Teachers of Bihar
The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिकी

> *"सुरक्षा, सृजन एवं समग्र विकास की ओर एक पहल"*

प्रथम शनिवार : 05 सितम्बर 2026

https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar

The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिकी

विषय :

डायरिया से बचाव एवं ओ.आर.एस. बनाने का कौशल प्रशिक्षण

प्रथम शनिवार : 05 सितम्बर 2026

https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar

The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिकी

कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य:

डायरिया की जानकारी

बच्चों को जागरूक कर सुरक्षित बनाना:

- डायरिया फैलने के मुख्य **कारणों** की पहचान करना।
- शारीरिक लक्षणों को समय पर **पहचानना** ।
- बचाव के आसान एवं प्रभावी **उपाय** सीखना।
- घरेलू स्तर पर **प्राथमिक देखभाल** सुनिश्चित करना।

ओ.आर.एस. निर्माण

व्यावहारिक कौशल विकसित करना:

- सही अनुपात में पानी और ओ.आर.एस. का मिश्रण।
- स्वच्छता के साथ **घोल तैयार करने का अभ्यास** ।
- आवश्यकता पड़ने पर **त्वरित जीवन रक्षक** सहायता देना।
- आत्मविश्वास और **व्यावहारिक कौशल** का विकास।

The Change Makers

चर्चा एवं जानकारी

शिक्षक बच्चों से पूछें—

01 डायरिया क्या है?

02 दस्त होने पर शरीर में क्या कमी होती है?

03 गंदा पानी या दूषित भोजन खाने से क्या हो सकता है?

04 दस्त होने पर घर में सबसे पहले क्या करना चाहिए?

https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar
The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिकी

मुख्य बातें: डायरिया से बचाव व प्रबंधन

लक्षण व संकेत

- बार-बार पतला या पानी जैसा मल आना।
- शरीर में पानी और आवश्यक लवणों की कमी (डिहाइड्रेशन)।
- अधिक प्यास लगना, मुंह सूखना, कमजोरी और कम पेशाब आना।

प्राथमिक उपचार

- खान-पान बंद न करें; निरंतर तरल पदार्थ देते रहें।
- ओ.आर.एस. (ORS) का घोल पिलाएं जो पानी की कमी पूरी करे।
- शिशुओं को स्तनपान लगातार कराते रहना चाहिए।

गंभीर स्थिति

(तुरंत डॉक्टर से मिलें):

- लगातार दस्त और बार-बार उल्टी होना।
- मल में खून आना या अत्यधिक कमजोरी होना।
- गंभीर डिहाइड्रेशन के लक्षण दिखाई देना।

Teachers of Bihar
The Change Makers

गतिविधि – सही हाथ धुलाई

बच्चों को हाथ धोने के 6 चरणों का अभ्यास कराएं—

- **01** हथेली से हथेली
- **02** हथेली से हाथ की पीठ
- **03** उंगलियों के बीच
- **04** उंगलियों के पीछे
- **05** अंगूठे
- **06** नाखून और उंगलियों के सिरे

व्यावहारिक अभ्यास :
दो-दो बच्चों की टीम बनाकर हाथ धोने की प्रक्रिया का अभ्यास आपस में करवाएं।

3. कौशल प्रशिक्षण – ओ.आर.एस. घोल बनाना

आवश्यक सामग्री (Materials):

ओ.आर.एस. का पैकेट, साफ पानी, साफ बर्तन/जग और साफ चम्मच।

बनाने की प्रक्रिया (Step-by-Step Process):

1. सबसे पहले हाथ और बर्तन अच्छी तरह साफ करें।
2. पैकेट पर दिए निर्देश के अनुसार निर्धारित मात्रा में साफ पानी लें।
3. पूरा ओ.आर.एस. पैकेट पानी में डालें।
4. अच्छी तरह घोलें।
5. घोल को थोड़ा-थोड़ा करके बार-बार पिलाएं।
6. तैयार ओ.आर.एस. घोल को 24 घंटे के भीतर उपयोग करें; बचा हुआ फेंक दें।

⚠महत्वपूर्ण निर्देश:

ओ.आर.एस. का पैकेट जितनी मात्रा के पानी के लिए बना है, उतनी ही मात्रा में पानी लें। कम पानी में घोल को अधिक गाढ़ा बनाना सही नहीं है।

Teachers of Bihar

The Change Makers

“डायरिया के कारण पहचानो”

समय: **10** मिनट | **बच्चों को समूहों में बाँटकर कुछ स्थितियाँ बताएं/चित्र दिखाएं:**

1. गंदा पानी पीना
2. बिना हाथ धोए खाना
3. खुले में शौच
4. खुले में रखा भोजन खाना
5. फल-सब्जियों को बिना धोए खाना

