TEACHERS OF BIHAR THE CHANGE MAKERS

चेतना

स्वतंत्रता दिवस

सोमवार
बिहार
11 अगस्त 2025
Monday
वर्ष : 4
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

11-Aug-2025 से 16-Aug-2025

संपादकीय
चेतना सत्र
सोमवार
मंगलवार
बुधवार
गुरुवार
~~शुक्रवार~~
~~शनिवार~~
संविधान
समय सारणी
दैनिक शैक्षणिक कैलेण्डर (वर्ग I - V)
पीएम पोषण योजना
~~सुरक्षित शनिवार~~

भारत के पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्री

श्री सर्बानंद सोनोवाल

बिहार के ग्रामीण कार्य मंत्री

श्री अशोक चौधरी

अगस्त 2025

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

4 अंतिम श्रावणी सोमवार
9 रक्षाबंधन
15 स्वतंत्रता दिवस
16 श्री कृष्ण जन्माष्टमी
26 हरि तालिका व्रत (तीज व्रत)

चेतना

"टीचर्स ऑफ बिहार" द्वारा प्रकाशित ***"चेतना"*** साप्ताहिक पत्रिका बिहार के शिक्षकों एवं छात्र/छात्राओं के शैक्षिक बेहतरी के लिए एक महत्वपूर्ण संसाधन है। इसमें सम्मिलित सामग्री शिक्षकों को विद्यालय के दैनिक कार्य में मदद करती है। आइए, हम सब मिलकर इस अनूठे प्रयास का हिस्सा बनकर शिक्षा के क्षेत्र में नवाचार और उत्कृष्टता को बढ़ावा दें।

हमारे महान विभूति

भारत के एक महान स्वतंत्रता सेनानी एवं क्रान्तिकारी

जीवन परिचय

नाम	:	भगत सिंह
जन्म	:	28 सितम्बर 1907
जन्म स्थान	:	गाँव बंगा, पंजाब (अब पाकिस्तान में)
पिता	:	सरदार किशन सिंह
माता	:	विद्यावती कौर
पति/पत्नी	:	अविवाहित
शिक्षा	:	स्नातक की डिग्री
अवार्ड	:	शहीद-ए-आजम
नागरिकता	:	भारतीय
मृत्यु	:	23 मार्च 1931

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।

चेतना सत्र (सोमवार)

चेतना

11 अगस्त 2025 Monday सोमवार 11-Aug-2025 से 16-Aug-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है तू रहीम हैं, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ।
तू ही वाहे गुरु तू यीशु मसीह, हर नाम में तू समा रहा,
तू ही राम है, तू रहीम है।
तेरी जात पाक कुरान में, तेरा दर्श वेद पुराण मैं,
गुरु ग्रन्थ जी के बख़ान में, तू प्रकाश अपना दिखा रहा।
तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है, तू रहीम है।
अरदास है कहीं कीर्तन, कहीं राम धुन कहीं आह्वान,
अरदास है कहीं कीर्तन, कहीं राम धुन कहीं आह्वान
विधि वेद का है ये सब रचन, तेरा भक्त तुझको बुला रहा,
तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है, तू रहीम है।

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

कल की बुराइयों से सबक लेते हुए आज का दिन मंगलमय बनाएं।

3. शब्द ज्ञान

English

1.	Deserve	*डिसर्व*	लायक
2.	Devote	*डिवोट*	त्याग देना
3.	Defeat	*डिफीट*	हराना
4.	Defame	*डिफेम*	बदनाम करना
5.	Deceive	*डिसीव*	धोखा देना

हिन्दी

भौंचका रहना	हैरान होना
गश्त करना	घूमना
व्यापारी	व्यवसाय करने व
खाज	खुजली जैसा बी
घासलेट	मिट्टी तेल, किरास

संस्कृत

प्रतिवेशिनी	पड़ोसन
प्रेषय	भिजवा दो
श्व:	आने वाला कल
क्षमा	समर्थ
मोदकानि	लड्डू

اردو (उर्दू)

1.	کوتاہ	*Kotaah*	छोटा
2.	کوتک	*Kutak*	काम
3.	کوتی	*Kuti*	बंदर
4.	کور	*Kor*	धोका
5.	کوڑ	*Kor*	दिवाना

4. दिवस ज्ञान

खुदीराम बोस को फांसी

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. फुटबॉल खेल का जन्मदाता देश किसे माना जाता है ? : इंग्लैंड
2. क्रिकेट खेल का जन्मदाता देश किसे माना जाता है ? : इंग्लैंड
3. पोलो खेल का जन्म भारत के किस राज्य में माना जाता है ? : मणिपुर

