चेतना

सोमवार
बिहार
23 जून 2025
Monday
वर्ष : 4
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

23-Jun-2025 से 28-Jun-2025

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

2025-26
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

भारत के कपड़ा मंत्रालय मंत्री
श्री गिरिराज सिंह

बिहार के जल संसाधन मंत्री
श्री विजय कुमार चौधरी

जून 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						

2-21 ग्रीष्मावकाश

अनिल कुमार प्रभाकर
प्रधान संपादक

श्री कुंदन कुमार
शिक्षक

श्रीमती रिंकु कुमारी
शिक्षिका

श्री मिथुन कुमार राय
शिक्षिका

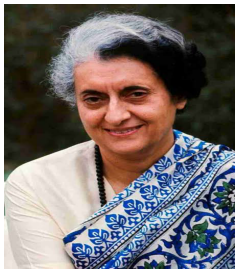
मो० फरहान
शिक्षक

श्रीमती बबिता कुमारी
शिक्षिका

श्रीमती सिमरन कुमारी
शिक्षिका

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।

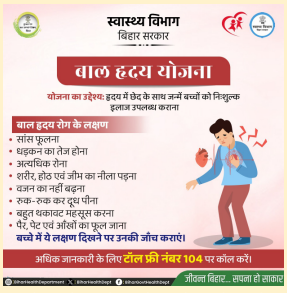


हमारे महान विभूति

भारत की पहली महिला प्रधानमंत्री

जीवन परिचय

नाम	:	इंदिरा प्रियदर्शिनी गांधी
जन्म	:	19 नवम्बर 1917
जन्म स्थान	:	इलाहाबाद
पिता	:	जवाहरलाल नेहरू
माता	:	कमला नेहरू
पति/पत्नी	:	फिरोज गांधी
शिक्षा	:	डॉक्टरेट
अवार्ड	:	भारत रत्न (1971)
नागरिकता	:	भारतीय
मृत्यु	:	31 अक्टूबर 1984



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।

बिहार सरकार
शिक्षा विभाग
बिहार सरकार

71 हजार स्कूलों में बच्चों के स्वागत में मनेगा सप्ताह

71 हजार स्कूलों में बच्चों के स्वागत में मनेगा सप्ताह

शिक्षक तिलक लगा करेंगे स्वागत, बजेंगे लाउडस्पीकर

(आज शिक्षा प्रतिनिधि)

पटना। गर्मी की छुट्टी के बाद स्कूलों में फिर से लौटने वाले 1ली से 8वीं कक्षा के बच्चों के स्वागत में राज्य के सभी 71 हजार प्रारंभिक विद्यालयों में 23 जून से स्वागत सप्ताह मनेगा। थीम आधारित स्वागत सप्ताह के पहले दिन बच्चे छुट्टियों का अनुभव शिक्षकों के साथ साझा करेंगे। स्वागत सप्ताह के अंतिम दिन 27 जून को बच्चों को सम्मानित किया जायेगा।

दो जून से चल रही गर्मी की छुट्टी के बाद सभी सरकारी स्कूल 23 जून से खुल रहे हैं। बच्चों का स्वागत में स्वागत सप्ताह के आयोजन का आदेश प्राथमिक शिक्षा निदेशक साहिला के हस्ताक्षर से शनिवार को जारी हुआ है। स्वागत सप्ताह के प्रथम पांच दिनों में प्रत्येक दिन विद्यार्थी-स्वागत आधारित तीन मुख्य गतिविधियों का संचालन विद्यालय स्तर पर किया जायेगा। सभी प्रधानाध्यापक विद्यालय संचालन से एक घंटा पहले अपने विद्यालयों में लाउडस्पीकर के माध्यम से प्रेरणादायी गीत बजायेंगे। उसके बाद विद्यालय द्वार पर शिक्षक सभी बच्चों का स्वागत गर्मजोशी से करेंगे। बच्चों का स्वागत तिलक लगाकर, हाथ मिलाकर, हाई-फाई देकर, नमस्ते आपका स्वागत है, बोलकर किया जायेगा। चेतना सत्र के दौरान प्रधानाध्यापक के द्वारा प्रत्येक दिन विद्यार्थी-स्वागत आधारित एक गतिविधि की जायेगी। इसमें स्वागत भाषण, प्रेरणादायी कहानी, महान व्यक्ति का जीवन परिचय, कविता-वाचन तथा बातचीत शामिल होगी।

सप्ताह के पहले दिन 23 जून को पहली घंटी में विद्यार्थी छुट्टियों के अनुभव को अपने शिक्षकों के साथ साझा करेंगे। इससे वे विद्यालय में सहज महसूस कर पायेंगे। इस आयोजन का नाम 'गर्मी छुट्टी एक्सप्रेस' दिया गया है। 24 जून को पहली घंटी में विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से बच्चों द्वारा किये गये गृहकार्यों का आकलन किया जायेगा। इस आयोजन का नाम 'गृहकार्य एक्सप्रेस' दिया गया है। 25 जून को पहली घंटी में विद्यार्थियों द्वारा गणित कार्यों को कराया जायेगा। इस आयोजन का नाम 'गणित एक्सप्रेस' दिया गया है।

