चेतना

सोमवार
बिहार
07 अप्रैल 2025
Monday
वर्ष : 3
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित 07-Apr-2025 से 12-Apr-2025

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

2025-26
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

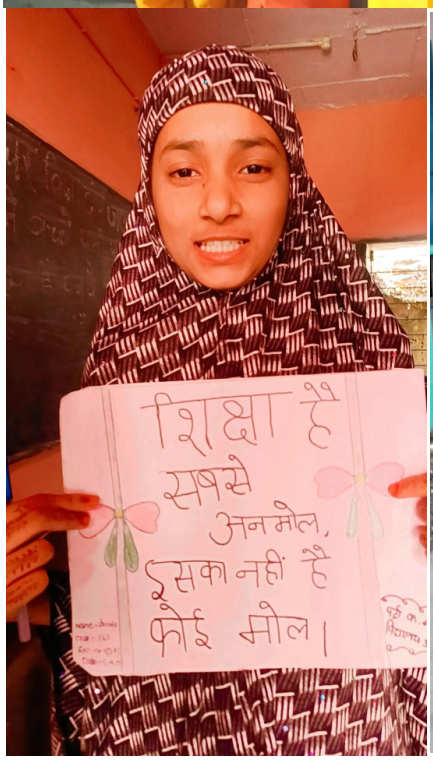
भारत के प्रधानमंत्री
श्री नरेंद्र दामोदर दास मोदी

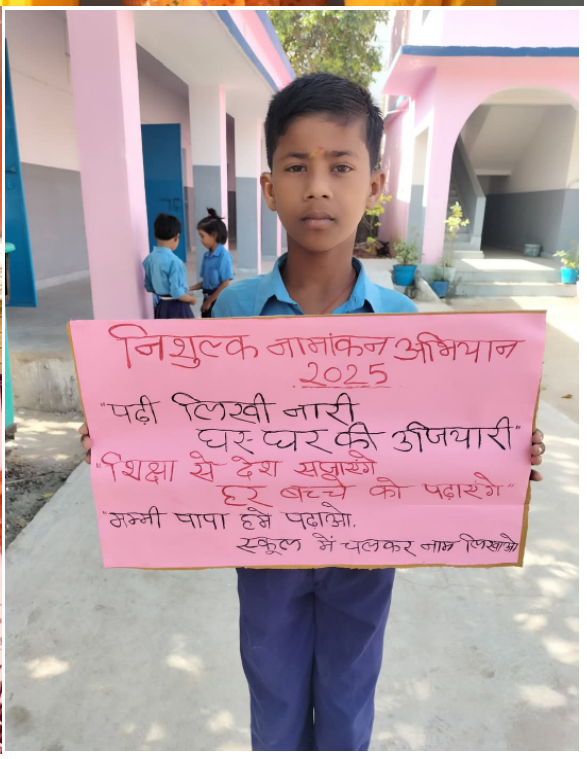
बिहार के मुख्यमंत्री
श्री नितीश कुमार

अप्रैल 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				

6 रामनवमी
10 महावीर जयंती
14 भीम राव आंबेडकर जयंती
18 गुड फ्राईडे
23 वीर कुंवर सिंह जयंती





चेतना सत्र (सोमवार)

चेतना

07 अप्रैल 2025 Monday सोमवार 07-Apr-2025 से 12-Apr-2025 वर्ष 03

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 में,
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

अवसर का इंतज़ार करने वाले लोग साधारण होते हैं। असाधारण लोग तो अवसरों के जन्मदाता होते हैं। आज से हम अवसरों का इंतज़ार करने के बजाय उनका निर्माण करें...

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	WHISPER	*व्हिस्पर*	काना फूसी करना
2.	WET	*वेट*	भिंगोना
3.	WEAVE	*विव*	बुनना
4.	WASTE	*वेस्ट*	बर्बाद करना
5.	WARN	*वार्न*	चेतावनी देना

हिन्दी	
कटाक्ष	व्यंग्य,
खग	पक्षी
आविष्कार	खोज
खौफ	डर
भीत	दीवार

संस्कृत	
मेधावी	होशियार
भाषाणां	भाषाओं का
श्रुत्वा	सुनकर
फलस्य	परिणाम की
अत्रैव	यहीं पर

	اردو (उर्दू)		
1.	نبل	*Nebal*	कमजोर
2.	نجات	*Najaar*	रेहा होना
3.	نجاست	*Najasat*	गंदगी
4.	نجومی	*Najumi*	ज्योतिष
5.	نجیب	*Najeeb*	भला मानुष

4. दिवस ज्ञान

विश्व स्वास्थ्य दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत का सबसे ऊँचा जलप्रपात कौन सा है? : जोग फॉल्स, मेघालय।
2. विश्व में सबसे तेज गति से दौड़ने वाला जानवर कौन है? : चीता
3. पृथ्वी पर सबसे अधिक अनुक्रमणिका वाला भाषा कौन सी है? : मंदरिन चीनी

