





मंगलवार बिहार 03 सितम्बर 2024

> Tuesday वर्षः ३ प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

राष्ट्रीय पोषाहार दिवस (सप्ताह)



संपादकीय

चेतना सत्र

संविधान

समय सारणी एवं पाठ टीका

पीएम पोषण योजना

चहक



भोला पासवान शास्त्री

भारतीय राजनीतिज्ञ और बिहार के आठवें मुख्यमंत्री थे। वह तीन बार बिहार के मुख्यमंत्री रहे- 22 मार्च 1968 से 29 जून 1968 तक, फिर 22 जून 1969 से 4 जुलाई 1969 तक और फिर तीसरी बार 2 जून 1971 से 9 जनवरी 1972 तक।

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

21 सितंबर, 1914, - 04 सितंबर, 1984

सितम्बर							
सो.	म.	बु.	गु.	શુ.	श.	₹.	
						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							

16 हजरत मुहम्मद साहब जन्म दिवस17 अनंत चतुर्दशी25 जिउतिया







प्रधान संपादक

श्री अनिल कुमार प्रभाकर

कला एवं प्रबंध संपादक

- श्री संतोष कुमार ठाकुर
- श्रीमती बबिता कुमारी
- श्रीमती रिंकु कुमारी
- श्रीमती अध्याशा
- श्रीमती सिमरन कुमारी
- मो० फरहान
- श्री दीपक कुमार सिंह
- सुश्री नेहा कुमारी
- श्री मिथुन कुमार राय





चेतना टीम

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 "विद्वा 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-मोक्षा 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 विद्यार्थीं 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 बालमन् 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 <mark>विद्यालय दैनिक पत्रिका "चेतना"</mark> का आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए हमें हर्ष एवं संतोष की अनुभृति 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।



जिला शिक्षा पदाधिकारी, जिला कार्यक्रम पदाधिकारी (EE & SSA)

रामा जिला-निवार। राज्य के सभी सरकारी एवं सरकारी सहायता प्राप्त प्रारंपिक विद्यालयों में अव्ययनस्त वर्ग । से VIII के छात्र-छात्राओं का अर्द्धवार्षिक मूल्यांकन-2024 के आयोजन से संबंधित SOP।

राज्य परियोजना निदेशक, बिहार शिक्षा परियोजना परिषद, शिक्षा भवन, राष्ट्रमाथ परिषद् परिसर, सैदपुर, राजेन्द्र नगर, पटना के पत्रांक-2896, दिनांक-05.07.2024 ।

भारतमा/ स्वाराव,
प्राप्तिक विश्वक इस कार्यालय के प्रश्नंक-2013 दिगांक-00.00.2024 का स्वरण
करों इच्छा के सारी सरकारी एसा सकारी सारावा प्राप्त प्रारंगिक विद्यालयों में अध्यानशाल्य को ।
भी भी को प्राप्त-1918 का अद्धार्थिक हुम्बाद्यालयों के अध्यानशाल्य की ।
भी भी को प्राप्त-1918 का अद्धार्थिक हुम्बाद्यालयों के अध्यानशाल्य की ।
प्राप्तिक कराया जा रहा है। इस विश्व के संकंत में अधिक करना है कि समा विश्वा के
अपनीत विद्यालयों करिया कर प्राप्तिक करना कि ।
स्वार्तिक करना विश्वक विद्यालयों कर
स्वार्तिक विद्यालयों कर
स्वार्तिक विद्यालयों के अध्यानशालयों का अद्धार्थिक मुख्यांकर
विभाव की अध्यानशालय की । से भी। के सारी प्राप्त-1919ओं का अद्धार्थिक मुख्यांकर
विभाव की अध्यानशालय करना करना जाता कि

