



चेतना

बुधवार

बिहार

23-सितंबर-2026

Wednesday

वर्ष : 5

प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित



संपादकीय

चेतना सत्र

संविधान

दैनिक कार्ययोजना

समय सरणी

पीएम पोषण योजना



भारत के वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री

पीयूष गोयल

बिहार के भवन निर्माण मंत्री

लेखी सिंह

SEPTEMBER			2026			
र.	सो.	म.	बु.	गु.	शु.	श.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

- 4 श्री कृष्ण जन्माष्टमी
- 14 हरि तालिका वरत (तीज वरत)
- 25 अनन्त चतुर्दशी





1. प्रार्थना



प्रार्थना

तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है तू रहीम है, 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 में,
गुरु ग्रन्थ जी के बखान 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 जगाएंगे, हम बदलेंगे जमाना।।
निश्चय हमारा, धुव सा अटल है।
काया की रग-रग में, निष्ठा का बल है।।
जागृति शंख बजायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।
बदली हैं हमने अपनी दिशाये।
मजिल नयी तय, करके दिखायेंगे।।
धरती को स्वर्ग बनायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।
श्रम से बनायेंगे, माटी को सोना।
जीवन बनेगा, उपवन सलोना।।
मंगल सुमन खिलायेंगे, 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 ही दे गंग जमन नाज करे
आधे रस्ते पे न रुक जाये मुसाफिर के कदम
शोक मजिल 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 करुणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र
तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू ही अक्षत चंदन बिहार
तू है अशोक की धर्मध्वजा, तू गुरुगोविंद 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

जिस तरह जौहरी ही असली हीरे की पहचान कर सकता है, उसी तरह गुनी ही गुणवान की पहचान कर सकता है। -कबीर

3. शब्द ज्ञान

	English	
1.	EACH	इच प्रत्येक
2.	JUST	जस्ट अभी
3.	KNOW	नो जानना

	हिन्दी	
निर्भीक	निडर	
पर्याप्त	काफी	
परामर्श	राय	

	संस्कृत	
बहुरत्ना	अनेक रत्नों वाली	
धीवरा:	मछुआरे	
सर:	तालाब	

	اردو (उर्दू)	
1.	زیاد	Zayad उल्टा
2.	زیارت	Zayarar तीर्थ स्थान
3.	زیاں	Zaya नुकसान

4. दिवस ज्ञान

अंतर्राष्ट्रीय साकेतिक भाषा दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. सबसे बड़ा स्थलीय जानवर कौन है? — : हाथी
2. मनुष्य साँस लेने में मुख्यतः किस गैस का उपयोग करता है? — : ऑक्सीजन
3. भारत की स्वतंत्रता किस वर्ष मिली? — : सन् 1947

6. तर्क ज्ञान

1. $10 \times 20 \times 30 \times \dots \times 1000$ में शून्य की संख्या ज्ञात किजिए? : 124
2. $\cos 360^\circ$ का मान क्या होगा? : 1
3. बिहार में कितने प्रमंडल हैं? : 9

7. लोकोक्तियाँ

1. अन्धों में काना राजा : मूर्खों में कुछ पढ़ा-लिखा व्यक्ति
2. अकेला चना भाड़ नहीं फोड़ सकता : अकेला आदमी बिना दूसरों के सहयोग के कोई ब
3. अधजल गंगरी छलकत जाय : जिसके पास थोड़ा ज्ञान होता है, वह उसका प्रदर्श

8. प्रेरक प्रसंग

तेजस्वी बालक नरेन्द्रनाथ

स्वामी विवेकानंदजी जी को बचपन में सब लोग बिले नाम से पुकारते थे। बाद में नरेन्द्रनाथ दत्त कहलाये। नरेन्द्रनाथ बहुत उत्साही और तेजस्वी बालक थे। इस बालक को बचपन से ही संगीत, खेलकूद और मैदानी गतिविधियों में रुचि थी। नरेन्द्रनाथ बचपन से ही अध्यात्मिक प्रकृति के थे और यह खेल - खेल में राम, सीता, शिव आदि मूर्तियों की पूजा करने में रम जाते थे। इनकी माँ इन्हें हमेशा रामायण व महाभारत की कहानियाँ सुनाती थी जिसे नरेन्द्रनाथ खूब चाव से सुनते थे।

