Teachers of Bihar
The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिकी

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

द्वितीय शनिवार : 12 सितम्बर 2026

https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar

The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिकी

विषय: सड़क एवं रेल दुर्घटना से बचाव

द्वितीय शनिवार : 12 सितम्बर 2026

https://teachersofbihar.org/

🎯 सीखने के प्रमुख उद्देश्य (विद्यार्थी हेतु)

01 सड़क पर पैदल चलने के सुरक्षित नियम समझें।

02 यातायात संकेतों और ट्रैफिक लाइट का अर्थ जानें।

03 साइकिल /बाइक पर हेलमेट तथा वाहन में सीट बेल्ट के महत्व को समझें।

04 सड़क पार करने की सही विधि का अभ्यास करें।

05 रेलवे ट्रैक और रेलवे स्टेशन पर सुरक्षित व्यवहार सीखें।

06 दुर्घटना की स्थिति में घबराने के बजाय उचित सहायता लेना सीखें।

शिक्षक तैयारी : आवश्यक सामग्री

- ट्रैफिक सिग्नल के लाल, पीले और हरे कार्ड
- ज़ेब्रा क्रॉसिंग का प्रतीक/चार्ट
- हेलमेट
- सीट बेल्ट का चित्र
- रेलवे क्रॉसिंग/रेलवे ट्रैक के चित्र
- "सही/गलत" कार्ड
- सीटी
- चॉक/मार्कर

❓ शिक्षक बच्चों से पूछें:

01 **प्रश्न 1: स्कूल आते समय आपने सड़क पर कौन-कौन से वाहन देखे?**

02 **प्रश्न 2: सड़क पार करते समय हमें किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?**

03 **प्रश्न 3: क्या रेलवे ट्रैक पर खेलना सुरक्षित है?**

04 **प्रश्न 4: अगर रेलवे फाटक बंद हो तो क्या हम उसके नीचे से निकल सकते हैं?**

बच्चों के उत्तर सुनने के बाद शिक्षक कहें: “दुर्घटना हमेशा हमारी गलती से नहीं होती, लेकिन सावधानी और सही व्यवहार से अनेक दुर्घटनाओं से बचा जा सकता है।”

Teachers of Bihar
The Change Makers

🚶 पैदल चलने के नियम (बच्चों को समझाएँ)

01 हमेशा सड़क के किनारे सावधानी से चलें।

02 सड़क पार करने के लिए जहाँ संभव हो ज़ेब्रा क्रॉसिंग का प्रयोग करें।

03 सड़क पार करने से पहले दाएँ–बाएँ–दाएँ देखकर सुनिश्चित करें कि वाहन नहीं आ रहा है।

04 चलते वाहनों के बीच से सड़क पार न करें।

05 खड़ी बस/वाहन के सामने या पीछे से अचानक सड़क पर न निकलें।

06 सड़क पर दौड़ना या खेलना नहीं चाहिए।

07 मोबाइल देखते हुए या ईयरफोन लगाकर सड़क पार न करें।

08 छोटे बच्चों को सड़क पार करते समय किसी बड़े व्यक्ति की सहायता लेनी चाहिए।

🚲 साइकिल सुरक्षा

01 साइकिल चलाते समय हेलमेट पहनें।

02 सड़क पर एक-दूसरे से रेस न लगाएँ।

03 हाथ छोड़कर साइकिल न चलाएँ।

04 रात में आवश्यक होने पर रिफ्लेक्टिव /रोशनी वाली सामग्री का प्रयोग करें।

05 वाहन चलाते समय मोबाइल का उपयोग न करें।

Teachers of Bihar
The Change Makers

🪖 दोपहिया वाहन

बच्चों को स्पष्ट रूप से बताएँ:

"हेलमेट केवल पुलिस से बचने के लिए नहीं, बल्कि सिर को चोट से बचाने के लिए है।"

अभिभावकों के लिए प्रेरणा:

वाहन पर यात्रा करते समय हेलमेट/सीट बेल्ट का प्रयोग करने के लिए बच्चों को अपने अभिभावकों को भी प्रेरित करना चाहिए।

सुरक्षा ही जीवन का आधार है — स्वयं सुरक्षित रहें और दूसरों को भी सुरक्षा के प्रति जागरूक करें!

