चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

TEACHERS OF BIHAR — THE CHANGE MAKERS

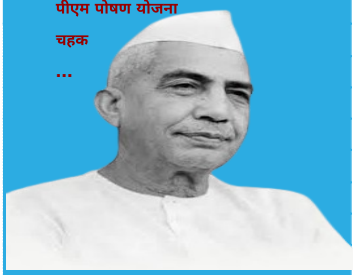
2024-25 प्रवेशोत्सव नामांकन अभियान

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

मंगलवार
बिहार
28 मई 2024
Tuesday
वर्ष : 3
समस्तीपुर

वीर सावरकर जयंती

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



वह भारत के किसान राजनेता एवं पाँचवें प्रधानमंत्री थे। चौधरी चरण सिंह ने अपना संपूर्ण जीवन भारतीयता और ग्रामीण परिवेश की मर्यादा में जिया। फरवरी 2024 में उन्हें भारत रत्न से सम्मानित करने की घोषणा की गयी।

चौधरी चरण सिंह

की पुण्यतिथि पर कोटि - कोटि नमन।

23 दिसंबर 1902 - 29 मई 1987

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

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 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 सत्र

चेतना

28 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।
हाँथ 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 प्राथमिव
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

मुश्किल वक्त का सबसे बड़ा सहारा है "उम्मीद" !! जो एक प्यारी सी मुस्कान दे कर कानों में धीरे से कहती है "सब अच्छा होगा" !!

3. शब्द ज्ञान

English		
PRECIOUS	*प्रेसियस*	कीमती
TARGET	*टारगेट*	लक्ष्य
ALMOST	*अल्मोस्ट*	लगभग
BEWARE	*बीवेयर*	सावधान
HARDLY	*हार्डली*	मुश्किल से

हिन्दी	
विस्मित	हैरान
चेत	होश
कचहरी	न्यायालय
अवहेलना	तिरस्कार
विपत्ति	संकट

संस्कृत	
तर्हि	तो
कोश:	खजाना
वर्धते	बढ़ता है
क्षयम्	नष्ट
भुवि	पृथ्वी पर

اردو (उर्दू)		
گوہر	*Gohar*	मोति
گوئے	*Goye*	गेदं
گھٹور	*Ghator*	कामचोर
گھرنال	*Gharnaal*	तोप
گھنح	*Ghnah*	गला

4. दिवस ज्ञान

वीर सावरकर जयंती

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत में प्रथम महिला राज्यपाल कौन थीं? : सरोजिनी नायडू
2. भारत के प्रथम महिला प्रधानमंत्री कौन थीं? : इन्दिरा गाँधी
3. भारत के प्रथम महिला लोकसभा अध्यक्ष कौन थीं? : मीरा कुमार
4. भारत में प्रथम महिला मुख्यमंत्री कौन थीं? : सुचेता कृपलानी
5. भारत के प्रथम महिला राष्ट्रपति कौन थीं? : श्रीमती प्रतिभा देवी सिंह पाटिल

6. तर्क ज्ञान

1. गाय:बछड़ा::बकरी:.....? : मेमना
2. यदि A तथा B की आयु का अनुपात 2:5 है तथा उनकी उम्र का अंतर 9 है तो B की आयु क्या होगी? : 15
3. इनमे से कौन भिन्न हैं मील ,गज,लीटर, सेंटीमीटर : लीटर
4. सूर्य के चारों ओर घूमने वाले खगोलीय पिंड क्या कहलाते हैं? : ग्रह
5. प वर्ग का उच्चारण स्थान हैं? : ओष्ठ

7. युग्म शब्द

1. अन्त : समाप्ति
2. अंत्य : नीच
3. अम्बुज : कमल
4. अंबुधि : सागर
5. असन : भोजन

8. प्रेरक प्रसंग

स्वभाव बदलो

एक बार संत अबू हसन के पास एक व्यक्ति आया। वह बोला, "मैं गृहस्थी के झंझटों से बहुत परेशान हो गया हूँ। पत्नी-बच्चों से मेरी पटती नहीं है। मैं सब कुछ छोड़कर साधू बनना चाहता हूँ। आप अपने पहने हुए साधू वाले वस्त्र मुझे दे दीजिए। जिससे मैं भी आप की तरह साधू बन सकूं।"

