



चेतना

सोमवार

बिहार

31-अगस्त-2026

Monday

वर्ष : 5

प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित



संपादकीय

चेतना सत्र

सविधान

दैनिक कार्ययोजना

समय सारणी एवं पाठ टीका

पीएम पोषण योजना

भारत के श्रम एवं रोजगार; युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्री

मनसुख मांडविया

बिहार के श्रम संसाधन एवं युवा रोजगार मंत्री

अरुण शंकर प्रसाद

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					

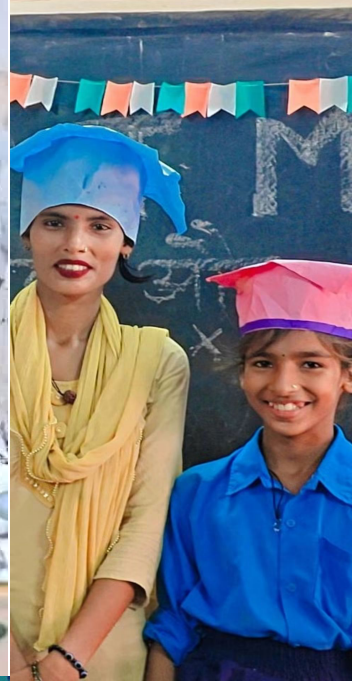
4 चेहल्लुम

15 स्वतंत्रता दिवस

24 अंतिम श्रावणी सोमवारी

26 हजरत मोहम्मद साहब जन्म दिवस

28 रक्षा बंधन





अनिल कुमार प्रभाकर
प्रधान संपादक



श्री कुंदन कुमार वर्मा
संपादक



फरहान



श्रीमती रिकू 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 13वें राष्ट्रपति

जीवन परिचय

नाम : श्री प्रणव मुखर्जी

जन्म : 11 दिसंबर 1935

जन्म स्थान : मिराती गाँव, बीरभूम जिला

पिता : श्री कामदा किंकर मखर्जी

माता : श्रीमती राजलक्ष्मी मखर्जी

पति/पत्नी : श्रीमती सुवा मुखर्जी

शिक्षा : कानून (LL.B.), कलकत्ता विश्वविद्यालय

अवार्ड : भारत रत्न — 2019

नागरिकता : भारतीय

मृत्यु : 31 अगस्त 2020

सूचना एवं जन-सम्पर्क विभाग
विद्यार सरकार

राज्य के 700
सम्वत्सरी विद्या निवेशन मंडल स्कूलों में

24X7, 1:1
इंटरैक्टिव प्लेटफॉर्म

“विद्यार विद्या साथी” ऐप का शुभागत

सर्वकारी विद्या निवेशन
मंडल स्कूल

9896989898 @UPSCollege #700



सूचना एवं जन-सम्पर्क विभाग
बिहार सरकार



—•—•—•—•—•—•—

विद्यार्थियों के लिए 24X7 लाइव पढ़ाई की सुविधा

38 जिलों के 3 लाख छात्रों को 24X7-नि:शुल्क लाइव शिक्षा

—•—•—•—•—•—•—

75 हजार शिक्षक ऑनलाइन रहेंगे उपलब्ध

—•—•—•—•—•—•—

NEET, JEE और बिहार बोर्ड की तैयारी की सुविधा

—•—•—•—•—•—•—

AI आधारित डिजिटल अध्ययन सामग्री उपलब्ध



9 8 7 6 5 4 3 2 1 @SPBihar



स्वास्थ्य विभाग
बिहार सरकार





समझदारी दिखाएं!

अपने बच्चे को सम्पूर्ण टीकाकरण करावाएँ

अपने बच्चे को **12 जून** तक कोमाईचों से बचावें



बी.टी. / जमेरिक



डीडीएमजे (डीडी)



पॉलिओ



जिम्बोविया



होमोटाइलरिया



अड्डा



कोमाईचू



डूमेरा



कासी जाली



जामनी डूमेराकामाई



टेडनल



टेडनायडल



स्वास्थ्य सेवाओं की अधिक जानकारी के लिए
टोल फ्री नंबर **104** पर कॉल करें

निःशुल्क एम्बुलेंस सेवाएं हेतु डायल करें
102 (टोल फ्री)






सूचना एवं जन-सम्पर्क विभाग

विद्यार्थी सहायता

निःशुल्क लाइव शिक्षा और वन-टू-वन ट्यूटोरल सपोर्ट

कक्षा 9 से 12 तक के छात्रों के लिए 24X7 निःशुल्क लाइव शिक्षा उपलब्ध

छात्रों को अपनी पसंद के विषयक सहायता के लिए निःशुल्क

हाल से ट्यूटोरल सहायता का सर्वोत्तम समाधान

अनलिटिक्टेड पढ़ाई की सुविधा उपलब्ध

एआई ट्यूटर्स के माध्यम से कक्षाई निर्देशन की सुविधा



<https://www.eduaid.gov.in>



ਸਿਵਲ ਸਰਕਾਰ
स्वास्थ्य विभाग

बचाव ही सर्वोत्तम उपाय

डेंगू की बीमारी संक्रमित एडिस प्रच्छन्न कर जल्द से होती है।
यह प्रच्छन्न दिन में सफ़ाई में बचाव है।
इसलिए साफ़ पानी में पचपानी है।

जहाँ साफ़ पानी का जमाव



यहाँ डेंगू का फैलाव





स्वास्थ्य सेवाओं की अधिकतम जानकारी के लिए
टोल फ्री नम्बर 104 पर संपर्क करें

मि.विपुल जगन्मोहन सेना हॉट **बचाव करे 102 (टोल फ्री)**

सुखतम काश्यप

सुखतम काश्यप

[illegible]

-: आज की प्रेरणा :-

उत्तम समय कभी नहीं आता है, समय को उत्तम बनाना पड़ता है।

आज से हम :

उत्तम समय के इंतज़ार में अच्छे कार्यों को टालने के बजाय, आज ही करें...