26 जून को पहली घंटी में हिन्दी के किसी एक अध्याय का विद्यार्थियों से रीडिंग कराया जायेगा। इस आयोजन का नाम 'रीडिंग एक्सप्रेस' दिया गया है। 27 जून को बच्चों को बैच देकर सम्मानित किया जायेगा, जिनका नाम स्वागत सप्ताह के दौरान श्यामपट्ट पर लिखा जायेगा। इस आयोजन का नाम 'स्वागत सप्ताह एक्सप्रेस' दिया गया है।

पूर्व मध्य रेल
ई-निविदा सूचना
भारत के राष्ट्रपति की ओर से उप मुख्य अभियंता/पुल/लाइन/हाजीपुर के द्वारा निम्नलिखित कार्य के

चेतना सत्र (सोमवार)

चेतना

23 जून 2025 Monday सोमवार 23-Jun-2025 से 28-Jun-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

संघर्ष में आदमी अकेला होता है, सफलता में दुनिया उसके साथ होती है ! जिस जिस पर ये जग हँसा है उसी उसी ने इतिहास रचा है.

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Sun	*सन*	सूरज
2.	Sharpener	*शार्पनर*	शार्पनर
3.	Subjects	*सब्जेक्ट्स*	विषय
4.	Recycle	*रिसायकल*	पुनर्चक्रण करना
5.	Discover	*डिस्कवर*	खोज निकालना

	हिन्दी	
संदेह	शक
खूंखार	हिंसक
अधीर	उतावला
उत्साह	जोश
समर्थन	सहमति

	संस्कृत	
पुस्तिका	कॉपी
स्यूत:	बस्ता
पंजिका	रजिस्टर
फलकम्	मेज़
पृष्ठम्	कागज़

	اردو (उर्दू)		
1.	رج	*Raj*	बालू
2.	رجس	*Rajis*	गंदगी
3.	رحلت	*Rehlat*	मौत
4.	رحمت	*Rehmat*	कृपा
5.	رخت	*Rakhat*	संपत्ति

4. दिवस ज्ञान

अंतरराष्ट्रीय विधवा दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. कई तारे सूर्य से बड़े हैं फिर भी छोटे क्यों दिखाई देते हैं ? : क्योंकि यह पृथ्वी से काफी नजदीक हैं
2. तारे आकाश में ही हैं फिर भी दिन में क्यों नहीं दिखाई देते ? : सूर्य की रोशनी के कारण
3. चन्द्रमा तारों से छोटा है फिर भी हमें बड़ा क्यों दिखाई देता है? : क्योंकि पृथ्वी से चन्द्रमा की दूरी कम होने के कारण

4. सूर्य से दूरी के अनुसार विभिन्न ग्रहों के नाम लिखिए। : सूर्य से दूरी के अनुसार बुध, शुक्र, पृथ्वी, मंगल, वृहस्
5. सूर्य से सबसे नजदीकी ग्रह क्या नाम है ? : बुध सूर्य के सबसे नजदीकी ग्रह है

6. तर्क ज्ञान

1. किसी चुम्बक में आकर्षण शक्ति सबसे कम कहां होती है ? : मध्य में
2. सूर्य से ऊर्जा उत्पन्न होती है किस प्रक्रिया द्वारा ? : हाइड्रोजन के नाभिकीय संलयन
3. कीवी पक्षी किस देश में पाया जाता है ? : न्यूजीलैंड में
4. हैजा किस सूक्ष्मजीव द्वारा होता है? : बैक्टीरिया से
5. मनुष्य के शरीर की सबसे छोटी ग्रंथि का क्या नाम है? : पिट्यूटरी ग्रंथि

7. संज्ञा

1. व्यक्तिवाचक संज्ञा : जयप्रकाश नारायण, श्रीकृष्ण, रामायण आदि।
2. जातिवाचक संज्ञा : नदी, नगर, बकरी, नारी, गाँव आदि।
3. समूहवाचक संज्ञा : कक्षा, सेना, भीड़, दल आदि।
4. द्रव्यवाचक संज्ञा : घी, तेल, सोना, चाँदी, चावल, गेहूँ आदि।
5. भाववाचक संज्ञा : बुढ़ापा, मिठास, बचपन, मोटापा, थकावट आदि।

8. प्रेरक प्रसंग

!! ईमानदारी !!

एक छोटे से गाँव में नंदू नाम का एक लड़का अपने गरीब माता-पिता के साथ रहता था। एक दिन दो भाई शहर में फसल बेचकर ट्रैक्टर पर गांव आ रहे थे। फसल बेचने से मिलने वाले पैसे को उसने एक थैले में रखा था। अचानक एक खाई हुई और बैग ट्रक पर गिर गया, जिसे दोनों भाई देख नहीं पाए और सीधे चले गए।

बालक नंदू रात में खेल खेलकर अंधेरे में घर जा रहा था। अचानक वह किसी वस्तु से टकरा गया। इसे देखने के बाद मुझे लगा कि किसी के पास बैग है। नंदू ने बैग खोला तो देखा कि उसमें नोट भरे हुए थे। वह चौंक गया और सोचने लगा कि यह बैग किसका है। उसने सोचा कि वह बैग छोड़ देगा तो कोई और उठा लेगा। उसने मन ही मन सोचा कि जिसके पास भी यह थैला है, वह कितना कष्ट झेल रहा होगा।

