



Teachers of Bihar

The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिकी



सुरक्षा, सृजन एवं समग्र विकास की ओर
एक पहल



चतुर्थ शनिवार, 22 अगस्त 2026



www.teachersofbihar.org



सुरक्षा



सृजन



समग्र विकास



Teachers of Bihar

The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं
बैगलेस डे साप्ताहिकी

विषय: नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने
से बचाव के सन्दर्भ में जानकारी



चतुर्थ शनिवार, 22 अगस्त
2026



Teachers of Bihar

The Change Makers

चेतना सत्र – बातचीत एवं अनुभव साझा करना



शिक्षक बच्चों से पूछें:

1. क्या आपने कभी नाव की सवारी की है?
2. नाव में यात्रा करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
3. नदी/तालाब के पास कौन-कौन से खतरे हो सकते हैं?
4. यदि कोई व्यक्ति पानी में गिर जाए तो हम क्या करेंगे?
5. क्या डूबते व्यक्ति को बचाने के लिए तुरंत पानी में कूदना सही है?



बच्चों के उत्तरों के आधार पर शिक्षक सही जानकारी दें।



Teachers of Bihar

The Change Makers

गतिविधि - "सही या गलत"

शिक्षक कुछ कथन बोलें। बच्चे सही होने पर हाथ ऊपर और गलत होने पर हाथ नीचे करें।

- सही ✓ 1. नाव में लाइफ जैकेट पहनना चाहिए।
- गलत ✗ 2. नाव में क्षमता से अधिक लोग बैठ सकते हैं।
- गलत ✗ 3. नाव में खड़े होकर यात्रा करना सुरक्षित है।
- गलत ✗ 4. डूबते व्यक्ति को देखकर बिना सोचे पानी में कूद जाना चाहिए।
- सही ✓ 5. पानी के पास बच्चों को अकेले नहीं जाना चाहिए।
- सही ✓ 6. खराब मौसम में नाव यात्रा से बचना चाहिए।
- सही ✓ 7. डूबते व्यक्ति की ओर रस्सी या तैरने वाली वस्तु फेंकी जा सकती है।



Teachers of Bihar

The Change Makers

कौशल विकास – “पहुँचो, फेंको, खींचो”

 विद्यालय के मैदान में बिना पानी के यह अभ्यास कराया जाए।
एक बच्चा “मुसीबत में व्यक्ति” और दूसरा “बचावकर्ता” बने।

पहुँचो (Reach)

सुरक्षित दूरी से डंडा/कपड़ा आगे बढ़ाएँ।

फेंको (Throw)

रस्सी, खाली प्लास्टिक बोतल या अन्य तैरने वाली वस्तु फेंकें।

खींचो (Pull)

वस्तु पकड़ने पर व्यक्ति को धीरे-धीरे किनारे की ओर खींचें।

 महत्वपूर्ण सूचना
बच्चों को वास्तविक पानी में यह अभ्यास न कराया जाए।



Teachers of Bihar

The Change Makers

नाव सुरक्षा का रोल-प्ले

👉 भूमिका और दृश्य

बच्चों को नाव यात्री, नाविक और सुरक्षा निरीक्षक की भूमिका दें।

दृश्य: कुछ बच्चे नाव में यात्रा कर रहे हैं।

👉 नाविक के निर्देश

नाविक कहे: "सभी बच्चे बैठ जाएँ, लाइफ जैकेट पहनें और नाव के एक तरफ भीड़ न लगाएँ।"

👉 गतिविधि और सुरक्षा

एक बच्चा जानबूझकर गलत व्यवहार करे (जैसे खड़ा होना या नाव के किनारे झुकना)। सुरक्षा निरीक्षक उसे सही व्यवहार बताए।



मुख्य उद्देश्य
इससे बच्चे करके सीखेंगे।



Teachers of Bihar

The Change Makers

"खतरे की पहचान" गतिविधि

शिक्षक विद्यालय के आसपास या चित्रों में जलस्रोतों से जुड़े संभावित खतरों की पहचान करवाएँ:

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| ▲ 1. खुला कुआँ | ▲ 5. जलभराव |
| ▲ 2. गहरा तालाब | ▲ 6. फिसलन वाली जगह |
| ▲ 3. नदी/नहर | ▲ 7. बिना सुरक्षा के नाव |
| ▲ 4. बाढ़ का पानी | |

? बच्चों से पूछें
"यहाँ खतरा क्या है और इससे कैसे बचेंगे?"



