Teachers of Bihar

The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिक

द्वितीय शनिवार 11 जुलाई 2026

सुरक्षा: एक सुरक्षित वातावरण का निर्माण

सृजन: कला, रचनात्मकता और नवाचार को बढ़ावा

समग्र विकास: सर्वांगीण और संतुलित विकास

सुरक्षा, सृजन एवं समग्र विकास की ओर एक पहल

https://teachersofbihar.org/

सुरक्षित शनिवार

डूबने से बचाव की जानकारी

सावधानी अपनाएँ, डूबने की घटनाएँ रोकें;
सुरक्षित रहें, सुरक्षित रखें।

https://teachersofbihar.org/

जल सुरक्षा के 3 मुख्य स्तंभ

जागरूकता

विद्यार्थियों को पानी के खतरों और सुरक्षा नियमों के प्रति सचेत करना।

सुरक्षित व्यवहार

बाढ़ एवं जलभराव के दौरान सही और सुरक्षित कदम उठाना।

आपातकालीन प्रतिक्रिया

डूबने की स्थिति में सही प्राथमिक उपचार और बचाव के तरीके जानना।

सत्र की अवधि: 45-60 मिनट

https://teachersofbihar.org/

चरण 1: प्रार्थना सभा और शपथ

10 मिनट

जल सुरक्षा की शपथ

इस सत्र का आरंभ एक सामूहिक शपथ से होगा। विद्यार्थियों को यह जिम्मेदारी लेनी होगी कि वे स्वयं सुरक्षित रहेंगे और दूसरों को भी सुरक्षित रखेंगे।

मुख्य विषय का परिचय दें और छात्रों को मानसिक रूप से तैयार करें।

https://teachersofbihar.org/

चरण 2: खतरों की पहचान

10 मिनट की शिक्षक चर्चा

डूबने के प्रमुख कारणों और इन स्थानों पर बरती जाने वाली विशेष सावधानियों पर चर्चा करें।

बच्चों को अकेले पानी के पास न जाने दें!

https://teachersofbihar.org/

बाढ़ और जलभराव: सुरक्षा प्रोटोकॉल

क्या करें

सुरक्षित और ऊंचे स्थानों पर रहें।

नाव में यात्रा करते समय हमेशा लाइफ जैकेट पहनें।

क्या न करें

गहरे या तेज़ बहाव वाले बाढ़ के पानी में कभी प्रवेश न करें।

छोटे बच्चों को पानी के पास कभी अकेला न छोड़ें।

https://teachersofbihar.org/

सबसे बड़ा नियम

बिना प्रशिक्षण के किसी को बचाने के लिए पानी में न कूदें!

डूबता हुआ व्यक्ति घबराहट में बचाने वाले को भी अपने साथ डुबा सकता है।
अपनी सुरक्षा सबसे पहले सुनिश्चित करें।

https://teachersofbihar.org/

चरण 3: सुरक्षित बचाव उपकरण

10 मिनट का प्रदर्शन

रस्सी
डूबते व्यक्ति को दूर से सुरक्षित खींचने के लिए।

बाँस
किनारे से अपनी पहुँच बढ़ाने के लिए।

प्लास्टिक की खाली बोतलें / टायर
पानी में फेंक कर तैरने (फ्लोटेशन) में मदद करने के लिए।

किनारे पर सुरक्षित रहकर इन उपकरणों का उपयोग करें।

https://teachersofbihar.org/

आपातकालीन प्रतिक्रिया प्रक्रिया

https://teachersofbihar.org/

चरण 4: छात्र सहभागिता

10 मिनट की समूह गतिविधि

विद्यार्थियों से पोस्टर और स्लोगन बनवाकर जागरूकता फैलाएं।

https://teachersofbihar.org/

चरण 5: ज्ञान परीक्षण

10 मिनट की प्रश्नोत्तरी

Q डूबते व्यक्ति को बचाने का सबसे सुरक्षित तरीका क्या है?

A बिना पानी में उतरे रस्सी या बाँस का उपयोग करना।

Q डूबते व्यक्ति को बचाने का सबसे सुरक्षित तरीका क्या है?

A बिना पानी में उतरे रस्सी या बाँस का उपयोग करना।

Q नाव में यात्रा करते समय क्या पहनना चाहिए?

A लाइफ जैकेट

Q आपातकालीन सहायता के लिए चाहिए?

A 112

https://teachersofbihar.org/

अंतिम संदेश

“पानी जीवन देता है, लेकिन लापरवाही जान भी ले सकती है। जागरूक, सुरक्षित रहें और दूसकों भी सुरक्षित रखें।”

