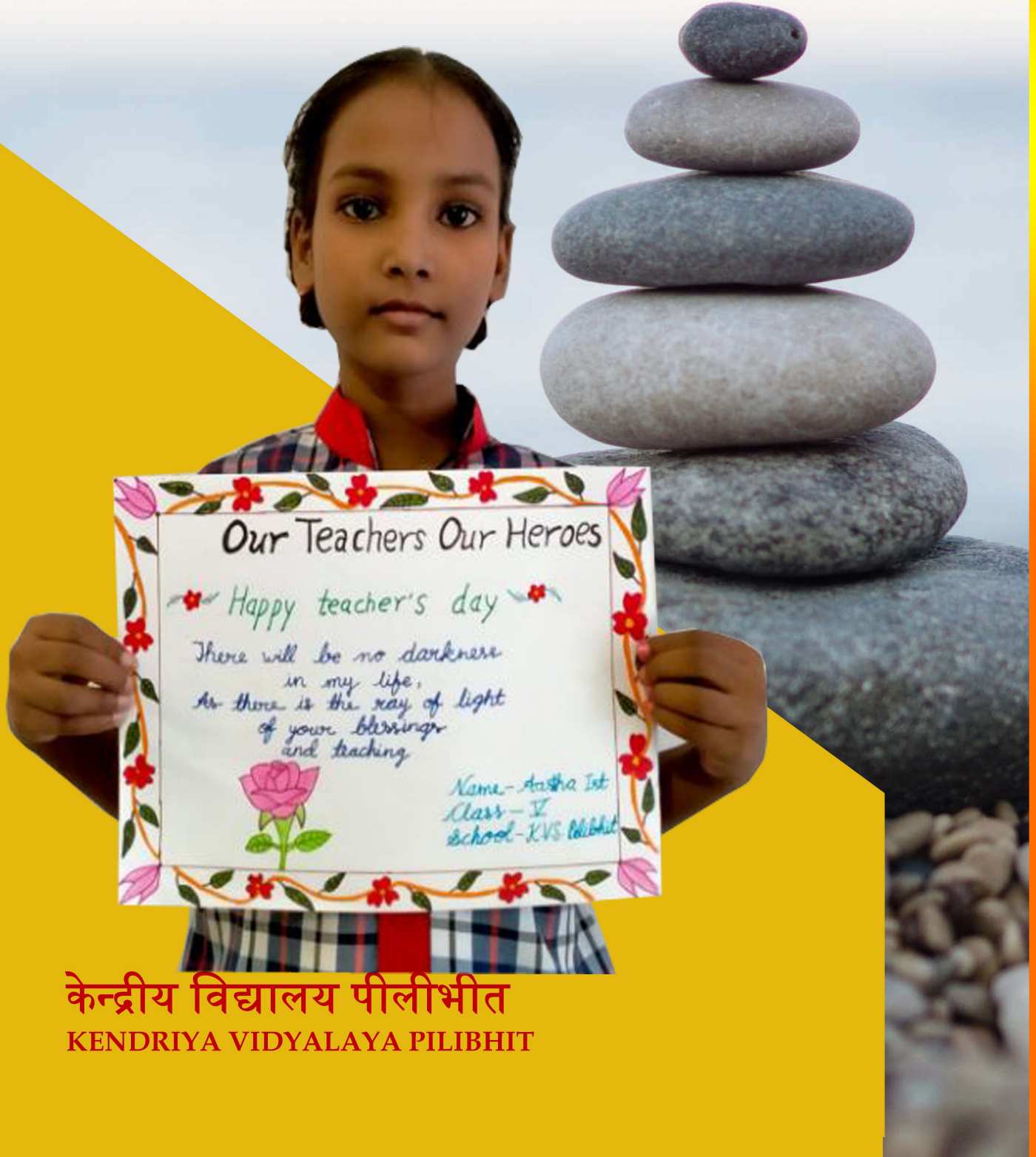


आभिव्यक्ति

E-learning: Awesome learning that empowers learners....