तिथि	प्रथम पाली समय : 10,00 ए० से 1200 वर०	द्वितीय पाली सन्य : 01.00 अपः से 03:00 अपः
18.09.2024	पर्यावरण अध्ययन/सामाजिक विश्वान	विज्ञान
(बुधवार)	(कक्षा III-VIII के लिए)	(कक्षा vi–viii के लिए)
19.09.2024	राष्ट्रभाषा हिन्दी	संस्कृत /अन्य
(गुरस्वार)	(कसा ॥।–v॥। के लिए)	(क्खा vi–viii के लिए)
20.09.2024 (शुक्रवार)	सह- शैक्षिक गतिविधियों का अवलोकन* (मकतब /मदरसा विद्यालयों को छोड़कर	
21.09.2024	भाषा (हिन्दी/उर्दू)	भाषा (हिन्दी / उर्दू)
(शनिवार)	(कक्षा ।–v के लिए)	(क्का vi–viii के लिए)
22.09.2024 (रविवार)	सह- शैक्षिक गतिविधियों का अवलोकन* (मकतब/मदरसा विद्यालयों के लिए)	
23.09.2024	अंग्रेजी	अंग्रेजी
(सोमवार)	(कक्षा I–V के लिए)	(कक्षा vi—viii के लिए)
24.09.2024	गणित	गणित
(मंगलवार)	(कसा I—V के लिए)	(क्सा VI–VIII के लिए)

जानियों। अंकनीय है कि परिषद् के द्वारा अर्द्धवार्षिक मूल्यांकन/परिवा हेतु प्रस्त पन-सह-चारर पुरिवाक मुद्दिय कर आपको दिस्तीन-100,000 वह प्रस्तक करा दिया जानेगा, तिर्देश आपके द्वारा जिसे के सी प्रदेश दिखा पराशिकारीयों को संविद्धित शिद्धालयों ने निराद ने पुराचकत करमा जाना पुनिश्चित किया जानेगा। संदार पुनिश्च तम्म पत्री में प्रधान सार्व अधिपन प्रतिकृत का कोड अतिन किया गया

है।

2. वर्ष 2024-25 के लिए सभी प्रारंभिक एवं मध्य विद्यालयों को एक-एक सारात जुन्यांकन पंतरी, वर्ण I-VIII तक के सभी दिवार्थियों के लिए परिचाप-पक्क का पुत्रण करना कर एए एक्स करना प्रारंभित की प्रारंभित के स्वी पढ़ेंद किया परिचार परिचार को स्वी दिवार परिचार परिचार परिचार को स्वी दिवार के स्वी एक्स किया मध्य परिचार किया परिचार की स्वा विद्यालयों में लिए के हुए प्रपत्नक करवाय जाना सुर्वित्वार किया पर्वाचा परिचार की स्वा विद्यालयों में स्वी किया के परिचार की परिचार की परिचार की स्वा विद्यालयों के स्वा विद्यालयों के स्वी क्षा अपने निर्देशन में अपने कार्यालय स्वा वृत्वीत कार्यालय किया गोमांची कर कार्या ज्याकों की स्वीवित्त विदित्य कार्यालय स्व वृत्वीत कार्यालय सुर्वित्वार के स्वा विद्यालय सुर्वित्वार के स्वा वृत्वीत कार्यालय सुर्वित्वार के स्वा वृत्वीत कार्यालय सुर्वित्वार के स्वा वृत्वीत कार्यालय सुर्वित्वार के स्व वृत्वीत कार्यालय सुर्वीत्वार के स्व के स्व वृत्वार कार्यालय सुर्वित्वार कि स्व की स्व वृत्वार कार्यालय सुर्वित्वार की परिचार कार्यालय सुर्वित्वार कार्यालय सुर्वित्वार करिया विद्यालय किया व्यावार के संबंधन कार्यालय किया व्यावार कार्यालय के संबंधन कार्यालय किया व्यावार के संबंधन कार्यालय किया व्यावार कार्यालय के संबंधन कार्यालय किया व्यावार कार्यालय कार्या

