शनिवार
बिहार
29-अगस्त-2026
Saturday
वर्ष : 5
प्रादेशिक संस्करण

चेतना

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

संपादकीय
चेतना सत्र
सविधान
दैनिक कार्ययोजना
समय सारणी एवं पाठ टीका
पीएम पोषण योजना
सुरक्षित शनिवार

भारत के कोयला; खान मंत्री

जी. किशन रेड्डी

बिहार के मद्यनिषेध, उत्पाद एवं निबंधन मंत्री

मदन सहनी

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

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

महानतम हॉकी खिलाड़ियों

जीवन परिचय

नाम	:	**मेजर ध्यानचंद सिंह**
जन्म	:	29 अगस्त 1905
जन्म स्थान	:	इलाहाबाद (वर्तमान प्रयागराज), उत्तर प्रदेश
पिता	:	समेश्वर दत्त सिंह
माता	:	शारदा सिंह
पति/पत्नी	:	जानकी देवी
शिक्षा	:	स्नातक
अवार्ड	:	पद्म भूषण (1956)
नागरिकता	:	भारतीय
मृत्यु	:	03 दिसंबर 1979

-: आज की प्रेरणा :-

अनुशासन का पालन करना कड़वा लगता है लेकिन अनुशासन का पालन करने के बाद मिलने वाला फल हमेशा मीठा होता है।

आज से हम :

अनुशासन के पालन से मिलने वाले मीठे फल का आनंद लें...

It may be bitter to be disciplined. But the fruit of discipline is ever sweet!

Today Onwards Let's :

enjoy the sweet fruits of discipline.

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

चेतना सत्र

चेतना

29-अगस्त-2026 Saturday शनिवार वर्ष 05

1. प्रार्थना

प्रार्थना

तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है तू रहीम हैं, 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 बख़ान 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 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।
मजिल 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 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 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 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

बड़ा सोचो, जल्दी सोचो, आगे की सोचो क्योंकि विचारों पर किसी का एकाधिकार नहीं है। -धीरुभाई अम्बानी

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Height	हाईट	ऊंचाई
2.	Length	लेंगथ	लम्बाई
3.	Width	विड्थ	चौड़ाई

हिन्दी	
प्रतिकार	विरोध
तत्परता	जल्दबाजी
कचहरी	न्यायालय

संस्कृत	
अपहाय	छोड़कर
समवायो	संयोग
दुर्जयः	जिसे जीतना क

	اردو (उर्दू)		
1.	ندامت	Nedamat	लाज
2.	اظہر	Azhar	प्रकट
3.	تواضع	Tawajaa	आदर

4. दिवस ज्ञान

राष्ट्रीय खेल दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारतीय चावल अनुसंधान संस्थान कहाँ स्थित है? : कटक
2. विश्व का सबसे बड़ा मरुस्थल है? : सहारा
3. भारत के पश्चिमी तट पर कौन-सा सागर है ? : अरब सागर

6. तर्क ज्ञान

1. एक आदमी के पास 4 बेटियाँ हैं। प्रत्येक बेटी का एक भाई है। कुल बच्चे कितने हैं? : 5
2. 8, 16, 32, 64, ? : 128
3. यदि आज शुक्रवार है, तो 20 दिन बाद कौन-सा दिन होगा? : बुधवार

7. गुण सधि

1. आत्मोत्सर्ग : आत्म + उत्सर्ग
2. अर्थोपार्जन : अर्थ + उपार्जन
3. आनन्दोत्सव : आनंद + उत्सव

8. प्रेरक प्रसंग

वृद्धाश्रम

यात्रा के दौरान रेल में वर्षों वाद अपने एक परिचिच तिलककुमार जी से अचानक मुलाकात हो गई। पुरानी बतें चर्चा में आईं उके गिरते स्वास्थ्य के प्रति मैंने सहानुभूति दिखलाई। पन्द्रह वर्ष पूर्व उनकी पत्नी के निधन की जानकारी पाकर दुख हुआ। अपने परिवार के बारे में उन्होंने बताया- सब सुखी और सम्पन्न हैं। दोनो लड़कियों की शादी खाते पीते घर में हुई है। एक पुत्र रेडीमेड कपड़ों का अच्छा शो-रूम चला रहा है। एक पुत्र रेल विभाग में अच्छी पोस्ट पर पास के ही शहर में है और एक पुत्र बैंक मैनेजर है।

