Teachers of Bihar

The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिकी

सुरक्षा, सृजन एवं समग्र विकास की ओर एक पहल

चतुर्थ शनिवार , 25 जुलाई 2026

Teachers of Bihar
The Change Makers

विषय : वज्रपात (Lightning) से बचाव की जानकारी

उद्देश्य - इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी :

- वज्रपात क्या है और यह क्यों होता है, इसे समझेंगे।
- वज्रपात से होने वाले खतरों की जानकारी प्राप्त करेंगे।
- वज्रपात के दौरान एवं उसके बाद अपनाए जाने वाले सुरक्षा उपायों का अभ्यास करेंगे।
- परिवार एवं समुदाय को भी जागरूक करने के लिए प्रेरित होंगे।

सुरक्षा, सृजन एवं समग्र विकास की ओर एक पहल

अधिगम निष्पत्तियाँ (Learning Outcomes)

गतिविधि के अंत में विद्यार्थी :

- ✅वज्रपात के कम-से-कम पाँच सुरक्षा नियम बता सकेंगे।
- ✅सुरक्षित एवं असुरक्षित स्थानों की पहचान कर सकेंगे।
- ✅आपातकालीन स्थिति में सही निर्णय लेने में सक्षम होंगे।
- ✅दूसरों को भी सुरक्षित रहने के लिए प्रेरित करेंगे ।

आवश्यक सामग्री (Required Materials)

- ब्लैकबोर्ड एवं चॉक
- चार्ट पेपर
- बिजली चमकने एवं गरजने के चित्र
- लाल एवं हरे कार्ड (सही/गलत गतिविधि)
- स्थानीय आपदा प्रबंधन हेल्पलाइन की जानकारी

गतिविधि 1 : प्रारंभिक चर्चा (10 मिनट)

शिक्षक बच्चों से निम्न प्रश्न पूछें—

- क्या आपने कभी तेज बिजली चमकते हुए देखी है?
- बिजली चमकने के कितनी देर बाद गरज सुनाई देती है?
- क्या आपके गाँव या आसपास कभी वज्रपात से किसी व्यक्ति या पशु की मृत्यु हुई है?
- यदि अचानक बारिश और बिजली शुरू हो जाए तो आप कहाँ जाएंगे?

इसके बाद शिक्षक बताएँ—

वज्रपात (Lightning) क्या है?

⚡ वज्रपात बादलों के बीच या बादलों और धरती के बीच होने वाला अत्यंत शक्तिशाली विद्युत निर्वहन (Electric Discharge) है।

⚠️ इसकी ऊर्जा इतनी अधिक होती है कि यह मनुष्य, पशु एवं पेड़-पौधों को गंभीर नुकसान पहुँचा सकती है।

गतिविधि 2 : वज्रपात कैसे होता है? (10 मिनट)

सरल भाषा में समझाएँ—

बादलों के भीतर जलकण एवं बर्फ के कण आपस में टकराते हैं।

इससे धनात्मक एवं ऋणात्मक विद्युत आवेश उत्पन्न होते हैं।

जब दोनों आवेशों का अंतर बहुत अधिक हो जाता है, तब अचानक बिजली चमकती है जिसे वज्रपात कहते हैं।

बिजली पहले दिखाई देती है और आवाज बाद में सुनाई देती है क्योंकि प्रकाश की गति ध्वनि से अधिक होती है।

गतिविधि 3 : सुरक्षित एवं असुरक्षित स्थान (15 मिनट)

सुरक्षित स्थान

- ✅ पक्का मकान
- ✅ बंद कमरा
- ✅ बंद वाहन (कार/बस)
- ✅ स्कूल भवन

असुरक्षित स्थान

- ❌ पेड़ के नीचे
- ❌ खुला खेत
- ❌ नदी, तालाब या पोखर
- ❌ खुले मैदान
- ❌ बिजली के खंभे के पास
- ❌ ऊँची छत
- ❌ मोबाइल टावर के पास

Teachers of Bihar
The Change Makers

गतिविधि 4 : क्या करें? (10 मिनट)

यदि वज्रपात हो रहा हो—

- ✅ तुरंत सुरक्षित भवन में चले जाएँ।
- ✅ बिजली के उपकरणों का उपयोग बंद कर दें।
- ✅ बिजली के तार एवं धातु की वस्तुओं से दूर रहें।
- ✅ खिड़की एवं दरवाजे से दूर रहें।
- ✅ यदि खुले मैदान में हों और कोई भवन न मिले तो दोनों पैर मिलाकर नीचे झुक जाएँ तथा सिर नीचे रखें।
- ❌ जमीन पर पूरी तरह लेटें नहीं।

