Teachers Of Bihar

The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिकी

सुरक्षा, सृजन एवं समग्र विकास की ओर एक पहल

प्रथम शनिवार

04 जुलाई 2026

Teachers Of Bihar

The Change Makers

विषय: बाढ़ से बचाव

कौशल विकास एवं प्रशिक्षण
तथा अभ्यास एवं
जल-जमाव से होने
होने वाली परेशानियाँ एवं
उनके निदान

प्रथम शनिवार

04 जुलाई 2026

TOB

Teachers Of Bihar

The Change Makers

1. प्रार्थना सभा (10 मिनट)

बाढ़ क्या है और क्यों आती है?

बिहार में बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों का संक्षिप्त परिचय

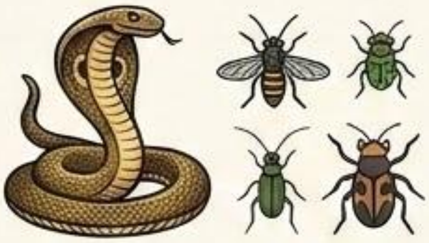
जल-जमाव और बाढ़ में अंतर समझाना।

Teachers Of Bihar
The Change Makers

2. जानकारी सत्र

तेज बहाव में बह जाना।

बिजली का करंट लगना।



सांप एवं जहरीले जीवों का खतरा।

दूषित पानी से बीमारियाँ
(डायरिया, हैजा, टाइफाइड आदि)

दूषित पानी से बीमारियाँ
(डायरिया, हैजा, टाइफाइड आदि)

सड़क एवं पुल क्षतिग्रस्त होना।

Teachers Of Bihar
The Change Makers

2. जानकारी सत्र
जल-जमाव से होने वाली समस्याएँ

विद्यालय आने-जाने में कठिनाई।

मच्छरों की वृद्धि (डेंगू, मलेरिया)।

गंदगी एवं दुर्गंध।

सड़क दुर्घटनाएँ।

पीने के पानी का दूषित होना।

Teachers Of Bihar
The Change Makers

2. जानकारी सत्र

1. नालियों की नियमित सफाई।
2. प्लास्टिक एवं कचरा नालियों में न फेंकना।
3. वर्षा जल निकासी की व्यवस्था।
4. सामुदायिक स्वच्छता अभियान।
5. विद्यालय एवं घर के आसपास पानी जमा न होने देना।

स्वच्छ बिहार, समृद्ध बिहार

Teachers Of Bihar
The Change Makers

3. कौशल विकास गतिविधियाँ

गतिविधि 1: आपातकालीन बैग तैयार करना

बैग में क्या-क्या होना चाहिए?

- टॉर्च
- बैटरी
- पीने का पानी
- सूखा भोजन
- प्राथमिक उपचार किट
- आवश्यक दवाइयाँ
- महत्वपूर्ण दस्तावेजों की प्रतियाँ
- मोबाइल चार्जर/पावर बैंक

Teachers Of Bihar
The Change Makers

3. कौशल विकास गतिविधियाँ

गतिविधि 3: समूह चर्चा

यदि अचानक बाढ़ आ जाए तो क्या करेंगे?

© Teachers Of Bihar

Teachers Of Bihar
The Change Makers

4. मॉक ड्रिल (Flood Evacuation Drill)

बाढ़ की चेतावनी
बाढ़ की चेतावनी की घोषणा।

ऊँचे एवं सुरक्षित स्थान
ऊँचे एवं सुरक्षित स्थान की ओर जाएँ।

प्राथमिक उपचार
प्राथमिक उपचार का प्रदर्शन।

कतारबद्ध निकास
सभी विद्यार्थी कतारबद्ध होकर शांतिपूर्वक बाहर निकलें।

उपस्थिति
शिक्षक उपस्थिति लें।

आपदा नियंत्रण कक्ष
आपदा नियंत्रण कक्ष/हेल्पलाइन की जानकारी दें।

© Teachers Of Bihar

Teachers Of Bihar
The Change Makers

4. मॉक ड्रिल (Flood Evacuation Drill)