मैंने कहा कितनी खुसी की बात है। वे दिन याद आते हैं, जब आपने अपना स्वाभिमान कायम रखते हुए कष्ट उठाए, दिन रात मेहनत करके ट्यूशनों से अर्थोपार्जन किया। बच्चों को पढ़ा-लिखाकर योग्य बनाने की आपकी चिन्ता मेरी स्मृति में है। आपने जिस भाँति पितृ-धर्म का निर्वाह किया है- वह प्रेरक है। मुस्कुराते हुए उन्होंने कहा- प्रभु की माया है।

अगली बार पुनः मुलाकात करने का वादा करते हुए उनसे पता पूछा तो बताया- हनुमान मंदिर के दक्षिण से तीसरी गली में के चौराहे पर किनारे वाले भवन में मैं रहता हूँ।

करीब सात-आठ माह बात मैं छुट्टीयों में वापस शहर लौटा तो तिलककुमारजी से मिलने रवाना हुआ। हनुमानजी के मदिर के पास पूछताछ की तो मालूम हुआ, वह भवन वृद्धाश्रम है। मैं स्तब्ध रह गया। कहाँ पितृ-धर्म के निर्वाह का बलिदानी और कहाँ इस असहाय जीवन की स्थिति। करुणा भाव से मन इतना विह्वल हुआ कि उनसे मिले बगैर ही मुझे वापस लौटना पड़ा, क्यों कि जीवन के इस सत्य को मेरा कमजोर मन झेल नहीं पाया।

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

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)

राष्ट्रीय गीत

वंदे मातरम्
सुजालां सुफलां मलयजशीतलाम्
शस्यशामलां मातरम्।
शुभ्रज्योत्सनापुलकितयामिनिं
फुल्लकुसुमितद्रुमदलशोभिनीं
सुहासिनीं सुमधुर भाषिणीं
सुखदां वरदान मातरम्।। 1.. वंदे मातरम्।
कोटि-कोटि-कण्ठ-कल-कल-निनाद-कराले
कोटि-कोटि-भुजैरधृत-क्रकरवाले,
अबला केन मा एते बल।
बहुबलधारिणीं नमामि तारिणीं
रिपुदलवारिणीं मातरम्।। 2.. वंदे मातरम्।
तुम विद्या, तुमि धर्मि
तुम ह्रदि, तुमि मर्म
त्वं हि प्राणा: शरीरे
बहुते तुमि मां शक्ति,
ह्रदये तुमि मां भक्ति,
तोमरै प्रतिमा घड़ी
मंदिरे-मंदिर मातरम्।। 3 .. वंदे मातरम्।
त्वं हि दुर्गा दशप्रहरणधारिणी
कमला कमलदलविहारिणी
वाणीदायिनी, नमामि त्वम्

– बंकिमचन्द्र चटर्जी

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 भ्रातृत्व 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

29-Aug-2026	Saturday शनिवार

आज के टॉप 3 कार्य

- [ ]
- [ ]
- [ ]

RATE YOUR DAY

कुल नामांकित छात्रों कि संख्या :

आज उपस्थित छात्रों कि संख्या :

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

29-अगस्त-2026 Saturday शनिवार वर्ष 05

ज्ञापांक : 01/मा०शि०-स्था 'ख'-68/2024/2444 दिनांक :- 21/11/2024 ज्ञापांक : 01/मा०शि०-68/24/664 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	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)
2			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक		बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)
3			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक		बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)
4			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक		बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)
5			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक		बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)
6			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक		बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)
7			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक		बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)
8			बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक	बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक		बैगलेस सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्टी)