कार्य (Task):

बच्चे बताएं कि इनमें से कौन-सी आदत डायरिया का कारण बन सकती है और क्यों।

https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar
The Change Makers

💧 गतिविधि : "डिहाइड्रेशन पहचानो"

समय: 10 मिनट | शिक्षक बच्चों को अलग-अलग परिस्थितियाँ बताएं:

परिस्थिति (Scenario):

"राहुल को बार-बार दस्त हो रहे हैं, उसे बहुत प्यास लग रही है और वह सामान्य से कम पेशाब कर रहा है।"

अपेक्षित उत्तर (Expected Answer):

बच्चे पहचानें कि यह शरीर में पानी की कमी (डिहाइड्रेशन) का संकेत हो सकता है।

अभ्यास (Task):

बच्चे डिहाइड्रेशन के कम-से-कम 4 संकेत बताएं।

Teachers of Bihar
The Change Makers

🎭 गतिविधि : "अगर किसी को दस्त हो जाए तो..."

समय : 15 मिनट | बच्चों का छोटा रोल-प्ले करवाएं:

भूमिकाएँ (Roles):

- बीमार बच्चा
- माता / पिता
- भाई / बहन
- शिक्षक / स्वास्थ्यकर्मी

दृश्य और अभिनय :

दृश्य (Scenario):

"एक बच्चे को दस्त हो गए हैं। परिवार को क्या करना चाहिए?"

अभिनय (Action Sequence):

1. ORS का घोल देना
2. अन्य तरल पदार्थ देना
3. भोजन देना जारी रखना
4. स्थिति गंभीर होने पर डॉक्टर को दिखाना

कार्य (Task):

बच्चे आपस में रोल-प्ले करके दिखाएं कि दस्त होने पर तुरंत और सही निर्णय कैसे लिए जाते हैं।

Teachers of Bihar
The Change Makers

🚦 गतिविधि : “सही या गलत”

शिक्षक एक-एक कथन बोलें। बच्चे सही के लिए हाथ ऊपर और गलत के लिए हाथ नीचे करें।

1. दस्त होने पर पानी पीना बंद कर देना चाहिए। ❌

2. डायरिया में ORS दिया जा सकता है। ✅

3. बिना हाथ धोए खाना खाने से संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है। ✅

4. ORS का घोल बहुत कम पानी में बनाना चाहिए। ❌

5. गंभीर डिहाइड्रेशन के लक्षण होने पर स्वास्थ्य केंद्र जाना चाहिए। ✅

6. तैयार ORS घोल को लंबे समय तक रखकर इस्तेमाल करना चाहिए। ❌

Teachers of Bihar
The Change Makers

🏆 “सुरक्षित शनिवार स्वास्थ्य प्रहरी”

अंत में प्रत्येक समूह को एक कार्य दें:

मुख्य प्रश्न (Key Question):

“हम अपने विद्यालय में डायरिया से बचाव के लिए क्या कर सकते हैं?”

गतिविधि (Activity Instruction):

बच्चे 5 नियम लिखें और कक्षा में
“डायरिया से बचाव के 5 संकल्प”
का पोस्टर बनाएं।

Teachers of Bihar

The Change Makers

🎯 हमारा संकल्प (Our Resolve)

💧 सुरक्षित पानी पिएंगे।

🧼खाना खाने से पहले हाथ धोएंगे।

🍎भोजन को ढककर रखेंगे।

🚽 शौचालय का प्रयोग करेंगे।

🥤 दस्त होने पर ORS और पर्याप्त तरल देंगे तथा जरूरत पड़ने पर स्वास्थ्य केंद्र जाएंगे।

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे

गतिविधि का नाम

मैं हूँ शिक्षक

प्रथम शनिवार , 05 सितम्बर 2026

Teachers of Bihar

The Change Makers

बैगलेस डे

👨‍🏫 मैं हूँ शिक्षक

1. शिक्षक दिवस पर विशेष कार्यक्रम
2. पोषण मेला
3. अपने आस-पास की समस्याओं के समाधान हेतु किए गए प्रयासों पर चर्चा / हमारी भी सुनिए कार्यक्रम
4. सहयोगात्मक शिक्षण

https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे

गतिविधि का नाम:
"शिक्षक दिवस विशेष कार्यक्रम"
(5 सितम्बर - डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन जयंती)

गतिविधि का प्रकार:
इंडोर / आउटडोर

समय अवधि:
2-3 घंटे

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे

🎯 विकसित होने वाले कौशल (Skills Developed)

