Teachers of Bihar

The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे

चतुर्थ शनिवार : 28 नवंबर 2026

मुख्य गतिविधि विषय

विषय : शीतलहर से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी

शीतलहर के खतरे

स्वास्थ्य सुरक्षा एवं लक्षणों के प्रति जागरूकता

बचाव के उपाय

गर्म कपड़े एवं सुरक्षित आदतें अपनाएँ

https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar

The Change Makers

गतिविधि के मुख्य उद्देश्य

इस गतिविधि के माध्यम से बच्चों को:

- शीतलहर का अर्थ एवं इसके कारण समझाना।
- शीतलहर से होने वाले स्वास्थ्य संबंधी खतरों की जानकारी देना।
- ठंड से बचाव के व्यावहारिक उपाय सिखाना।
- बच्चों, बुजुर्गों एवं जरूरतमंद लोगों की सुरक्षा के प्रति संवेदनशील बनाना।
- ठंड के मौसम में सुरक्षित व्यवहार अपनाने के लिए प्रेरित करना।

Teachers of Bihar

The Change Makers

प्रार्थना सभा एवं विषय परिचय

शिक्षक बच्चों से बातचीत करते हुए निम्न प्रश्न पूछें:

- सर्दियों में हमें ठंड क्यों लगती है?
- जब बहुत अधिक ठंडी हवा चलती है तो उसे क्या कहते हैं?
- ठंड से बचने के लिए हम कौन-कौन से कपड़े पहनते हैं?
- क्या अत्यधिक ठंड से किसी व्यक्ति की जान भी जा सकती है?

इसके बाद शिक्षक शीतलहर का परिचय दें।

शिक्षक का संदेश:

शीतलहर केवल ठंड लगने की समस्या नहीं है, बल्कि यह हमारे स्वास्थ्य के लिए गंभीर खतरा भी बन सकती है।

Teachers of Bihar

The Change Makers

खतरे एवं लक्षण पहचानें

शिक्षक बच्चों को चित्रों व उदाहरणों से जानकारी दें:

- लगातार कँपकँपी होना।
- हाथ-पैर सुन्न पड़ना।
- अत्यधिक थकान एवं कमजोरी।
- बोलने में कठिनाई या भ्रम होना।
- घने कोहरे के कारण सड़क दुर्घटना का खतरा।

महत्वपूर्ण सुरक्षा सलाह:

बच्चों को समझाएँ कि गंभीर लक्षण दिखने पर तुरंत बड़े व्यक्ति को सूचित करें और चिकित्सा सहायता लें।

Teachers of Bihar

The Change Makers

सही कपड़ों का चुनाव

आवश्यक सामग्री: स्वेटर, जैकेट, टोपी, मफलर, दस्ताने, मोजे आदि।

गतिविधि की प्रक्रिया:

शिक्षक गर्म कपड़ों को बच्चों के सामने रखें।

बच्चों से पूछें कि कौन-सा कपड़ा शरीर के किस हिस्से को गर्म रखता है।

एक बच्चे को बुलाकर उसे सर्दियों के लिए उचित कपड़े पहनने का क्रम बताने को कहें।

बच्चों को समझाएँ कि शरीर को कई परतों में गर्म कपड़े पहनकर रखना अधिक उपयोगी है।

सीख:

सिर, कान, हाथ और पैरों को ठंड से बचाना जरूरी है।

Teachers of Bihar

The Change Makers

गतिविधि: सही या गलत पहचानें

शिक्षक कथन पढ़ेंगे। बच्चे सही होने पर ✋ **हाथ उठाएँगे** और गलत होने पर 👇 **हाथ नीचे रखेंगे**।