70		जिला स्तर पर		प्रकाट स्तर पर		विद्यालय (परीक्षा केन्द्र) स्तर पर	
oiy	गोपनीय सामग्री	संग्रहण	वितरण	संबद्धण	वितरण	संबद्धण	वितरण
1	प्रश्न पत्र–सह–उत्तर पुरितका	10.09.2024 ਰਵ	13.09.2024	13.09.2024 (78)	16.09.2024 (78)	16.09.2024 (74)	परीक्षा की निर्धारित तिथि के अनुसार पातीबार परीक्षा सम्पन्न कराना
2	सतत मृत्यांकन पंजी	10.09.2024 राक	13.09.2024 राक	13.09.2024 ਰਵ	16.09.2024 ਰਵ	16.09.2024	मूल्यांकन के परवार पंजी एवं पत्रक क
3	परिगाम पत्रक	10.09.2024	13.09.2024	13.09.2024	16.09.2024	16.09.2024 (76)	संधारण एवं उपयोग

सभी प्रखंड शिक्षा पराधिकारियों को निरंक्ष दिया जाता है कि जिला मुख्यालय से प्राप्त प्रम्न पुरिस्तक—सह—उत्तर पुरिस्तकाओं का निरंक्ष समय विद्यालयवार, विषयवार, पालीवार एवं माध्यमवार वितरण करना सुनिविद्यत करेंगे।
 जिला कार्यालय के द्वारा इन प्रश्न पत्र—सह—उत्तर पुरिसका को अधियावना की संख्या

वार्थवान से जाति किये जाति । तपनुसार सभी प्रतिनेश्वल मून्यांकणकार्ग / परिक्रक मून्यांकण कार्य करेंगे।

कर्णा किया शिक्षा प्रतिकारी को निर्देश दिया जाता है कि अर्द्धवार्थिक मून्यांकण परिका-2024 भी प्रणादा राप्त पुरिकाशकों के मून्यांकण देश परिकाश की प्रतिनेश्वलीक ले लिए परिका-2024 भी प्रणादा राप्त पुरिकाशकों के प्रतिश्वला करेंगे।

क्षित्र पर्वाचित्र के प्रतिकार करेंगे।

क्षित्र परिकाश परिकाश की जीवी को अवस्थित में भी दिसाराय में सामान्य कार से प्रणान-परिकाश करें की जीवी की अवस्थित में भी दिसाराय में सामान्य कार से प्रणान-परिकाश करें कार्य के तिकाश मून्यांकण परिकाश के अविकाश के दिस्त परिकाश निर्वास के के परिकाश की प्रतिकाश की तिकाश की से परिकाश की तिकाश के ति परिकाश की कार्य कार्या कार्या कार्य कार्या की स्थान की परिकाश के तिकाश की स्थान की स्थान की तिकाश के तिकाश की स्थान की स

स्वतार्धाक्रिया विद्या ज्ञारण।

अर्थवाणि कृत्यांच्या राष्ट्रीय सं रोगाणित सम्परियों को दिवस पुर्णायन यो प्रवंड
पुरणायन कर महिलों से हुए पर्योक्षण ज्ञार का पुराशान आपके द्वारा समर्थीय अरिकारों का
परिश्च एवं पर पर्योक्षण किया जातेगा

20. पर्योक्षण के प्रिता वर्ण कर का प्रकंत निम्मार्थन किया जाता1. पर्यो का में दी पर्योक्षणियों के केश की पूर्व कम-तो-कम यो गीट अरब्य होने पाहिंद्र,
हुवका नारक प्रयास करेंगे।

2. परिश्चा कर में प्रकंत प्रवंड किया का स्वार्थन किया जाता1. पर्यो का में प्रवंड पर्योक्षणियों के केश की पूर्व कम-तो-कम यो गीट अरब्य होने पाहिंद्र,
हुवका नारक प्रवंड केश के पूर्व स्वार्थ स्वार्थित को लिया दिवा ज्ञार कि कम-तो-कम
परिश्च, एक्ट, कटर, करन, ज्ञाम ज्ञामितीय संबंध, कार्ड-बोर्ड इत्यादि अरब्य अर्थने साथ
रावंड

तारों । वीकारों से अपेक्षा की जाती है कि परीक्षार्थियों को प्रश्न पत्र सम्प्राने में अगर किसी सरक को परिवारी कोरी है. तो वीकार अवस्य सहयोग प्रदान करेंगे। वीकारों को सरक विश्वास सी जाती है कि परीक्षा की परिकास कमार्थ रहेंगे एवं किसी मी तरक की अनियमित्रता बरते जाने पर प्रक्रिक कार्रवाई की जायेगी।

