चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

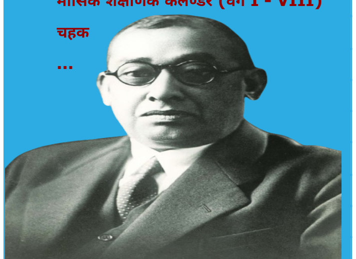
शुक्रवार
बिहार
24 मई 2024
Friday
वर्ष : 3
समस्तीपुर

2024-25
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

राष्ट्रमंडल दिवस (Commonwealth Day)

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



भारत के एक क्रान्तिकारी नेता थे जिन्होने ब्रिटिश राज के विरुद्ध भारत की आज़ादी के लिए गदर षडयंत्र एवं आजाद हिन्द फौज के संगठन का कार्य किया।

रास बिहारी बोस

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

25 मई, 1886 - 21 जनवरी, 1945

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

संपादकीय

चेतना

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।

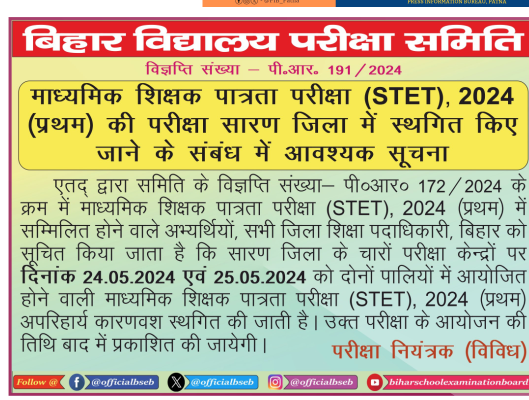
इसका निष्कर्ष यह है कि शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य विद्यार्थी का सर्वांगीण विकास और सर्वांगीण विकास का अर्थ है - मानसिक, शारीरिक और रचनात्मक कौशल का विकास। चेतना विद्यालय दैनिक पत्रिका इन उद्देश्यों की पूर्ति के साधनों का एक प्रमुख अंग है। **"चेतना"** विद्यालय दैनिक पत्रिका जहाँ एक ओर बालमन की कोमल भावनाओं के फूटते अंकुर का पोषण करती है वहीं बालमन का पल-पल विकास होते देखकर परम संतोष का अनुभव होता है ठीक वैसे ही जैसे खिलते हुए फूलों को देखकर माली को होता है जो उन्हें सींचता है।

आपकी सर्वाग्रगण्य एवं लोकप्रिय विद्यालय दैनिक पत्रिका **"चेतना"** का आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए हमें हर्ष एवं संतोष की अनुभूति हो रही है, पत्रिका के प्रस्तुत अंक को आपकी आकांक्षाओं के अनुरूप अधिक-से-अधिक उपयोगी बनाने का प्रयास किया गया है। प्रकाशन से संबंधित सभी लोगों के सामूहिक प्रयास एवं सहयोग से यह अंक इतना अधिक उपयोगी बन पाया है।

चेतना 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।

\



बिहार विद्यालय परीक्षा समिति

विज्ञप्ति संख्या – पी०आर० 191/2024

माध्यमिक शिक्षक पात्रता परीक्षा (STET), 2024 (प्रथम) की परीक्षा सारण जिला में स्थगित किए जाने के संबंध में आवश्यक सूचना

एतद् द्वारा समिति के विज्ञप्ति संख्या– पी०आर० 172/2024 के क्रम में माध्यमिक शिक्षक पात्रता परीक्षा (STET), 2024 (प्रथम) में सम्मिलित होने वाले अभ्यर्थियों, सभी जिला शिक्षा पदाधिकारी, बिहार को सूचित किया जाता है कि सारण जिला के चारों परीक्षा केन्द्रों पर **दिनांक 24.05.2024 एवं 25.05.2024** को दोनों पालियों में आयोजित होने वाली माध्यमिक शिक्षक पात्रता परीक्षा (STET), 2024 (प्रथम) अपरिहार्य कारणवश स्थगित की जाती है। उक्त परीक्षा के आयोजन की तिथि बाद में प्रकाशित की जायेगी।

परीक्षा नियंत्रक (विविध)

Follow @ @officialbseb @officialbseb @officialbseb biharschoolexaminationboard

चेतना सत्र

चेतना

24 मई 2024 | Friday | शुक्रवार | समस्तीपुर | वर्ष 03

1. प्रार्थना

प्रार्थना

लब पे आती है दुआ बन के तमन्ना मेरी !
ज़िंदगी शमा की सूरत हो ख़ुदाया मेरी !!