4. राष्ट्रमंडल खेल की शुरुआत किस वर्ष हुई थी ? : 1930 में, हेमिल्टन (कनाडा)
5. राष्ट्रमंडल खेलों का आयोजन कितने वर्ष पर होता है ? : 4 वर्षों पर

6. तर्क ज्ञान

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

7. विलोम शब्द

1. क्रय : विक्रय
2. कटु : मधु
3. खुला : बंद
4. कदाचार : सदाचार
5. क्षम : अक्षम

8. प्रेरक प्रसंग

दूरदृष्टि

बहुत दिनों की बात है हिमाचल प्रदेश के पहाड़ी गाँव में एक बूढा रहता था, जो महामूर्ख के नाम से चर्चित था। उसके घर के सामने दो बड़े पहाड़ थे, जिससे आने जाने में असुविधा होती थी। पहाड़ के दूसरी ओर पहुँचने में कई दिन लग जाते।

एक दिन उसने अपने दोनो बेटों को बुलाया और उनके हाथों में फावड़ा थमाकर दृढ़ता से दोनो पहाड़ों को काट कर उनके बीच रास्ता बनाना शुरू कर दिया। यह देखकर कसबे के लोगों नं मजाक उड़ाना शुरू कर दिया- तुम सचमुच महामूर्ख हो। इतने बड़े बड़े पहाड़ों को काटकर रास्ता बनाना तुम बाप बेटों के बस से बाहर है।

बूढ़े ने उत्तर दिया- मेरी मृत्यु के बाद मेरे बेटे यह कार्य जारी रखेंगे। बेटों के बाद पोते और पोतों के बाद परपोते। इस तरह पीढ़ी दर पीढी पहाड़ काटने का सिलसिला जारी रहेगा। हालाँकि पहाड़ बड़े हैं लेकिन हमारे हौसलों और मनोबल से अधिक बड़े तो नहीं हो सकते। हम निरन्तर खोदते हुए एक न एक दिन रास्ता बना ही लेंगे। आने वाली पीढ़ियाँ आराम से उस रास्ते से पहाड़ के उस पार जा सकेंगी।

उस बूढ़े की बात सुनकर लोग दंग रह गए कि जिसे वे महामूर्ख समझते थे उसने सफलता के मूलमन्त्र का रहस्य समझा दिया। गाँव वाले भी उत्साहित होकर पहाड़ काट कर रास्ता बनाने के उसके काम में जुट गए। कहना न होगा कि कुछ महीनों के परिश्रम के बाद वहाँ एक सुंदर सड़क बन गई और दूसरे शहर तक जाने का मार्ग सुगम हो गया। इसके लिये बूढ़े को भी दूसरी पीढ़ी प्रतीक्षा नहीं करनी पड़ी।

दृढ़ संकल्प, लगन, और कड़ी मेहनत के साथ-साथ सकारात्मक सोच रहे तो सफलता जल्दी ही प्राप्त हो जाती है।

चेतना सत्र (मंगलवार)

चेतना

12 अगस्त 2025 | Tuesday | मंगलवार | 11-Aug-2025 से 16-Aug-2025 | वर्ष 04

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।
हॉथ 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 भी 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 प्राथमिक
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

जिसने ज्ञान को आचरण में उतार लिया, उसने ईश्वर को मूर्तिमान कर लिया।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Depressed	*डिप्रेस्ड*	उदास, दबा हुआ
2.	Unhappy	*अनहैप्पी*	दु:खी
3.	Long face	*लॉन्ग फेस*	उदास, गमगीन
4.	Sad	*सैड*	उदास
5.	Pensive	*पेन्सिव*	ध्यान मगन, चिंत

हिन्दी	
नादरद	गायब
दीपक	दिया
नुकसान	घात / हानि
नित	प्रतिदिन
तरु	पेड़

संस्कृत	
सभागारम्	सभागार को
आचार्ये	गुरु
गयाव:	गाते हैं
स्पर्धा	होड़
अपहाय	छोड़कर

	اردو (उर्दू)		
1.	کوفت	*Kofat*	दुख
2.	کولا	*Kula*	गीदड़
3.	کوہ	*koh*	पहाड़
4.	کہن	*Kohan*	पुराना
5.	کھم	*Kham*	मिनार

