



# चेतना

सोमवार

बिहार

21-सितंबर-2026

Monday

वर्ष : 5

प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित



संपादकीय

चेतना सत्र

संविधान

दैनिक कार्ययोजना

समय सरणी

पीएम पोषण योजना

भारत के आवासन एवं शहरी कार्य; ऊर्जा मंत्री

मनोहर लाल

बिहार के शिक्षा मंत्री

मिथिलेश तिवारी

| SEPTEMBER |     | 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  |     |     |    |  |  |

4 श्री कृष्ण जन्माष्टमी

14 हरि तालिका व्रत (तीज व्रत)

25 अनन्त चतुर्दशी





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



—: आज की प्रेरणा :-  
सच बोलने का साहस रखिए, परिणाम भुगतने की शक्ति परमात्मा देंगे।  
आज से हम :  
केवल सच्चाई के ही मार्ग पर चलें...  
Have courage to speak the truth and God will bestow on you the power to face the consequences!  
Today Onwards Let's :  
walk only the path of truth...  
नोट : रविवार के दिन खुलने वाले विद्यालय्य शुक्रवार के दिन प्रकाशित होने वाले चेतना का उपयोग कर सकते हैं।

## 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



बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री; तीन बार मुख्यमंत्री रहे

### जीवन परिचय

- नाम : भोला पासवान शास्त्री  
जन्म : 21 सितंबर 1914  
जन्म स्थान : बेरगाछी, पूर्णिया, बिहार  
पिता : विशिष्ट नाम सार्वजनिक रूप से उपलब्ध नहीं  
माता : ऐतिहासिक दस्तावेजों में स्पष्ट रूप से उल्लिखित नहीं है  
पति/पत्नी : शांति सोरेन और सुशीला भारती  
शिक्षा : शास्त्री उपाधि  
अवार्ड : स्वतंत्रता सेनानी एवं बिहार के पहले दलित मुख्यमंत्री के रूप में उल्लेखनीय पहचान  
नागरिकता : भारतीय  
मृत्यु : 9 सितंबर 1984





## 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 दिखायें।।  
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

निराशा आशा के पीछे-पीछे चलती है।

## 3. शब्द ज्ञान

|    | English |       |
|----|---------|-------|
| 1. | BETTER  | बेटर  |
| 2. | BUSY    | बिजी  |
| 3. | GENTLE  | जेंटल |

|    | اردو (उर्दू) |         |
|----|--------------|---------|
| 1. | زندانی       | Zindani |
| 2. | زنگوله       | Zangola |
| 3. | زنگی         | Zangi   |

|  | हिन्दी |           |
|--|--------|-----------|
|  | अस्थि  | हड्डी     |
|  | अभिमान | गर्व      |
|  | अभिज्ञ | जाननेवाला |

|  | संस्कृत  |         |
|--|----------|---------|
|  | क्लेशम्  | कष्ट    |
|  | निष्कृति | निस्तार |
|  | परितोषः  | सन्तोष  |

## 4. दिवस ज्ञान

विश्व शांति दिवस

## 5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत का संविधान कब लागू हुआ? : 26 जनवरी 1950
2. पानी का गैसीय रूप क्या है? : जलवाष्प
3. शतरंज में प्रत्येक खिलाड़ी के पास शुरुआत में कितने मोहरें होते हैं? : 16

## 6. तर्क ज्ञान

1. य,र,ल,व को कौन सा व्यंजन कहते हैं? : अन्तःस्थ व्यंजन
2. 2,6,18,54,? आगे क्या होगा ? : 162
3. 3:27::4:? : 64

## 7. युग्म-शब्द

1. अंस : कथा
2. अंश : हिस्सा
3. अँगना : घर का आँगन

## 8. प्रेरक प्रसंग

### गृहस्थ या साधु

एक व्यक्ति कबीरजी के पास गया और बोला- मेरी शिक्षा तो समाप्त हो गई। अब मेरे मन में दो बातें आती हैं, एक यह कि विवाह करके गृहस्थ जीवन यापन करूँ या संन्यास धारण करूँ? इन दोनों में से मेरे लिए क्या अच्छा रहेगा यह बताइए?

