



मुख्यमंत्री
**विद्यालय
सुरक्षा**
कार्यक्रम
(सुरक्षित शनिवार)

बाल प्रेरकों के प्रयोग हेतु

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्
राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्
के सहयोग से तैयार

विषय सूची

महीना	सप्ताह	सप्ताह का विषय	पृष्ठ संख्या
अप्रैल	प्रथम सप्ताह	अगलगी से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी	06
	दूसरा सप्ताह	बाल प्रेरकों का चयन, हजार्ड हंट एवं विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन/पुनर्गठन एवं योजना का निर्माण	07-09
	तीसरा सप्ताह	लू से बचाव की जानकारी	10
	चौथा सप्ताह	अगलगी से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी	11
मई	प्रथम सप्ताह	अगलगी से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी	13
	दूसरा सप्ताह	लू से बचाव की जानकारी	14
	तीसरा सप्ताह	चक्रवाती तूफान/आँधी से खतरे एवं बचाव	15
	चौथा सप्ताह	लू से बचाव की जानकारी	16
जून	प्रथम सप्ताह	डूबने से बचाव की जानकारी	18
	दूसरा सप्ताह	अवकाश के दौरान हजार्ड हंट एवं अगलगी से बचाव का अभ्यास	19
	तीसरा सप्ताह	अवकाश के दौरान हजार्ड हंट एवं वज्रपात से बचाव का अभ्यास	20
	चौथा सप्ताह	अवकाश के दौरान हजार्ड हंट एवं डूबने से बचाव का अभ्यास	21
जुलाई	प्रथम सप्ताह	बाढ़ से बचाव हेतु कौशल विकास एवं प्रशिक्षण तथा अभ्यास साथ ही जल-जमाव से परेशानियाँ एवं उसके निदान	23-24
	दूसरा सप्ताह	डूबने से बचाव की जानकारी	25
	तीसरा सप्ताह	हाथ धुलाई, व्यक्तिगत स्वच्छता, आस-पास की साफ-सफाई, कचरा प्रबंधन की जानकारी एवं अभ्यास	26
	चौथा सप्ताह	वज्रपात से बचाव	27
अगस्त	प्रथम सप्ताह	बाढ़ से खतरे एवं डूबने से बचाव के उपाय, कौशल विकास एवं अभ्यास (मॉक ड्रिल)	29
	दूसरा सप्ताह	पेयजल की अशुद्धता से होने वाले खतरे एवं इसके उपाय के बारे में जानकारी	30
	तीसरा सप्ताह	साँप-बिच्छू दंश एवं अन्य विषैले जीव-जन्तुओं के काटने से होनेवाली परेशानियाँ एवं उनके समाधान, कुत्ते एवं बंदर का काटना एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी	31-33
	चौथा सप्ताह	नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी	34

महीना	सप्ताह	सप्ताह का विषय	पृष्ठ संख्या
सितम्बर	प्रथम सप्ताह	डायरिया के संबंध में जानकारी तथा ओ.आर.एस. बनाने से संबंधित कौशल प्रशिक्षण	36
	दूसरा सप्ताह	सड़क/रेल दुर्घटना से बचाव के संदर्भ में जानकारी	37
	तीसरा सप्ताह	भूकंप के खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉक ड्रिल)	38
	चौथा सप्ताह	नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी	39
अक्टूबर	प्रथम सप्ताह	नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी	41
	दूसरा सप्ताह	दशहरा/छठ/मुहर्रम आदि पर्वों में भीड़ एवं भगदड़ संबंधी जोखिम एवं बचाव की जानकारी	42
	तीसरा सप्ताह	दीवाली में पटाखों एवं प्रदूषण से उत्पन्न स्वास्थ्य संबंधी जोखिम एवं बचाव	43
	चौथा सप्ताह	सड़क दुर्घटना से बचाव के संदर्भ में जानकारी	44
नवम्बर	प्रथम सप्ताह	भगदड़ संबंधी जोखिम एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी (प्राथमिक उपचार, सी.पी.आर.)	46
	दूसरा सप्ताह	डूबने से बचाव एवं नाव दुर्घटना के संदर्भ में जानकारी	47
	तीसरा सप्ताह	भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉक ड्रिल)	48
	चौथा सप्ताह	शीतलहर से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी	49
दिसम्बर	प्रथम सप्ताह	निमोनिया एवं सर्दी-खाँसी/जुकाम, आँख एवं त्वचा का संक्रमण, कोविड-19 तथा इससे बचाव	51-52
	दूसरा सप्ताह	हाथ धुलाई, खुले में शौच के खतरे, मल का सुरक्षित निपटान के संदर्भ में जानकारी	53
	तीसरा सप्ताह	शीतलहर से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी	54
	चौथा सप्ताह	डूबने से बचाव एवं नाव दुर्घटना के संदर्भ में जानकारी	55
जनवरी	प्रथम सप्ताह	शीतलहर के खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी	57
	दूसरा सप्ताह	सड़क/रेल दुर्घटना के खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी	58
	तीसरा सप्ताह	भूकंप के संदर्भ में कौशल विकास एवं प्रशिक्षण तथा अभ्यास	59
	चौथा सप्ताह	बाल शोषण से बचाव एवं बाल विवाह तथा बाल अधिकार के बारे में जानकारी	60-61

