Teachers of Bihar

The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिकी

सुरक्षा, सृजन एवं समग्र विकास की ओर एक पहल

तृतीय शनिवार , 15 अगस्त 2026

Teachers of Bihar

The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिकी

विषय: साँप-बिच्छू के दंश एवं अन्य विषैले जीव-जंतुओं के काटने से होने वाली परेशानियाँ एवं समाधान तथा कुत्ते-बंदर के काटने से बचाव

तृतीय शनिवार , 15 अगस्त 2026

Teachers of Bihar

The Change Makers

1. सीखने के उद्देश्य

गतिविधि के अंत तक बच्चे:

01 साँप, बिच्छू तथा अन्य विषैले जीव-जंतुओं से होने वाले खतरे पहचान सकेंगे।

02 साँप के काटने पर घबराने के बजाय सही कदम बता सकेंगे।

03 कुत्ते/बंदर के काटने या खरोंचने पर तुरंत क्या करना है, समझ सकेंगे।

04 झाड़-फूँक, जहर चूसना, चीरा लगाना आदि गलत उपायों से बचेंगे।

05 जरूरत पड़ने पर तुरंत बड़े व्यक्ति/स्वास्थ्यकर्मी की मदद लेने का महत्व समझेंगे।

Teachers of Bihar

The Change Makers

2. साँप के काटने पर क्या करें?

तुरंत करें (Immediate Actions):

01 बच्चे को शांत रखें और उसे कम से कम चलने-फिरने दें।

02 काटे गए अंग को यथासंभव स्थिर रखें।

03 तुरंत अभिभावक/शिक्षक को सूचना दें और अस्पताल/स्वास्थ्य केंद्र ले जाएँ।

04 साँप को पकड़ने या मारने की कोशिश न करें। सुरक्षित दूरी से उसकी पहचान/फोटो संभव हो तो ली जा सकती है।

05 **बेहोशी , साँस लेने में कठिनाई आदि हो तो यह आपात स्थिति है।**

3. साँप के काटने पर क्या न करें?

कभी न करें (Never Do):

01 घाव को काटना या चीरना नहीं।

02 मुँह से जहर चूसने की कोशिश नहीं।

03 कसकर रस्सी/कपड़ा बाँधकर रक्त प्रवाह रोकना नहीं।

04 बर्फ, मिट्टी, जड़ी-बूटी या कोई रसायन घाव पर न लगाएँ।

05 **झाड़-फूँक के भरोसे इलाज में देरी न करें।**

4. बिच्छू एवं अन्य विषैले जीव-जंतुओं के काटने पर

प्राथमिक उपचार / First Aid

- बिच्छू के डंक से तेज दर्द, जलन और सूजन हो सकती है।
- बच्चे को शांत रखें और डंक वाली जगह को अनावश्यक रूप से न रगड़ें।
- प्रभावित अंग को स्थिर रखें और तुरंत चिकित्सकीय सहायता लें।

⚠ आपातकालीन स्थिति / Emergency

यदि निम्नलिखित लक्षण दिखाई दें, तो तत्काल चिकित्सा आवश्यक है:

- साँस लेने में अत्यधिक परेशानी या छाती में खिंचाव
- अत्यधिक कमजोरी, चक्कर आना या बेहोशी
- लगातार उल्टी होना या बच्चे के व्यवहार में असामान्य बदलाव

Teachers of Bihar
The Change Makers

5. कुत्ते के काटने से बचाव

01 अनजान या आवारा कुत्ते के पास न जाएँ।

02 कुत्ते को छेड़ें, पत्थर न मारें और उसके खाने के समय परेशान न करें।

03 दौड़ते हुए कुत्ते से भागने की बजाय शांत रहें और सीधे आँखों में घूरने से बचें।

04 सोते हुए कुत्ते या उसके बच्चों के पास न जाएँ।

05 काटने/खरोंचने पर: **घाव को तुरंत साबुन और बहते पानी से अच्छी तरह धोएँ और बिना देरी चिकित्सा केंद्र जाएँ।**
रेबीज से बचाव के लिए चिकित्सक द्वारा बताई गई उपचार/टीकाकरण प्रक्रिया पूरी करना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

Teachers of Bihar
The Change Makers

6. बंदर के काटने/खरोंचने पर

बच्चों को समझाएँ (Explain to Children):

01 बंदर को छेड़ना या उसके बहुत पास जाना नहीं चाहिए। मामूली चोट समझकर नजरअंदाज न करें।

02 घाव को तुरंत साबुन और बहते पानी से अच्छी तरह धोएँ।

03 **घाव पर मिर्च, तेल, मिट्टी या कोई घरेलू पदार्थ न लगाएँ।**

04 चिकित्सकीय सलाह अत्यंत आवश्यक है:
तुरंत स्वास्थ्य केंद्र/अस्पताल जाएँ, क्योंकि रेबीज का जोखिम हो सकता है।

