



चेतना

बुधवार

बिहार

14-अक्टूबर-2026

Wednesday

वर्ष : 5

प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित



संपादकीय

चेतना सत्र

संविधान

दैनिक कार्ययोजना

समय सरणी

पीएम पोषण योजना

भारत के पंचायती राज; मत्स्य, पशुपालन एवं डेयरी मंत्री

राजीव रंजन सिंह (ललन 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 गौंधी 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



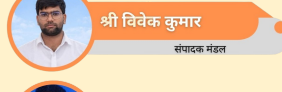
श्रीमती रींकू कुमारी
संपादक मंडल



श्री राकेश कुमार
संपादक मंडल



श्री सुशील कुमार यादव
संपादक मंडल



श्री विवेक कुमार
संपादक मंडल



श्री अमोल 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



भारतीय
क्रांतिकारी,
स्वतंत्रता सेनानी
एवं ग़दर पार्टी के
संस्थापक नेताओं
में से एक।

जीवन परिचय

नाम : लाला हरदयाल

जन्म : 14 अक्टूबर 1884

जन्म स्थान : दिल्ली, भारत

पिता : गोरी दयाल माथुर

माता : भोली रानी

पति/पत्नी : सुन्दर रानी

शिक्षा : लंदन विश्वविद्यालय से पीएचडी

अवार्ड : मरणोपरांत 1987 में भारत सरकार द्वारा उनके सम्मान में
"राष्ट्रपति पुरस्कार" (राष्ट्रीय स्तर पर)।

नागरिकता : भारतीय

मृत्यु : 4 मार्च 1939

हम में है दम



— आज की प्रेरणा —

कुछ इस तरह से ज़िंदगी को आसान कर लें, किसी
से माफी मांग लें और किसी को माफ कर दें।

आज से हम :

माफी भी मांग लें और माफ भी कर दें।

This is how to make your life
simpler... Seek forgiveness from
some... Forgive some...!

Today Onwards Let's :

seek forgiveness and also forgive.

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

बिहार सरकार
शिक्षा विभाग

विद्यालय अध्यापक भर्ती परीक्षा (BPSC TRE-4.0)

आवेदन एवं शुल्क भुगतान की अंतिम तिथि नज़दीक!

शुल्क भुगतान की
अंतिम तिथि

**25 अक्टूबर
2026**

ऑनलाइन आवेदन की
अंतिम तिथि

**26 अक्टूबर
2026**

अभ्यर्थी निर्धारित समय-सीमा के भीतर
शुल्क भुगतान एवं ऑनलाइन आवेदन की प्रक्रिया पूरी करें।

विस्तृत जानकारी हेतु:

www.bpsc.bihar.gov.in

@EducationDepartmentBihar @BiharEducation @bihar_education_dept @BiharEducationDept

बिहार लोक सेवा आयोग

15, नेहरू पथ (बेली रोड), पटना 800001

LIVE
CITIES

विज्ञापन सं.-15/2026 से संबंधित
आवश्यक सूचना

चतुर्थ चरण के विद्यालय अध्यापक भर्ती परीक्षा
(TRE-4.0) के तहत शिक्षा विभाग, बिहार के अन्तर्गत
विद्यालय अध्यापक के कुल-33,320 रिक्त पदों पर नियुक्ति
से संबंधित अभ्यर्थियों को सूचित किया जाता है कि
D.El.Ed प्रशिक्षण सत्र 2024-2026, परीक्षा वर्ष, 2026 के
उत्तीर्ण अभ्यर्थी अपने अंक पत्र की Web Copy अपलोड
करते हुए अपना ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।

**BPSC TRE-4.0 के
लिए D.El.Ed अभ्यर्थियों
को बड़ी राहत**



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 है।

बिहार राज्य प्रार्थना

मेरी रफ्तार पे सूरज की किरण नाज करे
ऐसी परवाज दे मालिक कि गगन नाज करे
वो नजर दे कि करूँ कद 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
शौक 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. चिन्ती

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 संवारा 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 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

हमेशा याद रखिये की भविष्य एक-एक दिन करके आता है।

3. शब्द ज्ञान

	English	
1.	Foundation फाउंडेशन	मूलभूत
2.	Define डिफाइन	परिभाषित करना
3.	Homogeneous होमोजेनियस	सजातीय

	اردو (उर्दू)	
1.	آلات Aalaat	उपकरण
2.	خلا باز Khalabaa3	अंतरिक्ष यात्री
3.	مہم Muhim	अभियान

	हिन्दी	
रवाना	चल पड़ना	
साधारण	सामान्य	
बखान	सही से बताना	

	संस्कृत	
चाकलेह :	चाकलेट	
यानानाम्	गाड़ियों की	
गतिम्	गमनम्	

4. दिवस ज्ञान

विश्व मानक दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. गांधी जयंती कब मनाई जाती है? : 2 अक्टूबर
2. राष्ट्रीय खेल दिवस कब मनाया जाता है? : 29 अगस्त
3. भारत का सबसे अधिक जनसंख्या वाला राज्य कौन-सा है? : उत्तर प्रदेश

6. तर्क ज्ञान

1. हमारी आंख में कौन सा लेंस होता है? : उत्तल लेंस
2. प्राचीन नालंदा का अवशेष किस राज्य में देखे जा सकता है? : बिहार राज्य में
3. Apple =521, Mobile =612, लिखा है तो, Explain= ? : 215