1. रचनात्मकता और नवाचार (Creativity & Innovation)
2. नेतृत्व क्षमता (Leadership Skills)
3. संचार कौशल (Communication Skills)
4. टीम वर्क (Team Work)
5. आभार और सम्मान की भावना (Gratitude & Respect)
6. सांस्कृतिक समझ (Cultural Understanding)

https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे

🎯 सीखने के परिणाम (Learning Outcomes)

1. शिक्षकों के प्रति सम्मान और आभार व्यक्त करना सीखता है
2. सांस्कृतिक प्रस्तुतियों, भाषण, कविता, नाटक आदि के माध्यम से प्रतिभा प्रदर्शन
3. समूह में कार्य करना, विचार साझा करना और नेतृत्व करना सीखता है
4. शिक्षकों के योगदान और समाज में उनकी भूमिका को समझता है
5. कार्यक्रम आयोजन, मंच संचालन व प्रस्तुति कौशल का विकास करता है

Teachers of Bihar

The Change Makers

बैगलेस डे

📋 आवश्यक सामग्री (Required Materials)

1. मंच सजावट सामग्री
(पोस्टर, फूल, रंगीन पट्टियां)

2. ध्वनि व्यवस्था
(माइक, स्पीकर सेट)

3. सम्मान सामग्री
(गुलदस्ता, सम्मान पत्र, स्मृति-चिन्ह)

4. उपहार व धन्यवाद नोट
(ग्रीटिंग कार्ड, गिफ्ट्स)

5. कला एवं क्राफ्ट सामग्री
(रंग, चार्ट पेपर, क्राफ्ट टूल्स)

6. मीडिया व्यवस्था
(वीडियो व फोटो रिकॉर्डिंग)

7. ड्रेस कोड
(आवश्यकता और सुविधानुसार)

8. प्रेरणादायक संदेश
(उद्धरण, स्लोगन, बैनर)

Teachers of Bihar

The Change Makers

बैगलेस डे

📋 शिक्षकों के लिए निर्देश (Instructions for Teachers)

1. गीतों के महत्व पर चर्चा
लोकगीत, क्षेत्रीय और देशभक्ति गीतों के महत्व को समझाएं।

2. क्षेत्रीय गीतों के उदाहरण
बच्चों को विभिन्न क्षेत्रीय गीत सुनाएं और उनके अर्थ स्पष्ट करें।

3. भाव और इतिहास
देशभक्ति गीतों के गहरे भाव और उनके इतिहास पर प्रकाश डालें।

4. समूह में अभ्यास
बच्चों को छोटे समूहों में विभाजित कर गीतों का अभ्यास करवाएं।

5. सही उच्चारण व गायन
गीतों के शब्दों का शुद्ध उच्चारण और भावपूर्ण गायन सिखाएं।

6. मंच पर प्रस्तुति
बच्चों को पूरे आत्मविश्वास के साथ मंच पर प्रस्तुति देने हेतु प्रेरित करें।

7. सकारात्मक फीडबैक
प्रस्तुति के उपरांत समूह चर्चा कर उत्साहवर्धक प्रतिक्रिया दें।

8. गतिविधि रिपोर्ट
संपूर्ण गतिविधि की विस्तृत रिपोर्ट तैयार कर प्रशासन को सौंपें।

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे

📋 छात्रों के लिए निर्देश (Instructions for Students)

1. समूह गठन व भूमिका
शिक्षक के निर्देशानुसार समूह बनाएं और अपनी भूमिका चुनें।

2. सामग्री व तैयारी
कार्यक्रम के लिए आवश्यक सामग्री और प्रस्तुति की तैयारी करें।

3. प्रस्तुति का अभ्यास
सांस्कृतिक कार्यक्रम, भाषण, कविता, नाटक आदि का अभ्यास करें।

4. आभार पत्र व उपहार
शिक्षकों के लिए ग्रीटिंग कार्ड, गिफ्ट या धन्यवाद नोट तैयार करें।

5. अनुशासन व समय
कार्यक्रम के दौरान पूर्ण अनुशासन और समय का विशेष पालन करें।

6. आभार प्रकटीकरण
शिक्षकों के अमूल्य योगदान और मार्गदर्शन के लिए आभार व्यक्त करें।

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे

📋 कार्यक्रम की प्रक्रिया: आयोजन की रूपरेखा

1. आयोजन की तिथि, समय और स्थान तय करें

कार्यक्रम के सफल क्रियान्वयन के लिए उपयुक्त समय व स्थान का चयन करें।

2. कार्यक्रम का थीम और उद्देश्य निर्धारित करें

बैगलेस डे के मुख्य संदेश और उद्देश्यों को ध्यान में रखकर थीम का चयन करें।

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे

📋 आयोजन समिति एवं कार्य विभाजन (Organizing Committee)

