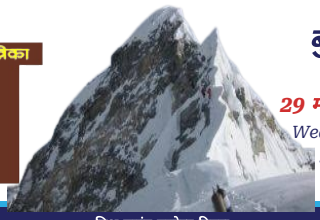
चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

2024-25 प्रवेशोत्सव नामांकन अभियान

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

बुधवार
बिहार
29 मई 2024
Wednesday
वर्ष : 3
समस्तीपुर



विश्व माउंट एवरेस्ट दिवस

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

दस सिख गुरुओं में से पाँचवें थे। उन्होंने आदि ग्रंथ नामक सिख धर्मग्रंथ का पहला आधिकारिक संस्करण संकलित किया, जो बाद में गुरु ग्रंथ साहिब में विस्तारित हुआ। उन्हें सिख धर्म में शहीद हुए दो गुरुओं में से पहला माना जाता है।

गुरु अर्जुन देव

की पुण्यतिथि पर कोटि - कोटि नमन।

15 अप्रेल 1563 – 30 मई 1606

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 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 सत्र

चेतना

29 मई 2024 Wednesday बुधवार समस्तीपुर वर्ष 03

1. प्रार्थना

प्रार्थना

हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है |

हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है,
तेरी रंग भूमि यह विश्व धरा, सब खेल में, मेल में तू ही तो है |
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है,

सागर से उठा बादल बनके, बादल से फूटा जल होकर के,
फिर नहर बना नदियाँ गहरी, तेरे भिन्न प्रकार, तू एक ही है,
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है,

मिट्टी से अणु परमाणु बना, तूने दिव्य जगत का रूप लिया,
फिर पर्वत वृक्ष विशाल बना, सौन्दर्य तेरा तू एक ही है |
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही |

अभियान गीत

विश्वगुरु भारत हो अपना यह संकल्प हमारा है....
नामांकन हो हर बच्चे का गूँज रहा यह नारा है...
नयी पौध रोपण को अपने विद्यालय को सँवारा है....
कायाकल्प मिशन बेसिक हमने साकार उतारा है...
भौतिक संसाधन हों चाहे श्रेष्ठ प्रशिक्षित मानव श्रम
किसी दृष्टि से नहीं है बेसिक निजी विद्यालय से अब कम..
कमर कस चुका हर एक शिक्षक बना लिया यह पूरा मन
अपने बच्चों की उन्नति में जुटेंगे हम सह तन मन धन
बस समाज से आशा इतनी वह इसमें कुछ योग करें...
राज्य दे रहा हर एक सुविधा आप भी कुछ उद्योग करें...
रोज आयें बच्चे विद्यालय इतना तो सहयोग करें...
आस पास रहे कोई न वंचित सब "ज्ञानामृत भोग" करें...
बिहार के हर एक शिक्षक का अभिभावक को यही वचन
आप अपने बच्चे को भेजें बना देंगे उनका जीवन...

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

यदि दूसरों को अपनी गलती का एहसास ना भी हो तब भी उन्हें माफ कर देना क्योंकि गुस्से को पकड़ कर रखना हमें ही दुख देता है ना कि उनको।

3. शब्द ज्ञान

English		
WORTH	*वर्थ*	लायक
REGRET	*रिग्रेट*	खेद
NOTION	*नोशन*	विचार
INNOCENT	*इनोसेंट*	निर्दोष
STUBBORN	*स्टबन*	जिद्दी

हिन्दी	
उग्र	तीखा
भीरुता	कायरता
विलक्षण	अनूठा
संचित	इकट्ठा करना
दारुण	भयंकर

संस्कृत	
येषाम्	जिनके
ददाति	देती है
निस्सरति	निकलती है
उर्वराणि	उपजाऊ
विधुत:	बिजली का

اردو (उर्दू)		
لاغر	*Lager*	पतला
لب	*Lab*	किनारा
لبادہ	*Labada*	चादर
لبالب	*Labalab*	भरा हुआ
لبدا	*Labda*	टूटा हुआ

4. दिवस ज्ञान

विश्व माउंट एवरेस्ट दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. आंध्र प्रदेश के लोक नृत्य का नाम बताएं? : कुचिपुड़ी
2. अंतर्राष्ट्रीय मातृभाषा दिवस कब मनाया जाता है? : 21 फरवरी
3. विंग्स ऑफ फायर' पुस्तक किसने लिखी है? : एपीजे अब्दुल कलाम और अरुण तिवारी

4. मानव शरीर की सबसे छोटी हड्डी का नाम बताएं? : स्टेपीज़
5. विश्व कछुआ दिवस कब मनाया जाता है ? : 23 मई