Teachers of Bihar
The Change Makers

🚦 ट्रैफिक सिग्नल गतिविधि

📋 **तीन बच्चों को लाल, पीला और हरा कार्ड दें।**

लाल रंग (Red Light)
- **शिक्षक पूछे (अर्थ):** रुकना।
- **खेल प्रतिक्रिया :** सभी रुकेंगे।

पीला रंग (Yellow Light)
- **शिक्षक पूछे (अर्थ):** सावधान/रुकने के लिए तैयार होना।
- **खेल प्रतिक्रिया :** सभी सावधान मुद्रा में होंगे।

हरा रंग (Green Light)
- **शिक्षक पूछे (अर्थ):** सुरक्षित होने पर आगे बढ़ना।
- **खेल प्रतिक्रिया :** सभी धीरे-धीरे आगे बढ़ेंगे।

गतिविधि का उद्देश्य :
इस गतिविधि से बच्चे यातायात संकेतों को व्यवहार से जोड़ेंगे।

Teachers of Bihar
The Change Makers

🚆 रेल सुरक्षा (विद्यार्थियों को समझाएँ)

01 रेलवे ट्रैक पर कभी न चलें और न खेलें।

02 रेलवे ट्रैक पार करने के लिए केवल अधिकृत फुटओवर ब्रिज/अंडरपास या निर्धारित क्रॉसिंग का उपयोग करें।

03 चलती ट्रेन में चढ़ने या उतरने का प्रयास न करें।

04 ट्रेन के दरवाजे पर खड़े होकर यात्रा न करें।

05 रेलवे स्टेशन पर प्लेटफॉर्म के किनारे से सुरक्षित दूरी बनाए रखें।

06 गिरी हुई वस्तु लेने के लिए ट्रैक पर न जाएँ।

07 रेलवे फाटक बंद होने पर उसके नीचे या आसपास से निकलने का प्रयास न करें।

Teachers of Bihar
The Change Makers

🚨 MOCK DRILL

"सुरक्षित सड़क पार करना एवं रेलवे फाटक"

निर्देश: विद्यालय के मैदान में चॉक से एक काल्पनिक सड़क, ज़ेब्रा क्रॉसिंग और रेलवे फाटक बनाएँ।

👥 पात्र एवं भूमिकाएँ (Roles):

2 विद्यार्थी
पैदल यात्री

2 विद्यार्थी
वाहन चालक

1 विद्यार्थी
ट्रैफिक पुलिस

2 विद्यार्थी
रेलवे यात्री

1 विद्यार्थी
रेलवे फाटक कर्मचारी

शिक्षक
निरीक्षक

गतिविधि का उद्देश्य:
इस मॉक ड्रिल के माध्यम से विद्यार्थी सड़क एवं रेलवे फाटक सुरक्षा का व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करेंगे।

🚨 MOCK DRILL चरण 1 — सड़क पार करना

01 **एक विद्यार्थी सड़क पार करने के लिए आगे बढ़े।**

02 **ट्रैफिक पुलिस की भूमिका वाला विद्यार्थी उसे रोके और पूछे:**

> “क्या आपने दोनों ओर देखकर सड़क पार की?”

03 **विद्यार्थी पहले दाएँ → बाएँ → दाएँ देखे।**

04 सड़क सुरक्षित होने पर ज़ेब्रा क्रॉसिंग से पार करे।

Teachers of Bihar
The Change Makers

🚨 MOCK DRILL चरण 2 — गलत व्यवहार का प्रदर्शन

01 **एक विद्यार्थी बिना देखे सड़क पार करने का अभिनय करे।**

02 **शिक्षक तुरंत पूछें:**

"इसमें क्या गलती हुई?"

03 **बच्चे बताएँ:**

"बिना देखे सड़क पार करना खतरनाक है।"

Teachers of Bihar
The Change Makers

🚨 MOCK DRILL चरण 3 — रेलवे फाटक

01 एक काल्पनिक रेलवे फाटक बंद किया जाए।

02 एक बच्चा उसे पार करने की कोशिश करे।

03 अन्य विद्यार्थी उसे रोककर कहें:

> "फाटक बंद है—रुकना है, सुरक्षित स्थान पर इंतजार करना है।"

Teachers of Bihar
The Change Makers

🚨 MOCK DRILL चरण 4 — आपात स्थिति

🗣️ शिक्षक पूछें:

"अगर हमारे सामने दुर्घटना हो जाए तो क्या करेंगे?"