5. परीशा को क्रम में परीवार्धियों को किसी भी तरह का अनुमित सहयोग दीवारों हाय गरी विकार जाते।
ते आगत्माम्पार्थ को अपेवा की जाति है कि परीवार को दौरान परीका कर्म में पूर्ण शांति आगत्माम्पार्थ को रहे हैं इसका दूसता में पातन किया जाता।
7. परिवार पूर्ण को में कु पार देने कर हो में प्रवासीयों को भी वालान पात्रों को अनुपति प्रधान को या । शिमोर परिवारीयों की नी वाला कर में उपतान के लिए के प्रधान करने।
ते विकार करने के माने पार्थ किया करने निवारीय का प्रधान करने।
ते विकार करने के माने परिवारीयों को भी प्रधान कर में अपतान विकार है करने परिवार के प्रधान के प्रधान करने करने का प्रधान करने करने के प्रधान के प्रधान के प्रधान करने करने के प्रधान के प्रधान करने किया का प्रधान करने किया का प्रधान करने किया के प्रधान करने के प्रधान करने के प्रधान के प्







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... इननी 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 खाँना 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 विप्त से दीप जायों के लि चनन जठे बिहार ऐसी खूबी दे ऐ मालिक कि चतन नाज करे जय बिहार जय बिहार जय बिहार जय बिहार जय विहार जय विहार जय विहार जय विहार सुक्त कि उत्त जय जय जय विहार

- 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 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

गुस्से से ज्ञान का प्रकाश बुझ जाता है।

3. शब्द ज्ञान

	English	
improve	इम्प्रूव	सुधारना
Inspect	इंस्पेक्ट	निरीक्षण करना
Insult	इंसल्ट	अपमानित करना
Invite	इन्वाइट	निमंत्रण देना
Indepentant	इंडिपेंटेंट	आज़ाद होना

	(उर्दू) اردو	
نغمات	Nagmaat	गीत
نفاذ	Nafaz	लागु होना
نفاست	Nafasat	हुनर
نفاق	Nefaaq	फुट परना
نفخ	Nafakh	फुलना

हिन्दी आमोद-प्रमोद सुख भान ज्ञान कृत्रिम बनावटी सद्गुण अच्छा गुण शांतचित् शांत हृदयवाला

संस्कृत					
गट:	घड़ा				
नडाग:	तालाब				
अमृत फलम्	अमरुद				
उष्णम्	गर्म				
कम्बलम्	कम्बल				

4 दिवस जान

राष्ट्रीय पोषाहार दिवस (सप्ताह)

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

		-	_				
4	अंतराष्ट्रीय	-	1				-1 →
1.	अंतराष्ट्राय	जव	IGAH	cha	मनाया	जाता	5 (

- 2. भारत का सबसे बड़ा राज्य क्षेत्रफल में कौन सा है?
- 3. बाघों के संरक्षण के लिए प्रोजेक्ट टाइगर योजना की शुरुआत कब की गर्ह ?
- 4. मगध साम्राज्य का वास्तविक संस्थापक किसे माना जाता हैं?
- 5. भारत के वित्त मंत्री कौन हैं ?

🚼 22 मई को

- राजस्थान
- *:* 1972 में
- बिम्बिसार
- श्रीमती निर्मला सीतारामन

6. तर्क ज्ञान

- 1. अभिमान शब्द में उपसर्ग होगा?
- 2. संख्या 216 के घनमूल का दुगुना होगा?
- 3. प्रकाश संश्लेषण के लिए आवश्यक तत्व है-क्लोरोफिल ,CO2 ,प्रकाश,
- 4. कंप्यूटर की किस भाग की तुलना मानव मस्तिष्क से करना उचित है-इनपुट : आई ,आउटपुट इकाई, कीबोर्ड ,सी.पी.यू
- 5. निम्नलिखित में से भारत का पड़ोसी देश नहीं है?-पाकिस्तान, चीन, इंग्लैंड ,नेपाल
- अभि
- 12
- उपर्युक्त सभी
- : सी.पी.यू
- . . સા.વા.વૂ
- 🗜 इंग्लैंड