हालाँकि लड़का अपनी उम्र से छोटा था और उसके माता-पिता गरीब थे, लेकिन उसके पास हास्य की अच्छी समझ थी। वह बैग उठाकर अपने घर ले आया। उसने झोंपड़ी में झोंपड़ी छिपा दी, फिर मुड़ा और उसी सड़क पर खड़ा हो गया। उसने सोचा कि अगर कोई रोता हुआ आएगा तो वह अपनी पहचान बता देगा और बैग दे देगा। कुछ देर बाद जब दोनों भाई घर पहुंचे तो ट्रक में बैग नहीं था। इस जीवन में निराश होकर दोनों भाई बहुत दुखी हो गए। साल की कमाई झोली में भर गई। कोई मिल भी जाए तो नहीं बताते। दो भाई मशाल लेकर एक ही रास्ते पर चल रहे थे, यह सोचकर कि कहीं किसी के हाथ में तो नहीं।

रास्ते में नंदू को एक छोटा लड़का मिला। उसने उन दोनों से कुछ नहीं पूछा लेकिन शक था कि बैग उन्हीं का हो सकता है। उसने उनसे पूछा, 'तुम क्या ढूंढ रहे हो? उसे उसकी परवाह नहीं थी। उसने फिर पूछा, "क्या ढूंढ रहे हो?" उसने कहा, "अरे, तुम कुछ ढूंढ रहे हो, तुम्हारा क्या मतलब है?" दोनों आगे बढ़ रहे थे। वह नंदू का पीछा करने लगा। उसने महसूस किया कि नोटों से भरा बैग शायद उसका था। तीसरी बार पूछने पर भाइयों में से एक चिल्लाया, "चुप रहो, चलो अपना काम करते हैं।" अब तुम अपना दिमाग मत खोना।" अब नंदू को एहसास हुआ कि बैग केवल उसका था। उसने फिर पूछा, "क्या तुम्हारा बैग खो गया है?"

दोनों भाई तुरंत रुके और बोले, "हां।" नंदू ने कहा, 'पहले मुझे बैग की पहचान बताओ। जब उसने अपनी पहचान बताई तो लड़का उसे अपने घर ले गया। उसने टोकरी में थैला दोनों भाइयों को दे दिया। दोनों भाइयों की खुशी का कोई ठिकाना नहीं था। नंदू की ईमानदारी देखकर दोनों हैरान रह गए। वह इनाम के रूप में कुछ पैसे देना चाहता था, लेकिन नंदू ने मना कर दिया और कहा, "यह मेरा कर्तव्य है।"

अगले दिन दोनों भाई नंदू के स्कूल पहुंचे। लड़के की टीचर को पूरी घटना के बारे में बताते हुए उन्होंने कहा, "हम सभी छात्रों के सामने लड़के का शुक्रिया अदा करने आए हैं." शिक्षक की आंखों से आंसू गिरने लगे। उसने लड़के को थप्पड़ मारा और पूछा, "बेटा, तुमने अपने माता-पिता को पैसे से भरे बैग के बारे में क्यों नहीं बताया?" नंदू ने कहा, "गुरुजी, मेरे माता-पिता गरीब हैं। अगर उन्होंने पैसे देखकर अपना मन बदल लिया, तो वे उन्हें पैसे वापस नहीं करने देंगे और ये दोनों भाई बहुत निराश होंगे। मैंने उन्हें यह विचार नहीं बताया।

चेतना सत्र (मंगलवार)

चेतना

24 जून 2025 Tuesday मंगलवार 23-Jun-2025 से 28-Jun-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।
हाँथ 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 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
दीप से दीप जलायें कि चमक उठे बिहार
ऐसी खूबी दे ऐ मालिक कि वतन नाज करे
जय बिहार जय बिहार जय जय जय जय बिहार

- एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

मेरे भारत के कंठहार, तुझको शत-शत वंदन बिहार
तू वाल्मीकि की रामायण, तू वैशाली का लोकतंत्र
तू बोधिसत्व की करूणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र
तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू हीं अक्षत चंदन बिहार
तू है अशोक की धर्मध्वजा, तू गुरूगोविंद की वाणी है
तू आर्यभट्ट तू शेरशाह, तू कुंवर सिंह बलिदानी है
तू बापू की है कर्मभूमि, धरती का नंदन वन बिहार
तेरी गौरव गाथा अपूर्व, तू विश्व शांति का अग्रदूत
लौटेगा खोया स्वाभिमान, अब जाग चुके तेरे सपूत
अब तू माथे का विजय तिलक,
तू आँखों का अंजन बिहार
तुझको शत-शत वंदन बिहार,
मेरे भारत के कंठहार

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

यदि मनुष्य सीखना चाहे तो उसकी प्रत्येक भूल उसे कुछ न कुछ सिखा देती है !!!