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।

पाठ टीका NOTES ON LESSONS

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

शिक्षक का हस्ताक्षर

पीएम पोषण योजना

चेतना

29-अगस्त-2026 Saturday शनिवार वर्ष 05

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
29-Aug-2026	शनिवार	खिचड़ी (हरी सब्जी युक्त) + चोखा

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

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

(सुरक्षित शनिवार)

पंचम सप्ताह

हाथ धुलाई, व्यक्तिगत स्वच्छता, आस–पास की साफ–सफाई, कचरा प्रबंधन की जानकारी एवं अभ्यास

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

लड़कियों और लड़कों के लिए अलग–अलग शौचालयों के आवश्यक घटक :–

- प्रकाश की उचित व्यवस्था तथा उचित वेंटिलेशन होना चाहिए।
- बच्चों के अनुकूल दरवाजा होना चाहिए तथा उसमें कुण्डी लगी होनी चाहिए।
- शौचालय के अन्दर दिव्यांग बच्चों के लिए एक अलग से शौचालय होना चाहिए तथा शौचालय तक पहुँचने के लिए रैंप बना होना चाहिए।
- लड़कियों के शौचालय में बंद ढक्कन वाला कूड़ेदान होना चाहिए।
- विद्यालय में किसी सुरक्षित स्थान पर पैड बैंक होना चाहिए।
- प्रमुख स्वच्छता संदेशों को दर्शाते हुए ग्राफिक्स और दृश्य होने चाहिए।

आसपास की साफ सफाई

विद्यालय में शौचालय की स्वच्छता :–

- शौचालय विद्यालय परिसर के भीतर स्थित होना चाहिए।
- लड़कियों और लड़कों के लिए अलग–अलग शौचालय होने चाहिए।
- शौचालय की दैनिक सफाई और धुलाई होनी चाहिए।
- सभी शौचालय में पर्याप्त मात्रा में पानी की सुविधा होनी चाहिए।
- हाथ धोने के लिए साबुन की उपलब्धता विद्यालय द्वारा सुनिश्चित की जानी चाहिए।
- सभी शौचालयों में बच्चों की सुरक्षा और गोपनीयता सुनिश्चित करने के लिए दरवाजे होने चाहिए।
- विद्यालयों में निर्मित शौचालयों को नियमित रूप से साफ–सुथरा रखा जाए।
- विद्यालय के आसपास के क्षेत्रों को शौचमुक्त करने हेतु बच्चों को प्रेरित किया जाए।
- विद्यालय में शौचालय हेतु बच्चों द्वारा इसका नियमित उपयोग एवं रखरखाव सुनिश्चित कराया जाए।

परिसर की स्वच्छता :–

- विद्यालय परिसर को नियमित रूप से स्वच्छ रखना चाहिए और इसका अभ्यास करवाना चाहिए।
- विद्यालय में जल–स्रोत तथा वाशिंग स्टेशन के आस–पास पानी का जमाव नहीं होना चाहिए।
- पानी के समुचित निकास के लिए पक्की नाली तथा उससे जुड़ा सोख्ता होना चाहिए।
- बचे हुए मध्याह्न भोजन को एक गड्ढे में निस्तारित करना चाहिए।
- विद्यालय को नियमित रूप से स्वच्छ रखने के उद्देश्य से डंडे वाला झाड़ू, बाल्टी, साबुन, डस्टबीन एवं सफाई का सामान यथा ब्लीचिंग पाउडर की व्यवस्था की जाए।
- विद्यालय के आलमारी, दरवाजे, खिड़कियाँ, लाइब्रेरी एवं कक्षाओं को नियमित रूप से साफ करना चाहिए।
- विद्यालय में एकत्रित कचरे को गड्ढे में डालकर सुरक्षित निपटान करना चाहिए और बच्चों को इसका नियमित अभ्यास कराना चाहिए।