कबीरजी ने कहा दोनों ही बातें अच्छी हैं जो भी करना हो, वह सोच-समझकर करो, और वह उच्चकोटि का हो। उस व्यक्ति ने पूछा उच्चकोटि का करना चाहिए। उस व्यक्ति ने पूछा उच्चकोटि का कैसे है? कबीरजी ने कहा- किसी दिन प्रत्यक्ष देखकर बतायेंगे वह व्यक्ति रोज उत्तर प्रतीक्षा में कबीर के पास आने लगा। एक दिन कबीरजी दिन के बारह बजे सूत बुन रहे थे। खुली जगह में प्रकाश काफी था कबीर साहेब ने अपनी धर्म पत्नी को दीपक लाने का आदेश दिया। वह तुरन्त बिना किसी सवाल के जलाकर लाई और उनके पास रख गई। दीपक जलता रहा वे सूत बुनते रहे।

सायंकाल को उस व्यक्ति को लेकर कबीरजी एक पहाड़ी पर गए। जहाँ काफी ऊँचाई पर एक बहुत बृद्ध साधु कुटी बनाकर रहते थे। कबीरजी ने साधु को आवाज दी। महाराज आपसे कुछ जरूरी काम है कृपया नीचे आइए। बूढ़ा बीमार साधु मुश्किल से इतनी ऊँचाई से उतर कर नीचे आया। कबीरजी ने पूछा आपकी आयु कितनी है यह जानने के लिए नीचे बुलाया है। साधु ने कहा अस्सी बरस। यह कह कर वह फिर से ऊपर चढ़ा। बड़ी कठिनाई से कुटी में पहुँचा। कबीरजी ने फिर आवाज दी और नीचे बुलाया। साधु फिर आया। उससे पूछा- आप यहाँ पर कितने दिन से निवास करते हैं? उनसे बताया चालीस वर्ष से। फिर जब वह कुटी में पहुँचे तो तीसरी बार फिर उन्हें इसी प्रकार बुलाया और पूछा- आपके सब दाँत उखड़ गए या नहीं? उसने उत्तर दिया। आधे उखड़ गए। तीसरी बार उत्तर देकर वह ऊपर जाने लगा तब इतने चढ़ने उतरने से साधु की साँस फूलने लगी, पाँव काँपने लगे। वह बहुत अधिक थक गया था फिर भी उसे क्रोध तनिक भी न था।

अब कबीरजी अपने साथी समेत घर लौटे तो साथी ने अपने प्रश्न का उत्तर पूछा। उनसे कहा तुम्हारे प्रश्न के उत्तर में यह दोनों घटनाएँ उपस्थित हैं। यदि गृहस्थ बनाना हो तो ऐसे जीवनसाथी का चयन करना चाहिये जो हम पर पूरा भरोसा रखें और हमारा कहना सहजता से मानें, कि उसे दिन में भी दीपक जलाने की मेरी आज्ञा अनुचित नहीं मालूम पड़ी, उसने व्यर्थ कुतर्क नहीं किया और साधु बनना हो तो ऐसा बनना चाहिए कि कोई कितना ही परेशान करे क्रोध व शोक न हों, हम सहज रहें।

## 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  
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-श्रुजैरधृत-क्रकरवाले,  
अबला केन मा एते बल।  
बहुबलधारिणीं नमामि तारिणीं  
रिपुदलवारिणीं मातरम्॥ 2.. वदे मातरम्।  
तुम विद्या, तुम धर्म, तुम इति, तुम मर्म  
त्वं हि प्राणाः शरीरे, बहुते तुम मां शक्ति,  
हृदये तुम मां भक्ति, तौमरे प्रतिमा घड़ी  
मदिरे-मदिर 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 श्रूषितां  
धरणिं भरणिं मातरम्॥ 5.. वन्दे मातरम् ॥

- बकिमचन्द्र चटर्जी

# दैनिक कार्ययोजना (DAILY PLANNER)

चैतना

|             |        |        |
|-------------|--------|--------|
| 21-Sep-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

