



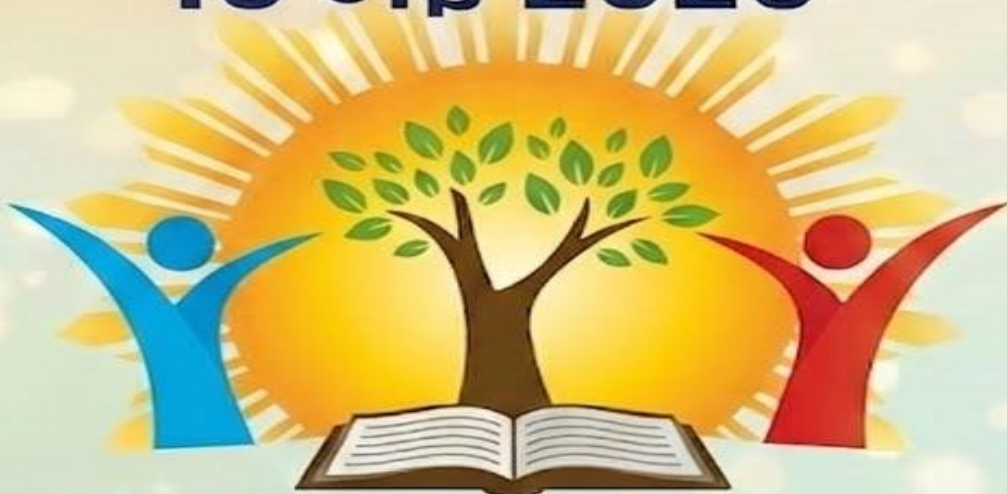
Teachers of Bihar

The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिकी

सुरक्षा, सृजन एवं समग्र
विकास की ओर एक ओर
एक पहल

तृतीय शनिवार
16 मई 2026





सिस्टम
तैयार



सुरक्षित शनिवार

विषय : चक्रवर्ती तूफान / आंधी से बचाव



कार्यक्रम का उद्देश्य

- छात्रों को आपदा से बचाव की जानकारी देना
- सुरक्षित व्यवहार सिखाना
- मॉक ड्रिल द्वारा अभ्यास कराना
- जागरुकता बढ़ाना

कार्यक्रम की रूपरेखा

- प्रार्थना सभा
- जागरुकता चर्चा
- खेल आधारित गतिविधियाँ
- पोस्टर प्रतियोगिता
- मॉक ड्रिल
- क्विज एवं शपथ





Teachers of Bihar

The Change Makers

कार्यक्रम की रूपरेखा (लगभग 2 घंटे)

समय		गतिविधि
10 मिनट		प्रार्थना सभा एवं विषय परिचय
20 मिनट		जागरुकता चर्चा
20 मिनट		खेल आधारित गतिविधियाँ
25 मिनट		समूह कार्य / पोस्टर निर्माण
30 मिनट		मॉक ड्रिल
10 मिनट		प्रश्नोत्तरी
5 मिनट		शपथ एवं समापन

चक्रवर्ती तूफान के खतरे



तेज हवाएँ



भारी वर्षा



बिजली
गिरना



पेड़ और खंभे
गिरना



जन-धन की
हानि

तूफान सुरक्षा निर्देश

तूफान से पहले



मौसम चेतावनी सुनें



मोबाइल चार्ज रखें



टॉर्च एवं दवा तैयार रखें



सुरक्षित स्थान की करें

तूफान के दौरान क्या करें?



घर/कक्षा के अंदर रहें



खिड़कियों से दूर रहें

तूफान के दौरान क्या करें?



घर/कक्षा के अंदर रहें



खिड़कियों से दूर रहें



मोबाइल चार्ज रखें



बिजली उपकरणों का कम उपयोग करें



शांत रहें



क्या नहीं करें?

✘ पेड़ के नीचे न खड़े हों

✘ टूटे तार को न छुएँ

✘ जलभराव में न जाएँ

✘ अफवाहों पर ध्यान न दें

माँक ड्रिल प्रक्रिया

चरण 1

- सुरक्षित स्थान की पहचान 
- चेतावनी संकेत तय करें 
- शिक्षक जिम्मेदारी बाँटें 

चरण 2

- चेतावनी घोषणा करें 
- छात्र लाइन बनाकर सुरक्षित स्थान जाए 
- दौड़ें नहीं 

चरण 3

Drop - Cover - Hold अभ्यास



जीवन रक्षक मुद्रा: Drop – Cover – Hold



Drop (नीचे झुकें):



घुटनों के बल बैठ कर शरीर के आकार को छोटा करें

Cover (सिर ढकें):



मजबूत डेस्क के निचे जाएँ और सर को हाथों से ढक कर सुरक्षित करें

Hold (मजबूत डेस्क पकड़ें):



डेस्क के पैरों को मजबूती से पकड़े ताकि वह घिसके नहीं

+ प्राथमिक उपचार प्रदर्शन



हल्की चोट पर
प्राथमिक
उपचार



घायल व्यक्ति
की सहायता



आपातकालीन
नंबर की
जानकारी

सुरक्षित शनिवार गतिविधियाँ

सही या गलत गतिविधि

- पेड़ के नीचे खड़ा होना सुरक्षित है ❌
- मौसम चेतावनी सुनना जरूरी है ✅
- घर के अंदर रहना सुरक्षित है ✅

रोल प्ले गतिविधि

- 👤 विषय : अचानक आंधी आने पर क्या करें?
- 👥 पात्र : छात्र, शिक्षक, मौसम अधिकारी, परिवार

पोस्टर एवं स्लोगन

- 📢 सतर्क रहें - सुरक्षित रहें
- 📢 तूफान से पहले तैयारी जरूरी
- 📢 सुरक्षित विद्यालय - सुरक्षित छात्र

आपदा सुरक्षा क्विज

- ❓ चक्रवर्ती तूफान कहाँ बनता है?
- ❓ हेल्पलाइन नंबर क्या है?
- ❓ बिजली गिरने पर क्या करें?

