TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका

गुरुवार
बिहार
26 सितंबर 2024
Thursday
वर्ष: 3
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

विश्व मूक बधिर दिवस

संपादकीय
चेतना सत्र
संविधान
समय सारणी एवं पाठ टीका
अर्धवार्षिक मूल्यांकन 2024 (मूल्यांकन)
पीएम पोषण योजना

राजा राममोहन राय

आधुनिक भारतीय समाज का जनदाता' कहा जाता है। वे ब्रह्म समाज के संस्थापक, भारतीय भाषायी प्रेस के प्रवर्तक, जनजागरण और सामाजिक सुधार आंदोलन के प्रणेता तथा बंगाल में नव-जागरण युग के पितामह थे। धार्मिक और सामाजिक विकास के क्षेत्र में राजा राममोहन राय का नाम सबसे अग्रणी है।

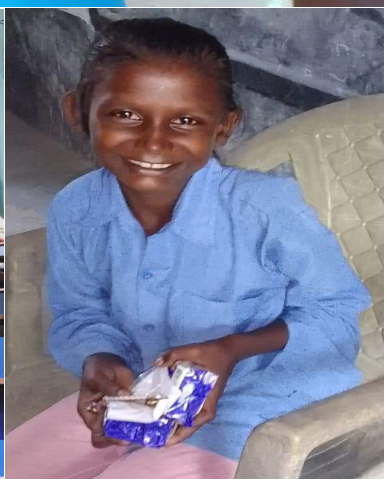
22 मई, 1772 - 27 सितम्बर, 1833

की पुण्यतिथि पर कोटि - कोटि नमन।

सितम्बर

सो.	म.	बु.	गु.	शु.	श.	र.
						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						

6-7 तीज
16 हजरत मुहम्मद साहब जन्म दिवस
17 अनंत चतुर्दशी
25 जिउतिया



अनिल कुमार प्रभाकर
प्रधान संपादक

कला एवं प्रबंध संपादक

श्रीमती बबिता कुमारी
शिक्षिका

श्रीमती अध्याशा
शिक्षिका

श्रीमती रिंकु कुमारी
शिक्षिका

मो० फरहान
शिक्षक

श्री मिथुन कुमार राय
शिक्षक

सुश्री नेहा कुमारी
शिक्षिका

श्रीमती सिमरन कुमारी
शिक्षिका

श्रीमती स्निग्धा
शिक्षिका

प्रिय गुरुजन !

आज समाज और देश के सामने सबसे बड़ा प्रश्न है शिक्षा किस लिए दी जाए? विभिन्न मनोवैज्ञानिकों एवं शिक्षा विशारदों ने शिक्षा के विभिन्न उद्देश्य बतलाएँ हैं। किसी विद्वान का मत है कि "विद्या के लिए विद्या" है तो दूसरे विद्वान का मत है कि आजीविका या व्यवसाय के लिए तैयार करना ही शिक्षा का उद्देश्य है। कुछ विद्वानों का मत है कि मनुष्य का शारीरिक, मानसिक, नैतिक तथा अन्य सभी पहलुओं से विकास करना ही शिक्षा का उद्देश्य है। कुछ लोग सच्चरित्र निर्माण को शिक्षा का उद्देश्य मानते हैं।

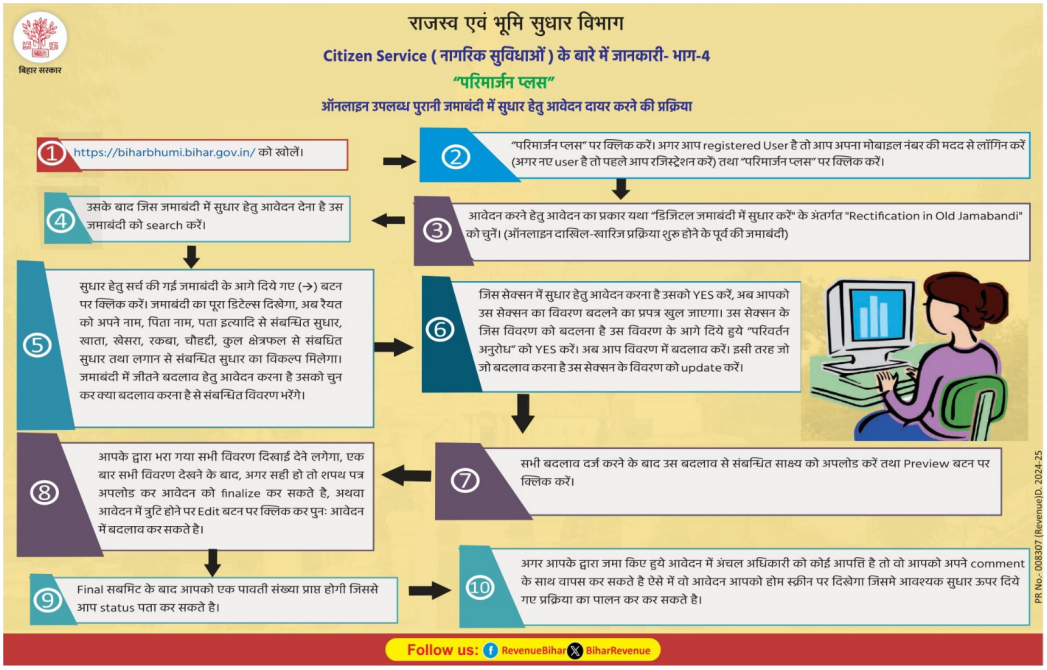
वैदिक ऋषियों के अनुसार शिक्षा का उद्देश्य है मानव का सर्वांगीण विकास अर्थात मानव जीवन का जो उद्देश्य है उस उद्देश्य तक पहुँचना ही शिक्षा का उद्देश्य होना चाहिए। मानव जीवन का उद्देश्य पुरुषार्थ-मोक्ष। इसके लिए हमें शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक, राजनीतिक और नैतिक सभी नियमों का ज्ञान होना चाहिए। घर में हम अपने माता-पिता के साथ कैसा व्यवहार करें, समाज में कैसा उत्तम नागरिक बनें, साथियों के साथ कैसे व्यवहार करें, आजीविका के लिए क्या करें, सामाजिक तथा राजनैतिक समस्याओं का क्या हल निकालें। संक्षेप में हर बात में हम पूर्ण हों किसी में अधूरी न रहें, यह वैदिक ऋषियों की शिक्षा का उद्देश्य है। यदि हम अपना सर्वांगीण विकास करते हुए पुरुषार्थ को प्राप्त कर सके, तो हमारी शिक्षा सफल शिक्षा है अन्यथा नहीं।

