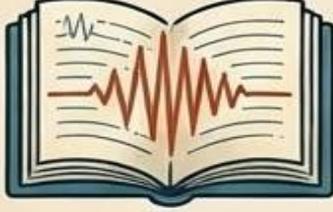




Teachers of Bihar
The Change Maker

उद्देश्य



छात्रों को भूकंप के कारण, प्रभाव एवं खतरों के प्रति जागरूक बनाना।



भूकंप के समय सही व्यवहार (झुको, ढकों और पकड़ो) की जानकारी देना।



आपदा के दौरान घबराहट कम कर सुरक्षित रहने की आदत विकसित करना।



मॉक ड्रिल के माध्यम से व्यावहारिक अनुभव प्रदान करना।



छात्रों में आपदा प्रबंधन के प्रति जिम्मेदारी एवं सजगता बढ़ाना।



Teachers of Bihar
The Change Maker

चेतना सत्र संदेश

चेतना सत्र के दौरान बच्चों के साथ
निम्नलिखित परिस्थितियों पर चर्चा करेंगे



भूकंप आने
से पूर्व

भूकंप आने
के दौरान



भूकंप के
पश्चात्





Teachers of Bihar
The Change Maker

भूकंप आने से पूर्व



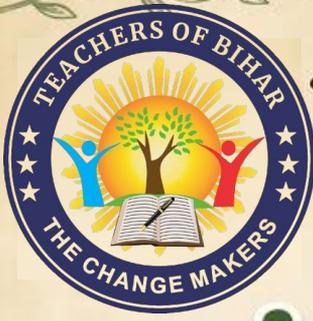
★ हमें भूकंप से संबंधित मॉक-ड्रिल अर्थात “झुको, ढको और पकड़ो” का निरंतर अभ्यास करना चाहिए।



★ घरों के अंदर रखे सामानों को मजबूती से बांध कर रखना चाहिए – भूकंप से कोई नुकसान नहीं होता है बल्कि भूकंप के दौरान धरती के हिलने से हमारे घरों, विद्यालयों की जो संरचना हिलती है, उसके कारण अंदर रखे सामानों के गिरने से हमें नुकसान होता है।



★ घरों को भूकंपरोधी बनवाना चाहिए – भूकंप के दौरान धरती के हिलने से मकानों के गिरने का भी खतरा रहता है।



Teachers of Bihar

The Change Maker

भूकंप के दौरान



★ भूकंप के मूल मंत्र “झुको, ढंको और पकड़ो” की प्रक्रिया अपनानी चाहिए।



★ भूकंप के समय हमें भगदड़ नहीं मचानी चाहिए।

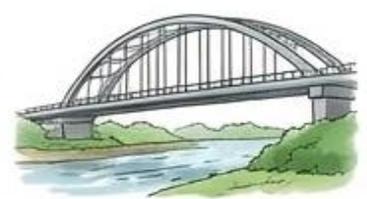
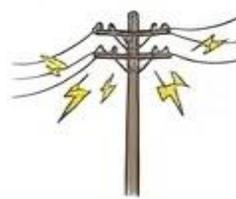


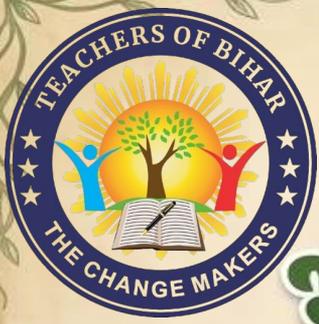
★ अगर हम स्कूल में हैं तो बैग से अपने सिर को ढंक लेना चाहिए।



★ अगर हम घर में हैं या किसी अन्य जगह हैं, जहां हमारे पास कोई साधन नहीं हो तो हमें हाथों को मोड़कर सिर को ढंक लेना चाहिए।

★ फ्लाईओवर, ऊंची बिल्डिंग, बड़े पेड़, टेलीफोन के खंभे एवं बिजली के तार आदि से दूर रहना चाहिए।





