Teachers of Bihar

The Change Makers

सुरक्षित शनिवार एवं बैगलेस डे

तृतीय शनिवार : 21 नवंबर 2026

मुख्य विषय एवं गतिविधि

विषय : भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉकड्रिल)

Teachers of Bihar

The Change Makers

सीखने के अपेक्षित प्रतिफल (Learning Outcomes)

गतिविधि के अंत तक बच्चे:

- भूकंप का अर्थ और उसके आने के सामान्य कारण बता सकेंगे।
- भूकंप से उत्पन्न होने वाले खतरों की पहचान कर सकेंगे।
- Drop, Cover और Hold On का सही अभ्यास कर सकेंगे।
- भूकंप के समय कक्षा, खुले मैदान और घर में अपनाए जाने वाले सुरक्षा उपाय बता सकेंगे।
- सुरक्षित निकासी एवं एकत्रीकरण (Assembly Point) की प्रक्रिया समझ सकेंगे।
- मॉकड्रिल में अनुशासनपूर्वक भाग ले सकेंगे।

Teachers of Bihar

The Change Makers

गतिविधि से पूर्व शिक्षक की तैयारी

शिक्षक को गतिविधि से पहले निम्नलिखित तैयारियाँ करनी चाहिए:

01 कक्षा एवं विद्यालय भवन में संभावित खतरनाक स्थानों की पहचान करें।

02 सुरक्षित निकासी मार्ग निर्धारित करें।

03 विद्यालय में सुरक्षित एकत्रीकरण स्थल (Assembly Point) तय करें।

04 बच्चों को निकासी मार्ग पहले से समझाएँ।

05 सीटी, प्राथमिक उपचार किट और उपस्थिति रजिस्टर तैयार रखें।

06 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की सहायता के लिए जिम्मेदार शिक्षक/सहपाठी तय करें।

07 सभी शिक्षकों को उनकी भूमिका समझाएँ।

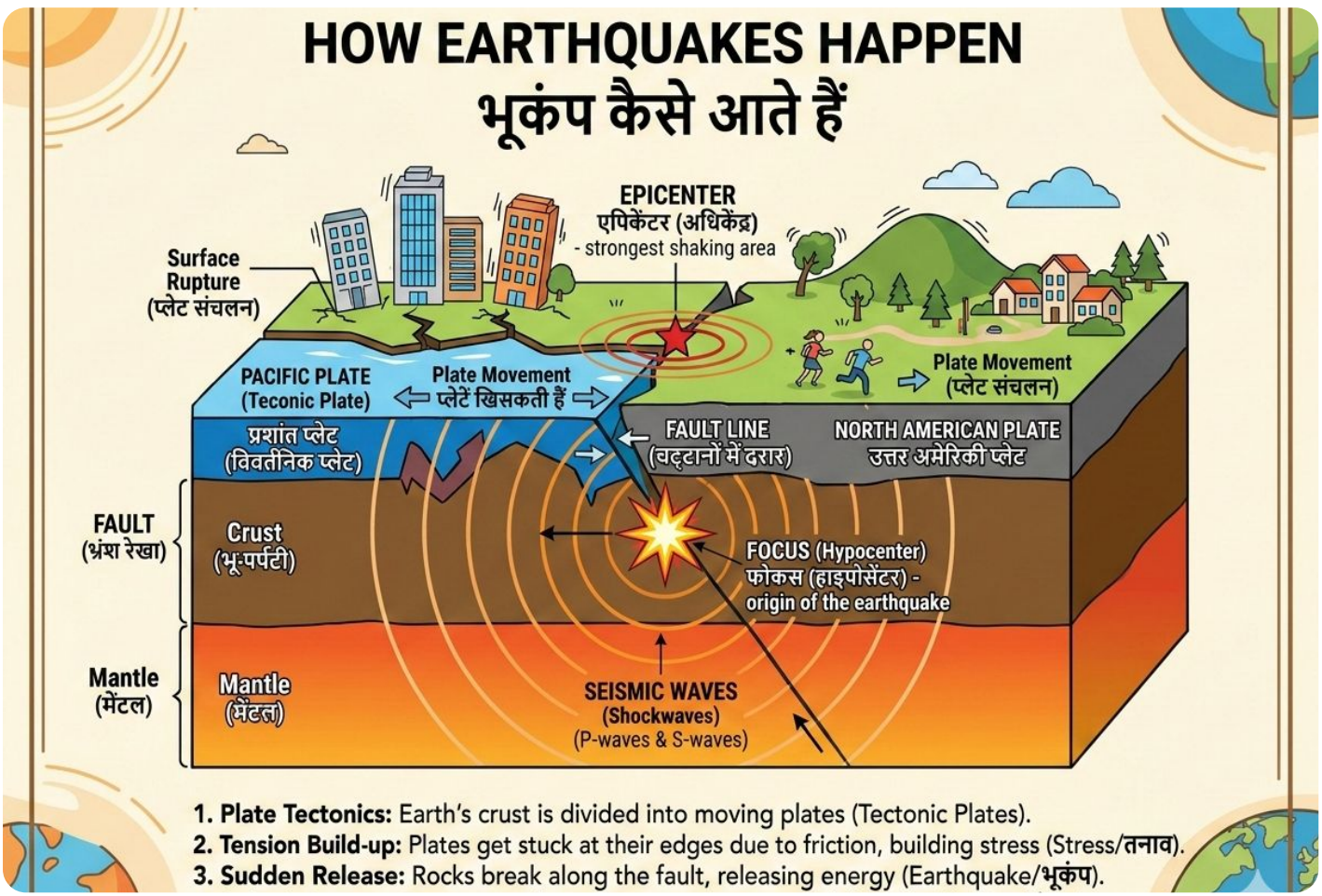
महत्त्वपूर्ण:
मॉकड्रिल के लिए किसी वास्तविक खतरे का भ्रम पैदा न करें। बच्चों को पहले ही बता दें कि यह अभ्यास है।

