



# चेतना

मंगलवार

बिहार

25-अगस्त-2026

Tuesday

वर्ष : 5

प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित



संपादकीय

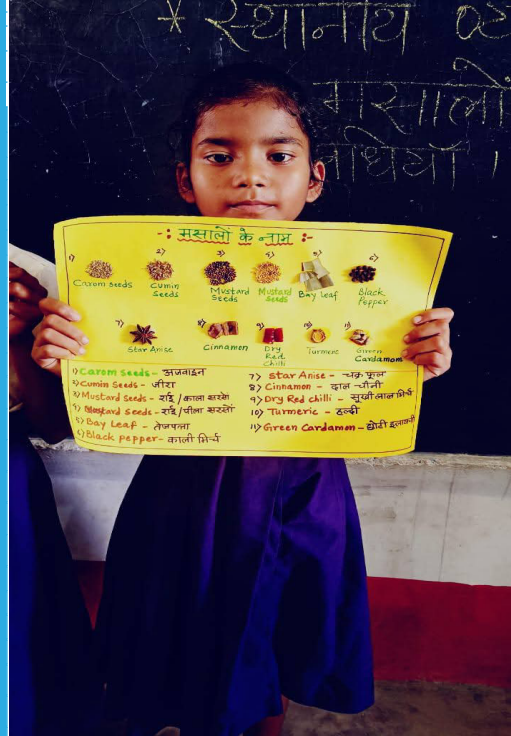
चेतना सत्र

सविधान

दैनिक कार्ययोजना

पीएम पोषण योजना

सुरक्षित शनिवार



**हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं**

**राष्ट्रीय शिक्षक पुरस्कार 2026**

★ के लिए ★

**Ms KHUSHBOO KUMARI**  
Urdu Primary School Bidaydih,  
Bidaydih

**Ms PUSHPA PRASAD**  
Middle School Kuchaikote Kaniya,  
Kuchaikote

आप दोनों को इस उपलब्धि के लिए

**हार्दिक बधाई!**

★★★★★

**Teachers of Bihar (ToB)**

शिक्षक का सम्मान, राष्ट्र का निर्माण

[www.teachersofbihar.org](http://www.teachersofbihar.org)

भारत के जल शक्ति मंत्री

**सी. आर. पाटिल**

बिहार के अल्पसंख्यक कल्याण मंत्री

**जमा खान**

| 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



Galaxy F34 5G

10:26 am



**अनिल कुमार प्रभाकर**  
प्रधान संपादक



**श्री कुंदन कुमार वर्मा**  
संपादक



**फरहान**  
संपादक मंडल



**श्रीमती रींकू कुमारी**  
संपादक मंडल



**श्री राकेश 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



भारत के महान स्वतंत्रता सेनानी

### जीवन परिचय

नाम : लाला लाजपत राय  
जन्म : 28 जनवरी 1865  
जन्म स्थान : डुडीके गाँव, जिला मोगा, पंजाब  
पिता : मुंशी राधाकृष्ण आज़ाद  
माता : गुलाब देवी  
पति/पत्नी : राधा देवी  
शिक्षा : कानून (Law)  
अवार्ड : पंजाब केसरी, शेर-ए-पंजाब  
नागरिकता : भारतीय  
मृत्यु : 17 नवंबर 1928

**ऑनलाइन परीक्षा**  
"डिजिटल शिक्षक: विकसित होती दस्तावेज़, व्यावसायिक पहचान और अभ्यास"  
24-28 अगस्त 2026 4:00 pm - 5:00 pm

दिनांक 24 अगस्त 2026 परीक्षा 2026 के शिक्षक के शिक्षक और छात्रों के लिए।  
दिनांक 25 अगस्त 2026 शिक्षक और छात्रों के लिए।  
दिनांक 26 अगस्त 2026 परीक्षा 2026 के शिक्षक और छात्रों के लिए।  
दिनांक 27 अगस्त 2026 शिक्षक और छात्रों के लिए।  
दिनांक 28 अगस्त 2026 शिक्षक और छात्रों के लिए।

