



चेतना

गुरुवार

बिहार

01-अक्टूबर-2026

Thursday

वर्ष : 5

प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित



संपादकीय

चेतना सत्र

सविधान

दैनिक कार्ययोजना

समय सरणी

पीएम पोषण योजना

भारत के वस्त्र मंत्री

गिरिराज सिंह

बिहार के ग्रामीण कार्य मंत्री

सुनील कुमार

OCTOBER 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	31

- 2 गान्धी जयंती
- 3 जीवित पुत्रिका व्रत (जीउतीया)
- 17 दुर्गा पूजा
- 19 दुर्गा पूजा
- 20 दुर्गा पूजा
- 21 दुर्गा पूजा





अनिल कुमार प्रभाकर
प्रधान संपादक



श्री कुंदन कुमार वर्मा
संपादक



फरहान
संपादक मंडल



श्रीमती रींकू कुमारी
संपादक मंडल



श्री राकेश कुमार
संपादक मंडल



श्री सुशील कुमार यादव
संपादक मंडल

बिहार सरकार स्वास्थ्य विभाग

सावधानी अपनायें

डेंगू से बचें

भर एवं आसपास पानी जमा ना होने दें एवं साफ-सफाई का ध्यान रखें।

डेंगू के मच्छर इन स्थानों पर पनपते हैं:-

- कुत्ता में / पानी में
- मकड़ी में
- केला पड़े जगह में
- पानी में
- पानी में जो जलजमाव हो
- कुकी टाकी
- मकड़ी के पानी में

डेंगू से बचाव के लिए:

- मच्छरों से बचाव हेतु जाल एवं मच्छरनेत्र का उपयोग करें।
- डेंगू बुखार के लक्षण होने पर एंटीबियन, क्लोच आदि दवाइयों का उपयोग विरुद्ध न करें।
- इसके लिए पारामेडिकल सुविधाएं उपलब्ध हैं।

104 हेल्पलाइन पर संपर्क करें।

हम में है दम

तंबाकू को **ना** कहें हम

—: आज की प्रेरणा —:

एक छोटी सी दरार का ये मतलब नहीं कि आप टूट गये हैं; इसका सिर्फ ये मतलब है कि आपकी परीक्षा ली गई थी और आप छिन्न-भिन्न नहीं हुए!

आज से हम :

रूकावटों का सामना कर पहले से ज्यादा मजबूत बनें...

One small crack doesn't mean you are broken; it means you were put to test and you didn't fall apart!

Today Onwards Let's :

face setbacks and emerge stronger...

नोट : रविवार के दिन खुलने वाले विद्यालय शुक्रवार के दिन प्रकाशित होने वाले चेतना का उपयोग कर सकते हैं।

चेतना

"टीचर्स ऑफ बिहार"

द्वारा प्रकाशित "चेतना" दैनिक 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

हमारे महान विभूति



प्रसिद्ध लोक गायिका एवं संगीत शिक्षिका

जीवन परिचय

नाम : डॉ. शारदा सिन्हा

जन्म : 1 अक्टूबर 1952

जन्म स्थान : हुलास गाँव, सुपौल, बिहार

पिता : सुखदेव ठाकुर

माता : माता का नाम आधिकारिक रिकॉर्ड में उपलब्ध नहीं है

पति/पत्नी : डॉ. ब्रजकिशोर सिन्हा

शिक्षा : संगीत में पीएच.डी. सहित उच्च अध्ययन

अवार्ड : पद्म श्री (1991), पद्म भूषण (2018), पद्म विभूषण (2026 - पद्मश्रीमान्द)

नागरिकता : भारतीय

मृत्यु : 5 नवंबर 2024

बिहार विद्यालय परीक्षा समिति
Bihar School Examination Board

इंटरमीडिएट एवं मैट्रिक
वार्षिक परीक्षा, 2027

ऑनलाइन परीक्षा फॉर्म अब **विस्तारित अवधि में**

दिनांक
01.10.2026 से 15.10.2026 तक भरे जाएंगे।

Follow Us : [f](#) [i](#) [t](#) [x](#) @officialbseb | @biharschool examinationboard

बिहार विद्यालय परीक्षा समिति
Bihar School Examination Board

इंटरमीडिएट एवं मैट्रिक
वार्षिक परीक्षा, 2027

ऑनलाइन परीक्षा फॉर्म अब **विस्तारित अवधि में**

दिनांक
01.10.2026 से 15.10.2026 तक भरे जाएंगे।

Follow Us : [f](#) [i](#) [t](#) [x](#) @officialbseb | @biharschool examinationboard



1. प्रार्थना



प्रार्थना

हे प्रभु ! आनंद दाता !! ज्ञान हमको दीजिये ।
शौच 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 प्रिया हमें ।
ब्रह्मनिष्ठा प्राप्त करके सर्वहितकारी बनें ॥ हे प्रभु...