4. विश्व का सबसे गर्म स्थान कौन सा है? : एल आयो
5. भारत की राष्ट्रीय खेल कौन सा है? : हॉकी

6. तर्क ज्ञान

1. संख्याओं के उभयनिष्ठ अपवर्तको को क्या कहते हैं? : म0 स0
2. भारत का सर्वाधिक जस्ता उत्पादक राज्य कौन सा है? : राजस्थान
3. मानव शरीर के सबसे बड़ी कोशिका का नाम है? : तंत्रिका कोशिका
4. भुलावा शब्द में कौन सा प्रत्यय है? : आवा
5. अक्षरों का प्रयोग करके नहीं बनाया जा सकता? TRADITIONAL -(a) TRAIN (b) LAND (c) RATION (d) NATIONAL : NATIONAL

7. पर्यायवाची शब्द (समानार्थी शब्द)

1. पानी : जल, नीर, वारि,
2. हवा : पवन, वायु, समीर,
3. रात : निशा, रात्रि, रजनी
4. नदी : सरिता, तरंगिणी, तटिनी
5. सूर्य : रवि, दिनकर, भास्कर

8. प्रेरक प्रसंग

!! एक रुपये का सिक्का !!

एक ब्राह्मण व्यक्ति सुबह उठकर मंदिर की ओर जा रहा था। वहां उसे रास्ते में ₹1 का सिक्का मिलता है। वह ब्राह्मण के मन में विचार आता है कि यह ₹1 रुपया में किसी दरिद्र को दे देता हूं।

वह पूरे नगर में ढूंढता है, उसे कोई दरिद्र और भिखारी नहीं मिलता है। हर रोज की तरह सुबह ब्राह्मण मंदिर की ओर प्रस्थान करते हैं। वहां उसे एक राजा दिखाई देता है वह बहुत बड़ी सेना लेकर दूसरे नगर में जाता रहता है।

राजा जैसे ब्राह्मण व्यक्ति को देखता है उसे प्रमाण करता है और कहता है कि महात्मा मैं युद्ध करने जा रहा हूं, आप मुझे आशीर्वाद दीजिए कि मैं दूसरे नगर के राज्यों को भी जीत सकूं।

यह सुनते ही ब्राह्मण व्यक्ति ₹1 का सिक्का राजा के हाथ में थमा देता है। राजा आश्चर्यचकित हो जाता है और पूछता है कि आपने यह ₹1 का सिक्का मेरे हाथ में क्यों थमाया ? ब्राह्मण व्यक्ति उत्तर देते हुए कहते हैं कि, मैं कई दिनों से कोई दरिद्र व्यक्ति ढूंढ रहा हूं जिसे ₹1 रुपया दे सकूं।

पूरे नगर में ऐसा कोई दरिद्र और भिखारी व्यक्ति नहीं मिला जिसे मैं एक रुपये दे सकता हूं। सिर्फ और सिर्फ आप ही मुझे ऐसे दरिद्र व्यक्ति मिले जिनके पास सब कुछ होते हुए भी कुछ नहीं है जिसकी अपेक्षा हमेशा अधिक से अधिक पाने की रहती है। इसलिए मैं यह ₹1 का सिक्का आपको देना चाहता हूं क्योंकि जो दरिद्र व्यक्ति की तलाश में था वह साक्षत मेरे सामने खड़ा है। यह सुनकर राजा का मस्तिष्क शर्म से झुक जाता है और वह अपनी सेना को वापस जाने का आदेश देता है।

शिक्षा:-
इंसान को कुछ पाने की जिद्द होनी चाहिए वह बहुत अच्छी बात है। पर आज कल व्यक्ति की इतनी तीव्र इच्छा होने के कारण मन में विचार आता है... तेरे जेब का पैसा मेरे जेब में कैसे आए, ऐसे स्वार्थी सोच में रहता है... यह बिलकुल भी अच्छी बात नहीं है। फलस्वरूप, उसे सब कुछ मिलने के बाद भी वह दु:खी रहता है क्योंकि उसकी इच्छा कभी खत्म नहीं होती..!!

चेतना सत्र (मंगलवार)

चेतना

08 अप्रैल 2025 Tuesday मंगलवार 07-Apr-2025 से 12-Apr-2025 वर्ष 03

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

कभी उसे नज़रअंदाज़ ना करें जो आपकी बहुत परवाह करते हैं.
वरना किसी दिन आपको ये एहसास होगा कि पत्थर जमा करते-करते आपने हीरा गंवा दिया।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	DARE	*डेयर*	हिम्मत करना
2.	DEFEAT	*डिफीट*	हराना
3.	DEMAND	*डिमांड*	मांग करना
4.	DIG	*डिग*	खोदना
5.	DISTURB	*डिस्टर्ब*	तंग करना