4. दिवस ज्ञान

लाइब्रेरियन दे

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. संयुक्त राष्ट्र संघ का मुख्यालय कहां है ? : न्यूयॉर्क
2. वर्तमान में संयुक्त राष्ट्र संघ के सदस्य देशों की संख्या कितनी है? : 193
3. संयुक्त राष्ट्र की कितनी आधिकारिक भाषाएं हैं ? : छह
4. अंतर्राष्ट्रीय न्यायालय कहां स्थित है ? : द हेग
5. अंतर्राष्ट्रीय न्यायालय जो' द हेग' में स्थित है किस देश में है ? : नीदरलैंड

6. तर्क ज्ञान

1. पोंगल त्योहार मुख्य रूप से किस राज्य में मनाया जाता है? : तमिलनाडु
2. अनु को गन्ना बहुत पसंद है। बताओ गन्ना पौधा का कौन सा भाग हैं? : तना
3. महत्वाकांक्षाएं शब्द का संधि विच्छेद होगा? : महत्व +आकांक्षाएं
4. घन का आयतन क्या होगा? जिसकी विकर्ण4√3 सेंटीमीटर है। : 64 घन सेंटीमीटर
5. भारत का प्रथम कृत्रिम उपग्रह कौन सा है? : आर्यभट्ट

7. विलोम शब्द

1. आकाश : पाताल
2. आदर : निरादर
3. उपकार : अपकार
4. अमृत : विष
5. सुंदर : कुरूप

8. प्रेरक प्रसंग

पगडंडी

चौड़े रास्ते ने पास चलती पगडंडी से कहा -
"अरी पगडंडी, मेरे रहते मुझे तुम्हारा अस्तित्व अनावश्यक-सा जान पड़ता है। व्यर्थ ही तुम मेरे आगे-पीछे, जाल-सा बिछाए चलती हो!"

पगडंडी ने भोलेपन से कहा, "नहीं जानती, तुम्हारे रहते लोग मुझ पर क्यों चलते हैं। एक के बाद एक दूसरा चला। और फिर, तीसरा, इस तरह मेरा जन्म ही अनायास और अकारण हुआ है!"
रास्ते ने दर्प के साथ कहा, "मुझे तो लोगों ने बड़े यत्न ने बनाया है, मैं अनेक शहरों-गावों को जोड़ता चला जाता हूँ!"
पगडंडी आश्चर्य से सुन रही थी। "सच?" उसने कहा, "मैं तो बहुत छोटी हूँ!"
तभी एक विशाल वाहन, घरघराकर रास्ते पर रुक गया। सामने पड़ी छोटी पुलिया के एक तरफ़ बोर्ड लगा था, "बड़े वाहन सावधान! पुलिया कमज़ोर है।"

वाहन, एक भरी हुई यात्री-गाड़ी थी, जो पुलिया पर से नहीं जा सकती थी। पूरी गाड़ी खाली करवाई गई। लोग पगडंडी पर चल पड़े। पगडंडी, पुलिया वाले सूखे नाले से जाकर, फिर उसी रास्ते से मिलती थी। उस पार, फिर यात्रियों को बैठाकर गाड़ी चल दी।

रास्ते ने एक गहरा नि:श्वास छोड़ा! "री, पगडंडी! आज मैं समझा छोटी से छोटी वस्तु, वक्त आने पर मूल्यवान बन जाती है।"

चेतना सत्र (बुधवार)

चेतना

13 अगस्त 2025 Wednesday बुधवार 11-Aug-2025 से 16-Aug-2025 वर्ष 04

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

खुश रहना है तो अपने भीतर बचपने को जिंदा रखो।

3. शब्द ज्ञान

English		
Dismal	*डिसमल*	निराशाजनक
Dusky	*डस्की*	उदास, मलिन
Gloomily	*ग्लूमली*	उदासी पूर्वक, मनहू
Arrogance	*ऐरगन्स*	अहंकार
Regret	*रिग्रेट*	खेद

हिन्दी	
सौम्य	सुन्दर
परिचित	जाना-पहचाना
लोभवश	लालच के कारण
चाह	इच्छा
सुरबाला	देवकन्या

संस्कृत	
ज्ञायते	जाना जाता है
प्रो वेति	अथवा पराया
वसुधैव	धरती ही
कुटुम्बकम्	परिवार
व्यसने	व्यक्तिगत संकट

اردو (उर्दू)		
لرزش	*Larjish*	कांपना
لشتر	*Lashtar*	सुस्त
لشکر	*Lashkar*	फोज
لطافت	*Latafat*	सुन्दर
لطف	*Lutuf*	मजा

4. दिवस ज्ञान

विश्व अंगदान दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. प्रत्येक वर्ष अंतरराष्ट्रीय युवा दिवस किस तिथि को मनाया जाता : 12 अगस्त
2. विश्व सद्भावना दिवस किस तिथि को मनाया जाता है) : 20 अगस्त
3. राष्ट्रीय खेल दिवस किस तिथि को मनाया जाता है ? : 29 अगस्त