Teachers of Bihar

The Change Makers

🎯 सुरक्षित शनिवार की गतिविधियाँ

गतिविधि 1 — "सही या गल

शिक्षक बच्चों से पूछें और सही उत्तर पर चर्चा करें:

1. साँप के काटने पर जहर मुँह से चूसना चाहिए। ❌ गलत
2. साँप को पकड़ने की कोशिश करनी चाहिए। ❌ गलत
3. काटे गए व्यक्ति को शांत रखना चाहिए। ✅ सही
4. कुत्ते को पत्थर मारना चाहिए। ❌ गलत
5. कुत्ते के काटने पर घाव को साबुन-पानी से धोना चाहिए। ✅ सही
6. बंदर के काटने/खरोंचने को नजरअंदाज करना चाहिए। ❌ गलत
7. साँप/बिच्छू के दंश के बाद चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए। ✅ सही

Teachers of Bihar

The Change Makers

🎯 सुरक्षित शनिवार की गतिविधियाँ

गतिविधि 2 — "क्या करेंगे आप?"

बच्चों को 4 समूहों में बाँटें और निम्नलिखित परिस्थिति दें:

01 समूह 1: **खेल के मैदान में एक बच्चे को साँप ने काट लिया।**

02 समूह 2: **घर के बाहर कुत्ते ने बच्चे को काट लिया।**

03 समूह 3: **बंदर ने बच्चे को खरोंच दिया।**

04 समूह 4: **बिच्छू ने बच्चे को डंक मार दिया।**

प्रत्येक समूह चर्चा कर निम्न तीन प्रश्नों के उत्तर दें:

सबसे पहले क्या करेंगे? ➔ क्या नहीं करेंगे? ➔ किससे मदद लेंगे?

Teachers of Bihar
The Change Makers

🎯 सुरक्षित शनिवार की गतिविधियाँ

गतिविधि 3 — भूमिका-अभिनय

👥 पात्र / भूमिकाएँ (Roles):

पहला बच्चा पीड़ित	दूसरा बच्चा अभिभावक / शिक्षक	तीसरा बच्चा स्वास्थ्यकर्मी

🎯 अभ्यास के मुख्य चरण (Practice Steps):

01 घटना की सूचना देना

02 पीड़ित को शांत रखना

03 चिकित्सा सहायता लेना (अभ्यास करें)

Teachers of Bihar
The Change Makers

🎯 सुरक्षित शनिवार की गतिविधियाँ

जागरूकता नारा

बच्चों से नारे लगवाएँ

01 "साँप-बिच्छू से रहें सावधान,
दंश हो तो पहुँचें अस्पताल।"

02 "कुत्ता-बंदर काटे अगर,
साबुन-पानी धोएँ मगर,
देर न करें, डॉक्टर से मिलें।"

03 "झाड़-फूँक से नहीं उपचार,
समय पर मिले चिकित्सकीय उपचार।"

Teachers of Bihar
The Change Makers

🎯 सुरक्षित शनिवार की गतिविधियाँ

🚨 शिक्षक के लिए मुख्य संदेश

बच्चों को विशेष रूप से यह समझाएँ :

साँप, बिच्छू, कुत्ते या बंदर के काटने/खरोंचने की स्थिति में घरेलू उपचार या झाड़-फूँक के चक्कर में **अस्पताल जाने में देरी बिल्कुल न करें।**

🎯 गतिविधियों का मुख्य उद्देश्य

सुरक्षित शनिवार का उद्देश्य बच्चों में डर पैदा करना नहीं है।

इसका उद्देश्य बच्चों में सही समय पर सही निर्णय लेने का कौशल विकसित करना है।

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे

गतिविधि का नाम

नृत्य, लोक-नृत्य, शास्त्रीय नृत्य आदि का भव्य आयोजन

🎯 उद्देश्य: बच्चों में कलात्मक एवं सांस्कृतिक अभिरुचि को बढ़ावा देना।

तृतीय शनिवार , **15** अगस्त **2026**

Teachers of Bihar
The Change Makers

विकसित होने वाले कौशल

- शारीरिक समन्वय और लचीलापन
- भावाभिव्यक्ति और कला कौशल
- सांस्कृतिक जागरूकता और परंपराओं की समझ
- टीम वर्क और सहयोग
- आत्मविश्वास और मंचीय प्रस्तुति
- रचनात्मकता और कल्पना