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Moon	*मून*	चाँद
2.	Notebook	*नोटबुक*	कॉपी
3.	English	*इंग्लिश*	अंग्रेज़ी
4.	Respect	*रिस्पेक्ट*	सम्मान
5.	Energy	*एनर्जी*	ऊर्जा

	हिन्दी	
अज्ञानी	महामूर्ख
अवगत	जानकारी
उजागर	प्रकट
आपूर्ति	भरना
दास	सेवक

	संस्कृत	
व्यजनम्	पंखा
प्रच्छदपट:	चादर
कञ्चुक:	कुर्ता
पितृव्या	चाची
भागिनेय:	भानजा

	اردو (उर्दू)		
1.	رخسار	*Rukhsar*	गाल
2.	رخش	*Rakhas*	किरण
3.	رخشنده	*Rokhsanda*	प्रकाश
4.	رخصت	*Rukhsat*	चलना
5.	رخنه	*Rakhna*	रुकावट

4. दिवस ज्ञान

रानी दुर्गावती बलिदान दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. सौर मंडल का सबसे बड़ा ग्रह कौन है ? : सौर मंडल का सबसे बड़ा वृहस्पति ग्रह है।
2. उस ग्रह का क्या नाम है जिसके चारों ओर छल्ले पाये जाते हैं ? : शनि ग्रह
3. पृथ्वी के उपग्रह का क्या नाम है? : चाँद
4. सबसे छोटा ग्रह : बुध
5. नीला ग्रह : पृथ्वी

6. तर्क ज्ञान

1. तुम मेरे भाई हो, मैं नहीं,बताओ मैं कौन हूं : बहन
2. एक गाड़ी में दो माताएं,दो बेटियां,एक नानी और एक नानी बैठे हैं तो उस गाड़ी में कम से कम कितने लोग हैं? : तीन
3. वह कौनसा चीज है जो सिर्फ बढ़ती है,कभी घटती नहीं : उम्र
4. वह कौन सी चीज है जिसमें हेड और टेल होती है, लेकिन बाडी नहीं : सिक्का
5. वह कौनसा चीज है जिसे खाने के लिए खरीदा जाता है लेकिन कभी खाया नहीं जाता हैं : प्लेट

7. एकवचन-बहुवचन

1. आँख : आँखें
2. कविता : कविताएँ
3. लता : लताएँ
4. माता : माताएँ
5. वस्तु : वस्तुएँ

8. प्रेरक प्रसंग

समस्याओ का बोझ

एक प्रोफेसर कक्षा में दाखिल हुए। उनके हाथ में पानी से भरा एक गिलास था। उन्होंने उसे बच्चों को दिखाते हुए पूछा, "यह क्या है?" छात्रों ने उत्तर दिया, "गिलास।" प्रोफेसर ने दोबारा पूछा, "इसका वजन कितना होगा ?" उत्तर मिला, "लगभग 100-150 ग्राम।" उन्होंने फिर पूछा, "अगर मैं इसे थोड़ी देर ऐसे ही पकड़े रहूं तो क्या होगा ?" छात्रों ने जवाब दिया, "कुछ नहीं।" "अगर मैं इसे एक घण्टे पकड़े रहूं तो ?" प्रोफेसर ने दोबारा प्रश्न किया। छात्रों ने उत्तर दिया, "आपके हाथ में दर्द होने लगेगा।"

उन्होंने फिर प्रश्न किया, "अगर मैं इसे सारा दिन पकड़े रहूं तो क्या होगा" ? तब छात्रों ने कहा, "आपकी नसों में तनाव हो जाएगा। नसें संवेदनशून्य हो सकती हैं। जिससे आपको लकवा हो सकता है।" प्रोफेसर ने कहा, "बिल्कुल ठीक। अब यह बताओ क्या इस दौरान इस गिलास के वजन में कोई फर्क आएगा ?" जवाब था कि नहीं। तब प्रोफेसर बोले, "यही नियम हमारे जीवन पर भी लागू होता है। यदि हम किसी समस्या को थोड़े समय के लिए अपने दिमाग में रखते हैं। तो कोई फर्क नहीं पड़ता। लेकिन अगर हम देर तक उसके बारे में सोचेंगे तो वह हमारे दैनिक जीवन पर असर डालने लगेगी। हमारा काम और पारिवारिक जीवन भी प्रभावित होने लगेगा। इसलिए सुखी जीवन के लिए आवश्यक है कि समस्याओं का बोझ अपने सिर पर हमेशा नहीं लादे रखना चाहिए। समस्याएं सोचने से नहीं हल होतीं। सोने से पहले सारे समस्यायुक्त विचारों को बाहर रख देना चाहिए। इससे आपको अच्छी नींद आएगी और आप सुबह तरोताजा रहेंगें।

शिक्षा:-

समस्याओं को लेकर अधिक परेशान नहीं होना चाहिए। इससे हमारा नुकसान ही होता है ।

चेतना सत्र (बुधवार)

चेतना

25 जून 2025 Wednesday बुधवार 23-Jun-2025 से 28-Jun-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

ये सोच है हम इंसानों की कि एक अकेला क्या कर सकता है, पर देख ज़रा उस सूरज को वो अकेला ही तो चमकता है !!!