अभ्यास के दौरान ध्यान रखें

दौड़ना नहीं।

पानी में खेलने या उतरने की कोशिश न करें।

बिजली के खंभों एवं तारों से दूर रहें।

अफवाहों पर विश्वास न करें।

© Teachers Of Bihar

Teachers Of Bihar
The Change Makers

5. रोल प्ले

समूह बनाकर निम्न विषयों पर अभिनय कराएँ:

- बाढ़ आने से पहले की तैयारी
- सुरक्षित निकासी
- जल-जमाव की समस्या एवं समाधान
- राहत शिविर में व्यवहार

© Teachers Of Bihar

6. प्रश्नोत्तरी

1. बाढ़ आने पर सबसे पहले कहाँ जाना चाहिए?
2. बाढ़ के पानी में क्यों नहीं उतरना वारना चाहिए?
3. जल-जमाव से कौन-कौन सी बीमारियाँ फैलती?
4. आपातकालीन बैग में कौन-सी पांच आवश्यक वस्तुएं होनी चाहिए
5. बिजली के खंभे से दूरी क्यों रखनी चाहिए?

© Teachers Of Bihar

Teachers Of Bihar
The Change Makers

7. पोस्टर/चित्रकला प्रतियोगिता

विषय

बाढ़ से बचाव

जल-जमाव मुक्त गाँव

स्वच्छ नाली, सुरक्षित जीवन

© Teachers Of Bihar

Teachers Of Bihar
The Change Makers

8. नारा लेखन

सतर्क रहें, सुरक्षित रहें।

बाढ़ आए, घबराएँ नहीं—
सही उपाय अपनाएँ।

जल–जमाव हटाएँ,
बीमारी भगाएँ।

स्वच्छ नाली,
स्वस्थ परिवार।

© Teachers Of Bihar

9. समापन

मुख्य संदेश

मौसम विभाग की चेतावनी पर ध्यान दें।

• अनावश्यक रूप से बाढ़ के पानी में न जाएँ।

• स्वच्छ पानी का ही उपयोग करें।

• प्रशासन एवं शिक्षकों के निर्देशों का पालन करें।

जल-जमाव रोकने के लिए स्वच्छता बनाए रखें।

© Teachers Of Bihar

प्रथम शनिवार गतिविधि (माहः जुलाई)

बैगलेस डे

चित्रकला और हस्तकला

रचनात्मकता की एक उड़ान - शिक्षकों के लिए संपूर्ण मार्गदर्शिका

धागा, मार्बल, रेत, पत्ती, और अंगूठा छापा

Teachers of Bihar

समय अवधि

2-3 घंटे

स्थान

इंडोर या आउटडोर

मुख्य विषय

धागा, मार्बल, रेत, पत्ती, और अंगूठा छापा

Teachers of Bihar

आवश्यक सामग्री

आधार (Bases)

- ड्राइंग शीट / A4 पेपर
- कपड़ा / रगड़ने के लिए स्पंज

माध्यम (Mediums & Colors)

- वाटर कलर, पोस्टर कलर, एक्रिलिक कलर
- इनेमल पेंट (विशेष रूप से मार्बल पेंटिंग हेतु)
- रंगीन रेत (सैंड पेंटिंग हेतु - सामान्य रेत में रंग मिलाकर सुखाया हुआ)

उपकरण (Tools)

- पेंसिल, इरेज़र, स्केच पेन
- ब्रश, स्पंज
- रंगीन धागा (थ्रेड पेंटिंग हेतु)

