हर दिन नई सीख...

चेतना

मंगलवार
बिहार
27-अक्टूबर-2026
Tuesday
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 कृषि मंत्री

विजय कुमार सिन्हा

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

क्रांतिकारी एवं स्वतंत्रता सेनानी

जीवन परिचय

नाम	:	जतीन्द्रनाथ दास (जतिन दास)
जन्म	:	27 अक्टूबर 1904
जन्म स्थान	:	कलकत्ता, बंगाल प्रेसीडेंसी, ब्रिटिश भारत (वर्तमान कोलकाता)
पिता	:	बंकिम बिहारी दास
माता	:	सुहासिनी देवी
पति/पत्नी	:	अविवाहित
शिक्षा	:	मैट्रिक प्रथम श्रेणी
अवार्ड	:	-
नागरिकता	:	भारतीय
मृत्यु	:	13 सितंबर 1929

-: आज की प्रेरणा :-

सफलता एक ट्रेन की तरह है जिसमें मेहनत, एकाग्रता, भाग्य आदि रूपी कई डब्बे हैं। लेकिन इन सब डब्बों को आगे बढ़ाने वाला इंजन आत्मविश्वास है।

आज से हम :

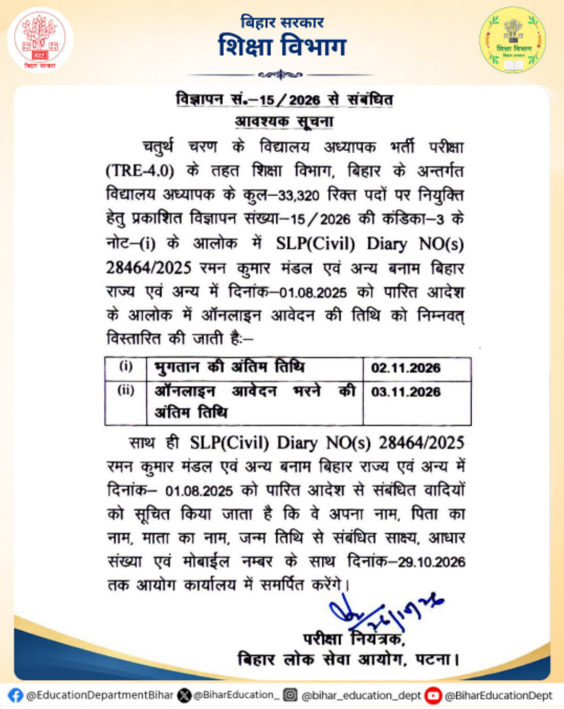
अपने आत्मविश्वास को बढ़ाएँ...

Success is like a train. It has several compartments: hardwork, focus, luck etc. But leading all those is the engine of self confidence!

Today Onwards Let's :

build up our self confidence...

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



बिहार सरकार
शिक्षा विभाग

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 हेतु प्रकाशित विज्ञापन संख्या–15/2026 की कंडिका–3 के नोट–(i) के आलोक में SLP(Civil) Diary NO(s) 28464/2025 रमन कुमार मंडल एवं अन्य बनाम बिहार राज्य एवं अन्य में दिनांक–01.08.2025 को पारित आदेश के आलोक में ऑनलाइन आवेदन की तिथि को निम्नवत् विस्तारित की जाती है:–

(i)	**भुगतान की अंतिम तिथि**	**02.11.2026**
(ii)	**ऑनलाइन आवेदन भरने की अंतिम तिथि**	**03.11.2026**

साथ ही SLP(Civil) Diary NO(s) 28464/2025 रमन कुमार मंडल एवं अन्य बनाम बिहार राज्य एवं अन्य में दिनांक– 01.08.2025 को पारित आदेश से संबंधित वादियों को सूचित किया जाता है कि वे अपना नाम, पिता का नाम, माता का नाम, जन्म तिथि से संबंधित साक्ष्य, आधार संख्या एवं मोबाईल नम्बर के साथ दिनांक–29.10.2026 तक आयोग कार्यालय में समर्पित करेंगे।

परीक्षा नियंत्रक,
बिहार लोक सेवा आयोग, पटना।

@EducationDepartmentBihar @BiharEducation_ @bihar_education_dept @BiharEducationDept

चेतना सत्र

चेतना

27-अक्टूबर-2026 Tuesday मंगलवार वर्ष 05

1. प्रार्थना

प्रार्थना

इतनी शक्ति हमें देना दाता मनका विश्वास कमज़ोर हो ना
हम चलें नेक रास्ते पे हमसे भूलकर भी कोई भूल हो ना...
इतनी शक्ति...
दूर अज्ञान के हो अन्धेरे तू हमें ज्ञान की रौशनी दे
हर बुराई से बचके रहें हम जितनी भी दे, भली जिन्दगी दे
बैर हो ना किसी का किसी से भावना मन में बदले की हो ना...
इतनी शक्ति...
हम न सोचें हमें क्या मिला है हम ये सोचें किया क्या है अर्पण
फूल खुशियों के बाटें सभी को सबका जीवन ही बन जाये मधुबन
अपनी करुणा का जल तू बहा दे करदे पावन हर इक मन का कोना...