एक बार बनारस में स्वामी विवेकानंद जी माँ दुर्गा जी के मंदिर से निकल रहे थे कि तभी वहाँ पहले से मौजूद बहुत सारे बंदरों ने उन्हें घेर लिया। वे उनसे प्रसाद छिनने के लिए उनके नजदीक आने लगे। अपने तरफ आते देख कर स्वामी स्वामी जी बहुत भयभीत हो गए। खुद को बचाने के लिए भागने लगे। पर वे बंदर तो पीछा छोड़ने को तैयार ही नहीं थे।

पास में खड़ा एक बृद्ध संयासी ये सब देख रहा था, उन्होंने स्वामी जी को रोका और कहा - रुको ! डरो मत, उनका सामना करो और देखो कि क्या होता है। बृद्ध संयासी की बात सुनकर स्वामी जी में हिम्मत आ गई और तुरंत पलटे और बंदरों की तरफ बढ़ने लगे। तब उनके आश्चर्य का ठिकाना न रहा जब उनके सामना करने पर सभी बंदर भाग खड़े हुए थे। इस सलाह के लिए स्वामी जी ने बृद्ध संयासी को बहुत धन्यवाद दिया।

इस घटना से स्वामी जी को एक गंभीर शिक्षा मिली और कई सालों बाद उन्होंने एक सभा में इस घटना का जिक्र किया और कहा - यदि तुम कभी किसी चीज से भयभीत हो, तो उससे भागो मत, पलटो और सामना करो। वास्तव में, यदि हम अपने जीवन में आये समस्याओं का सामना करें तो यकीन मानिए बहुत सी समस्याओं का समाधान हो जायेगा।

राष्ट्र-गान



जन-गण-मन अधिनायक जय हे
भारत भाग्य विधाता ।
पंजाब-सिंधु-गुजरात-मराठा
द्राविड-उत्कल-बंग
विंध्य हिमाचल यमुना गंगा
उच्छल जलधि तरंग
तव शुभ नामे जागे, तव शुभ आशिष मागे
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

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. सैवधानिक उपचारों का अधिकार (अनुच्छेद 32)

सविधान में उपबधित मौलिक कर्तव्य

1. सविधान 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 सविधान द्वारा जोड़ा गया)

भारत के सविधान की प्रस्तावना

हम, भारत के लोग, भारत को एक संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतन्त्रात्मक 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 सविधान सभा में आज तारीख 26 नवम्बर 1949 ईस्वी (मिति मार्गशीर्ष शुक्ल सप्तमी, संवत् दो हजार छह विक्रमी)

को एतद् द्वारा इस सविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

राष्ट्रीय गीत



वदे मातरम्
सुजालां सुफलां मलयजशीतलाम्
शस्यशामलां मातरम्।
शुभ्रज्योत्सनापुलकितयामिनिं
फुल्लकुसुमितद्रुमदलशोभिनीं
सुहासिनीं सुमधुर भाषिणीं
सुखदां वरदान मातरम्॥ 1.. वदे मातरम्।
कोटि-कोटि-कण्ठ-कल-कल-निनाद-कराले
कोटि-कोटि-श्रुजैरधृत-क्रकरवाले,
अबला केन मा एते बल।
बहुबलधारिणीं नमामि तारिणीं
रिपुदलवारिणीं मातरम्॥ 2.. वदे मातरम्।
तुम विद्या, तुम धर्म, तुम इति, तुम मर्म
त्वं हि प्राणाः शरीरे, बहुते तुम मां शक्ति,
हृदये तुम मां भक्ति, तौमरे प्रतिमा घड़ी
मदिरे-मदिर मातरम्॥ 3 .. वदे मातरम्।
त्वं हि दुर्गा दशप्रहरणधारिणी, कमला कमलदलविहारिणी
वाणीदायिनी, नमामि त्वम्, नमामि कमलां अमलां अतुलां
सुजालां सुफलां मातरम्॥ 4.. वदे मातरम्।
श्यामलां सरलां सुस्मितां श्रूषितां
धरणिं भरणिं मातरम्॥ 5.. वन्दे मातरम् ॥

- बकिमचन्द्र चटर्जी

दैनिक कार्ययोजना (DAILY PLANNER)

चैतना

23-Sep-2026	Wednesday	बुधवार
-------------	-----------	--------

आज के टॉप 3 कार्य

RATE YOUR DAY

☐
☐
☐

कुल नामांकित छात्रों कि संख्य :

आज उपस्थित छात्रों कि संख्य :

MDM खाने वालों छात्रों कि संख्या :