भूकंप क्या है?

भूकंप पृथ्वी की सतह में होने वाला एक कंपन है।

पृथ्वी की बाहरी कठोर परत कई बड़ी और छोटी प्लेटों में बँटी होती है। इन प्लेटों की गति तथा भूगर्भ में संचित ऊर्जा के अचानक मुक्त होने से भूकंप उत्पन्न हो सकता है।

भूकंप कैसे आता है? (Earthquake Mechanism)



Teachers of Bihar

The Change Makers

PREPAREDNESS & DRILL

भूकंप क्या है?

बच्चों को समझाएँ:

01 पृथ्वी के अंदर लगातार हलचल होती रहती है।

02 कभी-कभी चट्टानों में जमा ऊर्जा अचानक मुक्त होती है।

03 इससे जमीन हिलने लगती है।

04 भूकंप की तीव्रता और प्रभाव अलग-अलग हो सकते हैं।

शिक्षक ध्यान दें:

सरल उदाहरणों और चित्रों के माध्यम से बच्चों को इन मूल सिद्धांतों को आसानी से समझाएँ।

Teachers of Bihar

The Change Makers

भूकंप से उत्पन्न होने वाले खतरे

01 मकान एवं विद्यालय भवनों में दरार या क्षति।

02 दीवार, छत और कमजोर संरचनाओं का गिरना।

03 अलमारी, पंखे, बल्ब एवं अन्य वस्तुओं का गिरना।

04 बिजली के तार टूटने से करंट लगना।

05 गैस रिसाव एवं आग लगने की आशंका।

06 सड़क, पुल और संचार व्यवस्था को नुकसान।

07 भूस्खलन तथा कुछ तटीय क्षेत्रों में सुनामी का खतरा।

08 भूकंप के बाद आने वाले झटके (Aftershocks)।

Teachers of Bihar
The Change Makers

भूकंप के समय बचाव के उपाय
A. यदि आप विद्यालय की कक्षा में हैं

01 तुरंत नीचे झुकें (Drop)।

02 मजबूत मेज या डेस्क के नीचे शरण लें (Cover)।

03 मेज के पैर को मजबूती से पकड़ें (Hold On)।

04 सिर और गर्दन को हाथों से ढकें।

05 खिड़की, शीशे, अलमारी और भारी वस्तुओं से दूर रहें।

06 झटके रुकने तक सुरक्षित स्थान पर रहें।

मुख्य सुरक्षा सूत्र (Drop, Cover & Hold On):
झुकें, ढकें और पकड़ें — कक्षा में भूकंप के झटके आने पर यही सबसे सुरक्षित तकनीक है।



