चेतना

बुधवार
बिहार
07-अक्टूबर-2026
Wednesday
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 संसदीय कार्य; अल्पसंख्यक कार्य मंत्री

किरण रिजिजू

बिहार के राजस्व एवं भूमि सुधार मंत्री

डॉ. दिलीप कुमार जायसवाल

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 गाँधी 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 रिंकू कुमारी
संपादक मंडल

श्री राकेश कुमार
संपादक मंडल

श्री सुशील कुमार यादव
संपादक मंडल

श्री विवेक कुमार
संपादक मंडल

श्री अमोद कुमार
संपादक मंडल

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

स्वतंत्रता सेनानी एवं क्रांतिकारी

जीवन परिचय

नाम	:	दुर्गावती देवी (दुर्गा भाभी)
जन्म	:	7 अक्टूबर 1907
जन्म स्थान	:	शहजादपुर, इलाहाबाद (वर्तमान कौशाम्बी, उत्तर प्रदेश)
पिता	:	पंडित बांके बिहारी
माता	:	यमुना देवी
पति/पत्नी	:	भगवतीचरण बोहरा
शिक्षा	:	अध्यापन एवं मॉन्टेसरी शिक्षा का प्रशिक्षण
अवार्ड	:	कोई प्रमुख आधिकारिक पुरस्कार दर्ज नहीं
नागरिकता	:	भारतीय
मृत्यु	:	15 अक्टूबर 1999

-: आज की प्रेरणा :-

हम ये साबित करने की कोशिश भले करें कि हम सही हैं लेकिन कभी ये साबित करने का प्रयास न करें कि दूसरे गलत हैं।

आज से हम :

दूसरों पर उंगली न उठाएँ...

We may try to prove that WE ARE RIGHT. But never attempt to prove that OTHERS ARE WRONG.

Today Onwards Let's :

not point fingers at others...

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

बिहार सरकार

सामान्य प्रशासन विभाग

क्रीमीलेयर रहित प्रमाण–पत्र के संदर्भ में आवश्यक सूचनाएं

i. क्रीमीलेयर रहित प्रमाण–पत्र (Non Creamy Layer Certificate) जाति, आय एवं स्थायी निवास प्रमाण–पत्र पर आधारित होता है।

ii. क्रीमीलेयर रहित प्रमाण–पत्र निर्गत करने के क्रम में पहले जाति, आवास एवं आय प्रमाण–पत्र निर्गत करने की अनिवार्यता नहीं है, बल्कि शपथ–पत्र के आधार पर सीधे क्रीमीलेयर रहित प्रमाण–पत्र निर्गत किये जा सकते हैं।

iii. क्रीमीलेयर रहित प्रमाण–पत्र में माता–पिता की आय की गणना की जाती है।

iv. आय की गणना में कृषि भूमि एवं वेतन से होने वाले आय को नहीं जोड़ा जाता है।

v. क्रीमीलेयर रहित प्रमाण–पत्र बार–बार बनवाने की आवश्यकता नहीं है, बल्कि पूर्व निर्गत क्रीमीलेयर रहित प्रमाण–पत्र के साथ आज भी क्रीमीलेयर में नहीं आने संबंधी शपथ–पत्र आवेदक/आवेदिका द्वारा दिया जायेगा।

vi. विवाहित/अविवाहित (महिला/पुरूष दोनों) के लिए क्रीमीलेयर रहित प्रमाण–पत्र हेतु जाति, आय एवं निवास प्रमाण–पत्र पिता के स्थायी निवास (अंचल) से निर्गत होगा। इसी प्रकार, सीधे क्रीमीलेयर रहित प्रमाण–पत्र भी पिता के स्थायी निवास (अंचल) से ही निर्गत होगा।

