Teachers of Bihar

The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहीकी

सुरक्षा, सृजन एवं समग्र विकास की ओर एक पहल

द्वितीय शनिवार, 08 अगस्त 2026

Teachers of Bihar

The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिकी

विषय: पेयजल की अशुद्धता से होने वाले खतरे एवं इसके उपाय के बारे में जानकारी

द्वितीय शनिवार , 08 अगस्त 2026

Teachers of Bihar
The Change Makers

1. चेतना सत्र (10 मिनट)

स्वच्छ पेयजल का महत्व बताएं।

छात्रों से प्रश्न पूछें:

- क्या आप घर में पानी उबालकर पीते हैं?
- गंदा पानी पीने से कौन-कौन सी बीमारियाँ हो सकती हैं?

आज के विषय का परिचय दें।

Teachers of Bihar

The Change Makers

2. स्वच्छ एवं अशुद्ध जल की पहचान

सामग्री :

दो पारदर्शी बोतलें (एक में साफ पानी, दूसरी में गंदा पानी)

गतिविधि :

- दोनों बोतलें दिखाकर छात्रों से अंतर बताने को कहें।
- समझाएँ कि कई बार साफ दिखने वाला पानी भी दूषित हो सकता है, इसलिए केवल देखकर उसकी शुद्धता का पता नहीं चलता।

सीख (Learning):

हमेशा सुरक्षित स्रोत का पानी ही पीना चाहिए।

Teachers of Bihar

The Change Makers

3. बीमारी पहचानो

शिक्षक निम्न बीमारियों के नाम बताएँ:

- डायरिया
- हैजा
- टायफाइड
- पीलिया

छात्र बताएँ कि इनमें से कौन-कौन सी बीमारी दूषित पानी से फैलती है।

Teachers of Bihar
The Change Makers

4. पानी शुद्ध करने का प्रदर्शन

शिक्षक निम्न विधियाँ समझाएँ:

- पानी को **5–10** मिनट तक उबालना।
- साफ कपड़े से छानना (केवल बड़े कण हटाने के लिए)।
- वॉटर फिल्टर का उपयोग।
- क्लोरीन टैबलेट/ब्लीचिंग पाउडर का सुरक्षित उपयोग (जानकारी मात्र)।

Teachers of Bihar
The Change Makers

5. हाथ धोने का अभ्यास

गतिविधि एवं अभ्यास :

- भोजन से पहले और शौच के बाद हाथ धोने का सही तरीका प्रदर्शित करें।
- सभी छात्र 20 सेकंड तक साबुन से हाथ धोने का अभ्यास करें।

सीख (Learning):
याद रखें: स्वच्छ हाथ, बीमारी से बचाव!

Teachers of Bihar
The Change Makers

6. विद्यालय जल स्रोत निरीक्षण

छात्र समूह बनाकर देखें:

- हैंडपंप/नल के आसपास सफाई है या नहीं।
- पानी की टंकी ढकी हुई है या नहीं।
- कहीं जल जमाव तो नहीं है।

यदि कोई समस्या मिले तो उसके समाधान पर चर्चा करें।

7. रचनात्मक गतिविधि

नारा या पोस्टर बनवाएँ।

संभावित नारे:

- "स्वच्छ जल – स्वस्थ कल"
- "उबालो पानी, दूर भगाओ बीमारी"
- "शुद्ध पानी पिएँ, स्वस्थ जीवन जिएँ"
- "सुरक्षित पानी, स्वस्थ परिवार"

Teachers of Bihar

The Change Makers

8. सामूहिक शपथ

"हम सभी प्रतिज्ञा करते हैं कि हमेशा स्वच्छ एवं सुरक्षित पेयजल का उपयोग करेंगे, पानी को व्यर्थ नहीं बहाएँगे, जल स्रोतों को स्वच्छ रखेंगे तथा अपने परिवार और समाज को भी स्वच्छ पेयजल के महत्व के प्रति जागरूक करेंगे।"

Teachers of Bihar

The Change Makers

9. गृहकार्य

- अपने घर में पेयजल के स्रोत की जानकारी लें।
- परिवार से पूछें कि पानी को शुद्ध करने के लिए कौन-सी विधि अपनाई जाती है।
- अगले दिन विद्यालय में अपने अनुभव साझा करें।

Teachers of Bihar

The Change Makers

बैगलेस डे (Bagless Day)

निर्धारित गतिविधि एवं विषय:

रोल प्ले – अभिनय / स्ट्रीट शो / मूक अभिनय / एंकरिंग

आयोजन तिथि:

द्वितीय शनिवार : **08** अगस्त **2026**

Teachers of Bihar

The Change Makers

विकसित होने वाले कौशल

- अभिनय और संवाद कला
- भावाभिव्यक्ति और आत्मविश्वास
- टीम वर्क और सहयोग
- समस्या समाधान और रचनात्मक सोच
- मंच संचालन (एंकरिंग)
- सामाजिक और सांस्कृतिक जागरूकता