Teachers of Bihar
The Change Maker

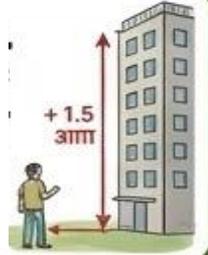
भूकंप के पश्चात



★ भूकंप के पश्चात जब झटके रुक जाएं तो हमें खुले मैदान में आ जाना चाहिए।



मकान एवं विद्यालय के संदर्भ में यह ध्यान रहे कि हमें मकान की ऊँचाई से डेढ़ गुना से ज्यादा दूरी पर खड़ा होना चाहिए।



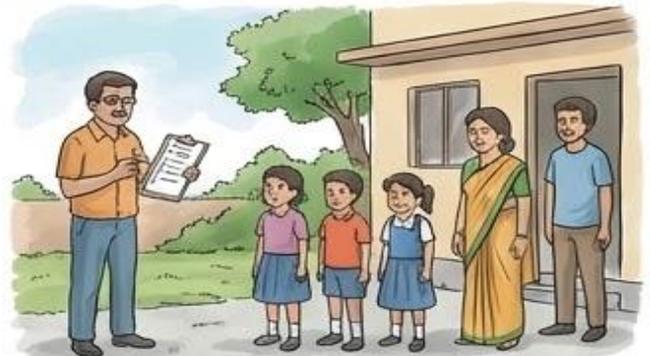
हमें भयभीत नहीं होना चाहिए। हमें पंक्तिबद्ध होकर बाहर निकलना चाहिए। हमारे आस-पास कोई दिव्यांग है तो उसकी मदद करनी चाहिए।



★ हमें अफवाहों से बचना चाहिए।



अपने घर के सदस्यों की या विद्यालय में बच्चों की गिनती कर लेनी चाहिए कि कोई बच्चा अंदर तो नहीं रह गया है!





Teachers of Bihar

The Change Maker

माँक ड्रिल (Mock Drill)



सुरक्षात्मक कदम (Drop, Cover, Hold)

- ★ सायरन/घंटी (भूकंप संकेत) पर तुरंत नीचे झुकें (Drop), मजबूत बेंच/डेस्क के निचे छुपें (Cover) उसे पकड़कर रखें (Hold)

निकासी और एकत्रीकरण (Evacuation & Assembly)



- ★ 1 मिनट बाद लाइन बनाकर, सिर ढंककर, खुले मैदान में जाएँ। उपस्थिति जांचें (Head Count)

महत्वपूर्ण निर्देश (Important Instructions)



- ★ भाग-दौड़ नहीं करें।



- ★ सीढ़ियों में धक्का-मुक्की नहीं।



- ★ बिजली के खंभों/दीवारों से दूर रहें।

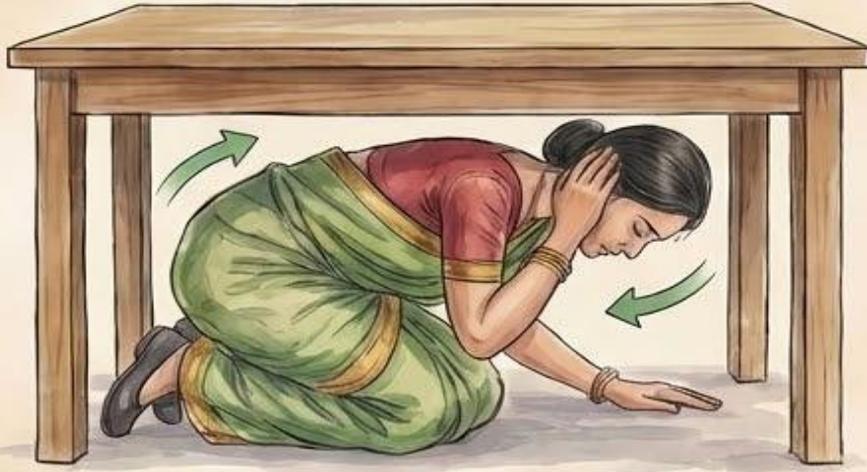


Teachers of Bihar

The Change Maker

गतिविधि:- शिक्षक द्वारा डेमो

शिक्षक खुद करके दिखाएं कि:



मेज के नीचे कैसे छुपना है

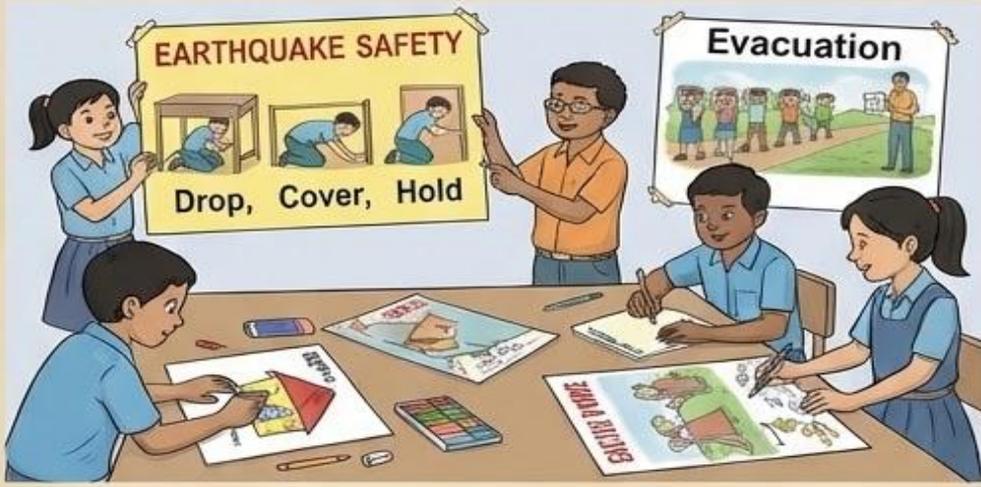


सिर कैसे ढकना है



Teachers of Bihar
The Change Maker

गतिविधि:- चित्र / पोस्टर



**विषय: "भूकंप के समय क्या करें –
क्या न करें"**



बच्चे पोस्टर बनाकर समझाएँ



स्कूल में प्रदर्शनी लगाएँ



Teachers of Bihar

The Change Maker

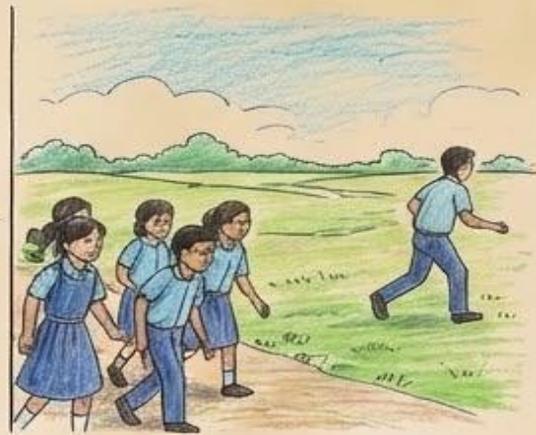
गतिविधि:- समूह चर्चा (Group Discussion)



खतरा (Danger)



भूकंप के दौरान सबसे ज्यादा खतरा कहाँ होता है?



सुरक्षा (Safety)



घर और स्कूल में सुरक्षित स्थान कौन-कौन से हैं?



Teachers of Bihar

The Change Maker

गतिविधि:- सेफ्टी मैप बनाना

स्कूल का नक्शा बनाना (Making the School Map)



बच्चे स्कूल के सभी महत्वपूर्ण स्थानों को दर्शाते हुए एक विस्तृत नक्शा तैयार करते हैं।

सुरक्षित जगह की पहचान (Identifying Safe Area)



खुले मैदान (Open Ground) को आपदा के समय के लिए सुरक्षित स्थान के रूप में चिह्नित और नामांकित किया जाता है।



