



चेतना

गुरुवार

बिहार

13 अगस्त 2026

Thursday

वर्ष : 5

प्रदेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित



संपादकीय
चेतना सत्र
सविधान
दैनिक कार्ययोजना
समय सारणी
पीएम पोषण योजना

भारत के प्रधानमंत्री मंत्री

श्री नरेंद्र मोदी

बिहार के मुख्यमंत्री मंत्री

श्री सयाट चौधरी

AUGUST 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					

4 चेहल्लुम
15 स्वतंत्रता दिवस
24 अंतिम श्रावणी सोमवारी
26 हजरत मोहम्मद साहब जन्म दिवस
28 रक्षा बंधन





अनिल कुमार प्रभाकर
प्रधान संपादक

चेतना

"टीचर्स ऑफ बिहार"

द्वारा प्रकाशित "चेतना"

साप्ताहिक पत्रिका बिहार के शिक्षकों एवं छात्र/छात्राओं के शैक्षिक बेहतरी के लिए एक महत्वपूर्ण संसाधन है। इसमें सम्मिलित सामग्री शिक्षकों को विद्यालय के दैनिक कार्य में मदद करती है। आइए, हम सब मिलकर इस अनूठे प्रयास का हिस्सा बनकर

हमारे महान विभूति



तबला वादक

जीवन परिचय

नाम : जाकिर हुसैन

जन्म : 9 मार्च 1951

जन्म स्थान : मुंबई

पिता : उस्ताद अल्ला रक्सा

माता : साजिदा बेगम

पति/पत्नी : एंटोनियम मिनेकोल

शिक्षा : PHD

अवार्ड : पद्म विभूषण, पद्म भूषण, पद्म श्री

नागरिकता : भारतीय

मृत्यु : 15 दिसंबर 2024

बिहार सरकार स्वास्थ्य विभाग

सावधानी अपनायें

डेंगू से बचें

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

डेंगू के मच्छर इन स्थानों पर पनपते हैं:

कूलर में / एसी ट्रे में	फूलदान में
गमलों में	पानी से भरे बर्तन/पात्रों में
बेकार पड़े टायरों में	खुली पानी की टंकी में
पानी भरे गड्ढों में	कचरों के पानी में
नारियल के खोलों में	

डेंगू से बचाव के लिए:

मच्छरों से बचाव हेतु क्रीम एवं मच्छरदानी का उपयोग करें।

पूरे शरीर को ढकने वाले कपड़े पहनें।

ध्यान दें:

डेंगू बुखार के लक्षण होने पर एस्पिरिन, बूफेन आदि दवाइयों का उपयोग बिल्कुल न करें।

इसके लिए पारासिटामोल सुरक्षित दवा है।

अधिक जानकारी के लिए 104 हेल्पलाइन पर संपर्क करें।

मानसून में सिंगल यूज प्लास्टिक को कहें ना!

प्लास्टिक की बेलियां और कचरा नालियों को अवरुद्ध कर जलमयता को समस्या बढ़ा सकते हैं।

कपड़े या जूट के बैग अपनाना।

प्लास्टिक का उपयोग कम करें, पर्यावरण को सुरक्षित रखें।

बारिश में अपने शहर को स्वच्छ रखें, सुरक्षित रखें।

बिहार सरकार राजस्व एवं भूमि सुधार विभाग

बिहारभूमि पोर्टल-जमीन से जुड़ी हर जानकारी, हर सेवा, एक ही पोर्टल पर <https://biharbhumi.bihar.gov.in/>

आपका मोबाइल नंबर आपकी पहचान

राजस्व सेवाओं का लाभ उठाने के लिए अपना सक्रिय मोबाइल नंबर ही दर्ज करें।

बिहारभूमि पोर्टल पर उपलब्ध ऑनलाइन राजस्व सेवाओं का लाभ उठाने के लिए अपना स्वयं का सक्रिय मोबाइल नंबर ही दर्ज करें। इसी नंबर पर आपको OTP समेत आवेदन की स्थिति और महत्वपूर्ण सूचना मिलती रहेगी।

ध्यान दें!