आपका यह परीक्षा अनिवार्य है।  
आपका यह परीक्षा अनिवार्य है।  
आपका यह परीक्षा अनिवार्य है।  
आपका यह परीक्षा अनिवार्य है।  
आपका यह परीक्षा अनिवार्य है।

**बिहार सरकार शिक्षा विभाग**

**प्रवेशिकोत्तर छात्रवृत्ति योजना 2026-27**

ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित

शैक्षणिक वर्ष 2026-27 के लिए प्रवेशिकोत्तर छात्रवृत्ति योजना के अंतर्गत ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया जारी है। SC, ST, BC एवं EBC वर्ग के छात्र छात्र-छात्राएं निर्धारित पोर्टल पर समय रहते अपना ऑनलाइन आवेदन अवश्य करें।

**ऑनलाइन आवेदन हेतु पोर्टल**

SC/ST छात्र-छात्राओं के लिए  
<https://scstpmsonline.bihar.gov.in>

BC/EBC छात्र-छात्राओं के लिए  
<https://pmsgonline.bihar.gov.in>

शैक्षणिक संस्थानों के लिए  
<https://instpmsonline.bihar.gov.in>

अधिक जानकारी के लिए संबंधित पोर्टल पर जाएं और आवेदन प्रक्रिया को ध्यानपूर्वक पूरा करें।

**बिहार सरकार शिक्षा विभाग**

**बिहार विद्या साथी**

24x7 इंटरैक्टिव प्लेटफॉर्म

अब पढ़ाई में समय और स्थान की बाधा नहीं!

बिहार के 38 जिलों के 700 मोडल स्कूलों में शुरू हुआ - बिहार विद्या साथी-ऐप 24x7, 1:1 इंटरैक्टिव लर्निंग स्पॉट जिले के विद्यार्थियों को अत्यंत के समय गुणवत्तापूर्ण शैक्षणिक सहायता मिलेगी।

**विद्यार्थियों को मिलेंगे**

- 24x7 लाइव ट्यूटोर सपोर्ट
- कक्षा 9वीं-10वीं के सभी विद्यार्थियों के लिए वीडियो सहायता
- कक्षा 11वीं-12वीं विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों के लिए विशेष सहायता
- बिहार बोर्ड, JEE एवं NEET की तैयारी हेतु डिजिटल अध्ययन सामग्री
- सवालों के समाधान के साथ निरंतर शिक्षक सहायता

@EducationDepartmentBihar @BiharEducation @bihar\_education\_dept @BiharEducationDept

### :- आज की प्रेरणा :-

आप इस वक्त जीवन में वहीं खड़े हैं जहां परमात्मा आपको देखना चाहते हैं क्योंकि जीवन के हर अनुभव के पीछे परमात्मा की कोई न कोई योजना होती है।

### आज से हम :

परमात्मा योजना पर पूरा-पूरा निश्चय रखें...

You are where God wants you to be at this very moment. Every experience is part of His divine plan.

### Today Onwards Let's :

have complete faith in God's plan.

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 दिखायेंगे।।  
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

दूसरों के बारे में उतना ही बोलो जितना खुद के बारे में सुन सको।

## 3. शब्द ज्ञान

|    | English |              |
|----|---------|--------------|
| 1. | Kind    | काईन्ड दयालू |
| 2. | Sad     | सैड उदास     |
| 3. | Gentle  | जेंटल नेक    |

|    | اردو (उर्दू) |                     |
|----|--------------|---------------------|
| 1. | شگفتہ        | Shagufta प्रफुल्लित |
| 2. | شاداب        | Shadaab हरा भरा     |
| 3. | مخزن         | Makhjan भंडार       |

|          | हिन्दी    |  |
|----------|-----------|--|
| पेचीदा   | कठिन      |  |
| बर्दाश्त | सहना      |  |
| नस्ल     | जाति, वंश |  |

|            | संस्कृत          |  |
|------------|------------------|--|
| विश्वसन्ति | विश्वास करते हैं |  |
| विद्वेषस्य | शत्रुता का       |  |
| स्वकियम्   | अपना             |  |