Teachers of Bihar
The Change Makers

भूकंप के समय बचाव के उपाय
B. यदि आप खुले मैदान में हैं

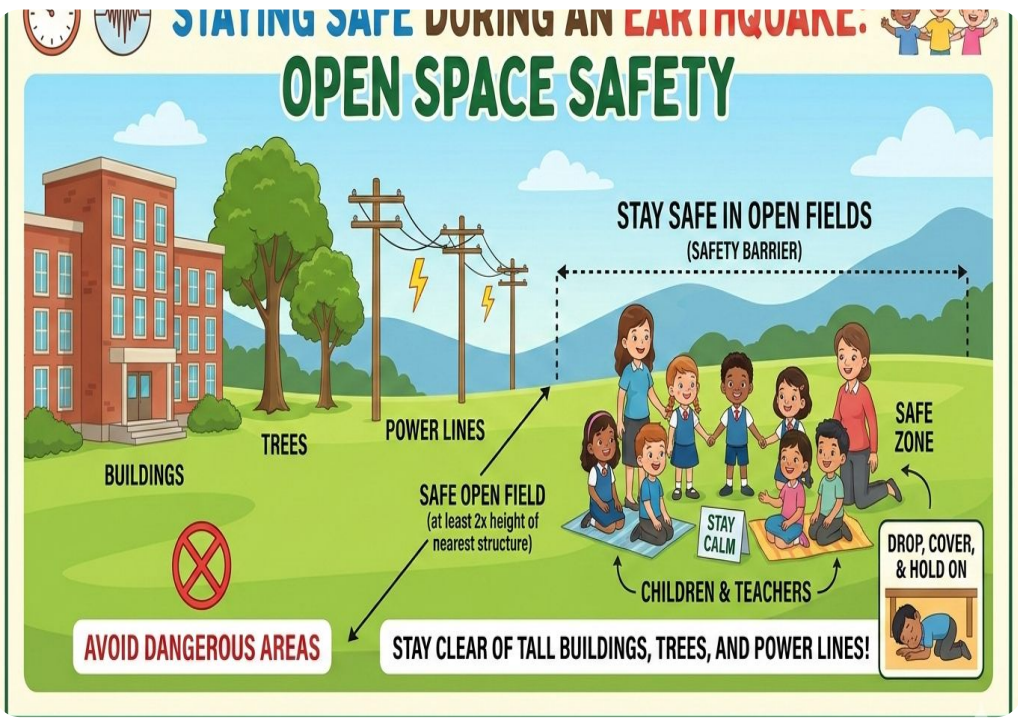
01 खुले स्थान पर ही रहें।

02 भवनों, पेड़ों, बिजली के खंभों और तारों से दूर जाएँ।

03 जमीन पर झटके रुकने तक सुरक्षित स्थिति बनाए रखें।

मुख्य सुरक्षा सूत्र (खुला मैदान):
खुले स्थान पर रहें, भवनों तथा तारों से दूर रहें और झटके रुकने तक सुरक्षित रहें ।

सुरक्षा चित्र (Open Field Safety Illustration)



Teachers of Bihar
The Change Makers

भूकंप के समय बचाव के उपाय
C. यदि आप घर के अंदर हैं

01 मजबूत मेज के नीचे शरण लें।

02 खिड़की, शीशे और भारी फर्नीचर से दूर रहें।

03 झटके रुकने तक बाहर भागने का प्रयास न करें।

04 लिफ्ट का उपयोग बिल्कुल न करें।

मुख्य सुरक्षा सूत्र (घर के अंदर):
घर के अंदर ही रहें, मजबूत मेज के नीचे शरण लें तथा खिड़की, कांच और लिफ्ट से दूर रहें।



Teachers of Bihar

The Change Makers

भूकंप के समय बचाव के उपाय

D. यदि आप वाहन में हैं

01 वाहन को सुरक्षित स्थान पर धीरे-धीरे रोकें।

02 पुल, फ्लाईओवर, बिजली के खंभों और इमारतों से दूर रुकें।

03 झटके रुकने तक वाहन के अंदर रहें।

मुख्य सुरक्षा सूत्र (वाहन में):
वाहन को सुरक्षित स्थान पर रोकें, पुल/इमारतों से दूर रहें तथा झटके रुकने तक अंदर रहें।