केन्द्रीय विद्यालय पीलीभीत
KENDRIYA VIDYALAYA PILIBHIT



श्री डी के द्विवेदी

उपायुक्त

केन्द्रीय विद्यालय संगठन, लखनऊ संभाग



श्री टी. पी गौड़

सहायक आयुक्त

केन्द्रीय विद्यालय संगठन, लखनऊ संभाग

डॉ अनुराग यादव

सहायक आयुक्त

केन्द्रीय विद्यालय संगठन, लखनऊ संभाग

श्रीमती प्रीति सक्सेना

सहायक आयुक्त

केन्द्रीय विद्यालय संगठन, लखनऊ संभाग



श्री एन के आर्य

प्रभारी प्राचार्य

केन्द्रीय विद्यालय पीलीभीत

संपादक मंडल

श्रीमती शशिबाला

टी.जी.टी

श्रीमती प्रियंका

टी.जी.टी

श्री सुनील कुमार

पी.आर.टी

श्री अभिषेक गौड़

पी.आर.टी

ले-आउट तथा डिजाइनिंग

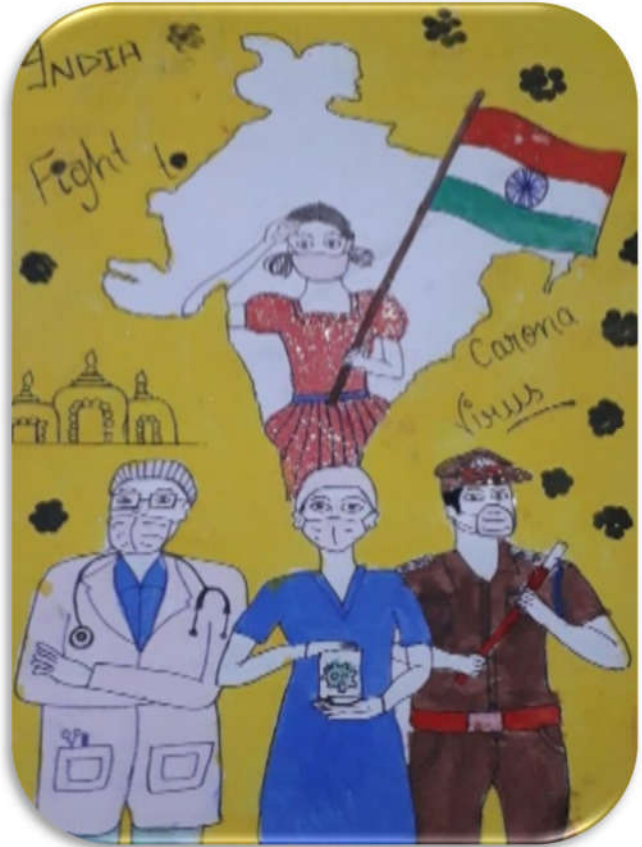
दीपक सिंह गोसाईं





कोरोना: एक संघर्ष काल

कोरोना की इस महामारी में दुनिया का क्या हाल हो गया, बदहवास इंसान हुआ जीवन बचाना मुश्किल हो गया ॥ दहशत में हर इंसान हो गया खौफ हर तरफ पसर गया, नींद चैन खो गया सभी का मातम हर जगह फैल गया जीवन में क्या होगा आगे डर यह सब को सता रहा, घर से बाहर ही मत निकलो टीवी मैसेज सुना रहा बच्चों की रद्द हुई परीक्षा कॉलेज जाना बंद हुआ, शिक्षा पर आ गई मुसीबत लगता सबकुछ खत्म हुआ ऐसा कैसे हो जाने दे हम सब हैं हिंदुस्तानी, इस आफत को मात दे सके ऐसी है हमने ठानी बस फिर क्या था शुरू हो गया पढाई का यह सिलसिला, ऑनलाइन शिक्षा पाकर बच्चों का है चेहरा खिला स्कूल कॉलेज भले बंद हो पढना लिखना बंद नहीं, जोरो से हो रही पढाई कोरोना से कोई फर्क नहीं शिक्षक अभिभावक सब मिलकर बच्चों को है पढा रहे, कोई शिक्षा दे रहे उनको कोई साधन जुटा रहे अभिभावक का पूर्ण समर्थन शिक्षक को प्रोत्साहन है, अभिवादन है, अभिवादन है, अभिवादन है, अभिवादन है