- रंगीन धागा (थ्रेड पेंटिंग हेतु)
- प्लेट, कटोरी, ट्रे
- गोंद/फेविकोल

Teachers of Bihar

शिक्षक की भूमिका

- विभिन्न पेंटिंग तकनीकों के नमूने दिखाना।
- प्रत्येक तकनीक की प्रक्रिया को सरल भाषा में समझाना।
- बच्चों को समूहों में बाँटकर कार्य करवाना।
- रंगों, ब्रश, कैंची आदि के सुरक्षित उपयोग का प्रशिक्षण देना।
- कल्पना और रचनात्मकता का प्रयोग करने के लिए प्रेरित करना।

छात्रों की भूमिका

- शिक्षक के निर्देशानुसार सामग्री एकत्र करना।
- समूह में मिलकर कार्य करना और सुरक्षा का ध्यान रखना।
- अपनी बनाई चित्रकला को सजाना।
- सीखी गई बातों और प्रक्रिया का संक्षिप्त अभिलेख तैयार करना।

कला तकनीकें और प्रक्रिया

तकनीक	मुख्य सामग्री	प्रक्रिया प्रकार
बुनियादी		
ड्राइंग / पेंटिंग	पेंसिल, ब्रश, ब्रश, रंग	रेखाचित्र और रंग भरना
स्केचिंग	चारकोल, पेंसिल	शेडिंग और हाईलाइटिंग
छापा कला		
अंगूठा पेंटिंग	पोस्टर/वाटर कलर	प्राकृतिक छाप व सजावट
पत्ती पेंटिंग	ताजे/सूखे पत्ते	नसों द्वारा प्राकृतिक प्रिंट
वेजिटेबल पेंटिंग	आलू, भिंडी, गाजार	उकेरा हुआ डिजइन
अमूर्त कला		
थ्रेड पेंटिंग	रंगीन धागा	थागा खिंचकर पैर्टन बनाना
मार्बल पेंटिंग	इनेमल पेंट, पानी की ट्रे	सतह से रंग सोखना
सैंड पेंटिंग	गोंद, रंगीन रेत	चिपकाकर टेक्सचर बनाना

Teachers of Bihar

बुनियादी कला: ड्राइंग / पेंटिंग

सफेद शीट पर चित्र

↓

स्केच पेन से आउटलाइन

↓

ब्रश से रंग (वाटर/पोस्टर/एक्रिलिक)

↓

सूखने के बाद सजावट

बुनियादी कला: स्केचिंग

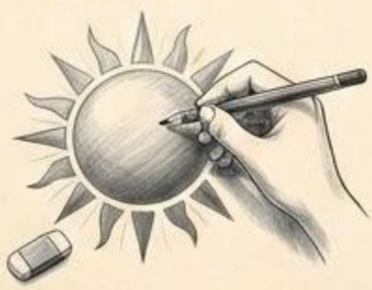
पेंसिल, चारकोल या स्केच पेन से आकृति बनाना

↓

शेडिंग (Shading) का अभ्यास

↓

हाइलाइटिंग (Highlighting) का अभ्यास



Teachers of Bihar

छापा कला: अंगूठा पेंटिंग (*Thumb Painting*)

1. अंगूठे की छाप →

अपनी अंगूठे को पोस्टर कलर या वाटर कलर में डुबोएं और सफेद शीट पर छप लगाएं।

↓

2. पैटर्न बनाना →

छाप को अलग-अलग जगहों पर लगाकर पैटर्न बनाएं (जैसे फूल, जानवर, पक्षी)।

↓

3. डिटेलिंग

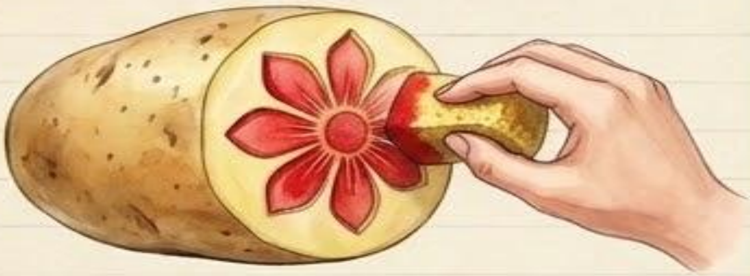
सूखने के बाद, पेन या ब्रश से आंखों, पैरों और पंखों की डिटेल दें। अपनी कल्पना से डिज़ाइन बनाएं।

