



Teachers of Bihar
The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे डे साप्ताहिकी

सुरक्षा, सृजन एवं समग्र विकास की ओर एक पहल

तृतीय शनिवार
18 अप्रैल 2026



Teachers of Bihar
The Change Makers

**सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिकी
बैगलेस डे साप्ताहिक**

सुरक्षा, सृजन एवं समग्र विकास की ओर एक पहल

विषय परिचय :
**लू (Heat Wave) से
बचाव की जानकारी**



Teachers of Bihar
The Change Makers



1. उद्देश्य (Objectives)

बच्चों को लू (Heat Wave) के
बारे में जानकारी देना
लू के लक्षण और खतरे
पहचानना सिखाना
बचाव के उपायों की समझ
विकसित करना
आपात स्थिति में सही प्रतिक्रिया
(Mock Drill) सिखाना

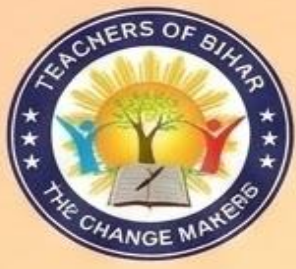


Teachers of Bihar

— The Change Makers —

2 मिनट का संदेश (Morning Assembly Script)


“प्रिय बच्चों, गर्मी के इस मौसम में लू से बचना बहुत जरूरी है।
दोपहर में बाहर न निकलें, खूब पानी पिएं और सिर को ढक्कर रखें।
अगर किसी को चक्कर आए या बुखार हो, तो तुरंत शिक्षक को बताएं।
सुरक्षित रहें, स्वस्थ रहें - यही हमारी जिम्मेदारी है।”



Teachers of Bihar

The Change Makers

2. लू (Heat Wave) क्या है?

 जब तापमान सामान्य से बहुत अधिक बढ़ जाता है और लगातार कई दिनों तक गर्म गर्म हवाएं चलती हैं, तो उसे लू (Heat Wave) कहते हैं।



भारत में आमतौर पर:



अप्रैल से जून के बीच



दोपहर (12 बजे - 4 बजे)

में अधिक प्रभाव



Teachers of Bihar
The Change Makers

! 4. शरीर पर प्रभाव (Effects on Body)



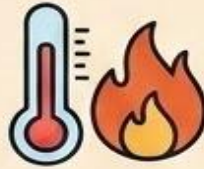
चक्कर आना 🤯



सिरदर्द 🤧



उल्टी / जी
मिचलाना 🤢



तेज बुखार 🌡️



बेहोशी 🤯

कारण और गंभीर स्थिति

Heat Stroke (गंभीर स्थिति)

पेड़ों की कमी / शहरी गर्मी

लंबे समय तक धूप में रहना



5. लू लगने की स्थिति (Symptoms)

इन लक्षणों को देखकर समझें कि व्यक्ति को लू लग गई है:



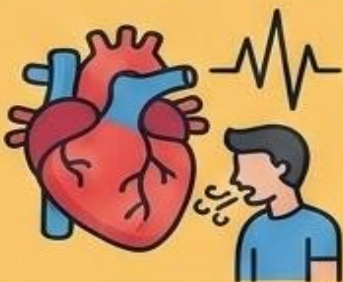
शरीर का तापमान
बहुत ज्यादा



पसीना बंद हो जाना



त्वचा गर्म और सूखी



तेज सांस / दिल की
धड़कन



Teachers of Bihar
The Change Makers



6. क्या करें (Do's)



अधिक पानी पिएं



सिर को ढककर रखें



दोपहर में बाहर न निकलें



हल्का और ठंडा भोजन लें



ORS / नींबू पानी / छाछ
पिएं



छांव में रहें



Teachers of Bihar
The Change Makers

✘ 7. क्या न करें (Don'ts)



खाली पेट
धूप में न जाएं



बहुत ज्यादा
मेहनत न करें



गाढ़े रंग के
कपड़े न पहनें

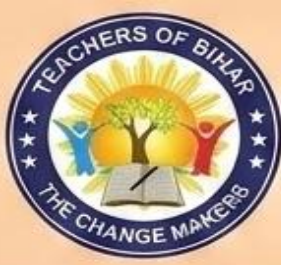


शराब / बहुत
ठंडा पेय
तुरंत न लें



बच्चों को बंद
गाड़ी में
न छोड़ें





Teachers of Bihar





The Change Makers



8. गतिविधियाँ (Activities)





गतिविधि 1: प्रश्नोत्तरी (Quiz)

- लू कब लगती है? 
- सबसे खतरनाक समय कौन सा है 
- लू से बचने के 2 उपाय बताओ  



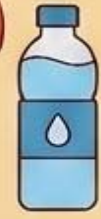
Teachers of Bihar
The Change Makers

 8. गतिविधियाँ (Activities)

 गतिविधि 2: पोस्टर बनाओ



विषय:



“लू से बचाव”



 बच्चे चित्र बनाकर संदेश लिखें



Teachers of Bihar

The Change Makers

8. गतिविधियाँ (Activities) गतिविधि 3: ORS बनाना सिखाना

बच्चों को ORS घोल बनाना सिखाएं

घर पर ORS बनाने की सामान्य विधि:



1. पानी: 1 लीटर साफ पीने का पानी लें (यदि संभव हो तो पानी को उबालकर ठंडा कर लें)



2. चीनी: इसमें 6 छोटी चम्मच (लगभग 30 ग्राम) चीनी डालें।



3. नमक: आधा (1/2) छोटी चम्मच नमक डालें।



4. मिलाना: इसे तब तक अच्छी तरह मिलाएँ जब तक कि चीनी और नमक पानी में पूरी तरह से घुल न जाएँ।



Teachers of Bihar

The Change Makers



9. मॉक ड्रिल (Mock Drill – Step by Step)

एक बच्चा खेलते-खेलते लू का शिकार हो जाता है



Step 1: पहचान (Identify)



- बच्चा चक्कर खाकर गिर जाता है



- शरीर गर्म और पसीना नहीं



Teachers of Bihar

- The Change Makers -



9. मॉक ड्रिल (Mock Drill – Step by Step)

एक बच्चा खेलते-खेलते लू का शिकार हो जाता है



Step 2: सुरक्षित स्थान पर लाना



बच्चे को तुरंत छांव में लाएं



जमीन पर सीधा लिटाएं



Step 3: ठंडक देना



गीले कपड़े से शरीर पोछें



पंखा /हवा करें



Teachers of Bihar

- The Change Makers -



9. मॉक ड्रिल (Mock Drill – Step by Step)

एक बच्चा खेलते-खेलते लू का शिकार हो जाता है



Step 4: पानी देना



होश में हो तो ORS/पानी दें



Step 5: सूचना देना



शिक्षक / अभिभावक को तुरंत जानकारी दें



Step 6: अस्पताल ले जाना



स्थिति गंभीर हो तो तुरंत अस्पताल ले जाएं



Teachers of Bihar
- The Change Makers -

10. निष्कर्ष (Conclusion)



➡ “सावधानी ही सुरक्षा है”



