हर दिन नई सीख...

चेतना

शुक्रवार
बिहार
27 नवंबर 2026
Friday
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 महिला एवं बाल विकास मंत्री
अन्नपूर्णा देवी

बिहार के खाद्य एवं उपभोक्ता संरक्षण मंत्री
अशोक चौधरी

NOVEMBER				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					

7- 17 दीपावली/चित्रगुप्त पूजा/
भैया दूज/छठ पूजा
24- गुरु नानक जयंती/कार्तिक पूर्णिमा




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

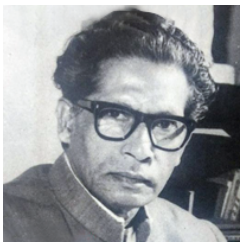

श्री विवेक कुमार
संपादक मंडल


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



हिंदी साहित्यकार एवं कवि

जीवन परिचय

नाम	:	हरिवंश राय बच्चन
जन्म	:	27 नवंबर 1907
जन्म स्थान	:	बाबूपट्टी, प्रतापगढ़, उत्तर प्रदेश
पिता	:	प्रताप नारायण श्रीवास्तव
माता	:	सरस्वती देवी
पति/पत्नी	:	श्यामा बच्चन/तेजी बच्चन
शिक्षा	:	एम.ए. (अंग्रेजी), कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय से पीएच.डी.
अवार्ड	:	पद्म भूषण (1976), साहित्य अकादमी पुरस्कार (1969)
नागरिकता	:	भारतीय
मृत्यु	:	18 जनवरी 2003



-: आज की प्रेरणा :-

आप सही हैं तो आपको गुस्सा होने की जरूरत ही नहीं है और यदि आप गलत हैं तो आपको गुस्सा होने का कोई हक नहीं है।

आज से हम :

गुस्से का त्याग करें और मन शांत रखें...

If you are right then you do not need to be angry and if you are wrong then you have no right to be angry.

Today Onwards Let's :

abandon anger and keep our mind calm.

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

बिहार मुक्त विद्यालयी शिक्षण एवं परीक्षा बोर्ड (BBOSE) के माध्यमिक (10वीं) परीक्षा, दिसम्बर–2026 का परीक्षा कार्यक्रम

सैद्धान्तिक परीक्षा

परीक्षा की तिथि / दिन	प्रथम पाली (पूर्वाह्न 09:30 बजे से 12:45 बजे अपराह्न तक)		द्वितीय पाली (अपराह्न 02:00 बजे से 05:15 बजे अपराह्न तक)	
	विषय कोड	विषय का नाम	विषय कोड	विषय का नाम
15.12.2026 (मंगलवार)	216	विज्ञान	223	चित्रकला
16.12.2026 (बुधवार)	220	गृह विज्ञान	217	सामाजिक विज्ञान
17.12.2026 (गुरूवार)	202	अंग्रेजी	215	गणित
18.12.2026 (शुक्रवार)	201	हिन्दी	222	भारतीय संस्कृति एवं विरासत
19.12.2026 (शनिवार)	218	योग एवं शारीरिक शिक्षा	221	बेसिक कम्प्यूटर
21.12.2026 (सोमवार)	203	उर्दू	204	संस्कृत
22.12.2026 (मंगलवार)	219	व्यवसाय अध्ययन	206	मैथिली
23.12.2026 (बुधवार)	205	भोजपुरी	208	अरबी
	207	बांग्ला	209	फारसी

- सभी पालियों में 15 मिनट का आरंभिक समय परीक्षार्थी को प्रश्नों को पढ़ने व समझने के लिए दिया गया है।

@officialbseb | @biharschoolexaminationboard

बिहार सरकार
शिक्षा विभाग

आवश्यक सूचना

विज्ञापन सं.–16/2026, शिक्षा विभाग, बिहार के अन्तर्गत सहायक शिक्षा विकास पदाधिकारी के कुल–935 (नौ सौ पैंतीस) रिक्त पदों पर नियुक्ति हेतु (पूर्व में दिनांक–22.08.2025 को प्रकाशित विज्ञापन संख्या–87/2025 को रद्द करते हुए) सुयोग्य भारतीय उम्मीदवारों से विहित प्रपत्र में ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए जाते हैं।

