Teachers of Bihar

The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे साप्ताहिकी

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

साप्ताहिक आयोजन

तृतीय शनिवार : 19 सितम्बर 2026

https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar

The Change Makers

मुख्य विषय

भूकंप से खतरे एवं बचाव

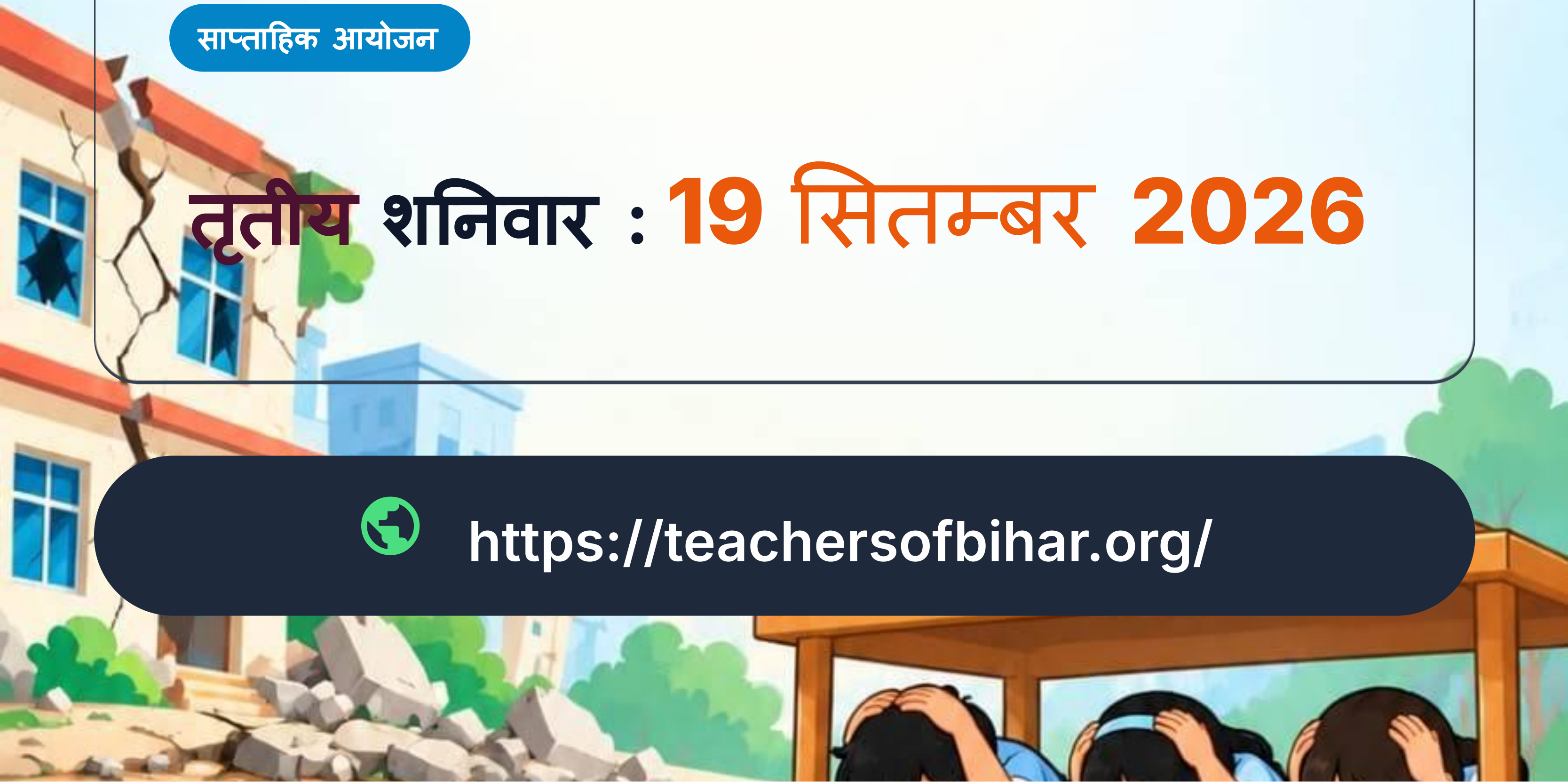
कौशल विकास एवं मॉकड्रिल

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

साप्ताहिक आयोजन

तृतीय शनिवार : 19 सितम्बर 2026

https://teachersofbihar.org/



🎯 सीखने के प्रमुख उद्देश्य

गतिविधि के अंत तक बच्चे—

01 भूकंप क्या है और इसके कारणों को सरल शब्दों में समझेंगे।

02 भूकंप के दौरान होने वाले प्रमुख खतरों की पहचान करेंगे।

03 **"झुको–ढको–पकड़ो (Drop–Cover–Hold On)" का सही अभ्यास करेंगे।**

04 भूकंप के दौरान और बाद में सुरक्षित स्थान तक जाने की प्रक्रिया समझेंगे।

05 अफवाह एवं घबराहट से बचने तथा दूसरों की सहायता करने का अभ्यास करेंगे।

1 शुरुआत — चर्चा एवं पूर्वज्ञान

शिक्षक बच्चों से पूछें—

01 क्या आपने कभी धरती को हिलते हुए महसूस किया है?