3. शब्द ज्ञान

English		
Star	*स्टार*	तारा
Bag	*बैग*	बस्ता
Maths	*मैथ्स*	गणित
Honesty	*ऑनेस्टि*	ईमानदारी
Freedom	*फ्रीडम*	स्वतंत्रता

हिन्दी		
पाषाण		पत्थर
दमन		अत्याचार
वंचित		स्थान न देना
सांप्रदायिक		जातीय
सशस्त्र		हथियार के साथ

संस्कृत	
कियत्	कितना
तावत्	उतना
यतः	जहाँ से
सर्वतः	सब ओर से
तत्रापि	उसमे भी

اردو (उर्दू)		
رد	*Rad*	वापस करना
ردوبدل	*Raddobadal*	उलट पलट
ردا	*Rida*	ओढ़नी
ردایت	*Ridayat*	खराब होना
ردیف	*Radeef*	सवारी

4. दिवस ज्ञान

नाविक दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. इतिहास शब्द की उत्पत्ति किस शब्द से हुई? : लैटिन
2. जिस काल का लिखित विवरण उपलब्ध होता है उसे क्या कहा जाता है ? : ऐतिहासिक काल
3. अशोक ने अपने अभिलेख किस लिपि में खुदवाये ? : ब्राह्मी लिपि

4. ..... को इतिहास का जनक मानते हैं। : हेरोडोटस
5. प्राचीन वस्तुओं के तिथि निर्धारण को ..... कहते हैं। : कार्बन-पद्धति

6. तर्क ज्ञान

1. अगर तुम्हारे मामा की बहन तुम्हारी मौसी नहीं है, तो वह कौन लगेगी? : मां
2. एक रूमाल का एक कोना काट दिया। बताओ कितने कोने शेष बचेगा? : पांच
3. तीतर के आगे दो तीतर, तीतर के पीछे दो तीतर, बताओ कितने तीतर? : तीन
4. प्रधानमंत्री के मृत्यु के बाद, मुख्यमंत्री कौन बनेगा बनता है : मुख्यमंत्री वहीं रहेंगे
5. राम और कृष्ण के बीच क्या है? : और

7. एकवचन-बहुवचन

1. ऋतु : ऋतुएँ
2. गुड़िया : गुड़ियाँ
3. बुढ़िया : बुढ़ियाँ
4. चिड़िया : चिड़ियाँ
5. लता : लताएँ

8. प्रेरक प्रसंग

प्रसन्नता का राज

एक बार एक संत एक पहाड़ी टीले पर बैठे बहुत ही प्रसन्न भाव से सूर्यास्त देख रहे थे। तभी दिखने में एक धनाढ्य व्यक्ति उनके पास आया और बोला, "बाबाजी! मैं एक बड़ा व्यापारी हूँ। मेरे पास सुख-सुविधा के सभी साधन हैं। फिर भी में खुश नहीं हूँ। आप इतना अभावग्रस्त होते हुए भी इतना प्रसन्न कैसे हैं? कृपया मुझे इसका राज बताएं।" संत ने एक कागज लिया और उस पर कुछ लिखकर उस व्यापारी को देते हुए कहा, "इसे घर जाकर ही खोलना। यही प्रसन्नता और सुख का राज है।" सेठ जी घर पहुंचे और बड़ी उत्सुकता से उस कागज को खोला। उस पर लिखा था– जहां शांति और संतोष होता है, वहां प्रसन्नता खुद ही चली आती है। इसलिये सुख और प्रसन्नता के पीछे भागने की बजाय जो है उसमें संतुष्ट रहना ही प्रसन्नता का राज है।

चेतना सत्र (गुरुवार)

चेतना

26 जून 2025 Thursday गुरुवार 23-Jun-2025 से 28-Jun-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 डालें 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

खुशी के लिए काम करोगे तो ख़ुशी नहीं मिलेगी, लेकिन खुश होकर काम करोगे, तो ख़ुशी और सफलता दोनों ही मिलेगी ।

3. शब्द ज्ञान

English		
Tree	*ट्री*	पेड़
Uniform	*यूनिफ़ॉर्म*	पोशाक
Science	*साइंस*	विज्ञान
Kindness	*काइंडनेस*	दयालुता
Generous	*जेनरस*	उदार

हिन्दी	
छाँव	छाया
केन्द्रित	स्थिर
कतार	पंक्ति
रकम	पैसा
पोटली	थैली

संस्कृत	
मार्गे	रास्ते मे
आदानम्	लेना
मम	मेरा
कथम्	कैसे
कुरु	करो

اردو (उर्दू)		
رڑک	*Rarak*	चुभन
رڑکا	*Rirka*	झाड़ू
رزانت	*Razanat*	भारीपन
رزم	*Razam*	युद्ध
رز	*Raz*	अंगूर

4. दिवस ज्ञान

अंतर्राष्ट्रीय नशा व मादक पदार्थ निषेध दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. सारनाथ में ..... स्थित है। : अशोक स्तम्भ
2. मिट्टी के बर्तन की प्राचीनता का निर्धारण किस विधि से करते हैं ? : बी0 सी0 विधि
3. उत्तर भारत को दक्षिण भारत से कौन पर्वत अलग करती है ? : विन्ध्य पर्वत
4. चावल का प्राचीन प्रमाण कहाँ से मिला है? : कोलडिहवा
5. ..... ने कुम्हरार नामक स्थान की खुदाई करवाई। : डॉ0 स्पूनर