TIME TRACKER

09:30	
AM	
10:00	
AM	
10:40	
AM	
11:20	
AM	
12:00	
PM	
01:20	
PM	
02:00	
PM	
02:40	
PM	
03:20	
PM	
04:00	
PM	

TO DO'S

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

CALLS / EMAIL

MONEY TRACKER

+/-	AMOUNT	EXPENSE / SAVED

MENU OF THE DAY

☐

BREAKFAST

☐

LUNCH

☐

SNACKS

☐

DINNER

WATER



EXERCISE

hours

HIGHLIGHT OF THE DAY

विद्यालय समय सारणी

23-सितंबर-2026

Wednesday

बुधवार

वर्ष 05

सत्र : 2026-2027

समय	घंटी	बुधवार							
	कक्षा	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
09:30 से 10:00		साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना							
10:00 से 10:40	प्रथम	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)					विज्ञान	हिंदी / उर्दू / अन्य	गणित
		21 जोड़ घटाव अंगुलीकट की मदद से (20 तक)	9 जोड़ (पृष्ठ 89 तक)	5 भाग	8 सममिती	6 मुद्रा एवं वेंकिंग			
10:40 से 11:20	दूसरी	गणित (कार्यपुस्तिका)					अंग्रेजी	विज्ञान	अंग्रेजी
		21 जोड़ घटाव अंगुलीकट की मदद से (20 तक)	9 जोड़ (पृष्ठ 89 तक)	5 भाग	8 सममिती	6 मुद्रा एवं वेंकिंग			
11:20 से 12:00	तीसरी	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)					सांस्कृतिक कार्यक्रम	हिंदी / उर्दू / अन्य	विज्ञान
		10 आलू का पराठा	11 हाँ जी हाँ, ना जी ना	14 दीप जले	12 ऐसे थे बापू	15 चिट्ठी आई है			
12:00 से 12:40		मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम							
12:40 से 01:20	चौथी	हिंदी (कार्यपुस्तिका)					हिंदी / उर्दू / अन्य	गणित	अंग्रेजी
		10 आलू का पराठा	9 जोड़ (पृष्ठ 89 तक)	14 दीप जले	12 ऐसे थे बापू	15 चिट्ठी आई है			
01:20 से 02:00	पंचमी	अंग्रेजी पाठ्यपुस्तक					सामाजिक विज्ञान	गणित (अभ्यास)	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य
		14 Transport	9 Animals which help us	9 Cats	9 Our Festivals	9 Birbal's Wit			
02:00 से 02:40	छठी	अंग्रेजी कार्यपुस्तिका					संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	सामाजिक विज्ञान	गणित (अभ्यास)
		14 Transport	9 Animals which help us	9 Cats	9 Our Festivals	9 Birbal's Wit			
02:40 से 03:20	सप्तमी	शब्द एवं संख्या ज्ञान		पर्यावरण और हम पाठ्यपुस्तक			गणित (अभ्यास)	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	सामाजिक विज्ञान
				13 स्कूल के आस - आप	18 जंगल में पिकनिक	13 पानी और हम (पक्षियों से दोस्ती)			
03:20 से 04:00	आठमी	खेलकूद		प्रतियोगिता, क्विज, वाद-विवाद			प्रतियोगिता, क्विज, वाद-विवाद		

नोट-1. उपरोक्त वर्ग - समय सारणी सुझावात्मक है।

2. विद्यालय अपने संसाधनों तथा - शिक्षक, छात्र, वर्ग कक्ष, सेक्शन की संख्या आदि की उपलब्धता के आधार पर उपरोक्त वर्ग - समय सारणी में परिवर्तन कर सकता है।

3. चिन विद्यालयों में पुस्तकालय है वहीं बच्चों को सप्ताह में किसी दो अलग-अलग घंटियों में पुस्तक पढ़ने को प्रोत्ति किया जा सकता है। 4. प्रत्येक सप्ताह में सभी विषय की साप्ताहिक मूल्यांकन विद्यालय अपनी सुविधा अनुसार किसी भी दिन किसी भी घंटी करेंगे।

पीएम पोषण योजना

चेतना

23-सितंबर-2026 Wednesday बुधवार

वर्ष 05

पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
23-Sep-2026	बुधवार	चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त)

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 निःशुल्क 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	स्वादुनुसार		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	स्वादुनुसार		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 घंटों में खेलकूद, कला तथा सांस्कृतिक गतिविधियां ।
11. विद्यालयों में उपलब्ध कराए गए कहानी की किताबें, खेल सामग्री आदि का उपयोग ।
12. मेनू के अनुसार मध्याह्न 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