गतिविधि 5 : क्या नहीं करें? (10 मिनट)

भूलकर भी ये कार्य न करें—

- पेड़ के नीचे बिल्कुल न खड़े हों।
- छाता लेकर खुले मैदान में न चलें।
- पानी में न रहें।
- खेत में काम जारी न रखें।
- मोबाइल चार्जिंग पर लगाकर उपयोग न करें।
- बिजली के खंभे या तार को न छुएँ।

गतिविधि 6 : भूमिका अभिनय (Role Play) (15 मिनट)

चार समूह बनाएँ—

समूह 1
खेत में किसान

समूह 2
विद्यालय से घर लौटते बच्चे

समूह 3
घर के अंदर परिवार

समूह 4
खेल के मैदान में बच्चे

प्रत्येक समूह बताए कि वज्रपात होने पर क्या करेंगे।

गतिविधि 7 : सही या गलत (10 मिनट)

शिक्षक कथन पढ़ें, विद्यार्थी हरा कार्ड **(सही)** या लाल कार्ड **(गलत)** दिखाएँ।

❌ 1. पेड़ के नीचे खड़ा होना सुरक्षित है।

✅ 2. पक्का भवन सबसे सुरक्षित स्थान है।

✅ 3. वज्रपात के समय पानी से दूर रहना चाहिए।

❌ 4. बिजली चमकने पर खेत में काम जारी रखना चाहिए।

✅ 5. बंद कार में बैठना अपेक्षाकृत सुरक्षित होता है।

Teachers of Bihar
The Change Makers

प्राथमिक उपचार (First Aid)

यदि किसी व्यक्ति पर वज्रपात हो जाए—

- तुरंत एम्बुलेंस (108/112) को सूचना दें।
- व्यक्ति को सुरक्षित स्थान पर लाएँ।
- यदि साँस नहीं चल रही हो तो प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा CPR दें ।
- घायल व्यक्ति को शीघ्र अस्पताल पहुँचाएँ।

भ्रांति दूर करें:
वज्रपात से प्रभावित व्यक्ति को छूने से करंट नहीं लगता है। ऐसा सोचना गलत है; पीड़ित को तुरंत प्राथमिक सहायता देना पूरी तरह सुरक्षित है।

Teachers of Bihar

The Change Makers

शिक्षक द्वारा विशेष संदेश

बारिश शुरू होते ही मौसम पर ध्यान दें।

"गरज सुनाई दे, तो घर के अंदर चले जाएँ।"

मौसम सामान्य होने के लगभग 30 मिनट बाद ही खुले स्थान पर जाएँ।

परिवार के सभी सदस्यों को इन नियमों की जानकारी दें।

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे (Bagless Day)

विषय : पेपर मास्क / टोपी / मुकुट निर्माण

पेपर मास्क Paper Mask	टोपी Creative Cap	मुकुट निर्माण Crown Making

चतुर्थ शनिवार , 25 जुलाई 2026

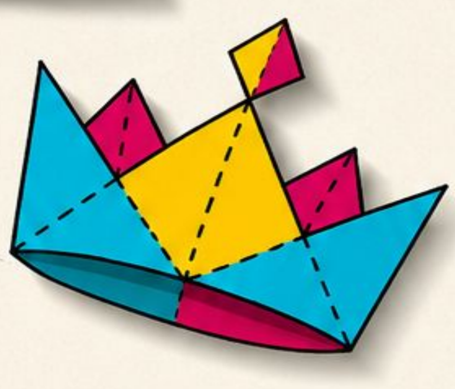
सुरक्षा, सृजन एवं समग्र विकास की ओर एक पहल