Teachers of Bihar

पत्ती पेंटिंग (Leaf Painting)

- → ताजे या सूखे पत्ते लें
- → पत्ते की नसों वाली साइड (veined side) पर ब्रश से रंग लगाएं
- → रंग वाली साइड नीचे करके शीट पर रखें और हल्के से दवाएं
- → पत्ती हटाएं, प्राकृतिक प्रिंट प्राप्त करें

वेजिटेबल पेंटिंग (Vegetable Painting)



- → आलू, भिंडी, या गाजर लें
- → बीच से काटकर मनचाहा डिजाइन (जैसे फूल, पती) उकेर लें
- → आत पर कारारण छाव लें
- → कटे हुए हिस्से पर ब्रश या स्पंज से हल्के रंग लगाएं
- → शीट पर दबाकर छाप बनाएं

Teachers of Bihar

अमूर्त कला: थ्रेड पेंटिंग (Thread Painting)

1. तैयारी

रंगीन धागे को पोस्टर या वाटर कलर में डुबोएं। अतिरिक्त रंग निकालने के लिए धागे को हल्के से निचोड़ें।

2. पैटर्न

धागे को पेपर पर मनचाहे आकार में रखें। धागे का एक सिरा पेपर से बाहर रखें।

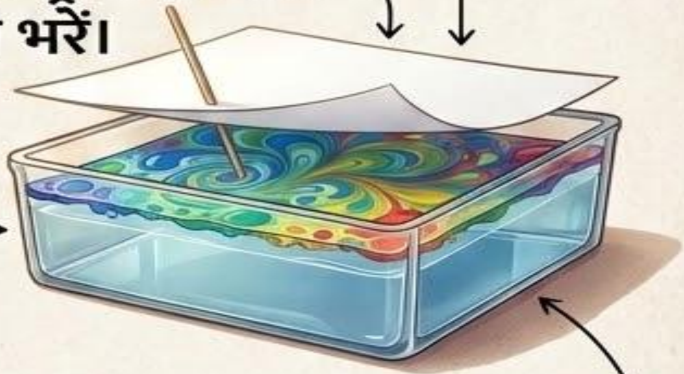
3. जादू (The Magic)

एक खाली शीट ऊपर रखें और हल्के से दबाएं। बाहर निकले धागे को धीरे-धीरे खींच लें। दोनों शीट खोलें—आपको सुंदर रंग-बिरंगे पैटर्न मिलेंगे!

अमूर्त कला: मार्बल पेंटिंग (Marble Painting)

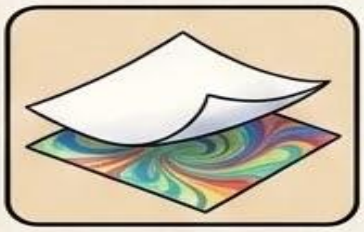
रंग: पानी में इनेमल पेंट (या तेल रंग) की कुछ बूँदें डालें।