2. ऑनलाइन आवेदन पत्र भरने से संबंधित तिथि एवं अन्य निर्देश निम्नांकित हैं:–

(i)	भुगतान प्रारम्भ करने की तिथि	01.12.2026
(ii)	भुगतान की अंतिम तिथि	30.12.2026
(iii)	ऑनलाइन आवेदन प्रारम्भ करने की तिथि	01.12.2026
(iv)	ऑनलाइन आवेदन भरने की अंतिम तिथि	31.12.2026

3. उपर्युक्त विज्ञापन के संबंध में विस्तृत सूचना/विवरणी/जानकारी एवं ऑनलाइन आवेदन भरने हेतु निर्देश आयोग के वेबसाईट www.bpsc.bihar.gov.in पर प्रदर्शित है।

4. अभ्यर्थी ऑनलाइन आवेदन भरने की प्रक्रिया प्रारम्भ करने के पूर्व वेबसाईट पर प्रदर्शित विस्तृत विज्ञापन एवं ऑनलाइन आवेदन भरने हेतु आवश्यक एवं विस्तृत निर्देश का भली–भाँति अध्ययन कर लेंगे।

16/11/26
परीक्षा नियंत्रक,
बिहार लोक सेवा आयोग, पटना।

@EducationDepartmentBihar @BiharEducation @bihar_education_dept @BiharEducationDept

चेतना सत्र

चेतना

27 नवंबर 2026 Friday शुक्रवार वर्ष 05

1. प्रार्थना

प्रार्थना

लब पे आती है दुआ बन के तमन्ना मेरी !
ज़िंदगी शमा की सूरत हो ख़ुदाया मेरी !!

दूर दुनिया का मेरे दम से अंधेरा हो जाए !
हर जगह मेरे चमकने से उजाला हो जाए !!

हो मेरे दम से यूं ही मेरे वतन की ज़ीनत !
जिस तरह फूल से होती है चमन की ज़ीनत !!

ज़िंदगी हो मिरी परवाने की सूरत या-रब !
इल्म की शमा से हो मुझ को मोहब्बत या-रब !!

हो मेरा काम ग़रीबों की हिमायत करना !
दर्द-मंदों से ज़ईफ़ों से मोहब्बत करना !!

मेरे अल्लाह! बुराई से बचाना मुझ को !
नेक जो राह हो..! उस रह पे चलाना मुझ को !!

अभियान गीत

घर-घर अलख जगाएगें, हम बदलेंगे जमाना।।
निश्चय हमारा, ध्रुव सा अटल है।
काया की रग-रग में, निष्ठा का बल है।।
जागृति शंख बजायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।
बदली हैं हमने अपनी दिशायें।
मंजिल नयी तय, करके दिखायें।।
धरती को स्वर्ग बनायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।
श्रम से बनायेंगे, माटी को सोना।
जीवन बनेगा, उपवन सलोना।।
मंगल सुमन खिलायेंगें, 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 हीं दे गंग जमन नाज करे
आधे रस्ते पे न रूक 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. 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 शांतिमंत्र
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 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

खुद की तरक्की में इतना समय लगा दो, कि किसी और की बुराई का वक्त ही ना मिले !!!

