TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

चेतना

सोमवार
बिहार
29 सितंबर 2025
Monday
वर्ष : 4
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

29-Sep-2025 से 04-Oct-2025

संपादकीय
चेतना सत्र
~~सोमवार~~
~~मंगलवार~~
~~बुधवार~~
~~गुरुवार~~
शुक्रवार
शनिवार
संविधान
समय सारणी
पीएम पोषण योजना
सुरक्षित शनिवार

भारत के रक्षा मंत्रालय मंत्री

श्री राजनाथ सिंह

बिहार के वित्त, वाणिज्य-कर मंत्री

श्री सम्राट चौधरी

अक्टूबर 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		

1 दुर्गा पूजा
6 गाँधी जयंती
20 - 29 धनतेरस/दीपावली/
चित्रगुप्त पूजा/भैया दूज/छठ पूजा

अनिल कुमार प्रभाकर
प्रधान संपादक

श्री कुंदन कुमार
संपादक मंडल

श्रीमती रिंकु कुमारी
संपादक मंडल

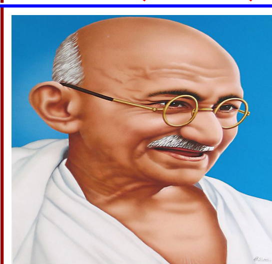
श्री मिथुन कुमार राय
संपादक मंडल

मो० फरहान
संपादक मंडल

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 राष्ट्रपिता

जीवन परिचय

नाम	:	मोहनदास करमचंद गांधी
जन्म	:	02 अक्टूबर 1869
जन्म स्थान	:	गुजरात के पोरबंदर
पिता	:	करमचंद गाँधी
माता	:	पुतलीबाई
पति/पत्नी	:	कस्तूरबा गाँधी
शिक्षा	:	बैरिस्टर की डिग्री
अवार्ड	:	कैसर-ए-हिंद मेडल
नागरिकता	:	भारतीय
मृत्यु	:	30 जनवरी 1948

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 (शुक्रवार)

चेतना

03 अक्टूबर 2025 | Friday | शुक्रवार | 29-Sep-2025 से 04-Oct-2025 | वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

लब पे आती है दुआ बन के तमन्ना मेरी !
ज़िंदगी शमा की सूरत हो ख़ुदाया मेरी !!

दूर दुनिया का मेरे दम से अंधेरा हो जाए !
हर जगह मेरे चमकने से उजाला हो जाए !!

हो मेरे दम से यूं ही मेरे वतन की ज़ीनत !
जिस तरह फूल से होती है चमन की ज़ीनत !!

ज़िंदगी हो मिरी परवाने की सूरत या-रब !
इल्म की शमा से हो मुझ को मोहब्बत या-रब !!

हो मेरा काम ग़रीबों की हिमायत करना !
दर्द-मंदों से ज़ईफ़ों से मोहब्बत करना !!

मेरे अल्लाह! बुराई से बचाना मुझ को !
नेक जो राह हो..! उस रह पे चलाना मुझ को !!

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

"एक बेहतरीन किताब 100 अच्छे दोस्त के बराबर है, लेकिन एक सर्वश्रेष्ठ दोस्त पुस्तकालय के बराबर है।"

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Policeman	*पुलिसमैन*	पुलिसकर्मी
2.	Washerman	*वाशरमैन*	धोबी
3.	Shopkeeper	*शॉपकीपर*	दुकानदार
4.	Greengrocer	*ग्रीनग्रोसर*	सब्जी विक्रेता
5.	Goldsmith	*गोल्डस्मिथ*	सुनार

हिन्दी	
वसुधा	धरती
विख्यात	मशहूर
व्यथा	दु:ख
शुल्क	फीस
सरोवर	तालाब

संस्कृत	
वर्षशतै:	सौ वर्षों में
समासेन	संक्षेप में
सतयपूताम्	सत्य से पवित्र
आदाय	लेकर
प्रस्तरखण्डान्	पत्थर के टुकड़ों

