Teachers of Bihar

The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे डे साप्ताहिकी

सुरक्षा, सृजन एवं समग्र विकास की ओर एक पहल

चतुर्थ शनिवार

23 मई 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 ढककर रखें।
अगर किसी को चक्कर आए या बुखार हो, तो तुरंत शिक्षक को बताएं।
सुरक्षित रहें, स्वस्थ रहें – यही हमारी जिम्मेदारी है।"

📘 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।

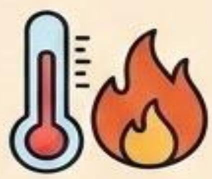
📍 भारत में आमतौर पर:
📅 अप्रैल से जून के बीच
🕓 दोपहर (12 बजे – 4 बजे) में अधिक प्रभाव

⚠️ 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

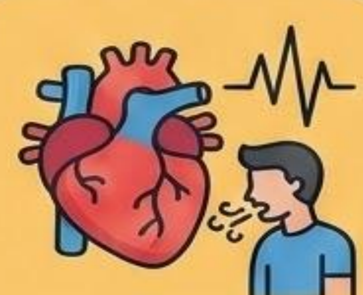
5. लू लगने की स्थिति (Symptoms)

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



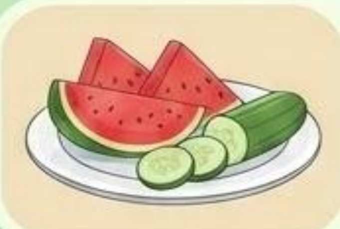
तेज सांस / दिल की धड़कन

✅ 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

❌ 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 ठंढ़ा पेय तुरंत न लें

🚫 बच्चों को बंद गाड़ी में न छोड़ें

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।**

🚑 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

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 पोंछें

पंखा /हवा करें

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

https://teachersofbihar.org/

माह : मई

समय अवधि : 3-4 घंटे

गतिविधि का प्रकार : इंडोर/आउटडोर

चतुर्थ शनिवार: क्लब चर्चा

छात्रों के समग्र विकास और निर्माण की रूपरेखा

शामिल क्लब: यूथ क्लब, ईको क्लब, विज्ञान क्लब, गणित क्लब, बाल संसद, मीना मंच, आदि।

3-4 घंटे का निवेश = आजीवन क्षमता

विकसित की जाने वाली कौशल

- टीम वर्क और नेतृत्व क्षमता
- संवाद कौशल और सार्वजनिक अभिव्यक्ति
- रचनात्मक सोच और समस्या समाधान
- आयोजन और प्रबंधन कौशल
- नैतिक मूल्यों और सामाजिक संवेदनशीलता की समझ

सीखने के परिणाम

- पर्यावरण संरक्षण और सामाजिक मुद्दों की समझ बढ़ाना
- समूह में मिलकर योजना बनाना और कार्य विभाजन करना सीखना
- अपने विचारों को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करना
- सामाजिक और पर्यावरणीय विषयों पर जागरूकता फैलाना
- नेतृत्व और सहयोग के माध्यम से सामूहिक प्रयास की महत्ता समझना

विषय चयन और समूह गठन

पर्यावरण संरक्षण, सामाजिक समरसता, बाल अधिकार, स्वच्छता अभियान आदि विषयों पर समूह बनाएं।

योजना और सामग्री तैयारी

समूह मिलकर प्रस्तुति का स्वरूप तय करें - पोस्टर, नाटक, भाषण या स्लोगन।

रचनात्मक कार्य

पोस्टर बनाना, स्लोगन लिखना, नाटक का मंचन करना या भाषण देना।

प्रस्तुति और चर्चा

प्रत्येक समूह अपनी प्रस्तुति कक्षा या क्लब के सामने प्रस्तुत करें।

सफाई और समापन

कार्यस्थल को साफ करें और अनुभव साझा करें।

https://teachersofbihar.org/

गतिविधि टूलकिट: आवश्यक सामग्री

रचनात्मक किट

पोस्टर शीट,
चार्ट पेपर,

रंगीन पेंसिल,
मार्कर, पेंट्स

कैम्पेन स्लोगन,
प्रेरक उद्धरण

तकनीकी व्यवस्था

प्रोजेक्टर / माइक्रोफोन
(यदि प्रस्तुति हो)

डिजिटल उपकरण
(यदि ऑनलाइन
प्रस्तुति हो)

आयोजन और समापन किट

नोटबुक, पेन

सफाई सामग्री
(कूड़ादान,
झाड़ू आदि)

शिक्षक की भूमिका (मार्गदर्शक)		छात्र की भूमिका (निर्माता)
विषय पर चर्चा कर जागरूक करें और विद्यार्थियों को छोटे-छोटे समूहों/उप-टीम में बांटें।	शुरुआत	अपनी टीम के सदस्यों के साथ मिलकर योजना बनाएं और कार्य विभाजित करें।
योजना बनाने, सामग्री एकत्रित करने में मार्गदर्शन दें रचनात्मक प्रस्तुति को प्रेरित करें और अनुशासन बनाए रखें।	मध्य	विषय से संबंधित रचनात्मक सामग्री तैयार करें। पर्यवरण और समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी को समझें।
प्रस्तुति के बाद समूहों के कार्यों पर चर्चा करें और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें।	समापन	अपने विचारों को प्रभावी रूप से प्रस्तुत करें। कार्य बाद क्षेत्र की सफाई करें और सामग्री व्यवस्थित करें।

कक्षा से करियर तक: रोजगार के अवसर

पर्यावरण विशेषज्ञ

पर्यावरण नेतृत्व

सामाजिक कार्यकर्ता

सामाजिक प्रभाव

सामुदायिक विकास अधिकारी

कला और समन्वय

- युवा नेतृत्व प्रशिक्षक
- नाटक और कला के माध्यम से सामाजिक जागरूकता फैलाने वाले कलाकार
- बाल एवं युवा कार्यक्रम समन्वयक

आज का रचनात्मक खेल, कल का सशक्त भविष्य है।

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