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Agriculture	एग्रीकल्चर	कृषि
2.	Plantation	प्लांटेशन	रोपण
3.	Local	लोकल	स्थानीय

	हिन्दी	
	डोंगर	पहाड़ी
	तजि	छोड़ना
	दस्तूर	तरीका

	संस्कृत	
	प्रतिशोधम्	बदला
	पराजेतुम्	हराने के लिए
	अबिभ्यत्	डर गया

	اردو (उर्दू)		
1.	بصیرت	Basirat	दूरदृष्टि
2.	ظلمت	Zulmat	अंधकार
3.	شعور	Saur	चेतना

4. दिवस ज्ञान

हरिवंश राय बच्चन जन्म दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. जिम कॉर्बेट राष्ट्रीय उद्यान किस राज्य में है? — : उत्तराखंड
2. पटना का प्राचीन नाम क्या था? — : पाटलिपुत्र
3. पृथ्वी सूर्य से कौन-सा ग्रह है? — : तीसरा

6. तर्क ज्ञान

1. भारत के प्रथम राष्ट्रपति कौन थे? : डॉ राजेंद्र प्रसाद
2. 8:64::7:? : 49
3. 2+2 ÷2 कितने होते हैं? : 3

7. उपसर्ग

1. अधि : अध्यात्म
2. अधि : अध्यक्ष
3. अधि : अधिपति

8. प्रेरक प्रसंग

मन की शाति

सेठ अमीरचंद के पास अपार धन दौलत थी। उसे हर तरह का आराम था लेकिन उसके मन को शाति नहीं मिल पाती थी। हर पल उसे कोई न कोई चिंता परेशान किये रहती थी। एक दिन वह कहीं जा रहा था तो रास्ते में उसकी नजर एक आश्रम पर पड़ी। वहाँ उसे किसी साधु के प्रवचनों की आवाज सुनाई दी। उस आवाज से प्रभावित होकर अमीरचंद आश्रम के अन्दर गया और बैठ गया।

प्रवचन समाप्त होने पर सभी व्यक्ति अपने अपने घर को चले गये। लेकिन वह वहीं बैठा रहा। उसे देखकर संत बोले, 'कहो, तुम्हारे मन में क्या जिज्ञासा है, जो तुम्हें परेशान कर रही है। ' इस पर अमीरचंद बोला 'बाबा, मेरे जीवन में शाति नहीं है।' यह सुनकर संत बोले 'घबराओ नहीं तुम्हारे मन की सारी अशाति अभी दूर हो जायेगी।' तुम आंखे बन्द करके ध्यान की मुद्रा में बैठो। संत की बात सुनकर ज्यों ही अमीरचंद ध्यान की मुद्रा में बैठा त्यों ही उसके मन में इधर – उधर की बातें घूमने लगीं और उसका ध्यान उचट गया। सेठ बोला 'चलो, जरा आश्रम का एक चक्कर लगाते हैं।'

इसके बाद वे आश्रम में घूमने लगे। अमीर चंद ने एक सुंदर वृक्ष देखा तथा उसे हाथ से छुआ । हाथ लगाते ही उसके हाथ में एक कांटा चुभ गया और सेठ । बुरी तरह चिल्लाने लगे। यह देखकर संत वापस अपनी कुटिया में आए। कटे हुए हिस्से पर लेप लगाया। कुछ देर बाद वह सेठ से बोले, 'तुम्हारे हाथ में जरा – सा कांटा चुभा तो तुम बेहाल हो गए।' सोचो कि जब तम्हारे अन्दर ईर्ष्या, क्रोध व लोभ जैसे बड़े – बड़े काटे छिपे हैं, तो तुम्हारा मन भला शांत कैसे हो सकता है ? संत की बात से सेठ अमीरचंद को अपनी गलती का अहसास हो गया। वह संतुष्ट होकर वहां से चला गया। उसके बाद सेठ अमीरचंद ने कभी भी ईर्ष्या नहीं की, क्रोध का भी त्याग कर दिया।

शिक्षा –ईर्ष्या,घृणा,द्वेष ये सभी बुराईयां मनुष्य को नरकगामी बनाती हैं। इनसे हमेशा दूर रहें।