इतनी शक्ति हमें देना दाता, मनका विश्वास कमज़ोर हो ना...

अभियान गीत

हम प्राथमिक विद्यालय के नन्हे मुन्ने बच्चे हैं।
शैतानी करते हैं खूब दिल के लेकिन सच्चे हैं।।
साफ सफाई से रहने को मैम ने हमे बताया है।
खुले मे शौच बुरी आदत है,हमको ये समझाया है।
हॉथ धोकर खाना खाते ,बच्चे वे ही अच्छे हैं। हम प्राथमिक .....
देश हमारा भारत हमको देश से प्रेम करना है।
हर व्यक्ति को शिक्षा के प्रति जागरूक करना है।
सपने हैं हिम्मत है हममे , उम्र मे थोड़े कच्चे हैं। हम प्राथमिक......
गांव प्रदेश देश बनता है ,गांव अभी भी पिछड़े हैं।
बेटी बोझ समझते सब है , गलत सोच मे जकड़े हैं।
महिलाओ के विकास पथ पे अभी सैकड़ो गच्चे हैं। हम प्राथमिक..
अच्छी बाते सीख सीख विद्यालय से हम आते हैं।
कहीं ना पाया ऐसा ज्ञान विद्यालय मे पाते हैं।
स्कूल चलो सब साथी मिलकर, स्कूल ही साथी सच्चे है। हम प्राथ
बात गूढ ये जानो तुम, ज्ञान का पाठ पढना है।
ज्ञान से ये जीवन बदलेगा ,ज्ञान ही अपना गहना है।
विद्यालय मदिर है अपना, ज्ञानदीप हम बच्चे हैं। हम प्राथमिक ....

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 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 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

"शिक्षा का उद्देश्य तथ्यों को सीखना नहीं होता है बल्कि शिक्षा का मुख्य दिमाग को प्रशिक्षित करना होता है।"

3. शब्द ज्ञान

English

1.	Manage	मैनेज	संभावना
2.	Width	विद्थ	चौड़ाई
3.	Spoil	स्पॉइल	बर्बाद करना

हिन्दी

बेताबी	बेचैन
हस्ती	अस्तित्व
आलम	दुनिया , माहौल

संस्कृत

क्षेत्रपरिमाणे:	क्षेत्रफल से
श्रुतमधुरशब्द:	सुनने में मधुर श
प्रभृतिभि:	आदि से

اردو (उर्दू)

1.	پناہ	Panaah	शरण
2.	الم	Alam	पीड़ा
3.	چراغ	chirag	दीपक

4. दिवस ज्ञान

इन्फैंट्री दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत का राष्ट्रीय वृक्ष कौन है?	:	बरगद
2. भारत का सबसे बड़ा मीठे पानी का झील कौन-सा है? —	:	वुलर झील
3. भारत का मानक समय किस देशांतर पर आधारित है?	:	82°30' पूर्वी देशांतर

6. तर्क ज्ञान

1. कौन-सी संख्या सबसे बड़ी है: 17,71,27,37 ?	:	71
2. कौन-सी संख्या सबसे छोटी है : 32,23,42,34 ?	:	23
3. A ,E, I , M...... में अगला अक्षर क्या होगा?	:	Q

7. पर्यायवाची शब्द

1. जल	:	नीर,वाली,पानी
2. दास	:	नौकर ,सेवक ,चाकर
3. शिव	:	महादेव, कैलाश ,त्रिलोचन

8. प्रेरक प्रसंग

मिलियन रुपए की पेंटिंग

पिकासो स्पेन में जन्मे एक बहुत मशहूर चित्रकार थे। उनकी पेंटिंग दुनियाभर में करोड़ो रुपए में बिका करती थी। दुनियाभर के लोग उनकी पेंटिंग के दीवाने थे।

एक बार पिकासो किसी काम से कही जा रहे थे, तभी वे रात को किसी छोटे शहर में होटल में रुके। वहां के लोग उन्हें नहीं पहचानते थे कि वे इतने मशहूर चित्रकार है।

लेकिन उसी होटल में ठहरी एक महिला की नजर उन पर पड़ी और वे पिकासो को पहचान गयी। अब ये महिला पिकासो के पास गयी और बोली "सर मैं आपकी बहुत बड़ी प्रसंशक हूँ। प्लीज , मेरी लिए एक पेंटिंग बना दीजिए।"

पिकासो ने कहा "अभी फिलहाल मेंरे पास यहाँ पेंटिंग का कोई सामान नहीं है। मैं फिर कभी बना दूंगा।"