1. समिति का गठन
विद्यार्थियों और शिक्षकों की एक संयुक्त समिति बनाकर कार्य विभाजन करें।

2. मंच सज्जा
मंच सजावट, बैनर और कार्यक्रम स्थल की साज-सज्जा का उत्तरदायित्व तय करें।

3. सांस्कृतिक कार्यक्रम
सांस्कृतिक गतिविधियों, भाषण, देशभक्ति गीतों आदि के प्रबंधन की योजना बनाएं।

4. आमंत्रण व सहायता
आमंत्रण पत्र भेजने और साउंड व लाइट जैसी तकनीकी सहायता सुनिश्चित करें।

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे

📋 कार्यक्रम की रूपरेखा तय करें

निम्नलिखित क्रम अनुसार आयोजन की योजना बनाएं

1. स्वागत गीत या प्रार्थना
कार्यक्रम की शुरुआत मधुर स्वागत गीत अथवा सामूहिक प्रार्थना से करें।

2. डॉ. राधाकृष्णन पर भाषण
उनके जीवन, आदर्शों और शिक्षा क्षेत्र में योगदान पर प्रेरक विचार।

3. छात्रों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम
छात्रों द्वारा नृत्य, गीत, नाटक और कविता की सुंदर प्रस्तुतियां।

4. 'एक दिन के लिए शिक्षक'
छात्रों को शिक्षक बनकर अध्यापन का व्यावहारिक अनुभव प्रदान करना।

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे

📋 आमंत्रण और सूचना दें (Invitation & Info)

1. आमंत्रण पत्र प्रेषण
विद्यालय के प्रधानाचार्य, सभी शिक्षकों और विशेष अतिथियों को सादर आमंत्रण पत्र भेजें।

2. सूचना एवं प्रसार
छात्रों व अभिभावकों को बैगलेस डे के आयोजन की आवश्यक सूचना समय पर प्रेषित करें।

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे

📋 पूर्वाभ्यास और तैयारी (Rehearsal & Setup)

1. सांस्कृतिक पूर्वाभ्यास
सांस्कृतिक प्रस्तुतियों और मंच संचालन का पूर्वाभ्यास समय से करवाएँ।

2. तकनीकी जांच
माइक, मंच और अन्य तकनीकी व्यवस्थाओं की जांच करें।

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे

📋 मंच और कक्षा सज्जा (Stage & Classroom Setup)

1. मंच की सजावट
प्रेरणादायक उद्धरण, सुंदर पोस्टर व आकर्षक स्लोगन से मुख्य मंच को सजाएँ।

2. स्कूल परिसर व कक्षा
मुख्य द्वार, स्कूल परिसर और कक्षाओं को आकर्षक रंगोली व कलाकृतियों से सुसज्जित करें।

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे

📋 कार्यक्रम आयोजित करें

1. समय प्रबंधन
कार्यक्रम को तय समय के अनुसार संचालित करें

2. व्यवस्थित समापन
सभी चरणों को व्यवस्थित रूप से पूरा करें

Teachers of Bihar

The Change Makers

बैगलेस डे

🏆 सम्मान और पुरस्कार दें (Honors & Awards)

1. शिक्षकों का सम्मान

शिक्षकों को सम्मान-पत्र, गुलदस्ता या स्मृति-चिन्ह भेंट करें।

2. छात्रों का योगदान

छात्रों द्वारा बनाए गए कार्ड या उपहार भी सौंपें।

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे

🤝 धन्यवाद और समापन (Thank You & Closing)

1. धन्यवाद ज्ञापन
आयोजकों, अतिथियों और प्रतिभागियों को धन्यवाद दें।

2. राष्ट्रगान के साथ समापन
कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान से गरिमापूर्ण तरीके से करें।

Teachers of Bihar

The Change Makers

बैगलेस डे

💼 रोजगार के अवसर (Employment Opportunities)

शिक्षक
अध्यापन एवं शिक्षा क्षेत्र

मंच संचालन
एंकरिंग और इवेंट होस्टिंग

कला, संगीत और नाट्य क्षेत्र
रचनात्मक एवं सांस्कृतिक विधाएं

संचार एवं पत्रकारिता
मीडिया, रिपोर्टिंग और ब्रॉडकास्ट

क्रिएटिव राइटिंग व कंटेंट क्रिएशन
लेखन और डिजिटल कंटेंट निर्माण

प्रशासन एवं प्रबंधन
नेतृत्व और संगठनात्मक भूमिकाएं

प्रेरक वक्ता/ट्रेनर
मार्गदर्शन और कौशल विकास

उज्ज्वल भविष्य
अपनी प्रतिभा पहचानें और आगे बढ़ें

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