## 4. दिवस ज्ञान

राष्ट्रीय नेत्रदान पखवाड़ा

## 5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. राष्ट्रीय गान को गाने में अधिकतम कितना समय लगता है : 52 सेकंड
2. इन्द्रधनुष में किस रंग का विक्षेपण अधिक होता है? : लाल
3. टेलीविजन का आविष्कार किसने किया था? : जे. एल. बेयर्ड

## 6. तर्क ज्ञान

1. 2, 4, 8, 16, 32, ? : 64
2. 1, 4, 9, 16, 25, ? : 36
3. यदि आज सोमवार है, तो 10 दिन बाद कौन-सा दिन होगा? : गुरुवार

## 7. अशुद्ध-शुद्ध

1. अरपन : अर्पण
2. अहार : आहार
3. इसाई : ईसाई

## 8. प्रेरक प्रसंग

### लालच

रेलवे स्टेशन पर मालगाड़ी से शीरे के बड़े-बड़े ड्रम उतारे जा रहे थे। उन ड्रमों से थोड़ा-थोड़ा शीरा मालगाड़ी के पास नीचे ज़मीन पर गिर रहा था। जहाँ शीरा गिरा था मक्खियाँ आकर बैठ गईं और शीरा चाटने लगीं। ऐसा करने से उनके छोटे-छोटे मुलायम पंख उस शीरे में ही चिपक गए, फिर भी मक्खियों ने उधर ध्यान न देकर शीरे का लालच न छोड़ा और काफ़ी देर तक शीरा चाटने में ही मगन रहीं।

कुछ समय बाद वहाँ एक कुत्ता भी आ गया। कुत्ते को देखकर वे मक्खियाँ डरीं और वहाँ से उड़ने की कोशिश करने लगीं, परंतु पंख शीरे में चिपक जाने के कारण वे उड़ नहीं सकीं और शीरे के साथ-साथ वे सब भी कुत्ते का भोजन बनती गईं। उसी समय उड़ते-उड़ते और कई मक्खियाँ भी उस शीरे पर आकर बैठती गईं। उन सबके पंख भी शीरे में चिपक गए और वे भी उस कुत्ते का भोजन बन गईं। उन्होंने पहले से पड़ी मक्खियों की दुर्गति और विनाश देखकर भी उनसे कोई सीख नहीं ली, जबकि वही विनाश उनकी भी प्रतीक्षा कर रहा था।

यही दशा इस संसार की है। मनुष्य देखता है कि लोभ-मोह किस तरह आदमी को दुर्गति में, संकट में डालता है, फिर भी वह दुनिया के इन दुर्गुणों से बचने की कोशिश कम ही करता है। परिणामतः अनेक मनुष्यों की भी वही दुर्गति होती है, जो उन लोभी मक्खियों की हुई।

## 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  
सुजाता सुफला मलयजशीतलाम्  
शस्यशामला मातरम्।  
शुभ्रज्योत्सनापुलकितयामिनि  
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)

चैतना

|             |         |         |
|-------------|---------|---------|
| 25-Aug-2026 | Tuesday | मंगलवार |
|-------------|---------|---------|

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

---



---



---



---

## MENU OF THE DAY

☐ BREAKFAST  
☐ LUNCH  
☐ SNACKS  
☐ DINNER

WATER



EXERCISE

hours

## MONEY TRACKER

| +/- | AMOUNT | EXPENSE / SAVED |
|-----|--------|-----------------|
|     |        |                 |
|     |        |                 |
|     |        |                 |
|     |        |                 |
|     |        |                 |