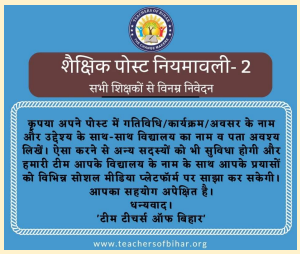
इसका निष्कर्ष यह है कि शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य विद्यार्थी का सर्वांगीण विकास और सर्वांगीण विकास का अर्थ है - मानसिक, शारीरिक और रचनात्मक कौशल का विकास। चेतना विद्यालय दैनिक पत्रिका इन उद्देश्यों की पूर्ति के साधनों का एक प्रमुख अंग है। **"चेतना"** विद्यालय दैनिक पत्रिका जहाँ एक ओर बालमन की कोमल भावनाओं के फूटते अंकूर का पोषण करती है वहीं बालमन का पल-पल विकास होते देखकर परम संतोष का अनुभव होता है ठीक वैसे ही जैसे खिलते हुए फूलों को देखकर माली को होता है जो उन्हें सींचता है।

आपकी सर्वाग्रगण्य एवं लोकप्रिय विद्यालय दैनिक पत्रिका **"चेतना"** का आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए हमें हर्ष एवं संतोष की अनुभूति हो रही है, पत्रिका के प्रस्तुत अंक को आपकी आकांक्षाओं के अनुरूप अधिक-से-अधिक उपयोगी बनाने का प्रयास किया गया है। प्रकाशन से संबंधित सभी लोगों के सामूहिक प्रयास एवं सहयोग से यह अंक इतना अधिक उपयोगी बन पाया है।

शैक्षिक पोस्ट नियमावली- 2
सभी शिक्षकों से विनम्र निवेदन

कृपया अपने पोस्ट में गतिविधि/कार्यक्रम/अवसर के नाम और उद्देश्य के साथ-साथ विद्यालय का नाम व पता अवश्य लिखें। ऐसा करने से अन्य सदस्यों को भी सुविधा होगी और हमारी टीम आपके विद्यालय के नाम के साथ आपके प्रयासों को विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर साझा कर सकेगी।
आपका सहयोग अपेक्षित है।
धन्यवाद।
'टीम टीचर्स ऑफ बिहार'





www.teachersofbihar.org

चेतना टीम
समस्तीपुर
पिन - 848207 (बिहार)
मो. +91 9473119007
Email : chetanastr@gmail.com
https://t.me/TeacherHelpline
https://www.teachersofbihar.org/

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

चेतना सत्र

चेतना

26 सितंबर 2024 Thursday गुरुवार वर्ष 03

1. प्रार्थना

प्रार्थना

हे प्रभु ! आनंद दाता !! ज्ञान हमको दीजिये |
शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये || हे प्रभु...
लीजिये हमको शरण में हम सदाचारी बनें |
ब्रह्मचारी धर्मरक्षक वीर व्रतधारी बनें || हे प्रभु...
निंदा किसीकी हम किसीसे भूल कर भी न करें |
ईर्ष्या कभी भी हम किसीसे भूल कर भी न करें || हे प्रभु .....
सत्य बोलें झूठ त्यागें मेल आपस में करें |
दिव्य जीवन हो हमारा यश तेरा गाया करें || हे प्रभु .....
जाये हमारी आयु हे प्रभु ! लोक के उपकार में |
हाथ डालें हम कभी न भूलकर अपकार में || हे प्रभु .....
कीजिये हम पर कृपा ऐसी हे परमात्मा !
मोह मद मत्सर रहित होवे हमारी आत्मा || हे प्रभु .....
प्रेम से हम गुरुजनों की नित्य ही सेवा करें |
प्रेम से हम संस्कृति की नित्य ही सेवा करें || हे प्रभु...
योगविद्या ब्रह्मविद्या हो अधिक प्यारी हमें |
ब्रह्मनिष्ठा प्राप्त करके सर्वहितकारी बनें || हे प्रभु...