# विद्यालय समय सारणी

21-सितंबर-2026

Monday

सोमवार

वर्ष 05

सत्र : 2026-2027

| समय            | घंटी   | सोमवार                                   |                         |                               |                    |                                    |                              |                              |                              |
|----------------|--------|------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|                | 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<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)  |                         |                               |                    |                                    | गणित                         | सामाजिक विज्ञान              | विज्ञान                      |
|                |        | 21 जोड़ घटाव अंगुलीकट की मदद से (20 तक)  | 9 जोड़ (पृष्ठ 89 तक)    | 5 भाग                         | 8 सममिती           | 6 मुद्रा एवं वेंकिंग               |                              |                              |                              |
| 10:40 से 11:20 | दूसरी  | गणित<br>(कार्यपुस्तिका)                  |                         |                               |                    |                                    | अंग्रेजी                     | गणित                         | अंग्रेजी                     |
|                |        | 21 जोड़ घटाव अंगुलीकट की मदद से (20 तक)  | 9 जोड़ (पृष्ठ 89 तक)    | 5 भाग                         | 8 सममिती           | 6 मुद्रा एवं वेंकिंग               |                              |                              |                              |
| 11:20 से 12:00 | तीसरी  | हिंदी<br>(पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि) |                         |                               |                    |                                    | सांस्कृतिक कार्यक्रम         | सामाजिक विज्ञान              | गणित                         |
|                |        | 10 आलू का पराठा                          | 11 हाँ जी हाँ, ना जी ना | 14 दीप जले                    | 12 ऐसे थे बापू     | 15 चिट्ठी आई है                    |                              |                              |                              |
| 12:00 से 12:40 |        | मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम       |                         |                               |                    |                                    |                              |                              |                              |
| 12:40 से 01:20 | चौथी   | हिंदी<br>(कार्यपुस्तिका)                 |                         |                               |                    |                                    | सामाजिक विज्ञान              | विज्ञान                      | अंग्रेजी                     |
|                |        | 10 आलू का पराठा                          | 9 जोड़ (पृष्ठ 89 तक)    | 14 दीप जले                    | 12 ऐसे थे बापू     | 15 चिट्ठी आई है                    |                              |                              |                              |
| 01:20 से 02:00 | पंचमी  | अंग्रेजी<br>पाठ्यपुस्तक                  |                         |                               |                    |                                    | हिंदी / उर्दू / अन्य         | संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य | संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य |
|                |        | 14 Transport                             | 9 Animals which help us | 9 Cats                        | 9 Our Festivals    | 9 Birbal's Wit                     |                              |                              |                              |
| 02:00 से 02:40 | छठी    | अंग्रेजी<br>कार्यपुस्तिका                |                         |                               |                    |                                    | संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य | हिंदी / उर्दू / अन्य         | संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य |
|                |        | 14 Transport                             | 9 Animals which help us | 9 Cats                        | 9 Our Festivals    | 9 Birbal's Wit                     |                              |                              |                              |
| 02:40 से 03:20 | सप्तमी | शब्द एवं संख्या ज्ञान                    |                         | पर्यावरण और हम<br>पाठ्यपुस्तक |                    |                                    | संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य | संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य | हिंदी / उर्दू / अन्य         |
|                |        |                                          |                         | 13 स्कूल के आस - आप           | 18 जंगल में पिकनिक | 13 पानी और हम (पक्षियों से दोस्ती) |                              |                              |                              |
| 03:20 से 04:00 | आठमी   | खेलकूद                                   |                         | खेलकूद                        |                    |                                    | खेलकूद                       |                              |                              |
|                |        |                                          |                         |                               |                    |                                    |                              |                              |                              |

नोट-1. उपरोक्त वर्ग - समय सारणी सुझावात्मक है।

2. विद्यालय अपने संसाधनों तथा - 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 प्रोत्ति 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

21-सितंबर-2026

Monday

सोमवार

वर्ष 05

## पीएम पोषण योजना का मेनू :-

| दिनांक      | दिन    | प्रस्तावित मीनू                            |
|-------------|--------|--------------------------------------------|
| 21-Sep-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](mailto:chetanastr@gmail.com)  
Website : [www.teachersofbihar.org](http://www.teachersofbihar.org)

#### Follow Us



@teachersofbihar



@teachersofbihar



@teachersofbihar



@teachersofbihar



@teachersofbihar