Teachers of Bihar
The Change Makers

भूकंप के बाद क्या करें?
E. सुरक्षा एवं आवश्यक सावधानियां

01 झटके रुकने पर सावधानीपूर्वक सुरक्षित निकासी करें।

02 सीढ़ियों का प्रयोग करें, लिफ्ट का नहीं।

03 निर्धारित खुले स्थान पर एकत्रित हों।

04 शिक्षक उपस्थिति की जाँच करें।

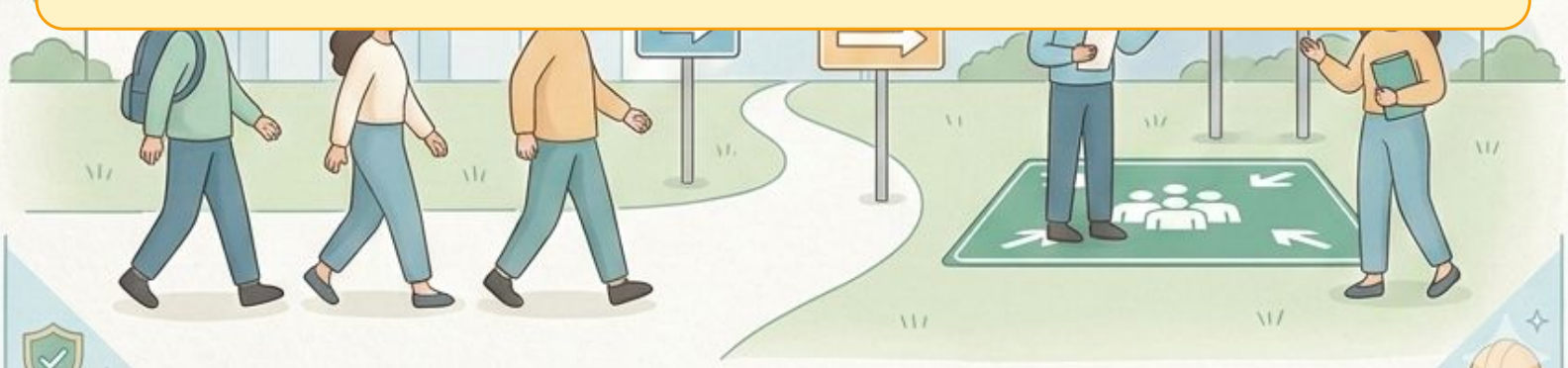
05 घायल व्यक्ति को प्राथमिक उपचार दें।

06 गैस और बिजली से संबंधित खतरे से दूर रहें।

07 क्षतिग्रस्त भवन में वापस न जाएँ।

08 आफ्टरशॉक के लिए सतर्क रहें।

मुख्य आपातकालीन सहायता (Emergency Helpline):
आवश्यकता पड़ने पर आपातकालीन सहायता के लिए 112 पर संपर्क करें।



Teachers of Bihar
The Change Makers

परिचय एवं चर्चा (5 मिनट)
शिक्षक बच्चों से पूछें:

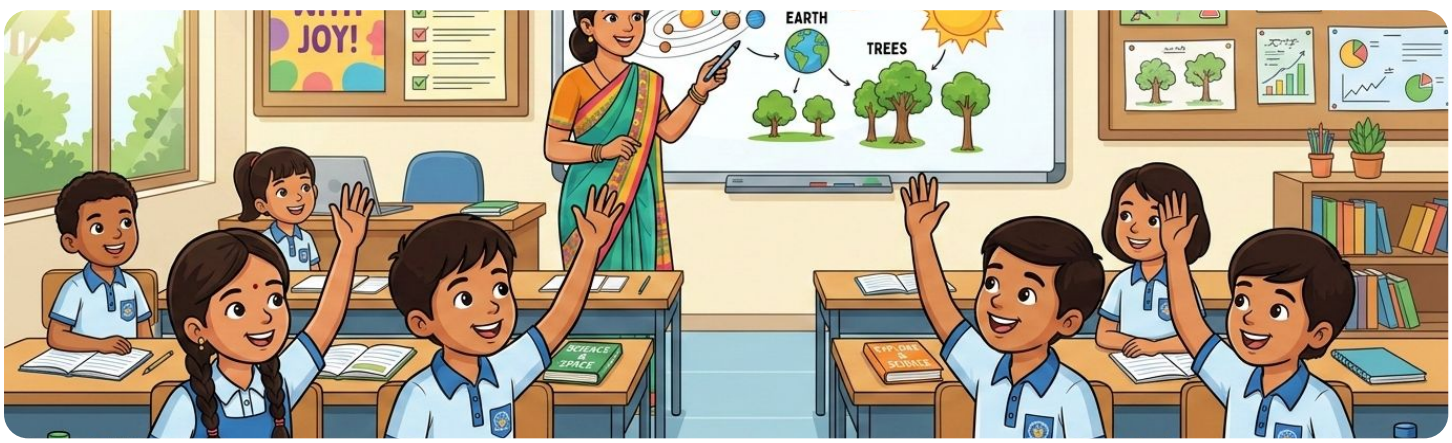
01 क्या आपने कभी भूकंप का अनुभव किया है?