Teachers of Bihar

The Change Makers

सीखने के परिणाम

- विभिन्न पात्रों का निर्माण और उनका अभिनय करना सीखना।
- सामाजिक, सांस्कृतिक या शैक्षिक विषयों पर स्ट्रीट शो के माध्यम से जागरूकता फैलाना।
- एंकरिंग के जरिए कार्यक्रम को सुचारु रूप से संचालित करना सीखना।
- समूह में मिलकर योजना बनाना और भूमिका निभाना।
- मंच पर आत्मविश्वास के साथ संवाद और अभिनय करना।

Teachers of Bihar
The Change Makers

आवश्यक सामग्री

- पात्रों के लिए स्क्रिप्ट या विषय कार्ड
- पोशाक और सहायक सामग्री (कॉस्ट्यूम)
- माइक/पोर्टेबल स्पीकर (एंकरिंग/स्ट्रीट शो के लिए)
- प्रॉप्स (यदि आवश्यक हो)
- स्थान (कक्षा, मंच या खुला स्थान)

Teachers of Bihar

The Change Makers

शिक्षकों के लिए निर्देश

- छात्रों को रोल प्ले के महत्व और उद्देश्य से परिचित कराएँ।
- एंकरिंग की बुनियादी तकनीकें सिखाएँ जैसे आवाज़ नियंत्रण, दर्शकों से संवाद।
- पात्र निर्माण के लिए समूह चर्चा कराएँ।
- अभ्यास के बाद प्रस्तुति कराएँ और सकारात्मक प्रतिक्रियाएँ दें।
- विषय आधारित रोल प्ले या स्ट्रीट शो के लिए स्क्रिप्ट या विषय दें।
- छात्रों को अपनी भूमिकाओं के लिए तैयारी और होमवर्क बनाने का समय दें।
- छात्रों को अभिनय, संवाद, भाव और शारीरिक भाषा पर अभ्यास कराएँ।
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें।

Teachers of Bihar

The Change Makers

छात्रों के लिए निर्देश

- दिए गए पात्र या विषय के अनुसार भूमिका ग्रहण करें।
- अपनी भूमिका के अनुसार संवाद और भावों का अभ्यास करें।
- समूह के साथ तालमेल बनाकर स्ट्रीट शो या नाटक प्रस्तुत करें।
- एंकरिंग करते समय स्पष्ट और प्रभावी बोलें, दर्शकों से संपर्क बनाए रखें।
- मंच पर आत्मविश्वास के साथ अभिनय करें और अपनी भूमिका में पूरी तरह डूब जाएँ।
- प्रस्तुति के बाद अनुभव साझा करें और प्रतिक्रियाएँ लें।

Teachers of Bihar

The Change Makers

कार्यक्रम की प्रक्रिया

पात्रों पर विचार

पात्र निर्माण के लिए समूह मिलकर विचार करें, जैसे कि एक पात्र की उम्र, पेशा, स्वभाव आदि।

विषय का चयन

स्ट्रीट शो के लिए सामाजिक मुद्दे, पर्यावरण, स्वास्थ्य, शिक्षा आदि विषय चुनें।

Teachers of Bihar

The Change Makers

तैयारी और अभ्यास

- पात्रों के संवाद और भावों का अभ्यास करें।
- स्ट्रीट शो के लिए संवाद, नाटक और गीतों का संयोजन करें।
- एंकरिंग के लिए भाषण और प्रस्तुति का अभ्यास करें, आवाज़ और हाव-भाव पर ध्यान दें।

Teachers of Bihar

The Change Makers

प्रस्तुति

स्ट्रीट शो या नाटक मंच पर या खुले स्थान पर प्रस्तुत करें।

Teachers of Bihar
The Change Makers

समीक्षा और चर्चा

- प्रस्तुति के बाद समूह में चर्चा करें, सुधार के सुझाव दें।
- अभिनय, संवाद, प्रस्तुति शैली और एंकरिंग कौशल पर प्रतिक्रिया लें।
- सामाजिक या शैक्षिक संदेश की प्रभावशीलता पर विचार करें।
- एंकरिंग के माध्यम से कार्यक्रम को सुचारु रूप से संचालित करें।

Teachers of Bihar

The Change Makers

रोजगार के अवसर

- नाट्य अभिनेता
- स्ट्रीट थिएटर कलाकार
- कार्यक्रम एंकर/होस्ट
- रेडियो/टीवी प्रस्तुतकर्ता
- सामाजिक कार्यकर्ता (जागरूकता अभियानों में)
- शिक्षक/शिक्षा कोच
- थिएटर निर्देशन

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