महीना	सप्ताह	सप्ताह का विषय	पृष्ठ संख्या
फरवरी	प्रथम सप्ताह	भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉकड्रिल)	63-64
	दूसरा सप्ताह	कृपोषण से होनेवाली परेशानियां एवं उसके समाधान के संदर्भ में जानकारी	65-66
	तीसरा सप्ताह	(जलवायु परिवर्तन) जल एवं भूमि का संरक्षण, वायु प्रदूषण एवं पेड़-पौधों का संरक्षण के संदर्भ में जानकारी	67-68
	चौथा सप्ताह	(जलवायु परिवर्तन) जल एवं भूमि का संरक्षण, वायु प्रदूषण एवं पेड़-पौधों का संरक्षण	69
मार्च	प्रथम सप्ताह	अगलगी के खतरे एवं बिजली के घात से बचाव के संदर्भ में जानकारी	71
	दूसरा सप्ताह	चक्रवाती तूफान/आँधी के खतरे एवं इससे बचाव के संदर्भ में जानकारी	72
	तीसरा सप्ताह	भूकम्प से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉकड्रिल)	73-74
	चौथा सप्ताह	मस्तिष्क ज्वर AES/JE/ चमकी से बचाव की जानकारी	75
		साइबर सुरक्षा	76-78



शिक्षकों के लिए

- बाल प्रेरकों का चयन :-** बाल प्रेरक के रूप में वैसे छात्र-छात्रा का चयन किया जाना है जिनका संवाद संप्रेषण अच्छा हो। बाल प्रेरकों का चयन बच्चों द्वारा ही किया जाएगा।
- बाल प्रेरक कौन :-** प्राथमिक विद्यालय में - वर्ग 4 एवं 5 के छात्र/छात्रा
मध्य विद्यालय में - वर्ग 6, 7, 8 के छात्र/छात्रा
उच्च विद्यालय में - वर्ग 9,10 के छात्र/छात्रा
उच्चतर माध्यमिक - वर्ग 11, 12 के छात्र/छात्रा
निजी विद्यालय में - विद्यालय के दो उच्च वर्ग के छात्र/छात्रा
(यथा; अगर विद्यालय 1 से 7 कक्षा तक है, तो वर्ग 6 और 7 से)
- मदरसा विद्यालय में :-** मदरसा के दो उच्च वर्ग के छात्र-छात्रा
(यथा; अगर मदरसा 1 से 7 तक है, तो वर्ग 6 और 7 से)
- बाल प्रेरक कितने :-** जितने वर्ग-कक्ष में पढ़ाई होती है, उस संख्या का दोगुना यानी पाँच कमरे में पढ़ाई होती है, तो उसका दोगुना 10 बाल प्रेरक होंगे। इसके अतिरिक्त 2 या 3 बाल प्रेरक और बनाए जाएँ ताकि किसी बच्चे के अनुपस्थित होने पर उसकी जगह कार्य कर सकें।

नोट: बाल संसद, मीना मंच, किशोर मंच, यूथ क्लब, इको क्लब आदि के छात्र/छात्रा भी बाल प्रेरक हो सकते हैं।