रचनात्मक कार्यशाला: पेपर क्राफ्ट मास्टरक्लास

गतिविधि: पेपर मास्क, टोपी और मुकुट निर्माण

समय: माह: जुलाई | चतुर्थ शनिवार | 1-2 घंटे

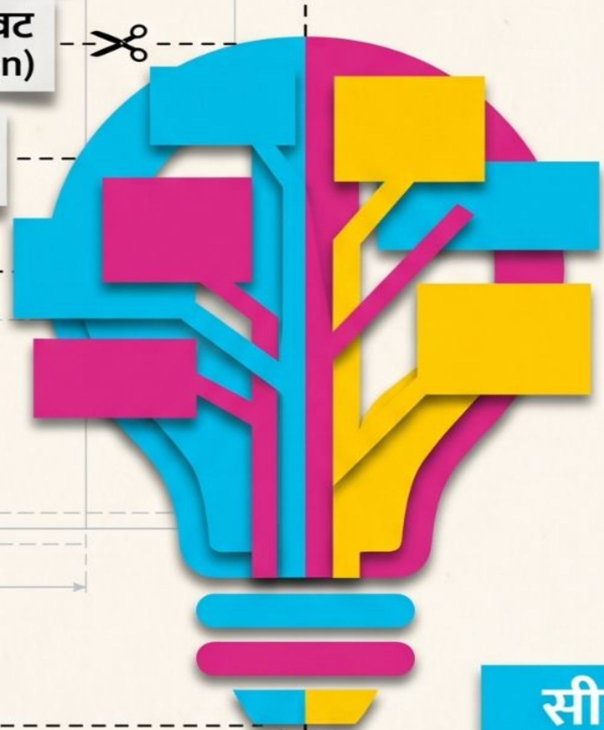
प्रकार: इंडोर / आउटडोर



एक साधारण गतिविधि के पीछे छिपे गहरे कौशल

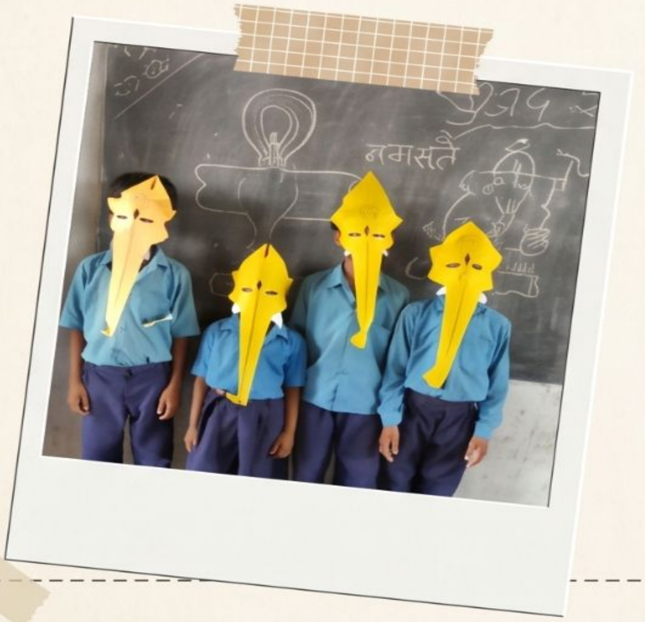
विकसित होने वाले कौशल

- रचनात्मकता और ववाचार (Creativity & Innovation)
- कल्पनाशीलता (Imagination)
- हस्तकौशल (Dexterity/Hand Skills)
- रंग संयोजन एवं सजावट (Color Coordination)
- धैर्य एवं एकाग्रता (Patience & Focus)
- समूह कार्य (Teamwork)



सीखने के परिणाम

- आकारों और सजावट की गहरी समझ
- स्थानीय व पारंपरिक कला रूपों से परिचय
- कल्पना को मूर्त रूप देना
- सहयोग और विचार साझा करने की क्षमता



NotebookLM

हमारी कार्यशाला की आवश्यक सामग्री

बेस और संरचना
(Base & Structure)

- चार्ट पेपर या रंगीन कागज़
- गत्ता (कार्डबोर्ड)
- धागा या रबर बैंड

उपकरण
(Tools)

- कैंची, पंच मशीन
- पेंसिल और रबड़
- मापक फीता/रूलर
- गोंद या फेविकोल, टेप

सजावट
(Decoration)

- स्केच पेन, क्रेयॉन या पेंट
- ग्लिटर, सितारे, स्टिकर्स
- रंगीन पतियाँ, फूल, मोती
- चमकदार कागज़