4. 5 सितंबर को कौन सा दिवस मनाया जाता है? : शिक्षक दिवस
5. प्रत्येक साल हिंदी दिवस किस तिथि को मनाया जाता है ? : 14 सितंबर

6. तर्क ज्ञान

1. निम्न में से भविष्य काल का उदाहरण है:-हम बाजार जाते हैं ,वह बाजार गया ,वह नहीं नाचेगी ,वह पानी पी चुकी है. : वह नहीं नाचेगी.
2. रिजु कोण का मान होता हैं? 90 डिग्री, 180 डिग्री ,40 डिग्री ,30 डिग्री : 180 डिग्री
3. रात्रि में चमगादड़ किसकी सहायता से आसानी से उड़ता है? प्रकाश की सहायता से , गंध की सहायता से ,प्रतिध्वनि की सहायता से ,देखकर : प्रतिध्वनि की सहायता से
4. अशुद्ध पानी को पीने योग बनाने के लिए क्या मिलाया जाता हैं? फिनायल , कुनैन ,क्लोरीन, एनासीन : क्लोरीन
5. आपकी माता जी के बहन की मां आपको क्या लगती है? : नानी जी

7. विलोम शब्द

1. उन्नति : अवनति
2. नास्तिक : आस्तिक
3. अमीर : गरीब
4. सज्जन : दुर्जन
5. झूठ : सच

8. प्रेरक प्रसंग

पिंजरे के पंछी

चंद्र प्रकाश के चार साल के बेटे को पंछियों से बेहद प्यार था। वह अपनी जान तक न्योछावर करने को तैयार रहता। ये सभी पंछी उसके घर के आंगन में जब कभी आते तो वह उनसे भरपूर खेलता। उन्हें जी भर कर दाने खिलाता। पेट भर कर जब पंछी उड़ते तो उसे बहुत अच्छा लगता।

एक दिन बेटे ने अपने पिता जी से अपने मन की एक इच्छा प्रकट की। - "पिता जी, क्या चिड़िया, तोता औ कबूतर की तरह मैं नहीं उड़ सकता?"
"नहीं।" पिता जी ने पुत्र को पुचकारते हुए कहा।
"क्यों नहीं?"
"क्यों कि बेटे, आपके पंख नहीं हैं।"
"पिता जी, क्या चिड़िया, तोता और कबूतर मेरे साथ नहीं रह सकते हैं? क्या शाम को मैं उनके साथ खेल नहीं सकता हूं?"
"क्यों नहीं बेटे? हम आज ही आपके लिए चिड़िया, तोता औ कबूतर ले आएँगे।
जब जी चाहे उनसे खेलना। हमारा बेटा हमसे कोई चीज़ माँगे और हम नहीं लाएँ, ऐसा कैसे हो सकता है?"
शाम को जब चन्द्र प्रकाश घर लौटे तो उनके हाथों में तीन पिंजरे थे - चिड़िया, तोता और कबूतर के। तीनों पंछियों को पिंजरों में दुबके पड़े देखकर पुत्र खुश न हो सका।
बोला- "पिता जी, ये इतने उदास क्यों हैं?"
"बेटे, अभी ये नये-नये मेहमान हैं। एक-दो दिन में जब ये आप से घुल मिल जाऐंगे तब देखना इनको उछलते-कूदते और हंसते हुए?" चन्द्र प्रकाश ने बेटे को तसल्ली देते हुए कहा।

दूसरे दिन जब चन्द्र प्रकाश काम से लौटे तो पिंजरों को खाली देखकर बड़ा हैरान हुए। पिंजरों में न तो चिड़िया थी और न ही तोता और कबूतर। उन्होंने पत्नी से पूछा-"ये चिड़िया, तोता और कबूतर कहाँ गायब हो गये हैं?"
"अपने लाडले बेटे से पूछिए।" पत्नी ने उत्तर दिया।
चन्द्र प्रकाश ने पुत्र से पूछा-"बेटे, ये चिड़िया, तोता औ कबूतर कहाँ हैं?"
"पिता जी, पिंजरों में बंद मैं उन्हें देख नहीं सका। मैंने उन्हें उड़ा दिया है।" अपनी भोली ज़बान में जवाब देकर बेटा बाहर आंगन में आकर आकाश में लौटते हुए पंछियों को देखने लगा।
सच है सच्ची खुशी जिन्हें हम प्यार करते हैं उनको खुश देखने में है। उन्हें बाँधकर अपने सामने रखने में नहीं।