माह–अगस्त: विषय–सतत खाद्य प्रणाली एवं जैव विविधता

विषय परिचय	विद्यालय स्तर पर सुझाई गई गतिविधियाँ	समुदाय स्तर पर सुझाई गई गतिविधियाँ
समस्या: पेड़ों की कटाई और वन क्षेत्र में कमी से पर्यावरण संतुलन बिगड़ रहा है, जिससे जलवायु परिवर्तन और प्रदूषण बढ़ रहा है। **आवश्यकता:** वृक्षारोपण के माध्यम से पर्यावरण संतुलन को बनाए रखना और जलवायु परिवर्तन को नियंत्रित करना।	1. स्कूल परिसर में पौधारोपण अभियान। 2. पोषण वाटिका या औषधीय वाटिका बनाना। 3. "एक पेड़, एक छात्र" अभियान (प्रत्येक छात्र को एक पौधा गोद लेना)। 4. जैव विविधता पर आधारित पेंटिंग और निबंध प्रतियोगिता। 5. वृक्षों की देखभाल और उनकी वृद्धि की निगरानी करना। 6. खाने की बर्बादी को कम करना। 7. अच्छे स्वास्थ्य के लिए खाने में मिलेट (जैसे रागी, ज्वार, बाजरा) और अन्य पोषक अनाजों को शामिल करना चाहिए।	1. गाँव के खाली स्थानों पर पौधारोपण करना। 2. पौधारोपण के लिए सामूहिक प्रयास करना और गाँववासियों को जोड़ना। 3. स्थानीय वनस्पति और जैव विविधता को संरक्षित करने के लिए जागरूकता अभियान चलाना।

हाथ धुलाई (स्वच्छ हाथ) :–

विद्यालयों में हाथ धोने के लिए नियमित रूप से पर्याप्त मात्रा में साबुन या सर्फ का घोल एवं पानी की व्यवस्था की जानी चाहिए एवं बच्चों में मध्याहन भोजन के पहले एवं शौच के बाद साबुन से हाथ धोने की नियमित रूप से आदत विकसित करने का अभ्यास कराया जाना चाहिए।

अच्छी तरह से हाथ धोने का तरीका निम्न प्रकार है :–

- दोनों हथेलियों को पानी से भिंगोकर व साबुन लगाकर अच्छी तरह से रगड़ें।
- उंगलियों के बीच को भी अच्छी तरह से रगड़ें।
- साबुन को नाखूनों पर लगाएं एवं तलहटी पर सभी नाखूनों को एक जगह रखकर रगड़ें।
- हाथों के बीच के भाग को भी अच्छी तरह से साफ करें और अंत में पानी से हाथ धो लें।
- मध्याहन भोजन बनाने एवं परोसने वाले को साबुन से हाथों की सफाई करनी चाहिए।

व्यक्तिगत स्वच्छता :–

- प्रत्येक दिन दाँत साफ करना चाहिए।
- प्रत्येक दिन स्नान करने के साथ–साथ, बालों को कंघी से झाड़ना चाहिए। सप्ताह में कम से कम एक बार बालों की सफाई साबुन या शैंपू से करनी चाहिए।
- हाथ हमेशा साफ रखना चाहिए एवं नाखून कटा होना चाहिए।
- कूड़े को हमेशा कूड़ेदान में फेंकना चाहिए।
- बालिकाओं में मासिक धर्म से संबंधित स्वयं की साफ सफाई के बारे में महिला शिक्षिका द्वारा जानकारी दी जाए।

बच्चों को कब हाथ धोना चाहिए ?

- नाश्ता अथवा खाना के पहले।
- शौच के बाद।
- खेलने के बाद।
- जानवरों को छूने के बाद।
- शारीरिक अंगों को छूने के बाद।
- स्कूल से आने के बाद।
- सार्वजनिक जगह से लौटने के बाद।

व्यक्तिगत स्वच्छता की आदतें

व्यवहार परिवर्तन कर बीमारियों से बचने के तरीके :–

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