- बाल प्रेरक के कार्य :-** 'सुरक्षित शनिवार' कार्यक्रम को वैगन व्हील (वार्षिक सारणी) के अनुसार फोकल शिक्षक की सहायता से निर्धारित गतिविधियाँ प्रत्येक शनिवार को संचालित करना।
एक दिन पूर्व सुरक्षित शनिवार कार्यक्रम (वार्षिक समय सारणी के अनुसार) की तैयारी फोकल शिक्षक की मदद से करना।
बाल प्रेरकों को विभिन्न आपदाओं से बचाव का प्रशिक्षण लेना है। इनके प्रशिक्षण की जवाबदेही फोकल शिक्षक की है, साथ ही बाल प्रेरकों को नियमित प्रशिक्षण एवं क्षमतावर्द्धन की आवश्यकता है।

आओ जानें :-

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम विद्यालयों में चलाया जाने वाला एक कार्यक्रम है, जिसके अंतर्गत बच्चों को विभिन्न आपदाओं के बारे में बताया जाता है। आपदाओं से बचने का तरीका बताया और सिखाया जाता है। इसका प्रमुख उद्देश्य है कि आप "घर से विद्यालय और वापस घर तक सुरक्षित रह सकें"। इसके लिए हम सभी मिलकर उन सभी संभावित खतरों की पहचान करते हैं, जिनसे हमें खतरा हो सकता है। खतरों की पहचान कर लेने के बाद हम सब मिलकर उन खतरों को दूर करने का प्रयास करते हैं। यह इसलिए महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि किसी भी आपदा की परिस्थिति में सबसे ज्यादा प्रभावित होने वाले बच्चे ही होते हैं।

यह कार्यक्रम गतिविधि आधारित है जिसके अंतर्गत आपदाओं से बचने या उसके असर को कम करने के उपायों को हम जानने का प्रयास करते हैं और कुछ अभ्यास करते हैं, जैसे हार्ड हंट यानी जोखिमों की पहचान की प्रक्रिया, विद्यालय आपदा प्रबंधन योजना का निर्माण, विभिन्न आपदाओं से बचने के लिए मॉक ड्रिल इत्यादि। यह कार्यक्रम आपके और शिक्षकों के माध्यम से समाज को विभिन्न आपदाओं की रोकथाम और उनके कुप्रभावों को कम करने के प्रति जागरूक करने का प्रयास है जिससे कि हम ना केवल अपने आप को बल्कि अपने आस-पास के लोगों की भी मदद कर सकें और उन्हें सक्षम बना सकें।

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम हमारे राज्य के प्रत्येक विद्यालय में चलाया जा रहा है। इसके अंतर्गत प्रत्येक विद्यालय में शनिवार के दिन एक निर्धारित विषय पर सभी को जानकारी दी जाती है। इस कार्यक्रम का एक प्रमुख घटक है, सुरक्षित शनिवार। आइये, सुरक्षित शनिवार के बारे में जानते हैं।

सुरक्षित शनिवार :-

सुरक्षित शनिवार कार्यक्रम प्रत्येक शनिवार को हमारे राज्य के सभी विद्यालयों में चलाया जाता है। सुरक्षित शनिवार का अर्थ यह है कि प्रत्येक शनिवार को पढ़ाई के अंतिम घंटे अथवा चेतना सत्र में बच्चे विविध गतिविधियों के माध्यम से आपदा जोखिम न्यूनीकरण के उपाय सीखेंगे। शिक्षक सभी बच्चों से आपदा की स्थिति में "क्या करें एवं क्या ना करें" पर चर्चा करेंगे।

• इसके अंतर्गत एक वार्षिक सारणी बनायी गयी है जिसे माह और सप्ताह में बांटा गया है। प्रत्येक माह के प्रत्येक शनिवार का विषय बहुत ही वैज्ञानिक और व्यावहारिक तरीके से निर्धारित किया गया है। सुरक्षित शनिवार के दिन आपदाओं से बचने एवं इसके असर को कम करने के उपाय बताये जाते हैं। कुछ अभ्यास भी कराया जाता है। चूंकि इन गतिविधियों का मकसद आप बच्चों को आपदाओं से सुरक्षित रखना है, इसलिए इसे सुरक्षित शनिवार का नाम दिया गया है। सुरक्षित शनिवार की वार्षिक सारणी में :