02 भूकंप आने पर जमीन क्यों हिलती है?

03 यदि कक्षा में भूकंप आ जाए तो आप क्या करेंगे?

शिक्षक के लिए निर्देश:
बच्चों के उत्तर सुनकर विषय का परिचय दें।

कक्षा चर्चा चित्र (Classroom Discussion Illustration)



Teachers of Bihar
The Change Makers

भूकंप संबंधी जानकारी (10 मिनट)
PPT प्रस्तुति एवं जागरूकता सत्र

मुख्य बिंदु समझाएँ:
- भूकंप का अर्थ एवं इसके उत्पन्न होने के मुख्य कारण
- संभावित खतरे एवं उससे होने वाले नुकसान
- आपदा के समय सुरक्षा एवं बचाव के प्राथमिक उपाय

मुख्य सुरक्षा जीवनरक्षक नियम (Safety Rule):

01 DROP

झुकें (ड्रॉप)
घुटनों के बल जमीन पर नीचे झुक जाएं।

02 COVER

ढकें (कवर)
मजबूत मेज के नीचे सिर एवं गर्दन ढकें।

03 HOLD ON

पकड़ें (होल्ड ऑन)
झटके रुकने तक मेज को मजबूती से पकड़ें।

शिक्षक के लिए निर्देश:
बच्चों को "Drop, Cover और Hold On" का व्यावहारिक अभ्यास करवाएं तथा सुरक्षा नियमों को स्पष्ट रूप से समझाएं।



Teachers of Bihar

The Change Makers

सुरक्षा तकनीक का अभ्यास (5 मिनट)

व्यावहारिक सुरक्षा एवं मॉक ड्रिल सत्र

01

1. नीचे झुकें (DROP)

सभी बच्चे अपनी जगह पर ही सुरक्षित तरीके से नीचे झुकें।

02

2. सिर एवं गर्दन ढकें (COVER)

अपने सिर एवं गर्दन को हाथों या मजबूत वस्तु से पूरी तरह ढके रखें।

03

3. मजबूत डेस्क पकड़ें (HOLD ON)

मजबूत डेस्क या मेज के पाए को कसकर पकड़ने का अभ्यास करें।

मुख्य अभ्यास निर्देश (Teacher Instruction):

सभी बच्चों को अपनी जगह पर ही सुरक्षित तरीके से नीचे झुकने, सिर एवं गर्दन ढकने तथा मजबूत डेस्क को पकड़ने का अभ्यास कराएँ।



Teachers of Bihar

The Change Makers

मॉकड्रिल (15 मिनट)

भूकंप सुरक्षा अभ्यास एवं सुरक्षित निष्क्रमण प्रक्रिया

01

1. निर्धारित संकेत एवं अभ्यास

निर्धारित संकेत देकर भूकंप जैसी स्थिति का अभ्यास कराएँ।

02

2. कक्षा में सुरक्षित स्थिति (Drop, Cover, Hold)

बच्चे पहले कक्षा में सुरक्षित स्थिति अपनाएँगे।

03

3. अनुशासित एवं सुरक्षित निकासी

संकेत मिलने के बाद, जब झटके रुकने की घोषणा होगी, तभी शिक्षक की निगरानी में सुरक्षित निकासी करेंगे।

शिक्षक के लिए मुख्य निर्देश (Teacher Instruction):

मॉकड्रिल के दौरान शांत रहें, भगदड़ न मचने दें तथा सभी विद्यार्थियों को खुले सुरक्षित स्थान (Assembly Area) में ही एकत्र करें।



Teachers of Bihar

The Change Makers

मॉकड्रिल का विस्तृत परिदृश्य (Mock Drill Scenario)