यदि आप साइबर कैफे या CSC सेंटर के माध्यम से आवेदन कर रहे हैं, तब भी किसी अन्य व्यक्ति का मोबाइल नंबर दर्ज न करें।

अपने आवेदन में केवल अपना सक्रिय मोबाइल नंबर ही इस्तेमाल करें, ताकि आपके आवेदन से जुड़ी सभी सूचनाएं सही और समय पर आपके मोबाइल पर प्राप्त होती रहें।

Follow Us [Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#) [YouTube](#) [LinkedIn](#) [WhatsApp](#)

#BiharRevenueAndLandReformsDept

-: आज की प्रेरणा :-

दूसरों के लिए सब कुछ करते भी उनसे कुछ पाने की इच्छा न रखते हुए, हम "मन की शांति" रूपी सबसे खूबसूरत तोहफा स्वयं को दे सकते हैं।

आज से हम :

स्वयं को मन की शांति का तोहफा दें...

"Peace of mind" is a beautiful gift, which we can give to ourselves, just by expecting nothing from anyone, even after doing everything for them!

Today Onwards Let's :

give ourselves the gift of peace of mind.

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

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 दिशाएँ।
मजिल नयी तय, करके दिखायें।।
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

खुश रहना है तो अपने भीतर बचपने को जिंदा रखो।

3. शब्द ज्ञान

	English	
1.	Dismal डिसमल	निराशाजनक
2.	Dusky डस्की	उदास, मलिन
3.	Gloomily ग्लूमली	उदासी पूर्वक, मनः

	हिन्दी	
सौम्य	सुन्दर	
परिचित	जाना-पहचाना	
लोभवश	लालच के कार	

	संस्कृत	
ज्ञायते	जाना जाता है	
प्रो वेति	अथवा पराया	
वसुधैव	धरती ही	

	اردو (उर्दू)	
1.	قرطاس Qartas	कागज
2.	کوه Koh	पहाड़
3.	عشق Ishq	प्रेम

4. दिवस ज्ञान

विश्व अंगदान दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

- | | |
|------------------------------|--------------|
| 1. सबसे ऊँचा पशु कौन सा है | : जिराफ |
| 2. सबसे बड़ा पशु | : हाथी |
| 3. सबसे छोटा पक्षी कौन सा है | : हमिंग बर्ड |

6. तर्क ज्ञान

- | | |
|--|-------------|
| 1. 9,3,7,2 से बनी छोटी संख्या है ? | : 2379 |
| 2. एक पंचभुज के सभी आंतरिक कोण की माप है ? | : 540 |
| 3. ताजमहल : आगरा ::ईडिया गेट:? | : नई दिल्ली |

7. विलोम शब्द

- | | |
|------------|----------|
| 1. उन्नति | : अवनति |
| 2. नास्तिक | : आस्तिक |
| 3. अमीर | : गरीब |

8. प्रेरक प्रसंग

पिंजरे के पंछी

चंद्र प्रकाश के चार साल के बेटे को पछियों से बेहद प्यार था। वह अपनी जान तक न्योछावर करने को तैयार रहता। ये सभी पंछी उसके घर के आंगन में जब कभी आते तो वह उनसे भरपूर खेलता। उन्हें जी भर कर दाने खिलाता। पेट भर कर जब पंछी उड़ते तो उसे बहुत अच्छा लगता।

एक दिन बेटे ने अपने पिता जी से अपने मन की एक इच्छा प्रकट की। - "पिता जी, क्या चिड़िया, तोता औ कबूतर की तरह मैं नहीं उड़ सकता?"

"नहीं।" पिता जी ने पुत्र को पुचकारते हुए कहा।

"क्यों नहीं?"

"क्यों कि बेटे, आपके पंख नहीं हैं।"

"पिता जी, क्या चिड़िया, तोता और कबूतर मेरे साथ नहीं रह सकते हैं? क्या शाम को मैं उनके साथ खेल नहीं सकता हूँ?"

"क्यों नहीं बेटे? हम आज ही आपके लिए चिड़िया, तोता औ कबूतर ले आएंगे।

जब जी चाहे उनसे खेलना। हमारा बेटा हमसे कोई चीज मांगे और हम नहीं लाएँ, ऐसा कैसे हो सकता है?"

शाम को जब चन्द्र प्रकाश घर लौटे तो उनके हाथों में तीन पिंजरे थे - चिड़िया, तोता और कबूतर के। तीनों पछियों को पिंजरों में दुबके पड़े देखकर पुत्र खुश न हो सका।

बोला- "पिता जी, ये इतने उदास क्यों हैं?"