	हिन्दी	
अरमान	लालसा
सर्वस्व	सब कुछ
धुन	लगन
अमर	नहीं मरने वाला
उत्साह	उमंग

	संस्कृत	
यावत्	जितना
तावत्	उतना
इतस्तत:	इधर - उधर
कुत्रापि	कही भी
क्वापि	कभी भी

	اردو (उर्दू)		
1.	نلوا	*Nalwa*	कागज
2.	نم	*Nam*	गीला
3.	نم	*Nam*	नदी
4.	نمائش	*Numais*	दिखावा
5.	نمائندہ	*Numainda*	दिखाने वाला

4. दिवस ज्ञान

विश्व बंजारा दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. विश्व का सबसे बड़ा लड़ाई विमान कौन सा है? : एयरबस ए-380।
2. पृथ्वी का सबसे लंबा गहराई समुद्र कौन सा है? : मेरियाना ट्रेंच, प्रशांत महासागर।
3. भारत का सबसे बड़ा जिला कौन सा है? : लेह, लद्दाख, जम्मू और कश्मीर।
4. विश्व का सबसे छोटा देश कौन सा है? : वेटिकन सिटी।
5. भारत की सबसे बड़ी पुलिस बल कौन सी है? : सशस्त्र सीमा बल

6. तर्क ज्ञान

1. 6 अंकों वाली सबसे बड़ी संख्या में कितना जोड़ने पर 7 अंकों वाली सबसे छोटी संख्या मिलेगी? : 1
2. भारत में निर्मित प्रथम कंप्यूटर का क्या नाम है? : सिद्धार्थ
3. भारत के राष्ट्रीय ध्वज की लंबाई और चौड़ाई का अनुपात है? : 3:2
4. प्रेषण शब्द में प्रयुक्त उपसर्ग है? : प्रे
5. 1,9,17,33,49,73,....? : 97

7. लिपि

1. हिन्दी : देवनागरी
2. उर्दू : फारसी
3. अंग्रेजी : रोमन
4. पंजाबी : गुरुमुखी
5. संस्कृत : देवनागरी

8. प्रेरक प्रसंग

!! ऊँट के प्रश्न !!

एक दिन की बात है। एक ऊँट और उसका बच्चा बातें कर रहे थे। बातों-बातों में ऊँट के बच्चे ने उससे पूछा, "पिताजी! बहुत दिनों से कुछ बातें सोच रहा हूँ। क्या मैं आपसे उनके बारे में पूछ सकता हूँ?"

ऊँट बोला, "हाँ हाँ बेटा, ज़रूर पूछो बेटा। मुझसे बन पड़ेगा। तो मैं जवाब ज़रूर दूंगा।"

"हम ऊँटों के पीठ पर कूबड़ क्यों होता है पिताजी?" ऊँट के बच्चे ने पूछा।

ऊँट बोला, "बेटा, हम रेगिस्तान में रहने वाले जीव हैं। हमारे पीठ में कूबड़ इसलिए है, ताकि हम इसमें पानी जमा करके रख सकें। इससे हम कई-कई दिनों तक बिना पानी के रह सकते हैं।"

"अच्छा और हमारे पैर इतने लंबे और पंजे गोलाकार क्यों हैं?" ऊँट के बच्चे ने दूसरा प्रश्न पूछा।

"जैसा मैं तुम्हें बता चुका हूँ कि हम रेगिस्तानी जीव हैं। यहाँ की भूमि रेतीली होती है और हमें इस रेतीली भूमि में चलना पड़ता है। लंबे पैर और गोलाकार पंजे के कारण हमें रेत में चलने में सहूलियत होती है।"

"अच्छा, मैं हमारे पीठ में कूबड़, लंबे पैर और गोलाकार पंजों का कारण तो समझ गया। लेकिन हमारी घनी पलकों का कारण मैं समझ नहीं पाता। इन घनी पलकों के कारण कई बार मुझे देखने में भी परेशानी होती है। ये इतनी घनी क्यों है?" ऊँट का बच्चा बोला।

"बेटे! ये पलकें हमारी आँखों की रक्षाकवच हैं। ये रेगिस्तान की धूल से हमारी आँखों की रक्षा करते हैं।"

"अब मैं समझ गया कि हमारी ऊँट में कूबड़ पानी जमा कर रखने, लंबे पैर और गोलाकार पंजे रेतीली भूमि पर आसानी से चलने और घनी पलकें धूल से आँखों की रक्षा करने के लिए है। ऐसे में हमें तो रेगिस्तान में होना चाहिए ना पिताजी, फिर हम लोग इस चिड़ियाघर (Zoo) में क्या कर रहे हैं?"