vii. सामान्य प्रशासन विभाग, बिहार, पटना के परिपत्र संख्या–15760 दिनांक–02.09.2022 की कंडिका–3 के आलोक में विवाहित महिला का वर्तमान में अपने पति के साथ रहने की स्थिति में क्रीमीलेयर रहित प्रमाण–पत्र से इतर उद्देश्य के लिये पति के आवास के आधार पर आवास प्रमाण–पत्र निर्गत किया जा सकता है, परन्तु यह उस विवाहित महिला के लिए किसी भी प्रकार के आरक्षण का आधार नहीं होगा।

viii. चूँकि आरक्षण की सुविधा बिहार के मूल निवासी को ही देय है, अतः इसका निर्धारण अभ्यर्थी (विवाहित महिला सहित) के पिता के मूल निवास के आधार पर किया जायेगा।

संदर्भ/श्रोत :–(क) कंडिका–(i), (iii) एवं (iv) सामान्य प्रशासन विभाग, बिहार, पटना के संकल्प संख्या–246 दिनांक–09.06.2004.

(ख) कंडिका–(ii) सामान्य प्रशासन विभाग, बिहार, पटना के परिपत्र संख्या–14011 दिनांक–25.11.2021.

(ग) कंडिका–(v) सामान्य प्रशासन विभाग, बिहार, पटना के परिपत्र संख्या–673 दिनांक–08.03.2011 एवं परिपत्र संख्या–15440 दिनांक–15.12.2017.

(घ) कंडिका–(vi) सामान्य प्रशासन विभाग, बिहार, पटना के परिपत्र संख्या–3025 दिनांक–11.09.2007, परिपत्र संख्या–15760 दिनांक–02.09.2022 एवं परिपत्र संख्या–14011 दिनांक–25.11.2021.

(ङ) कंडिका–(vii) सामान्य प्रशासन विभाग, बिहार, पटना के परिपत्र संख्या–15760 दिनांक–02.09.2022.

(च) कंडिका–(viii) सामान्य प्रशासन विभाग, बिहार, पटना के परिपत्र संख्या–70 दिनांक–11.06.1996 एवं बिहार अधिनियम–15, 2003.

(मो० सिराजुद्दीन अंसारी)
अवर सचिव,
सामान्य प्रशासन विभाग,
मोबाईल नं०–9473388785

PR. No. 004121 (GAD) 2023-24

बिहार में शराब का व्यापार, बिक्री एवं सेवन अवैध है। इससे संबंधित शिकायत इस नंबर पर दर्ज करायें, आपकी जानकारी गुप्त रखी जाएगी।
टॉल फ्री नं– 15545 या 1800 345 6268

चेतना सत्र

चेतना

07-अक्टूबर-2026 Wednesday बुधवार वर्ष 05

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 रुक 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 शातिमंत्र
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 शाति 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		
1.	Association	एसोसिएशन	संघ
2.	Computer	कंप्यूटर	संगणक
3.	Network	नेटवर्क	जाल

हिन्दी	
थामना	पकड़ना
विशेष	खास
भेंट	उपहार

संस्कृत	
समादृता:	आदर को प्राप्त
गाम्भीर्यम्	गहराई
कामम्	चाहे , भले ही

	اردو (उर्दू)		
1.	زیبائ	Zebai	खूबी
2.	زیر	Zer	नीचे
3.	زیرک	Zerak	बुद्धिमान

4. दिवस ज्ञान

विश्व कपास दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. मछली किससे साँस लेती है? : गलफड़ों से
2. पृथ्वी को नीला ग्रह क्यों कहा जाता है? : पृथ्वी पर अधिक मात्रा में जल होने के कारण
3. गौतम बुद्ध का बचपन का नाम क्या था ? : सिद्धार्थ

6. तर्क ज्ञान

1. पक्षी: आकाश:: मछली:......? : पानी
2. दूध: दही :: पानी:.....? : वर्फ
3. चाय : पत्ती :: कॉफी:......? : बीज