6. तर्क ज्ञान

1. दही में कौन सा अम्ल पाया जाता हैं? : लैक्टिक अम्ल
2. ज्ञ वर्ण किन वर्णों के संयोग से बना हैं? : ज्+ञ
3. उड़ना :वायु::तैरना:? : पानी
4. विश्व पर्यावरण दिवस किस तिथि को मनाया जाता हैं? : 6 जून
5. चार संख्याए 1:2:3:4 के अनुपात में हैं। उनका योग 16 हैं तो पहली और चौथी संख्याए का योग होगा? : 8

7. युग्म शब्द

1. आसन : बैठने की वस्तु
2. अश्म : पत्थर
3. अनिल : हवा
4. अनल : आग
5. अपेक्षा : इच्छा

8. प्रेरक प्रसंग

!! संगीतमय गधा !!

गाँव में रहने वाले एक धोबी के पास उद्धत नामक एक गधा था। धोबी गधे से काम तो दिन भर लेता, किंतु खाने को कुछ नहीं देता था। हाँ, रात्रि के पहर वह उसे खुला अवश्य छोड़ देता था, ताकि इधर-उधर घूमकर वह कुछ खा सके। गधा रात भर खाने की तलाश में भटकता रहता और धोबी की मार के डर से सुबह-सुबह घर वापस आ जाया करता था।

एक रात खाने के लिए भटकते-भटकते गधे की भेंट एक सियार से हो गई। सियार ने गधे से पूछा, "मित्र! इतनी रात गए कहाँ भटक रहे हो?"

सियार के इस प्रश्न पर गधा उदास हो गया। उसने सियार को अपने व्यथा सुनाई, "मित्र! मैं दिन भर अपनी पीठ पर कपड़े लादकर घूमता हूँ। दिन भर की मेहनत के बाद भी धोबी मुझे खाने को कुछ नहीं देता। इसलिए मैं रात में खाने की तलाश में निकलता हूँ। आज मेरी किस्मत ख़राब है। मुझे खाने को कुछ भी नसीब नहीं हुआ। मैं इस जीवन से तंग आ चुका हूँ."

गधे की व्यथा सुनकर सियार को तरस आ गया। वह उसे सब्जियों के एक खेत में ले गया। ढेर सारी सब्जियाँ देखकर गधा बहुत ख़ुश हुआ। उसने वहाँ पेट भर कर सब्जियाँ खाई और सियार को धन्यवाद देकर वापस धोबी के पास आ गया। उस दिन के बाद से गधा और सियार रात में सब्जियों के उस खेत में मिलने लगे। गधा छककर ककड़ी, गोभी, मूली, शलजम जैसी कई सब्जियों का स्वाद लेता। धीरे-धीरे उसका शरीर भरने लगा और वह मोटा-ताज़ा हो गया। अब वह अपना दुःख भूलकर मज़े में रहने लगा।

एक रात पेट भर सब्जियाँ खाने के बाद गधे मदमस्त हो गया। वह स्वयं को संगीत का बहुत बड़ा ज्ञाता समझता था। उसका मन गाना गाने मचल उठा। उसने सियार से कहा, "मित्र! आज मैं बहुत ख़ुश हूँ। इस खुशी को मैं गाना गाकर व्यक्त करना चाहता हूँ। तुम बताओ कि मैं कौन सा आलाप लूं?"

गधे की बात सुनकर सियार बोला, "मित्र! क्या तुम भूल गए कि हम यहाँ चोरी-छुपे घुसे हैं। तुम्हारी आवाज़ बहुत कर्कश है। यह आवाज़ खेत के रखवाले ने सुन ली और वह यहाँ आ गया, तो हमारी खैर नहीं। बेमौत मारे जायेंगे। मेरी बात मानो, यहाँ से चलो "

गधे को सियार की बात बुरी लग गई। वह मुँह बनाकर बोला, "तुम जंगल में रहने वाले जंगली हो। तुम्हें संगीत का क्या ज्ञान? मैं संगीत के सातों सुरों का ज्ञाता हूँ। तुम अज्ञानी मेरी आवाज़ को कर्कश कैसे कह सकते हो? मैं अभी सिद्ध करता हूँ कि मेरी आवाज़ कितनी मधुर है।"

सियार समझ गया कि गधे को समझाना असंभव है। वह बोला, "मुझे क्षमा कर दो मित्र। मैं तुम्हारे संगीत के ज्ञान को समझ नहीं पाया। तुम यहाँ गाना गाओ। मैं बाहर खड़ा होकर रखवाली करता हूँ ख़तरा भांपकर मैं तुम्हें आगाह कर दूंगा।"