7. मुहावर

- 1. चटनी बनाना
- 2. चल बसना
- 3. चार चांद लगना
- 4. कहने में आना
- 5. कागज काला करना

- बहुत पीटना
- 🚁 मर जाना
- 🚁 शोभा बढ़ना
- बहकावे में पड़ना
- व्यर्थ लिखना

8. प्रेरक प्रसंग

सत्कार और तिरस्कार

एक थका माँदा शिल्पकार लंबी यात्रा के बाद किसी छायादार वृक्ष के नीचे विश्राम के लिये बैठ गया। अचानक उसे सामने एक पत्थर का टुकड़ा पड़ा दिखाई दिया। उसने उस सुंदर पत्थर के टुकड़े को उठा लिया, सामने रखा और औजारों के थैले से छेनी-हथौड़ी निकालकर उसे तराशने के लिए जैसे ही पहली चोट की, पत्थर जोर से चिल्ला पड़ा, "उफ मुझे मत मारो।" दूसरी बार वह रोने लगा, "मत मारो मुझे, मत मारो... मत मारो।

शिल्पकार ने उस पत्थर को छोड़ दिया, अपनी पसंद का एक अन्य टुकड़ा उठाया और उसे हथौड़ी से तराशने लगा। वह टुकड़ा चुपचाप वार सहता गया और देखते ही देखते उसमे से एक एक देवी की मूर्ती उभर आई। मूर्ती वहीं पेड़ के नीचे रख वह अपनी राह पकड़ आगे चला गया।

कुछ वर्षों बाद उस शिल्पकार को फिर से उसी पुराने रास्ते से गुजरना पड़ा, जहाँ पिछली बार विश्राम किया था। उस स्थान पर पहुँचा तो देखा कि वहाँ उस मूर्ती की पूजा अर्चना हो रही है, जो उसने बनाई थी। भीड़ है, भजन आरती हो रही है, भक्तों की पंक्तियाँ लगीं हैं, जब उसके दर्शन का समय आया, तो पास आकर देखा कि उसकी बनाई मूर्ती का कितना सत्कार हो रहा है! जो पत्थर का पहला टुकड़ा उसने, उसके रोने चिल्लाने पर फेंक दिया था वह भी एक ओर में पड़ा है और लोग उसके सिर पर नारियल फोड़ फोड़ कर मूर्ती पर चढ़ा रहे है।

शिल्पकार ने मन ही मन सोचा कि जीवन में कुछ बन पाने के लिए शुरू में अपने शिल्पकार को पहचानकर, उनका सत्कारकर कुछ कष्ट झेल लेने से जीवन बन जाता हैं। बाद में सारा विश्व उनका सत्कार करता है। जो डर जाते हैं और बचकर भागना चाहते हैं वे बाद में जीवन भर कष्ट झेलते हैं, उनका सत्कार कोई नहीं करता।

जन-गण-मन अधिनायक जय हे
भारत भाग्य विधाता ।
पंजाब-सिंधु-गुजरात-मराठा
द्वाविड़-उत्कल-बंग
विंध्य हिमाचल यमुना गंगा
उच्छल जलिध 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 उट है।
- रविद्धनाथ टैगोर

राष्ट्-गान

राष्ट्रीय गीत

वंदे मातरम्, वंदे मातरम्!
सुजलाम्, सुफलाम्, मलयज शीतलाम्,
शस्यश्यामलाम्, मातरम्!
वंदे मातरम्!
शुभ्रज्योत्सनाम् पुलकितयामिनीम्,
फुल्लकुसुमित द्वमदल 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



- 2. स्वतंत्रता के लिये हमारे राष्टीय 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, निदयों और वन्यजीवन सिहत 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 सामृहिक 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

चेतला

03 सितम्बर 2024 Tuesday मंगलवार जापांक : 01/मा०शि०-स्था 'ख'-68/2024-1242/पटना दिनांक :- 28/06/2024