7. विलोम शब्द

1. औपचारिक : अनौपचारिक
2. कलंक : निष्कलंक
3. कीर्ति : अपकीर्ति

8. प्रेरक प्रसंग

हमारी जिन्दगी की नाव

एक आदमी ने एक पेंटर को बुलाया अपने घर, और अपनी नाव दिखाकर कहा कि इसको पेंट कर दो ! उस पेंटर ने पेंट लेकर उस नाव को लाल रंग से पेंट कर दिया जैसा कि नाव का मालिक चाहता था। फिर पेंटर ने अपने पैसे लिए और चला गया ।
अगले दिन, पेंटर के घर पर वह नाव का मालिक पहुँच गया, और उसने एक बहुत बड़ी धनराशी का चेक दिया उस पेंटर को । पेंटर भौंचक्का हो गया, और पूछा - ये किस बात के इतने पैसे हैं ? मेरे पैसे तो आपने कल ही दे दिया था । मालिक ने कहा - ये पेंट का पैसा नहीं है, बल्कि ये उस नाव में जो "छेद" था, उसको रिपेयर करने का पैसा है , पेंटर ने कहा - अरे साहब, वो तो एक छोटा सा छेद था, सो मैंने बंद कर दिया था। उस छोटे से छेद के लिए इतना पैसा मुझे, ठीक नहीं लग रहा है ।
मालिक ने कहा - दोस्त, तुम्हें पूरी बात पता नहीं !अच्छा में विस्तार से समझाता हूँ। जब मैंने तुम्हें पेंट के लिए कहा तो जल्दबाजी में तुम्हें ये बताना भूल गया कि नाव में एक छेद है उसको रिपेयर कर देना और जब पेंट सूख गया, तो मेरे दोनों बच्चे उस नाव को समुद्र में लेकर नौकायन के लिए निकल गए ।
मैं उस वक़्त घर पर नहीं था, लेकिन जब लौट कर आया और अपनी पत्नी से ये सुना कि बच्चे नाव को लेकर नौकायन पर निकल गए हैं तो मैं बदहवास हो गया। क्योंकि मुझे याद आया कि नाव में तो छेद है !
मैं गिरता पड़ता भागा उस तरफ, जिधर मेरे प्यारे बच्चे गए थे। लेकिन थोड़ी दूर पर मुझे मेरे बच्चे दिख गए, जो सकुशल वापस आ रहे थे अब मेरी ख़ुशी और प्रसन्नता का आलम तुम समझ सकते हो !
फिर मैंने छेद चेक किया, तो पता चला कि, मुझे बिना बताये तुम उसको रिपेयर कर चुके हो...तो मेरे दोस्त उस महान कार्य के लिए तो ये पैसे भी बहुत थोड़े हैं !
मेरी औकात नहीं कि उस कार्य के बदले तुम्हे ठीक ठाक पैसे दे पाऊं , जीवन मे "भलाई का कार्य" जब मौका लगे हमेशा कर देना चाहिए, भले ही वो बहुत छोटा सा कार्य ही क्यों न हो ! क्योंकि कभी कभी वो छोटा सा कार्य भी किसी के लिए बहुत अमूल्य हो सकता है।
सभी मित्रों को जिन्होने 'हमारी जिन्दगी की नाव' कभी भी रिपेयर की है उन्हें हार्दिक धन्यवाद और सदैव प्रयत्नशील रहें कि हम भी किसी की नाव रिपेयरिंग करने के लिए हमेशा तत्पर रहें।

संविधान

चेतना

07-अक्टूबर-2026 Wednesday बुधवार वर्ष 05

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 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