👥 बच्चों से अपेक्षित उत्तर:

1. **घबराएँ नहीं।**
2. **स्वयं को सुरक्षित रखें।**
3. **किसी शिक्षक/बड़े व्यक्ति को सूचना दें।**
4. **आवश्यकता होने पर आपातकालीन सहायता लें।**
5. **घायल व्यक्ति को अनावश्यक रूप से न उठाएँ या खींचें।**

🚨 आपातकालीन सहायता **(Emergency Help):**
भारत में एकीकृत आपातकालीन सहायता के लिए **112** का उपयोग किया जा सकता है।

🌐 https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar
The Change Makers

⚡ “सही या गलत”

शिक्षक वाक्य पढ़ें। बच्चे 👍 सही / 👎 गलत संकेत दें।

01
1. ज़ेब्रा क्रॉसिंग से सड़क पार करना । ✅

02
2. सड़क पर दौड़ना। ❌

03
3. हेलमेट पहनकर दोपहिया वाहन पर यात्रा करना। ✅

04
4. मोबाइल देखते हुए सड़क पार करना। ❌

05
5. रेलवे ट्रैक पर खेलना। ❌

06
6. बंद रेलवे फाटक के नीचे से निकलना। ❌

07
7. ट्रेन पूरी तरह रुकने के बाद चढ़ना। ✅

08
8. चलती ट्रेन से उतरना। ❌

09
9. सड़क पार करने से पहले दोनों ओर देखना। ✅

10
10. सड़क पर दोस्तों के साथ रेस लगाना। ❌

✋ सुरक्षा प्रतिज्ञा

🗣️ अंत में सभी बच्चे सामूहिक रूप से प्रतिज्ञा लें:

"मैं सड़क पर हमेशा यातायात नियमों का पालन करूँगा/करूँगी।

सड़क पार करते समय सावधानी रखूँगा/रखूँगी।

वाहन पर हेलमेट और सीट बेल्ट का उपयोग करूँगा/करूँगी।

रेलवे ट्रैक पर नहीं जाऊँगा/जाऊँगी

और दूसरों को भी सुरक्षित यात्रा के लिए प्रेरित करूँगा/करूँगी।"

Teachers of Bihar
The Change Makers

बैगलेस डे

द्वितीय शनिवार : 12 सितम्बर 2026

https://teachersofbihar.org/

बैगलेस डे

📌 गतिविधि का नाम

भाग 1 : समस्या समाधान प्रयास

अपने आस-पास की समस्याओं के समाधान हेतु किए गए प्रयास

भाग 2 : विशेष प्रस्तुति एवं अभिव्यक्ति

‘हमारी भी सुनिए कार्यक्रम’

बच्चों को अपने विचार, अनुभव एवं स्थानीय मुद्दों पर अपनी बात रखने का मंच।

Teachers of Bihar
The Change Makers

🌟 विकसित होने वाले कौशल

1. **संचार एवं संवाद कौशल** (Communication & Dialogue)
2. **समस्या समाधान क्षमता** (Problem Solving Ability)
3. **आत्मविश्वास** (Self-Confidence)
4. **सकारात्मक सोच** (Positive Thinking)
5. **टीम वर्क** (Teamwork)
6. **नेतृत्व क्षमता** (Leadership Skills)
7. **सामाजिक उत्तरदायित्व** (Social Responsibility)

Teachers of Bihar
The Change Makers

🎯 सीखने के परिणाम

1. समस्याएं साझा करना
बच्चे अपनी समस्याओं और आस-पास की कठिनाइयों को खुलकर साझा करना सीखते हैं

2. समाधान के प्रयास
विद्यालय, घर या समुदाय से जुड़ी समस्याओं के समाधान के लिए प्रयास करना सीखते हैं

3. संवाद एवं सहयोग
समूह में संवाद, विचार-विमर्श और सहयोग की भावना विकसित होती है

4. आत्मविश्वास एवं नेतृत्व
बच्चों में आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता और सामाजिक जिम्मेदारी का विकास होता है

5. सकारात्मक संबंध
शिक्षकों और छात्रों के बीच विश्वास और सकारात्मक संबंध मजबूत होते हैं

Teachers of Bihar
The Change Makers

📦 आवश्यक सामग्री

1. शिकायत पेटी (Complaint Box)

2. डायरी / रजिस्टर (Diary / Register)

3. पेन / पेंसिल (Pen / Pencil)

4. बैठक के लिए खुला स्थान या कक्षा

5. समस्याओं के समाधान हेतु कार्ययोजना फॉर्म

6. सुझाव पेटी (वैकल्पिक)