उसकी बात सुनकर अबू हसन मुस्कुराकर बोले, "क्या किसी पुरुष के वस्त्र पहनकर कोई महिला पुरुष बन सकती है या किसी महिला के वस्त्र पहनकर कोई पुरुष महिला बन सकता है?" उस व्यक्ति ने उत्तर दिया, "नहीं, ऐसा नहीं हो सकता।"
संत ने उसे समझाया, "साधू बनने के लिए वस्त्र नहीं स्वभाव बदलना पड़ता है। अपना स्वभाव बदलो। फिर तुम्हे गृहस्थी भी झंझट नहीं लगेगी। बात उस व्यक्ति की समझ में आ गयी। उसने अपना स्वभाव बदलने का संकल्प लिया

संविधान

चेतना

28 मई 2024 Tuesday मंगलवार 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

28 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 / मध्यान्ह 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 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
28 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

दैनिक शैक्षणिक कैलेण्डर

चेतना

28 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
2	बगीचा (चित्र-कथा)	1	कौन-किधर	2	Clothes We Wear

कक्षा - II

हिन्दी		गणित		English	
पाठ संख्या	पाठ का नाम	दिवस संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson
2	दोस्त मुसीबत में (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
2	प्रतीक्षा	1	ज्यामिति (पृष्ट 12 से 22 तक)	2	Murli's Mango Tree	2	हमारा परिवार

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
2	चार मित्र	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				
2	असली मित्र	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	वर्ण:	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				
2	ईदगाह	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	सन्धि	दृश्

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

पीएम पोषण योजना

चेतना

28 मई 2024 Tuesday मंगलवार समस्तीपुर वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
28 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

दिन - 06 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

सामाजिक एवं भावनात्मक विकास

खेल

चूहा-बिल्ली

उद्देश्य

- आपसी समन्वय एवं शारीरिक क्षमता का विकास।
- दल-भावना एवं निर्णय-क्षमता का विकास।

प्रक्रिया

- बच्चे समूह में इस खेल को खेलेंगे।
- वे एक-दूसरे का हाथ पकड़कर गोल घेरा बनाएँगे।
- एक बच्चा गोल घेरे के अंदर होगा और एक बच्चा बाहर।
- अंदर वाले बच्चे का नाम चूहा और बाहर वाले बच्चे का नाम बिल्ली होगा।
- घेरे के सभी बच्चे एक साथ बोलेंगे- 'चूहा भाग, बिल्ली आई'।
- आवाज सुनकर चूहा कभी घेरे से बाहर कभी घेरे के अंदर भागेगा और बिल्ली उसे पकड़ने के लिए दौड़ेगी।
- घेरे के बच्चे चूहे को भागने में मदद करेंगे तथा बिल्ली को रोकेंगे।
- घेरे को तोड़कर यदि बिल्ली चूहे को छू लेगी तो चूहा बना बच्चा गोल घेरे में शामिल हो जाएगा। पुनः घेरे का कोई भी बच्चा बिल्ली बनेगा और बिल्ली बना बच्चा चूहा बन जाएगा। इस प्रकार सभी बच्चों को बारी-बारी से चूहा-बिल्ली बनने का अवसर दिया जाएगा।

सामग्री

- चूना, चॉक

विकल्प

- इस खेल में बिल्ली की जगह शेर और चूहे की जगह पर हिरन नाम रखा जा सकता है, जैसे- 'भाग हिरन , शेर आया'।

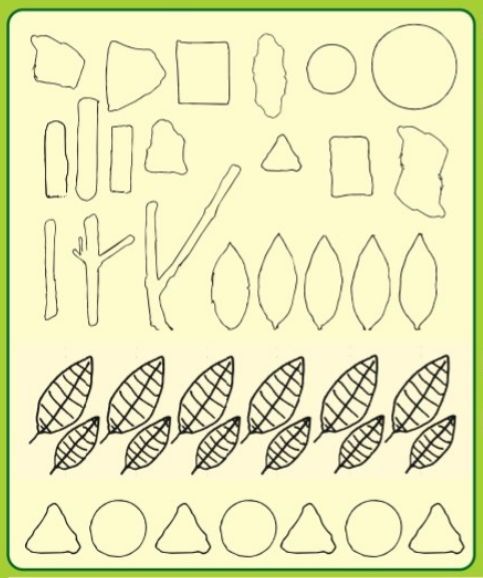
प्रतिफल

- बच्चे अपनी भावना को नियंत्रित कर पाएँगे।
- बच्चे एकाग्रता से सुनेंगे, अवलोकन करेंगे तथा अपनी बात बोल सकेंगे।
- स्थूल मांसपेशियों का विकास होगा।