	اردو (उर्दू)		
1.	زندانی	*Zindani*	कैदी
2.	زنگولہ	*Zangola*	घुंगरू
3.	زنگی	*Zangi*	मालिक
4.	زوار	*Zawar*	यात्री
5.	زوال	*Zawal*	घटा

4. दिवस ज्ञान

विविध भारती स्थापना दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. सौरमंडल का सर्वाधिक गर्म ग्रह कौन सा है ? : शुक्र
2. अर्जुन पुरस्कार किस क्षेत्र में दिया जाता है? : खेल

3. हवा में किस गैस की मात्रा सबसे अधिक है ? : नाइट्रोजन
4. मैडम कामा ने भारत के त्रिरंगी स्वतंत्रता ध्वज को कहां फहराया था ? : स्टुटगार्ट
5. बिहार की स्थापना कब की गई थी ? : 1912 में

6. तर्क ज्ञान

1. वह कौन है जिसके सिर पर आग और बदन पर पानी होता है? : मोमबत्ती
2. कुरकुरे और चिप्स के पैकेट के अंदर कौन सी गैस भरी जाती है? : नाइट्रोजन
3. LPG गैस सिलिंडर से किस पदार्थ के मिलावट के कारण दुर्गन्ध आती है? : इथाइल मेरकैप्टन
4. 3 कपडे एक घंटे मे सुखते हैं तो 6 कपड़े सूखने मे कितना समय लगेगा? : 1 घंटा
5. वह कौन सी चीज है जो अमीरों के पास होती है पर गरीबो के पास नहीं होती? : अमीरी

7. मुहावरे

1. छक्के छुड़ाना : बुरी तरह हराना
2. टस से मस न होना : जरा भी न हटना
3. दाँत खट्टे करना : बुरी तरह हराना
4. दाल में कुछ काला होना : कुछ गड़बड़ होना
5. नमक मिर्च लगाना : बढ़ा चढ़ाकर कहना

8. प्रेरक प्रसंग

परेशानी का अनोखा हाल

एक शहर में एक अमीर आदमी रहता था। उसको पैसों का बहुत घमण्ड था। एक बार किसी कारण से उसकी आँखों में इन्फेक्शन हो गया और उसकी आँखों में बुरी तरह जलन होने लगी। वह कई डॉक्टरों के पास गया, लेकिन किसी भी डॉक्टर को उसकी परेशानी समझ नहीं आयी। वह बहुत परेशान होने लगा। वह अपना इलाज कराने विदेश चला गया। वहाँ एक बड़े डॉक्टर ने उसकी आँखें देखी और कहा– मैंने अपनी पूरी लाइफ में अभी तक ऐसा केस नहीं देखा है। (वह आदमी बहुत डर जाता है) वह डॉक्टर से पूछता है– क्या हुआ डॉक्टर।

डॉक्टर कहते हैं– आपकी आंखों में एलर्जी हो गयी है। आप सिर्फ 'हरा रंग' देख सकते हैं। यदि आप हरे कलर के अलावा 'दूसरे कलर' देखोगे, तो आपकी आंखों में जलन होने लगेगी और धीरे-धीरे आपकी आंखों की रोशनी चली जायेगी। (वह बहुत उदास हो जाता है)। उसके पास पैसा तो बहुत होता है, इसलिए वह पेंटर को बुलाता है और कहता है– तुम इस घर को 'हरा कलर' कर दो और जहाँ भी, मैं जाता हूं, पूरी जगह को हरा कर दो। उसने अपनी गली, सड़क, बोर्ड सब कुछ हरा करवा दिया। उसने बहुत पैसा खर्च कर दिया, फिर भी कोई ना कोई ऐसी चीज रह जाती। जिसको हरा नहीं किया जा सकता था। जैसे नीला आसमान, खाना खाने के लिए रोटी और शरीर का कलर, सब चीजों को हरा कलर नहीं किया जा सकता था। (उसका हर रोज बहुत ज्यादा पैसा ख़र्च हो जाता था)