सीख

प्राप्त ज्ञान, हुनर और प्रतिभा तभी उपयोगी हैं, जब आप सही जगह पर हैं। अन्यथा सब व्यर्थ है। कई लोग प्रतिभावान होते हुए भी जीवन में सफ़ल नहीं हो पाते क्योंकि वे सही जगह/क्षेत्र पर अपनी प्रतिभा का इस्तेमाल नहीं करते। अपनी प्रतिभा व्यर्थ जाने मत दें।

चेतना सत्र (बुधवार)

चेतना

09 अप्रैल 2025 Wednesday बुधवार 07-Apr-2025 से 12-Apr-2025 वर्ष 03

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

एक महान व्यक्ति एक प्रख्यात व्यक्ति से एक ही बिंदु पर भिन्न हैं कि महान व्यक्ति समाज का सेवक बनने के लिए तत्पर रहता हैं।

3. शब्द ज्ञान

English		
BEND	*बैंड*	मोड़ना
BIND	*बींद*	बांधना
BEHOLD	*बिहोल्ड*	देखना
BET	*बेट*	बाज़ी लगाना
BURST	*बर्स्ट*	फूट पड़ना

हिन्दी	
अनवरत	लगातार
अभिमान	गर्व
अस्थि	हड्डी
उपेक्षा	अनादर
उपयुक्त	सही

संस्कृत	
तेन	उससे
पीडाम्	कष्ट (को)
सेवित:	सेवन किया गया
ननु	ठीक है
सहैव	साथ ही

اردو (उर्दू)		
نمد	*Namad*	मोलाइम
نمط	*Namat*	ढगं
نمل	*Namal*	चोटी
نمودار	*Namudar*	दिखाई देना
نان	*Naan*	रोटी

4. दिवस ज्ञान

पराक्रम दिवस (केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल)

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. दुनिया का सबसे बड़ा द्वीप कौन-सा है? : ग्रीनलैंड
2. डिस्कवरी ऑफ इंडिया ' किसने लिखी थी ? : पंडित जवाहरलाल नेहरू
3. ज्यामिति के जनक के रूप में भी किसे जाना जाता है? : यूक्लिड

4. भारत में राष्ट्रीय बालिका दिवस कब मनाया जाता है? : 24 जनवरी को
5. हमारे शरीर का सबसे संवेदनशील अंग कौन सा है? : त्वचा

6. तर्क ज्ञान

1. भारतीय संविधान को कब अंगीकृत किया गया? : 26 नवम्बर 1949
2. भारत का कौन सा राज्य तीन ओर से बांग्लादेश की सीमा से घिरा हुआ है? : त्रिपुरा
3. बल का मात्रक क्या है ? : न्यूटन
4. गायत्री मंत्र का उल्लेख किस ग्रंथ में मिलता है? : ऋग्वेद के तीसरे मंडल में
5. RAM=32, CAR=22,DOG=? : 26

7. विलोम शब्द

1. आशा : निराशा
2. तीव्र : मंद
3. नीरस : सरस
4. एक : अनेक
5. कठोर : कोमल

8. प्रेरक प्रसंग

अपना अपना स्वभाव

एक बार एक भला आदमी नदी किनारे बैठा था। तभी उसने देखा एक बिच्छू पानी में गिर गया है। भले आदमी ने जल्दी से बिच्छू को हाथ में उठा लिया। बिच्छू ने उस भले आदमी को डंक मार दिया। बेचारे भले आदमी का हाथ काँपा और बिच्छू पानी में गिर गया।

भले आदमी ने बिच्छू को डूबने से बचाने के लिए दुबारा उठा लिया। बिच्छू ने दुबारा उस भले आदमी को डंक मार दिया। भले आदमी का हाथ दुबारा काँपा और बिच्छू पानी में गिर गया।

भले आदमी ने बिच्छू को डूबने से बचाने के लिए एक बार फिर उठा लिया। वहाँ एक लड़का उस आदमी का बार-बार बिच्छू को पानी से निकालना और बार-बार बिच्छू का डंक मारना देख रहा था। उसने आदमी से कहा, "आपको यह बिच्छू बार-बार डंक मार रहा है फिर भी आप उसे डूबने से क्यों बचाना चाहते हैं?"
भले आदमी ने कहा, "बात यह है बेटा कि बिच्छू का स्वभाव है डंक मारना और मेरा स्वभाव है बचाना। जब बिच्छू एक कीड़ा होते हुए भी अपना स्वभाव नहीं छोड़ता तो मैं मनुष्य होकर अपना स्वभाव क्यों छोड़ूँ?"

मनुष्य को कभी भी अपना अच्छा स्वभाव नहीं भूलना चाहिए।

चेतना सत्र (शुक्रवार)

चेतना

11 अप्रैल 2025 Friday शुक्रवार 07-Apr-2025 से 12-Apr-2025 वर्ष 03

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

यदि आपको कोई अस्वीकार करता है तो बुरा न मानें... लोग अक्सर महंगी चीज़ों को ही अस्वीकार करते हैं क्योंकि वे उसे पा नहीं सकते।

आज से हम.. अस्वीकृति को शान्ति और हिम्मत से स्वीकार करें।

3. शब्द ज्ञान

English		
FORGET	*फॉरगेट*	भूलना
FLOW	*फ्लो*	बहना
FLATTER	*फ्लैटर*	खुशामद करना
FORCE	*फोर्स*	दवाब डालना
FORGIVE	*फॉरगीव*	माफ़ करना