1	ठंड में गर्म कपड़े पहनने चाहिए।	सही / गलत
2	बंद कमरे में अंगीठी जलाकर सोना चाहिए।	सही / गलत
3	घने कोहरे में तेज वाहन चलाना चाहिए।	सही / गलत
4	बुजुर्गों और बच्चों का विशेष ध्यान रखना चाहिए।	सही / गलत
5	गीले कपड़े पहनकर रहना चाहिए।	सही / गलत
6	ठंड लगने पर गर्म स्थान पर जाना चाहिए।	सही / गलत
7	हीटर को पर्दे और कपड़ों के पास रखना चाहिए।	सही / गलत

Teachers of Bihar

The Change Makers

परिस्थिति आधारित अभिनय (Role Play)

बच्चों के छोटे-छोटे समूह बनाएँ। प्रत्येक समूह को एक परिस्थिति दें और उसके अनुसार अभिनय करवाएँ।

समूह 1 ठंड से कांपता बच्चा

एक बच्चा ठंड से कांप रहा है। दूसरा बच्चा उसे सुरक्षित स्थान पर ले जाता है, गर्म कपड़े या कंबल देता है और शिक्षक को सूचना देता है।

समूह 2 बुजुर्ग व्यक्ति की सहायता

एक बुजुर्ग व्यक्ति ठंड में बाहर बैठे हैं। बच्चे उन्हें गर्म कपड़े पहनने और सुरक्षित स्थान पर रहने की सलाह देते हैं।

समूह 3 अंगीठी से खतरा

एक परिवार बंद कमरे में अंगीठी जलाकर सो रहा है। बच्चे उन्हें कार्बन मोनोऑक्साइड गैस के खतरे के बारे में बताते हैं।

समूह 4 घने कोहरे में सड़क सुरक्षा

एक बच्चा सड़क पार करने जा रहा है। दूसरा बच्चा उसे रुकने, दोनों तरफ देखने और सुरक्षित स्थान से सड़क पार करने की सलाह देता है।

Teachers of Bihar

The Change Makers

गतिविधि: शीतलहर सुरक्षा पोस्टर बनाना

पोस्टर 1: ठंड से बचें, गर्म कपड़े पहनें।

पोस्टर 2: बंद कमरे में अंगीठी न जलाएँ।

पोस्टर 3: कोहरे में सावधानी बरतें।

पोस्टर 4: जरूरतमंदों की मदद करें।

प्रक्रिया:

बच्चों को कागज, पेंसिल एवं रंग उपलब्ध कराएँ। उन्हें शीतलहर से बचाव के संदेश पर आधारित पोस्टर बनाने को कहें। कुछ अच्छे पोस्टरों का चयन कर कक्षा में प्रदर्शित करें।

Teachers of Bihar

The Change Makers

सुरक्षा संकल्प एवं पुनरावृत्ति

समय: 5 मिनट | सभी बच्चे शिक्षक के साथ निम्न संकल्प दोहराएँ:

शीतलहर सुरक्षा संकल्प (मैं संकल्प लेता/लेती हूँ कि—)

- सर्दियों में गर्म कपड़े पहनूँगा/पहनूँगी।
- अपने स्वास्थ्य एवं स्वच्छता का ध्यान रखूँगा/रखूँगी।
- बंद कमरे में अंगीठी नहीं जलाऊँगा/जलाऊँगी।
- बच्चों और बुजुर्गों को ठंड से बचाने में सहयोग करूँगा/करूँगी।
- जरूरतमंद लोगों की सहायता करूँगा/करूँगी।
- शीतलहर से बचाव के उपायों की जानकारी सभी तक पहुँचाऊँगा/पहुँचाऊँगी।

मुख्य संदेश:

सुरक्षित रहें, सजग रहें और शीतलहर में एक-दूसरे की मदद करें!