अभियान गीत

हो जाओ तैयार साथियों हो जाओ तैयार साथियों,
हो जाओ तैयार,
अर्पित कर दो तन मन धन, मांग रही शिक्षा अर्पण,
शिक्षा के जो काम न आए, तो जीवन बेकार,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओं तैयार साथियो ,
हो जाओ तैयार ।।
सोचने का समय गया, उठो लिखो इतिहास नया जवाब ,
उजियाले से दे दो तुम दुनिया को जवाब,
दुनिया को साथियों , ।। दुनिया को जवाब ,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।
तूफानी गति रुके नही, पाँव थके पर थमे नही ,
उठे हुए माथे के आगे, ठहर न पाती हार ,
ठहर न पाती हार साथियों, ठहर न पाती हार साथियों ,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।
कांप उठे धरती अम्बर,और उठाओ ऊंचा सर ,
कोटि कोटि कंठों से गूंजे, शिक्षा की जयकार ,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।.

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 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 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

सिर्फ़ खड़े होकर पानी देखने से आप नदी नहीं पार कर सकते|

3. शब्द ज्ञान

English		
ABIDE	*एबिड*	ठहरना
ABUSE	*एब्यूज*	गाली देना
ADVISE	*एडवाइस*	सलाह देना
ALLOW	*अलाउ*	अनुमति देना
ARREST	*अरेस्ट*	गिरफ्तार करना

हिन्दी	
निज	अपना
तरुवर	वृक्ष
उत्तम	अच्छा
कुसंग	खराब लोगों के
लघु	छोटा

संस्कृत	
नासिकाया:	नाक का
मृगयासु	आखेटों में
ललाटस्य	माथे की
ओष्ठयो:	होंठों का
अतीव	अत्यधिक

اردو (उर्दू)		
رزانت	*Razanat*	भारीपन
رزق	*Rizq*	अनाज
رزم	*Razm*	युद्ध
رس	*Riss*	गुस्सा
رسالہ	*Risala*	मैगजीन

4. दिवस ज्ञान

विश्व मूक बधिर दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत के नेपोलियन के रूप में किसे जाना जाता है? : समुद्रगुप्त
2. किस ग्रह को भोर/शाम का तारा कहा जाता है? : शुक्र
3. कागज का आविष्कार किस देश ने किया था? : चीन
4. अंतर्राष्ट्रीय साक्षरता दिवस किस दिन मनाया जाता है? : 8 सितंबर
5. साइबर सुरक्षा जागरूकता माह' कब मनाया जाता है? : तापमान

6. तर्क ज्ञान

1. ओजोन परत पृथ्वी से कितनी ऊंचाई पर स्थित है? : 20 से 35 किलोमीटर
2. भोपाल गैस त्रासदी में किस गैस का रिसाव हुआ? : मिथाइल आइसोसाइनेट
3. डेंगू बुखार होने पर मानव शरीर में किसकी कमी होने लगती है? : प्लेटलेट्स
4. 1331 के घनमूल एवं 121 के वर्गमूल का अंतर क्या होगा? : शून्य
5. APPLE :ELPPA: :ORANGE :.....? : EGNARO

7. मुहावरे

1. आकाश से बातें करना : बहुत ऊंचा होना
2. अपना उल्लू सीधा करना : अपना मतलब निकालना
3. लोहा लेना : मुकाबला करना
4. ठहाका मारना : जोर से हंसना
5. मक्खी मारना : कुछ काम न करना , बेकार बैठना

8. प्रेरक प्रसंग

कर्म भोग

एक गाँव में एक किसान रहता था। उसके परिवार में उसकी पत्नी और एक लड़का था। कुछ सालों के बाद पत्नी की मृत्यु हो गई। उस समय लड़के की उम्र दस साल थी। किसान ने दूसरी शादी कर ली। उस दूसरी पत्नी से भी किसान को एक पुत्र प्राप्त हुआ। किसान की दूसरी पत्नी की भी कुछ समय बाद मृत्यु हो गई।

किसान का बड़ा बेटा जो पहली पत्नी से प्राप्त हुआ था, जब शादी के योग्य हुआ तब किसान ने बड़े बेटे की शादी कर दी। फिर किसान की भी कुछ समय बाद मृत्यु हो गई। किसान का छोटा बेटा जो दूसरी पत्नी से प्राप्त हुआ था और पहली पत्नी से प्राप्त बड़ा बेटा दोनों साथ साथ रहते थे।

