Teachers of Bihar
The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिकी

सुरक्षा, सृजन एवं समग्र विकास की ओर एक पहल

प्रथम शनिवार , 01 अगस्त 2026

Teachers of Bihar
The Change Makers

विषय : बाढ़ से खतरे एवं डूबने से बचाव के उपाय, कौशल विकास एवं अभ्यास (मॉकड्रिल)

01 विद्यार्थियों को बाढ़ एवं डूबने से होने वाले खतरों के प्रति जागरूक बनाना।

02 आपदा के समय सही निर्णय लेने एवं सुरक्षित व्यवहार का अभ्यास कराना।

03 प्राथमिक बचाव, सुरक्षित निकासी तथा सामूहिक सहयोग की भावना विकसित करना।

04 विद्यालय स्तर पर मॉकड्रिल के माध्यम से आपदा प्रबंधन कौशल विकसित करना।

प्रथम शनिवार, 01 अगस्त 2026

Teachers of Bihar

The Change Makers

1. प्रार्थना सभा (15 मिनट) | शिक्षक द्वारा परिचर्चा

01 बिहार में प्रत्येक वर्ष बाढ़ क्यों आती है?

02 बाढ़ के दौरान सबसे अधिक दुर्घटनाएँ किन कारणों से होती हैं?

03 डूबने की घटनाओं के प्रमुख कारण क्या हैं?

04 क्या बच्चे स्वयं नदी, तालाब या बाढ़ के पानी में उतर सकते हैं?

सुरक्षा संदेश

"साहस का अर्थ खतरा उठाना नहीं, बल्कि खतरे को पहचानकर उससे सुरक्षित रहना है।"

2. विषय परिचय (20 मिनट) | विद्यार्थियों से प्रश्न पूछें

01

आपके गाँव या आसपास कभी बाढ़ आई है?

02

बाढ़ आने पर लोग सबसे पहले क्या करते हैं?

03

यदि रास्ते में पानी भर जाए तो क्या करना चाहिए?

04

क्या तेज बहते पानी की गहराई का अनुमान लगाया जा सकता है?

महत्वपूर्ण निर्देश

"बच्चों के उत्तर सुनने के बाद सही जानकारी दें।"

Teachers of Bihar

The Change Makers

3. बाढ़ के खतरे (15 मिनट) | चित्रों से समझाएँ

01 घरों का जलमग्न होना

02 बिजली का करंट लगना

03 साँप एवं अन्य जहरीले जीवों का निकलना

04 दूषित पानी से बीमारियाँ

05 सड़क एवं पुल का टूटना

06 डूबने का खतरा

07 भोजन एवं पेयजल की कमी

महत्वपूर्ण निर्देश

बाढ़ के दौरान अत्यंत सावधानी बरतें और सुरक्षित रहें।

Teachers of Bihar
The Change Makers

4. बाढ़ से बचाव के उपाय (20 मिनट) | बाढ़ से पहले

01
मौसम विभाग एवं प्रशासन की चेतावनी पर ध्यान दें।

02
आवश्यक दस्तावेज सुरक्षित रखें।

03
टॉर्च, दवाइयाँ, सूखा भोजन एवं पीने का पानी तैयार रखें।

04
मोबाइल चार्ज रखें।

महत्वपूर्ण निर्देश
"बाढ़ के दौरान अत्यंत सावधानी बरतें और सुरक्षित रहें।"

5. बाढ़ के दौरान | सुरक्षा नियम व सावधानियाँ

01
ऊँचे एवं सुरक्षित स्थान पर जाएँ।

02
बिजली के खंभों एवं टूटे तारों से दूर रहें।

03
तेज बहते पानी को पार करने का प्रयास न करें।

04
छोटे बच्चों एवं बुजुर्गों को साथ रखें।

महत्वपूर्ण निर्देश
"प्रशासन के निर्देशों का पालन करें।"

Teachers of Bihar

The Change Makers

6. बाढ़ के बाद | आवश्यक सावधानियाँ

01

गंदा पानी पीने से बचें।

02

घर में बिजली चालू करने से पहले जाँच कराएँ।

03

मरे हुए जानवरों एवं गंदगी से दूर रहें।

04

हाथ धोकर ही भोजन करें।

महत्वपूर्ण निर्देश

"बाढ़ के बाद स्वास्थ्य और व्यक्तिगत स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें।"

Teachers of Bihar

The Change Makers

5. डूबने से बचाव (20 मिनट)

क्या करें

✔ नदी, तालाब, पोखर एवं नहर के पास सावधानी रखें।
✔ नाव में क्षमता से अधिक लोग न बैठें।
✔ लाइफ जैकेट उपलब्ध हो तो अवश्य पहनें।
✔ बच्चों को अकेले पानी के पास न जाने दें।
✔ तैरना आने पर भी तेज बहाव वाले पानी में न उतरें।

क्या नहीं करें

❌ बाढ़ के पानी में खेलना।
❌ सेल्फी लेने के लिए नदी या पुल पर जाना।
❌ किसी को बचाने के लिए बिना तैयारी पानी में कूद जाना।
❌ बहते पानी में वाहन चलाना।