हिन्दी	
अनुपम	सुन्दर
सतत्	लगातार
प्रकट	सामने
निर्देश	समझाना
तिरस्कार	उपेक्षा

संस्कृत	
रसना	जीभ
कंचुक:	कुर्ता
चूर्णम्	आटा
गोधूम:	गेहूं
नीम्ब:	नीम

اردو (उर्दू)		
منفرد	*Munfarid*	अलग
جہان	*Jahan*	दुनया
عالم	*Alam*	विश्व
پائدار	*Paidar*	मजबुत
طرز	*Taraz*	तरिका

4. दिवस ज्ञान

राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. हॉकी के जादूगर के नाम से भी किसे जाना जाता है? : मेजर ध्यानचंद को
2. कौन सा अफ्रीकी देश चॉकलेट के लिए प्रसिद्ध है? : घाना
3. ओलंपिक खेल कितने अंतराल पर आयोजित किए जाते हैं? : 4 वर्ष
4. टेबल टेनिस को किस नाम से भी जाना जाता है? : पिंग-पोंग
5. इसरो के मंगल मिशन को क्या कहा गया? : मंगलयान

6. तर्क ज्ञान

1. ब्रह्मांड में सर्वाधिक पाए जाने वाला तत्व कौन सा है? : हाइड्रोजन
2. भारतीय संविधान के निर्माण में संविधान सभा को कितना समय लगा? : दो वर्ष, 11 महीना और 18 दिन
3. विश्व की सबसे लंबी नदी कौन सी है? : नील नदी
4. किस महाद्वीप को मानव जाति का जन्म स्थल कहा जाता है? : अफ्रीका
5. ओजोन परत वायुमंडल के किस स्तर में स्थित होती हैं? : समताप मंडल

7. लिंग शब्द

1. ठाकुर : ठकुराइन
2. सुत : सुता
3. आचार्य : आचार्या
4. छात्र : छात्रा
5. अध्यापक : अध्यापिका

8. प्रेरक प्रसंग

!! साधु और खजूर !!

एक दिन की बात है। एक साधु गाँव के बाहर वन में स्थित अपनी कुटिया की ओर जा रहा था। रास्ते में बाज़ार पड़ा। बाज़ार से गुजरते हुए साधु की दृष्टि एक दुकान में रखी ढेर सारी टोकरियों पर पड़ी। उसमें ख़जूर रखे हुए थे।

ख़जूर देखकर साधु का मन ललचा गया। उसके मन में ख़जूर खाने की इच्छा जाग उठी। किंतु उस समय उसके पास पैसे नहीं थे। उसने अपनी इच्छा पर नियंत्रण रखा और कुटिया चला आया।

कुटिया पहुँचने के बाद भी ख़जूर का विचार साधु के मन से नहीं निकल पाया। वह उसी के बारे में ही सोचता रहा. रात में वह ठीक से सो भी नहीं पाया। अगली सुबह जब वह जागा, तो ख़जूर खाने की अपनी इच्छा की पूर्ति के लिए पैसे की व्यवस्था करने के बारे में सोचने लगा।

सूखी लकड़ियाँ बेचकर ख़जूर खरीदने लायक पैसों की व्यवस्था अवश्य हो जायेगी, यह सोचकर वह जंगल में गया और सूखी लकड़ियाँ बीनने लगा। काफ़ी लकड़ियाँ एकत्रित कर लेने के बाद उसने उसका गठ्ठर बनाया और उसे अपने कंधे पर लादकर बाज़ार की ओर चल पड़ा।

लड़कियों का गठ्ठर भारी था। जिसे उठाकर बाज़ार तक की दूरी तय करना आसान नहीं था. किंतु साधु चलता गया। थोड़ी देर में उसके कंधे में दर्द होने लगा। इसलिए विश्राम करने वह एक स्थान पर रुक गया। थोड़ी देर विश्राम कर वह पुनः लकड़ियाँ उठाकर चलने लगा. इसी तरह रुक-रुक कर किसी तरह वह लकड़ियों के गठ्ठर के साथ बाज़ार पहुँचा।

बाज़ार में उसने सारी लकड़ियाँ बेच दी। अब उसके पास इतने पैसे इकठ्ठे हो गए, जिससे वह ख़जूर खरीद सके। वह बहुत प्रसन्न हुआ और खजूर की दुकान में पहुँचा। सारे पैसों से उसने खजूर खरीद लिए और वापस अपनी कुटिया की ओर चल पड़ा।

कुटिया की ओर जाते-जाते उसके मन में विचार आया कि आज मुझे ख़जूर खाने की इच्छा हुई। हो सकता है कल किसी और वस्तु की इच्छा हो जाये। कभी नए वस्त्रों की इच्छा जाग जायेगी, तो कभी अच्छे घर की। कभी स्त्री और बच्चों की, तो कभी धन की. मैं तो साधु व्यक्ति हूँ। इस तरह से तो मैं इच्छाओं का दास बन जाऊंगा।