कुछ समय बाद किसान के छोटे लड़के की तबियत खराब रहने लगी। बड़े भाई ने कुछ आस पास के वैद्यों से इलाज करवाया पर कोई राहत ना मिली। छोटे भाई की दिन-ब-दिन तबियत बिगड़ती जा रही थी और बहुत खर्च भी हो रहा था। एक दिन बड़े भाई ने अपनी पत्नी से सलाह की कि यदि ये छोटा भाई मर जाए तो हमें इसके इलाज के लिए पैसा खर्च ना करना पड़ेगा और जायदाद में आधा हिस्सा भी नहीं देना पड़ेगा। तब उसकी पत्नी ने कहा कि क्यों न किसी वैद्य से बात करके इसे जहर दे दिया जाए, किसी को पता भी ना चलेगा। किसी रिश्तेदारी में भी कोई शक ना करेगा कि बीमार था बीमारी से मृत्यु हो गई। बड़े भाई ने ऐसे ही किया, एक वैद्य से बात की कि आप अपनी फीस बताओ ऐसा करना मेरे छोटे बीमार भाई को दवा के बहाने से जहर देना है ! वैद्य ने बात मान ली और लड़के को जहर दे दिया और लड़के की मृत्यु हो गई। उसके भाई भाभी ने खुशी मनाई की रास्ते का काँटा निकल गया अब सारी सम्पत्ति अपनी हो गई। उसका अंतिम संस्कार कर दिया गया।

कुछ महीनों पश्चात उस किसान के बड़े लड़के की पत्नी को लड़का हुआ ! उन पति पत्नी ने खूब खुशी मनाई, बड़े ही लाड़ प्यार से लड़के की परवरिश की। कुछ ही गिने वर्षों में लड़का जवान हो गया। उन्होंने अपने लड़के की भी शादी कर दी! शादी के कुछ समय बाद अचानक लड़का बीमार रहने लगा। माँ बाप ने उसके इलाज के लिए बहुत वैद्यों से इलाज करवाया। जिसने जितना पैसा माँगा दिया सब कुछ दिया ताकि लड़का ठीक हो जाए। अपने लड़के के इलाज में अपनी आधी सम्पत्ति तक बेच दी पर लड़का बीमारी के कारण मरने की कगार पर आ गया। शरीर इतना ज्यादा कमजोर हो गया की अस्थि-पिंजर शेष रह गया था।

एक दिन लड़के को चारपाई पर लेटा रखा था और उसका पिता साथ में बैठा अपने पुत्र की ये दयनीय हालत देख कर दुःखी होकर उसकी ओर देख रहा था! तभी लड़का अपने पिता से बोला कि भाई! अपना सब हिसाब हो गया बस अब कफन और लकड़ी का हिसाब बाकी है उसकी तैयारी कर लो। ये सुनकर उसके पिता ने सोचा की लड़के का दिमाग भी काम नहीं कर रहा है बीमारी के कारण और बोला बेटा मैं तेरा बाप हूँ भाई नहीं! तब लड़का बोला मैं आपका वही भाई हूँ जो आपने जहर खिलाकर मरवाया था। जिस सम्पत्ति के लिए आपने मरवाया था मुझे अब वो मेरे इलाज के लिए आधी बिक चुकी है आपकी शेष है, हमारा हिसाब हो गया! तब उसका पिता फ़ूट-फूट कर रोते हुए बोला कि मेरा तो कुल नाश हो गया। जो किया मेरे आगे आ गया। पर तेरी पत्नी का क्या दोष है जो इस बेचारी को जिन्दा जलाया जाएगा। (उस समय सतीप्रथा थी जिसमें पति के मरने के बाद पत्नी को पति की चिता के साथ जला दिया जाता था) तब वो लड़का बोला की वो वैद्य कहाँ है, जिसने मुझे जहर खिलाया था। तब उसके पिता ने कहा की आपकी मृत्यु के तीन साल बाद वो मर गया था। तब लड़के ने कहा कि ये वही दुष्ट वैद्य आज मेरी पत्नी रूप में है। मेरे मरने पर इसे जिन्दा जलाया जाएगा।

शिक्षा:-
हमारा जीवन जो उतार-चढ़ाव से भरा है इसके पीछे हमारे अपने ही कर्म होते हैं। हम जैसा बोएंगे, वैसा ही काटना पड़ेगा। कर्म करो तो फल मिलता है, आज नहीं तो कल मिलता है। जितना गहरा अधिक हो कुआँ, उतना मीठा जल मिलता है। जीवन के हर कठिन प्रश्न का, जीवन से ही हल मिलता है!

