Teachers of Bihar
The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिकी

सुरक्षा, सृजन एवं समग्र विकास की ओर एक पहल

तृतीय शनिवार : 18 जुलाई 2026

सुरक्षित शनिवार:

हाथ धुलाई, व्यक्तिगत स्वच्छता, आस-पास की साफ-सफाई, कचरा प्रबंधन की जानकारी एवं अभ्यास

शिक्षकों एवं फैसिलिटेटर्स के लिए 90-मिनट का मास्टर प्लेबुक

हाथ धुलाई, व्यक्तिगत स्वच्छता, और पर्यावरण संरक्षण के लिए एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका।

https://teachersofbihar.org/

स्वच्छता स्वस्थ जीवन की आधारशिला है।

हाथों की नियमित सफाई और आस-पास का स्वच्छ वातावरण अनेक संक्रामक बीमारियों से बचाता है। इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों में स्वच्छता संबंधी स्थायी व्यवहार विकसित करना है–ताकि वे स्वयं स्वस्थ रहें और समाज को भी जागरूक करें।

https://teachersofbihar.org/

शैक्षिक कार्यक्रम

अधिगम उद्देश्य

- ✔ सही विधि से हाथ धोना।
- ✔ व्यक्तिगत स्वच्छता का महत्व समझना।
- ✔ विद्यालय को स्वच्छ रखने का संकल्प लेना।
- ✔ गीले एवं सूखे कचरे का पृथक्करण करना।
- ✔ स्वच्छता को दैनिक आदत बनाना।

90-मिनट का टाइमलाइन

00-10	00-10 Min: प्रार्थना सभा एवं परिचय
10-25	10-25 Min: हाथ धुलाई का प्रदर्शन
25-35	25-35 Min: व्यक्तिगत स्वच्छता चर्चा
35-55	35-55 Min: विद्यालय स्वच्छता अभियान
55-70	55-70 Min: कचरा प्रबंधन गतिविधि
70-90	70-90 Min: प्रश्नोत्तरी एवं शपथ

https://teachersofbihar.org/

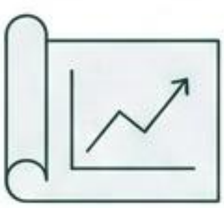
गतिविधि टूलकिट (आवश्यक सामग्री)

साबुन एवं स्वच्छ पानी

बाल्टी या हैंडवॉश स्टेशन

झाड़ू और डस्टपैन

दो डस्टबिन (हरा एवं नीला)



चार्ट / पोस्टर

टिश्यू या तौलिया

⚠ इन सामग्रियों को सत्र शुरू होने से पहले ही निर्दिष्ट स्थान पर व्यवस्थित कर लें।

गतिविधि 1: प्रेरक चर्चा (10 मिनट)

हम हाथ कब-कब धोते हैं?

हाथ धोना क्यों आवश्यक है?

यदि हाथ साफ नहीं हों तो क्या हो सकता है?

घर और विद्यालय को साफ रखने की जिम्मेदारी किसकी है?

फैसिलेटर नोट: बच्चों को खुलकर उत्तर देने का अवसर दें। यह कोई परीक्षा नहीं है, बल्कि उनकी वर्तमान समझ को जानने का एक तरीका है।

https://teachersofbihar.org/

गतिविधि 2: हाथ धुलाई का 7-चरण चक्र (15 मिनट)