ट्रे और पानी: एक ट्रे या कटोरी में थोड़ा सा पानी भरें।



रंग: पानी में इनेमल पेंट

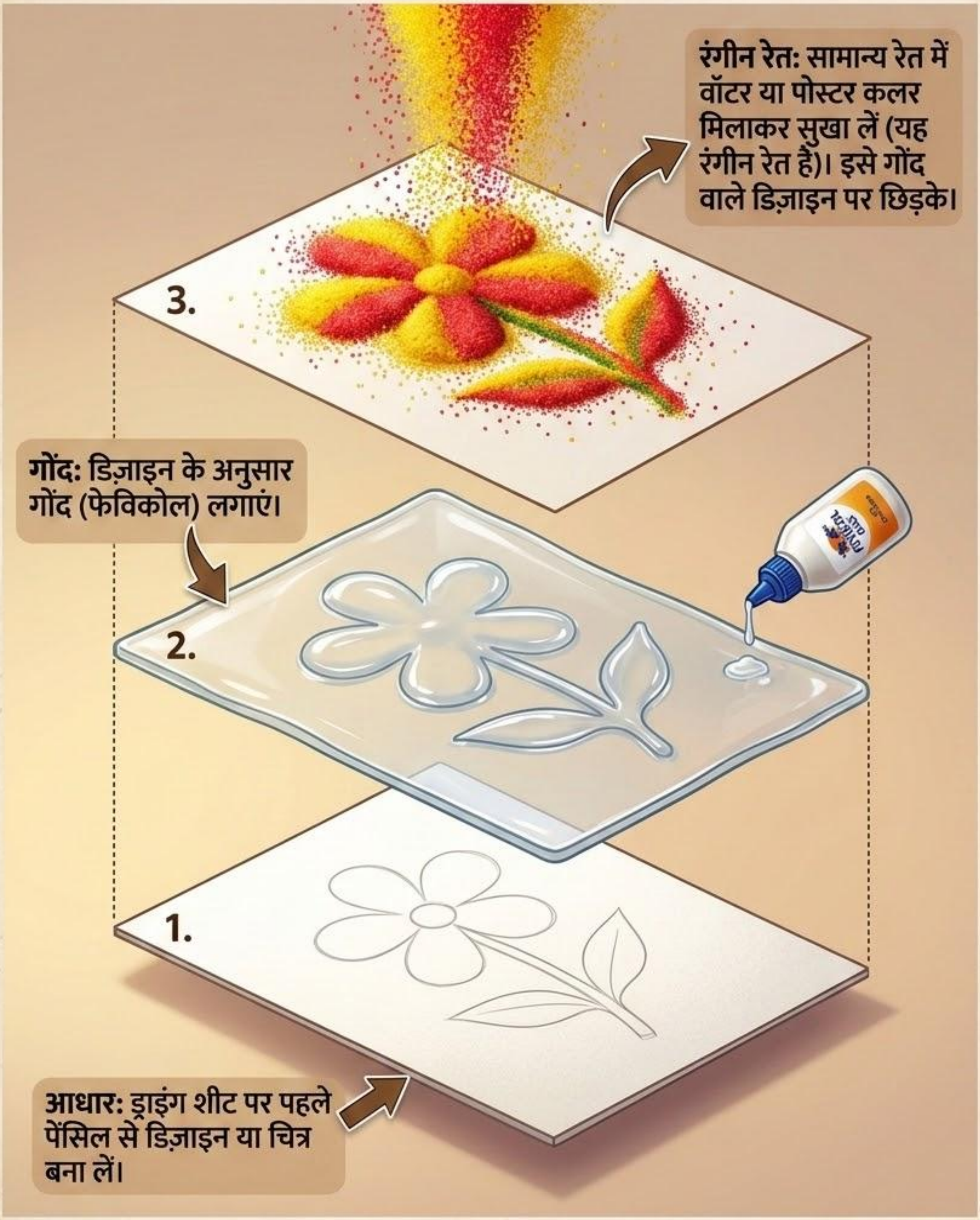
पैटर्न: टूथपिक, स्टिक या ब्रश से रंगों को हल्के से घुमाकर मनचाहा पैटर्न बनाएं।



छाप (Transfer): सफेद शीट या कार्ड को धीरे-धीरे पानी की सतह पर रखें ताकि वह रंगों को सोख ले। बाहर निकालकर सूखने दें।

Teachers of Bihar

अमूर्त कला: सैंड पेंटिंग (Sand Painting)



Teachers of Bihar

Teachers of Bihar

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