Teachers of Bihar
The Chance Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिक

सुरक्षा, सृजन एवं समग्र विकास की ओर एक पहल

पंचम शनिवार
30 मई 2026

Teachers of Bihar
The Chance Makers

विषय परिचय : बच्चों में व्यक्तिगत एवं सामूहिक स्वच्छता की आदत विकसित करना

कार्यक्रम का उद्देश्य

व्यक्तिगत स्वच्छता :
बच्चों में व्यक्तिगत एवं सामूहिक स्वच्छता की आदत विकसित करना

स्वास्थ्य का संबंध:
हाथ धोने, साफ-सफाई और स्वास्थ्य के संबंध को समझाना

स्वच्छ वातावरण:
विद्यालय एवं घर दोनों जगह स्वच्छ वातावरण बनाए रखने के लिए प्रेरित करना

सक्रिय शिक्षा:
खेल-खेल में सीखने का अवसर देना

कार्यक्रम के ४ मुख्य स्तंभ

व्यक्तिगत आदतें: बच्चों में व्यक्तिगत एवं सामूहिक स्वच्छता की स्थायी आदत विकसित करना।

स्वास्थ्य से जुड़ाव: हाथ धोने, साफ-सफाई और स्वास्थ्य के गहरे संबंध को समझाना।

स्वच्छ वातावरण: विद्यालय एवं घर, दोनों जगह स्वच्छ वातावरण बनाए रखने के लिए प्रेरित करना।

सक्रिय शिक्षा: खेल-खेल में सीखने का अवसर देना।

३-घंटे का मास्टर ब्लूप्रिंट (9:00 – 12:00)

9:00 – 9:15

प्रार्थना एवं परिचय

9:15 – 9:35

स्वच्छता शपथ

9:35 – 10:00

हाथ धोने का डेमो

10:00 – 10:30

खेल एवं गतिविधियाँ

10:30 – 11:00

स्वच्छ विद्यालय अभियान

11:00 – 11:20

चित्रकला व नारे

11:20 – 11:40

क्विज

11:40 – 12:00

पुरस्कार एवं समापन

चरण १: मानसिकता और नींव (9:00 - 9:35)

स्वच्छता शपथ (सभी बच्चे हाथ उठाकर बोलें)

"मैं प्रतिदिन साफ-सफाई रखूँगा/रखूँगी। खाना खाने से पहले बाद हाथ धोऊँगा/धोऊँगी। कचरा डस्टबिन में डालूँगा/डालूँगी। अपने विद्यालय और घर को स्वच्छ रखूँगा/रखूँगी।"

चर्चा के ट्रिगर प्रश्न

- हम रोज नहाते क्यों हैं?
- खाना खाने से पहले हाथ क्यों धोना चाहिए?
- गंदगी से कौन-कौन सी बीमारियाँ होती हैं?

स्वच्छता अपनाओ, बीमारी भगाओ | साफ हाथ, स्वस्थ जीवन

मास्टरी: ७-चरणीय हैंडवॉश चक्र

प्रतियोगिता: 'सबसे सही हाथ धोने वाला समूह' प्रतियोगिता आयोजित करें।

अदृश्य शत्रु: कीटाणु कैसे फैलते हैं?
(डेमो तकनीक)

चरण 1: संपर्क

शिक्षक UV पाउडर या रंग का प्रयोग कर दिखाएं कि अदृश्य कीटाणु सतहों पर कैसे चिपकते हैं।

⇩

चरण 2: फैलाव

बच्चे देखें कि छूने से रंग (कीटाणु) एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति और चेहरे तक कैसे पहुँचता है।

⇩

चरण 3: बचाव

साबुन से सही तरीके से हाथ धोने पर रंग पूरी तरह कैसे धुल जाता है।

सक्रिय शिक्षा: खेल-खेल में स्वच्छता
(10:00 - 10:30)

सही या गलत खेल

नियम: शिक्षक कथन बोलें, बच्चे बताएँ “सही” या “गलत”।

उदाहरण:
- बिना हाथ धोए खाना खाना ❌
- रोज दाँत साफ करना ✅

स्वच्छता रिले रेस

सामग्री: कागज़ के कचरे, दो डस्टबिन।

नियम: बच्चे दौड़कर कचरा उठाएँ और सही डस्टबिन में डालें । जो टीम जल्दी और सही करेगी वह विजेता।

स्वच्छता गीत

गतिविधि: बच्चों से ताली के साथ गीत गवाएँ।

गीत के बोल: 'साफ रहेंगे, स्वस्थ रहेंगे, मिलकर सबको ये कहेंगे।'

शिक्षक टिप:
गतिविधियों को मजेदार रखें और छोटे बच्चों को कहानी और अभिनय के माध्यम से समझाएं।

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS
https://teachersofbihar.org/

स्वच्छ विद्यालय अभियान: सुरक्षित चेकलिस्ट (10:30 - 11:00)