शिक्षक स्वयं प्रदर्शन करें और प्रत्यक और प्रत्येक विद्यार्थी से अभ्यास करवाएं।

न्यूनतम
20 सेकंड

1. हथेली से हथेली रगड़ें।

2. हाथों की पीठ साफ करें।

3. उंगलियों के बीच सफाई करें।

4. उंगलियों के पोर रगड़ें।

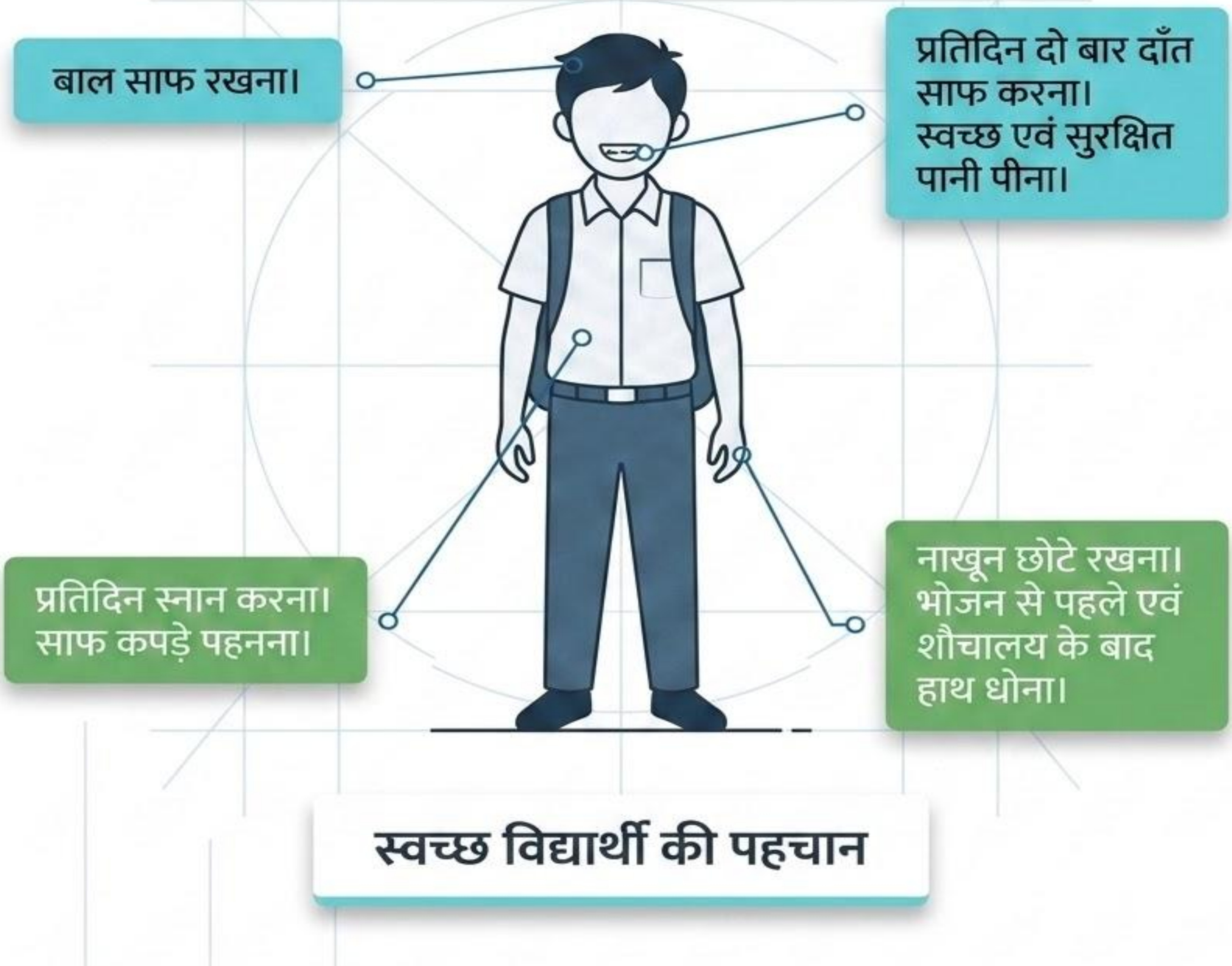
5. अंगूठे को अलग से साफ करें।

6. नाखूनों की सफाई करें।

7. कलाई को भी अच्छी तरह धोएँ।