चेतना सत्र (गुरुवार)

चेतना

14 अगस्त 2025 Thursday गुरुवार 11-Aug-2025 से 16-Aug-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

हे प्रभु ! आनंद दाता !! ज्ञान हमको दीजिये |
शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये || हे प्रभु...
लीजिये हमको शरण में हम सदाचारी बनें |
ब्रह्मचारी धर्मरक्षक वीर व्रतधारी बनें || हे प्रभु...
निंदा किसीकी हम किसीसे भूल कर भी न करें |
ईर्ष्या कभी भी हम किसीसे भूल कर भी न करें || हे प्रभु ....
सत्य बोलें झूठ त्यागें मेल आपस में करें |
दिव्य जीवन हो हमारा यश तेरा गाया करें || हे प्रभु ....
जाये हमारी आयु हे प्रभु ! लोक के उपकार में |
हाथ ड़ालें हम कभी न भूलकर अपकार में || हे प्रभु ....
कीजिये हम पर कृपा ऐसी हे परमात्मा !
मोह मद मत्सर रहित होवे हमारी आत्मा || हे प्रभु ....
प्रेम से हम गुरुजनों की नित्य ही सेवा करें |
प्रेम से हम संस्कृति की नित्य ही सेवा करें || हे प्रभु...
योगविद्या ब्रह्मविद्या हो अधिक प्यारी हमें |
ब्रह्मनिष्ठा प्राप्त करके सर्वहितकारी बनें || हे प्रभु...

अभियान गीत

हो जाओ तैयार साथियों हो जाओ तैयार साथियों,
हो जाओ तैयार,
अर्पित कर दो तन मन धन, मांग रही शिक्षा अर्पण,
शिक्षा के जो काम न आए, तो जीवन बेकार,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओं तैयार साथियो ,
हो जाओ तैयार ।।
सोचने का समय गया, उठो लिखो इतिहास नया जवाब ,
उजियाले से दे दो तुम दुनिया को जवाब,
दुनिया को साथियों , ।। दुनिया को जवाब ,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।
तूफानी गति रुके नही, पाँव थके पर थमे नही ,
उठे हुए माथे के आगे, ठहर न पाती हार ,
ठहर न पाती हार साथियों, ठहर न पाती हार साथियों ,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।
कांप उठे धरती अम्बर,और उठाओ ऊंचा सर ,
कोटि कोटि कंठों से गूंजे, शिक्षा की जयकार ,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।.

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

जो अपने लक्ष्य के प्रति पागल हो जाता है, उसे सफलता निश्चित मिलती है।

3. शब्द ज्ञान

English		
pillow	*पिलो*	तकिया
Blanket	*ब्लैंकेट*	कंबल
Mattress	*मैट्रेस*	गध्दा
Cotton	*कॉटन*	रुई
Towel	*टॉवल*	तौलिया

हिन्दी	
उपकार	भलाई
द्वार	दरवाजा
दिवस	दिन
दाई	नौकरानी
देव	देवता

संस्कृत	
दुर्भिक्षे	अकाल पड़ने पर
स्वकियम्	अपना
विद्वैषस्य	शत्रुता का
अवरूद्ध :	बाधित
समत्वेन	समान भाव से

اردو (उर्दू)		
لطمہ	*Latma*	तमाचा
لطیف	*Latif*	नरम
لطیفہ	*Latifa*	चुटकुला
لعاب	*Luaab*	थुक
لعبت	*Lobat*	गुड़िया

4. दिवस ज्ञान

जॉनी लीवर का जन्म दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. ऑस्ट्रेलिया के संसद का नाम क्या है ? : फेडरल पार्लियामेंट
2. संयुक्त राज्य अमेरिका के संसद का क्या नाम है ? : कांग्रेस
3. ईरान के संसद को क्या कहते हैं ? : मजलिस
4. बांग्लादेश के संसद का क्या नाम है ? : जातीय संसद
5. जापान के संसद का क्या नाम है ? : डायट

6. तर्क ज्ञान

1. स्वस्थ मनुष्य के शरीर का सामान्य तापमान कितना होता है? : 37° या 310 केल्विन
2. मानव में श्वास दर प्रति मिनट लगभग कितनी होती है? : 12 से 15 बार
3. व्यापार हेतु समुद्री मार्ग से भारत आने वाले प्रथम यूरोपीय कौन थे? : वास्कोडिगामा
4. 2(4-5)=2×4 -.....? : 2×5
5. DEF: HIJ: :LMN: ;;;;....? : PQR

7. विलोम शब्द

1. बाहर : अंदर
2. काला : गोरा
3. कायर : निडर
4. कनीय : वरीय
5. बीच : किनारा

8. प्रेरक प्रसंग

!! पत्थर कैसे बना भगवान !!