सविधान

चेतना

27 नवंबर 2026 Friday शुक्रवार 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।
शुभ्रज्योत्सनापुलकितयामिनीं
फुल्लकुसुमितद्रुमदलशोभिनीं
सुहासिनीं सुमधुर भाषिणीं
सुखदां वरदान मातरम्।। 1.. वंदे मातरम्।
कोटि-कोटि-कण्ठ-कल-कल-निनाद-कराले
कोटि-कोटि-भुजैरधृत-खरकरवाले,
अबला केन मा एते बल।
बहुबलधारिणीं नमामि तारिणीं
रिपुदलवारिणीं मातरम्।। 2.. वंदे मातरम्।
तुम विद्या, तुमि धर्मि, तुम हृदि, तुमि मर्म
त्वं हि प्राणाः शरीरे, बहुते तुमि मां शक्ति,
हृदये तुमि मां भक्ति, तोमरै प्रतिमा गड़ी
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
धरणिं भरणिं 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 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 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

27-Nov-2026	Friday	शुक्रवार

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

MONEY TRACKER

+/-	AMOUNT	EXPENSE / SAVED

MENU OF THE DAY

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

WATER 💧💧💧💧💧💧💧💧

EXERCISE _____ hours

HIGHLIGHT OF THE DAY

विद्यालय समय सारणी

27 नवंबर 2026 | Friday | शुक्रवार | वर्ष 05

सत्र : 2026-2027

समय	घंटी / कक्षा	शुक्रवार 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)					गणित	हिंदी / उर्दू / अन्य	अंग्रेजी
		34 जोड़ घटाव की पुनरावर्तन (50 तक)	10 गुणा -भाग	8 लंबाई	12 समय	9 आकृतियां			
10:40 से 11:20	दूसरी	गणित (कार्यपुस्तिका)					अंग्रेजी	गणित	हिंदी / उर्दू / अन्य
		34 जोड़ घटाव की पुनरावर्तन (50 तक)	10 गुणा -भाग	8 लंबाई	12 समय	9 आकृतियां			
11:20 से 12:00	तीसरी	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)					विज्ञान	अंग्रेजी	गणित
		13 हरे पेड़ का पुनरावर्तन	14 मेला	16 गंगा नदी	15 शूलपाणी	18 आजादी में जीवन			
12:00 से 12:40		मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम							
12:40 से 01:20	चौथी	हिंदी (कार्यपुस्तिका)					हिंदी / उर्दू / अन्य	विज्ञान	कम्प्यूटर लैब
		13 हरे पेड़ का पुनरावर्तन	10 गुणा -भाग	16 गंगा नदी	15 शूलपाणी	18 आजादी में जीवन			
01:20 से 02:00	पंचमी	अंग्रेजी पाठ्यपुस्तक					संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	कम्प्यूटर लैब	विज्ञान
		23 Picture Gallery	12 Let's Play "Hide and Seek"	12 A Picnic	12 Read and enjoy-2. Open House	12 Jesus to Supper			
02:00 से 02:40	छठी	अंग्रेजी कार्यपुस्तिका					सामाजिक विज्ञान	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन
		23 Picture Gallery	12 Let's Play "Hide and Seek"	12 A Picnic	12 Read and enjoy-2. Open House	12 Jesus to Supper			
02:40 से 03:20	सप्तमी	शब्द एवं संख्या ज्ञान		पर्यावरण और हम पाठ्यपुस्तक			कम्प्यूटर लैब	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य
				17 कपड़े तरह-तरह के	14 बाल मेला और खेल	2 खेल (वर्ग पहेली)			
03:20 से 04:00	आठमी	खेलकूद		चित्रांकन			चित्रांकन		

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 नवंबर 2026 Friday शुक्रवार वर्ष 05

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
27-Nov-2026	शुक्रवार	चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त) + एक सम्पूर्ण उबला अंडा (जो बच्चा अण्डा नहीं खाना पसंद करते है केवल उनके लिए ही मौसमी फल 100 ग्राम वजन के समतुल्य सेव या केला।

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

बीस सूचक

चेतना

27 नवंबर 2026 Friday शुक्रवार वर्ष 05

(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