Teachers of Bihar

The Change Makers

मॉकड्रिल – डूबने की घटना में क्या करें?

🗨️ शिक्षक एक काल्पनिक स्थिति बनाएँ:
"तालाब के किनारे एक बच्चा पानी में गिर गया है।"

👉 **1. शांत रहें और सुरक्षित रहें (प्राथमिक कदम)**

घबराएँ नहीं → स्वयं पानी में बिल्कुल न कूदें।

👉 **2. सहायता बुलाएँ और सहारा दें**

आसपास के लोगों को बुलाएँ → रस्सी / डंडा / तैरने वाली वस्तु दें।

👉 **3. सुरक्षित बचाव और आपातकालीन मदद**

सुरक्षित तरीके से सहायता करें → तुरंत वयस्क या आपात सहायता बुलाएँ।



Teachers of Bihar

The Change Makers

पोस्टर/स्लोगन गतिविधि

🎨 बच्चों को समूहों में बाँटकर पोस्टर बनवाएँ।

💬 स्लोगन के उदाहरण :

- 👉 "नाव में सुरक्षा जैकेट, जीवन की सबसे बड़ी सुरक्षा।"
- 👉 "गहरे पानी से दूरी रखें, सुरक्षित जीवन चुने।"
- 👉 "इबते को बचाएँ, लेकिन खुद खतरे में न जाएँ।"
- 👉 "पानी के पास सावधानी, दुर्घटना से सुरक्षा।"
- 👉 "पहले सुरक्षा, फिर नाव की सवारी।"



Teachers of Bihar

The Change Makers

मूल्यांकन

? अंत में बच्चों से ये 5 प्रश्न पूछें:

1. नाव में लाइफ जैकेट क्यों पहनते हैं?
2. नाव में क्षमता से अधिक लोग बैठने से क्या खतरा है?
3. पानी के पास बच्चों को अकेले क्यों नहीं जाना चाहिए?
4. डूबते व्यक्ति को देखकर पानी में सीधे कूदना क्यों खतरनाक है?
5. "पहुंचो-फेंको-खींचो" का क्या अर्थ है?



Teachers of Bihar

The Change Makers

समापन – सुरक्षा शपथ

 सभी बच्चे शिक्षक के साथ दोहराएँ :

 "मैं प्रतिज्ञा करता/करती हूँ..."

 मैं पानी के पास हमेशा सावधानी रखूँगा/रखूँगी।

 नदी, तालाब, नहर और गहरे पानी में अकेले नहीं जाऊँगा/जाऊँगी।

 नाव में सुरक्षा नियमों का पालन और लाइफ जैकेट का प्रयोग करूँगा/करूँगी।

 डूबते व्यक्ति को देखकर स्वयं पानी में नहीं कूदूँगा/कूदूँगी।

 सुरक्षित तरीके से सहायता करूँगा/करूँगी और बड़ों को तुरंत सूचना दूँगा/दूँगी।



Teachers of Bihar

The Change Makers

बैगलेस डे



गतिविधि का नाम

विभिन्न प्रार्थना
गीत का आयोजन



चतुर्थ शनिवार, 22 अगस्त 2026



Teachers of Bihar

The Change Makers

विकसित होने वाले कौशल

- 1 भक्ति और आध्यात्मिक भावनाओं का विकास
- 2 भाषा और उच्चारण कौशल
- 3 संगीत और गायन कौशल
- 4 ध्यान, एकाग्रता और अनुशासन
- 5 समूह में सामंजस्य और सहयोग
- 6 भावपूर्ण अभिव्यक्ति



Teachers of Bihar

The Change Makers

सीखने के परिणाम

- 1 विभिन्न धर्मों और संस्कृतियों के प्रार्थना गीतों का महत्व समझना
- 2 प्रार्थना गीतों के बोलों का सही उच्चारण और भावपूर्ण गायन सीखना
- 3 भक्ति और श्रद्धा के भाव को व्यक्त करना
- 4 समूह में सामंजस्यपूर्ण गायन करना
- 5 प्रार्थना गीतों के माध्यम से मानसिक शांति और एकाग्रता प्राप्त करना
- 6 धार्मिक और सांस्कृतिक एकता का अनुभव करना



