सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिकी

सुरक्षा, सृजन और समग्र विकास की ओर एक पहल

सुरक्षा (Safety)

सृजन (Creativity)

विकास (Growth)

बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए एक अनूठी पहल
रटने की संस्कृति से हटकर सीखने का नया अनुभव

Teachers of Bihar

The Change Maker

सुरक्षित शनिवार

विषय परिचय

मस्तिष्क ज्वर, AES/JE से बचाव के
बारे में महत्वपूर्ण जानकारी

जागरूकता

बचाव

सुरक्षा

Teachers of Bihar: The Change Makers

उद्देश्य

1. AES/JE (मस्तिष्क ज्वर) की सही जानकारी देना

सही जानकारी
(Correct Information)

स्वस्थ भविष्य
(Healthy Future)

2. लक्षणों की पहचान करना सिखाना

3. क्या करें और क्या न करें समझाना

4. बच्चों में स्वच्छता व सतर्कता बढ़ाना

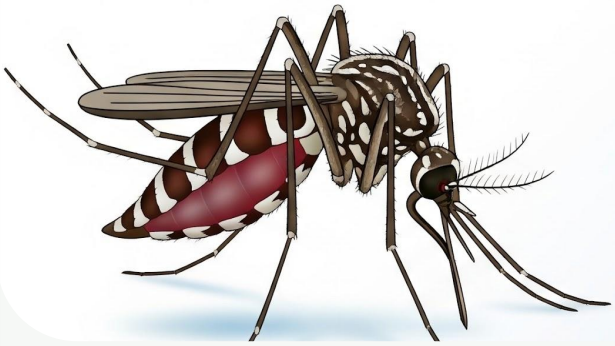
5. आपातकाल में तुरंत सही कदम उठाना

Teachers of Bihar

The Change Makers

प्रार्थना सभा

AES/JE क्या है ?



कारण

मच्छरों के काटने से होने वाली एक वायरल बीमारी ।

मौसम

अत्यधिक गर्मी एवं नमी (अप्रैल से सितम्बर तक)।

प्रभावित समूह

इस बीमारी में 1 से 15 वर्ष तक के बच्चे सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं।

Teachers of Bihar

The Change Makers

प्रार्थना सभा

AES/JE के लक्षण एवं पहचान

- तेज बुखार आना एवं लगातार बुखार का बने रहना
- शरीर में झटके होना तथा हाथ-पैर में ऐंठन होना
- दांत पर दांत चढ़ना
- ऐंठन होना या लकवा मार देना
- बच्चे का सुस्त होना या शारीरिक /मानसिक संतुलन ठीक न होना
- चिपटी काटने पर शरीर में कोई हरकत न होना

Teachers of Bihar

The Change Makers

प्रार्थना सभा

AES/JE (मस्तिष्क ज्वर) पीड़ित बच्चों के लिए आपातकालीन कदम

- पैरासिटामोल की गोली या सिरप मरीज को उम्र के हिसाब से अथवा चिकित्सक की सलाह से दें।
- यदि बच्चा बेहोश नहीं है, तब साफ पानी में ओ.आर.एस. का घोल बना कर पिलाएं।
- बेहोशी और मिर्गी की अवस्था में बच्चे को हवादार स्थान पर रखें।
- बच्चे के कपड़े हटाकर छाया में गर्दन सीधी रखकर लिटाएं।
- तुरंत 112 एम्बुलेंस सेवा का उपयोग करें और नजदीकी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र ले जाएं।

Teachers of Bihar

The Change Makers

प्रार्थना सभा

क्या नहीं करना चाहिए

(AES/JE पीड़ित बच्चों की पहचान होने पर)

- खाली पेट लीची कभी न खिलाएं।
- अधपकी या कच्ची लीची के सेवन से बचें।
- कंबल या गर्म कपड़े में न लपेटें।
- नाक बंद न करें और गर्दन झुका हुआ न रखें।
- बेहोशी में मुंह में कुछ भी न डालें।
- ओझा-गुनी में समय नष्ट न करें। यह गर्मी व नमी से होने वाली बीमारी है।
- बिस्तर पर न बैठें व अनावश्यक तंग न करें।
- मरीज के पास शोर न करें, शांति बनाए रखें।

Teachers of Bihar

The Change Makers

गतिविधि सत्र

✅ 1. पोस्टर/चित्रकला

विषय: “AES/JE से बचाव”

Teachers of Bihar
The Change Makers

गतिविधि सत्र

✅ 2. रोल प्ले (Role Play)

🎭 दृश्य (Scene):

1.

बच्चा बीमार
(लक्षण दिखाए)

2.

दूसरा बच्चा
पहचान करता है

3.