02 भूकंप आने पर हमें सबसे पहले क्या करना चाहिए?

03 क्या भूकंप के समय दौड़कर सीढ़ियों की ओर जाना सुरक्षित है?

04 घर या स्कूल में कौन-कौन सी चीजें गिरकर चोट पहुँचा सकती हैं?

Teachers of Bihar
The Change Makers

2️⃣ भूकंप से होने वाले खतरे (🏫 विद्यालय में)
बच्चों को उदाहरण देकर समझाएँ—

- 01 दीवार/छत का मलबा गिरना
- 02 खिड़की के शीशे टूटना
- 03 **पंखे, लाइट या अन्य सामान गिरना**
- 04 अलमारी/रैक गिरना
- 05 भगदड़ में चोट लगना
- 06 बिजली के तार से करंट लगना

Teachers of Bihar

The Change Makers

2️⃣ भूकंप से होने वाले खतरे (🏠 घर में)

बच्चों को उदाहरण देकर समझाएँ—

01 भारी फर्नीचर गिरना

02 गैस/बिजली से आग लगना

03 **काँच और टूटे सामान से चोट**

04 कमजोर भवन को नुकसान

Teachers of Bihar

The Change Makers

2️⃣ भूकंप से होने वाले खतरे (🌳 खुले स्थान पर)

बच्चों को उदाहरण देकर समझाएँ—

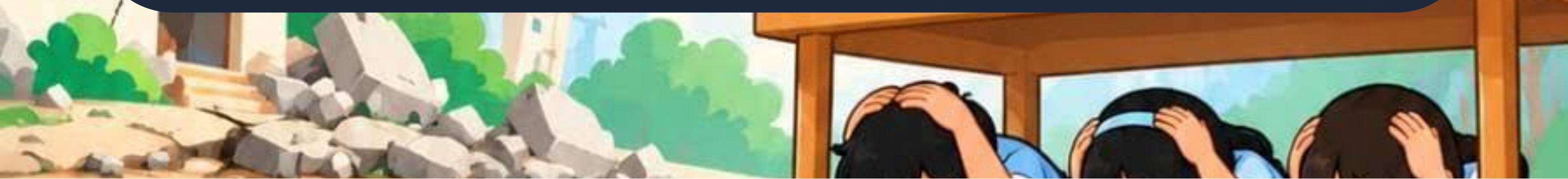
01 पेड़ या बिजली के खंभे गिरना

02 भवन का मलबा गिरना

03 सड़क/पुल आदि को नुकसान

⚠ विशेष संदेश:

भूकंप के दौरान सबसे अधिक खतरा कई बार घबराकर भागने और भगदड़ से भी हो सकता है।



Teachers of Bihar

The Change Makers

3 भूकंप के दौरान क्या करें?

⭐ **तीन शब्द याद रखें—**

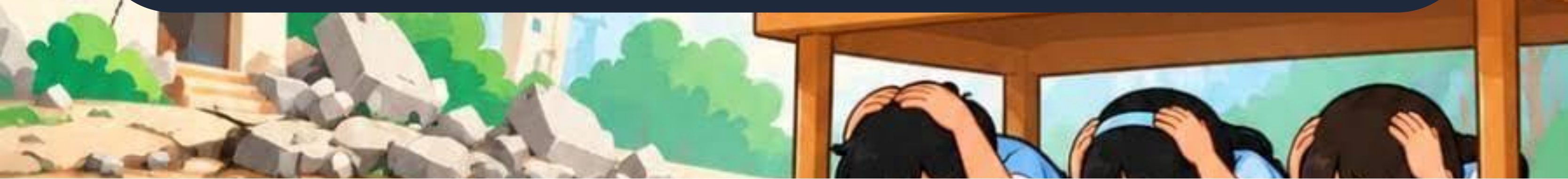
01 झुको **(Drop)**

02 ढको **(Cover)**

03 पकड़ो **(Hold)**

💡 **जीवन रक्षा मंत्र:**

सुरक्षित स्थान पर तुरंत झुकें, खुद को किसी मजबूत मेज या वस्तु से ढके रखें और उसे मजबूती से पकड़ें!