- प्राकृतिक आपदा (भूकंप, बाढ़, ठनका, चक्रवाती तूफान, लू, शीतलहर इत्यादि)
- मानवजनित आपदा (सड़क दुर्घटना, नाव दुर्घटना, रेल दुर्घटना, डूबना, बिजली घात, भगदड़ इत्यादि)
- स्वास्थ्य संबंधी जोखिम (मस्तिष्क ज्वर, डायरिया, निमोनिया इत्यादि)
- सामाजिक एवं नैतिक आपदा (बाल अधिकार, बाल विवाह, छेड़छाड़ इत्यादि) तथा
- जलवायु/पर्यावरण से सम्बंधित जोखिम को शामिल किया गया है।

इस कार्यक्रम के माध्यम से बच्चों को विभिन्न प्रकार के जोखिम एवं उनसे होने वाले नुकसान एवं उपाय के बारे में बताया जाता है तथा बच्चों के कौशल विकास एवं क्षमतावर्द्धन पर सबसे ज्यादा जोर दिया जाता है। साथ-साथ विभिन्न आपदाओं से बचाव के तरीकों का प्रदर्शन एवं उससे संबंधित नियमित अभ्यास कराया जाता है। इस कार्यक्रम

के तहत इस बात का विशेष ध्यान रखा जाता है कि बच्चों को खेल-खेल में कैसे सुरक्षित रखने की जानकारी दी जा सके और समाज एवं राज्य को सुरक्षित बनाने की ओर प्रेरित किया जा सके।

बाल प्रेरक :- बच्चो, आपको बाल प्रेरक के रूप में चुना गया है। क्योंकि आप में आत्मविश्वास है, आप उत्साहित हैं, आप के भीतर ये क्षमता है कि आप अपनी कक्षा के और अपने विद्यालय के विद्यार्थियों के साथ विभिन्न आपदाओं पर बात कर सकते हैं। सुरक्षित शनिवार से सम्बंधित गतिविधियाँ कर सकते हैं। आपसे अपेक्षा है कि आप प्रत्येक सप्ताह "सुरक्षित शनिवार" का आयोजन करने में अपने विद्यालय के "फोकल शिक्षक" का सहयोग करेंगे। यह पुस्तिका आपको अपनी भूमिका निभाने में मदद करेगी।

पुस्तिका की आवश्यकता क्यों ?




प्यारे बच्चो, यह पुस्तिका आपके लिए है। इसका उपयोग आप अपनी कक्षा के बच्चों के साथ बातचीत करते हुए करेंगे। जैसा कि आप जानते हैं, हमारे विद्यालय में "मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम" के अंतर्गत प्रत्येक शनिवार को "सुरक्षित शनिवार" के रूप में मनाया जाता है। जहाँ प्रत्येक शनिवार को "अलग-अलग आपदाओं के बारे में बातचीत होती है"। विद्यालय के फोकल शिक्षक और अन्य शिक्षक आपको विभिन्न आपदाओं के बारे में जानकारी देते हैं। साथ ही इन आपदाओं का क्या प्रभाव होता है? आपदाओं के प्रभाव को कैसे कम कर सकते हैं? आपदाओं के मुकाबले के लिए हमें क्या तैयारी करनी चाहिए? आदि प्रश्नों पर चर्चा होती है।

आप लोग केवल चर्चा ही नहीं करते बल्कि "उससे संबंधित गतिविधियाँ / अभ्यास / मॉक ड्रिल" भी करते हैं। आप बाल प्रेरक हैं। आपको भी अपनी कक्षा के सहपाठियों के साथ बात करनी है, उनसे चर्चा करनी है। ये पुस्तिका इस काम में आपकी मदद करेगी। इस पुस्तिका के माध्यम से आप बड़ी आसानी से अन्य बच्चों के साथ आपदाओं के विषय में बात कर पायेंगे।

पुस्तिका में क्या है-

पुस्तिका में साल के 48 सप्ताह (एक माह में चार शनिवार को आधार मानकर) के आधार पर 48 अध्याय हैं। प्रत्येक सप्ताह के लिए एक अलग विषय है। जिस माह पांचवां शनिवार पड़ेगा उस शनिवार को साफ-सफाई और स्वच्छता के संबंध में बताया जाएगा।

प्रत्येक विषय के बारे में सामान्य जानकारी है जिसे चित्र के माध्यम से समझाने की कोशिश की गई है। प्रत्येक अध्याय को 3 भागों में बांटा गया है -