Teachers of Bihar

The Change Makers

शिक्षक के लिए विशेष सावधानियाँ

आग/हीटर प्रदर्शन: गतिविधि के दौरान बच्चों को वास्तविक अंगीठी, आग या हीटर जलाकर प्रदर्शन न करवाएँ।

खुले मैदान से बचाव: ठंड के मौसम में बच्चों को खुले मैदान में लंबे समय तक न रखें।

प्रशासनिक निर्देश: अत्यधिक ठंड या शीतलहर की चेतावनी के दौरान जिला प्रशासन एवं शिक्षा विभाग के निर्देशों का पालन करें।

चिकित्सा सहायता: किसी बच्चे में अत्यधिक कंपकंपी, भ्रम, असामान्य सुस्ती या बेहोशी जैसे लक्षण दिखें तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें।

आपातकालीन सहायता:

बच्चों को आपातकालीन सहायता नंबर **112** की जानकारी दें।

Teachers of Bihar

The Change Makers

बैगलेस डे

आयोजन तिथि

चतुर्थ शनिवार : 28 नवंबर 2026

गतिविधि का विषय

विषय :

छोटे खेल (आइस ब्रेकर्स)

उत्साह एवं ऊर्जा
सक्रिय शुरुआत

सामूहिक सहभागिता
सबका साथ

रोचक गतिविधियाँ
खेल-खेल में शिक्षा

मुख्य उद्देश्य:

बच्चों में झिझक दूर करना, पारस्परिक संवाद को बढ़ावा देना और कक्षा में आनंददायक एवं सौहार्दपूर्ण वातावरण निर्मित करना।

Teachers of Bihar

The Change Makers

1. विकसित होने वाले कौशल

- संवाद और अभिव्यक्ति
- टीम वर्क और सहयोग
- रचनात्मकता और कल्पना
- आत्मविश्वास और प्रस्तुति कौशल
- सामाजिक जुड़ाव और सहजता
- समस्या समाधान और त्वरित निर्णय

Teachers of Bihar

The Change Makers

2. सीखने के परिणाम

- समूह के सदस्यों के बीच परिचय और सहजता बढ़ाना
- संवाद के माध्यम से विचारों का प्रभावी आदान-प्रदान
- रचनात्मक सोच और अभिनय के माध्यम से अभिव्यक्ति का विकास
- टीम के साथ तालमेल और सहयोग की भावना विकसित करना
- मंच पर आत्मविश्वास से प्रस्तुति देना सीखना

मुख्य उद्देश्य:
बच्चों के आत्मविश्वास, अभिव्यक्ति एवं सामाजिक कौशल को सशक्त बनाना।

Teachers of Bihar

The Change Makers

3. आवश्यक सामग्री

- एक छोटा मंच या खुला स्थान
- सरल स्क्रिप्ट या थीम (यदि आवश्यक हो)
- प्रॉप्स (यदि उपलब्ध हों)
- नोटबुक और पेन (स्क्रिप्ट नोट करने के लिए)
- टाइमर या घड़ी

Teachers of Bihar

The Change Makers

4. शिक्षकों के लिए निर्देश

- छात्रों को बताएँ कि यह एक्टिविटी उनके बीच परिचय बढ़ाने, टीम भावना मजबूत करने और आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए है।
- 4–6 छात्रों के छोटे समूह बनाएँ।
- प्रत्येक समूह को एक सरल और मजेदार विषय या छोटी स्क्रिप्ट दें, जैसे "पहला स्कूल दिन", "मज़ेदार छुट्टियाँ", या "दोस्तों की बातचीत"।
- समूह में प्रत्येक छात्र को एक भूमिका दें या स्वयं भूमिका चुनने दें।
- अभ्यास के लिए समय दें: समूहों को 10–15 मिनट दें ताकि वे अपनी भूमिका समझें और संवाद का अभ्यास करें।
- प्रत्येक समूह को 3–5 मिनट में अपनी छोटी नाटिका प्रस्तुत करने दें।
- प्रस्तुति के बाद सकारात्मक प्रतिक्रिया दें और सुधार के सुझाव साझा करें।
- समूह से अनुभव साझा करने को कहें, जिससे आत्मविश्वास और सहयोग की भावना बढ़े।
- गतिविधि का सारांश, छात्रों की भागीदारी और सीखे गए कौशल की रिपोर्ट तैयार करें।