➡ सही जानकारी से हम
लू जैसी खतरनाक स्थिति
से बच सकते हैं

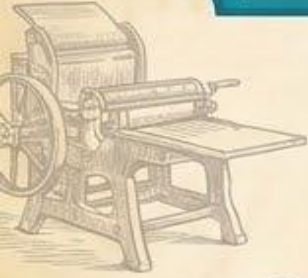


Teachers of Bihar - The Change Makers

Bagless Safe Saturday

अप्रैल - तृतीय सप्ताह

गतिविधि - बाल समाचार पत्र एवं पत्रिका निर्माण





Bagless Safe Saturday

उद्देश्य



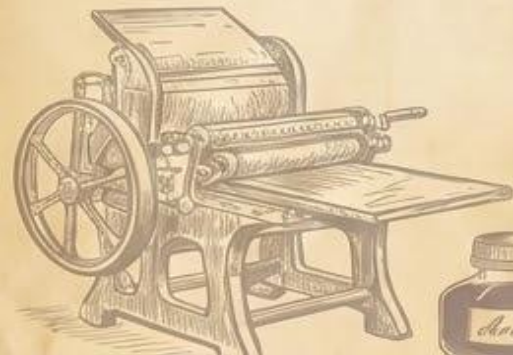
- समाचार पत्र निर्माण प्रक्रिया समझना



- प्रभावशाली सामग्री तैयार करना



- टीम वर्क और प्रस्तुति कौशल विकसित करना





Teachers of Bihar
The Change Makers

Bagless Safe Saturday

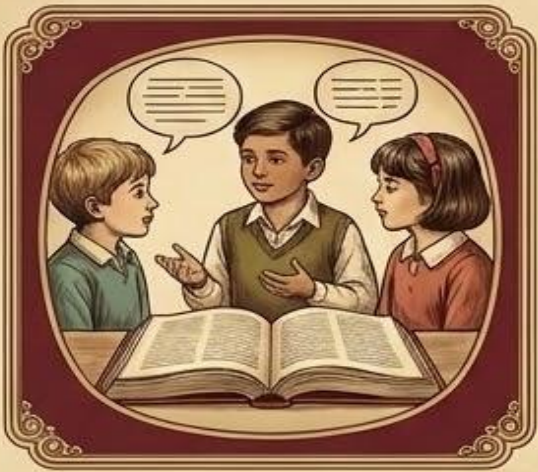
विकसित कौशल



- रचनात्मक लेखन



- विश्लेषण और सूचना संग्रह



- संवाद कौशल



- आलोचनात्मक सोच





Teachers of Bihar

The Change Makers

Bagless Safe Saturday

आवश्यक सामग्री



नोटबुक, पेन



चार्ट पेपर



कंप्यूटर/मोबाइल



पुरानी पत्रिकाएं



कैंची, गोंद



Teachers of Bihar
The Change Makers

Bagless Safe Saturday

शिक्षकों के लिए निर्देश



गतिविधि का
उद्देश्य समझाएं



समूह बनाएं



लेखन व
डिजाइनिंग
सिखाएं



अंतिम प्रस्तुति
कराएं



Teachers of Bihar
The Change Makers

Bagless Safe Saturday

छात्रों के लिए निर्देश



समूह में काम करें



रोचक लेख लिखें



चित्रों का उपयोग करें



प्रस्तुति दें

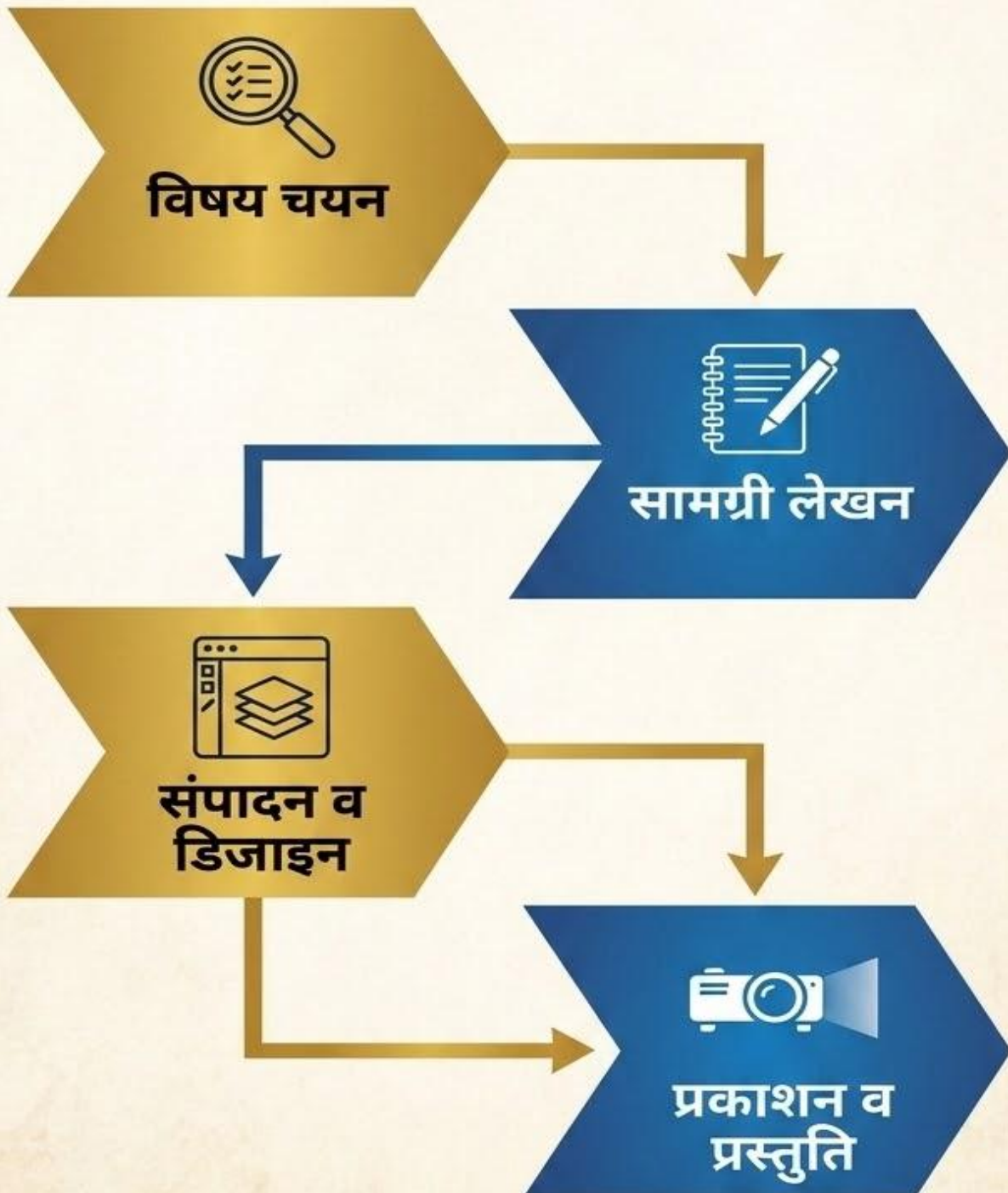


Teachers of Bihar

The Change Makers

Bagless Safe Saturday

निर्माण प्रक्रिया





Teachers of Bihar
The Change Makers

Bagless Safe Saturday

रोजगार के अवसर



पत्रकार



कंटेंट क्रिएटर



फोटोग्राफर



संपादक



ग्राफिक डिजाइनर



फोटोग्राफर



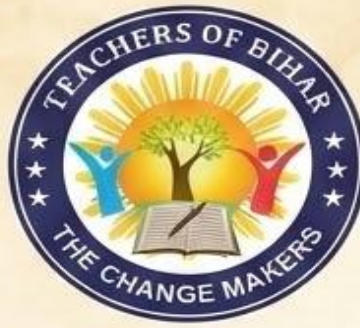


Teachers of Bihar
The Change Makers

Bagless Safe Saturday

मूल्यांकन





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/0029Va9AFpI65yD3brB8SI17>

Scan करें और जुड़ें