अंजू सक्सेना, (प्राथमिक शिक्षिका), केंद्रीय विद्यालय, पीलीभीत

BUTTERFLY

Looking so attractive from outside,
With beautiful flowers like rainbow colours
Fragrance pulled me in the garden
One butterfly sits on my hand
Trying to attract me towards her
We both love the colors of the garden
And she started showing me the garden
Butterfly lay her eggs in my hand
And I feel irritated so I fell down the eggs in the soil
Yes! I killed her eggs
I ended their life.



I forgot that eggs will metamorph into a caterpillar and then beautiful butterfly.
I lost my peace.
I killed one innocent life.
Totally insane
I love the butterfly, but killed her eggs.
Why so?
We all love the beauty
And kill the innocent
Butterfly cried and I left the garden with no words!!



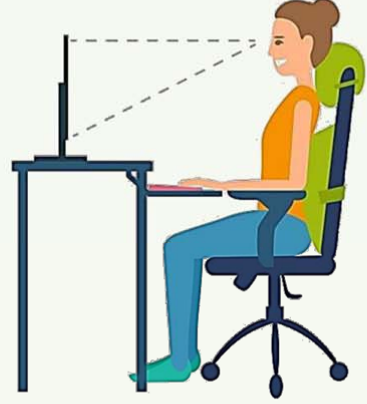
Priyanka
TGT English



ऑनलाइन अध्ययन के सन्दर्भ में आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिए सुझाव

इस समय देश में कोरोना महामारी के कारण सभी विद्यालय बंद हैं। शैक्षणिक संस्थाओं के अध्यापक लगातार मेहनत करके बच्चों को ऑनलाइन पढ़ा रहे हैं, ताकि छात्रों का समय व्यर्थ न हो और वे इस संकट के समय में भी अपनी पढ़ाई से जुड़े रहें। लेकिन ऑनलाइन पढ़ाई का बच्चों पर पड़ने वाले मानसिक व शारीरिक दुष्प्रभावों की अवहेलना नहीं की जा सकती है। इन मानसिक व शारीरिक दुष्प्रभावों को कम करने के उपायों के सम्बन्ध में मैंने कुछ सुझावों का संकलन किया है, जो विधार्थियों के हित में उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं।

अध्ययन के लिए एक उचित स्थान निर्धारित करें: पढ़ने के दौरान अपनी शारीरिक ऊंचाई के अनुसार मेज और कुर्सी का उपयोग करें। यह आपकी पीठ, कंधों और गर्दन की मांसपेशियों में होने वाले दर्द से भी आपको बचाएगा। पीठ और गर्दन के दर्द को कम करने के लिए पीठ के निचले हिस्से में एक छोटा तकिया इस्तेमाल किया जा सकता है। कुर्सी पर सीधा बैठें और कभी भी कुर्सी पर आगे की तरफ न बैठें। कभी भी बिस्तर पर लेटकर पढ़ाई न करें इससे आलस आएगा और नींद भी आने लगेगी।



आँखों की देखभाल करें: इन दिनों आप ऑनलाइन कक्षाओं के कारण अपना अधिक से अधिक समय कंप्यूटर / मोबाइल के सामने बिता रहे हैं। आपकी आँखों को इसके दुष्प्रभाव से बचने के लिए,