इतना कहकर सियार बाहर जाकर एक पेड़ के पीछे छुप गया। गधा खेत के बीचों-बीच खड़ा होकर अपनी कर्कश आवाज़ में रेंकने लगा। उसके रेंकने की आवाज़ जब खेत के रखवाले के कानों में पड़ी, तो वह भागा-भागा खेत की ओर आने लगा। सियार ने जब उसे खेत की ओर आते देखा, तो गधे को चेताने का प्रयास किया। लेकिन रेंकने में मस्त गधे ने उस ओर ध्यान ही नहीं दिया।

सियार क्या करता? वह अपनी जान बचाकर वहाँ से भाग गया। इधर खेत के रखवाले ने जब गधे को अपने खेत में रेंकते हुए देखा, तो उसे दबोचकर उसकी जमकर धुनाई की। गधे के संगीत का भूत उतर गया और वह पछताने लगा कि उसने अपने मित्र सियार की बात क्यों नहीं मानी।

सीख – अपने अभिमान में मित्र के उचित परामर्श को न मानना संकट को बुलावा देना है।

संविधान

चेतना

29 मई 2024 Wednesday बुधवार 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

29 मई 2024 | Wednesday | बुधवार | 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	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)	मध्यांतर / मध्यान्ह भोजन कार्यक्रम	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)	गणित (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			अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)		
3			अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)		
4			अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)		
5			अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)		
6			विज्ञान	अंग्रेजी	गणित	हिंदी / उर्दू / अन्य		सामाजिक विज्ञान	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	गणित (अभ्यास)		
7			हिंदी / उर्दू / अन्य	विज्ञान	अंग्रेजी	गणित		गणित (अभ्यास)	सामाजिक विज्ञान	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य		
8			गणित	हिंदी / उर्दू / अन्य	विज्ञान	अंग्रेजी		संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	गणित (अभ्यास)	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
29 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

29 मई 2024 | Wednesdaबुधवार | 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	2	कागज मजबूत या कमजोर

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				
2	नचिकेता	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

29 मई 2024 Wednesday बुधवार समस्तीपुर वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
29 मई 2024	बुधवार	खिचड़ी (हरि सब्जी युक्त) + चोखा + केला / 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

दिन - 07 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

गप-शप

उद्देश्य
- झिझक को दूर करना।
- सुनने-बोलने की क्षमता का विकास।
- आत्मविश्वास का विकास।

प्रक्रिया
- शिक्षक बच्चों के साथ उस दिन के अपने अनुभव को बताएँगे , जैसे-
- मैंने अपने घर से स्कूल आने के क्रम में क्या-क्या देखा, सीखा, क्या खाया-पीया, पसंद की चीजें, नापसंद की चीजें...
- शिक्षक बच्चों से उनके अनुभवों को जानने के लिए अलग-अलग तरह की बातें कर सकते हैं।

सामग्री
- आवश्यकतानुसार

विकल्प
- आपको क्या-क्या अच्छा लगता है और क्यों?
- आप कहाँ-कहाँ घूमने गए हैं? सबसे अच्छा कहाँ लगा और क्यों...

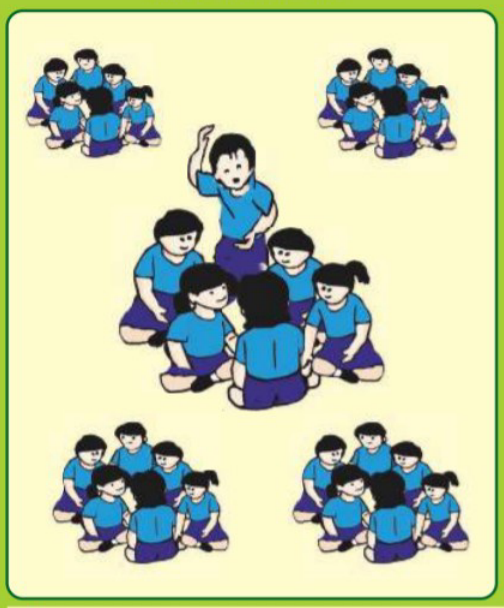
विशेष
- शिक्षक प्रत्येक बच्चे का अनुभव सुनेंगे और उसे बोलने के लिए प्रोत्साहित करेंगे।
- बच्चे यदि अपनी बोली में कोई बात कहना चाहते हैं या फिर बोलते समय कुछ खास तरह की मुद्राएँ बनाते हैं तो शिक्षक उन्हें टोकेंगे नहीं।
- बच्चों के बोलने में यदि तुतलाहट, हकलाहट हो तो शिक्षक उनका मजाक नहीं बनने देंगे।