परिकल्पना: विद्यालय में पढ़ाई के दौरान अचानक भूकंप के झटके महसूस होते हैं।

01	भूकंप का संकेत	शिक्षक निर्धारित संकेत देंगे
02	झटके महसूस होना	बच्चे Drop, Cover, Hold करेंगे
03	झटके जारी रहना	सभी अपने सुरक्षित स्थान पर रहेंगे
04	झटके रुकना	शिक्षक सुरक्षित निकासी का निर्देश देंगे
05	कक्षा से बाहर निकलना	बच्चे बिना दौड़े कतार में निकलेंगे
06	सुरक्षित स्थान पर पहुँचना	सभी निर्धारित Assembly Point पर एकत्र होंगे
07	उपस्थिति जाँच	शिक्षक बच्चों की गिनती करेंगे
08	समीक्षा	मॉकड्रिल की कमियों पर चर्चा होगी

Teachers of Bihar

The Change Makers

मॉकड्रिल में शिक्षकों की जिम्मेदारियाँ

सुरक्षा अभ्यास हेतु विभिन्न प्रभारियों की भूमिका एवं दायित्व

01 **प्रधान शिक्षक / मॉकड्रिल प्रभारी**

पूरी गतिविधि का संचालन एवं समन्वय।

02 **कक्षा शिक्षक**

बच्चों को सुरक्षित रखने एवं उपस्थिति जाँचने की जिम्मेदारी।

03 **निकासी प्रभारी**

सुरक्षित निकासी मार्ग पर निगरानी।

04 **प्राथमिक उपचार प्रभारी**

प्राथमिक उपचार किट के साथ उपलब्ध रहना।

05 **सहायता प्रभारी**

छोटे बच्चों एवं विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की सहायता।

Teachers of Bihar

The Change Makers

मॉकड्रिल के दौरान विशेष सावधानियाँ

सुरक्षा अभ्यास के दौरान ध्यान रखने योग्य महत्वपूर्ण बातें

01 **भगदड़ व दौड़-भाग से बचाव**

वास्तविक दौड़, धक्का-मुक्की या भगदड़ नहीं होनी चाहिए।

02 **सीढ़ियों की ओर न जाएँ**

झटकों के दौरान बच्चों को सीढ़ियों की ओर नहीं भेजना है।

03 **खतरनाक स्थानों से दूरी**

कमजोर भवन, गिरती दीवार या बिजली के तारों के पास अभ्यास नहीं कराना है।

04 **सुरक्षित अभ्यास एवं परिवहन**

किसी बच्चे को घायल व्यक्ति बनाकर खतरनाक तरीके से उठाने या ले जाने का अभ्यास न कराएँ।

05 **वास्तविक आपदा की स्थिति (Emergency Action):**

यदि वास्तविक भूकंप आ जाए तो मॉकड्रिल तुरंत रोककर वास्तविक आपदा सुरक्षा प्रक्रिया अपनाएँ।



Teachers of Bihar

The Change Makers

आपदा तैयारी किट

आपातकालीन स्थिति हेतु आवश्यक सामग्री एवं सुरक्षा उपकरण

01 **टॉर्च एवं अतिरिक्त बैटरी।**

प्रकाश व रोशनी की निरंतर उपलब्धता सुनिश्चित करने हेतु।

02 **प्राथमिक उपचार किट।**

प्राथमिक चिकित्सा, पट्टी व आवश्यक प्राथमिक मलहम हेतु।

03 **पीने का पानी।**

सुरक्षित एवं स्वच्छ पेयजल का पर्याप्त भंडारण।

04 **सीटी।**

आपात्कालीन स्थिति में ध्वनि संकेत व सहायता बुलाने हेतु।

05 **आवश्यक दवाइयाँ एवं जरूरी संपर्क नंबर।**

नियमित दवाइयाँ, प्राथमिक चिकित्सा निर्देश एवं महत्वपूर्ण दूरभाष नंबर।

Teachers of Bihar

The Change Makers

शिक्षक द्वारा पूछे जाने वाले मूल्यांकन प्रश्न

गतिविधि के अंत में मौखिक रूप से ये प्रश्न पूछें:

01 भूकंप किसे कहते हैं?

02 भूकंप आने पर सबसे पहले क्या करना चाहिए?

03 Drop, Cover और Hold On का क्या अर्थ है?

04 भूकंप के समय खिड़की के पास खड़ा होना क्यों खतरनाक है?

05 क्या भूकंप के समय लिफ्ट का प्रयोग करना चाहिए?

06 भूकंप रुकने के बाद कहाँ एकत्रित होना चाहिए?

07 आफ्टरशॉक क्या होता है?

08 विद्यालय में निर्धारित सुरक्षित एकत्रीकरण स्थल कौन-सा है?