Right time never comes; we have to make it right!

Today Onwards Let's :

make good things happen instead of putting things off until the right time.

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 दिशाये।
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

अपनी स्वयं की क्षमता से काम करो, दूसरों पर निर्भर मत रहो।

3. शब्द ज्ञान

	English	
1.	Above	अबव ऊपर
2.	Accept	एसेप्ट स्वीकार करना
3.	Artificial	आर्टिफिशियल बनावटी

	हिन्दी	
पेचीदा	कठिन	
प्रतिरूप	छाया	
भद्दा	कुरूप	

	संस्कृत	
गर्तः	गट्टा	
दुर्जयः	कठिनता से जी	
पुरा	पुराने समय में	

	اردو (उर्दू)	
1.	ناغہ	Naaga अनुपस्थित
2.	طبعی	Tab aee प्राकृतिक
3.	بیداری	Bedari जागरण

4. दिवस ज्ञान

अमृता प्रीतम का जन्म दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

- | | |
|-------------------------|------------|
| 1. ईश्वर का निवास स्थान | : प्रयाग |
| 2. इस्पात नगरी | : जमशेदपुर |
| 3. पर्वतों की रानी | : मसूरी |

6. तर्क ज्ञान

- | | |
|------------------------|------|
| 1. 2, 4, 8, 16, 32, ? | : 64 |
| 2. 36 : 6 :: 49 : ? | : 7 |
| 3. 2, 5, 10, 17, 26, ? | : 37 |

7. गुण संधि

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. कमलेश | : कमल + ईश |
| 2. कर्णोद्धार | : कर्ण + उद्धार |
| 3. खगेश | : खग + ईश |

8. प्रेरक प्रसंग

स्वर्ग और नरक

एक युवक था। वह बंदूक और तलवार चलाना सीख रहा था। इसलिए वह यदा-कदा जंगल जाकर खरगोश, लोमड़ी और पक्षियों आदि का शिकार करता। शिकार करते-करते उसे यह घमंड हो गया कि उसके जैसा निशानेबाज कोई नहीं है और न उसके जैसा कोई तलवार चलाने वाला। आगे चलकर वह इतना घमंडी हो गया कि किसी बड़े के प्रति शिष्टाचार भी भूल गया।

उसके गाँव के बाहर कुटिया में एक संत रहते थे। वह एक दिन उनके पास पहुँचा। न उन्हें प्रणाम किया और न ही अपना परिचय दिया। सीधे उनके सामने पड़े आसन पर बैठ गया और कहने लगा, 'लोग बेकार में स्वर्ग-नरक में विश्वास करते हैं?'

संत ने उससे पूछा, 'तुम तलवार साथ में क्यों रखते हो?'

उसने कहा, 'मुझे सेना में भर्ती होना है, कर्नल बनना है।'

इस पर संत ने कहा, 'तुम्हारे जैसे लोग सेना में भर्ती किए जाते हैं? पहले अपनी शक्ति शीशे में जाकर देख लो।'

यह सुनते ही युवक गुस्से में आ गया और उसने म्यान से तलवार निकाल ली। तब संत ने फिर कहा, 'वाह! तुम्हारी तलवार भी कैसी है? इससे तुम किसी भी बहादुर आदमी का सामना नहीं कर सकते, क्योंकि कि वीरों की तलवार की चमक कुछ और ही होती है।'

फिर तो युवक गुस्से से आग-बबूला हो गया और संत को मारने के लिए झपटा। तब संत ने शांत स्वर से कहा, 'अब तुम्हारे लिए नरक का दरवाजा खुल गया।'

यह सुनते ही युवक की अकल खुल गई और उसने तलवार म्यान में रख ली। अब वह सर झुककर संत के सामने खड़ा था और अपराधी जैसा भाव दिखा रहा था। इस पर संत ने कहा, 'अब तुम्हारे लिए स्वर्ग का दरवाजा खुल गया।'

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

31-Aug-2026	Monday	सोमवार
-------------	--------	--------

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

समय सारणी पाठ टीका

चेतना

31-अगस्त-2026

Monday

सोमवार

वर्ष 05

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

दिनांक :- 21/11/2024

जापानक : 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		हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि	
2		हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि	
3		हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि	
4		हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि	
5		हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि	
6		गणित	अंग्रेजी	विज्ञान	सामाजिक विज्ञान	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि	
7		सामाजिक विज्ञान	गणित	अंग्रेजी	विज्ञान	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि	
8		विज्ञान	सामाजिक विज्ञान	गणित	अंग्रेजी	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य	खेल गतिविधि	

साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना

मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम

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
31-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

31-अगस्त-2026

Monday

सोमवार

वर्ष 05

पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
31-Aug-2026	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी 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