दूर दुनिया का मेरे दम से अंधेरा हो जाए !
हर जगह मेरे चमकने से उजाला हो जाए !!

हो मेरे दम से यूं ही मेरे वतन की ज़ीनत !
जिस तरह फूल से होती है चमन की ज़ीनत !!

ज़िंदगी हो मिरी परवाने की सूरत या-रब !
इल्म की शमा से हो मुझ को मोहब्बत या-रब !!

हो मेरा काम ग़रीबों की हिमायत करना !
दर्द-मंदों से ज़ईफ़ों से मोहब्बत करना !!

मेरे अल्लाह! बुराई से बचाना मुझ को !
नेक जो राह हो..! उस रह पे चलाना मुझ को !!

अभियान गीत

घर-घर अलख जगाएगें, हम बदलेंगे जमाना।।
निश्चय हमारा, ध्रुव 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 खिलायेंगें, 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 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

मेंहनत इतनी खामोशी से करो ,की सफलता शोर मचा दे।

3. शब्द ज्ञान

English		
BEAR 🐻	*बियर*	भालू
DEAR	*डियर*	प्रिय
FEAR 😨	*फियर*	डरना
NEAR	*नियर*	पास मे
PEAR 🍐	*पीयर*	नाशपाती

हिन्दी	
उपकरण	साधन
नमूना	खाका
उकेरना	नक्काशी करना
अनायास	अचानक
आदमी	पहला

संस्कृत	
त्वमेव	तुम ही
बंधु	मित्र
तस्मै	आपको
तडाग:	तालाब
रक्तम्	लाल

اردو (उर्दू)		
گشت	*Gust*	चक्कर
گشتہ	*Gusta*	उलटा
گشتی	*Gusti*	पहरेदार
گفت	*Guuft*	बात
گفتار	*Guftaar*	बोलचाल

4. दिवस ज्ञान

राष्ट्रमंडल दिवस (Commonwealth Day)

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. खट्टे फलों में कौन सा एसिड होता है? : साइट्रिक एसिड
2. सम्राट अशोक किसका उत्तराधिकारी था? : बिंदुसार

3. ISRO के हेड्क्वॉर्टर्स कहा है? : बैंगलोर
4. भारत का सबसे छोटा राज्य कौन सा है? : गोवा
5. भारत में ब्लू सिटी के नाम से किस शहर को जाना जाता है? : जोधपुर

6. तर्क ज्ञान

1. यदि कोई संख्या 31 से उतनी बड़ी हैं जितनी वह 75 से छोटी है तो वह संख्या हैं? : 53
2. मौर्य साम्राज्य की स्थापना किसने की थी? : चंद्रगुप्त मौर्य
3. लार में पाई जाने वाली एंजाइम है? : टायलिन
4. निर्लेप शब्द का संधि विच्छेद हैं? : नि: + लेप
5. GERMANY को 7,5,18,13,1,14,25 लिखा जाता है तो FRANCE को कैसे लिखा जाएगा? : 6,18,1,14,3,5

7. अनेकार्थी शब्द

1. काम : कार्य, इच्छा, कामदेव
2. कर : टैक्स ,हाथ ,किरण
3. कनक : सोना, धतूरा, पलाश
4. कला : कौशल, गुण, नौका
5. कृष्ण : काला, कन्हैया, वेदव्यास

8. प्रेरक प्रसंग

कर्तव्य

एक समय की बात है । एक नदी में एक महात्मा स्नान कर रहे थे । तभी एक बिच्छू जो पानी में डूब रहा था, उसे बचाते हुए बिच्छु ने महात्मा को डंक मार दिया ।

महात्मा ने उसे कई बार बचाने की कोशिश की । बिच्छू ने उन्हें बार – बार डंक मारा । अंतत: महात्मा ने उसे बचाकर नदी के किनारे रख दिया । थोड़ी दूर खड़े यह सब महात्मा के शिष्य देख रहे थे । जैसे ही वे नदी से बाहर आये तो शिष्यों ने पूछा कि जब वह बिच्छू आपको बार – बार डंक मार रहा था तो आपको उसे बचाने की क्या आवश्यकता थी ।