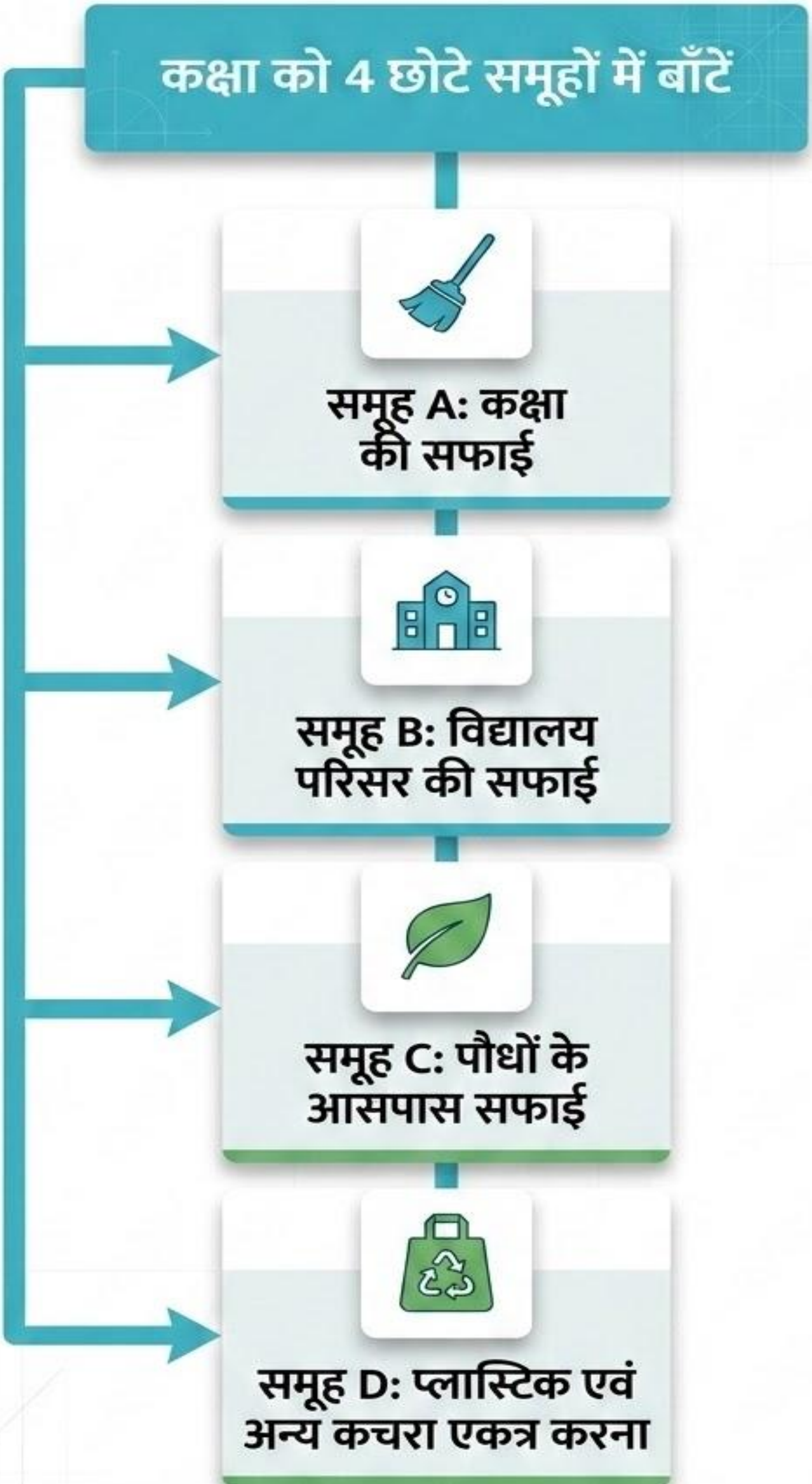
https://teachersofbihar.org/

गतिविधि ३: व्यक्तिगत स्वच्छता (10 मिनट)



स्वच्छ विद्यार्थी की पहचान

गतिविधि 4: विद्यालय स्वच्छता अभियान (20 मिनट)



⚠ **सुरक्षा चेतावनी:** सफाई के दौरान बच्चों की सुरक्षा का विशेष ध्यान रखें!

https://teachersofbihar.org/

गतिविधि 5: कचरा पृथक्करण मैट्रिक्स (15 मिनट)