एक बार एक मूर्तिकार अपनी छीनी और हथौड़ी से एक पत्थर को भगवान की मूर्ति का आकार देने का प्रयाश कर रहा था जैसे ही वह छीनी पर अपना हौथोड़ा चलाता, वह पत्थर चिल्लाने लगता और कहने लगता की ये क्या कर रहे हो मुझे इतना मार क्यों रहे हो मुझे बहुत दु:ख हो रहा है तकलीफ हो रही है पीड़ा हो रही है, मुझे अपने हाल पर छोड़ दो और यहाँ से चले जाओ।

मूर्तिकार ने उस पत्थर से कहाँ मुझे बहुत अच्छे से पता है की तुम्हे बहुत ज्यादा दर्द हो रहा है, तकलीफ हो रही है और तुम बहुत ही ज्यादा पीड़ा में हो, लेकिन यदि आज तुमने इस दर्द को नहीं सहा, इस तकलीफ को नहीं सहा तो जीवन भर तुम यही इसी प्रकार से पड़े रहोगे।

मुझे पता है की तुममे आगे बढ़ने की अपार सम्भावना है, तुम एक बहुत अच्छे पत्थर हो लेकिन यदि तुम इसी प्रकार से रहोगे तो कभी भी आगे नहीं बढ़ पाओगे इतना कहकर मूर्तिकार औजार उठाये ही थे की पत्थर फिर से चिल्लाने लगा, गिड़गिड़ाने लगा, विनती करने लगा की मुझे अपने हाल पर छोड़ दो मुझे पता है की जीवन के लिए कौन सी चीज़ सही है और कौन सी चीज़ गलत है मुझे बहुत ज्यादा दर्द हो रहा है अब मैं इस तकलीफ को बहुत ज्यादा नहीं सह सकता मैं जिस हाल में जो उस हाल में छोड़ कर मुझे तुम यह से चले जाओ।

उस मूर्तिकार फिर से उस पत्थर को समझाने की कोशिश की ज्यादा अधीर मत बनो और अपने सब्र को बनाये रखो थोड़ी देर और इस दर्द को सहो यदि इस दर्द को सह लिया तो मैं भगवान की मूर्ति के रूप में तुम्हारी स्थापना करवाऊंगा और फिर दूर-दूर से लोग तुम्हारी लोग पूजा करने आएंगे और पंडित और लोग तुम्हारी सेवा करंगे।

लेकिन पत्थर ने उस मूर्तिकार की एक भी बात नहीं मानी वह चिल्लाता रहा और अपनी बात पर अड़ा रह। मूर्तिकार में उस पत्थर को समझाने की बहुत कोशिश की लेकिन वो पत्थर नहीं माना अब मूर्तिकार भी थक चूका था।

और वह उस पत्थर को छोड़कर आगे बढ़ गया और थोड़ी ही दूर जाकर देखा की एक और बहुत ही अच्छा पत्थर वह पड़ा हुआ है उसने छीनी और हथौड़ी उठायी और उस पत्थर को मूर्ति बनाने की लिए वो तैयार हो गया।

मूर्तिकार ने छीनी और हथौड़ी का वार दूसरे पत्थर पर जारी रखा, दूसरे पत्थर को भी दर्द हुआ तकलीफ उससे भी हुयी। लेकिन उस पत्थर ने बर्दाश कर लिया और देखते ही देखते थोड़ी समय के बाद उस पत्थर ने भगवान की मूर्ति का रूप धारड़ कर लिया।

थोड़ी दिन बाद उस मूर्ति की एक मंदिर में स्थापना हो गयी धीरे-धीरे कर के लोग वह पूजा पाठ करने आने लगे लोगो की मन्नते वहां से पूरी होने लगी और वह मंदिर बहुत ही ज्यादा प्रसिद्ध हो गया।

अब धीरे-धीरे करके दूर-दूर के गांव से लोग वहां पूजा पाठ करने आने लगे फिर एक दिन और उससे पत्थर को उसी मंदिर में लाया गया और उसे एक कोने में रख दिया गया अब लोग आते और उस पर नारीयल फोड़ते ये कोई और पत्थर नहीं बल्कि भी पत्थर था जिसने दर्द को नहीं सहा था।

अब वो पत्थर मन ही मन बहुत ज्यादा पछता रहा था, दुखी हो रहा था और अपने आप से कह रहा था की काश मैंने उस दिन उस दर्द को उस तकलीफ को सह लिया होता तो आज लोग मेरी भी पूजा करते।