https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar

The Change Makers

3️⃣ भूकंप सुरक्षा के मुख्य चरण (Drop, Cover, Hold On)

01

1. झुको (DROP)

घुटनों के बल नीचे बैठ जाएँ ताकि गिरने से चोट न लगे।

02

2. ढको (COVER)

मजबूत मेज/डेस्क के नीचे चले जाएँ और सिर तथा गर्दन को हाथों से ढक लें।

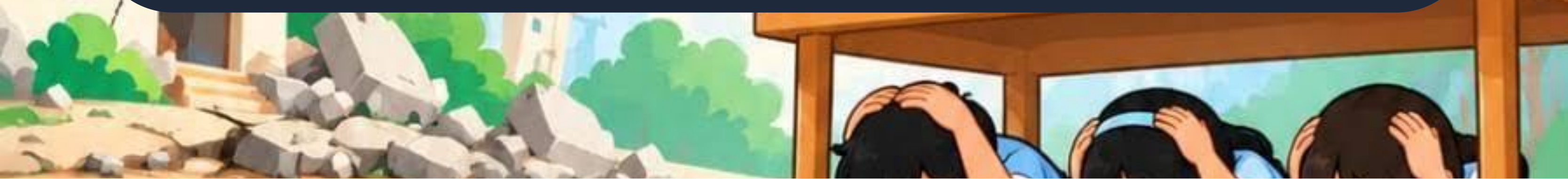
03

3. पकड़ो (HOLD ON)

मेज/डेस्क को मजबूती से पकड़कर उसके साथ बने रहें।

💡 **यदि मेज उपलब्ध नहीं है:**

- अंदर की ओर स्थित सुरक्षित स्थान पर बैठें।
- सिर और गर्दन को हाथ/बैग से ढकें।
- खिड़की, शीशे, अलमारी और भारी वस्तुओं से दूर रहें।



Teachers of Bihar

The Change Makers

❌ क्या नहीं करना चाहिए?

01 घबराकर दौड़ना नहीं।

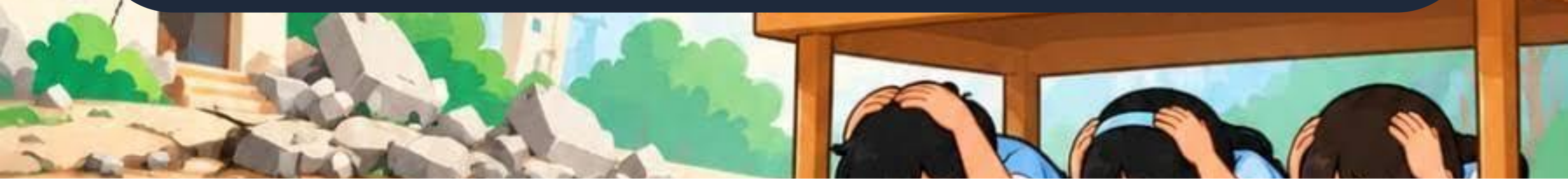
02 लिफ्ट का उपयोग नहीं करना।

03 खिड़की के पास खड़े नहीं होना।

04 बालकनी से कूदना नहीं।

05 बिजली के तार या क्षतिग्रस्त भवन को छूना नहीं।

https://teachersofbihar.org/



4️⃣ मॉकड्रिल — "भूकंप आया तो क्या करेंगे?"

यह गतिविधि बच्चों को वास्तविक परिस्थिति के लिए तैयार करने का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा होगी।

01 चरण 1: पूर्व तैयारी

📢 **शिक्षक बच्चों को बताएँ—**

💬 निर्देश:

"अब हम एक अभ्यास करेंगे। इसे वास्तविक आपदा न समझें। घंटी/सीटी बजते ही सभी बच्चे शांत रहकर बताए गए निर्देशों का पालन करेंगे।"

Teachers of Bihar

The Change Makers

📋 पहले से तय करें:

- **01** सुरक्षित खुला स्थान
- **02** कक्षा से बाहर निकलने का मार्ग
- **03** Assembly Point
- **04** शिक्षक/छात्रों की जिम्मेदारी