Teachers of Bihar

The Change Makers

5. छात्रों के लिए निर्देश

- समूह में शामिल होकर अपनी भूमिका समझें
- संवाद को याद करें और अभ्यास करें
- समूह के साथ सहयोग करें और एक-दूसरे की मदद करें
- प्रस्तुति के दौरान आत्मविश्वास और उत्साह बनाए रखें
- अन्य समूहों के प्रदर्शन को ध्यान से देखें और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
- अनुभव साझा करें और सीखने के लिए खुले रहें

Teachers of Bihar

The Change Makers

6. आयोजन की प्रक्रिया

उद्देश्य निर्धारित करें: खेल का उद्देश्य तय करें – परिचय, संवाद, ऊर्जा बढ़ाना या एकता लाना

समय और स्थान का चयन करें: 5–10 मिनट में खेले जा सकने वाला खेल बनाएँ जो कम जगह में भी हो सके

खिलाड़ियों की संख्या अनुसार योजना बनाएँ: खेल एकल, जोड़ी या समूह में खेलने योग्य हो तथा सभी भाग ले सकें

सरल नियम तय करें: खेल के नियम छोटे, साफ व आसानी से समझने योग्य हों। विशेष सामग्री पहले से तैयार रखें

खेल का नाम और तरीका तय करें: आकर्षक नाम दें ("नाम बॉल", "ताल से ताल") और खेलने की प्रक्रिया क्रमबद्ध समझाएँ

डेमो और भागीदारी कराएँ: शुरुआत में छोटा डेमो करें। शिक्षक भी खेल में शामिल होकर बच्चों को प्रेरित करें

खेल के बाद छोटी चर्चा करें: बच्चों से अनुभव पूछें (क्या सीखा, कैसा लगा?) और सकारात्मक बातें साझा करें

सुरक्षा और अनुशासन का ध्यान रखें: कोई चोट या झगड़ा न हो, इसका ध्यान रखें और सहयोगात्मक वातावरण दें

Teachers of Bihar

The Change Makers

7. “कौन हूँ मैं?” खेल की प्रक्रिया

उद्देश्य: बच्चों में सुनने, सोचने, अनुमान लगाने व संवाद कौशल को बढ़ाना तथा मज़ेदार माहौल बनाना।

सामग्री तैयार करें: छोटी पर्चियाँ बनाकर किसी प्रसिद्ध व्यक्ति, जानवर या वस्तु का नाम लिखें।

खिलाड़ियों की तैयारी: बच्चों को घेरे में बैठाएँ और एक खिलाड़ी की पीठ/माथे पर पर्ची चिपकाएँ।

खेल की शुरुआत: खिलाड़ी "हाँ" या "ना" वाले प्रश्न पूछेगा और समूह के बाकी सदस्य उत्तर देंगे।

उत्तर का अनुमान: 5 से 7 सवालों के बाद खिलाड़ी अनुमान लगाएगा; सही होने पर अंक या ताली मिलेगी।

बारी बदलें: अगले खिलाड़ी को पर्ची दी जाए और प्रक्रिया दोहराएँ ताकि सभी को अवसर मिले।

खेल समाप्ति: सबसे तेज़ पहचानने वाले या मज़ेदार सवाल पूछने वाले को विशेष सराहना दें।

सावधानियाँ: नाम बच्चों के स्तर के अनुसार रखें, किसी को शर्मिंदा न करें और प्रोत्साहन बनाए रखें।

Teachers of Bihar

The Change Makers

8. रोजगार के अवसर

- नाटककार
- थिएटर कलाकार
- शिक्षक / ड्रामा ट्रेनर
- इवेंट कोऑर्डिनेटर
- टीम बिल्डिंग ट्रेनर
- पब्लिक स्पीकिंग कोच

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