इसलिए आप भी अपने जीवन में हमेशा याद रखियेगा की जब भी आप अपने CAREER की शुरुआत में किसी काम को कर रहे हो पढाई कर रहे हो या कोई भी काम कर रहे हो और उसमे आपको दर्द हो रहा है, तकलीफ हो रही है ज्यादा मेनहत करना पड़ रहा है तो आप रुकिएगा मत किसी और रास्ते की शुरुआत मत करियेगा।

क्योंकि कोई और रास्ता आपको सफलता नहीं दे सकता है आपको उस दर्द को, उस तकलीफ को सहना ही होगा और उस दर्द को उस तकलीफ को सह कर आप ज्यादा मजबूत बनेंगे और तभी आप अपने जीवन में आगे बढ़ पाएंगे और जीवन में हमेशा याद रखियेगा की आपको पहले पत्थर की तरह नहीं बल्कि दूसरे पत्थर की तरह बनना है।

यदि ये कहानी आपको पसंद आयी हो और इससे कोई सिख मिली हो तो अपने दोस्तों और अन्य लोगो के साथ शेयर जरूर करियेगा।

संविधान

चेतना

11 अगस्त 2025 Monday सोमवार 11-Aug-2025 से 16-Aug-2025 वर्ष 04

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

11 अगस्त 2025	Monday	सोमवार	11-Aug-2025 से 16-Aug-2025	वर्ष 04

ज्ञापांक : 01/मा०शि०-स्था 'ख'-68/2024/2444 दिनांक :- 21/11/2024 ज्ञापांक : 01/मा०शि०-68/24/664 दिनांक :- 04/04/2025

समय		09:30 - 10:00	10:00 - 10:40	10:40 - 11:20	11:20 - 12:00	12:00 - 12:40	12:40 - 01:20	01:20 - 02:00	02:00 - 02:40	02:40 - 03:20	03:20 - 04:00
		06:30 - 07:00	07:00 - 07:40	07:40 - 08:20	08:20 - 09:00	09:00 - 09:40	09:40 - 10:20	10:20 - 11:00	11:00 - 11:40	11:40 - 12:20	12:20 - 12:30
वर्ग	घंटी		पहली	दूसरी	तीसरी		चौथी	पंचमी	छठी	सप्तमी	आठमी
1		साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि
2			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि
3			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि
4			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि
5			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि
6			गणित	अंग्रेजी	विज्ञान		सामाजिक विज्ञान	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि
7			सामाजिक विज्ञान	गणित	अंग्रेजी		विज्ञान	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि
8			विज्ञान	सामाजिक विज्ञान	गणित		अंग्रेजी	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य	खेल गतिविधि

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	घंटी	कक्षा	विषय	प्रस्तावित पाठ की संक्षिप्त टिप्पणी	कृष्णपट-कार्य	अभ्युक्ति
Date	Period	Class	Subject	Brief notes on lessons proposed	Black Board work	Remarks
11 अगस्त 2025		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 (वर्ग I - V)

चेतना

11 अगस्त 2025	Monday	सोमवार	समस्तीपुर	11-Aug-2025	से	16-Aug-2025	वर्ष	03

विषय	किताब का नाम	भाग	पाठ संख्या	पाठ का नाम	विधा	लेखक / स्रोत	पृष्ठ संख्या	घंटियों की संख्या
कक्षा - I								
हिंदी	नव अंकुर	1	6	चिड़िया घर का सैर	चित्र कहानी		28-33	12
English	NEW BLOSSOM	1	10	Animals around Us			28-31	9
गणित	गणित		4	बार-बार जोड़			73-79	12
उर्दू								
कक्षा - II								
हिंदी	नव अंकुर	2	7	हां जी हां, ना जी ना!	कविता		28-31	12
English	New BLOSSOM	II	8	On and In			34-36	11
गणित	गणित		4	गुणा और भाग			62-75	21
उर्दू								
कक्षा - III								
हिंदी	कोंपल	1	9	तिरंगा	कविता		33-36	8
English	BLOSSOM	III	7	The Tiger and The Mosquito			37-41	12
गणित	गणित		4	गुणा			46-53	21
पर्यावरण और हम	पर्यावरण और हम	1	10	घर को जानें			48-52	8
उर्दू								
कक्षा - IV								
हिंदी	कोंपल	2	9	हमारा आहार	कविता	पाठ्य पुस्तक विकास समिति	34-37	8
English	BLOSSOM	IV	7	THE QUARREL			47-51	10
गणित	गणित		7	मुद्रा			44-52	9
पर्यावरण और हम	पर्यावरण और हम	2	11	आओ बनाएं नक्शा			52-57	8
उर्दू								
कक्षा - V								
हिंदी	कोंपल	3	11	एक पत्र की आत्मकथा	ललित निबंध		67-73	8
English	BLOSSOM	V	8	THE ARAB AND HIS CAMEL			54-60	11
गणित	गणित	3	6	मुद्रा एवं बैंकिंग			62-74	11
पर्यावरण और हम	पर्यावरण और हम	3	9	मैंने नक्शा बनाया			58-62	8
उर्दू								