6. तर्क ज्ञान

1. English में कितने अक्षर हैं? : 7
2. शेर मांस खाता है,मगर कहां रहता है? : पानी में (मगरमच्छ)
3. मेरे पास बहुत शब्द है लेकिन कभी बोलते नहीं? : किताब
4. 1+1=2 कब नहीं होगा? : जब गलती नहीं होगा
5. अगर आप नीले रंग के पत्थर लाल सागर में देंगे तो क्या होगा? : पत्थर गीला होकर डूब जायेगा।

7. विलोम शब्द

1. नूतन : पुरातन
2. रक्षक : भक्षक
3. सगुण : निर्गुण
4. शीत : उष्ण
5. क्रय : विक्रय

8. प्रेरक प्रसंग

प्रसन्नता का राज

एक बार एक संत एक पहाड़ी टीले पर बैठे बहुत ही प्रसन्न भाव से सूर्यास्त देख रहे थे। तभी दिखने में एक धनाढ्य व्यक्ति उनके पास आया और बोला, "बाबाजी! मैं एक बड़ा व्यापारी हूँ। मेरे पास सुख-सुविधा के सभी साधन हैं। फिर भी में खुश नहीं हूँ। आप इतना अभावग्रस्त होते हुए भी इतना प्रसन्न कैसे हैं? कृपया मुझे इसका राज बताएं।" संत ने एक कागज लिया और उस पर कुछ लिखकर उस व्यापारी को देते हुए कहा, "इसे घर जाकर ही खोलना। यही प्रसन्नता और सुख का राज है।" सेठ जी घर पहुंचे और बड़ी उत्सुकता से उस कागज को खोला। उस पर लिखा था– जहां शांति और संतोष होता है, वहां प्रसन्नता खुद ही चली आती है। इसलिये सुख और प्रसन्नता के पीछे भागने की बजाय जो है उसमें संतुष्ट रहना ही प्रसन्नता का राज है।

चेतना सत्र (शुक्रवार)

चेतना

27 जून 2025 Friday शुक्रवार 23-Jun-2025 से 28-Jun-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

खुद की तरक्की में इतना समय लगा दो, कि किसी और की बुराई का वक्त ही ना मिले !!!

3. शब्द ज्ञान

English		
Flower	*फ्लावर*	फूल
Lunch	*लंच*	दोपहर का खाना
Homework	*होमवर्क*	गृहकार्य
Bravery	*ब्रैवरी*	बहादुरी
Honest	*ऑनेस्ट*	ईमानदार

हिन्दी	
थामना	पकड़ना
ऋतु	मौसम
प्रांत	प्रदेश
रेत	बालू
दुर्ग	किला

संस्कृत	
दानम्	देना
हेतु:	कारण
मातरम्	माता को
लोके	संसार मे
पूर्यते	पूरा होता है

اردو (उर्दू)		
رزانت	*Razanat*	भारीपन
رزق	*Rizq*	अनाज
رزم	*Razm*	युद्ध
رس	*Riss*	गुस्सा
رسالہ	*Risala*	मैगजीन

4. दिवस ज्ञान

सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. आधुनिक काल का प्रारंभ .....से हुआ। : 18वीं शताब्दी
2. अनाज का प्रमाण : चोपानीमांडो

3. क्या सभी जीव-जन्तु एक ही प्रकार का भोजन करते हैं? : नहीं
4. हमें शक्कर ..... से प्राप्त होती है। : गन्ना
5. बंदर ..... जन्तु है। : शाकाहारी

6. तर्क ज्ञान

1. इनमें से अलग क्या है ? शेर, बाघ, हिरण, लोमड़ी : हिरण
2. खरीफ फसल है चना,गेहूं, बाजरा , दाल : बाजरा
3. दाल रवी/खरीफ फसल है ? : रवी फसल
4. खरीफ फसल कब लगाया जाता है ? : जून,जुलाई
5. 100 का 75 प्रतिशत है ? : 75

7. विलोम शब्द

1. अल्प : बहु
2. अग्रज : अनुज
3. अनाथ : सनाथ
4. अपेक्षा : उपेक्षा
5. अमृत : विष

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।

चेतना सत्र (शनिवार)

चेतना

28 जून 2025 Saturday शनिवार 23-Jun-2025 से 28-Jun-2025 वर्ष 04

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

बन सहारा बे सहारों के लिए बन किनारा बे किनारों के लिए, जो जिये अपने लिए तो क्या जिये जी सको तो जियो हजारों के लिए ।

3. शब्द ज्ञान

English		
Ball	*बॉल*	गेंद
Bottle	*बॉटल*	बोतल
Reading	*रीडिंग*	पढ़ाई
Nature	*नेचर*	प्रकृति
Imagine	*इमैजिन*	कल्पना करना