सुरक्षित शनिवार कार्यक्रम - जल सुरक्षा पहल

https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar

The Change Makers

बैगलेस डे

द्वितीय शनिवार 11 जुलाई 2026

माह : जुलाई

द्वितीय शनिवार गतिविधि

रंगोली निर्माण

गतिविधि का प्रकार: इंडोर / आउटडोर

समय अवधि : 1-2 घंटे

https://teachersofbihar.org/

विकसित होने वाले कौशल और सीखने के परिणाम

मानसिक एवं व्यक्तिगत विकास

रचनात्मकता और नवाचार

कल्पनाशीलता
अपनी कल्पना को अभिव्यक्त करना सीखना

धैर्य एवं एकाग्रता

शारीरिक एवं सामाजिक विकास

हस्तकौशल

रंग संयोजन एवं सजावट
रंगों, आकृतियों एवं बनावट की समझ

समूह कार्य एवं सहयोग

रंगोली की पारंपरिक एवं आधुनिक तकनीकों का अभ्यस और भारतीय सांस्कृतिक कला शैलियों से परिचय

https://teachersofbihar.org/

आवश्यक सामग्री: टूलकिट

मुख्य सामग्री

- रंगोली पाउडर
- रंगीन चावल
- फूल की पंखुड़ियां
- फूल की पंखुड़ियां
- रंगीन रेत (वैकल्पिक)

उपकरण

- सफेद चॉक या पेंसिल
- डिज़ाइन बनाने के लिए टेम्पलेट्स
- ब्रश या स्पंज
- प्लेट, कटोरी

सजावट एवं फिक्सिंग

- दीये, मोती, सितारे आदि
- गोंद

उपयोगिता

- पानी
- नैपकिन

https://teachersofbihar.org/

भूमिका और जिम्मेदारियां

शिक्षकों के लिए निर्देश (मार्गदर्शक)

प्रेरणा: बच्चों को विभिन्न डिज़ाइनों के नमूने दिखाएं और रचनात्मकता के लिए प्रेरित करें।

निर्देशन: प्रक्रिया को सरल भाषा में समझाएं और समूहों में बाँटकर कार्य करवाएं।

सुरक्षा: रंगों और सजावटी सामग्री के सुरक्षित उपयोग का प्रशिक्षण दें।

प्रोत्साहन: बच्चों के कार्यों की प्रदर्शनी लगाएं।

छात्रों के लिए निर्देश (रचनाकार)

तैयारी: शिक्षक के निर्देशानुसार सामग्री एकत्र करें।

सहयोग: समूह में मिलकर कार्य करें।

सावधानी: निर्माण के दौरान सुरक्षा का ध्यान रखें।

प्रस्तुति: रंगोली को सजाएं, प्रदर्शनी में प्रस्तुत करें और सीखी गई बातों का संक्षिप्त अभिलेख तैयार करें।

https://teachersofbihar.org/

निर्माण की प्रक्रिया: भाग 1

1

चरण 1: स्थान की सफ़ाई और योजना

- स्थान को अच्छे से साफ करें; धूल, मिट्टी या कचरा हटा दें ताकि रंग अच्छे से जमें।
- डिज़ाइन चुनें (फूल, दीपक, ज्यामितीय आकार या सांस्कृतिक प्रतीक)। आवश्यकता हो तो पहले कागज पर अभ्यास करें।

2

चरण 2: रूपरेखा बनाना

चाँक या सफेद रंग से जमीन पर डिजाइन की रूपरेखा बनाएं।

महत्वपूर्ण: इस चरण में सटीकता ज़रूरी है क्योंकि यही रंग भरने की दिशा तय करेगा। ⚠

https://teachersofbihar.org/

निर्माण की प्रक्रिया: भाग 2

3

चरण 3: रंग भरना

- पहले बड़े भागों में रंग भरें, फिर छोटे और बारीक हिस्सों में।
- एक ही दिशा में रंग डालें ताकि रंग फैले नहीं। (उंगलियों या चम्मच की मदद से सावधानी से बिखेरें)

4

चरण 4: सजावट और निरीक्षण

- सुंदरता बढ़ाने के लिए फूल की पंखुड़ियाँ, दीये, कांच के टुकड़े या चावल का उपयोग करें। दीयों को रंगोली के चारों ओर सजाएं।
- अंत में देखें कि कहीं रंग बिखरे तो नहीं हैं। असमान भागों को सुधारें।

https://teachersofbihar.org/

रचनात्मक क्षेत्र में रोजगार के अवसर

कला, रंगमंच और संस्कृति के क्षेत्र में भविष्य के मार्ग

- नाट्य अभिनेता/ स्ट्रीट थिएटर कलाकार
- रेडियो/टीवी प्रस्तुतकर्ता
- रचनाात्मक अभिव्यक्ति कलाकार
- कार्यक्रम एंकर/होस्ट
- सामाजिक कार्यकर्ता (जागरूकता अभियानों में)
- शिक्षक/ ड्रामा कोच
- थिएटर निर्देशक/ शिक्षक/ड्रामा कोच

रचनात्मक अभिव्यक्ति और आत्मविश्वास ही भविष्य के हर मंच की नींव है।

https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar

The Change Makers

धन्यवाद

Publication: Teachers of Bihar

email: teachersofbihar@gmail.com

Developed By: P. K. Pankaj, Head Teacher, P S Adalpur, Motipur, Muzaffarpur

Proofreading By: Nivedita Rani, School Teacher, UMS Pupari, Kurhani, Muzaffarpur

Tob whatsApp Channel: https://whatsapp.com/channel/0029Va9AFpl65yD3brB8Sl17

Scan करें और जुड़ें