राष्ट्रीय गीत

वंदे मातरम्
सुजलां सुफलां मलयजशीतलाम्
शस्यशामलां मातरम्।
शुभ्रज्योत्सनापुलकितयामिनिं
फुल्लकुसुमितद्रुमदलशोभिनीं
सुहासिनीं सुमधुर भाषिणीं
सुखदां वरदान मातरम्।। 1.. वंदे मातरम्।
कोटि-कोटि-कण्ठ-कल-कल-निनाद-कराले
कोटि-कोटि-भुजैर्धृत-क्रकरवाले,
अबला केन मा एते बल।
बहुबलधारिणीं नमामि तारिणीं
रिपुदलवारिणीं मातरम्।। 2.. वंदे मातरम्।
तुम विद्या, तुमि धर्मि, तुम ह्रदि, तुमि मर्म
त्वं हि प्राणा: शरीरे, बहुते तुमि मां शक्ति,
ह्रदये तुमि मां भक्ति, तोमरै प्रतिमा घड़ी
मंदिरे-मंदिर मातरम्।। 3 .. वंदे मातरम्।
त्वं हि दुर्गा दशप्रहरणधारिणी, कमला कमलदलविहारिणी
वाणीदायिनी, नमामि त्वम्, नमामि कमलां अमलां अतुलां
सुजलां सुफलां मातरम्।। 4.. वंदे मातरम्।
श्यामलां सरलां सुस्मितां भूषितां
धरणीं भरणीं मातरम्।। 5.. वन्दे 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 भ्रातृत्व 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।

दैनिक कार्ययोजना (DAILY PLANNER) चेतना

07-Oct-2026	Wednesday बुधवार

आज के टॉप 3 कार्य

- [ ]
- [ ]
- [ ]

RATE YOUR DAY

कुल नामांकित छात्रों कि संख्य :	
आज उपस्तिथ 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

MENU OF THE DAY

- [ ] BREAKFAST
- [ ] LUNCH
- [ ] SNACKS
- [ ] DINNER

WATER

EXERCISE hours

MONEY TRACKER

+/-	AMOUNT	EXPENSE / SAVED

HIGHLIGHT OF THE DAY

विद्यालय समय सारणी

07-अक्टूबर-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
		24 संख्या के गुण (30 तक)	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)					गणित	विज्ञान	हिंदी / उर्दू / अन्य
		24 संख्या के गुण (30 तक)	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)					अंग्रेजी	गणित	विज्ञान
		11 पटना का चिड़ियाघर	12 कितने कौए	15 साहसी इंदिरा	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)					हिंदी / उर्दू / अन्य	अंग्रेजी	कम्पूटर लैब
		11 पटना का चिड़ियाघर	9 घटाव (पृष्ठ 90 से 103 तक भिन्न)	15 साहसी इंदिरा	13 चाचा का पत्र	16 मरता क्या न करता			
01:20 से 02:00	पंचमी	अंग्रेजी पाठ्यपुस्तक					सामाजिक विज्ञान	कम्पूटर लैब	अंग्रेजी
		18 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	सामाजिक विज्ञान	गणित (अभ्यास)
		18 Swing	10 People who help us	10 I Can Dance	10 Work will Bring its Own Reward Read and enjoy-1 The	10 The Ant and the Grasshopper			
02:40 से 03:20	सप्तमी	शब्द एवं संख्या ज्ञान		पर्यावरण और हम पाठ्यपुस्तक			कम्पूटर लैब	गणित (अभ्यास)	सामाजिक विज्ञान
				14 पानी	19 ककोलत से कन्याकुमारी	14 सूरज एक काम अनेक			
03:20 से 04:00	आठमी	खेलकूद		प्रतियोगिता, क्विज, वाद-विवाद			प्रतियोगिता, क्विज, वाद-विवाद		

नोटः-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।

पीएम पोषण योजना

चेतना

07-अक्टूबर-2026 Wednesday बुधवार वर्ष 05

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
07-Oct-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 सविधान की धारा 21A के अंतर्गत 6 से 14 आयुवर्ग के सभी बच्चों को नि:शुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा का मौलिक अधिकार प्रदत्त है। प्रारंभिक शिक्षा के सर्वव्यापीकरण में मदद करने के उद्देश्य से सभी प्राथमिक एवं मध्य विद्यालयों में पीएम पोषण योजना उपलब्ध कराने का प्रावधान किया गया है। इस योजना का लाभ निम्नवत है :-