आओ जानें	इस भाग में आपको आपदा के बारे में सामान्य जानकारी के सन्देश मिलेंगे। जैसे भूकंप कैसे आता है? आग लगने पर क्या होता है? वज्रपात / ठनका किसे कहते हैं? डायरिया किसे कहते हैं? आदि।	
जरूरी जानकारी	इस भाग में उन बातों को शामिल किया गया है जो किसी भी आपदा के दुष्प्रभाव को कम करने या बचने के लिए करने की आवश्यकता होती है जैसे- सड़क पार करते समय पहले बाएं, दायें और फिर दायें देखे, यदि कोई वहां नहीं आ रहा है तब ही सड़क पार करें या फिर वे काम जिन्हें न करके हम अपने और अपने साथियों को सुरक्षित बना सकते हैं जैसे-मोबाइल पर बात करते हुए सड़क पार नहीं करना है आदि।	
घरवालों के लिए सन्देश	बच्चो, हमें केवल अपने विद्यालय को नहीं बल्कि अपने घर और गाँव को भी सुरक्षित बनाना है इसलिए जो हम विद्यालय में सीखते हैं, उसे अपने परिवार में भी बताना है। इसलिए इस भाग में कुछ सन्देश हैं जो आपको और आपके सहपाठियों को अपने माता-पिता, भाई-बहनों व अन्य सदस्यों के साथ चर्चा करनी है।	

पुस्तिका का उपयोग कैसे करें -

इस पुस्तिका का प्रयोग बहुत ही आसान है। इसका उपयोग आप बिना शिक्षक की सहायता लिये आसानी से कर सकते हैं। इसके लिए आपको निम्न बातों का ख्याल रखना है -

- आने वाले शनिवार को जिस विषय पर चर्चा करनी है उसे एक या दो दिन पहले पुस्तिका में अच्छे से पढ़ लें।
- यदि उस विषय से सम्बंधित कोई सवाल आपके मन में है या फिर आपको कुछ समझ नहीं आ रहा है तो अपने फोकल शिक्षक के साथ चर्चा कर लें।
- शनिवार के दिन चेतना सत्र में अपनी कक्षा के बच्चों के साथ चर्चा करें। चर्चा करने के लिए बच्चों को एक गोल घेरे में बैठने को कहें। आप भी इस पुस्तिका के साथ उस घेरे में बैठ जायें। पुस्तिका में दिये गए चित्रों को दिखाते हुए बच्चों के साथ चर्चा करें और पुस्तिका में दिये गए "अभ्यास" को सबके साथ मिलकर करें।



शनिवार से 2 दिन पहले



शनिवार से 1 दिन पहले



सुरक्षित शनिवार का दिन



- W1 अगलगी से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी
- W2 बाल प्रेरकों का चयन, हार्ड हट एवं विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन/पुनर्गठन एवं योजना का निर्माण
- W3 लू से बचाव की जानकारी
- W4 अगलगी से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी

आओ जानें

- आग हमेशा ताप, ईंधन और ऑक्सीजन की संतुलित मात्रा में होने से लगती है।
- आग लगने पर घर जल जाते हैं, पशु भी जल जाते हैं। खेतों और खलिहानों में लगी फसल जलकर खाक हो जाती है। शरीर में आग लगने पर व्यक्ति जल जाते हैं।
- बिजली के लूज तारों, उपकरणों से भी आग लगने का खतरा रहता है।
- रसोईघर में चूल्हे से भी आग लग जाती है।
- फसल कटनी के बाद खेतों में छोड़े गए डंडलों में कभी-कभी आग लगा दी जाती है, जिससे बहुत ही ज्यादा नुकसान होता है।
- गर्मी के मौसम में तेज़ पछुआ हवा के दौरान अगलगी की घटनाएं बढ़ जाती हैं।



जरूरी बातें

- आग लगने पर फायर ब्रिगेड को (101 नंबर पर) फोन करके बुलाना चाहिए।
- आग लगने पर खुद आग बुझाने के बजाय आस-पास के लोगों को सहयोग के लिए बुलाना है।
- दीपक, दीया, लालटेन, मोमबत्ती को ऐसी जगह ना रखें जहाँ से गिरकर आग लगने की संभावना हो।
- घर में किसी भी उत्सव के लिए लगाए कनात अथवा टेंट के नीचे से बिजली के तार को ना ले जाएं।
- अगर हमारे कपड़ों में आग लग जाए तो तुरंत जमीन पर लेटना है और लुढ़कने लगना है।