हिन्दी	
सत्कार	सम्मान
चेष्टा	कोशिश
निपुण	कुशल
अवहेलना	तिरस्कार
विपत्ति	संकट

संस्कृत	
अधुना	आजकल
आशान्त:	जो शांत न हो
प्रति	की ओर
स्वस्य	अपने का
कामना	इक्छा

اردو (उर्दू)		
رساں	*Rasaa*	पहुंचना
رسان	*Rasaan*	नरम
رسائ	*Rasai*	पहुंच
رستگار	*Rustgar*	रिहाई
رستمی	*Rustami*	बहादुर

4. दिवस ज्ञान

राष्ट्रीय बीमा जागरूकता दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भोजन से हमें ..... मिलती है। : ऊर्जा
2. मनुष्य एवं तिलचट्टा .....जन्तु है। : सर्वाहारी।
3. बाघ एक ..... है। : मांसाहारी
4. तोता केवल ..... उत्पाद खाता है। : पादप
5. खाद्य सामग्री के स्रोत : पादप उत्पाद एवं जन्तु उत्पाद!

6. तर्क ज्ञान

1. सोने के उस वस्तु का नाम बताएं जो सुनार के यहां नहीं मिलती : चारपाई
2. अरूण टीना के पिता हैं तो अरूण टीना के पिता के क्या है : नाम
3. वह क्या है जो वर्ष और शनिवार में सिर्फ एक बार आता : व
4. वह कौनसा फल है जिसका बीज फल से बाहर : स्ट्राबेरी
5. अंग्रेजी का ऐसा कौन शब्द है, जो डेढ़ किलो मीटर लंबा है? : Mile (मील)

7. मुहावरे

1. खून का प्यासा : जानी दुश्मन होना
2. गढ़ फतह करना : कठिन काम करना
3. घर घाट एक करना : कठिन परिश्रम करना
4. दिन गँवाना : समय नष्ट करना
5. पासा पलटना : स्थिति उलट जाना

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।

संविधान

चेतना

23 जून 2025 Monday सोमवार 23-Jun-2025 से 28-Jun-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

23 जून 2025 | Monday | सोमवार | 23-Jun-2025 से 28-Jun-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
23 जून 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

23 जून 2025 | Monday | सोमवार | समस्तीपुर | 23-Jun-2025 से 28-Jun-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	4	मेला	चित्र पाठ		15 - 17	8
English	NEW BLOSSOM	1	4	Things at Home			10 - 13	8
गणित	गणित		3	जोड़ - घटाव			53 - 60	8
उर्दू								
कक्षा - II								
हिंदी	नव अंकुर	2	4	अगर पेड़ भी चलते होते	कविता		14-17	8
English	New BLOSSOM	II	5	Picture Conversation-Fruits			22-24	10
गणित	गणित		3	संख्याओं की दुनिया			22-30	8
उर्दू								
कक्षा - III								
हिंदी	कोंपल	1	5	खूब मजे हैं मौसम के	कविता		18-20	6
English	BLOSSOM	III	4	WHO'S AFRAID OF THE CAT ?			19-25	10
गणित	गणित		3	जोड़ - घटाव			36-40	8
पर्यावरण और हम	पर्यावरण और हम	1	5	पेड़ - पौधों से दोस्ती			25-29	8
उर्दू								
कक्षा - IV								
हिंदी	कोंपल	2	6	सेर को सवा सेर	कहानी		17-22	8
English	BLOSSOM	IV	4	LET ME DIAL			24-27	8
गणित	गणित		4	गुणा			28-32	8
पर्यावरण और हम	पर्यावरण और हम	2	7	जड़ों की पकड़			31-37	8
उर्दू								
कक्षा - V								
हिंदी	कोंपल	3	6	उपकार का बदला	कहानी	रामदेव झा	32-39	9
English	BLOSSOM	V	4	Day by day I float my paper Boats			26-30	10
गणित	गणित	3	4	गुणज तथा गुणनखंड			27-31	8
पर्यावरण और हम	पर्यावरण और हम	3	5	ऐतिहासिक स्मारक			38-43	8
उर्दू								

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

(सुरक्षित शनिवार)

चौथा सप्ताह

जून माह का चतुर्थ शनिवार

अवकाश के दौरान हजार्ड हंट एवं डूबने से बचाव का अभ्यास

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

हजार्ड हंट की प्रक्रिया :–

विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति, शिक्षक एवं अन्य बच्चे मिलकर हजार्ड हंट प्रक्रिया के द्वारा विद्यालय परिसर के अंदर एवं विद्यालय के आस–पास के क्षेत्रों के साथ–साथ घर से विद्यालय एवं विद्यालय से पुनः घर लौटने के क्रम में उन सभी जोखिमों व खतरों की पहचान करें जिससे हम सभी को किसी न किसी प्रकार के नुकसान एवं क्षति होने की संभावना है।

विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम में हंट या जोखिम का आकलन करना एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। अतएव इस प्रक्रिया को पूरी गंभीरता और सक्रियता के साथ करने की आवश्यकता है।