पीएम पोषण योजना

चेतना

11 अगस्त 2025 Monday सोमवार 11-Aug-2025 से 16-Aug-2025 वर्ष 04

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
11-Aug-2025	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
12-Aug-2025	मंगलवार	चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी
13-Aug-2025	बुधवार	चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त)
14-Aug-2025	गुरुवार	चावल मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
~~15-Aug-2025~~	~~शुक्रबार~~	~~चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त) + एक सम्पूर्ण उबला अंडा (जो बच्चा अण्डा नहीं खाना पसंद करते है केवल उनके लिए ही मौसमी फल 100 ग्राम वजन के समतुल्य सेब या केला।~~
~~16-Aug-2025~~	~~शनिबार~~	~~खिचड़ी (हरी सब्जी युक्त) + चोखा~~

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 (01-12-2024 से प्रभावित)

कक्षा 01 से 05 के लिए

सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	20 Gram	120.00	2.40
सब्जी	50 Gram	28.00	1.40
तेल	5 Gram	160.00	0.80
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.68
जलावन	100 Gram	15.00	1.50
		कुल =	**6.78**

कक्षा 06 से 08 के लिए

सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	30 Gram	120.00	3.60
सब्जी	75 Gram	28.00	2.10
तेल	7.5 Gram	160.00	1.20
मसाला / नमक	स्वादुनसार		1.02
जलावन	150 Gram	15.00	2.25
		कुल =	**10.17**

बीस सूचक

(बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्)

द्वारा

संचालित "समझे - सीखें", गुणवत्ता शिक्षा कार्यक्रम के बीस सूचक -

1. *विद्यालय समय से खुलना एवं बंद होना।*
2. *समय से चेतना सत्र का आयोजन।*
3. *हर एक बच्चा एवं शिक्षक विद्यालय के समय विद्यालय में उपस्थित।*
4. *हर एक बच्चा एवं हर एक शिक्षक सीखने-सिखाने की प्रक्रिया में तल्लीन।*
5. *शिक्षकों को बच्चे के शैक्षिक स्तर की जानकारी एवं उसका संधारण।*
6. *सतत एवं व्यापक मूल्यांकन।*
7. *कक्षा एक के लिए विशिष्ट रूप से निर्धारित पूर्णकालिक शिक्षक।*
8. *विद्यालय के सभी कक्षाओं में श्यामपट्ट का पूर्ण उपयोग।*
9. *सभी कक्षाओं में दैनिक शिक्षण-तालिका की उपलब्धता तथा उपयोग।*
10. *अंतिम घंटी में खेलकूद, कला तथा सांस्कृतिक गतिविधियां।*
11. *विद्यालयों में उपलब्ध कराए गए कहानी की किताबें, खेल सामग्री आदि का उपयोग।*
12. *मेनू के अनुसार मध्याहन भोजन का दैनिक वितरण।*
13. *सक्रिय बाल-संसद तथा मीना मंच।*
14. *साफ-सुथरे बच्चे तथा साफ-सुथरा विद्यालय।*
15. *उपलब्ध पेयजल व्यवस्था एवं शौचालयों का उपयोग।*
16. *विद्यालय परिसर में बागवानी।*
17. *विद्यालयों में उपलब्ध कराए गए अनुदानों का उपयोग।*
18. *सभी बच्चों के पास अपनी कक्षा की पाठ्य पुस्तकें उपलब्ध।*
19. *विद्यालय प्रबंध समिति की नियमित बैठक में शिक्षा की गुणवत्ता पर चर्चा।*
20. *विद्यालय में साप्ताहिक कक्षावार शिक्षक अभिभावक की नियमित बैठक।*

चेतना

टीचर्स ऑफ़ बिहार

समस्तीपुर

पिन - 848207 (बिहार)

Mobile : 9473119007
7250818080

email : chetanastr@gmail.com

Website : www.teachersofbihar.org

Follow Us

@teachersofbihar

@teachersofbihar

@teachersofbihar

@teachersofbihar

@teachersofbihar