Teachers of Bihar

The Change Makers

🔔 चरण 2: भूकंप का संकेत

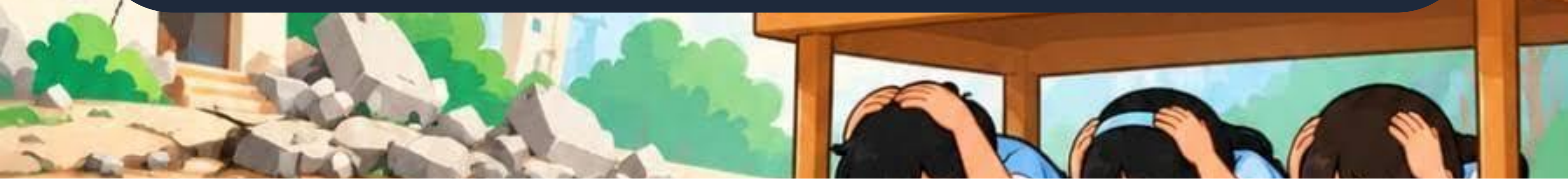
📢 शिक्षक सीटी/घंटी बजाकर कहें—

🚨 **"भूकंप का अभ्यास शुरू!"**

🏃 बच्चे तुरंत—

1. झुके (DROP)
2. डेस्क के नीचे जाएँ (COVER)
3. सिर/गर्दन ढकें
4. डेस्क पकड़ें (HOLD ON)

⏱️ लगभग **60** सेकंड अभ्यास।



Teachers of Bihar
The Change Makers

🟢 चरण 3: कंपन रुकने के बाद

📢 **शिक्षक घोषणा करें—**
💬 “कंपन रुक गया है। अब सभी बच्चे शांतिपूर्वक बाहर निकलेंगे।”

🏃 बच्चे:

01 **धीरे-धीरे अपनी जगह से निकलें।**

02 **धक्का-मुक्की न करें।**

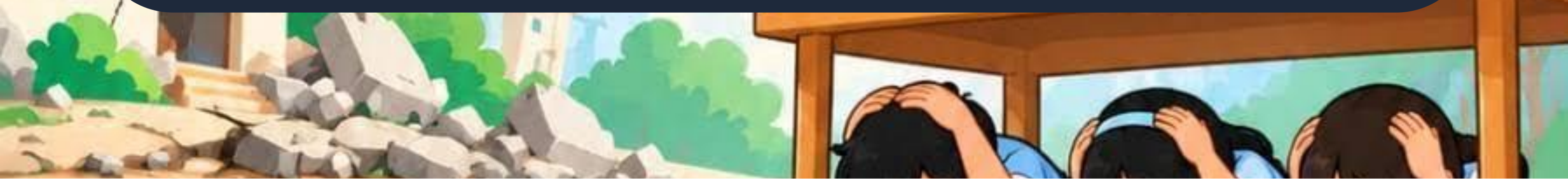
03 **सीढ़ियों पर रेलिंग पकड़कर चलें।**

04 **लिफ्ट का प्रयोग न करें।**

05 **निर्धारित रास्ते से खुले स्थान पर जाएँ।**

06 **Assembly Point पर कक्षा/समूह के अनुसार खड़े हों।**

🌏 https://teachersofbihar.org/



Teachers of Bihar
The Change Makers

🧮 चरण 4: Head Count

प्रत्येक शिक्षक अपने बच्चों की गिनती करें।

📝 उदाहरण :

🏫 **कक्षा 5 — कुल 28 बच्चे**

✅ **उपस्थित — 27**

🚨 **एक बच्चा अनुपस्थित /लापता — तुरंत प्रभारी को सूचना।**

⚠️ ध्यान दें:

बच्चों को स्वयं वापस जाकर किसी को खोजने की अनुमति न दें।

🩹 चरण 5: घायल व्यक्ति का अभ्यास

💡 **अभ्यास विधि:**
एक बच्चे को “घायल” मानकर अभ्यास कराया जा सकता है।

❓ शिक्षक बच्चों से पूछें—

👉 **“यदि आपका साथी घायल है तो क्या करेंगे?”**

🩹 चरण 5: घायल व्यक्ति का अभ्यास

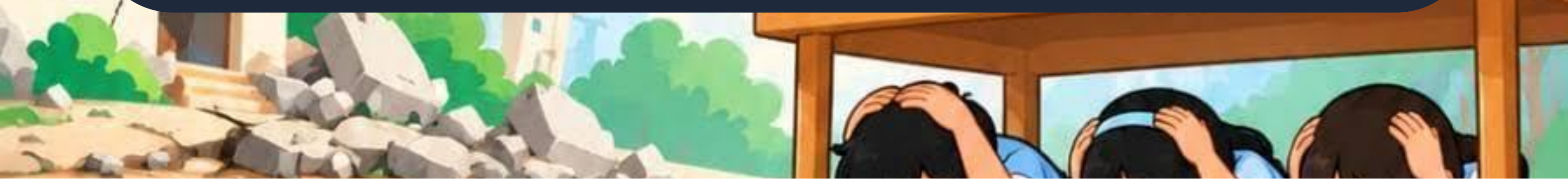
💡 **अभ्यास विधि:**
एक बच्चे को “घायल” मानकर अभ्यास कराया जा सकता है।