हजार्ड हंट करने की प्रक्रिया निम्नरूपेण है :–

- विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति, शिक्षक एवं बच्चों को प्रधानाध्यापक एक जगह एकत्रित करेंगे।
- वे उन्हें हजार्ड हंट/जोखिम आकलन के महत्व के साथ–साथ यह भी बताएं कि इस प्रक्रिया के द्वारा वे उन सभी प्रकार के जोखिमों की पहचान करें, जिससे हम सभी को किसी ना किसी प्रकार के खतरे या नुकसान होने की संभावना है, चाहे वह नुकसान तुरंत हो या भविष्य में घटित होने की संभावना हो।
- उन्हें यह भी बताएं कि वे उन सभी खतरों की पहचान करें, जिससे शारीरिक कष्ट एवं स्वास्थ्य संबंधी बीमारियां उत्पन्न हो सकती हैं। हजार्ड हंट के दौरान संरचनात्मक एवं गैर संरचनात्मक खतरों की भी पहचान करें।
- अब हजार्ड हंट प्रक्रिया में शामिल होने वाले बच्चों का 4 से 6 समूह बनाएं (समूह बनाते समय यह ध्यान रखें कि किसी समूह में 10 से ज्यादा बच्चे ना हो, भले ही इसके लिए समूह की संख्या बढ़ानी क्यों ना पड़े)
- सभी बच्चे अपने–अपने समूह में विद्यालय के अंदर एवं बाहर भ्रमण कर उन सभी खतरों को नोट करते जाएं, जिनसे किसी प्रकार के नुकसान होने की संभावना हो या वे सभी वस्तुएं या चीजें जो नुकसानदेह हों या जिनसे डर लगता हो और जिनको सामूहिक प्रयास से ठीक किया जा सकता हो।
- हजार्ड हंट प्रक्रिया के लिए बच्चों को आवश्यकता अनुसार 30 से 45 मिनट का समय दें और समूहों को खतरे की पहचान करने के लिए भेजा जाए। प्रत्येक समूह के द्वारा किए जाने वाले कार्य पर दूर से नजर रखें, इससे बच्चों की भावनाओं और उनके कार्य करने की गंभीरता को समझने में आसानी होगी जो विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना निर्माण करने के समय काफी उपयोगी साबित होगी।

अब प्रत्येक समूह को पहचान किए गए जोखिमों एवं खतरों का प्रस्तुतीकरण करने को कहा जाए और उपस्थित सभी के साथ चर्चा करके चिन्हित जोखिमों व खतरों को अलग–अलग सेक्टर के हिसाब से सूचीबद्ध कराएं।

हजार्ड हंट के लिए चेक लिस्ट निम्न प्रकार है :–

यहाँ यह ध्यान रखना जरूरी है कि जोखिमों का निर्धारण लड़कों और लड़कियों के लिए अलग–अलग किया जा सकता है –

सेक्टर	स्थान/जोखिम युक्त क्षेत्र का नाम	क्या लड़कियों और लड़कों पर इसका अलग–अलग प्रभाव पड़ता है (हाँ/नहीं)	यदि हाँ, तो लड़कों और लड़कियों के लिए संवेदनशीलताओं का आकलन करें	जोखिमों की संभावना/तीव्रता		
				उच्च	मध्यम	निम्न
पीने का पानी/परिसर की सफाई			लड़कियां : लड़के :			
स्वास्थ्य और व्यक्तिगत साफ–सफाई			लड़कियां : लड़के :			
जीवन कौशल से संबंधित खतरों की अनुपस्थिति			लड़कियां : लड़के :			
विद्यालय की इमारतों में संरचनात्मक और गैर–संरचनात्मक जोखिम			लड़कियां : लड़के :			
विद्यालय में जोखिम			लड़कियां : लड़के :			
घर से विद्यालय और विद्यालय से घर के रास्ते में जोखिम			लड़कियां : लड़के :			
मिड डे मील और किचन शेड में जोखिम			लड़कियां : लड़के :			
अन्य कोई जोखिम			लड़कियां : लड़के :			

डूबने से बचाव :–

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 :–

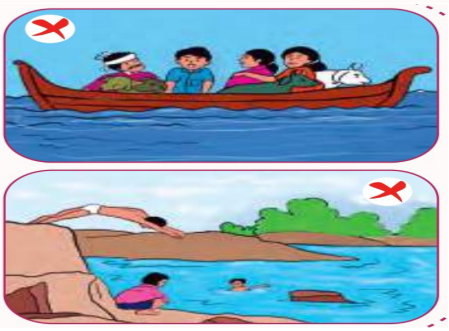
- खतरनाक घाटों के किनारे पर ना जायें और ना ही बच्चों को जाने दें
- उफनती नदी में स्नान ना करें और ना ही बच्चों को स्नान करने दें

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।



पीएम पोषण योजना

चेतना

23 जून 2025 Monday सोमवार 23-Jun-2025 से 28-Jun-2025 वर्ष 04

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
23-Jun-2025	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
24-Jun-2025	मंगलवार	चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी
25-Jun-2025	बुधवार	चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त)
26-Jun-2025	गुरुवार	चावल मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
27-Jun-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।
28-Jun-2025	शनिवार	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

चेतना

23 जून 2025 Monday सोमवार वर्ष 04

(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