Teachers of Bihar

The Change Makers

सीखने के परिणाम

- भारतीय नृत्य और लोकनृत्यों के महत्व और विविधता को समझना
- विभिन्न क्षेत्रीय लोकनृत्यों की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि और अवसरों को जानना
- नृत्य की लय, ताल, मुद्राएँ और भावों का अभ्यास करना
- समूह में तालमेल बनाकर सामूहिक प्रस्तुति देना
- नृत्य के माध्यम से अपनी भावनाओं और कहानियों को अभिव्यक्त करना

Teachers of Bihar

The Change Makers

आवश्यक सामग्री

- नृत्य संगीत (ऑडियो/वीडियो)
- पारंपरिक पोशाक और सहायक सामग्री (कॉस्ट्यूम)
- खुला स्थान या मंच
- मिरर (अभ्यास के लिए)
- ध्वनि उपकरण (माइक, स्पीकर)
- नोटबुक (नृत्य के चरण और मुद्राएँ लिखने के लिए)

Teachers of Bihar
The Change Makers

शिक्षकों के लिए निर्देश

- बच्चों को भारतीय नृत्य और लोकनृत्यों की विविधता और महत्व से परिचित कराएं
- डांडिया, जट-जटिन, कजरी, गरबा, भांगड़ा, बिहू, छाऊ, गिद्धा आदि की जानकारी दें
- नृत्य के मूलभूत चरण, मुद्राएँ, ताल और भाव समझाएं
- बच्चों को समूहों में बाँटकर नृत्य के अभ्यास कराएं
- भावपूर्ण और तालबद्ध नृत्य प्रस्तुति के लिए प्रेरित करें
- पारंपरिक पोशाक और संगीत का उपयोग कर प्रस्तुति प्रभावी बनाएं
- प्रस्तुति के बाद सकारात्मक प्रतिक्रिया और सुधार के सुझाव दें
- नृत्य के माध्यम से सांस्कृतिक और सामाजिक संदेश समझाएं
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें

Teachers of Bihar

The Change Makers

छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार नृत्य शैली और गीत चुनें
- नृत्य के चरणों और ताल को ध्यान से सीखें और अभ्यास करें
- समूह के साथ तालमेल बनाकर नृत्य करें
- भावपूर्ण और स्पष्ट मुद्राओं के साथ नृत्य प्रस्तुत करें
- मंच पर आत्मविश्वास और उत्साह बनाए रखें
- प्रस्तुति के बाद अपने अनुभव साझा करें और दूसरों की प्रस्तुति देखें

कार्यक्रम की प्रक्रिया

नृत्य और लोकनृत्य का चयन

भारतीय लोकनृत्य जैसे डांडिया, कजरी, समा चकेवा, गरबा (गुजरात), भांगड़ा और गिद्धा (पंजाब), बिहू (असम), छाऊ (पश्चिम बंगाल), रास डांडिया (बृहद क्षेत्र) आदि का चयन करें।

पारंपरिक संगीत और गीतों का चयन

चयनित नृत्य गतिविधि के अनुकूल उपयुक्त और पारंपरिक गीतों व संगीत धुनों का निर्धारण करें।

Teachers of Bihar
The Change Makers

अभ्यास

- नृत्य के मूल चरण, मुद्राएँ और ताल सीखना
- समूह में तालमेल और समन्वय का अभ्यास
- भाव और अभिव्यक्ति पर ध्यान देना
- पोशाक और संगीत के साथ अभ्यास करना

Teachers of Bihar

The Change Makers

प्रस्तुति

- मंच या खुले स्थान पर नृत्य प्रस्तुत करना
- समूह में सामंजस्यपूर्ण और तालबद्ध प्रस्तुति देना

Teachers of Bihar
The Change Makers

समीक्षा और चर्चा

- प्रस्तुति के बाद समूह में चर्चा कर सुधार के सुझाव देना
- नृत्य के सांस्कृतिक और सामाजिक महत्व पर विचार करना
- बच्चों के आत्मविश्वास और टीम वर्क की सराहना करना

Teachers of Bihar

The Change Makers

रिपोर्टिंग

गतिविधि का सारांश

गतिविधि के मुख्य चरणों और कार्यों का संक्षिप्त विवरण लिखना।

अनुभव

गतिविधि के दौरान बच्चों और शिक्षकों के साझा अनुभवों को दर्ज करना।

सीख

इस गतिविधि से प्राप्त प्रमुख सीख और कौशल विकास का उल्लेख करना।

सुझाव

भविष्य में सुधार और गतिविधि को और बेहतर बनाने के लिए सुझाव देना।

Teachers of Bihar
The Change Makers

रोजगार के अवसर

- नृत्य शिक्षक
- लोक कलाकार
- सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजक
- मंचीय कलाकार
- नृत्य निर्देशक
- फिटनेस और योग प्रशिक्षक
- सामाजिक और सांस्कृतिक कार्यकर्ता

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