❓ शिक्षक बच्चों से पूछें—
👉 **“यदि आपका साथी घायल है तो क्या करेंगे?”**

✅ बच्चों का सही उत्तर:

1. घबराएँ नहीं
2. शिक्षक को सूचना दें
3. भीड़ न लगाएँ
4. प्रशिक्षित व्यक्ति/आपातकालीन सहायता आने दें।

⚠ ध्यान दें:
बच्चों को गंभीर रूप से घायल व्यक्ति को उठाकर ले जाने का अभ्यास न कराया जाए।



Teachers of Bihar

The Change Makers

5️⃣ भूकंप के बाद क्या करें?

बच्चों को यह **DO & DON'T** याद करवाएँ।

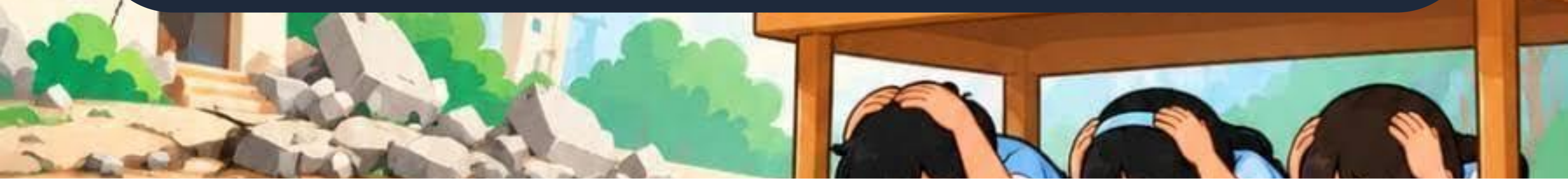
✅ करें (DO)

- शांत रहें।
- सुरक्षित खुले स्थान पर जाएँ।
- शिक्षक/बड़ों के निर्देश मानें।
- घायल व्यक्ति की सूचना दें।
- गैस/बिजली की स्थिति केवल जिम्मेदार वयस्क द्वारा जाँची जाए।
- आधिकारिक सूचना पर ध्यान दें।
- आफ्टरशॉक की संभावना को ध्यान में रखें।

❌ न करें (DON'T)

- क्षतिग्रस्त भवन में वापस न जाएँ।
- टूटे बिजली के तार को न छुएँ।
- अफवाह न फैलाएँ।
- बिना अनुमति बचाव अभियान न चलाएँ।
- सोशल मीडिया की अपुष्ट खबरों पर भरोसा न करें।

https://teachersofbihar.org/



Teachers of Bihar

The Change Makers

🎯 "कौन सही, कौन गलत?"