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 आर्ड
हौसला ऐसा ही दे गंग जमन नाज करे
आधे रस्ते पे न रुक जाये मुसाफिर के कदम
शौक मजिल का हो इतना कि थकन नाज करे
दीप से दीप जलायें कि चमक उठे बिहार
ऐसी खूबी दे ऐ मालिक कि बतन नाज करे
जय बिहार जय बिहार जय जय जय जय बिहार

- एम. आर. चिश्ती

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 जाओ तैयार साथियो, हो जाओ 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 जाओ तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ॥
तूफानी गति रुके नहीं, पाँव थके पर थमे नहीं ,
उठे हुए माथे के आगे, ठहर न पाती हार ,
ठहर न पाती हार साथियों, ठहर न पाती हार साथियों ,
हो जाओ तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ॥
कांप उठे धरती अम्बर, और उठाओ ऊँचा सर ,
कोटि कोटि कंठों से गूँजे, शिक्षा की जयकार ,
हो जाओ तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ॥

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 शातिमंत्र
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

“कड़ी मेहनत के लिए कोई विकल्प नहीं है

3. शब्द ज्ञान

	English	
1.	Policeman	पुलिसमैन
2.	Washerman	वाशरमैन
3.	Shopkeeper	शॉपकीपर

	اردو (उर्दू)	
1.	فرزند	Farzind
2.	اعزاز	Azaaz
3.	تائید	Tai3

	हिन्दी	
अचेत	मूर्छित, चेतनाशून्य	
अग्रजन्मा	ज्येष्ठ पुत्र	
अचूक	निश्चित, अवश्य	

	संस्कृत	
सनातनः	सदा से चला आ	
स्यात्	हो	
औदार्यम्	उदारता	

4. दिवस ज्ञान

अंतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

- | | |
|---|---------------------|
| 1. ऊँट को किस नाम से जाना जाता है? | : रेगिस्तान का जहाज |
| 2. मनुष्य के शरीर में कितनी प्रमुख इंद्रियाँ मानी जाती हैं? | : पाँच |
| 3. सूर्य क्या है? | : एक तारा |

6. तर्क ज्ञान

- | | |
|--|---------------------------|
| 1. एक वृत्त की कितनी भुजाएँ होती है? | : 0, वह गोल होता है। |
| 2. भारत का मूल सविधान कहाँ संरक्षित है? | : संसद भवन में |
| 3. What is the past form of dig and stand? | : dig -dug, stand - stood |

7. प्रत्यय शब्द

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. मासिक | : मास + इक |
| 2. साहित्यिक | : साहित्य +इक |
| 3. शारीरिक | : शरीर +इक |

8. प्रेरक प्रसंग

अधूरी तस्वीर

एक नगर में एक प्रसिद्ध चित्रकार रहता था। उसकी बनाई हुई तस्वीरें दूर-दूर तक प्रसिद्ध थीं। एक दिन उसने अपने घर के बाहर एक बड़ी-सी तस्वीर लगाई और उसके नीचे लिख दिया—
“जिसे इसमें कोई कमी दिखाई दे, वह उस स्थान पर निशान लगा दे।”
अगली सुबह जब चित्रकार ने तस्वीर देखी तो वह हैरान रह गया। तस्वीर का लगभग हर हिस्सा किसी न किसी निशान से भरा हुआ था। चित्रकार को लगा कि इतने लोगों ने उसकी कला में इतनी कमियाँ निकाल दीं, शायद वह सचमुच अच्छे चित्रकार नहीं है। वह उदास होकर अपने गुरु के पास गया और पूरी बात बताई।
गुरु ने मुस्कुराकर कहा, “कल एक नई तस्वीर बनाना और उसके नीचे एक अलग वाक्य लिखना।”
अगले दिन चित्रकार ने वैसी ही एक और तस्वीर बनाई। इस बार उसके नीचे लिखा था—
“जिसे इसमें कोई कमी दिखाई दे, कृपया उसे ठीक करके दिखाएँ।”
शाम को चित्रकार ने तस्वीर को उसी स्थान पर लगा दिया।
अगले दिन जब वह तस्वीर देखने गया तो वह बिल्कुल वैसी ही थी जैसी उसने बनाई थी। एक भी व्यक्ति ने उसमें कोई सुधार नहीं किया था। चित्रकार आश्चर्यचकित होकर गुरु के पास पहुँचा और बोला, “गुरुदेव! कल तो लोगों ने मेरी तस्वीर को कमियों से भर दिया था, लेकिन आज किसी ने एक भी कमी ठीक नहीं की। ऐसा क्यों?”
गुरु ने शांत स्वर में कहा—
“बेटा, दूसरों की कमियाँ बताना बहुत आसान है, लेकिन किसी कमी को सुधारने के लिए समझ, मेहनत और जिम्मेदारी चाहिए। जीवन में तुम्हें ऐसे बहुत लोग मिलेंगे जो तुम्हारे काम में कमियाँ निकालेंगे। उनकी हर बात से निराश मत होना। यह देखना जरूरी है कि उनकी बात में कितना सत्य है और क्या वे उसका समाधान भी जानते हैं।”
चित्रकार को गुरु की बात समझ में आ गई।
उस दिन के बाद उसने आलोचना से भागना बंद कर दिया। वह सही सुझावों को स्वीकार करता और केवल बिना आधार की बातों को मन पर नहीं लेता। धीरे-धीरे उसकी कला और निखरती गई और वह पहले से भी अधिक प्रसिद्ध चित्रकार बन गया।