संविधान

चेतना

26 सितंबर 2024 Thursday गुरुवार वर्ष 03

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 मांगे
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, वंदे मातरम्!
सुजलाम्, सुफलाम्, मलयज शीतलाम्,
शस्यश्यामलाम्, मातरम्!
वंदे मातरम्!
शुभ्रज्योत्सनाम् पुलकितयामिनीम्,
फुल्लकुसुमित द्रुमदल शोभिनीम्,
सुहासिनीम् सुमधुर भाषिणीम्,
सुखदाम् वरदाम्, मातरम्!
वंदे मातरम्, वंदे 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।

समय सारणी पाठ टीका

चेतना

26 सितंबर 2024 Thursday गुरुवार वर्ष 03

ज्ञापांक : 01/मा०शि०-स्था 'ख'-68/2024-1242/पटना दिनांक :- 28/06/2024

समय		09:00 - 09:15	09:15 - 09:55	09:55 - 10:35	10:35 - 11:15	11:15 - 11:55	11:55 - 12:35	12:35- 01:15	01:15 - 01:55	01:55 - 02:35	02:35 - 03:15	03:15 - 04:00	04:00 - 04:30
		06:30 - 06:45	06:45 - 07:20	07:20 - 07:55	07:55 - 08:30	08:30 - 09:05	09:05 - 09:45	09:45 - 10:20	10:20 - 10: 55	10:55 - 11:30		11:30 - 12:10	
वर्ग	घंटी		पहली	दूसरी	तीसरी	चौथी		पंचमी	छठी	सप्तमी	आठमी		
1		साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि	मिशन दक्ष के लिए अंतर्गत विशेष कक्षा	वर्ग 1-2 के बच्चों को छोड़कर शेष वर्ग के बच्चों के हौमवर्क को चेक करना, पाठ टीका (lesson plan) तैयार करना एवं मिशन दक्ष के बच्चों का प्रोफाइल तैयार करना एवं मिशन दक्ष की विशेष कक्षा लेना, साप्ताहिक मूल्यांकन के आधार पर छात्र-छात्राओं का प्रोफाइल तैयार करना इत्यादि ।
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			अंग्रेजी	गणित	विज्ञान	सामाजिक विज्ञान		हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	खेल गतिविधि		
7			सामाजिक विज्ञान	अंग्रेजी	गणित	विज्ञान		अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि		
8			विज्ञान	सामाजिक विज्ञान	अंग्रेजी	गणित		संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	हिंदी / उर्दू / अन्य	खेल गतिविधि		

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 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	घंटी	कक्षा	विषय	प्रस्तावित पाठ की संक्षिप्त टिप्पणी	कृष्णपट-कार्य	अभ्युक्ति
Date	Period	Class	Subject	Brief notes on lessons proposed	Black Board work	Remarks
26 सितंबर 2024		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

राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्,
बिहार, पटना–800006
(शिक्षा विभाग, बिहार सरकार)

सज्जन आर.(भा.प्र.से.)
निदेशक
Tele No: 0612-2370030(O)
E-mail :- directorscertbihar@gmail.com

पत्रांक–C/PCSE/17/2024/..5115../– पटना, दिनांक–24 सितम्बर, 2024

सेवा में,

सभी जिला शिक्षा पदाधिकारी,
सभी जिला कार्यक्रम पदाधिकारी (EE & SSA),
बिहार।

विषय :– राज्य के सभी सरकारी एवं सरकारी सहायता प्राप्त प्रारंभिक विद्यालयों में अध्ययनरत् वर्ग–I से वर्ग–VIII तक के विद्यार्थियों के लिए संपन्न अर्द्धवार्षिक मूल्यांकन/परीक्षा 2024 के व्यवहृत उत्तर पुस्तिकाओं के मूल्यांकन हेतु दिशा–निर्देश उपलब्ध कराने के संबंध में।

महाशय,

उपर्युक्त विषय के संबंध में अंकित करना है कि राज्य के सभी सरकारी एवं सरकारी सहायता प्राप्त प्रारंभिक विद्यालयों में अध्ययनरत् वर्ग I से वर्ग VIII तक के विद्यार्थियों के लिए संपन्न अर्द्धवार्षिक मूल्यांकन/परीक्षा–2024 के व्यवहृत उत्तर पुस्तिकाओं का मूल्यांकन सभी जिला शिक्षा पदाधिकारी द्वारा चिन्हित मूल्यांकन केन्द्र/निर्धारित स्कूल कॉम्प्लेक्स में दिनांक–27.09.2024 से दिनांक–01.10.2024 तक किया जाना है।

उपर्युक्त के संदर्भ में उक्त कार्यों के निष्पादनार्थ निम्नांकित निदेश दिये जाते हैं :–