पढ़ाई करते समय मॉनिटर के एकदम सामने बैठने से बचना चाहिए, या मॉनिटर को थोड़ा तिरक्ष रखना चाहिए जिससे आपकी आँखों पर सीधा प्रकाश नहीं पड़ेगा। यदि संभव हो तो मोबाइल के स्थान पर लैपटॉप का उपयोग करें। पढ़ने के दौरान पलके झपकाते रहें और स्क्रीन की तरफ लगातार टकटकी लगाकर न देखें। हर बीस मिनट बाद 20 सेकंड का ब्रेक लें और 20 फीट दूर देखें। मोबाइल को आँखों से कम से कम एक फुट की दूरी पर रखें। आँखों में जलन होने या आँखों से अनावश्यक रूप से पानी आने पर चिकित्सक की सलाह लें।



कमजोर एकाग्रता की समस्या उत्पन्न हो सकती है।

गैर-शैक्षणिक गतिविधियों के लिए मोबाइल का उपयोग न करें: मोबाइल पर गेम खेलने और बेकार के वीडियो देखने से बचें। गैर-शैक्षणिक गतिविधियों के लिए मोबाइल का उपयोग न करें। एक शोध में यह पता लगाया गया है कि लम्बे समय तक मोबाइल पर गेम खेलने, गैर-शैक्षणिक गतिविधियों के लिए मोबाइल का उपयोग करने से अवसाद, चिंता और

सुरक्षित रहें: पढ़ने के दौरान हेडफोन का उपयोग करें। यह आपको आस पास होने वाले शोरगुल से बचाएगा व मोबाइल और आपकी आँखों के बीच की दूरी भी बढ़ा देगा।

चार्जिंग के दौरान मोबाइल या लैपटॉप का इस्तेमाल न करें। कक्षा में शामिल होने से पहले अपने गेजेट्स को चार्ज करें। यदि आपका मोबाइल असामान्य रूप से गर्म हो रहा है तो इसका उपयोग न करें। अपने अध्यापक द्वारा भेजी गयी लिंक से ही ऑनलाइन कक्षा में जुड़ें, अपरिचित स्रोत से भेजी गयी लिंक पर न जायें।



अनुशासित, प्रेरित और ऊर्जावान रहें: ऑनलाइन अध्ययन के लिए स्व-प्रेरणा और अनुशासन अत्यंत आवश्यक है। अध्ययन के समय अनावश्यक वेब सर्च न करें। ऑनलाइन कक्षा के दौरान नियमित कक्षा शिष्टाचार बनाए रखें। कक्षा के दौरान, जहाँ तक संभव हो अपने विद्यालय गणवेश में ही रहें। ज्ञात रहे आपकी शिक्षा का मात्र माध्यम बदला है आपके शिक्षक और शिक्षा वही है, और यह माध्यम तभी सफल होगा जब आप सभी लोग इसमें सक्रिय रूप से भाग लेंगे और इसमें योगदान देंगे। प्रेरणा प्रदान करने वाले साहित्य पढ़ें।



उचित पोषण: जैसा कि हम जानते हैं, स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। अगर कोई व्यक्ति किसी प्रकार की बीमारी से ग्रस्त है तो वह अपने मन को एकाग्र नहीं कर सकता और इसका सीधा प्रभाव उसकी परीक्षा की तैयारी पर पड़ेगा। इसलिए एकाग्रता में सुधार लाने के लिए शारीरिक व्यायाम और स्वस्थ आहार बहुत ज़रूरी है। शरीर को ऊर्जा देने वाला व रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला आहार संतुलित मात्रा में लें। विशेष रूप से आँखों का ख्याल रखने के लिए हरी पत्तेदार सब्जियाँ व अन्य पौष्टिक आहार लें। आहार के साथ साथ आंवला, इलायची, अखरोट व बादाम का भी समुचित प्रयोग करें।



