चों से उनके परिवार के बारे में पूछेंगे।
- कम बोल पाने वाले बच्चों को शिक्षक प्रोत्साहित कर उन्हें बोलने का मौका देंगे।

विकल्प

- शिक्षक बच्चों से उनके दादा-दादी, नाना-नानी का नाम पूछ सकते हैं।

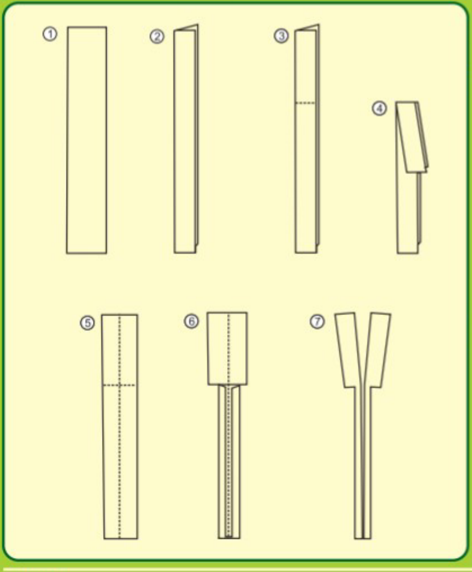
प्रतिफल

- बच्चे एक-दूसरे के परिवार के बारे में जानेंगे।
- बच्चों में दूसरों की बात समझकर अपने शब्दों में कहने के कौशल का विकास होगा।
- शिक्षक बच्चों की पारिवारिक पृष्ठभूमि को जानेंगे, बच्चों के साथ उनका नजदीकी संबंध बनेगा जिसका उपयोग वे बच्चों को बेहतर सिखाने में कर पाएंगे।

दिन - 02 | सत्र - 02 | अवधि - 30 मिनट

शारीरिक विकास

घिरनी बनाना



उद्देश्य

- आँख एवं अँगुलियों का समन्वय।
- बच्चों में एकाग्रता का विकास।

प्रक्रिया

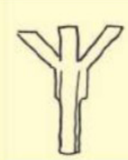
- शिक्षक बच्चों को अर्द्ध गोलाकार में बैठाएँगे।
- एक बित्ता लम्बा और दो अँगुली चौड़ा एक कागज का टुकड़ा लेंगे। उसे लम्बाई में बीचों-बीच मोड़ लेंगे।
- अब ऊपर से चार अँगुली लम्बाई तक कागज को नीचे की ओर मोड़ लेंगे। मोड़ से कागज के खुले भाग को थोड़ा फाड़ लेंगे।
- अब कागज को खोलेंगे। कागज के लम्बे हिस्से को दोनों तरफ से कटे हुए भाग को बीच वाले लाइन तक मोड़ लेंगे।
- कागज के छोटे हिस्से को लम्बाई में बीचों-बीच मोड़ पर से कटे हिस्से तक फाड़ लेंगे।
- इस प्रकार घिरनी तैयार हो जाएगी। घिरनी को ऊपर उठाकर छोड़ेंगे। घिरनी नाचते हुए नीचे गिरेगी।

सामग्री

- पुराना अखबार, सादा या रंगीन कागज।

विकल्प

- कागज़ की मदद से कुछ और बनाकर भी इस गतिविधि को किया जा सकता है, जैसे - हवाई जहाज, नाव आदि।



प्रतिफल

- बच्चे कही जा रही बातों को ध्यान से सुनकर, देखकर और आकार को समझकर बनाने की कोशिश करेंगे।
- इससे सूक्ष्म मांसपेशियों का विकास होगा।

दिन - 02 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

संख्यात्मक विकास
एवं
पर्यावरणीय जागरूकता

कविता

राजू की सफाई

सुबह–सबेरे उठता राजू,
बड़ों को शीश नवाता है।
शौच से आकर हाथ है मलता,
दाँत साफ फिर करता है।
मुँह में पानी भर–भरकर,
आँखों पर पानी छींटता है।
देह पर साबुन रगड़–रगड़कर,
मल–मल खूब नहाता है।
मोटे गमछे से पीठ रगड़कर,
गंदा मैल छुड़ाता है।

सुंदरता से योगासन कर,
ईश्वर का ध्यान लगाता है।
हाथ धोकर नाष्ता करता,
बस्ता रोज सजाता है।
साफ–सुथरे कपड़े पहनकर,
रोज स्कूल जाता है।
खेल–खेल में होती पढ़ाई,
खूब मजा फिर आता है।

उद्देश्य

- हावभाव के साथ कविता सुनाना।
- कविता के आधार पर दिनचर्या का पालन।

प्रक्रिया

- सभी बच्चे शिक्षक के साथ गोलाकार में खड़े होंगे। शिक्षक बच्चों के साथ गोल घेरे के अंदर खड़े होकर इस गीत को हाव-भाव के साथ गाएँगे।
- बच्चे भी इस गीत को दुहराते हुए उस पर अभिनय करेंगे।
- शिक्षक बच्चों से राजू की दिनचर्या से अपनी दिनचर्या को मिलाने की बात कहेंगे।
- साथ ही वे यह भी पूछेंगे कि राजू की तरह हमें और क्या-क्या करना चाहिए।
- शिक्षक छह-छह बच्चों का अलग-अलग दल बनाकर उन्हें इस गीत को अपने तरीके से तैयार करने को कहेंगे, जिसमें बच्चे लय के साथ गाएँगे एवं अभिनय भी करेंगे।
- अब बारी-बारी से सभी दलों को अपनी तैयारी को प्रस्तुत करने के लिए कहेंगे।
- **बाल दल का गठन** - शिक्षक बच्चों के इन चारों दलों को चार तरह के कार्य के लिए तैयार करेंगे। सफाई दल, जल दल, बागवानी दल एवं खेल दल। सभी दलों की अपनी-अपनी जिम्मेदारी होगी। सफाई दल- स्कूल की सफाई, जल दल- पीने के नल के आस-पास साफ-सफाई एवं शुद्ध पीने योग्य पानी का ध्यान रखेंगे। बागवानी दल- पेड़-पौधों की सुरक्षा व खेल दल- प्रतिदिन एक खेल हो इसकी जिम्मेदारी उनकी होगी।

विकल्प

- शिक्षक ब्लैक बोर्ड पर ब्रश, साबुन, गमछा, स्कूल बैग, लंच बॉक्स, कपड़ा आदि का चित्र बनाकर प्रस्तुति के दौरान बच्चों को दिखा सकते हैं।

प्रतिफल

- बच्चों में हावभाव के साथ कविता सुनाने का कौशल विकसित होगा।
- कविता के आधार पर बच्चे अपनी दिनचर्या का पालन करेंगे।

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