एक दिन उसी गली से एक लड़का निकल रहा था। उसने देखा कि चारों ओर हरा कलर ही क्यों है। उसने वहां कुछ लोगों से पूछा कि यहाँ चारों ओर 'हरा कलर' क्यों है। लोगों ने बताया कि यहाँ एक अमीर आदमी रहता है। उसकी आँखों में एलर्जी है। अगर वह हरे कलर के अलावा दूसरा कलर देखता है तो उसकी आँखों मे जलन होने लगती है। इसलिए सब जगह हरा कलर है। वह लड़का उस आदमी के पास जाता है और कहता है– आपने सभी जगह को हरा क्यों कर दिया है। आपकी परेशानी का दूसरा इलाज भी हो सकता है। आपकी परेशानी का इलाज बहुत ही सस्ता और आसान है। आप वेवजह ही इतना पैसा खर्च करते हो। वह आदमी कहता है– आप बताओ, इस परेशानी का क्या हाल हो सकता है। लड़का कहता है– आपकी परेशानी का हल अभी निकल सकता है।

आप एक 'हरे कलर का चश्मा पहनो।' जिससे आपको सारी चीजें हरी दिखाई देंगी। जो बहुत ही सस्ता होगा और आपका एक पैसा भी खर्च नहीं होगा। (यह सुनकर उस अमीर आदमी की आंखें खुली की खुली रह जाती है) वह सोचता है कि कितना आसान तरीका है। मैं, ना जाने कितना पैसा खर्च करता रहा। मैं हड़बड़ी में फैसले लेता रहा। मेरी परेशानी का हल मेरे सामने था। अगर, मैं आराम से इस बारे में सोचता, तो आसानी से हल निकल आता।

शिक्षा:-
दोस्तों, कई बार हमारे सामने कुछ परेशानियां आ जाती है, जो बहुत ही आसान होती है। उसका हल भी हमारे सामने होता है लेकिन हम हड़बड़ाहट में ठीक से सोच नहीं पाते हैं और घबरा जाते हैं। जिससे हम अपनी लाइफ में गलत फैसले ले लेते हैं..!!

1. प्रार्थना

प्रार्थना

दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना।
दया करना, हमारी आत्मा को शुद्धता देना॥
हमारे ध्यान में आओ, प्रभु आँखों में बस जाओ।
अंधेरे दिल में आकर के परम ज्योति जगा देना॥
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
बहा दो प्रेम की गंगा, दिलो में प्रेम का सागर।
हमें आपस में मिलजुल कर, प्रभु रहना सिखा देना॥
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
हमारा धर्म हो सेवा, हमारा कर्म हो सेवा
सदा ईमान हो सेवा, हो सेवकचर बना देना।
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
वतन के वास्ते जीना, वतन के वास्ते मरना।
वतन पर जा फ़िदा करना, प्रभु हमको सिखा देना॥
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
दया करना, हमारी आत्मा, को शुद्धता देना
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना।
दया करना, हमारी आत्मा को शुद्धता देना॥

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

जितने वाले अलग चीजें नहीं करते, वो चीजों को अलग तरह से करते हैं

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Severe	*सिवियर*	बहुत अधिक
2.	Perfect	*परफेक्ट*	पूर्ण
3.	Sunshine	*सनशाइन*	धूप
4.	Duties	*ड्यूटीज*	कर्तव्य
5.	Northern	*नॉर्दर्न*	उत्तरी

हिन्दी	
उग्र	तीखा
भीरुता	कायरता
विलक्षण	अनूठा
विपत्ति	इकट्ठा करना
अलापना	बोलना

संस्कृत	
नेपथ्ये	पर्दे के पीछे
प्रकटीभूता:	प्रकट हुए
एककम्	इकाई
दशकम्	दहाई
शतकम्	सैकड़ा

	اردو (उर्दू)		
1.	زوجہ	*Zaujah*	पत्नी
2.	زوجیت	*Zaujiyat*	विवाह
3.	زود	*Zaud*	अभी
4.	زور	*Zor*	धोखा
5.	زہیر	*Zahir*	उदास