यह विचार आते ही साधु ने ख़जूर खाने का विचार त्याग दिया। उस समय उसके पास से एक गरीब व्यक्ति गुजर रहा था। साधु ने उसे बुलाया और सारे खजूर उसे दे दिए। इस तरह उसने स्वयं को इच्छाओं का दास बनने से बचा लिया।

सीख

यदि हम अपनी हर इच्छाओं के आगे हार जायेंगे, तो सदा के लिए अपनी इच्छाओं के दास बन जायेंगे। मन चंचल होता है। उसमें रह-रहकर इच्छायें उत्पन्न होती रहती हैं. जो उचित भी हो सकती हैं और अनुचित भी। ऐसे में इच्छाओं पर नियंत्रण रखना आवश्यक है। सोच-विचार कर इच्छाओं के आंकलन के उपरांत ही उनकी पूर्ति के लिए कदम बढ़ाना चाहिए। तभी जीवन में सफ़लता प्राप्त होगी। हमें इच्छाओं का दास नहीं बनाना है, बल्कि इच्छाओं को अपना दास बनाना है।

चेतना सत्र (शनिवार)

चेतना

12 अप्रैल 2025 Saturday शनिवार 07-Apr-2025 से 12-Apr-2025 वर्ष 03

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

मनुष्य अपने विश्वास से निर्मित होता है। जैसा वो विश्वास करता है वैसा वो बन जाता है।

3. शब्द ज्ञान

English		
NEGLECT	*नेगलेक्ट*	अवेलहना करना
NEED	*नीड*	जरूरत
OCCUR	*occur*	घटित होना
OBEY	*ओबी*	आज्ञा मानना
ORDER	*ऑर्डर*	आज्ञा देना

हिन्दी	
करुणा	दया
कनक	सोना
पत्र	चिट्ठी
प्रसन्न	खुश
उपहार	भेंट

संस्कृत	
काक:	कौआ
कपोत:	कबूतर
पीत:	पीला
कलाय:	मटर
एला	छोटी इलायची

اردو (उर्दू)		
خمار	*Khumar*	नशा
مئے	*Mai*	शराब
اکبر	*Akbar*	बड़ा
اصغر	*Ashgar*	छोटा
شاعر	*Shair*	कवी

4. दिवस ज्ञान

विश्व उड्डयन एवं अंतरिक्ष दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. विश्व का सबसे बड़ा डेल्टा कौन सा है? : सुन्दरवन डेल्टा
2. दुनिया का सबसे तेज़ सुपर कंप्यूटर कौन सा है? : फुगाकू सुपर कम्प्यूटर
3. डूरंड कप किस खेल से संबंधित है? : फुटबॉल से
4. विश्व क्रॉस दिवस कब मनाया जाता है? : 8 मई
5. किस देश को "केक की भूमि" कहा जाता है? : स्कॉटलैंड

6. तर्क ज्ञान

1. क्षेत्रफल की दृष्टि से भारत का विश्व में कौन सा स्थान है? : सातवां
2. कच्चे फलों को पकाने के लिए कौन सी गैस का प्रयोग किया जाता है? : एसिटिलीन
3. एशिया के ज्योतिपुंज के नाम से किसे जाना जाता है? : गौतम बुद्ध
4. अर्थशास्त्र का जनक किसे कहा जाता है? : एडम स्मिथ को
5. 1 किलो वाट का मान कितना होता है? : 3.6×10^6 जुल

7. लिंग शब्द

1. शिष्य : शिष्या
2. अनुज : अनुजा
3. माली : मालिन
4. श्री मान : श्रीमती
5. पुत्रवान : पुत्रवती

8. प्रेरक प्रसंग

!! किसान की घड़ी !!

एक दिन की बात है। एक किसान अपने खेत के पास स्थित अनाज की कोठी में काम कर रहा था। काम के दौरान उसकी घड़ी कहीं खो गई। वह घड़ी उसके पिता द्वारा उसे उपहार में दी गई थी। इस कारण उससे उसका भावनात्मक लगाव था।

उसने वह घड़ी ढूंढने की बहुत कोशिश की। कोठी का हर कोना छान मारा। लेकिन घड़ी नहीं मिली। हताश होकर वह कोठी से बाहर आ गया। वहाँ उसने देखा कि कुछ बच्चे खेल रहे हैं।

उसने बच्चों को पास बुलाकर उन्हें अपने पिता की घड़ी खोजने का काम सौंपा। घड़ी ढूंढ निकालने वाले को ईनाम देने की घोषणा भी की। ईनाम के लालच में बच्चे तुरंत मान गए।

कोठी के अंदर जाकर बच्चे घड़ी की खोज में लग गए। इधर-उधर, यहाँ-वहाँ, हर जगह खोजने पर भी घड़ी नहीं मिल पाई। बच्चे थक गए और उन्होंने हार मान ली।

किसान ने अब घड़ी मिलने की आस खो दी। बच्चों के जाने के बाद वह कोठी में उदास बैठा था। तभी एक बच्चा वापस आया और किसान से बोला कि वह एक बार फिर से घड़ी ढूंढने की कोशिश करना चाहता था। किसान ने हामी भर दी।

बच्चा कोठी के भीतर गया और कुछ ही देर में बाहर आ गया। उसके हाथ में किसान की घड़ी थी। जब किसान ने वह घड़ी देखी, तो बहुत ख़ुश हुआ। उसे आश्चर्य हुआ कि जिस घड़ी को ढूंढने में सब नाकामयाब रहे, उसे उस बच्चे ने कैसे ढूंढ निकाला?