दिन - 06 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

संख्यात्मक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता

वस्तु से चित्र बनाएँ



उद्देश्य

- वस्तुओं के सहारे सरल आकृतियों को खींचना।
- एकाग्रता का विकास।
- पैटर्न की समझ।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को विद्यालय परिसर से तीन छोटे-छोटे सामान, जैसे- ढेला, लकड़ी, पेंसिल, चूड़ी, माचिस का डिब्बा आदि चुनकर वर्ग-कक्ष में लाने के लिए कहेंगे।
- वे वर्ग-कक्ष में बच्चों को चैकोर आकार में बैठाएँगे।
- सभी बच्चे अपनी लाई हुए सामग्री को अपने सामने रखेंगे। सादे कागज या नीचे के ब्लैक बोर्ड पर वे किसी एक सामग्री को रखकर उसके बाहरी हिस्से में पेंसिल या चॉक से रेखा खींचेंगे।
- शिक्षक किसी एक वस्तु के आकार को बार-बार बच्चों से बनवाकर एक पैटर्न की समझ विकसित करेंगे, जैसे समान आकार वाले वस्तु, समान रंग वाले वस्तु, नरम से सख्त वस्तु, आदि।
- वे बनी हुई अलग-अलग आकृतियों को दिखाकर बच्चों को पैटर्न समझने में सहयोग करेंगे।

सामग्री

- कागज, ब्लैक बोर्ड, पेंसिल, चॉक, डस्टर, बोतल का ढक्कन, चूड़ी, पत्थर, लकड़ी का टुकड़ा आदि।

विकल्प

- कई सामग्रियों को एक साथ रखकर भी बच्चे बाहरी रेखा खींच सकते हैं।
- प्रत्येक बच्चे से दो-दो सामग्रियाँ मँगवाई जा सकती हैं।

प्रतिफल

- बच्चों में वस्तुओं के सहारे सरल आकृतियों को खींचने के कौशल का विकास होगा।
- बच्चों की सूक्ष्म मांसपेशियों का विकास होगा।
- बच्चों में एकाग्रता विकसित होगी तथा उनमें पैटर्न की समझ बनेगी।

दिन - 06 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

कविता

पहाड़ी का पेड़

पहाड़ी पर पेड़ था,
पेड़ में तना था,
तने में डालियाँ थीं,
डालियों में पत्ते थे,
पत्तों में घोंसले थे,
घोंसले में अंडे थे,
अंडो में बच्चे थे,
अंडे हुए चुर्र....
बच्चे उड़े, फुर्र....

उद्देश्य

- बच्चों में मौखिक भाषा का विकास।

प्रक्रिया

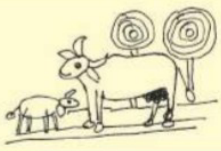
- शिक्षक बच्चों को गोलाकार में बैठाने के बाद बीच में आकर हाव-भाव के साथ घूम-घूमकर रोचक तरीके से कविता सुनाएँगे।
- शिक्षक कविता की एक-एक पंक्ति गाएँगे एवं बच्चे उसे हाव-भाव के साथ दोहराएँगे।
- कविता सुनने के बाद शिक्षक बच्चों से कविता से संबंधित बातचीत करेंगे, जैसे-
  - पेड़ कहाँ था?
  - तना किसे कहते हैं ?
  - 'अंडे हुए चुर्र' का क्या मतलब है?
  - चिड़ियाँ के घर को क्या कहते हैं?
  - पेड़ में क्या-क्या था?
  - चिड़िया के बच्चे कहाँ थे?
  - क्या आप कोई कविता, दोहा, गीत सुना सकते हैं?

सामग्री

- आवश्यकतानुसार

विकल्प

- शिक्षक बच्चों के साथ इस प्रकार की अन्य कविताएँ भी गा सकते हैं।



प्रतिफल

- बच्चे कविता सुना पाएँगे।
- बच्चों के शब्द भण्डार में वृद्धि होगी।

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