"बेटे, अभी ये नये-नये मेहमान हैं। एक-दो दिन में जब ये आप से घुल मिल जाएंगे तब देखना इनको उछलते-कूदते और हंसते हुए?" चन्द्र प्रकाश ने बेटे को तसल्ली देते हुए कहा।

दूसरे दिन जब चन्द्र प्रकाश काम से लौटे तो पिंजरों को खाली देखकर बड़ा हैरान हुए। पिंजरों में न तो चिड़िया थी और न ही तोता और कबूतर। उन्होंने पत्नी से पूछा-"ये चिड़िया, तोता और कबूतर कहाँ गायब हो गये हैं?"

"अपने लाडले बेटे से पूछिए।" पत्नी ने उत्तर दिया।

चन्द्र प्रकाश ने पुत्र से पूछा-"बेटे, ये चिड़िया, तोता औ कबूतर कहाँ हैं?"

"पिता जी, पिंजरों में बंद मैं उन्हें देख नहीं सका। मैंने उन्हें उड़ा दिया है।" अपनी भोली ज़बान में जवाब देकर बेटा बाहर आंगन में आकर आकाश में लौटते हुए पछियों को देखने लगा।

सच है सच्ची खुशी जिन्हें हम प्यार करते हैं उनको खुश देखने में है। उन्हें बाँधकर अपने सामने रखने में नहीं।

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 हृदि, तुम मर्म
त्वं हि प्राणाः शरीरे
बहुते तुमि मां शक्ति,
हृदये तुमि मां भक्ति,
तोमरे प्रतिमा घड़ी
मदिरे-मदिर मातरम्॥ 3 .. वदे मातरम्।
त्वं हि दुर्गा दशप्रहरणधारिणी
कमला कमलदलविहारिणी
वाणीदायिनी, नमामि त्वम्

- बकिमचन्द्र चटर्जी

दैनिक कार्ययोजना (DAILY PLANNER)

13-Aug-2026	Thursday	गुरुवार
-------------	----------	---------

आज के टॉप 3 कार्य

RATE YOUR DAY

3

☐

☐

☐

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

समय सारणी पाठ टीका

13 अगस्त 2026

Thursday

गुरुवार

वर्ष 05

ज्ञापांक : 01/मांशि०-स्य 'ख'-68/2024/2444

दिनांक :- 21/11/2024

ज्ञापांक : 01/मांशि०-68/24/664

दिनांक :- 04/04/2025

समय		09:30 - 10:00	10:00 - 10:40	10:40 - 11:20	11:20 - 12:00	12:00 - 12:40	12:40 - 01:20	01:20 - 02:00	02:00 - 02:40	02:40 - 03:20	03:20 - 04:00
		06:30 - 07:00	07:00 - 07:40	07:40 - 08:20	08:20 - 09:00	09:00 - 09:40	09:40 - 10:20	10:20 - 11:00	11:00 - 11:40	11:40 - 12:20	12:20 - 12:30
वर्ग	घंटी		पहली	दूसरी	तीसरी		चौथी	पंचमी	छठी	सप्तमी	आठमी
1	साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना		हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि
2			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि
3			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि
4			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि
5			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि
6			अंग्रेजी	गणित	विज्ञान		सामाजिक विज्ञान	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	खेल गतिविधि
7			सामाजिक विज्ञान	अंग्रेजी	गणित		विज्ञान	अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि
8			विज्ञान	सामाजिक विज्ञान	अंग्रेजी		गणित	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	हिंदी / उर्दू / अन्य	खेल गतिविधि

साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना

मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम

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 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 घटी करेंगे।

पाठ टीका NOTES ON LESSONS

दिनांक	घटी	कक्षा	विषय	प्रस्तावित पाठ की संक्षिप्त टिप्पणी	कृष्णपट-कार्य	अभ्युक्ति
Date	Period	Class	Subject	Brief notes on lessons proposed	Black Board work	Remarks
13 अगस्त 2026		सभी	चेतना सत्र	साफ-सफाई, प्रार्थना, व्यायाम एवं अन्य आयाम		
	1					
	2					
	3					
	4					
		सभी	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम			
	5					
	6					
	7					
	8	पाठ टीका का संधारण				

शिक्षक का हस्ताक्षर

पीएम पोषण योजना

चेतना

13 अगस्त 2026 Thursday गुरुवार

वर्ष 05

पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
13-Aug-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 छाजन 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