सुरक्षित और सफल कार्यशाला के लिए दोहरमेदारी

शिक्षक की भूमिका

प्रेरणा: बच्चों को विभिन्न नमूने दिखाएं और कल्पना के लिए प्रेरित करें।

सरलीकरण: निर्माण की प्रक्रिया को सरल भाषा में समझाएं।

प्रबंधन: बच्चों को समूहों में बाँटकर कार्य करवाएं।

सुरक्षा: कैंची, कटर आदि के सुरक्षित उपयोग का प्रशिक्षण दें।

प्रोत्साहन: बच्चों के कार्यों की प्रदर्शनी लगाएं।

छात्रों की भूमिका

तैयारी: शिक्षक के निर्देशानुसार सामग्री एकत्र करें।

सहयोग: समूह में मिलकर कार्य करें।

जिम्मेदारी: निर्माण के दौरान सुरक्षा का पूरा ध्यान रखें।

प्रस्तुति: अपनी बनाई वस्तु सजाएं और प्रदर्शनी में प्रस्तुत करें।

दस्तावेजीकरण: निर्माण प्रक्रिया और सीख का संक्षिप्त अभिलेख तैयार करें।

सही गतिविधि का चुनाव: क्राफ्ट तुलनात्मक विश्लेषण

पेपर मास्क (Paper Mask)

- **मुख्य तकनीक:** काटना (Cutting) और समरूपता (Symmetry)
- **फोकस:** चरित्र चित्रण (Character design) और चेहरे का अनुपात
- **विशेष चुनौती:** आँखों की जगह के लिए सटीक छेद करना

कागज की टोपी (Paper Hat)

- **मुख्य तकनीक:** मोड़ना (Folding/Origami)
- **फोकस:** 3D संरचना (3D Structure) और ज्यामिति (Geometry)
- **विशेष चुनौती:** किनारों को सही से लॉक करना

कागज का मुकुट (Paper Crown)

- **मुख्य तकनीक:** मापन (Measuring)
- **फोकस:** फिटिंग और शाही सजावट (Regal decoration)
- **विशेष चुनौती:** सिर के चारों ओर सटीक नाप लेना

प्रोजेक्ट 1:
चरित्र निर्माण - कागज का मुखौटा

डिज़ाइन बनाना
(Design)

कागज पर पेंसिल से चेहरे का आकार (जैसा या काल्पनिक पात्र) बनाएं।

काटना
(Cut)

कैंची से मास्क को सावधानीपूर्वक काट लें। आँखों की जगह पर छेद करें।

रंग भरना
(Decorate)

डिज़ाइन के अनुसार रंगों से सजाएं। (प्राकृतिक रंग, पेंट, स्टिकर या पंख जोड़ें)।

पहने की व्यवस्था
(Attach)

दोनों किनारों पर पंच मशीन से छेद करें और रबर बैंड या धागा बांध दें।

प्रयोग और समापन
(Fit)

मास्क को चेहरे पर लगाकर देखें। जरूरत हो तो रबर बैंड को समायोजित करें।

प्रोजेक्ट 2: ज्यामितीय संरचना - कागज की टोपी

कागज चुनना (Select)
एक बड़ा आयताकार कागज लें (जैसे A3 साइज़)।

मोड़ना (Fold)
कागज को बीच में लंबाई में मोड़ें। ऊपर के दो कोनों को तिरछा मोड़ें, जिससे त्रिकोण बने। नीचे बचे हिस्से को ऊपर की ओर मोड़ें। पीछे की ओर पलटकर वही मोड़ दोहराएं।

सजावट (Decorate)
टोपी पर रंग भरें या स्टिकर्स, ग्लिटर आदि से सजाएं।

पहन कर देखना (Fit)
टोपी को सिर पर पहनें और फिटिंग जांचें।

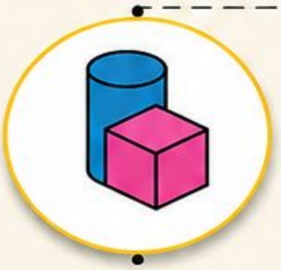
जोड़ना (Secure)
अगर जरूरत हो तो टेप या गोंद से किनारों को चिपका दें ताकि टोपी खुल न जाएं।

टोपी (Fold)
टोपी को सिर पर ढ़हना में मोड़ें।

प्रोजेक्ट 3: सटीक मापन - कागज का मुकुट

माप लेना (Measure)

सिर के चारों ओर नाप लेकर चार्ट पेपर को उसी लंबाई में काटें।



आकार बनाना (Shape)

कागज की पट्टी पर ऊपर की ओर मुकुट जैसा डिजाइन (तोकदार या गोल) बनाएं और काट लें।

सजावट करना (Decorate)