🌐 https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar
The Change Makers

📋 शिक्षकों के लिए निर्देश

1. गोष्ठी के आयोजन की तिथि और समय पूर्व निर्धारित करें
2. बच्चों को संवाद के लिए प्रोत्साहित करें और सकारात्मक वातावरण बनाएं
3. शिकायत पेटी में डाली गई समस्याओं को गोपनीयता के साथ पढ़ें
4. विद्यालय, घर या समुदाय से जुड़ी समस्याओं पर चर्चा करें और बच्चों को समाधान की प्रक्रिया में शामिल करें
5. समस्याओं के समाधान के लिए कार्ययोजना बनाएं और बच्चों को उसकी जानकारी दें
6. समाधान की प्रगति की निगरानी करें और बच्चों को समय-समय पर अपडेट दें
7. बच्चों को उनकी भागीदारी के लिए प्रोत्साहित करें

https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar

The Change Makers

📌 छात्रों के लिए निर्देश

1. अपनी समस्याएं, शिकायतें या सुझाव शिकायत पेटी में डालें या गोष्ठी में खुलकर साझा करें
2. अपने आस-पास की समस्याओं के समाधान हेतु किए गए प्रयासों को भी साझा करें
3. अन्य साथियों की बातों को ध्यान से सुनें और संवाद में भाग लें
4. समस्या के समाधान हेतु सुझाव दें
5. गोष्ठी के दौरान अनुशासन और सम्मान बनाए रखें
6. समाधान की प्रक्रिया में सक्रिय भागीदारी करें

समस्याओं के समाधान हेतु किए गए प्रयास -

कार्यक्रम की प्रक्रिया

1. समस्या पहचानें

- अपने विद्यालय, घर या मोहल्ले में मौजूद किसी एक समस्या को चुनें (जैसे गंदगी, पानी की कमी, बाल श्रम)।

2. जानकारी एकत्र करें

- उस समस्या से जुड़े कारणों व प्रभावों को समझें।
- स्थानीय लोगों, छात्रों या शिक्षकों से बात करें।

समस्याओं के समाधान हेतु किए गए प्रयास -

कार्यक्रम की प्रक्रिया

3. समाधान की योजना बनाएं

- छोटे-छोटे कदम तय करें जैसे- सफाई अभियान, पोस्टर बनाना, जागरूकता फैलाना

4. कार्यान्वयन करें

- तय योजना के अनुसार गतिविधियाँ करें।
- सामूहिक श्रमदान, रैली या नुक्कड़ नाटक करें।

कार्यक्रम की प्रक्रिया

समस्याओं के समाधान हेतु किए गए प्रयास -

समीक्षा करें

- देखें की प्रयास से क्या बदलाव आया।
- भविष्य के लिए और क्या किया जा सकता है, इस पर चर्चा करें।

Teachers of Bihar
The Change Makers

कार्यक्रम की प्रक्रिया

'हमारी भी सुनिए' कार्यक्रम आयोजित करने की प्रक्रिया

1. उद्देश्य तय करें

- यह कार्यक्रम बच्चों को अपनी बात रखने और समाधान सुझाने का मंच देने के लिए होता है।

2. तैयारी करें

- समय और स्थान निर्धारित करें।
- बच्चों से पहले से सुझाव या समस्याएं लिखवाएँ।
- छात्र वक्ताओं का चयन करें।

https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar
The Change Makers

कार्यक्रम की प्रक्रिया

'हमारी भी सुनिए' कार्यक्रम आयोजित करने की प्रक्रिया

3. कार्यक्रम संचालित करें

- बच्चों को मंच पर बोलने का अवसर दें।
- वे भाषण, कविता, पोस्टर या नाटक के ज़रिए अपनी बात रखें।
- प्रमुख समस्याओं को सामने लाएं।

कार्यक्रम की प्रक्रिया

4. सुझाव और प्रतिक्रिया लें

- शिक्षकों या समुदाय के सदस्यों से बच्चों की बातों पर प्रतिक्रिया लें।
- प्रमुख सुझावों पर अमल की योजना बनाएं।

5. समापन करें

- बच्चों की भागीदारी की सराहना करें।
- अच्छे सुझावों को लिखित रूप में संकलित करें।

Teachers of Bihar

The Change Makers

रोजगार के अवसर

शिक्षण व प्रबंधन

- सामाजिक कार्यकर्ता
- शिक्षक/प्रशिक्षक
- काउंसलर
- मानव संसाधन प्रबंधक
- इवेंट मैनेजर
- प्रशासनिक अधिकारी

संवाद व विकास

- एनजीओ/स्वयंसेवी संस्था में कार्यकर्ता
- जनसंपर्क अधिकारी
- मीडिया एवं संवाद विशेषज्ञ
- समुदाय विकास अधिकारी
- प्रेरक वक्ता/ट्रेनर

https://teachersofbihar.org/

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