तब महात्मा ने कहा – बिच्छू एक छोटा जीव है, उसका कर्म काटना है, जब वह अपना कर्तव्य नहीं भूला, तो मैं मनुष्य हूँ मेरा कर्तव्य दया करना है तो मैं अपना कर्तव्य कैसे भूल सकता हूँ ।

कर्तव्य की कहानी से सीख Moral Of Kartvya Ki Kahani : इस कहानी से यह शिक्षा मिलती है कि मार्ग कितना भी कठिन क्यों न हों । मनुष्य को कभी अपना कर्तव्य नहीं भूलना चाहिए ।

संविधान

चेतना

24 मई 2024 Friday शुक्रवार समस्तीपुर वर्ष 03

राष्ट्र-गान

जन-गण-मन अधिनायक जय हे
भारत भाग्य विधाता ।
पंजाब-सिंधु-गुजरात-मराठा
द्राविड़-उत्कल-बंग
विंध्य हिमाचल यमुना गंगा
उच्छल जलधि तरंग
तव शुभ नामे जागे, तव शुभ आशिष मांगे
गाहे तव जय-गाथा ।
जन-गण-मंगलदायक जय हे भारत भाग्य विधाता ।
जय हे, जय हे, जय हे, जय जय जय जय हे ।

- रविन्द्रनाथ टैगोर

राष्ट्रीय गीत

वंदे मातरम्, वंदे मातरम्!
सुजलाम्, सुफलाम्, मलयज शीतलाम्,
शस्यश्यामलाम्, मातरम्!
वंदे मातरम्!
शुभ्रज्योत्सनाम् पुलकितयामिनीम्,
फुल्लकुसुमित द्रुमदल शोभिनीम्,
सुहासिनीम् सुमधुर भाषिणीम्,
सुखदाम् वरदाम्, मातरम्!
वंदे मातरम्, वंदे मातरम्॥

- बंकिमचन्द्र चटर्जी

मौलिक अधिकार

1. *समता का अधिकार (अनुच्छेद 14-18)*
2. *स्वतंत्रता का अधिकार (अनुच्छेद 19-22)*
3. *शोषण के विरुद्ध अधिकार (अनुच्छेद 23-24)*
4. *धर्म की स्वतंत्रता का अधिकार (अनुच्छेद 25-28)*
5. *संस्कृति और शिक्षा संबंधी अधिकार (अनुच्छेद 29-30)*
6. *संवैधानिक उपचारों का अधिकार (अनुच्छेद 32)*

संविधान में उपबंधित मौलिक कर्तव्य

1. *संविधान का पालन करना और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्रध्वज एवं राष्ट्र गान का आदर करना।*
2. *स्वतंत्रता के लिये हमारे राष्ट्रीय संघर्ष को प्रेरित करने वाले महान आदर्शों का पालन करना।*
3. *भारत की संप्रभुता, एकता और अखंडता को बनाए रखना और उसकी रक्षा करना।*
4. *देश की रक्षा करना और आह्वान किये जाने पर राष्ट्र की सेवा करना।*
5. *भारत के लोगों में समरसता और समान भातृत्व की भावना का निर्माण करना जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग आधारित सभी प्रकार के भेदभाव से परे हो। साथ ही ऐसी प्रथाओं का त्याग करना जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध हैं।*
6. *हमारी समग्र संस्कृति की समृद्ध विरासत को महत्त्व देना और संरक्षित करना।*
7. *वनों, झीलों, नदियों और वन्यजीवन सहित प्राकृतिक पर्यावरण की रक्षा एवं सुधार करना और प्राणिमात्र के लिए दयाभाव रखना।*
8. *मानवतावाद, वैज्ञानिक दृष्टिकोण तथा ज्ञानार्जन एवं सुधार की भावना का विकास करना।*
9. *सार्वजनिक संपत्ति की सुरक्षा करना एवं हिंसा से दूर रहना।*
10. *व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधि के सभी क्षेत्रों में उत्कृष्टता के लिये प्रयास करना ताकि राष्ट्र लगातार उच्च स्तर की उपलब्धि हासिल करे।*
11. *6 से 14 वर्ष तक के आयु के अपने बच्चों को शिक्षा के अवसर उपलब्ध कराना। (86वें संविधान द्वारा जोड़ा गया)*