प्रतिफल
- बच्चों में दूसरों की बातों को ध्यानपूर्वक सुनने तथा अपने भावों को बोलकर व्यक्त करने के कौशल का विकास होगा।
- बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ेगा।

दिन - 07 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

संख्यात्मक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता

चलो अभिनय करें



उद्देश्य

- एकाग्रता, कल्पनाशीलता तथा अभिनय-क्षमता का विकास।
- एक से छह तक की गिनती से परिचय।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों की संख्यानुसार छह-छह बच्चों के समूह बनाएँगे।
- शिक्षक छह-छह बच्चों के पाँच समूह बनाएँगे।
- प्रत्येक समूह को निर्देशानुसार नाटक शुरू करने के लिए कहेंगे, जैसे- छह बच्चों में से चार बच्चे बैठकर कुआँ बनेंगे।
- एक बच्चा कुएँ में रस्सी के सहारे बाल्टी डालने एवं पानी निकालने का अभिनय तीन बार करेगा।
- दूसरा बच्चा कुएँ के पास बैठा रहेगा, पहला बच्चा दो बाल्टी पानी उसके सिर पर डालेगा और बैठा हुआ बच्चा स्नान करने का अभिनय करेगा।
- अभिनय के बाद शिक्षक द्वारा पानी, कुआँ, रस्सी, बाल्टी के उपयोग पर बच्चों के साथ चर्चा की जाएगी, जैसे-
  - पानी निकालने में कितने बच्चे लगे थे? - **एक**
  - कितनी बाल्टी पानी सिर पर डाली गई? - **दो**
  - कितनी बाल्टी पानी निकला? - **तीन**
  - कुआँ बनने में कितने बच्चे लगे थे? - **चार**
  - बच्चों ने कितनी ऊँगलियों से रस्सी को पकड़ने का अभिनय किया? - **पाँच**
  - एक समूह में कितने बच्चे थे? - **छः**
- अब शिक्षक के द्वारा एक से छह तक की गिनती पर बातचीत की जाएगी।

सामग्री

- आवश्यकतानुसार

प्रतिफल

- बच्चों में एकाग्रता, कल्पनाशीलता तथा अभिनय-क्षमता का विकास होगा।
- बच्चे एक से छह तक की गिनती से परिचित होंगे।

दिन - 07 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

सामाजिक एवं भावनात्मक विकास

खेल

नामों की रेलगाड़ी

उद्देश्य

- साथियों के नाम जानना।
- समूह-भावना का विकास।
- स्मरण-शक्ति का विकास।

प्रक्रिया

- शिक्षक रेल का इंजन बनेंगे और गोलाकार में चलते हुए हाव-भाव से गाएँगे- ''रेल चली भई रेल चली, हम बच्चों की रेल चली, धुक-धुक, धक-धक, धुक-धुक, धक-धक, राजधानी मेल चली, हम बच्चों की रेल चली।''
- शिक्षक गोलाकार का एक चक्कर लगाने के बाद किसी बच्चे के पास पहुँचकर सबसे पहले अपना नाम बताएँगे। उसके बाद उस बच्चे से कहेंगे- क्या आप हमारी रेल का डिब्बा बनेंगे? पहले अपना नाम बताइए और फिर हमारे साथ जुड़ जाइए। इस तरह से हर बार एक बच्चा डिब्बा के रूप में जुड़ता चला जाएगा। बच्चे एक-दूसरे के कंधे पकड़कर चलेंगे।
- शिक्षक उस बच्चे के साथ फिर गीत गाते हुए गोलाकार का एक चक्कर लगाएँगे और किसी भी बच्चे के सामने खड़े होकर वही बात पूछेंगे। वह बच्चा भी अपना नाम बताकर रेल का डिब्बा बन जाएगा। यह क्रम अंत तक चलता रहेगा। शिक्षक इस खेल से अलग होकर इंजन का काम अपने बाद वाले बच्चे को सौंप देंगे। सभी बच्चे गीत गाते रहेंगे और बीच-बीच में सीटी की आवाज निकालते रहेंगे।

सामग्री

- आवश्यकतानुसार

विकल्प

- बच्चे अपनी रेल को टेढ़ा-मेढ़ा, आगे-पीछे, ऊपर-नीचे भी ले जा सकते हैं। कभी-कभी किसी रेलवे स्टेशन का नाम लेकर रुक भी सकते हैं। कुछ बच्चों के हाथों में अलग-अलग तरह की सामग्रियाँ हो सकती हैं।

प्रतिफल

- बच्चे अपने साथियों के नाम जानेंगे।
- बच्चों की एकाग्रता तथा स्मरण-शक्ति 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