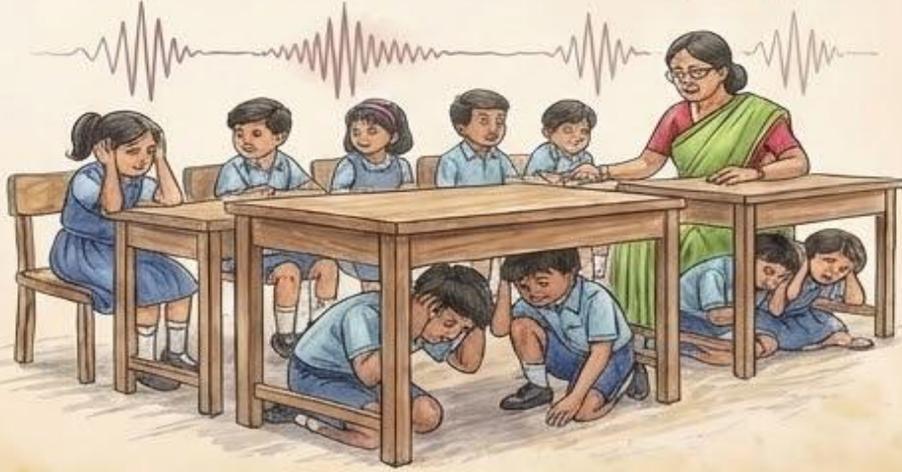
Teachers of Bihar

The Change Maker

गतिविधि:- क्विज प्रतियोगिता

पहला सवाल

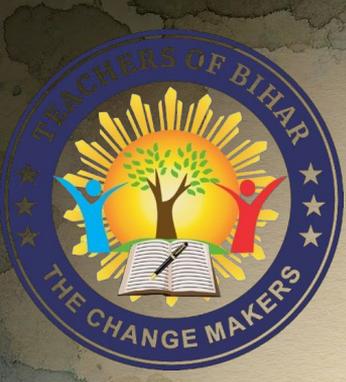
भूकंप के समय सबसे पहले
क्या करना चाहिए?



दूसरा सवाल

“Drop, Cover, Hold”
का मतलब क्या है?





Teachers of Bihar

The Change Maker

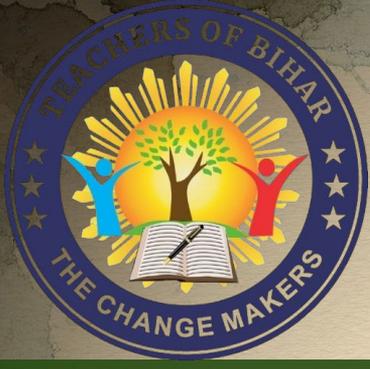
Bagless Day – तृतीय शनिवार

तारीख

21 मार्च 2026



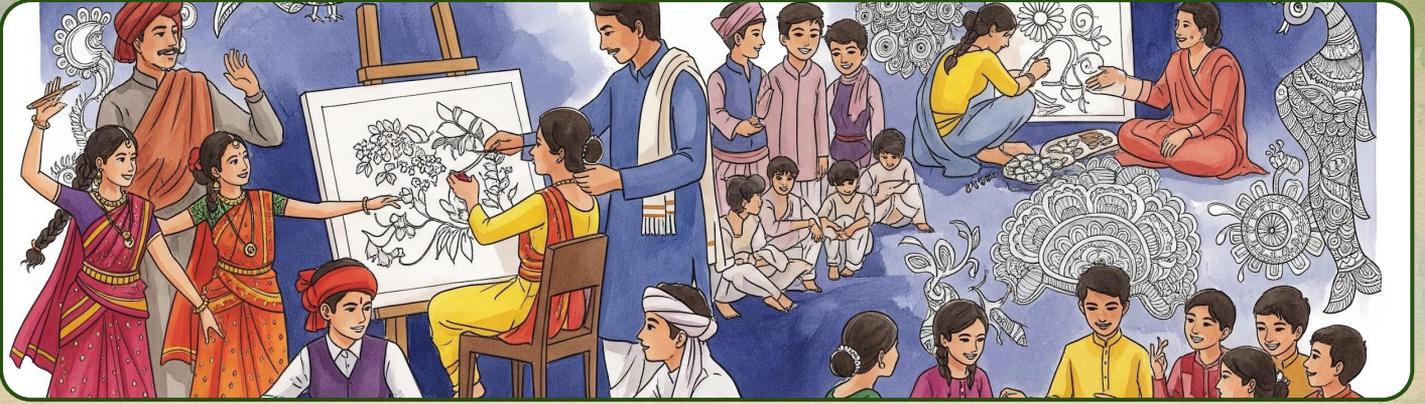
बिहार दिवस विशेष कार्यक्रम



Teachers of Bihar

The Change Maker

उद्देश्य (Objectives)