एक बच्चा एम्बुलेंस
बुलाता है

सभी मिलकर एक साथ बोलें:

**“खिलाओ, जगाओ
और अस्पताल ले जाओ”**

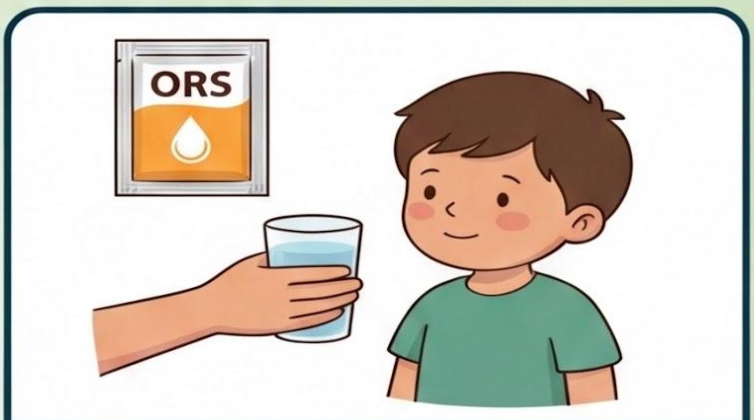
Teachers of Bihar
The Change Makers

गतिविधि सत्र

✅3. मॉक ड्रिल (सबसे महत्वपूर्ण)

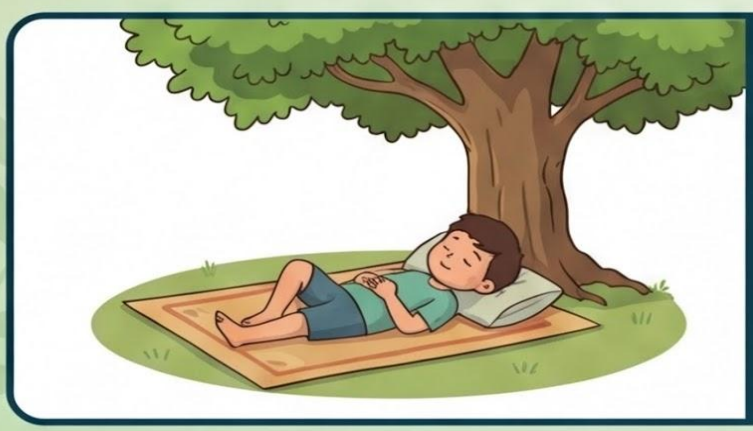
“क्या करें” अभ्यास:

शरीर को ठंडे पानी से पोंछना



ORS देना

कपड़े ढीले करना



छायादार जगह पर लिटाना

👉 तुरंत अस्पताल ले जाना (112 एम्बुलेंस)

Teachers of Bihar

The Change Makers

गतिविधि सत्र

✅ 4. Yes/No गेम के रूप में कराएं

✔️ क्या करें

- ठंडे पानी से शरीर पोंछें
- ORS दें
- छाया में रखें
- तुरंत अस्पताल ले जाएं

❌ क्या न करें

- खाली पेट लीची न खिलाएं
- झाड़-फूंक में समय बर्बाद न करें
- बच्चे को ढककर गर्म न रखें
- बेहोशी में मुंह में कुछ न डालें

Teachers of Bihar

The Change Makers

गतिविधि सत्र

5. स्लोगन लेखन

“खिलाओ, जगाओ और अस्पताल ले जाओ”

“मच्छर से बचाव, जीवन का बचाव”

Expected Outcome

समझ
(Understanding)