4. दिवस ज्ञान

विश्व पशु कल्याण दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. बिहार में 1857 के विद्रोह का नेतृत्व किसने किया था ? : बाबू वीर कुंवर सिंह
2. भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के संस्थापक कौन थे ? : ए० ओ० हयूम
3. "स्वराज मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है और मैं इसे लेकर रहूंगा" किसने कहा था ? : बाल गंगाधर तिलक
4. "काकोरी ट्रेन डकैती कांड" में किन क्रांतिकारियों को फांसी की सजा दी गई थी ? : राम प्रसाद बिस्मिल और अशफ़ाकउल्ला खान
5. एड्स किसके कारण होता है ? : विषाणु

6. तर्क ज्ञान

1. ऐसा रूम, जिसकी खिड़की ना दरवाजा तो बताओ क्या ? : मशरूम
2. रोशनी मुझे बनाती है, अंधेरा मुझे मारता है, बताइए मैं कौन हूं? : परछाई
3. मानव कान का श्रवण परास क्या है? : 20 Hz से 20000 Hz
4. एक इंद्रधनुष में कितने रंग होते हैं? : 7
5. आँध्रप्रदेश की नई राजधानी कौन सी है? : विशाखापत्तनम

7. मुहावरे

1. नाकों चने चबवाना : बहुत परेशान करना
2. नौ दो ग्यारह होना : भाग जाना
3. नानी याद आना : होश ठिकाने आना
4. पीठ दिखाना : मैदान छोड़कर भाग जाना
5. पेट में चूहे दौड़ना : भूख लगना

8. प्रेरक प्रसंग

आज्ञा पालन

एक समय की बात है। रेगिस्तान के किनारे स्थित एक गाँव में एक व्यापारी रहता था। वह ऊँटों का व्यापार करता था। वह ऊँटों के बच्चों को खरीदकर उन्हें शक्तिशाली बनाकर बेचा करता था। इससे वह ढेर सारा लाभ कमाता था।

व्यापारी ऊँटों को पास के जंगल में घास चरने के लिए भेज देता था। जिससे उनके चारे का खर्च बचता था। उनमें से एक ऊँट का बच्चा बहुत शैतान था। उसकी हरकतें पूरे समूह की चिंता का विषय था। वह प्राय: समूह से दूर चलता था और इस कारण पीछे रह जाता था। बड़े ऊँट हरदम उसे समझाते थे पर वह नहीं सुनता था इसलिए उन सब ने उसकी परवाह करना छोड़ दिया था।

व्यापारी को उस छोटे ऊँट से बहुत प्रेम था इसलिए उसने उसके गले में घंटी बाँध रखी थी। जब भी वह सिर हिलाता तो उसकी घंटी बजती थी जिससे उसकी चाल एवं स्थिति का पता चल जाता था।

एक बार उस स्थान से एक शेर गुजरा जहाँ ऊँट चर रहे थे। उसे ऊँट की घंटी के द्वारा उनके होने का पता चल गया था। उसने फसल में से झांककर देखा तो उसे ज्ञात हुआ कि ऊँट का बड़ा समूह है लेकिन वह ऊँटों पर हमला नहीं कर सकता था क्योंकि समूह में ऊँट उससे बलशाली थे। इस कारण वह मौके की तलाश में वहाँ छुपकर खड़ा हो गया।

समूह के एक बड़े ऊँट को खतरे का आभास हो गया। उसने समूह को गाँव वापस चलने की चेवातानी दी और उन्हें पास पास चलने को कहा। ऊँटों ने एक मंडली बनाकर जंगल से बाहर निकलना आरम्भ कर दिया। शेर ने मौके की तलाश में उनका पीछा करना शुरू कर दिया।

बड़े ऊँट ने विशेषकर छोटे ऊँट को सावधान किया था। कही वह कोई परेशानी न खड़ी कर दे। पर छोटे ऊँट ने ध्यान नहीं दिया और वह लापरवाही से चलता रहा।

छोटा ऊँट अपनी मस्ती में अन्य ऊँटों से पीछे रह गया। जब शेर ने उसको देखा तो वह उस पर झपट पड़ा। छोटा ऊँट अपनी जान बचाने के लिए इधर – उधर भागा, पर वह अपने आप को उस शेर से बचा नहीं पाया। उसका अंत बुरा हुआ क्योंकि उसने अपने बड़ों की आज्ञा का पालन नहीं किया था।