शिक्षक एक-एक परिस्थिति बोलें और बच्चे 👍 सही / 👎 गलत का संकेत दें।

1. भूकंप आते ही मैं खिड़की के पास खड़ा हो जाऊँगा। ❌

2. मैं डेस्क के नीचे जाकर सिर ढकूँगा। ✅

3. मैं लिफ्ट से बाहर निकलूँगा। ❌

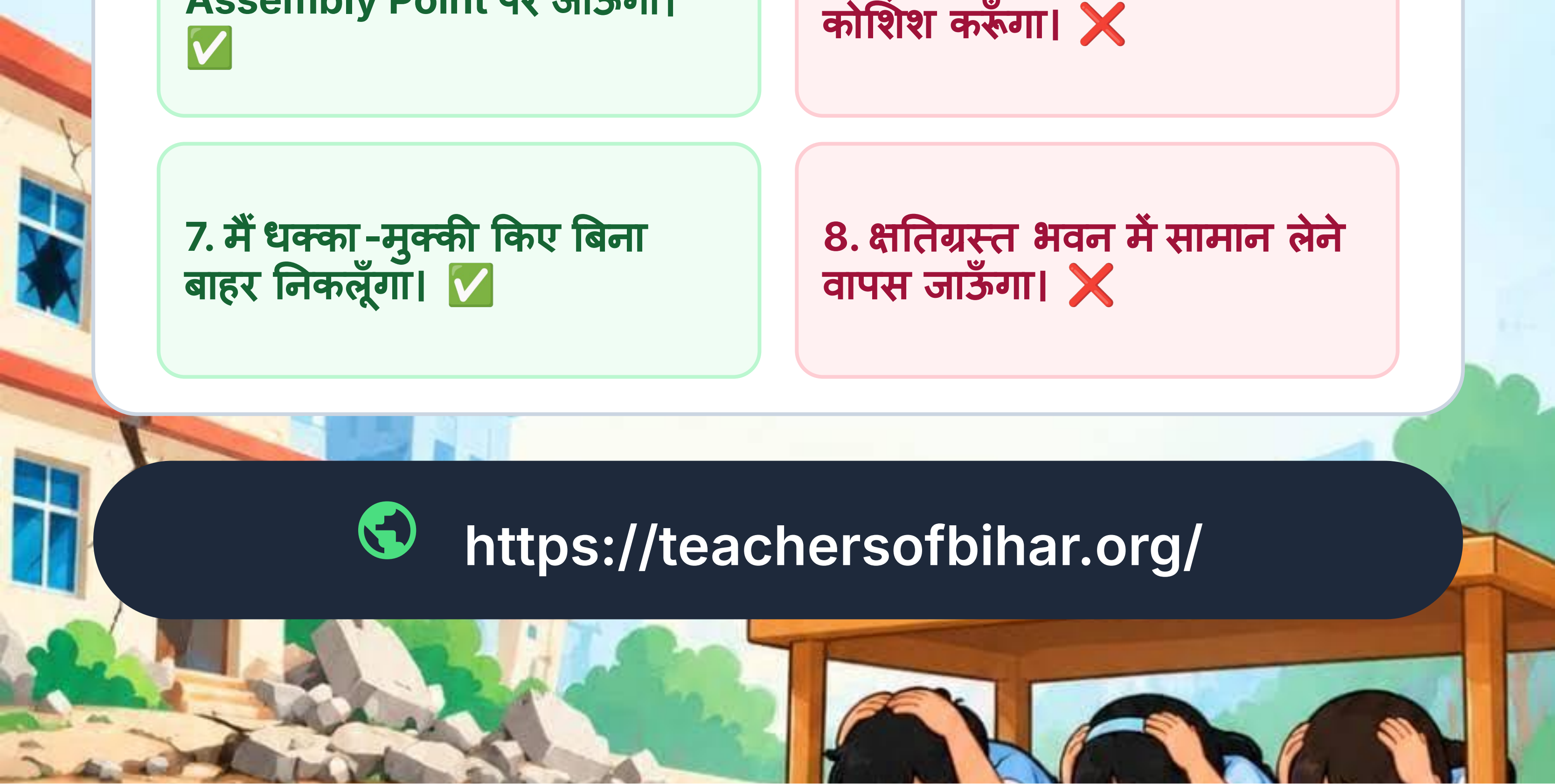
4. मैं शिक्षक के निर्देश का पालन करूँगा। ✅

5. कंपन रुकने के बाद निर्धारित Assembly Point पर जाऊँगा। ✅

6. टूटे बिजली के तार को हटाने की कोशिश करूँगा। ❌

7. मैं धक्का-मुक्की किए बिना बाहर निकलूँगा। ✅

8. क्षतिग्रस्त भवन में सामान लेने वापस जाऊँगा। ❌



Teachers of Bihar

The Change Makers

🧠 बच्चों के लिए याद रखने का मंत्र

“भूकंप आया — घबराना नहीं”

🙇	🛡️	✊
1. झुको	**2. ढको**	**3. पकड़ो**
(Drop)	**(Cover)**	**(Hold On)**

✨ “सुरक्षित रहना है सही!”

भूकंप के दौरान हमेशा शांत रहें और सुरक्षा नियमों का पालन करें।

🌏 https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar
The Change Makers

👨‍🏫 शिक्षक के लिए महत्वपूर्ण सावधानियाँ

मॉकड्रिल अभ्यास के दौरान इन बातों का विशेष ध्यान रखें

1. मॉकड्रिल के दौरान वास्तविक भगदड़ जैसी स्थिति पैदा न करें। ❌

2. अचानक बच्चों को डराने वाली घोषणा न करें। ❌

3. बच्चों को दौड़ने की अनुमति न दें। ❌

4. सीढ़ियों पर भीड़ न लगने दें। ❌

5. वास्तविक आग, धुआँ या अन्य जोखिम पैदा करके अभ्यास न कराएँ। ❌

6. कमजोर या क्षतिग्रस्त भवन में मॉकड्रिल न करें। ❌

7. बच्चों को छत, बालकनी या ऊँचे स्थान पर अभ्यास न कराएँ। ❌

8. प्रत्येक कक्षा के लिए सुरक्षित Assembly Point पहले से निर्धारित रखें। ✅

Teachers of Bihar

The Change Makers

📌 गतिविधि का निष्कर्ष

अंत में सभी बच्चों से सामूहिक रूप से कहलाएँ—

💬

"भूकंप को हम रोक नहीं सकते, लेकिन सही तैयारी और सावधानी से इसके खतरे को कम कर सकते हैं।"