01 सांस्कृतिक विरासत की समझ विकसित करना

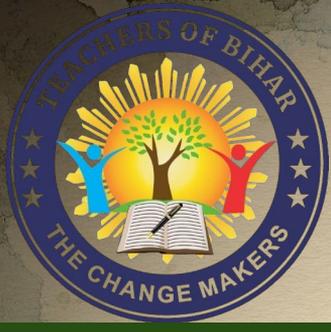
02 सामाजिक एवं सांस्कृतिक जागरूकता बढ़ाना

03 संचार एवं प्रस्तुति कौशल का विकास

04 टीम वर्क और सहयोग की भावना

05 विश्लेषण एवं निर्णय क्षमता में वृद्धि

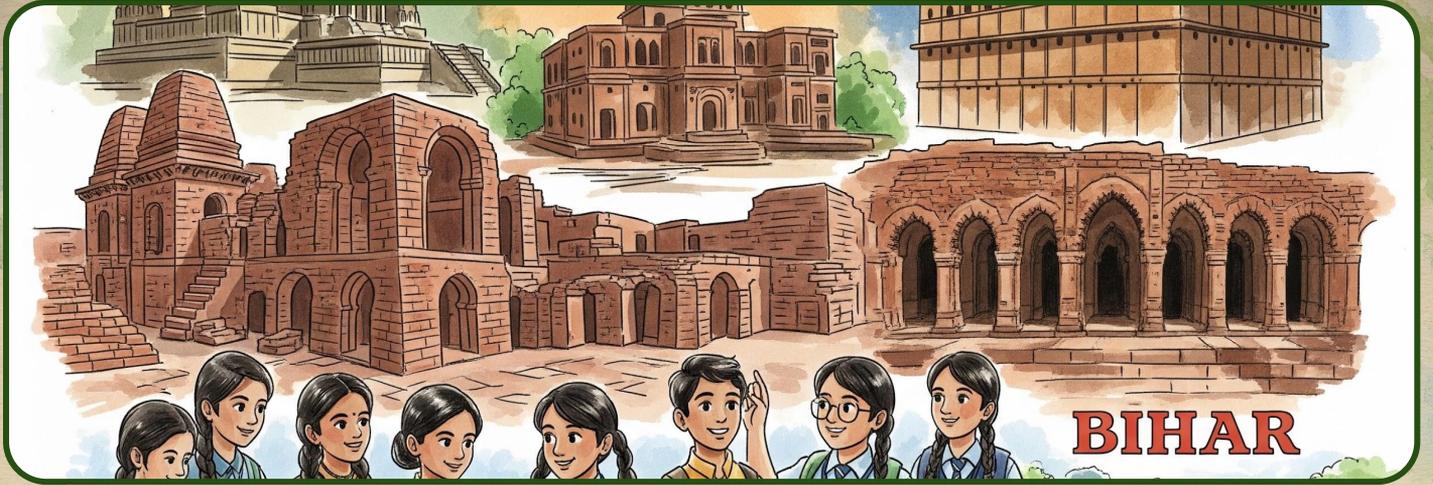
बिहार के गौरवशाली भविष्य की ओर एक कदम



Teachers of Bihar

The Change Maker

सीखने के परिणाम (Outcomes)



- 01 बिहार दिवस के इतिहास और महत्व की समझ
- 02 सांस्कृतिक एवं ऐतिहासिक धरोहरों की जानकारी
- 03 राज्य के विकास के प्रति जागरूकता एवं भागीदारी
- 04 समूह कार्य और टीम वर्क कौशल का विकास
- 05 प्रदर्शनी व कार्यक्रमों के माध्यम से ज्ञान वृद्धि