भारत के संविधान की प्रस्तावना

हम, भारत के लोग, भारत को एक संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को :
सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक न्याय,
विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म
और उपासना की स्वतंत्रता,
प्रतिष्ठा और अवसर की समता,
प्राप्त कराने के लिए,
तथा उन सब में, व्यक्ति की गरिमा और
राष्ट्र की एकता और अखण्डता
सुनिश्चित करने वाली बंधुता बढ़ाने के लिए
दृढ़ संकल्पित होकर अपनी इस संविधान सभा में आज तारीख 26 नवम्बर 1949 ईस्वी (मिति मार्गशीर्ष शुक्ल सप्तमी, संवत दो हजार छह विक्रमी) को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

समय सारणी पाठ टीका

चेतना

24 मई 2024	Friday	शुक्रवार	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	हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/ रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (पाठ्यपुस्तक)	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			हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/ रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)		
3			हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/ रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	पर्यावरण और हम (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र		
4			हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/ रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	पर्यावरण और हम (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र		
5			हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/ रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	पर्यावरण और हम (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र		
6			गणित	विज्ञान	अंग्रेजी	हिंदी / उर्दू / अन्य		संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	सामाजिक विज्ञान	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन		
7			हिंदी / उर्दू / अन्य	गणित	विज्ञान	अंग्रेजी		लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	सामाजिक विज्ञान		
8			अंग्रेजी	हिंदी / उर्दू / अन्य	गणित	विज्ञान		सामाजिक विज्ञान	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / 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 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 Date	घंटी Period	कक्षा Class	विषय Subject	प्रस्तावित पाठ की संक्षिप्त टिप्पणी Brief notes on lessons proposed	कृष्णपट-कार्य Black Board work	अभ्युक्ति Remarks
24 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

24 मई 2024 Friday शुक्रवार समस्तीपुर वर्ष 03

कक्षा - I

हिन्दी		गणित		English	
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson
2	बगीचा (चित्र-कथा)	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	2	कोई देता अंडे, कोई देता बच्चे

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
2	टिपटिपवा	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	वर्णाः	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

24 मई 2024 Friday शुक्रवार समस्तीपुर वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
24 मई 2024	शुक्रवार	पुलाव + काबुली चना + लाल चना का छोला + हरा सलाद + उबला अंडा / मौसमी फल

पीएम पोषण योजना :-

बच्चों को अपने जीवन, भोजन, शिक्षा तथा विकास का अधिकार है। इस अधिकार की प्राप्ति बच्चे करें एवं उन्हें इसके उचित अवसर मिलें, यह राज्य का दायित्व है। भारतीय संविधान की धारा 21A के अंतर्गत 6 से 14 आयुवर्ग के सभी बच्चों को नि:शुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा का मौलिक अधिकार प्रदत्त है। प्रारंभिक शिक्षा के सर्वव्यापीकरण में मदद करने के उद्देश्य से सभी प्राथमिक एवं मध्य विद्यालयों में पीएम पोषण योजना उपलब्ध कराने का प्रावधान किया गया है। इस योजना का लाभ निम्नवत है :-

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

परिवर्तन मूल्य की नई दर की विवरणी (01-10-2022 से प्रभावित)

कक्षा 01 से 05 के लिए

सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	20 Gram	103.00	2.06
सब्जी	50 Gram	22.00	1.10
तेल	5 Gram	121.00	0.60
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.49
जलावन	100 Gram	12.00	1.20
		कुल =	5.45

कक्षा 06 से 08 के लिए

सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	30 Gram	103.00	3.09
सब्जी	75 Gram	22.00	1.65
तेल	7.5 Gram	121.00	0.90
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.73
जलावन	150 Gram	12.00	1.80
		कुल =	8.17

साप्ताहिक मेनू

क्र.	दिन	मेनू
1.	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल + हरी सब्जी
2.	मंगलवार	जीरा चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी
3.	बुधवार	खिचड़ी (हरि सब्जी युक्त) + चोखा + केला / मौसमी फल
4.	गुरुवार	चावल + मिश्रित दाल + हरी सब्जी
5.	शुक्रवार	पुलाव + काबुली चना + लाल चना का छोला + हरा सलाद + उबला अंडा / मौसमी फल
6.	शनिवार	खिचड़ी (हरि सब्जी युक्त) + चोखा + केला / मौसमी फल