🚨

"संकट के समय घबराएँ नहीं, सुरक्षित रहें और दूसरों को भी सुरक्षित रखें।"

🌍 https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar

The Change Makers

बैगलेस डे

तृतीय शनिवार : 19 सितम्बर 2026

https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar

The Change Makers

📌 गतिविधि का नाम

पोषण मेला

🎒 बैगलेस डे

तृतीय शनिवार : 19 सितम्बर 2026

https://teachersofbihar.org/

Teachers of Bihar
The Change Makers

🎒 बैगलेस डे

📌 विकसित होने वाले कौशल

गतिविधि के माध्यम से निखरने वाली प्रमुख क्षमताएँ

- स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी ज्ञान
- रचनात्मकता और नवाचार
- संचार एवं प्रस्तुति कौशल
- टीम वर्क
- नेतृत्व क्षमता
- सामाजिक जागरूकता

Teachers of Bihar
The Change Makers

🎒 बैगलेस डे

📌 सीखने के परिणाम

गतिविधि के माध्यम से बच्चों में विकसित होने वाली प्रमुख दक्षताएँ

आहार एवं स्वास्थ्य जागरूकता
बच्चे संतुलित आहार, पोषक तत्वों और स्वस्थ जीवनशैली के महत्व को समझते हैं

रचनात्मक गतिविधि व प्रस्तुतिकरण
पोषण से संबंधित विभिन्न व्यंजन, पोस्टर, मॉडल, चार्ट आदि बनाना और प्रस्तुत करना सीखते हैं

सामूहिक कार्य व नेतृत्व
समूह में कार्य करना, विचार साझा करना और नेतृत्व करना सीखते हैं

स्वच्छता एवं स्वस्थ आदतें
स्वस्थ आदतों और स्वच्छता के महत्व को व्यवहार में लाना सीखते हैं

सामाजिक जागरूकता
समाज में पोषण जागरूकता फैलाने की क्षमता विकसित करते हैं

🎒 बैगलेस डे

📌 आवश्यक सामग्री

गतिविधि के सफल आयोजन हेतु आवश्यक सामग्री एवं उपकरण

- विभिन्न अनाज, फल, सब्जियां, दालें आदि
- पोस्टर, चार्ट, मॉडल बनाने की सामग्री
- रंग, कागज, कैंची, गोंद
- खाद्य पदार्थों की सजावट के लिए प्लेट, कटोरी
- स्लोगन, बैनर, प्रेरक उद्धरण
- स्वच्छता सामग्री (साबुन, नैपकिन आदि)
- मंच सजावट के लिए फूल, रंगीन पट्टियां
- माइक, स्पीकर (आवश्यकतानुसार)

Teachers of Bihar
The Change Makers

🎒 बैगलेस डे

📌 शिक्षकों के लिए निर्देश

गतिविधि के सफल एवं सुचारू संचालन हेतु मुख्य मार्गदर्शिका

आयोजन की तिथि एवं समय
पोषण मेला के आयोजन की तिथि और समय पूर्व निर्धारित करें

पोषण एवं स्वास्थ्य जागरूकता
बच्चों को संतुलित आहार, पोषण और स्वस्थ जीवनशैली के महत्व के बारे में समझाएं

समूह कार्य एवं मॉडल निर्माण
बच्चों को समूहों में बाँटकर व्यंजन, पोस्टर, मॉडल, चार्ट आदि तैयार करवाएं

खाद्य पदार्थों की पहचान
स्वस्थ खाद्य पदार्थों की पहचान और उनके महत्व पर विस्तार से चर्चा करें

सजावट व स्वच्छता पर ध्यान
प्रस्तुति, सजावट और व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखने के लिए प्रेरित करें

अभिभावक एवं विशेषज्ञ आमंत्रण
मेला में अभिभावकों, स्थानीय स्वास्थ्य कर्मियों या विशेषज्ञों को आमंत्रित करें

प्रदर्शनी एवं प्रोत्साहन
बच्चों के कार्यों की प्रदर्शनी लगाएं और उत्कृष्ट कार्यों को सम्मानित करें