Teachers of Bihar

The Change Makers

गतिविधि के अंत में शिक्षक की रिपोर्ट

शिक्षक विद्यालय के अभिलेख में निम्नलिखित जानकारी दर्ज कर सकते हैं:

01 विद्यालय का नाम एवं तिथि।

02 गतिविधि में शामिल बच्चों की संख्या।

03 भूकंप संबंधी जागरूकता सत्र का विवरण।

04 मॉकड्रिल आयोजित करने का विवरण।

05 बच्चों की सहभागिता।

06 गतिविधि के दौरान देखी गई कमियाँ।

07 भविष्य में किए जाने वाले सुधार।

Teachers of Bihar

The Change Makers

हमारा सुरक्षा संकल्प

सुरक्षा एवं आपदा प्रबंधन हेतु हमारी सामूहिक प्रतिबद्धता

01 **धैर्य एवं संयम**

"आपदा के समय घबराएँगे नहीं"

02 **आत्म-सुरक्षा एवं सतर्कता**

"नियमों का पालन कर सुरक्षित रहेंगे"

03 **सामूहिक सहयोग एवं मदद**

"आपदा की स्थिति में दूसरों की सहायता करेंगे"

हमारा मुख्य ध्येय वाक्य:

"सुरक्षा ही सर्वोपरि!"



Teachers of Bihar

The Change Makers

आधिकारिक संदर्भ एवं अतिरिक्त अध्ययन

शिक्षक निम्नलिखित सरकारी संसाधनों से भी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं:

01 **NDMA – भूकंप के दौरान क्या करें और क्या न करें**

https://sachet.ndma.gov.in/DosDont

02 **NDMA – आपदा मित्र प्रशिक्षण एवं जागरूकता**

https://aapdamitra.ndma.gov.in

03 **SACHET – राष्ट्रीय आपदा चेतावनी पोर्टल**

https://sachet.ndma.gov.in



Teachers of Bihar

The Change Makers

बैगलेस डे — माह : नवंबर

तृतीय शनिवार की विशेष गतिविधि

01 गतिविधि का नाम

खेलों/खिलाड़ियों पर परियोजना कार्य

02 गतिविधि का प्रकार

इंडोर / आउटडोर

03 समय अवधि

1 - 2 घंटे

Teachers of Bihar

The Change Makers

विकसित होने वाले कौशल

गतिविधि के माध्यम से निखरने वाली प्रमुख क्षमताएँ:

01 रचनात्मक अभिव्यक्ति

02 शोध और संकलन

03 प्रस्तुतीकरण

04 डिजाइन और लेआउट

05 भाषा कौशल

06 टीम वर्क

07 आलोचनात्मक सोच

Teachers of Bihar

The Change Makers

सीखने के परिणाम

गतिविधि के उपरांत प्राप्त होने वाले मुख्य निष्कर्ष:

01 खेल या खिलाड़ी से संबंधित जानकारी को संक्षिप्त, आकर्षक और रचनात्मक रूप में प्रस्तुत करना

02 पोस्टर/प्रोजेक्ट निर्माण के लिए शोध, चयन और प्रस्तुति कौशल का विकास

03 डिजाइन, रंग, चित्र और टेक्स्ट के संतुलित उपयोग की समझ

04 प्रस्तुति के दौरान आत्मविश्वास और संवाद कौशल में वृद्धि



Teachers of Bihar

The Change Makers

आवश्यक सामग्री

गतिविधि को सफलतापूर्वक संपन्न करने हेतु आवश्यक वस्तुएं:

01 चार्ट पेपर/पोस्टर शीट

02 रंगीन पेन, मार्कर, स्केच पेन

03 चित्र/फोटो (प्रिंटआउट या कटिंग)

04 गोंद, कैंची

05 स्केल, रुलर

06 इंटरनेट/पुस्तकें (जानकारी के लिए)

07 डेकोरेटिव सामग्री (यदि आवश्यक हो)

Teachers of Bihar

The Change Makers

छात्रों के लिए निर्देश

पोस्टर एवं प्रोजेक्ट निर्माण हेतु मुख्य दिशानिर्देश:

01 खेल या खिलाड़ी का चयन करें और उससे संबंधित जानकारी एकत्रित करें

02 पोस्टर/प्रोजेक्ट के लिए आकर्षक शीर्षक लिखें (बोल्ड और बड़े अक्षरों में)