शिक्षा – हमें अपनी भलाई के लिए अपने माता – पिता एवं बड़ों की आज्ञा का पालन करना चाहिए।

संविधान

चेतना

29 सितंबर 2025 Monday सोमवार 29-Sep-2025 से 04-Oct-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

29 सितंबर 2025	Monday	सोमवार	29-Sep-2025 से 04-Oct-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 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 सितंबर 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

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

(सुरक्षित शनिवार)

प्रथम सप्ताह

अक्टूबर माह का प्रथम शनिवार

नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

वर्षा ऋतु में उफनायी नदियों/तालाबों में स्नान करने, कपड़ा एवं बर्तन धोने जैसे रोजाना के काम के दौरान किशोर/किशोरियों की मृत्यु डूबने के कारण हो जाती है। कई घरों के चिराग बुझ जाते हैं, यह स्थिति संबंधित परिवारों के लिए त्रासद है। इन बहुमूल्य जिंदगियों को बचाने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें –

डूबने से बचने के लिए क्या ना करें :–

* खतरनाक घाटों के किनारे पर ना जायें और ना ही बच्चों को जाने दें
* उफनती नदी में स्नान ना करें और ना ही बच्चों को स्नान करने दें

डूबने से बचने के लिए क्या करें :–

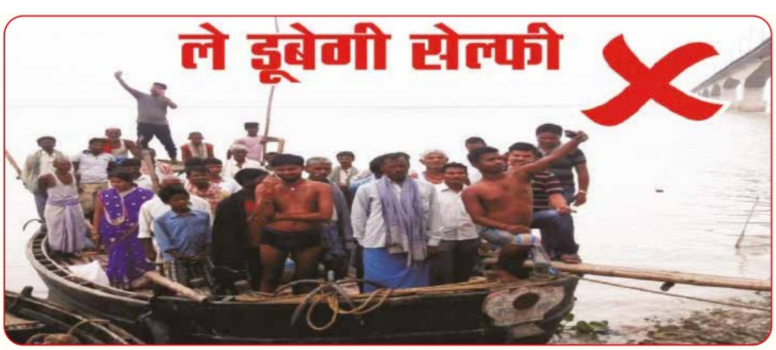
* बच्चों को नदी/तालाबों/तेज पानी के बहाव में स्नान करने से रोकें।
* बच्चों को पुल/पुलिया/ऊँचे टीलों से पानी में कूद कर स्नान करने से रोकें।
* नदी में उतरते समय गहराई का ध्यान रखें।
* डूबते व्यक्ति को धोती, साड़ी, रस्सी या बांस की सहायता से बचायें। यदि तैरना नहीं जानते हों तो स्वयं पानी में न जायें और सहायता के लिए शोर मचायें।
* गाँव/टोले में डूबने की घटना होने पर आस–पास के लोग आपस में एकत्रित होकर ऐसी दुःखद घटना की चर्चा अवश्य करें और भविष्य के सुरक्षा उपायों पर चर्चा करें।

डूबे हुए व्यक्ति को पानी से निकाल तत्काल प्राथमिक उपचार निम्न प्रकार करें :–

* सबसे पहले देख लें, यदि डूबे हुए व्यक्ति के मुंह व नाक में कुछ फंसा हो तो निकाल दें।
* नाक और मुंह पर उँगलियों के स्पर्श से जांच कर लें कि डूबे हुए व्यक्ति की सांस चल रही है कि नहीं।
* नब्ज की जांच करने के लिए गले में किनारे के हिस्सों में उँगलियों से छूकर जानकारी प्राप्त करें कि नस चल रही है या नहीं।
* नब्ज व सांस का पता नही चलने पर डूबे व्यक्ति के मुंह से मुंह लगाकर दो बार भरपूर सांस दें व 30 बार छाती के बीच में दबाव दें तथा इस विधि को 3–4 बार दुहरायें। ऐसा करने से धड़कन वापस आ सकती है व सांस चलना शुरू हो सकती है।
* यदि प्रभावित व्यक्ति का पेट फूला हुआ है तो पूरी संभावना है कि उसने पानी पी लिया होगा, अतः पेट से पानी निकालने की प्रक्रिया शुरू करें।
* डूबे हुए व्यक्ति को पेट के बल सुलाएं तथा पेट के नीचे तकिया या छोटा बर्तन जो भी उपलब्ध हो उसे लगा दें। इसके बाद पीठ के निचले हिस्से पर धीरे–धीरे दबाकर पानी बाहर निकालें।
* उपरोक्त प्रक्रिया के बाद बचाए गए व्यक्ति को अविलंब नजदीकी डॉक्टर के पास या प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाएं।