Teachers of Bihar

The Change Makers

आवश्यक सामग्री

- 1 प्रार्थना गीतों के बोल (पुस्तक, प्रिंटआउट या डिजिटल)
- 2 संगीत वाद्ययंत्र या ऑडियो रिकॉर्डिंग
- 3 माइक और ध्वनि उपकरण (यदि आवश्यक हो)
- 4 शांत और उपयुक्त स्थान
- 5 नोटबुक (गीतों के अर्थ और भाव लिखने के लिए)



Teachers of Bihar

The Change Makers

शिक्षकों के लिए निर्देश

- 1 बच्चों को प्रार्थना गीतों के महत्व और उद्देश्य से अवगत कराएं
- 2 विभिन्न धर्मों के प्रार्थना गीतों का परिचय दें, जैसे सरस्वती वंदना, गुरु वंदना, राम धुन...
- 3 गीतों के अर्थ और भावों की व्याख्या करें ताकि बच्चे समझकर गा सकें
- 4 सरल और सहज गीतों से शुरुआत करें, फिर धीरे-धीरे कठिन गीतों की ओर बढ़ें
- 5 बच्चों को समूह में गीत गाने के लिए प्रोत्साहित करें और तालमेल बनाएं
- 6 गीतों के साथ हाथों के हाव-भाव या मुद्राओं को जोड़कर अभ्यास कराएं
- 7 प्रार्थना गीतों के माध्यम से भक्ति और एकाग्रता की भावना विकसित करें
- 8 प्रस्तुति के बाद बच्चों से अनुभव साझा कराएं और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
- 9 गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें



Teachers of Bihar

The Change Makers

छात्रों के लिए निर्देश

- 1 शिक्षक के निर्देशानुसार प्रार्थना गीतों को ध्यान से सुनें और समझें
- 2 गीतों के बोल याद करें और सही उच्चारण का अभ्यास करें
- 3 भावपूर्ण और स्पष्ट तरीके से गीत गाएं
- 4 समूह के साथ तालमेल बनाकर सामूहिक गायन करें
- 5 हाथों के हाव-भाव या मुद्राओं के साथ गीत प्रस्तुत करें
- 6 प्रार्थना गीतों के माध्यम से मन को शांत और एकाग्र करें
- 7 प्रस्तुति के बाद अपनी भावनाएं और अनुभव साझा करें



Teachers of Bihar

The Change Makers

कार्यक्रम की प्रक्रिया

प्रार्थना गीतों का चयन

- 1 सर्वधर्म प्रार्थना, सरस्वती वंदना, गुरु वंदना, बिहार राज्य प्रार्थना
- 2 क्षेत्रीय और राष्ट्रीय भक्ति गीत जैसे "वन्देमातरम्", "जन गण मन"
- 3 सरल और बच्चों के अनुकूल प्रार्थना गीत



Teachers of Bihar

The Change Makers

कार्यक्रम की प्रक्रिया

अभ्यास

- 1 गीतों के बोलों को समझना और याद करना
- 2 सही उच्चारण , लय और भाव के साथ अभ्यास करना
- 3 समूह में तालमेल और सामंजस्य बनाना
- 4 हाथों के हाव-भाव या मुद्राओं के साथ अभ्यास करना



Teachers of Bihar

The Change Makers

कार्यक्रम की प्रक्रिया

प्रस्तुति

- 1 शांत वातावरण में समूह द्वारा सामूहिक गायन
- 2 भावपूर्ण और अनुशासित प्रस्तुति देना
- 3 प्रार्थना के बाद ध्यान या शांति का समय देना



Teachers of Bihar

The Change Makers

कार्यक्रम की प्रक्रिया

समीक्षा और चर्चा

- 1 प्रस्तुति के बाद भाव, भाषा और ताल पर चर्चा
- 2 भक्ति और एकाग्रता की भावना पर विचार
- 3 सुधार के सुझाव देना और सकारात्मक प्रतिक्रिया देना

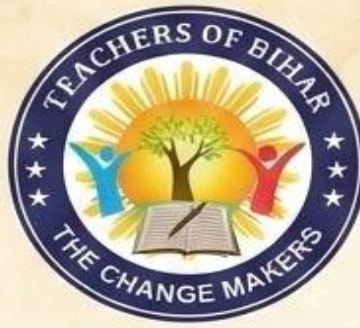


Teachers of Bihar

The Change Makers

रोजगार के अवसर

- 1 भजन गायक/गायिका
- 2 धार्मिक संगीत शिक्षक
- 3 सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजक
- 4 आध्यात्मिक एवं धार्मिक प्रस्तुतकर्ता
- 5 संगीत निर्देशक
- 6 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