चहक

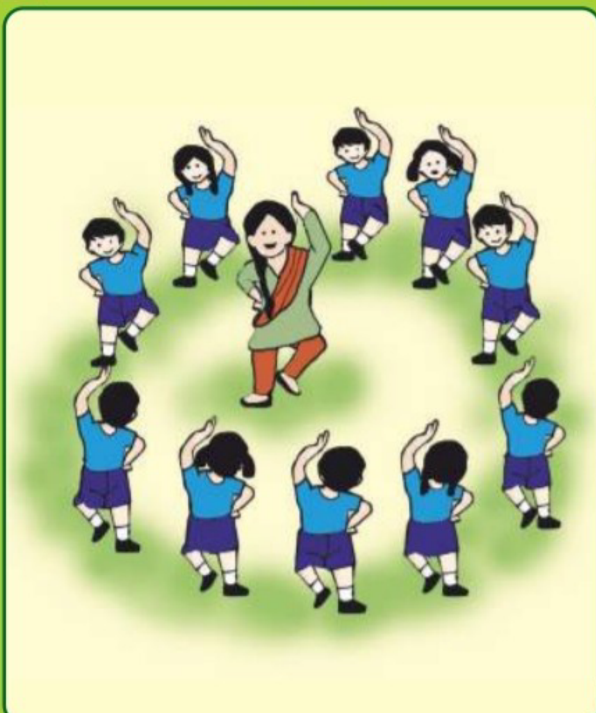
बच्चों का विद्यालय से जुड़ाव

दिन - 04 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा 30 मिनट

शारीरिक विकास

नृत्य

तक धिना-धिन



उद्देश्य

- शारीरिक अभ्यास, ध्वनि का अभ्यास।
- एकाग्रता, अवलोकन।

प्रक्रिया

- बच्चे गोलाकार में खड़े होंगे।
- शिक्षक 'तक-धिना धिन' एक लय में गाएँगे। बच्चे भी उनके साथ उसे गाएँगे।
- बच्चे इस धुन पर ताली, चुटकी, सीटी आदि बजाएँगे।
- इस धुन पर शिक्षक किसी तरह की शारीरिक गति अर्थात् नृत्य करेंगे। सभी बच्चे उनकी नकल करेंगे।
- हर बच्चा बारी-बारी से अपने मन से किसी भी तरह का नृत्य कर सकता है, बाकी बच्चे उसकी नकल करेंगे। साथ ही सभी बच्चे 'तक धिना-धिन' गाते भी रहेंगे।

सामग्री

- आवश्यकतानुसार

विकल्प

- धुन- 'तक धिना-धिन' की जगह 'चकई के चकधुम' या 'चक धूम-धूम' आदि भी रखा जा सकता है या मोबाइल में उपलब्ध किसी एक धुन का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

प्रतिफल

- बच्चों की स्थूल मांसपेशियों का विकास होगा।
- बच्चों में आपसी समन्वय विकसित होगा।
- बच्चों में ध्वनि, लय, ताल के साथ शारीरिक अभ्यास की क्षमता विकसित होगी।

दिन - 04 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

संख्यात्मक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता

जो कुछ मैंने देखा

उद्देश्य

- स्मरणशक्ति का विकास।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को चार दलों में बाँट लेंगे।
- वे वर्ग-कक्ष के एक कोने में टेबुल पर लगभग एक दर्जन सामग्री, जैसे - चॉक - डस्टर, मोबाइल फोन, रुपया-पैसा, पेन-पेंसिल, रबर-कटर, स्केच पेन, कंकड़-पत्थर, फूल-पत्ती आदि किसी ट्रे, टोकरी, थाली, प्लेट में या टेबुल पर रख देंगे।
- शिक्षक सभी सामग्रियों को किसी कपड़े से ढक देंगे। अब एक-एक करके दलों को बुलाएँगे। उन्हें उन सामग्रियों को ध्यान से देखने के लिए दो मिनट का समय देंगे। सामग्री को ध्यान से देखने के बाद पुनः फिर कपड़े से ढँक देंगे और उन्हें अपने स्थान पर बैठने को कहेंगे।
- वे एक-एक कर उस समूह के बच्चों को खड़ा करके पूछेंगे कि उसने कौन-कौन सी सामग्री देखी?
- शिक्षक ब्लैक बोर्ड पर उस समूह का नाम, कितनी सामग्री उसने देखी, उसे अंकों में लिखेंगे।
- यह क्रम सभी समूहों के साथ बारी-बारी से चलेगा।
- जिस समूह ने अधिक सामग्रियों का नाम बताया उसके लिए ताली बजवाकर शाबाशी देंगे।