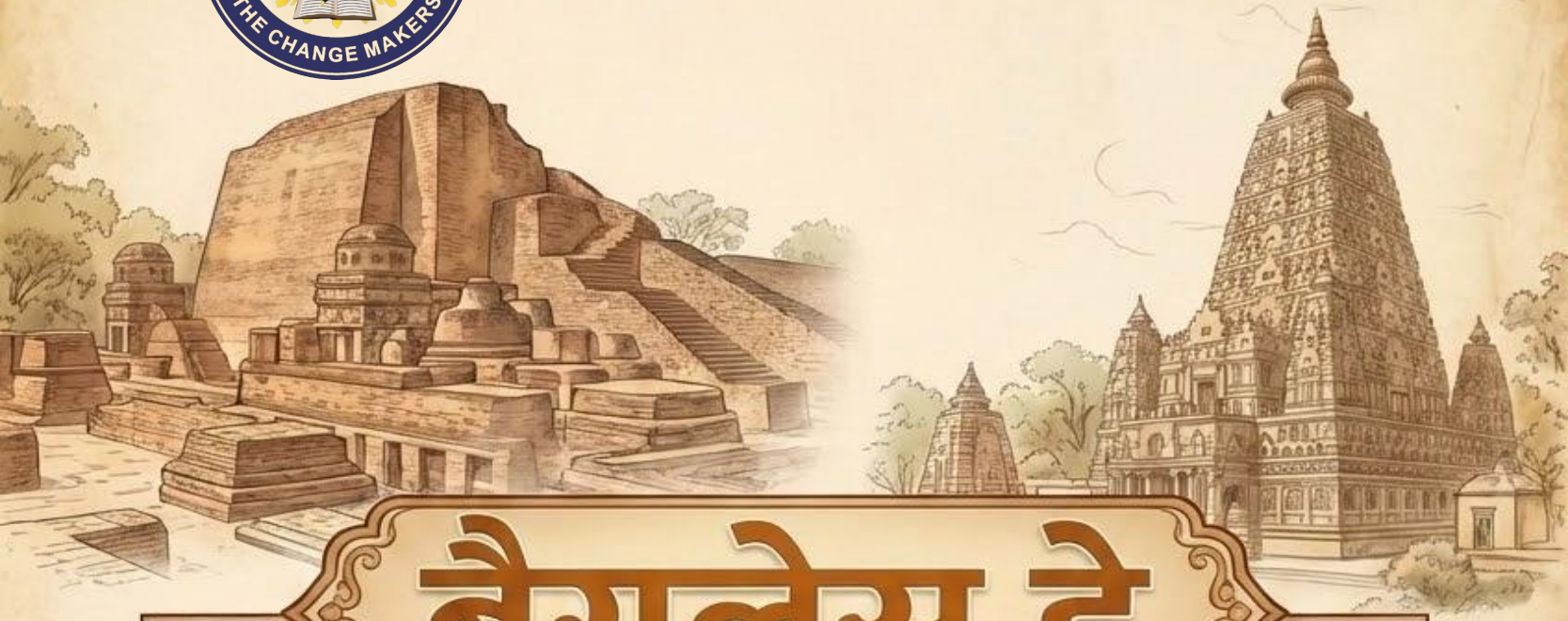
बच्चों को लक्षण +
तुरंत कार्यवाही
दोनों समझ आएंगे

यादगार संदेश
(Memorable Message)

"खिलाओ, जगाओ और अस्पताल ले जाओ"

- टैगलाइन के जरिए संदेश
लंबे समय तक याद रहेगा

Teachers of Bihar
The Change Makers



बैगलेस डे

28 मार्च 2026

विषय: बिहार के प्रसिद्ध पुरातात्विक स्थलों के बारे में जानना एवं भ्रमण

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे

प्रारंभिक चर्चा और तैयारी (विद्यालय परिसर में)

परिचय: शिक्षकों द्वारा छात्रों को बिहार के प्रमुख स्थलों जैसे नालंदा महाविहार, महाबोधि मंदिर, और शेर-शाह सूरी के मकबरे के इतिहास के बारे में बताना।

Teachers of Bihar
The Change Makers

सीखने के परिणाम

(Learning Outcomes)

- बिहार के प्रमुख पुरातात्विक स्थलों जैसे नालंदा, महाबोधि मंदिर आदि की जानकारी प्राप्त करना
- प्राचीन भारतीय इतिहास और संस्कृति के महत्वपूर्ण पहलुओं को समझना
- स्थानीय पुरातात्विक स्थलों के संरक्षण और संवर्धन के लिए जागरूकता बढ़ाना
- पुरातात्विक स्थलों के माध्यम से ऐतिहासिक ज्ञान और सांस्कृतिक गौरव को प्रस्तुत करना