डस्टबिन: कचरे को सही डस्टबिन में डालना।

डेस्क और बेंच: व्यवस्थित करना और हल्की सफाई।

मैदान: परिसर से प्लास्टिक और कागज हटाना।

Safety Rules Matrix

करें (Do's)	न करें (Don'ts / Red Flags)
- दस्ताने या झाड़ू का उपयोग करें। - बच्चे केवल हल्की सफाई करें।	- काँच या खतरनाक वस्तुएं बच्चों से न उठवाएं (शिक्षक स्वयं हटाएं)।

रचनात्मक अभिव्यक्ति: चित्रकला एवं नारा लेखन (11:00 – 11:20)

चित्रकला के विषय

1. मेरा स्वच्छ विद्यालय
2. स्वच्छता का महत्व
3. हाथ धोओ, स्वस्थ रहो

आसान नारे

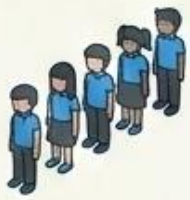
- स्वच्छता में है शक्ति
- जहाँ सफाई, वहाँ भलाई
- साफ रहेगा भारत हमारा

मॉक ड्रिल: मध्याह्न भोजन से पहले परीक्षण

स्थिति: 'स्वच्छ आदतें अपनाएँ' - भोजन से पूर्व सामूहिक अभ्यास

1. घंटी बजाएँ

संकेत दें कि भोजन का समय है।



2. कतार बनाएं

बच्चे अनुशासन के साथ लाइन में आएं।

3. हाथ धोएँ

सीखे गए ७-स्टेप्स के अनुसार साबुन से हाथ धोएं।

4. निरीक्षण

शिक्षक बच्चों के हाथों की जांच करें।

5. प्रोत्साहन

साफ हाथ वाले बच्चों को स्टार या ताली से सम्मानित करें।

https://teachersofbihar.org/

ज्ञान का आकलन: ५ त्वरित प्रश्न (11:20 - 11:40)

1

खाना खाने से पहले क्या करना चाहिए?

2

कचरा हमेशा कहाँ डालना चाहिए?

3

हाथ धोने के लिए पानी के साथ क्या उपयोग करते हैं?

4

गंदगी से मुख्य रूप से क्या नुकसान होता है (कौन-सी बीमारी)?

5

हमें रोज कितनी बार दाँत साफ करना चाहिए?

समापन, पुरस्कार एवं सम्मान (11:40 - 12:00)

व्यक्तिगत सम्मान

अच्छे प्रदर्शन करने वाले बच्चों को पुरस्कार और स्वच्छता संदेश देना।

सामूहिक सम्मान

'स्वच्छ कक्षा' (Cleanest Class) का चयन और घोषणा करना।

स्मृति निर्माण

सभी बच्चों और शिक्षकों के साथ एक सामूहिक समूह फोटो (Group Photo) लेना।

शिक्षक पेडागोजी और सुरक्षा मैट्रिक्स

सही तरीका (✓)	गलत तरीका (✕)
✓ **स्थानीय भाषा का प्रयोग:** बच्चों की अपनी भाषा और परिवेश के उदाहरण दें।	✕ **किताबी ज्ञान:** केवल व्याख्यान (Lecture) देकर विषय को नीरस न बनाएं।
✓ **मजेदार और रोचक:** गतिविधियों को खेल, कहानी और अभिनय के रूप में प्रस्तुत करें।	✕ **डराकर सिखाना:** बीमारियों का बहुत भयानक चित्र खींचकर बच्चों को न डराएं।
✓ **सकारात्मक प्रेरणा:** बच्चों को अच्छे स्वास्थ्य के फायदे बताकर प्रेरित करें।	
✓ **सुरक्षा पहले:** सफाई के दौरान हमेशा झाड़ू और दस्तानों का प्रयोग सुनिश्चित करें	✕ **खतरनाक सफाई:** बच्चों को काँच या भारी/खतरनाक कचरा उठाने को न कहें।

https://teachersofbihar.org/

गतिविधियों का विस्तार: नेक्स्ट-लेवल आइडिया

अतिरिक्त आकर्षक इवेंट आइडिया (यदि समय और संसाधन अनुमति दें):

स्वच्छता रैली: समुदाय में जागरूकता फैलाने के लिए विद्यालय के बाहर रैली।

'Clean Class Champion' बैज: साप्ताहिक रूप से सबसे साफ कक्षा के मॉनिटर को बैज।

हाथ धोने का डांस: संगीत के साथ हैंडवॉश स्टेप्स की कोरियोग्राफी।

कठपुतली शो: स्वच्छता के विषय पर पपेट शो का आयोजन।

नाटक प्रस्तुति: कीटाणु और साबुन के बीच युद्ध पर एक छोटी नाटिका।

निष्कर्ष: स्वच्छता का अंतिम समीकरण

दैनिक आदतें

\+

स्वच्छ वातावरण

=

स्वस्थ जीवन की पहली सीढ़ी

“स्वच्छता केवल एक आदत नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवन की पहली सीढ़ी है।”

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

सुरक्षित शनिवार अभियान - आज ही से लागू करें।

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/ch
annel/0029Va9AFpl65yD3brB8Sl17

Scan करें और जुड़ें