	समय	09:00 - 09:15	09:15 - 09:55	09:55 - 10:35	10:35 - 11:15	11:15 - 11:55	11:55 - 12:35	12:35- 01:15	01:15 - 01:55	01:55 - 02:35	02:35 - 03:15	03:15 - 04:00	04:00 - 04:3
	ннч	06:30 - 06:45	06:45 - 07:20	07:20 - 07:55	07:55 - 08:30	08:30 - 09:05	09:05 - 09:45	09:45 - 10:20	10:20 - 10: 55	10:55 - 11:30		11:30 - 12:10	
वर्ग	घंटी		पहली	दूसरी	तीसरी	चौथी		पंचमी	छठी	सप्तमी	आठमी		
	1	L	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	4	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि	कक्षा	न करना, प्रोफाइल गंकन के
	2	प्राथना	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	कार्यक्रम	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		को चेक च्यों का क मूल्य
	3	ਜਤ - ਮੁ	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	h	पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	खेल गतिविधि	न विषेश	ों के होमवर्क शन दक्ष के बा नेना, साप्ताहि
	4	<u> </u>	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	मीज	पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	खेल गतिविधि	अंतर्गत	के बच्च एवं मि कक्षा
	5	ई, चेत	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	मध्यात्न	पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	खेल गतिविधि	लिए	
	6	सफाई,	अंग्रेजी	गणित	विज्ञान	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	4	सामाजिक विज्ञान	हिंदी / उर्दू / अन्य	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	खेल गतिविधि	45	को छोड़ 1 plan) मेशन द्य
	7	साफ-	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी	गणित	विज्ञान	मध्यांत	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	सामाजिक विज्ञान	हिंदी / उर्दू / अन्य	खेल गतिविधि	शन दक्ष	के बच्चों (lessoi ना एवं।
	8		विज्ञान	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी	गणित	14	हिंदी / उर्दू / अन्य	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	सामाजिक विज्ञान	खेल गतिविधि	H 3	वर्ग 1-2 व पाठ टीका तैयार कर

नोटः- 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 सारिणी में परिवर्तन कर सकता है। 3. जिन विद्यालयों में पुस्तकालय है वहाँ बच्चों को सप्ताह में किसी दो अलग-अलग पटियों में पुस्तक एइने 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			
		सभी	चेतना सत्र	साफ-सफाई, प्रार्थना, व्यायाम एवं अन्य आयाम					
	1								
	2								
2024	3								
बर 2	4								
सितम्बर		सभी		मध्यांतर / मध्या	न्ह भोजन कार्यक्रम				
03 f	5								
	6								
	7								
	8		पाठ टीका का संधारण						

शिक्षक का हस्ताक्षर

पीएम पोषण योजना

चेतजा _{वर्ष} 03

03 सितम्बर 2024 Tuesday

मंगलवार

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
03 सितम्बर 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:शुन्क 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	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		
գո.	दिन	मेनू	
1.	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल + हरी सब्जी	
2.	मंगलवार	जीरा चावल + सोयाबीन + आलू की सब्जी	
3.	बुधवार	खिचड़ी (हिर 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 - 46 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

चकई के चकधुम





उद्देश्य

• ध्वनि के साथ शारीरिक गति का समन्वय।

• एकाग्रता, अवलोकन एवं अनुकरण।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को गोलाकार में खड़ा कराएँगे।
- शिक्षक 'चकई के चकधुम ' लय में गाएंगे और बच्चे उनके साथ-साथ दोहराएँगे।
- इस थुन पर शिक्षक किसी तरह की शारीरिक गति अर्थात नृत्य करेंगे और सभी बच्चे उनकी नक़ल करेंगे।
- गोलाकार के बीच में आकर एक-एक कर हर बच्चा बारी-बारी से 'चकई के चकधुम' कहते हुए अपने मन से किसी भी तरह का नृत्य कर सकता है, बाके बच्चे उनकी नक़ल करेंगे साथ ही बच्चे 'चकई के चकधुम गाते भी रहेंगे।