## HIGHLIGHT OF THE DAY

---

# समय सारणी पाठ टीका

चेतना

25-अगस्त-2026

Tuesday

मंगलवार

वर्ष 05

जापांक : 01/सांशि०-स्था ख-68/2024/2444

दिनांक :- 21/11/2024

जापांक : 01/सांशि०-68/24/664

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 |
|------|---------------|-----------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|---------------|---------------|
| वर्ग | घटी           | पहली                                    | दूसरी                       | तीसरी                                       | चौथी                                     | पंचमी                                             | छठी                                     | सप्तमी                                     | आठमी          |               |
| 1    |               | गणित<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | गणित<br>(कार्यपुस्तिका)     | अंग्रेजी<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(पढ़ना और कार्यपुस्तिका)                 | अंग्रेजी<br>(पढ़ना)                     | अंग्रेजी<br>(कार्यपुस्तिका)                | खेल गतिविधि   |               |
| 2    |               | गणित<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | गणित<br>(कार्यपुस्तिका)     | अंग्रेजी<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(पढ़ना और कार्यपुस्तिका)                 | अंग्रेजी<br>(पढ़ना)                     | अंग्रेजी<br>(कार्यपुस्तिका)                | खेल गतिविधि   |               |
| 3    |               | गणित<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | गणित<br>(कार्यपुस्तिका)     | अंग्रेजी<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | पर्यावरण और हम<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(पढ़ना और कार्यपुस्तिका)       | अंग्रेजी<br>(पढ़ना)                        | खेल गतिविधि   |               |
| 4    |               | गणित<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | गणित<br>(कार्यपुस्तिका)     | अंग्रेजी<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | पर्यावरण और हम<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(पढ़ना और कार्यपुस्तिका)       | अंग्रेजी<br>(पढ़ना)                        | खेल गतिविधि   |               |
| 5    |               | गणित<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | गणित<br>(कार्यपुस्तिका)     | अंग्रेजी<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | पर्यावरण और हम<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(पढ़ना और कार्यपुस्तिका)       | अंग्रेजी<br>(पढ़ना)                        | खेल गतिविधि   |               |
| 6    |               | अंग्रेजी                                | गणित                        | विज्ञान                                     | संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य              | सामाजिक विज्ञान                                   | हिंदी / उर्दू / अन्य                    | लाइब्रेरी<br>(पुस्तकालय) सत्र<br>हिंदी पठन | खेल गतिविधि   |               |
| 7    |               | संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य             | अंग्रेजी                    | गणित                                        | विज्ञान                                  | लाइब्रेरी<br>(पुस्तकालय) सत्र<br>हिंदी पठन        | सामाजिक विज्ञान                         | हिंदी / उर्दू / अन्य                       | खेल गतिविधि   |               |
| 8    |               | विज्ञान                                 | संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य | अंग्रेजी                                    | गणित                                     | हिंदी / उर्दू / अन्य                              | लाइब्रेरी (पुस्तकालय)<br>सत्र हिंदी पठन | सामाजिक विज्ञान                            | खेल गतिविधि   |               |

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 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।

## पाठ टीका NOTES ON LESSONS

| दिनांक        | घटी    | कक्षा | विषय       | प्रस्तावित पाठ की सक्षिप्त टिप्पणी         | कृष्णपट-कार्य    | अभ्युक्ति |
|---------------|--------|-------|------------|--------------------------------------------|------------------|-----------|
| Date          | Period | Class | Subject    | Brief notes on lessons proposed            | Black Board work | Remarks   |
| 25-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

25-अगस्त-2026

Tuesday

मंगलवार

वर्ष 05

## पीएम पोषण योजना का मेनू :-

| दिनांक      | दिन     | प्रस्तावित मेनू             |
|-------------|---------|-----------------------------|
| 25-Aug-2026 | मंगलवार | चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी |

## 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](mailto:chetanastr@gmail.com)  
Website : [www.teachersofbihar.org](http://www.teachersofbihar.org)

#### Follow Us



@teachersofbihar



@teachersofbihar



@teachersofbihar



@teachersofbihar



@teachersofbihar