हरा डस्टबिन (गीला/जैविक कचरा)

- पत्तियाँ
- फल एवं सब्जियों के छिलके
- जैविक कचरा

बच्चों को प्राकृतिक वस्तुएँ दिखाकर इस डस्टबिन का अभ्यास कराएँ।

नीला डस्टबिन (सूखा/पुनर्चक्रण योग्य कचरा)

- कागज
- प्लास्टिक
- बोतल, रैपर

बच्चों को मानव-निर्मित वस्तुएँ दिखाकर इस डस्टबिन का अभ्यास कराएँ।

विभिन्न वस्तुएँ दिखाकर सही डस्टबिन चुनने का लाइव अभ्यास कराएँ।

https://teachersofbihar.org/

समापन चरण: रैपिड-फायर प्रश्नोत्तरी (5 मिनट)

हाथ कब-कब धोना चाहिए?

हाथ कम से कम कितने सेकंड तक धोने चाहिए?

हरे डस्टबिन में किस प्रकार का कचरा डाला जाता है?

व्यक्तिगत स्वच्छता का एक लाभ बताइए।

विद्यालय को स्वच्छ रखने की जिम्मेदारी किसकी है?

https://teachersofbihar.org/

समापन चरण: स्वच्छता शपथ (5 मिनट)

"मैं प्रतिदिन अपने हाथों को सही तरीके से धोऊँगा/धोऊँगी, व्यक्तिगत स्वच्छता का पालन करूँगा/करूँगी, अपने विद्यालय, घर एवं आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखूँगा/रखूँगी तथा दूसरों को भी स्वच्छता के लिए प्रेरित करूँगा/करूँगी।"

https://teachersofbihar.org/

सफल संचालन के सूत्र (Facilitator Pro-Tips)

सक्रिय भागीदारी: सभी विद्यार्थियों को गतिविधियों में सक्रिय रूप से शामिल करें। केवल व्याख्यान न दें, प्रदर्शन एवं अभ्यास पर अधिक जोर दें।