पूछने पर बच्चे ने बताया कि कोठी के भीतर जाकर वह चुपचाप एक जगह खड़ा हो गया और सुनने लगा। शांति में उसे घड़ी की टिक-टिक की आवाज़ सुनाई पड़ी और उस आवाज़ की दिशा में खोजने पर उसे वह घड़ी मिल गई।

किसान ने बच्चे को शाबासी दी और ईनाम देकर विदा किया।

सीख – शांति हमारे मन और मस्तिष्क को एकाग्र करती है और यह एकाग्र मन:स्थिति जीवन की दिशा निर्धारित करने में सहायक है। इसलिए दिनभर में कुछ समय हमें अवश्य निकलना चाहिए, जब हम शांति से बैठकर मनन कर सकें। अन्यथा शोर-गुल भरी इस दुनिया में हम उलझ कर रह जायेंगे। हम कभी न खुद को जान पायेंगे न अपने मन को। बस दुनिया की भेड़ चाल में चलते चले जायेंगे। जब आँख खुलगी, तो बस पछतावा होगा कि जीवन की ये दिशा हमने कैसे निर्धारित कर ली? हम चाहते तो कुछ और थे जबकि वास्तव में हमने तो वही किया, जो दुनिया ने कहा। अपने मन की बात सुनने का तो हमने समय ही नहीं निकाला।

संविधान

चेतना

07 अप्रैल 2025 Monday सोमवार 07-Apr-2025 से 12-Apr-2025 वर्ष 03

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

07 अप्रैल 2025 | Monday | सोमवार | 07-Apr-2025 से 12-Apr-2025 | वर्ष 03

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)	
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)	
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)	
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)	
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)	
6			गणित	अंग्रेजी	विज्ञान		सामाजिक विज्ञान	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	
7			सामाजिक विज्ञान	गणित	अंग्रेजी		विज्ञान	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	
8			विज्ञान	सामाजिक विज्ञान	गणित		अंग्रेजी	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य	

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
07 अप्रैल 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)

द्वितीय सप्ताह

अप्रैल माह का द्वितीय शनिवार

बाल प्रेरकों का चयन, हजार्ड हंट एवं विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन/पुनर्गठन एवं योजना का निर्माण

विद्यालय के कार्यालय आदेश के माध्यम से तथा उनका उन्मुखीकरण

बाल प्रेरकों की चयन प्रक्रिया :–

- बाल प्रेरक के रूप में वैसे बच्चे का चयन किया जाए, जिनका संवाद संप्रेषण अच्छा हो। बाल प्रेरकों का चयन बच्चों द्वारा ही किया जाएगा।
- बाल प्रेरक के रूप में प्राथमिक विद्यालयों में केवल चौथी एवं पांचवी कक्षा के 4–5 बच्चे का बाल प्रेरक के रूप में चयन किया जाए ताकि पांचवी कक्षा के चयनित बाल प्रेरक दूसरे विद्यालय के छठे वर्ग में चले जाने की स्थिति में शुरुआत से ही बाल प्रेरक के रूप में तैयार रहेंगे तो एकाएक कक्षा बदलने से कार्य बाधित नहीं हो सकेगा। अतएव प्राथमिक विद्यालयों में चौथी वर्ग के बच्चे को भी बाल प्रेरक के रूप में तैयार किया जाएगा।
- इसी प्रकार अपर प्राइमरी या मध्य विद्यालयों में कक्षा 6, 7 एवं 8 के 3–3 बच्चे का बाल प्रेरक के रूप में चयन किया जाए।
- बाल प्रेरक में बाल संसद एवं मीना मंच के छात्र–छात्राओं को भी शामिल किया जा सकता है।