विश्राम और शारीरिक व्यायाम: सोने के लिए बिस्तर पर पहुँचने से कम से कम एक घंटे पहले अपने इलेक्ट्रॉनिक्स को बंद कर दें, और मस्तिष्क को आराम पहुँचाने के लिए अपनी पसंदीदा किताब पढ़ें, संगीत सुनें, या अपने परिवार के सदस्यों से किसी भी विषय पर बातचीत करें।



अध्ययन के मध्य थोड़ा ब्रेक अवश्य लें, जैसे उठकर खड़े हो जाएँ या खुली हवा व प्राकृतिक प्रकाश में थोड़ा टहल लें। इससे मांसपेशियाँ सक्रिय रहती हैं और ब्लड सर्कुलेशन भी सही रहता है। इसके साथ साथ खाली समय में योग, तेज कदमों से टहलना, जंपिंग जैक्स, दौड़ लगाने जैसे हल्के एरोबिक व्यायाम करने से आपके मस्तिष्क में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है और आप ज्यादा एकाग्रता से और लम्बे समय तक पढ़ाई कर सकते हैं। आप सभी घर के कुछ कार्यों में अवश्य हाथ बटाएँ जैसे कूलर में या फ्रिज की बोतलों में पानी भरना आदि।

आशा है आप मेरे विचारों से सहमत होंगे और दिए गए सुझावों से लाभान्वित होंगे।

**मुनेन्द्र पाल, स्नातकोत्तर शिक्षक (जीवविज्ञान)
केंद्रीय विद्यालय पीलीभीत**



माँ जन्म के बाद जिसे सबसे करीब से महसूस करते हैं।

जिसकी गोद में सबसे ज्यादा सुरक्षित महसूस करते हैं वह है – ‘मां’

मां ही जीवन देती है और फिर अपना अमृत-तुल्य दूध पिला कर जिंदगी भी देती है। हम रोजाना की हर बात सबसे पहले मां को ही बताते हैं और कहीं चोट लगे मां को ही पुकारते हैं। मां के प्यार से चूमने पर लगी चोट का दर्द तुरंत कम हो जाता है और कभी-कभी तो एकदम ठीक भी हो जाता है।

सकती हमारी एक जागकर माथे असर ना करें तो

मां है जनाब !

कहा जाता है कि सकते इसलिए ईश्वर ने मां

होती है। हमें बोलना और चलना सिखाती है। मां हमारे गिरने पर फिर उठने का हौसला देती है। मां कभी भी हिम्मत न हारने का जज्बा जगाती है। मां अच्छे संस्कार सिखाती है। मां कोर्स की पढ़ाई भी पूरी करवाती है। मां और बार-बार गलती करने पर मीठी चपत भी लगाती है और अपने ही आंचल से आंसू पोंछती है। मां हमारी हर फरमाइश पर मनपसंद चीजें बना कर खिलाती है और मिठाई, चॉकलेट खुद ना खा कर हमें खिलाकर खुश हो जाती है। मां हमारे लिए सुंदर कपड़े खिलौने मंगानी है मां, मेरी हर मुस्कान पर खिल-खिलाती है।

वास्तव में मां एक शब्द नहीं बल्कि युग की मिशाल हैं।

पूजनीय मां तुझे प्यार भरा प्रणाम



कोविड नाइन्टीन

बड़ा भयानक वायरस, कोविड नाइन्टीन।
निर्माता, वितरक तथा निर्देशक सब चीन।
निर्देशक सब चीन, विश्व पर विपदा भारी।
झेल रहे सब देश कोरोना मारामारी।
कह 'नीरव' बिन कहे, आ गया दुष्ट अचानक।
है विषाणु जन रोग, कोरोना बड़ा भयानक॥१॥