सामग्री

- स्कूल के परिसर या आसपास में आसानी से मिलने वाली सामग्रियाँ।
- सामग्री में किसी भी तरह की सामग्री हो सकती है। जैसे- कई तरह की सब्जियाँ, फल-फूल, बेकार सामग्रियाँ इत्यादि।
- प्रत्येक बच्चे से दो-दो सामग्रियाँ मँगवाई जा सकती हैं।

प्रतिफल

- बच्चों में स्मरणशक्ति का विकास होगा।

दिन - 04 | सत्र - 03 | अवधि - 30 मिनट

भाषा विकास

खेल

बारिश ताली

बारिश आयी

बारिश आई, बारिश आई,
खुशियाँ लाई, मस्ती छाइ।
चूहा बाहर भींग रहा था,
झट से चुहिया छतरी लाई।
बारिश आई...

छतरी चूहा झट हटाया,
चुहिया को भी साथ नहाया।
झपटी उनपर बिल्ली मौसी,
अब तो बड़ी समस्या आई।
बारिश आई...

सोची बिल्ली खाऊँ चटपट,
भागे दोनों दौड़े सरपट।
मलती हाथ रह गई बिल्ली,
अब तो वह भी भींग नहाई।
बारिश आई...

उद्देश्य

- एकाग्रता, अवलोकन एवं तत्परता के कौशल का विकास।
- सुनने-बोलने के कौशल एवं लयबद्धता की समझ का विकास।

प्रक्रिया

शिक्षक बच्चों से बातचीत करेंगे-

- स्कूल में आपको अब कैसा लगता है ?
- क्या स्कूल में आपका मन लगता है ?
- कौन-कौन से बच्चे स्कूल में समय से पहले आते हैं ?
- किन-किन बच्चों को उनके मम्मी-पापा या घर के कोई अभिभावक पहुँचाने आते हैं ?
- कौन-कौन से बच्चे अपने घरों में मम्मी-पापा या दोस्तों को कविता या कहानी सुनाते हैं ?

- **बारिश ताली**- शिक्षक सभी बच्चों को गोल घेरे में खड़ा करेंगे ।
- सभी बच्चे अपने बायें हाथ की हथेली को खोलेंगे और दाएँ हाथ की अलग-अलग अँगुलियों से ताली बजाएँगे। शिक्षक जब एक संख्या बोलेंगे तो बच्चे एक अँगुली से ताली बजाते रहेंगे। यह काम 1 से 5 तक के अंकों के साथ किया जाएगा।
- बच्चे ताली बजाने का काम आँख बंद करके करेंगे।
- ताली बढ़ते क्रम एवं घटते क्रम में बजाई जाएगी। जब एक अँगुली से ताली बजेगी तो आवाज धीमी रहेगी, ज्यों-ज्यों अँगुलियों की संख्या बढ़ती जाएगी, ताली की आवाज भी तेज होती जाएगी। अंत में पाँच अँगुलियों की ताली से तेज बारिश की आवाज आएगी।
- शिक्षक बच्चों से पूछेंगे कि उन्हें आँख बंद करके ताली बजाने और उसको सुनने में कैसा लगा ?
- शिक्षक बारिश ताली को महसूस करने में बच्चों की मदद करेंगे।
- **कविता** - शिक्षक बच्चों को 'बारिश आई' कविता को हाव-भाव एवं आवाज में उतार-चढ़ाव के साथ गाकर सुनाए। शिक्षक के साथ बच्चे भी इस कविता को हाव-भाव के साथ गाएँगे।

सामग्री

- आवश्यकतानुसार

प्रतिफल

- बच्चों में एकाग्रता, अवलोकन एवं तत्परता के कौशलों का विकास होगा।
- बच्चों में कविता को सुनने-बोलने के कौशल एवं लयबद्धता की समझ 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