बाल प्रेरकों की भूमिका :–

- बाल प्रेरक को विभिन्न विषयों जैसे – भूकंप, बाढ़, अगलगी, ठनका/वज्रपात, सड़क दुर्घटना, भगदड़, सुखाड़, सर्पदंश, जलवायु परिवर्तन, पेयजल, स्वच्छता, व्यक्तिगत स्वच्छता में व्यवहार परिवर्तन, डायरिया प्रबंधन, प्राथमिक उपचार, खोज एवं बचाव, स्वास्थ्य एवं पोषण इत्यादि पर प्रशिक्षित कराया जाए।
- विद्यालय के अन्य सभी बच्चे को विभिन्न आपदाओं के बारे में जानकारी व कौशल विकास हेतु बाल प्रेरक के द्वारा पढ़ाने (पियर टू पियर एजुकेशन) की विधि का ही प्रयोग किया जाए।
- प्रत्येक प्रशिक्षित बाल प्रेरक को अलग–अलग कक्षा के बच्चों को प्रशिक्षित करने की जिम्मेदारी बाँटकर सुरक्षित शनिवार के वार्षिक सारणी के अनुरूप प्रत्येक शनिवार को सिखाने हेतु प्रेरित किया जाए। जब ये बाल प्रेरक अन्य बच्चे को प्रशिक्षित कर रहे हों, तब उन्हें उत्साहित किया जाए और यथासंभव उन्हें सुझाव–सलाह भी दिया जाए।
- बाल प्रेरकों को नियमित रूप से प्रशिक्षण एवं उनकी क्षमता को विकसित करने की आवश्यकता होगी।

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 :			

विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति के गठन की प्रक्रिया :–

विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का कार्य विद्यालय के अंदर एवं बाहर तथा विद्यालय के पोषक क्षेत्र में चिन्हित सभी जोखिमों के कुप्रभावों का शमन करते हुए अपने विद्यालय के बच्चों एवं शिक्षकों हेतु विद्यालय को एक सुरक्षित स्थान के रूप में बनाए रखना है। अतः इस कार्य को मूर्त रूप देने के संदर्भ में विद्यालय समुदाय, बाल संसद एवं मीना मंच के सदस्यों एवं विद्यालय शिक्षा समिति के सदस्यों को मिलाकर विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति गठित की जाएगी।

गठन की प्रक्रिया निम्नरूपेण होगी :–

- विद्यालय समुदाय, जिसमें विद्यालय के बच्चे, शिक्षक, अभिभावक एवं विद्यालय शिक्षा समिति के 3 मनोनीत सदस्य शामिल होंगे, के साथ बैठक कर कार्यक्रम के उद्देश्य, विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति की संरचना एवं रूप रेखा के बारे में विस्तार से चर्चा कराई जाए।
- समिति में बाल संसद के सभी मंत्री, फोकल शिक्षक, विद्यालय शिक्षा समिति के अध्यक्ष तथा अलग–अलग कक्षाओं के 2–3 बाल प्रेरक शामिल होंगे।
- बाल संसद में अन्य मंत्रियों के अलावा एक बाल सुरक्षा मंत्री तथा उसके उप–मंत्री नामित किए जाएंगे। इन दोनों को भी विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति में शामिल किया जाएगा।
- अपर प्राइमरी या मध्य विद्यालयों में मीना मंच की मीना और उप–मीना/सहायक मीना को भी विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति में शामिल किया जाएगा।
- विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का आकार अधिकतम 12–13 सदस्यों का होगा।
- प्रधानाध्यापक द्वारा विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति के सदस्यों को उनके कार्य दायित्व के बारे में बताया जाए तथा माह में एक बार बैठक करने की तिथि भी निर्धारित कर ली जाए।
- समिति की बैठक हेतु एजेंडा भी बनाए जा सकते हैं, जैसे – बैठक की तिथि के पूर्व किए गए कार्यों की समीक्षा, योजना के अनुरूप संपादित गतिविधियां एवं लंबित कार्यों को अलग–अलग सूचीबद्ध करना, अगले माह की कार्ययोजना पर चर्चा एवं उसके क्रियान्वयन हेतु जिम्मेवारी तय करना तथा इसके अनुश्रवण एवं निगरानी के तरीके पर चर्चा इत्यादि।
- इसी प्रकार निजी विद्यालयों में विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति एवं बच्चों को शामिल कर विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन किया जाए।
- मदरसा बोर्ड द्वारा संचालित विद्यालयों में मदरसा विद्यालय प्रबंधन समिति एवं बच्चों को शामिल कर विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन किया जाए।

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 यह 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।

पीएम पोषण योजना

चेतना

07 अप्रैल 2025 Monday सोमवार 07-Apr-2025 से 12-Apr-2025 वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
07-Apr-2025	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
08-Apr-2025	मंगलवार	चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी
09-Apr-2025	बुधवार	चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त)
11-Apr-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।
12-Apr-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	115.00	2.30
सब्जी	50 Gram	24.00	1.20
तेल	5 Gram	140.00	0.70
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.59
जलावन	100 Gram	14.00	1.40
		कुल =	6.19

कक्षा 06 से 08 के लिए			
सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	30 Gram	115.00	3.45
सब्जी	75 Gram	24.00	1.80
तेल	7.5 Gram	140.00	1.05
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.89
जलावन	150 Gram	14.00	2.10
		कुल =	9.29

बीस सूचक

चेतना

07 अप्रैल 2025 Monday सोमवार वर्ष 03

(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