चौराहों पर खड़े हैं, कई पुलिस रंगरुटा।
लट्ट हाथ में, वदन पर, वर्दी, पैरों बूटा।
वर्दी पैरों बूट, कठिन ड्यूटी है पल छिन।
जन सेवा में लगे, सभी भूले हैं, निश दिन।
कह, 'नीरव' है शिकन नहीं कोई चेहरों पर।
है सेल्यूट जो खड़े रात दिन चौराहों पर॥२॥

नर्स, चिकित्सक देश के, और स्वच्छता मीता।
सघन तपस्या आपकी, लिए सभी दिल जीता।
लिए सभी दिल जीत, आपके सब आभारी।
किए रात दिन एक, देश भर के उपकारी।
कह 'नीरव' है ऋणी आपका पूरा भारतवर्ष।
है सेल्यूट हम सभी का योग्य चिकित्सक, नर्स॥३॥

तालाबंदी से रहे, कई नवयुवक खीझ।
मन की सब मन में रही, बीत गई अखतीज।
बीत गई अखतीज, रह गए फिर एकाकी।
कोरोना की ओट, ये सरकारी चालाकी।
कह 'नीरव' कंट्रोल वर्थ पर, बिन नसबंदी।
ब्याह न होंगे तब तक, जब तक तालाबंदी॥४॥

योगेन्द्र गोस्वामी
कार्यानुभव शिक्षक



गंदगी मुक्त भारत

(8 अगस्त - 15 अगस्त, 2020)





रक्षा बंधन तथा संस्कृत सप्ताह



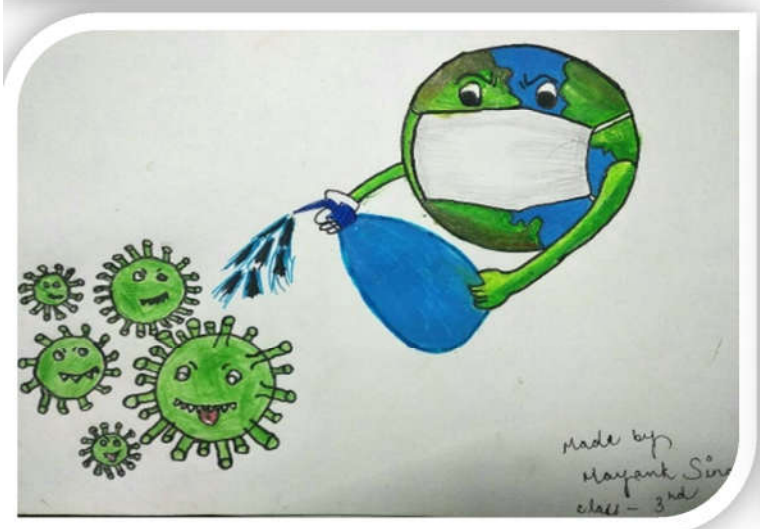


COVID -19 जागरूकता हेतु पोस्टर प्रतियोगिता





COVID -19 जागरूकता हेतु पोस्टर प्रतियोगिता





NATIONAL SPORTS DAY



National Sports Day was celebrated by using online mode in KV Pilibhit on 29 August, 2020. Teachers and students witnessed the programme through google meet and YouTube. An online session was taken by TGT Physical Education Mr. Arvind Singh on the Hockey Wizard Major Dhyan Chand followed by a speech of Officiating Principal Mr. Deepak Gosain (PGT CS) on the topic Fitness and Wellness through Sports. Mr. S.P. Singh, PGT Hindi also motivated students and highlighted the benefits of sports in life.

Student representative Kumari Nisha Verma, student from class 12 delivered a message from her home through google meet. Mr. Kapil Dev Singh, President of District Football Association Pilibhit has motivated students by his inspiring speech.

Online Sports Quiz was organized by Physical Education teacher. E-Certificates were provided to the students. Online Poster Making Competition was also organized. Students also prepared videos and PPTs on the occasion of National Sports Day. Students joined the event enthusiastically and the day was a complete success.