7. गुण सधि

1. आनन्दोत्सव : आनंद + उत्सव
2. उपेक्षा : उप + ईक्षा
3. उमेश : उमा + ईश

8. प्रेरक प्रसंग

सजा का मापदंड

बहुत समय पहले हरिश्चंकर नाम का एक राजा था। उसके तीन पुत्र थे और अपने उन तीनों पुत्रों में से वह किसी एक पुत्र को राजगद्दी सौंपना चाहता था। पर किसे? राजा ने एक तरकीब निकाली और उसने तीनों पुत्रों को बुलाकर कहा- अगर तुम्हारे सामने कोई अपराधी खड़ा हो तो तुम उसे क्या सजा दोगे? पहले राजकुमार ने कहा कि अपराधी को मौत की सजा दी जाए तो दूसरे ने कहा कि अपराधी को काल कोठरी में बंद कर दिया जाये। अब तीसरे राजकुमार की बारी थी। उसने कहा कि पिताजी सबसे पहले यह देख लिया जाये कि उसने गलती की भी है या नहीं। इसके बाद उस राजकुमार ने एक कहानी सुनाई- किसी राज्य में राजा हुआ करता था, उसके पास एक सुन्दर सा तोता था। वह तोता बड़ा बुद्धिमान था, उसकी मीठी वाणी और बुद्धिमत्ता की वजह से राजा उससे बहुत खुश रहता था। एक दिन की बात है कि तोते ने राजा से कहा कि मैं अपने माता-पिता के पास जाना चाहता हूँ। वह जाने के लिए राजा से विनती करने लगा। तब राजा ने उससे कहा कि ठीक है पर तुम्हें पांच दिनों में वापस आना होगा। वह तोता जंगल की ओर उड़ चला, अपने माता-पिता से जंगल में मिला और खूब खुश हुआ। ठीक पांच दिनों बाद जब वह वापस राजा के पास जा रहा था तब उसने एक सुन्दर सा उपहार राजा के लिए ले जाने का सोचा। वह राजा के लिए अमृत फल ले जाना चाहता था। जब वह अमृत फल के लिए पर्वत पर पहुँचा तब तक रात हो चुकी थी। उसने फल को तोड़ा और रात वहीं गुजारने का सोचा। वह सो रहा था कि तभी एक साँप आया और उस फल को खाना शुरू कर दिया। साँप के जहर से वह फल भी विषाक्त हो चुका था। जब सुबह हुई तब तोता उड़कर राजा के पास पहुँच गया और कहा- राजन मैं आपके लिए अमृत फल लेकर आया हूँ। इस फल को खाने के बाद आप हमेशा के लिए जवान और अमर हो जायेंगे। तभी मंत्री ने कहा कि महाराज पहले देख लीजिए कि फल सही भी है कि नहीं? राजा ने बात मान ली और फल में से एक टुकड़ा कुत्ते को खिलाया। कुत्ता तड़प-तड़प कर मर गया। राजा बहुत क्रोधित हुआ और अपनी तलवार से तोते का सिर धड़ से अलग कर दिया। राजा ने वह फल बाहर फेंक दिया। कुछ समय बाद उसी जगह पर एक पेड़ उगा। राजा ने सख्त हिदायत दी कि कोई भी इस पेड़ का फल ना खाएँ क्योंकि राजा को लगता था कि यह अमृत फल विषाक्त होते हैं और तोते ने यही फल खिलाकर उसे मारने की कोशिश की थी। एक दिन एक बूढ़ा आदमी उस पेड़ के नीचे विश्राम कर रहा था। उसने एक फल खाया और वह जवान हो गया क्योंकि उस वृक्ष पर उगे हुए फल विषाक्त नहीं थे। जब इस बात का पता राजा को चला तो उसे बहुत ही पछतावा हुआ उसे अपनी करनी पर लज्जा हुई। तीसरे राजकुमार के मुख से यह कहानी सुनकर राजा बहुत ही खुश हुआ और तीसरे राजकुमार को सही उत्तराधिकारी समझते हुए उसे ही अपने राज्य का राजा चुना।

शिक्षा:- किसी भी अपराधी को सजा देने से पहले यह देख लेना चाहिए कि उसकी गलती है भी या नहीं, कहीं भूलवश आप किसी निर्दोष को तो सजा देने नहीं जा रहे हैं। निरपराध को कतई सजा नहीं मिलनी चाहिए।

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

14-Oct-2026	Wednesday बुधवार
-------------	------------------

आज के टॉप 3 कार्य

RATE YOUR DAY

☐
☐
☐

कुल नामांकित छात्रों कि संख्य :

आज उपस्थित छात्रों कि संख्य :

MDM खाने वालों छात्रों कि संख्या :

TIME TRACKER

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

TO DO'S

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

CALLS / EMAIL

MONEY TRACKER

+/-	AMOUNT	EXPENSE / SAVED

MENU OF THE DAY

☐

BREAKFAST

☐

LUNCH

☐

SNACKS

☐

DINNER

WATER



EXERCISE

hours

HIGHLIGHT OF THE DAY

विद्यालय समय सारणी

14-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
		25 स्थानीय मान की समझ (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
		25 स्थानीय मान की समझ (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 कोण	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	कम्प्यूटर लेब
		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	कम्प्यूटर लेब	अंग्रेजी
		19 On the Road	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)
		19 On the Road	10 People who help us	10 I Can Dance	10 Work will Bring its Own Reward Road 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	गणित (अभ्यास)	सामाजिक विज्ञान
				15 दानापुर से गौरा तक	20 हमारे मददगार-कामगार	15 हमारा जंगल			
03:20 से 04:00	आठमी	खेलकूद		प्रतियोगिता, क्विज, वाद-विवाद			प्रतियोगिता, क्विज, वाद-विवाद		

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

2. विद्यालय अपने संसाधनों 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 सप्ताहिक मूल्यांकन विद्यालय अपनी सुविधा अनुसार किसी भी दिन किसी भी घंटी करेंगे।

पीएम पोषण योजना

चेतना

14-अक्टूबर-2026 Wednesday बुधवार

वर्ष 05

पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
14-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 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