शिक्षा :
साथियों, दूसरों की कमियाँ बताना आसान है, लेकिन उन्हें सुधारने में सहयोग करना कठिन। इसलिए आलोचना से घबराने के बजाय उसमें छिपे सही सुझाव को पहचानें और अपनी कमियों को सुधारते रहें।

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
फुल्लकुन्सुमितद्रुमदलशोभिनीं
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

01-Oct-2026	Thursday	गुरुवार
-------------	----------	---------

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

01-अक्टूबर-2026

Thursday

गुरुवार

वर्ष 05

सत्र : 2026-2027

समय	घंटी	गुरुवार							
	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)					अंग्रेजी	सामाजिक विज्ञान	विज्ञान
		23 संख्या 21-30	9 घटाव (पृष्ठ 90 से 103 तक भिन्न)	6 भिन्न संख्या	9 लंबाई का माप	7 कोण			
10:40 से 11:20	दूसरी	गणित (कार्यपुस्तिका)					विज्ञान	अंग्रेजी	सामाजिक विज्ञान
		23 संख्या 21-30	9 घटाव (पृष्ठ 90 से 103 तक भिन्न)	6 भिन्न संख्या	9 लंबाई का माप	7 कोण			
11:20 से 12:00	तीसरी	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)					गणित	विज्ञान	अंग्रेजी
		11 पटना का चिड़ियाघर	12 कितने कोण	14 दीप जले	13 चाचा का पत्र	16 मरता क्या न करता			
12:00 से 12:40		मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम							
12:40 से 01:20	चौथी	हिंदी (कार्यपुस्तिका)					सामाजिक विज्ञान	गणित	कम्प्यूटर लेब
		11 पटना का चिड़ियाघर	9 घटाव (पृष्ठ 90 से 103 तक भिन्न)	14 दीप जले	13 चाचा का पत्र	16 मरता क्या न करता			
01:20 से 02:00	पंचमी	अंग्रेजी पाठ्यपुस्तक					हिंदी / उर्दू / अन्य	कम्प्यूटर लेब	गणित
		17 Swing Swing	10 People who help us	10 I Can Dance	10 Work will Bring its Own Reward	10 The Ant and the Grasshopper			
02:00 से 02:40	छठी	अंग्रेजी कार्यपुस्तिका					संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य	अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)
		17 Swing Swing	10 People who help us	10 I Can Dance	10 Work will Bring its Own Reward Read and enjoy! The	10 The Ant and the Grasshopper			
02:40 से 03:20	सप्तमी	शब्द एवं संख्या ज्ञान		पर्यावरण और हम पाठ्यपुस्तक			कम्प्यूटर लेब	अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	हिंदी / उर्दू / अन्य
				14 पानी	19 ककोलत से कन्याकुमारी	14 सूरज एक काम अनेक			
03:20 से 04:00	आठमी	खेलकूद		कविता पाठ			कविता पाठ		

नोट:-1. उपरोक्त वर्ग - समय सारणी 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 वहां बच्चों को सप्ताह में किसी दो अलग-अलग घंटियों में पुस्तक पढ़ने को प्रेरित किया जा सकता है। 4. प्रत्येक सप्ताह में सभी विषय की साप्ताहिक मूल्यांकन विद्यालय अपनी सुविधा अनुसार किसी भी दिन किसी भी घंटी करेंगे।

पीएम पोषण योजना

चेतना

01-अक्टूबर-2026 Thursday गुरुवार

वर्ष 05

पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
01-Oct-2026	गुरुवार	चावल मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी 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