- *बच्चों को पौष्टिक आहार एवं स्वास्थ्य की प्राप्ति।*
- *बच्चों के शैक्षिक स्तर में वृद्धि।*
- *बच्चों के बीच सामाजिक समता।*
- *बच्चों की सीखने की क्षमता एवं आत्मसम्मान के स्तर को बढ़ाना।*
- *बच्चों के छीजन में कमी।*
- *नामांकन एवं उपस्थिति में निरंतर बढ़ोतरी।*
- *बच्चों के ठहराव, अधिगम एवं एकाग्रता सुनिश्चित करने में मदद।*

परिवर्तन मूल्य की नई दर की विवरणी (01-12-2024 से प्रभावित)

कक्षा 01 से 05 के लिए			
सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	20 Gram	120.00	2.40
सब्जी	50 Gram	28.00	1.40
तेल	5 Gram	160.00	0.80
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.68
जलावन	100 Gram	15.00	1.50
		कुल =	6.78

कक्षा 06 से 08 के लिए			
सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	30 Gram	120.00	3.60
सब्जी	75 Gram	28.00	2.10
तेल	7.5 Gram	160.00	1.20
मसाला / नमक	स्वादुनसार		1.02
जलावन	150 Gram	15.00	2.25
		कुल =	10.17

(बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्)

द्वारा

संचालित "समझे - सीखें", गुणवत्ता शिक्षा कार्यक्रम के बीस सूचक -

1. विद्यालय समय से खुलना एवं बंद होना ।
2. समय से चेतना सत्र का आयोजन ।
3. हर एक बच्चा एवं शिक्षक विद्यालय के समय विद्यालय में उपस्थित ।
4. हर एक बच्चा एवं हर एक शिक्षक सीखने-सिखाने की प्रक्रिया में तल्लीन ।
5. शिक्षकों को बच्चे के शैक्षिक स्तर की जानकारी एवं उसका संधारण ।
6. सतत एवं व्यापक मूल्यांकन ।
7. कक्षा एक के लिए विशिष्ट रूप से निर्धारित पूर्णकालिक शिक्षक ।
8. विद्यालय के सभी कक्षाओं में श्यामपट्ट का पूर्ण उपयोग ।
9. सभी कक्षाओं में दैनिक शिक्षण-तालिका की उपलब्धता तथा उपयोग ।
10. अंतिम घंटी में खेलकूद, कला तथा सांस्कृतिक गतिविधियां ।
11. विद्यालयों में उपलब्ध कराए गए कहानी की किताबें, खेल सामग्री आदि का उपयोग ।
12. मेनू के अनुसार मध्याहन भोजन का दैनिक वितरण ।
13. सक्रिय बाल-संसद तथा मीना मंच ।
14. साफ-सुथरे बच्चे तथा साफ-सुथरा विद्यालय ।
15. उपलब्ध पेयजल व्यवस्था एवं शौचालयों का उपयोग ।
16. विद्यालय परिसर में बागवानी ।
17. विद्यालयों में उपलब्ध कराए गए अनुदानों का उपयोग ।
18. सभी बच्चों के पास अपनी कक्षा की पाठ्य पुस्तकें उपलब्ध ।
19. विद्यालय प्रबंध समिति की नियमित बैठक में शिक्षा की गुणवत्ता पर चर्चा ।
20. विद्यालय में साप्ताहिक कक्षावार शिक्षक अभिभावक की नियमित बैठक ।

चेतना

टीचर्स ऑफ़ बिहार

समस्तीपुर

पिन - 848207 (बिहार)

Mobile : 9473119007
7250818080

email : chetanastr@gmail.com
Website : www.teachersofbihar.org

Follow Us

@teachersofbihar

@teachersofbihar

@teachersofbihar

@teachersofbihar

@teachersofbihar