हमारी सुरक्षा प्रतिज्ञा

- ✓ हम मौसम चेतावनी का पालन करेंगे,
- ✓ घबराएँगे नहीं,
- ✓ और दूसरों को भी जागरूक करेंगे।

सतर्कता ही सुरक्षा है

विद्यालय की दीवार पेंटिंग

शिक्षा, कला और
रचनात्मकता का संगम

तृतीय शनिवार गतिविधि | इंडोर/आउटडोर | समय अवधि: 3-4 घंटे



एक शैक्षिक कैमवासः छात्रों का समग्र विकास

व्यक्तिगत और संज्ञानात्मक विकास

1. कला और चित्रकला में दक्षता का निर्माण।
2. कल्पनाशील और रचनात्मक अभिव्यक्ति को बढ़ावा।
3. सजावट में सौंदर्यबोध और संतुलन संतुलन की समझ।

सामाजिक और शैक्षणिक विकास

1. नेतृत्व और समूह में कार्य करने की क्षमता का विकास।
2. कक्षा और विद्यालय की दीवारों को ज्ञानवर्धक और प्रेरणादायक बनाना।
3. चित्रकला को शिक्षा का सशक्त माध्यम बनाना।

गतिविधि के लिए आवश्यक सामग्री

1. रंग और ब्रश

वॉटरप्रूफ पेंट्स (विविध रंगों में)
ब्रश (विभिन्न आकारों में)

2. आरेखन सामग्री

पेंसिल, स्केच पेन, चॉक
स्केल, स्टेडिल



3. सहायक और सफाई

पानी की बाल्टी, स्पंज, कपड़ा, अखबार
सुरक्षा: दस्ताने, एप्रन, पुराना कपड़ा

4. प्रेरणा

दीवार पेंटिंग के लिए रूपरेखा/थीम
प्रेरक पंक्तियाँ, शैक्षिक चित्र

सह-निर्माण: शिक्षक और छात्रों की भूमिका

शिक्षक

- 1 विषय व स्थान:** उपयुक्त दीवार का चयन और विषय निर्धारण (पर्यावरण, शिक्षा, संस्कृति, विज्ञान, मानचित्र आदि)।
- 2 समूह विभाजन:** छात्रों को डिज़ाइन टीम, स्केचिंग टीम, पेंटिंग टीम और सफाई टीम में बाँटना।
- 3 सुरक्षा व स्वच्छता:** सुरक्षा नियमों, स्वच्छता और सतर्कता की जानकारी देना।

छात्र

- 1 योजना:** अपनी टीम के कार्य को समझना और मिलकर योजना बनाना।
- 2 निष्पादन:** पहले चॉक से रूपरेखा बनाना, फिर सीमा में रहकर सावधानीपूर्वक रंग भरना।
- 3 संदेश:** चित्र के साथ शिक्षाप्रद और प्रेरक संदेश लिखना और अंत में सफाई करना।

निर्माण की प्रक्रिया: योजना से यथार्थ तक

Step 1: योजना निर्माण

पर्यावरण, विज्ञान, या
राष्ट्रीय एकता जैसी थीम
का चयन।
स्थान चयन और छात्रों का
गुट विभाजन।

Step 2: रूपरेखा बनाना

चॉक या स्केच से दीवार
पर प्रारंभिक प्रारूप बनाना।
चित्रों के साथ जोड़े जाने
वाले वाक्य या उद्धरण
तय करना।

Step 3: रंग भरना और सजाना

एक समान रंग संयोजन
के साथ पेंट करना।
आकृति को आकर्षक
और स्पष्ट बनाना (सीमाओं
का ध्यान रखते हुए)।

Step 4: प्रस्तुति एवं समापन

रंग और ब्रश साफ करना
तथा क्षेत्र की सफाई
सुनिश्चित करना। हर
समूह द्वारा अपने चित्र
की व्याख्या और अन्य
छात्रों द्वारा समीक्षा।

कला और पाठ्यक्रम का एकीकरण



दृश्य प्रमाण

छात्र किस प्रकार हिंदी वर्णमाला और आकर्षक आकृतियों (जैसे हाथी और पोशाक) को एक साथ जोड़कर शैक्षिक कैनवास तैयार करते हैं।



प्रस्तुति और चर्चा

यह गतिविधि केवल पेंटिंग तक सीमित नहीं है। कार्य समाप्त होने के बाद, छात्र अपने चित्र के अर्थ, उद्देश्य और संदेश को कक्षा में प्रस्तुत करते हैं, जिससे उनका उनका आत्मविश्वास बढ़ता है।

कक्षा की दीवारों से परे: भविष्य के रोजगार के अवसर

यह तृतीय शनिवार की गतिविधि केवल एक दिन का कार्य नहीं है, बल्कि यह रचनात्मक उद्योगों में भविष्य के करियर की नींव रखती है:

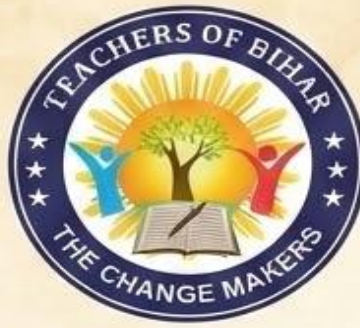
दीवार चित्रकार
(Mural Artist)

ग्राफिक आर्टिस्ट
और डिज़ाइनर

शैक्षिक इन्फोग्राफिक्स
विशेषज्ञ

कला शिक्षक

कला-संवर्धन संस्थानों
में अवसर




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