व्यक्तिगत ध्यान: छोटे बच्चों को हाथ धोने का व्यक्तिगत अभ्यास अवश्य करवाएँ।

प्रोत्साहन: बच्चों की अच्छी आदतों की प्रशंसा करें।

निरंतरता: विद्यालय में उपलब्ध डस्टबिन का नियमित उपयोग सुनिश्चित करें।

https://teachersofbihar.org/

एक सुरक्षित, स्वस्थ और स्वच्छ पारिस्थितिकी तंत्र

+

स्वच्छ हाथ – स्वस्थ जीवन

+

स्वच्छ विद्यालय – सुरक्षित विद्यालय

+

कचरा अलग करें, पर्यावरण सुरक्षित करें

=

सुरक्षित शनिवार - स्वच्छता अभियान।

https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar
The Change Makers

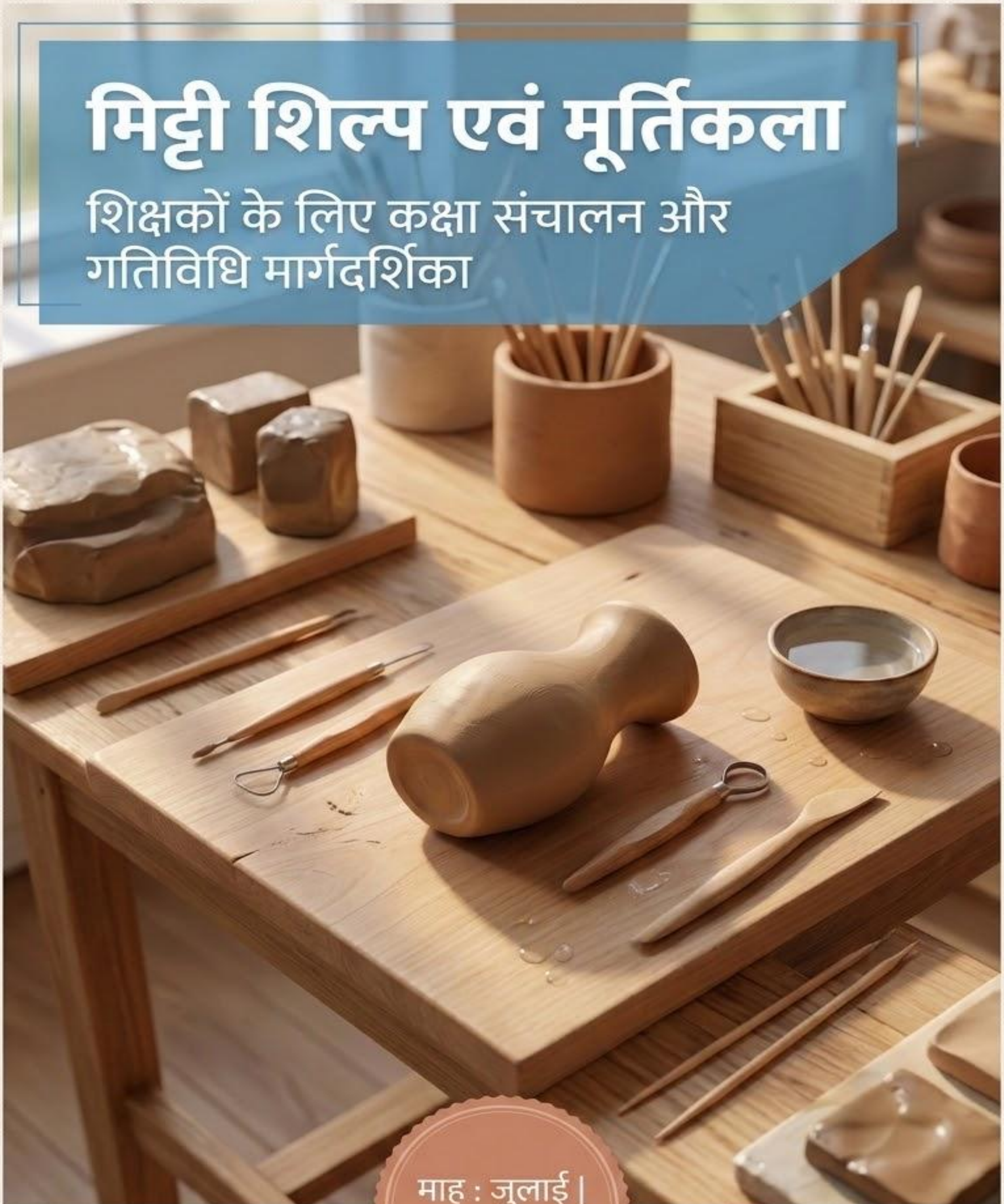
बैगलेस डे

तृतीय शनिवार : 18 जुलाई 2026

विषय :- मिट्टी/क्ले मोल्डिंग एवं मूर्तिकला

मिट्टी शिल्प एवं मूर्तिकला

शिक्षकों के लिए कक्षा संचालन और गतिविधि मार्गदर्शिका



माह : जुलाई | तृतीय शनिवार

गतिविधि का प्रकार : इंडोर/आउटडोर | समय अवधि : 1-2 घंटे

NotebookLM

गतिविधि के मुख्य उद्देश्य एवं सीखने के परिणाम

माह : जुलाई | तृतीय शनिवार

हस्तकौशल
(Physical/Motor Skills)

आकार एवं बनावट की समझ विकसित करना, हाथों के कौशल और संतुलन को साधना

कल्पनाशीलता
(Cognitive/Creative)

रचनात्मक और नवाचार को बढ़ावा, अपनी कल्पना को मूर्त रूप देना, पारंपरिक एवं आधुनिक मिट्टी कला शैलियों से परिचय

समूह कार्य
(Social/Behavioral)

धैर्य एवं एकाग्रता का विकास, समूह में मिलकर कार्य करना एवं विचार साझा करना सीखना

https://teachersofbihar.org/

आवाश्यक सामग्री: कार्यशाला की तैयारी

माह : जुलाई | तृतीय शनिवार

मूल माध्यम
(The Core Medium)