पर महिला जिद करने लगी कि यदि मेरा आपसे फिर कभी मिलना नहीं हुआ तो ! आप अभी ही कुछ बनाकर दीजिए।

पिकासो ने अपनी जेब से एक छोटा सा कागज का टुकड़ा निकाला और होटल रिसेप्शनिष्ट से पेन लेकर 20 सेकंड से भी कम समय में उसे कुछ बनाकर दे दिया और कहा ये लो, यह मिलियन डॉलर की पेंटिंग।

महिला बिना कुछ बोले वहां से चली गयी और सोचने लगी कि पिकासो ने उसे जल्दबाजी में कुछ भी बनाकर दे दिया है और उसे पागल बना रहे है। फिर भी उसने मार्केट में जाकर पेंटिंग की कीमत पता की, तब उसे यह जानकर बहुत आश्चर्य हुआ कि वह पेंटिंग सच में मिलियन डॉलर की थी।

अब यह महिला अगले दिन फिर पिकासो से मिली और उनसे कहने लगी कि सर आपने 20 सेकंड से भी कम समय में मिलियन डॉलर की पेंटिंग बना दी तो आप मुझे भी पेंटिंग बनाना सिखा दीजिए। मैं 20 सेकंड में न सही , लेकिन शायद 10 मिनट में तो कुछ बना ही पाउंगी।

पिकासो हंसते हुए बोले, " ये जो मैंने 20 सेकंड में पेंटिंग बनाई है इसे सीखने में मुझे 30 साल लगे है। मैंने अपने जीवन के 30 साल इसे सीखने में दिए है, तुम भी दो, सीख जाओगी।"

अब महिला के पास कोई जवाब नहीं था।

शिक्षा – हमें समझना चाहिए कि सफलता तो आसानी से मिल जाती है लेकिन उसकी तैयारी में कड़ी मेहनत और अपना पूरा जीवन भी कई बार लगाना पड़ता है।

सविधान

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

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-भुजैर्धृत-क्रकरवाले,
अबला केन मा एते बल।
बहुबलधारिणीं नमामि तारिणीं
रिपुदलवारिणीं मातरम्।। 2.. वदे मातरम्।
तुम विद्या, तुमि धर्मि, तुम ह्रदि, तुमि मर्म
त्वं हि प्राणाः शरीरे, बहुते तुमि मां शक्ति,
ह्रदये तुमि मां भक्ति, तोमरै प्रतिमा घड़ी
मदिरे-मंदिर 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 भूषितां
धरणीं भरणीं मातरम्।। 5.. वन्दे मातरम् ।।

- बकिमचन्द्र 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. *सवैधानिक उपचारों का अधिकार (अनुच्छेद 32)*

सविधान में उपबधित मौलिक कर्तव्य

1. *सविधान का पालन करना और उसके आदर्शो, 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 अखडंता 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 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 सविधान सभा में आज तारीख 26 नवम्बर 1949 ईस्वी (मिति मार्गशीर्ष शुक्ल सप्तमी, संवत दो हजार छह विक्रमी) को एतद् द्वारा इस सविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

दैनिक कार्ययोजना (DAILY PLANNER)

चेतना

27-Oct-2026	Tuesday मंगलवार

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

27-अक्टूबर-2026 | Tuesday | मंगलवार | वर्ष 05

सत्र : 2026-2027

समय	घंटी / कक्षा	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	घंटी	मंगलवार							
	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	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	विज्ञान
		27 जोड़ घटाव का पुनरावर्तन (20 तक)	9 घटाव (पृष्ठ 90 से 103 तक भिन्न)	6 भिन्न संख्या	भार	7 कोण			
10:40 से 11:20	दूसरी	गणित (कार्यपुस्तिका)					विज्ञान	अंग्रेजी	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य
		27 जोड़ घटाव का पुनरावर्तन (20 तक)	9 घटाव (पृष्ठ 90 से 103 तक भिन्न)	6 भिन्न संख्या	भार	7 कोण			
11:20 से 12:00	तीसरी	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)					गणित	विज्ञान	अंग्रेजी
		11 पटना का चिड़ियाघर का पुनरावर्तन	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)					संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	गणित	कम्प्यूटर लैब
		11 पटना का चिड़ियाघर का पुनरावर्तन	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 लैब	गणित
		20 In a fair	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					हिंदी / उर्दू / अन्य	सामाजिक विज्ञान	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन
		20 In a fair	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			कम्प्यूटर लैब	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	सामाजिक विज्ञान
				15 दानापुर से गौरा तक	20 हमारे मददगार-कामगार	15 हमारा जंगल			
03:20 से 04:00	आठमी	खेलकूद		खेलकूद			खेलकूद		

नोट:-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

27-अक्टूबर-2026 Tuesday मंगलवार वर्ष 05

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
27-Oct-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 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