नाव दुर्घटना से बचने के उपाय :–

* किसी भी स्थिति में निर्धारित संख्या से अधिक भरी हुई नाव पर न बैठें।
* जब बारिश हो रही हो तो नाव की यात्रा न करें।
* छोटे बच्चों को अकेले नाव की यात्रा न करने दें।
* जिस नाव पर जानवर ढोये जा रहे हों तो उसमें यात्रा न करें।
* जर्जर/टूटी–फूटी नाव पर सवारी न करें, यह जानलेवा हो सकता है।
* जिस नाव पर जीवन रक्षा के लिए लाईफ जैकेट, लाईफ गार्ड के साथ प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स व रस्से आदि ठीक तरीके से रखे हों, उसी नाव से यात्रा करें। नाव में यात्रा के दौरान शांत बैठे रहें व उतरते–चढ़ते समय क्रम से ही नाविक के निर्देशानुसार उतरें व चढ़ें।
* सूर्योदय से पहले और सूर्यास्त के बाद नाव की यात्रा न करें। यह खतरनाक हो सकता है।
* नाव यात्रा के दौरान किसी तरह की जल्दबाजी न दिखाएं और नाविक के ऊपर किसी तरह का दवाब न डालें।



माह–अक्टुबरः विषय–ऊर्जा संरक्षण

विषय परिचय	विद्यालय स्तर पर सुझाई गई गतिविधियाँ	समुदाय स्तर पर सुझाई गई गतिविधियाँ
समस्याः ऊर्जा की अत्यधिक खपत और पारंपरिक स्रोतों पर निर्भरता से संसाधन समाप्त हो रहे हैं और पर्यावरण को नुकसान हो रहा है। **आवश्यकताः** ऊर्जा संरक्षण और वैकल्पिक स्रोतों का उपयोग करके पर्यावरण संरक्षण और संसाधनों के संरक्षण को बढ़ावा देना।	1. ''बिजली बचाओ'' अभियान (बल्ब/ट्यूब लाइट और पंखे बंद रखने की आदत) का आयोजन। 2. सौर ऊर्जा पर आधारित मॉडल बनाना और प्रदर्शित करना। 3. ऊर्जा बचत पर निबंध और पोस्टर प्रतियोगिता। 4. ऊर्जा संरक्षण के बारे में जागरूकता फैलाने वाले पोस्टर स्कूल के विभिन्न हिस्सों में लगाना। 5. वर्गों में ऊर्जा की खपत कम करने के उपाय सुझाना और उनका पालन करना।	1. सौर ऊर्जा उपकरणों का प्रचार और उनका उपयोग बढ़ाने के लिए जागरूकता कार्यक्रम। 2. गाँव में ऊर्जा बचाने के उपायों पर चर्चा करना और गाँववासियों को जोड़ना। 3. पारंपरिक ऊर्जा स्रोतों के बजाय अक्षय ऊर्जा स्रोतों के उपयोग पर प्रशिक्षण देना।

पीएम पोषण योजना

चेतना

29 सितंबर 2025 Monday सोमवार 29-Sep-2025 से 04-Oct-2025 वर्ष 04

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
~~29-Sep-2025~~	~~सोमवार~~	~~चावल + मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)~~
~~30-Sep-2025~~	~~मंगलवार~~	~~चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी~~
~~01-Oct-2025~~	~~बुधवार~~	~~चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त)~~
~~02-Oct-2025~~	~~गुरुवार~~	~~चावल मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)~~
03-Oct-2025	शुक्रवार	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 सेव या केला।
~~04-Oct-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

(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