मिट्टी/क्ले (नेचुरल क्ले, प्ले डोह, मोल्डिड क्ले) और पानी।

उपकरण (The Tools)

रोलिंग पिन (बेलन), कटर, स्केलपेल, मोल्डिंग/फोंडेंट टूल्स।

सज्जा एवं फिनिशिंग
(Decoration & Finishing)

ब्रश, गोंद, सजावट के लिए रंग, मोती, सितारे।

कार्यस्थल प्रबंधन
(Workspace Management)

प्लास्टिक शीट या बोर्ड (बेस के लिए), कपड़ा या नैपकिन (हाथ साफ करने के लिए), छाया में सुखाने की व्यवस्था।

https://teachersofbihar.org/

कक्षा का स्वरूप: भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

माह : जुलाई | तृतीय शनिवार

शिक्षकों के लिए
(For Teachers - The Facilitator)

- बच्चों को मिट्टी कला के विभिन्न नमूने दिखाएं।
- सरल भाषा में प्रक्रिया समझाएं और सुरक्षित उपयोग (कटर आदि) का प्रशिक्षण दें।
- समूहों में बाँटकर कार्य करवाएं और कल्पनाशीलता को प्रेरित करें।

छात्रों के लिए
(For Students - The Creator)

- निर्देशानुसार सामग्री एकत्र करें और समूह में कार्य करें।
- निर्माण के दौरान सुरक्षा का ध्यान रखें।
- प्रदर्शनी के लिए आकृति तैयार करें और सीखी गई बातों का संक्षिप्त अभिलेख तैयार करें।

https://teachersofbihar.org/

चरण 1: बेसिक मिट्टी/क्ले मोल्डिंग

खिलौने, बर्तन, जानवर या फूल जैसी बुनियादी आकृतियों के लिए एक सरल प्रक्रिया

मोल्डिंग की निर्माण प्रक्रिया

माह : जुलाई | तृतीय शनिवार

तैयारी (Prep) - मिट्टी को अच्छी तरह गूंथकर नरम और चिकना करें। प्लास्टिक शीट बिछाएं।

आकार (Shape) - मनचाही आकृति बनाएं। मोल्डिंग टूल्स से डिजाइन, बनावट और डिटेलिंग करें।