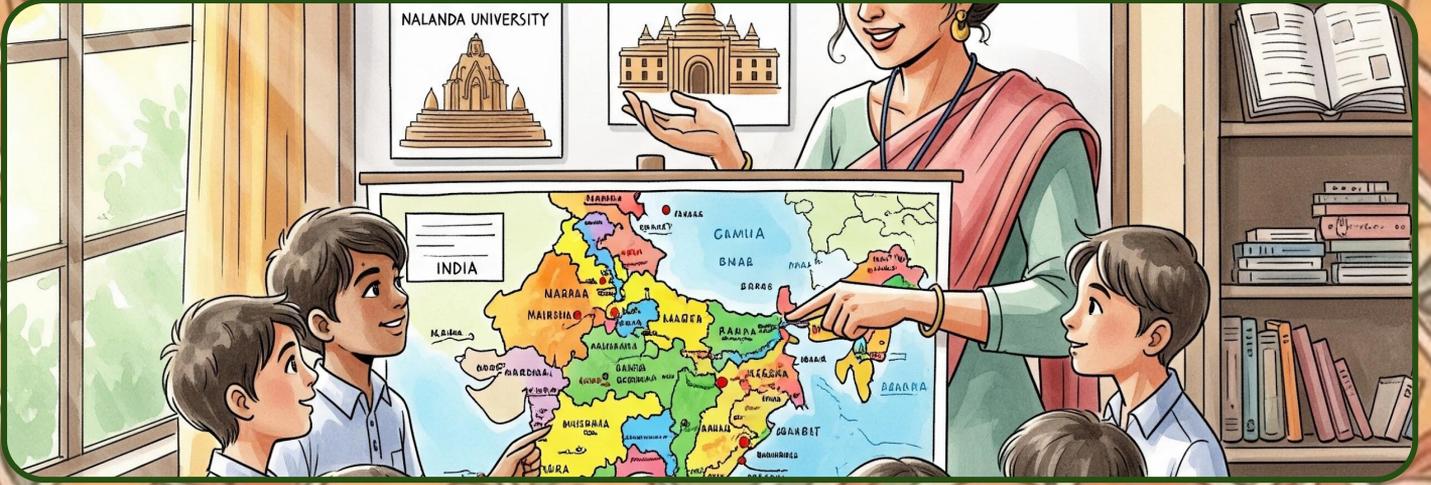
उन्नत बिहार, उज्ज्वल बिहार



Teachers of Bihar

The Change Maker

शिक्षक के लिए निर्देश (Guidelines)