Teachers of Bihar
The Change Makers

6. कौशल विकास गतिविधि (30 मिनट) | गतिविधि -1: "सही या गलत"

गतिविधि के नियम (Rules of the Activity)

💬 1. शिक्षक कथन को ध्यानपूर्वक पढ़ेंगे।
🙌 2. यदि कथन सही हो, तो विद्यार्थी अपने दोनों हाथ ऊपर उठाएँ।
👇 3. यदि कथन गलत हो, तो विद्यार्थी अपने दोनों हाथ नीचे रखें।

उदाहरण (Examples):

बाढ़ के पानी में खेलना चाहिए।
गलत ❌

बिजली के खंभे से दूर रहना चाहिए
।
सही ✔️

तेज बहते पानी को पार करना सुरक्षित है।
गलत ❌

प्रशासन की चेतावनी माननी चाहिए।
सही ✔️

6. कौशल विकास गतिविधि (30 मिनट) | गतिविधि -2

समूह कार्य (चार समूह बनाएँ)

01
समूह 1
बाढ़ से पहले क्या करें?

02
समूह 2
बाढ़ के समय क्या करें?

03
समूह 3
डूबने से कैसे बचें?

04
समूह 4
प्राथमिक उपचार कैसे करें?

प्रस्तुति निर्देश

"प्रत्येक समूह को अपनी प्रस्तुति के लिए 5 मिनट का समय दिया जाएगा।"

Teachers of Bihar
The Change Makers

7. मॉकड्रिल (40 मिनट)

स्थिति व घोषणा

"लगातार वर्षा के कारण बाढ़ का पानी विद्यालय के पास पहुँच गया है। सभी विद्यार्थी सुरक्षित स्थान पर जाएँ।"

01

चरण 1

घंटी बजाएँ।

02

चरण 2

शिक्षक विद्यार्थियों को कतारबद्ध करें।

03

चरण 3

बिना दौड़े निर्धारित सुरक्षित स्थान तक ले जाएँ।

04

चरण 4

उपस्थिति मिलाएँ।

05

चरण 5

एक छात्र को "घायल" मानकर प्राथमिक उपचार का प्रदर्शन करें।

06

चरण 6

आपातकालीन सहायता हेतु किसे सूचना देंगे, इसका अभ्यास कराएँ।

Teachers of Bihar
The Change Makers

8. प्राथमिक उपचार का प्रदर्शन

यदि कोई पानी से बाहर निकाला गया हो—

01 तुरंत सुरक्षित स्थान पर लाएँ।

02 भीड़ न लगाएँ।

03 तुरंत बड़े व्यक्ति एवं स्वास्थ्यकर्मी को बुलाएँ।

04 आवश्यकता होने पर एम्बुलेंस बुलाएँ।

05 **प्रशिक्षित व्यक्ति ही CPR (सीपीआर) दें।**

9. प्रश्नोत्तरी

01 बाढ़ के समय सबसे पहले कहाँ जाना चाहिए?

02 क्या तेज बहते पानी को पार करना चाहिए?

03 डूबते व्यक्ति को देखकर क्या करेंगे?

04 नाव में क्या पहनना चाहिए?

05 बाढ़ के बाद किस प्रकार का पानी पीना चाहिए?

Teachers of Bihar

The Change Makers

10. रचनात्मक गतिविधि

01

पोस्टर निर्माण

02

नारा लेखन

03

चित्रकला प्रतियोगिता

04

सुरक्षा शपथ

गतिविधि का उद्देश्य

"विद्यार्थियों में रचनात्मकता, कलात्मक कौशल और अभिव्यक्ति की क्षमता का विकास करना।"

11. समापन एवं शपथ

सभी विद्यार्थी एक साथ दोहराएँ—

सुरक्षा शपथ (Oath)

"हम शपथ लेते हैं कि...

बाढ़ एवं डूबने से बचाव के सभी सुरक्षा नियमों का पालन करेंगे,

किसी भी प्रकार की लापरवाही नहीं करेंगे, अपने परिवार एवं समुदाय को भी जागरूक करेंगे

तथा आपदा के समय धैर्य, अनुशासन एवं सहयोग का परिचय देंगे।"

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे **(Bagless Day)**

निर्धारित गतिविधि एवं विषय:

गीत, लोकगीत, क्षेत्रीय गीत, देशभक्ति आदि का आयोजन

आयोजन तिथि:

प्रथम शनिवार : **01** अगस्त **2026**

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे (Bagless Day)

विकसित होने वाले कौशल

01 संगीत और गायन कौशल

02 भाषा और उच्चारण कौशल

03 सांस्कृतिक जागरूकता

04 आत्मविश्वास और मंचीय प्रस्तुति

05 टीम वर्क और सहयोग

06 भावनात्मक अभिव्यक्ति

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे (Bagless Day)

सीखने के परिणाम (Learning Outcomes)

01

लोकगीत, क्षेत्रीय और देशभक्ति गीतों के महत्व और विशेषताओं को समझना।

02

विभिन्न क्षेत्रों के लोकगीतों और उनकी सांस्कृतिक पृष्ठभूमि की जानकारी प्राप्त करना।