रंग भरें, चमकीले कागज, ग्लिटर, मोती आदि से मुकुट को सजाएं।

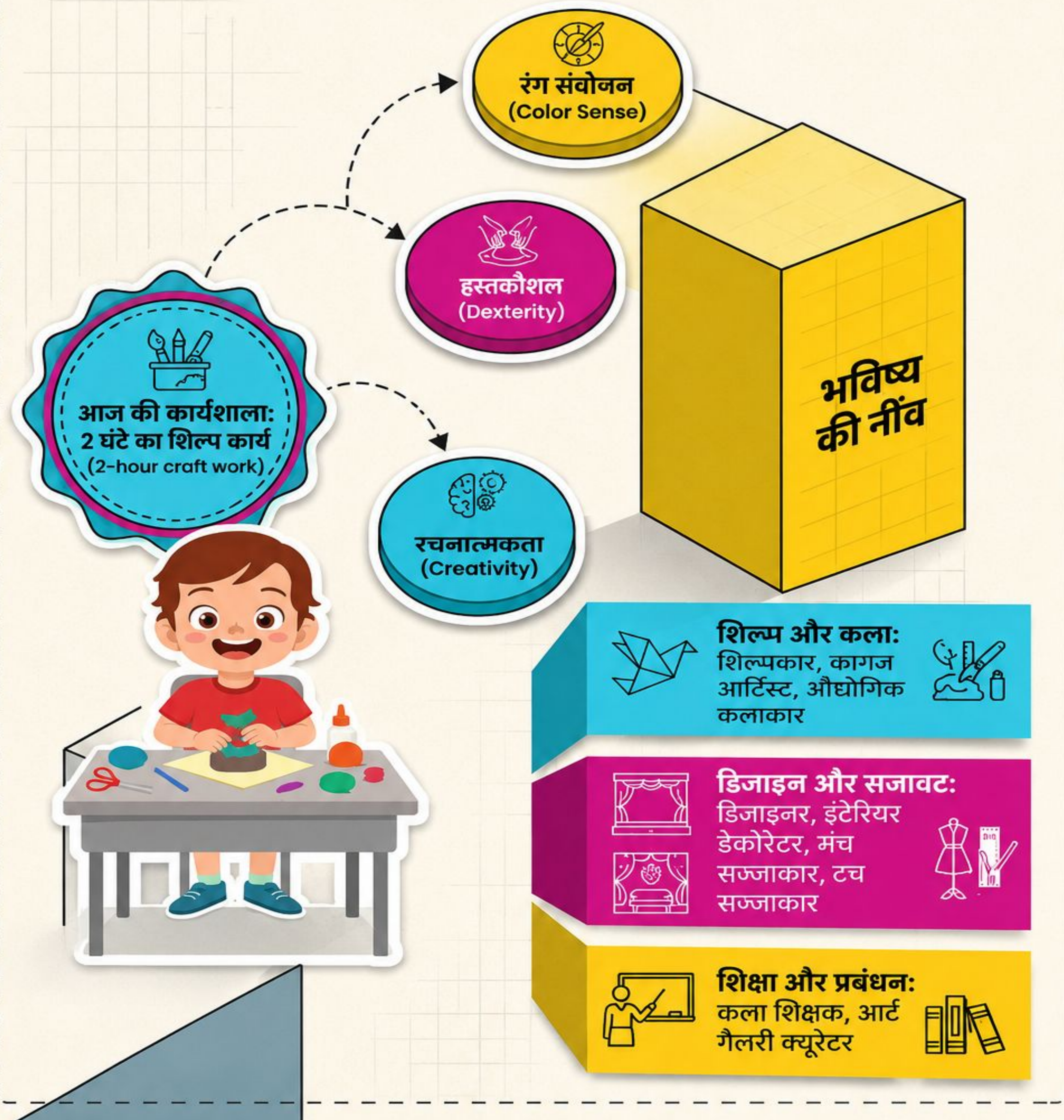
जोड़ना (Join)

पट्टी के दोनों सिरों को आपस में गोंद या टेप से जोड़ें, ताकि वह सिर पर फिट हो जाए।

पहन कर देखना (Fit)

मुकुट सिर पर पहनकर देखें और जरूरत हो तो समायोजन करें।

कक्षा से करियर तक: आज के कौशल, कल का भविष्य



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