सामग्री

 मोबाइल फोन, डिब्बा, मिट्टी का घड़ा, बाँस का टुकड़ा और कमाची।

विकल्प

 बच्चे अपने स्थानीय भाषा में भी कोई कविता सुना सकते हैं या शिक्षक मोबाइल फोन में उपलब्ध किसी एक धुन का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।



प्रतिफल

- बच्चे ध्वनि के साथ शारीरिक गति का समन्वय कर पाएँगे।
- बच्चों में एकाग्रता एवं अवलोकन कौशल का विकास होगा।



🐧 दिन - 46 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

पीठो-पीठ



उद्देश्य

प्रक्रिया

- ध्यान से सुनने व समझ कर लिखने की क्षमता का विकास।
- शिक्षक सभी बच्चों को कतार में बैठाएँगे।
- यह गतिविधि कतार में बैठे अंतिम बच्चे से शुरू हो कर सबसे पहले बच्चे तक चलेगी।
- अब शिक्षक कतार में पीछे बैठे बच्चे के कान में कोई अंक बोलेंगे, वह बच्चा अपने आगे वाले बच्चे के पीठ पर सुने गए अंक को ऊँगली से लिखेगा।
- अगला बच्चा अपनी पीठ पर लिखे गए अंक को अपने आगे बैठे बच्चे की पीठ पर लिखेगा।
- यह प्रक्रिया कतार में सबसे आगे बैठे बच्चे तक चलेगी ।
- अब आखिर में सबसे आगे वाला बच्चा वही अंक बोर्ड पर लिखेगा।
- बोर्ड पर लिखा हुआ अंक अगर शिक्षक के कहे हुए अंक से मिल जाएगा तो बच्चों को शाबाशी मिलेगी अन्यथा शिक्षक सभी बच्चों से बारी-बारी से पूछेंगे कि उसे कौन सा अंक समझ में आया था।
- आखिर में शिक्षक सही अंक के बारे में अंक कार्ड के माध्यम से बताएँगे।

सामग्री

• अंक कार्ड।

विकल्प

बच्चे इस गतिविधि को पीठ पर लिखने के बदले एक दूसरे के कान में बोलकर भी कर सकते हैं।







• बच्चे सुनकर समझेंगे और लिख पाएँगे।



दिन - 46 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

सुनो और बोलो



उद्देश्य

प्रक्रिया

- स्मरणशक्ति का विकास ।
- शिक्षक सभी बच्चों को अर्द्ध गोलाकार में बैठाएँगे ।
- यह गतिविधि गोलाकार में बैठे किसी एक बच्चे से शुरू हो कर उसी बच्चे तक चलेगी।

भाषा विकास

- शिक्षक गोलाकार में बैठे किसी एक बच्चे के कान में कोई एक शब्द बोलेंगे, वह बच्चा अपने दाएँ वाले बच्चे के कान में शिक्षक द्वारा बोले गए शब्द के साथ कोई एक शब्द जोड़ते हुए बोलेगा। दूसरा बच्चा पहले बच्चे द्वारा बोले गए शब्दों में अपना एक शब्द
- जोड़कर तीसरे बच्चे के कान में बोलेगा।

 अब चौथा बच्चा तीसरे बच्चे द्वारा बोले गए तीनों शब्दों को ज़ोर से बोलेगा और अगले बच्चे के कान में कोई एक नया शब्द बोलेगा ।
- हर चौथे बच्चे के बाद शिक्षक पहले तीन बच्चों से पूछेंगे कि कहे गए शब्द सही हैं या नहीं।
- यदि चौथे बच्चे द्वारा कहे गए शब्द सही नहीं हैं तो शिक्षक पहले तीन बच्चों से सही शब्द के बारे में पूछेंगे ।

सामग्री

विकल्प

• आवश्यकतानुसार ।

इस गतिविधि को एक-दुसरे के कान में छोटे-छोटे वाक्य बोलकर



• बच्चे सुनकर याद रखेंगे और बोल पाएँगे।





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 $Youtube: \ \underline{https://www.youtube.com/c/teachersofbihar}$ nstagram : https://instagram.com/teachersofbihar

Twiter: https://twitter.com/teachersofbihar