जोड़ना (Join) - आवश्यकतानुसार हिस्सों को जोड़ने के लिए थोड़ा पानी या गोंद लगाएं।

सुखाना (Dry) - आकृति को छाया में सुखाएं (धूप में नहीं)।

सज्जा (Decorate) - सूखने के बाद रंग, मोती, सितारे आदि से सजाएं और अंतिम रूप दें।

https://teachersofbihar.org/

चरण 2: उन्नत मूर्तिकला

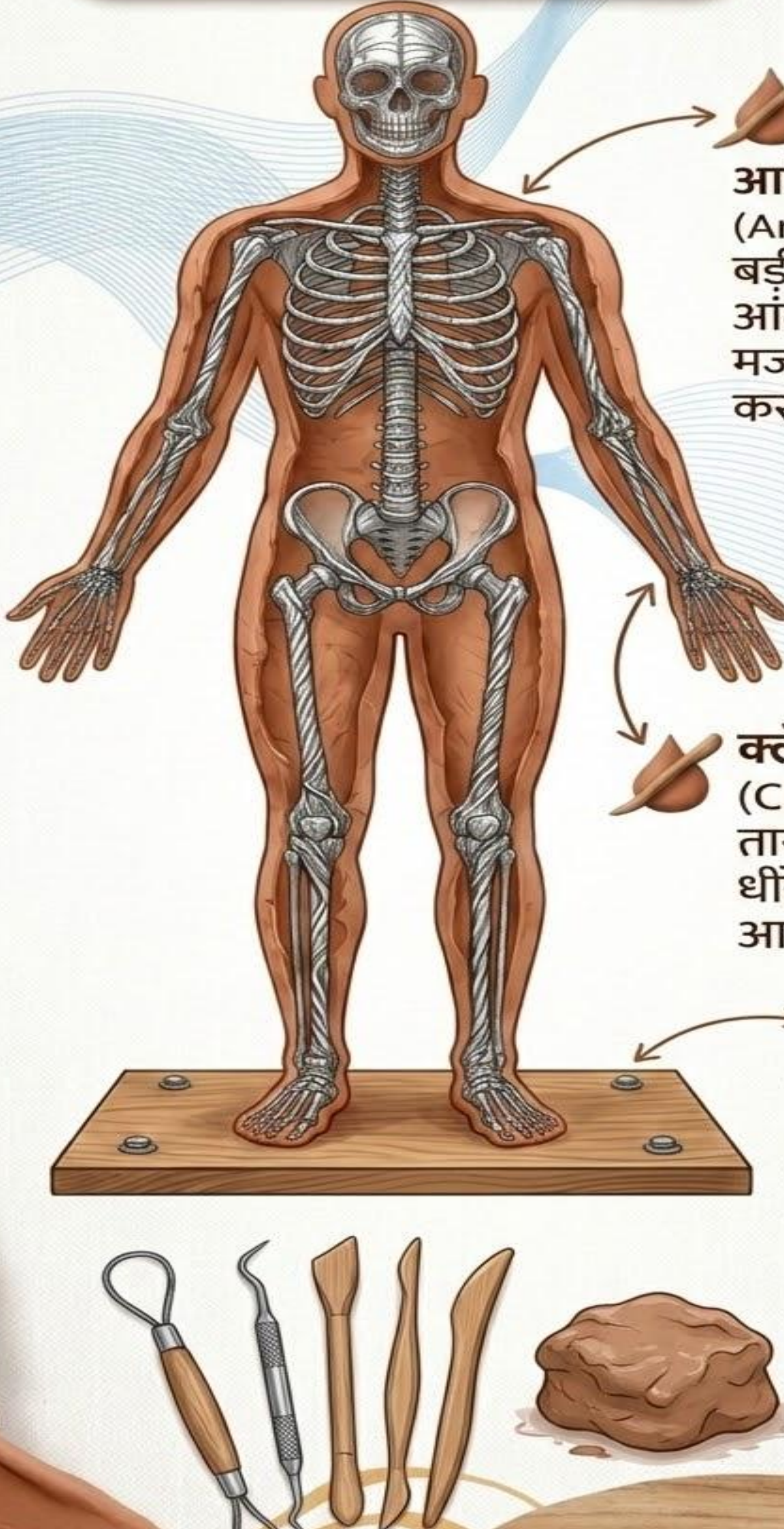
माह : जुलाई | तृतीय शनिवार

चरण 2: उन्नत मूर्तिकला

बड़ी और जटिल आकृतियों के लिए संरचनात्मक अखंडता और संतुलन की तकनीकें।

आर्मेचर का विज्ञान

माह : जुलाई | तृतीय शनिवार



आर्मेचर वायर
(Armature Wire) - बड़ी मूर्तियों को आंतरिक ढांचा और मजबूती प्रदान करता है।