अभ्यास – रुको, लेटो और लुढ़को का अभ्यास।

- अगर घर में आग लग गयी हो, चारो ओर धुआं भर गया हो तो एक भीगे कपड़े से अपने नाक और मुंह को ढँक लें तथा लेट कर घिसटते हुए कमरे या घर से बाहर निकलें।

अभ्यास – नीचे झुको और रेंगते हुए बाहर निकलो।



घरवालों के लिए संदेश

- जलती हुई माचिस की तीली/अधजली बीड़ी/सिगरेट पीकर इधर-उधर न फेंके। इससे घर, खेत-खलिहान में आग लगने का खतरा है।
- जहाँ कहीं भी लूज तार दिखे, चाहे स्कूल में या घर में, तो तुरंत ही अपने से बड़ों को सूचित करें।



आओ जानें

- हमारे विद्यालय में मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम— “सुरक्षित शनिवार” चलाया जा रहा है।
- इसमें हमसब विभिन्न आपदाओं से बचाव की जानकारी प्राप्त करते हैं।
- इस कार्यक्रम में फोकल शिक्षक और बाल प्रेरक की प्रमुख भूमिका है।
- इस कार्यक्रम के माध्यम से हम बच्चे आपदा से बचाव के लिए ज्ञान एवं कौशल विकसित करेंगे।



जरूरी बातें

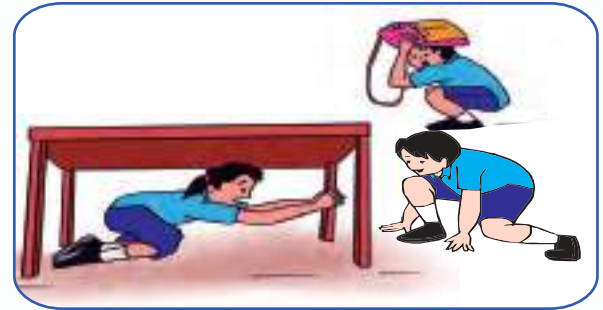
आओ जानें हमारे फोकल शिक्षक कौन हैं?

- प्रत्येक विद्यालय में एक फोकल शिक्षक बनाये जाएंगे।
- फोकल शिक्षक हमें आपदाओं के बारे बताएँगे।
- फोकल शिक्षक बाल प्रेरकों के माध्यम से प्रत्येक शनिवार को “सुरक्षित शनिवार” की वार्षिक सारणी के अनुसार गतिविधियों का आयोजन करेंगे।

बाल प्रेरक कौन होंगे ?

- बाल प्रेरक हमारे साथ आपदाओं पर चर्चा करने में मदद करते हैं।
- हम उन बच्चों का बाल प्रेरक के रूप में चयन करेंगे जिनका संवाद संप्रेषण अच्छा हो।
- बाल प्रेरकों का चयन बच्चों द्वारा ही किया जाएगा
- बाल प्रेरक में बाल संसद एवं मीना मंच के छात्र-छात्राओं को भी शामिल किया जा सकता है।

अभ्यास— आओ जानें हमारी कक्षा की जिम्मेदारी किन बाल प्रेरकों पर है ?



घरवालों के लिए संदेश

- हमारे विद्यालय में प्रत्येक शनिवार एक आपदा पर चर्चा होती है और उनसे बचाव के तरीके बताए जाते हैं।

आओ जानें

- विद्यालय को सुरक्षित बनाने के लिए जोखिमों की पहचान करना एक जरूरी काम है।
- बच्चों को उन जोखिमों की पहचान करनी है जिससे हम सभी को किसी न किसी प्रकार के नुकसान की आशंका होती है।
- जोखिमों की पहचान और उसका आकलन करना एक महत्वपूर्ण कार्य है, इसलिए इसे पूरी गंभीरता से करना चाहिए।



जरूरी बातें

- जोखिम की पहचान घर से विद्यालय आने के रास्तों में, विद्यालय के भीतर और विद्यालय के आसपास के क्षेत्रों में करनी है।
- उन सभी खतरों की पहचान करें, जिससे शारीरिक कष्ट एवं स्वास्थ्य संबंधी बीमारियां उत्पन्न हो सकती हैं। हजार्ड हंट के दौरान संरचनात्मक एवं गैर संरचनात्मक खतरों की भी पहचान करें।
- 10-10 बच्चों के समूह में जोखिमों के पहचान की प्रक्रिया लगभग 30 मिनट से 45 मिनट तक करनी है।
- लड़कियां भी अपने अनुसार जोखिमों की पहचान करेंगी।

हजार्ड हंट

गेट नहीं है,
शौचालय टूटा है,
दीवार गिरने वाली है....