03 जानकारी को छोटे-छोटे खंडों (जैसे परिचय, उपलब्धियाँ, रोचक तथ्य, प्रेरक बातें) में विभाजित करें

04 हाई-रिज़ॉल्यूशन चित्र/फोटो का उपयोग करें और उन्हें सही स्थान पर चिपकाएँ

05 रंगों, बॉर्डर, हेडिंग्स और व्हाइट स्पेस का संतुलित उपयोग करें

06 स्लोगन, प्रेरक वाक्य या डेकोरेटिव आइटम से पोस्टर को आकर्षक बनाएं

07 पोस्टर/प्रोजेक्ट को साफ-सुथरे और पढ़ने योग्य फॉन्ट में लिखें

08 प्रस्तुति के दौरान आत्मविश्वास से बोलें और साथियों के पोस्टर ध्यान से देखें

Teachers of Bihar

The Change Makers

निर्माण की प्रक्रिया

विषय चयन और शोध हेतु प्रमुख चरण:

01 विषय का चयन

- **खेल या खिलाड़ी का चयन करें**

अपनी रुचि और परियोजना के उद्देश्य के अनुसार उपयुक्त खेल अथवा खिलाड़ी को चुनें।

02 शोध एवं सामग्री संकलन

- **इंटरनेट/पुस्तकों से जानकारी, चित्र, उपलब्धियाँ आदि एकत्रित करें**

विभिन्न प्रामाणिक स्त्रोतों से खेल या खिलाड़ी के विषय में गहन शोध करें एवं आवश्यक फोटो व कटिंग्स संकलित करें।



Teachers of Bihar
The Change Makers

निर्माण की प्रक्रिया
लेआउट डिजाइन एवं लेखन कार्य के चरण:

03 डिजाइन की रुपरेखा बनाएं
- **चार्ट पेपर पर पेंसिल से लेआउट बनाएं**

शीर्षक, चित्र और जानकारी के स्थान पूर्व निर्धारित करें।

04 जानकारी लिखें
- **संक्षिप्त, आकर्षक और बुलेट पॉइंट्स में विवरण लिखें**

उपशीर्षक जैसे "परिचय", "उपलब्धियाँ", "रोचक तथ्य", "प्रेरणा" आदि जोड़ें।



Teachers of Bihar

The Change Makers

निर्माण की प्रक्रिया एवं प्रस्तुति

डेकोरेशन, अंतिम रूप एवं प्रस्तुतिकरण के चरण:

05 चित्र और डेकोरेशन

- **संबंधित चित्र/फोटो चिपकाएँ**

सुंदरता और आकर्षण बढ़ाने के लिए उपयुक्त बॉर्डर, रंगों और तस्वीरों का उपयोग करें।

06 फाइनल टच

- **स्लोगन, प्रेरक वाक्य एवं ग्राफिक्स से पोस्टर को आकर्षक बनाएं**
- सफाई और लेआउट की अंतिम जांच करें तथा अनावश्यक जानकारी हटाएँ

07 प्रस्तुति एवं फीडबैक

- **तैयार पोस्टर/प्रोजेक्ट को कक्षा में प्रस्तुत करें**
- चर्चा और फीडबैक: साथी छात्रों के पोस्टर देखें, सुझाव और प्रतिक्रिया दें

Teachers of Bihar

The Change Makers

रोजगार के अवसर

Teachers of Bihar टीम में जुड़ने हेतु प्रमुख अवसर:

ग्राफिक डिजाइनर

बैनर, पोस्टर, सोशल मीडिया पोस्ट और डिजिटल सामग्री डिज़ाइन

कंटेंट राइटर

शैक्षिक लेख, समाचार, सोशल मीडिया कंटेंट एवं रिपोर्ट लेखन

रिसर्चर

शैक्षिक विषयों, नीतियों और नवाचारों पर शोध व विश्लेषण

प्रजेंटेशन एक्सपर्ट

प्रभावशाली पीपीटी (PPT), स्लाइड डिज़ाइन व विज़ुअल प्रस्तुतीकरण

इवेंट कोऑर्डिनेटर

वर्कशॉप, सेमीनार, प्रतियोगिताएं एवं शैक्षणिक आयोजनों का प्रबंधन

शिक्षक / प्रशिक्षक

ऑनलाइन/ऑफलाइन शिक्षण, मेंटरशिप और शिक्षक प्रशिक्षण मार्गदर्शन

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