1. मूल्यांकन का कार्य जिला शिक्षा पदाधिकारी द्वारा चिन्हित स्कूल कॉम्प्लेक्स (अर्थात् पंचायत में अवस्थित स्कूल कॉम्प्लेक्स) या कोई अन्य निर्धारित विद्यालय में किया जाना है।
2. जिला शिक्षा पदाधिकारी अपने स्तर से मूल्यांकन केन्द्र का निर्धारण करते हुए संबंधित प्रखंड/स्कूल कॉम्प्लेक्स के वरीय विद्यालय प्रधान को मूल्यांकन निदेशक के रूप में नामित करेंगे। मूल्यांकन निदेशक का यह दायित्व होगा कि सभी व्यवहृत उत्तर पुस्तिकाओं का मूल्यांकन कराने के पश्चात् वर्गवार एवं विषयवार अंक पत्रक को संबंधित प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी/प्रखंड संसाधन केन्द्र के कार्यालय में प्रतिदिन हस्तगत करायेंगे। तत्पश्चात् प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी मूल्यांकन केन्द्र से उपलब्ध कराये गये सभी अंक पत्रकों को प्रतिदिन संबंधित विद्यालय प्रधान को हस्तगत करायेंगे। प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी कार्यालय से उपलब्ध कराये गये अंक पत्रकों में अगर किसी भी प्रकार की त्रुटि/भिन्नता परिलक्षित होने की स्थिति में विद्यालय प्रधान तत्काल संबंधित प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी को प्रतिवेदित करेंगे, ताकि उक्त त्रुटि का निराकरण किया जा सके।
3. मूल्यांकन निदेशक द्वारा प्रेषित वर्गवार एवं विषयवार अंक पत्रक की सहायता से सभी संबंधित विद्यालय प्रधान अपने शिक्षकों द्वारा प्रगति पत्रक एवं सतत मूल्यांकन पंजी का संधारण करवाना सुनिश्चित करेंगे।
4. ई–शिक्षाकोष पोर्टल के माध्यम से आयोजित वर्ग–I एवं वर्ग–II की मौखिक परीक्षा के प्राप्तांक को भी प्रगति पत्रक एवं सतत मूल्यांकन पंजी में ससमय संधारण करवाना सुनिश्चित करेंगे।
5. सभी प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी/विद्यालय प्रधान यह सुनिश्चित करेंगे कि दिनांक–03.10.2024 तक सभी विद्यार्थियों का प्रगति पत्रक, सतत मूल्यांकन पंजी एवं ई–शिक्षाकोष पोर्टल पर प्राप्तांकों के संधारण से संबंधित कार्य पूर्ण कर लिया जाय, ताकि दिनांक–05.10.2024 को अभिभावक शिक्षक बैठक (PTM) कार्यक्रम को सफल बनाया जा सके।
6. सभी प्रारंभिक विद्यालयों के प्रधान को निदेशित किया जाता है कि वर्गवार संधारित प्रगति पत्रक को अभिभावक शिक्षक बैठक (PTM) कार्यक्रम के बाद पुनः वापस संग्रहण करते हुए सुरक्षित रखेंगे ताकि वार्षिक परीक्षा के पश्चात् प्रत्येक छात्र–छात्रा को प्रगति पत्रक हस्तगत कराया जा सके। विद्यालय प्रधान का यह दायित्व होगा कि प्रगति पत्रक में निर्धारित स्थान पर विद्यार्थियों के शैक्षिक एवं सह–शैक्षिक गतिविधियों से संबंधित वर्ग शिक्षक, विद्यालय प्रधान एवं अभिभावक से मंतव्य प्राप्त करने से संबंधित कार्य पूर्ण कर लिया जाना अनिवार्य है।
7. सभी जिला शिक्षा पदाधिकारी व्यवहृत उत्तर पुस्तिकाओं के मूल्यांकन हेतु प्रधान परीक्षक/सह परीक्षक की प्रतिनियुक्ति करते समय संबंधित शिक्षकों के शिक्षण अनुभव को ध्यान में रखते हुए उन्हें वरीयता देंगे। मूल्यांकन केन्द्र पर आवश्यकता के आकलन के आधार पर परीक्षकों की प्रतिनियुक्ति करना सुनिश्चित करेंगे।
8. परीक्षकों की प्रतिनियुक्ति करते समय वर्गवार यथा; वर्ग–I से V एवं वर्ग–VI से VIII के विषयवार संबंधित शिक्षकों को प्रतिनियुक्त करना सुनिश्चित करेंगे। सभी जिला शिक्षा पदाधिकारी को निदेश दिया जाता है कि उक्त के आलोक में परीक्षकों की प्रतिनियुक्ति की जाय।
9. प्रत्येक मूल्यांकन केन्द्र पर मूल्यांकन का कार्य पूर्वाह्न 10:00 बजे से अपराह्न 4:00 बजे तक किया जायेगा।
10. मूल्यांकन निदेशक मूल्यांकन कार्य हेतु प्रतिनियुक्त प्रधान परीक्षकों/सह–परीक्षकों को निम्नांकित निदेश देना सुनिश्चित करेंगे :–
    - मूल्यांकन कार्य के दौरान परीक्षकों द्वारा मोबाईल फोन का उपयोग करना वर्जित है।
    - प्रतिदिन प्रतिनियुक्त परीक्षकों द्वारा कम–से–कम 50–60 व्यवहृत उत्तर पुस्तिकाओं का मूल्यांकन करेंगे।
    - प्रत्येक 10–12 सह–परीक्षकों पर 01 प्रधान परीक्षक नियुक्त करेंगे।
    - मूल्यांकन केन्द्र का मुख्य गेट पूर्वाह्न 10:15 बजे बन्द कर दिया जायेगा और पुनः अपराह्न 04:00 बजे खोला जायेगा।
    - सभी सह–परीक्षक मूल्यांकन हेतु लाल कलम का उपयोग करेंगे। जबकि प्रधान परीक्षक हरा कलम का उपयोग करेंगे।
    - सभी सह–परीक्षक यह सुनिश्चित करेंगे कि कोई भी प्रश्न या खण्ड अमूल्यांकित न हो।
    - सभी सह–परीक्षक व्यवहृत उत्तर पुस्तिकाओं के मूल्यांकन के क्रम में मूल्यांकन के पश्चात् उत्तर पुस्तिकाओं के दाहिने तरफ प्राप्त अंकों को दर्ज करेंगे। प्रश्न के प्रत्येक खण्डों का अलग–अलग मूल्यांकन करते हुए कुल अंकों को गोले ◯ के अन्दर अंकित करेंगे।
    - व्यवहृत उत्तर पुस्तिकाओं के अन्दर दिये गये कुल अंकों का योग एवं प्रथम पृष्ठ पर अंकित कुल अंको के योग में समानता होनी चाहिए।
    - उत्तर पुस्तिकाओं के मूल्यांकन के पश्चात् अंक पत्रक (Marks Folio) पर प्रधान परीक्षक/ सह–परीक्षक एवं मूल्यांकन निदेशक का हस्ताक्षर अनिवार्य है।