01 बिहार दिवस का इतिहास और वर्तमान थीम समझाएं

02 नालंदा व महाबोधि जैसे प्रमुख स्थलों की जानकारी दें

03 छात्रों को समूहों में विभाजित कर गतिविधियां कराएं

04 पोस्टर, मॉडल, नाटक व स्लाइड शो तैयार कराएं

05 प्रस्तुति का अवलोकन कर रचनात्मक फीडबैक दें

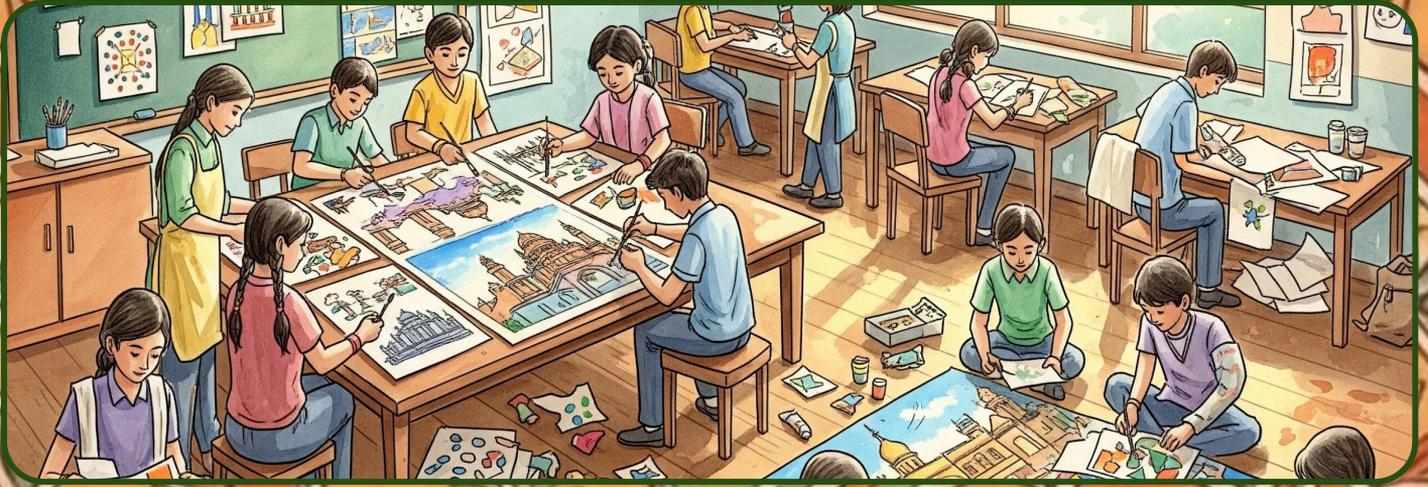
सक्रिय भागीदारी, बेहतर परिणाम



Teachers of Bihar

The Change Maker

छात्रों के लिए निर्देश (Guidelines)



- 01 बिहार दिवस का महत्व समझें
- 02 सहयोग से समूह में कार्य करें
- 03 पोस्टर, मॉडल या नाटक तैयार करें
- 04 स्पष्ट और प्रभावी प्रस्तुति दें
- 05 अपने अनुभव सबके साथ साझा करें

उन्नत बिहार, उज्ज्वल बिहार



Teachers of Bihar

The Change Maker

प्रतियोगिताएं (Competitions)



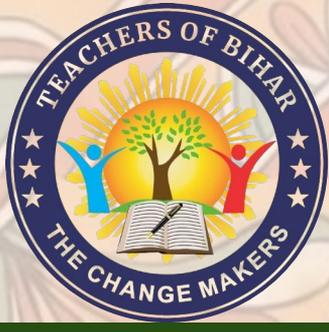
01 कविता लेखन (Poetry Writing)

02 निबंध लेखन (Essay Writing)

03 पेंटिंग प्रतियोगिता (Painting Competition)

04 समूह/एकल नृत्य-गीत (Group/Solo Dance-Song)

उन्नत बिहार, उज्ज्वल बिहार



Teachers of Bihar

The Change Maker

गतिविधियाँ (Activities)



01 चर्चा (इतिहास और महत्व)

02 पोस्टर/माँडल निर्माण

03 स्लाइड शो बनाना

04 सांस्कृतिक कार्यक्रम

05 प्रदर्शनी आयोजन

उन्नत बिहार, उज्ज्वल बिहार



Teachers of Bihar

The Change Maker

निष्कर्ष (Conclusion)

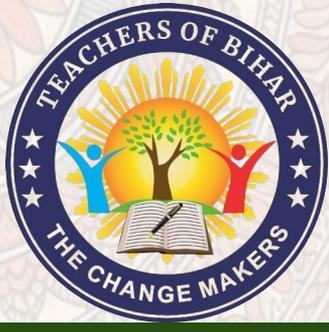


01 बिहार की विरासत पर गर्व

02 सीखने का नया अनुभव

03 सहयोग और रचनात्मकता का विकास

उन्नत बिहार, उज्ज्वल बिहार



Teachers of Bihar

The Change Maker

सम्पर्क सूत्र (Contact Details)

-  **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, Muzaffarpur
-  **WhatsApp:**
<https://whatsapp.com/channel/0029Va9AFpl65yD3brB8SI17>

धन्यवाद



SCAN करें और जुड़े

उन्नत बिहार, उज्ज्वल बिहार