क्ले लेयरिंग
(Clay Layering) - तार के ढांचे पर धीरे-धीरे मिट्टी से आकार देना।

बेस प्लेट
(Base Plate) - मूर्ति संतुलित और स्थिर रखता है।

https://teachersofbihar.org/

मूर्तिकला की निर्माण प्रक्रिया

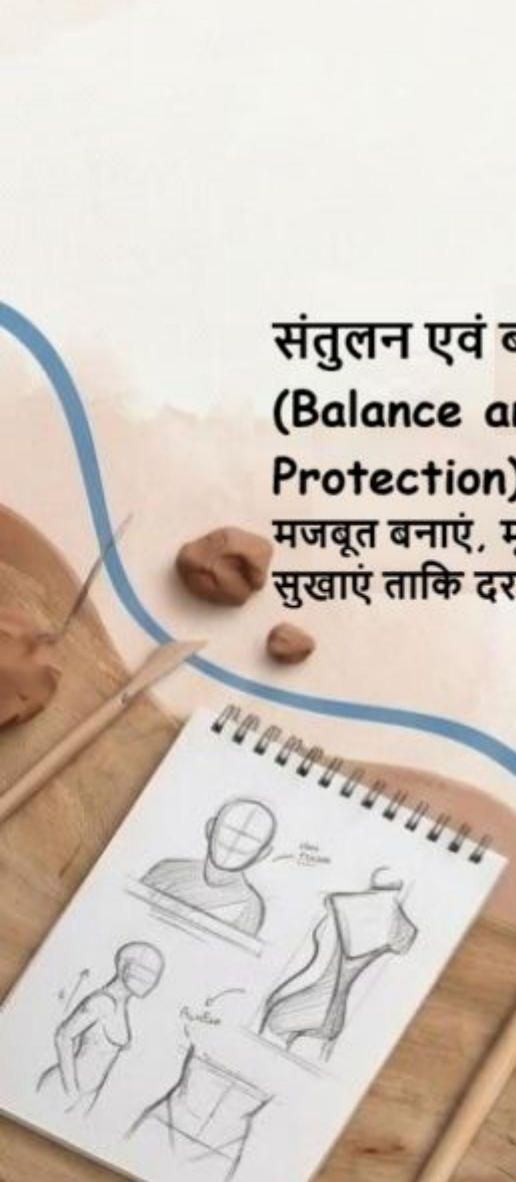
ढांचा (Framework) :-
उपयुक्त मिट्टी गुंथे। बड़ी मूर्ति के लिए बेस प्लेट पर आर्मेचर वायर से ढांचा बनाएं

आकर (Form):- ढांचे पर धीरे-धीरे मिट्टी लगाकर हाथों से आकर दें।

बारीकी विवरण (Fine Detailing):-
टूल्स की सहायता से चेहरे हाथ वस्त्र बल आदि का बारीक उभारें।

संतुलन एवं बचाव (Balance and Protection):- बेस को मजबूत बनाएं, मूर्ति छाया में सुखाएं ताकि दरार ना पड़े

प्रस्तुति (Presentation) -
सूखने के बाद रंग-सज्जा करें और संभालकर प्रदर्शनी में रखें।



माह : जुलाई | तृतीय शनिवार

https://teachersofbihar.org/

माह : जुलाई | तृतीय शनिवार

महत्वपूर्ण सावधानियां

सूखने की प्रक्रिया
(Drying Process)

आकृतियों और मूर्तियों को हमेशा छाया में धीरे-धीरे सुखाएं। सीधी धूप से मिट्टी में दरार (Cracks) आ सकती है।

सुरक्षित उपकरण उपयोग
(Safe Tool Usage)

कटर और स्केलपेन जैसे धारदार उपकरणों के उपयोग के दौरान शिक्षकों की निगरानी आवश्यक है।

संरचनातमक संतुलन
(Structural Balance)

बड़ी मूर्तियां में बेस को मजबूत बनाना अनिवार्य है ताकि मूर्ति गिरे नहीं।

माह : जुलाई | तृतीय शनिवार

गतिविधि का समापन: प्रदर्शनी और अभिलेख

Exhibition (प्रदर्शनी)

बच्चों के कार्यो को अंतिम रूप दें और कक्षा/विद्यालय में एक छोटी प्रदर्शनी लगाएं। यह उनके आत्मविश्वास और समूह कार्य की भावना को बढ़ाता है।

Reflection (अभिलेख)

छात्रों को मिट्टी/क्ले मोल्डिंग की प्रक्रिया और अपने अनुभव का एक संक्षिप्त अभिलेख (Brief Record) तैयार करने के लिए प्रेरित करें।

https://teachersofbihar.org/

https://teachersofbihar.org/

माह : जुलाई |
तृतीय शनिवार
कल्पना को मूर्त रूप देना
यह गतिविधि केवल आकृतियाँ बनाने के बारे में नहीं है; यह छात्रों को अपने विचारों को स्पर्शनीय वास्तविकता में बदलने की शक्ति देने के बारे में है।
तृतीय शनिवार गतिविधि सफलतापूार्वक पूरर्ण करने के लिए शुभकामननाएँ।

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