–2–

11. सभी प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी को प्रत्येक छात्र–छात्राओं के विद्यालयवार अंक पत्रक (Marks Folio) का वितरण एवं संग्रहण करने हेतु निम्नांकित निदेश दिये जाते हैं :–
    - मूल्यांकन निदेशक मूल्यांकन के पश्चात् प्रतिदिन विद्यालयवार एवं विषयवार अंक पत्रकों को संबंधित प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी/प्रखंड संसाधन केन्द्र के कार्यालय में हस्तगत करायेंगे।
    - मूल्यांकन केन्द्र से प्राप्त प्राप्तांकों का प्रविष्टि ई–शिक्षाकोष पोर्टल पर प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी/प्रखंड संसाधन केन्द्र के कार्यालय में किया जायेगा। ई–शिक्षाकोष पोर्टल पर निर्धारित दर के अनुसार प्राप्तांकों का प्रविष्टि प्रतिनियुक्त किये जाने वाले डाटा इन्ट्री ऑपरेटर से किया जायेगा। निर्धारित दर के संबंध में अलग से सूचना उपलब्ध कराई जायेगी। मूल्यांकन के क्रम में ई–शिक्षाकोष पोर्टल प्राप्तांकों के प्रविष्टि हेतु क्रियाशील रहेगा।
    - ई–शिक्षाकोष पोर्टल पर प्राप्तांकों के प्रविष्टि करने हेतु अलग से लॉगिन क्रेडेंशियल उपलब्ध कराया जायेगा।
    - सभी छात्र–छात्राओं के सिर्फ वर्ग क्रमांक ही CSM प्रतिनिधि द्वारा देखा जा सकेगा।
    - ई–शिक्षाकोष पोर्टल पर सभी छात्र–छात्राओं के प्राप्तांकों का अंतिम रूप से त्रुटि रहित प्रविष्टि का कार्य प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी के कार्यालय में किया जायेगा।
    - सभी प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी प्रगति पत्रक एवं सतत मूल्यांकन पंजी में प्राप्तांकों के प्रविष्टि करने से संबंधित कार्य को प्राथमिकता देते हुए अपने अधीनस्थ विद्यालयों के प्रधान को आवश्यक दिशा–निर्देश देंगे, जिससे ससमय अभिभावक–शिक्षक बैठक (PTM) आयोजित की जा सके।
    - अभिभावक–शिक्षक बैठक (PTM) कार्यक्रम में प्रगति पत्रक अभिभावक के समक्ष अवलोकन हेतु उपस्थापित किया जायेगा एवं अवलोकनोपरान्त अभिभावक से मंतव्य प्राप्ति के पश्चात् प्रगति पत्रक का संग्रहण से संबंधित कार्य वर्ग शिक्षक द्वारा किया जायेगा।
12. सभी प्रारंभिक विद्यालयों के प्रधान को निदेशित किया जाता है कि प्रत्येक छात्र–छात्राओं के वर्गवार एवं विषयवार प्राप्तांकों के प्रगति पत्रक, सतत मूल्यांकन पंजी एवं ई–शिक्षाकोष पोर्टल पर संधारण के क्रम में अंकों में कहीं भी भिन्नता न हो।
13. सभी जिला शिक्षा पदाधिकारी को निदेश दिया जाता है कि मूल्यांकन के दौरान सभी विद्यालय खुले रहेंगे एवं विद्यालय में शेष बचे शिक्षकों से शिक्षण कार्य सुचारू रूप से संचालित कराना सुनिश्चित करेंगे। विशेष परिस्थिति में आवश्यकतानुसार सभी जिला शिक्षा पदाधिकारी अपने स्तर से संबंधित प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी, विद्यालय प्रधान एवं शिक्षकों को निदेशित करेंगे।
14. सभी जिला शिक्षा पदाधिकारी को निदेश दिया जाता है कि विद्यालय में मूल्यांकन की अवधि में PM पोषण योजना अन्तर्गत मध्याह्न भोजन के लिए निर्धारित समय पर उपस्थित बच्चों को भोजन उपलब्ध कराना सुनिश्चित करेंगे।
15. जिले के अधीनस्थ सभी संबंधित प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी को निदेश दिया जाता है कि मूल्यांकन केन्द्र हेतु जिला मुख्यालय से चिन्हित स्कूल कॉम्प्लेक्स/निर्धारित विद्यालय में सभी आवश्यक भौतिक सुविधाओं का प्रबंध करना सुनिश्चित करेंगे, जिससे मूल्यांकन का कार्य निर्बाध रूप से संपन्न हो सके।
16. सभी प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी मूल्यांकन केन्द्रों का सतत निरीक्षण कर जिला शिक्षा पदाधिकारी को प्रतिवेदित करेंगे।