03

देशभक्ति गीतों के माध्यम से राष्ट्रीय भावना का विकास करना ।

04

गीतों को सही लय, भाव और उच्चारण के साथ गाना सीखना।

05

मंच पर आत्मविश्वास के साथ प्रस्तुति देना।

06

समूह में काम कर सहयोग की भावना विकसित करना।

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे (Bagless Day)

आवश्यक सामग्री (Required Materials)

गीतों के बोल
(प्रिंटआउट या पुस्तिका)

संगीत वाद्ययंत्र
(यदि उपलब्ध हों) जैसे ढोलक, तबला, हारमोनियम आदि

ऑडियो/वीडियो रिकॉर्डर
(प्रस्तुति रिकॉर्डिंग के लिए)

पोशाक/परिधान
(यदि नाटकीय प्रस्तुति हो)

चार्ट/पोस्टर
(गीतों के बोल या चित्रों के लिए)

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे (Bagless Day)

शिक्षकों के लिए निर्देश

01 लोकगीत, क्षेत्रीय गीत और देशभक्ति गीतों के महत्व पर चर्चा करें।

02 बच्चों को विभिन्न क्षेत्रीय गीतों के उदाहरण सुनाएँ और उनके अर्थ समझाएँ।

03 देशभक्ति गीतों के भाव और इतिहास पर प्रकाश डालें।

04 बच्चों को समूह में बाँटकर गीतों का अभ्यास कराएँ।

05 गीतों के बोलों का सही उच्चारण और भावपूर्ण गायन सिखाएँ।

06 बच्चों को मंच पर आत्मविश्वास से प्रस्तुति देने के लिए प्रेरित करें।

07 प्रस्तुति के बाद समूह चर्चा कर सकारात्मक प्रतिक्रिया दें।

08 गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें।

Teachers of Bihar

The Change Makers

बैगलेस डे (Bagless Day)

छात्रों के लिए निर्देश

01 शिक्षक के निर्देशानुसार लोकगीत, क्षेत्रीय या देशभक्ति गीत चुनें।

02 गीत के बोलों को समझकर याद करें।

03 लय और ताल के अनुसार गीत का अभ्यास करें।

04 भावपूर्ण और स्पष्ट उच्चारण के साथ गीत प्रस्तुत करें।

05 समूह के साथ तालमेल बनाकर गायन करें।

06 प्रस्तुति के दौरान आत्मविश्वास और उत्साह बनाए रखें।

07 प्रस्तुति के बाद अपने अनुभव साझा करें और दूसरों की प्रस्तुति सुनें।

Teachers of Bihar

The Change Makers

बैगलेस डे (Bagless Day)

कार्यक्रम की प्रक्रिया : गीतों का चयन

01

लोकगीत

जैसे राजस्थानी, भोजपुरी, पंजाबी, मराठी आदि क्षेत्रीय लोकगीत।

02

क्षेत्रीय गीत

किसी विशेष क्षेत्र की सांस्कृतिक धरोहर को दर्शाने वाले गीत।

03

देशभक्ति गीत

"वन्दे मातरम", "मेरा रंग दे बसंती चोला", "सारे जहाँ से अच्छा" आदि।

Teachers of Bihar

The Change Makers

बैगलेस डे (Bagless Day)

कार्यक्रम की प्रक्रिया : अभ्यास

01

गीतों के बोल

गीतों के बोलों को समझना और याद करना।

02

लय और ताल

लय, ताल और स्वर का अभ्यास।

03

भाव, उच्चारण

भाव और उच्चारण पर विशेष ध्यान देना।

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे (Bagless Day)

कार्यक्रम की प्रक्रिया : प्रस्तुति

01

गीत प्रस्तुति

मंच पर आत्मविश्वास के साथ गीत प्रस्तुत करना।

02

अभिनय एवं नृत्य

यदि संभव हो तो नाटकीय प्रस्तुति या नृत्य के साथ गीत प्रस्तुत करना।

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे (Bagless Day)

कार्यक्रम की प्रक्रिया : चर्चा और समीक्षा

01

गीत समीक्षा

प्रस्तुत गीतों के भाव, भाषा और सांस्कृतिक महत्व पर चर्चा।

02

सुधार सुझाव

प्रस्तुति के दौरान सुधार के रचनात्मक सुझाव देना।

03

सराहना

राष्ट्रीय भावना और सांस्कृतिक विविधता की सराहना करना।

Teachers of Bihar

The Change Makers

बैगलेस डे (Bagless Day)

कार्यक्रम की प्रक्रिया : रिपोर्टिंग

01

रिपोर्टिंग

गतिविधि का संक्षिप्त विवरण, अनुभव, सीख और सुझावों को लिखित रूप में तैयार करना।

Teachers of Bihar

The Change Makers

बैगलेस डे (Bagless Day)

रोजगार के अवसर

- 01 लोक कलाकार
- 02 संगीत शिक्षक
- 03 गायिका /गायक
- 04 सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजक
- 05 नाट्य अभिनेता
- 06 रेडियो /टीवी प्रस्तोता
- 07 संगीत निर्देशक
- ★ और भी बहुत कुछ...

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