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे

विकसित होने वाले कौशल

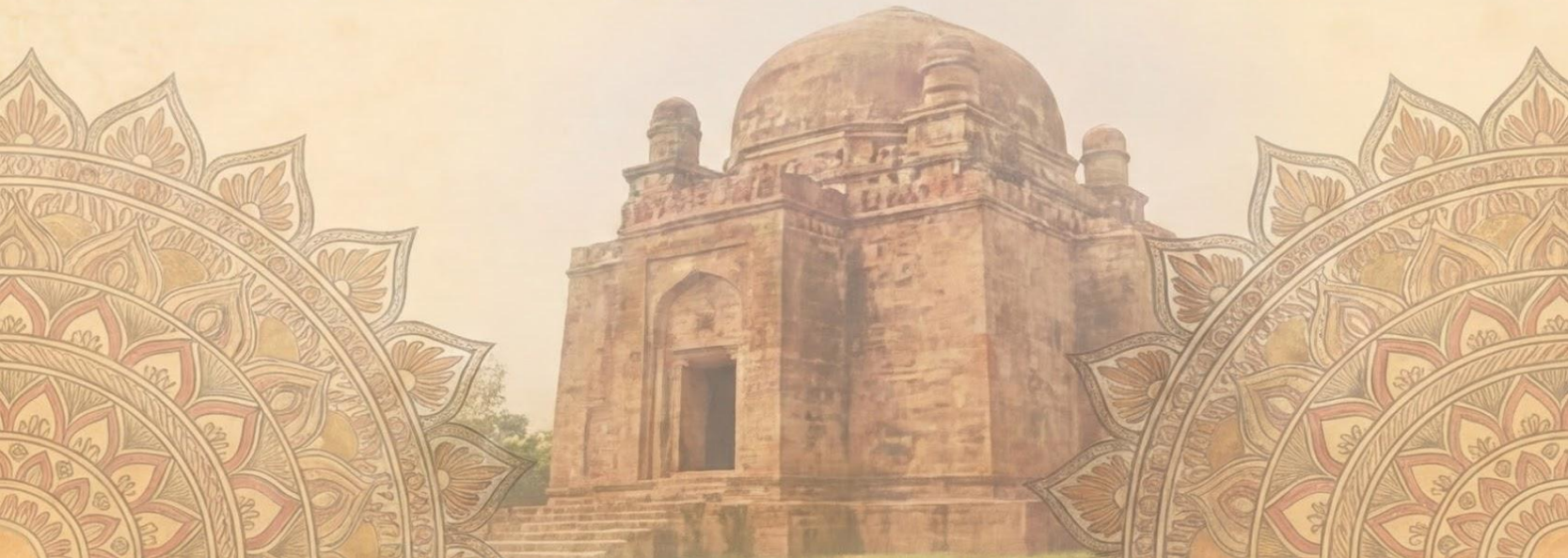
- पुरातत्व और इतिहास की समझ
- स्थानीय विरासत के संरक्षण के प्रति जागरूकता
- सामाजिक और सांस्कृतिक संवेदनशीलता
- संचार और प्रस्तुति कौशल
- टीम वर्क और सहयोग
- विश्लेषण और निर्णय क्षमता
- ऐतिहासिक स्थलों के महत्व को पहचानना

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे

आवश्यक सामग्री

- बिहार के पुरातात्विक स्थलों की जानकारी सामग्री (चित्र, मानचित्र, वीडियो)
- पोस्टर, मॉडल, स्लाइड्स बनाने के लिए कागज, रंग, मार्कर आदि
- प्रस्तुति के लिए उपयुक्त स्थान
- लेखन सामग्री (नोटबुक, पेन)
- वीडियो या स्लाइड शो के लिए उपकरण (यदि उपलब्ध हो)



Teachers of Bihar

The Change Makers

बैगलेस डे

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- छात्रों को बिहार के प्रमुख पुरातात्विक स्थलों के इतिहास से अवगत कराएं
- छात्रों को समूहों में बांटकर पोस्टर, मॉडल या स्लाइड शो के लिए प्रेरित करें
- पुरातत्व और इतिहास के विषय पर नाटक या प्रस्तुति कराएं
- छात्रों को संवाद और प्रस्तुति कौशल के लिए प्रोत्साहित करें
- प्रस्तुतियों के बाद अनुभव साझा कराएं और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें

Teachers of Bihar

The Change Makers

बैगलेस डे

छात्रों के लिए निर्देश:

- शिक्षक के निर्देशानुसार पुरातात्विक स्थलों की जानकारी प्राप्त करें
- समूह में मिलकर पोस्टर, मॉडल या नाटक की तैयारी करें
- ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व को प्रभावी रूप में प्रस्तुत करें
- सामूहिक रूप से कार्य करें और सहयोग बनाए रखें
- प्रस्तुति के बाद अपने अनुभव और विचार साझा करें

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे
आयोजन की प्रक्रिया

चरण 1: चर्चा

बिहार के प्रमुख पर्यटक स्थलों की जानकारी देना और उनके संरक्षण पर विचार-विमर्श करना।

चरण 2: भ्रमण योजना

पर्यटक स्थल चुनना, रूपरेखा बनाना और सुरक्षा की तैयारी करना।

चरण 3: भ्रमण

स्थल का भ्रमण, सांस्कृतिक विरासत का अवलोकन और फोटो/वीडियो/नोट्स संकलन।

चरण 4: प्रस्तुति

भ्रमण के अनुभवों को साझा करना और संकलित डेटा के आधार पर प्रस्तुति देना।

Teachers of Bihar
The Change Makers

रोजगार के अवसर

इस क्षेत्र में करियर के विकल्प:

पुरातत्वविद्
संस्कृति संरक्षण विशेषज्ञ

म्यूजियम क्यूरेटर
एवं पर्यटन गाइड

शिक्षक
और परामर्शदाता

एनजीओ कार्यकर्ता
विरासत संरक्षण

फ्रीलांस इतिहासकार
स्वतंत्र शोध और लेखन के अवसर

Teachers of Bihar

The Change Maker

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, Muzaffarpur

WhatsApp:
https://whatsapp.com/channel/0029Va9AFpl65yD3brB8SI17

SCAN करें और जुड़े