Teachers of Bihar

The Change Makers

🎒 बैगलेस डे

📌 छात्रों के लिए निर्देश

गतिविधि के दौरान छात्रों द्वारा पालन किए जाने वाले मुख्य मार्गदर्शक बिंदु

समूह निर्माण एवं जिम्मेदारी
शिक्षक के निर्देशानुसार समूह बनाएं और अपनी जिम्मेदारी तय करें

मॉडल एवं पोस्टर निर्माण
पोषण से संबंधित व्यंजन, पोस्टर, मॉडल, चार्ट आदि तैयार करें

स्वच्छता एवं स्वास्थ्य सुरक्षा
प्रस्तुति के दौरान स्वच्छता और स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखें

सामूहिक कार्य एवं विचार विमर्श
समूह में मिलकर कार्य करें और आपस में नए विचार साझा करें

संतुलित आहार व पोषण जानकारी
मेला में भाग लेने वाले लोगों को संतुलित आहार और पोषण के बारे में जानकारी दें

आत्मविश्वास से प्रस्तुतिकरण
प्रदर्शनी में अपने कार्य एवं विचारों को आत्मविश्वास के साथ प्रस्तुत करें

Teachers of Bihar

The Change Makers

🎒 बैगलेस डे

📌 गतिविधि की प्रक्रिया

पोषण मेला गतिविधि के सफल एवं सुचारू संचालन हेतु मुख्य चरण

उद्देश्य तय करें

पोषण मेला का उद्देश्य बच्चों, अभिभावकों और समुदाय को संतुलित आहार, स्वच्छता और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना होता है।

योजना बनाएं — तिथि, समय व स्थान

कार्यक्रम के सफल संचालन के लिए पोषण मेला की तिथि, समय और स्थान का पूर्व निर्धारण करें।

आयोजन समिति का गठन

शिक्षक, छात्र और अभिभावकों को शामिल कर एक सक्रिय आयोजन समिति बनाएं।

Teachers of Bihar
The Change Makers

🎒 बैगलेस डे

📌 तैयारी करें

गतिविधि के सफल एवं सुचारू संचालन हेतु पूर्व तैयारी के मुख्य बिंदु

जिम्मेदारियों का बंटवारा

कक्षाओं को अलग-अलग जिम्मेदारियाँ दें (जैसे – एक कक्षा सलाद, दूसरी फल, तीसरी अंकुरित अनाज आदि)

पौष्टिक थाली की तैयारी

छात्र व अभिभावक मिलकर पौष्टिक भोजन की थालियाँ तैयार करें।

प्रचार व सामग्री निर्माण

सूचना पोस्टर, स्लोगन और बैनर तैयार करें।

Teachers of Bihar

The Change Makers

🎒 बैगलेस डे

📌 आयोजन करें

पोषण मेला एवं गतिविधि आयोजन के मुख्य निर्देश

भोजन प्रदर्शनी स्टॉल सजाएं

विभिन्न प्रकार के पौष्टिक व्यंजनों एवं खाद्य पदार्थों की आकर्षक प्रदर्शनी स्टॉल सजाएं।

भोजन की जानकारी देने का अवसर दें

बच्चों को भोजन के पोषण मूल्य, स्वास्थ्य लाभ और संतुलित आहार की जानकारी देने के लिए प्रेरित करें।

अन्य विविध गतिविधियाँ संचालित करें

पोस्टर प्रदर्शनी, जागरूकता खेल, लघु नाटक व अन्य रचनात्मक गतिविधियाँ आयोजित करें।

Teachers of Bihar

The Change Makers

🎒 बैगलेस डे

💼 रोजगार के अवसर

गतिविधि के माध्यम से विकसित होने वाली प्रमुख व्यावहारिक क्षमताएँ

- **स्वास्थ्य शिक्षा**
- **पोषण विशेषज्ञ**
- **आहार एवं खानपान सलाहकार**
- **समुदाय स्वास्थ्य कार्यकर्ता**
- **इवेंट मैनेजमेंट**
- **प्रस्तुति एवं संचार कौशल**
- **टीम वर्क और नेतृत्व**

https://teachersofbihar.org/

🎒 बैगलेस डे

💼 रोजगार के अवसर

गतिविधि के माध्यम से विकसित होने वाली प्रमुख व्यावहारिक क्षमताएँ

- स्वास्थ्य शिक्षा
- पोषण विशेषज्ञ
- आहार एवं खानपान सलाहकार
- समुदाय स्वास्थ्य कार्यकर्ता
- इवेंट मैनेजमेंट
- प्रस्तुति एवं संचार कौशल
- टीम वर्क और नेतृत्व

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