–3–

17. जिला शिक्षा पदाधिकारी अपने अधीनस्थ सभी पदाधिकारी एवं प्रखंड स्तर के BPMU के सदस्यों से उक्त मूल्यांकन कार्य का अनुश्रवण करवाना सुनिश्चित करेंगे। इससे संबंधित प्रतिवेदन प्रतिदिन अधोहस्ताक्षरी को उपलब्ध कराना सुनिश्चित करेंगे।
18. सभी जिला शिक्षा पदाधिकारी को निदेश दिया जाता है कि अपने स्तर से मूल्यांकन कार्य के संबंध में मानक संचालन प्रक्रिया (SOP) से संबंधित आवश्यक दिशा–निर्देश निर्गत करेंगे।
19. अंक पत्रक का नमूना सहज अवलोकनार्थ संलग्न है।

अतः अनुरोध है कि उपर्युक्त निदेश के आलोक में मूल्यांकन का कार्य ससमय सम्पन्न कराना सुनिश्चित करेंगे।

इसे सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाय।

अनुलग्नक :– अंक पत्रक का नमूना।

विश्वासभाजन

निदेशक

ज्ञापांक–C/PCSE/17/2024/..5115../– पटना, दिनांक–24 सितम्बर, 2024

प्रतिलिपि:– सभी जिला पदाधिकारी, बिहार को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यार्थ प्रेषित। अनुरोध है कि उक्त परीक्षा के मूल्यांकन कार्य के अनुश्रवण हेतु प्रखंड/अनुमंडल/जिला स्तर के पदाधिकारी से उड़नदस्ता दल का गठन करेंगे।

प्रतिलिपि:– निदेशक (प्राथमिक शिक्षा)/निदेशक (माध्यमिक शिक्षा), शिक्षा विभाग, बिहार, पटना/राज्य परियोजना निदेशक, बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्, सैदपुर, बिहार, पटना एवं अपर मुख्य सचिव, शिक्षा विभाग के आप्त सचिव को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यार्थ प्रेषित/समर्पित।

निदेशक

–4–

राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्, बिहार, पटना
अंक पत्रक (Marks Folio)

मूल्यांकन केन्द्र का नाम :– .....जिला :–.....
विद्यालय का नाम :– .....
यू–डायस :– .....प्रखंड का नाम:– .....
वर्ग/उप वर्ग :–.....विषय :–..... पूर्णांक:– 50

क्र०सं०	वर्ग क्रमांक	विद्यार्थियों का नाम	प्राप्तांक
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			

❖ अनुपस्थित परीक्षार्थी के कॉलम में लाल कलम से प्राप्तांक कॉलम में **अनुपस्थित (ABSENT)** दर्ज करेंगे।

परीक्षक का नाम एवं हस्ताक्षर तिथि सहित | प्रधान परीक्षक का नाम एवं हस्ताक्षर तिथि सहित | मूल्यांकन निदेशक का हस्ताक्षर एवं मुहर

पीएम पोषण योजना

चेतना

26 सितंबर 2024 Thursday गुरुवार वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
26 सितंबर 2024	गुरुवार	चावल + मिश्रित दाल + हरी 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 (01-10-2022 से प्रभावित)

कक्षा 01 से 05 के लिए			
सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	20 Gram	103.00	2.06
सब्जी	50 Gram	22.00	1.10
तेल	5 Gram	121.00	0.60
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.49
जलावन	100 Gram	12.00	1.20
		कुल =	5.45

कक्षा 06 से 08 के लिए			
सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	30 Gram	103.00	3.09
सब्जी	75 Gram	22.00	1.65
तेल	7.5 Gram	121.00	0.90
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.73
जलावन	150 Gram	12.00	1.80
		कुल =	8.17

साप्ताहिक मेनू		
क्र.	दिन	मेनू
1.	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल + हरी सब्जी
2.	मंगलवार	जीरा चावल + सोयाबीन + आलू की सब्जी
3.	बुधवार	खिचड़ी (हरि सब्जी युक्त) + चोखा + केला / मौसमी फल
4.	गुरुवार	चावल + मिश्रित दाल + हरी सब्जी
5.	शुक्रवार	पुलाव + काबुली चना + लाल चना का छोला + हरा सलाद + उबला अंडा / मौसमी फल
6.	शनिवार	खिचड़ी (हरि सब्जी युक्त) + चोखा + केला / मौसमी फल

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