घरवालों के लिए संदेश

- जोखिम की पहचान के अनुभवों को अभिभावकों को जरूर बताना है।
- घर के अन्दर भी जोखिमों की पहचान करें और उसके निराकरण के लिए अपने अभिभावक को बोलें।



आओ जानें

- विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति विद्यालय की एक महत्वपूर्ण समिति है। इसमें प्रधानाध्यापक के साथ-साथ फोकल शिक्षक और बच्चे भी शामिल होते हैं।
- यह समिति विद्यालय में अथवा उसके आसपास पहचान किए गए जोखिमों को कम करने के लिए काम करती है।



जरूरी बातें

- विद्यालय प्रबंधन समिति में 12-13 सदस्य होंगे।
- समिति में बाल प्रेरक, शिक्षक, अभिभावक, बाल संसद के मंत्री सदस्य होते हैं।
- विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति, विद्यालय के लिए आपदा प्रबंधन की योजना बनाती है।



घरवालों के लिए संदेश

- हमारे विद्यालय में विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति होती है, जो पहचान किए गए जोखिमों को कम करने का कार्य करती है, जिसकी प्रत्येक माह बैठक होती है।
- घर वालों को इस समिति का सदस्य बनने के लिए प्रेरित करें।



आओ जानें

- गर्मी के दिनों में तापमान बढ़ने और गर्म हवाएं चलने को "लू" कहते हैं।
- अधिक गर्मी के कारण शरीर में पानी की कमी हो जाती है।
- लू लगने पर शरीर का ताप बढ़ जाता है।
- लू लगने पर उल्टियां तथा दस्त होने लगते हैं।
- खाली पेट रहने पर लू का प्रभाव जल्द पड़ता है।
- लू लगने पर व्यक्ति बेहोश भी हो जाते हैं।
- कभी-कभी यह जानलेवा भी साबित होता है।



जरूरी बातें

हमें लू से बचने के लिए

- तेज धूप में नहीं खेलना है।
- टोपी / गमछे से सर को ढंकने के बाद ही घर से निकलना है।
- गर्मी में हमें खूब पानी पीना चाहिए।
- घर में बने ठंडे पेय पदार्थ जैसे – लस्सी, छाछ, नींबू-पानी, आम का पन्ना इत्यादि नियमित रूप से पीएं।



घरवालों के लिए संदेश

- दोपहर में आराम करें।
- टोपी / गमछे से सर को ढंकने के बाद ही घर से निकलना है।



आओ जानें

- आग हमेशा ताप, ईंधन और ऑक्सीजन की संतुलित मात्रा में होने से लगती है।
- आग लगने पर घर जल जाते हैं, पशु भी जल जाते हैं। खेतों और खलिहानों में लगी फसल जलकर खाक हो जाती है। शरीर में आग लगने पर व्यक्ति जल जाते हैं।
- बिजली के लूज तारों, उपकरणों से भी आग लगने का खतरा रहता है।
- रसोईघर में चूल्हे से भी आग लग जाती है।
- फसल कटनी के बाद खेतों में छोड़े गए डंठलों में कभी-कभी आग लगा दी जाती है, जिससे बहुत ही ज्यादा नुकसान होता है।
- गर्मी के मौसम में तेज़ पछुआ हवा के दौरान अगलगी की घटनाएं बढ़ जाती हैं।



जरूरी बातें

- आग लगने पर फायर ब्रिगेड को (101 नंबर पर) फोन करके बुलाना चाहिए।
- आग लगने पर खुद आग बुझाने के बजाय आस-पास के लोगों को सहयोग के लिए बुलाना है।
- दीपक, दीया, लालटेन, मोमबत्ती को ऐसी जगह ना रखें जहाँ से गिरकर आग लगने की संभावना हो।
- घर में किसी भी उत्सव के लिए लगाए कनात अथवा टेंट के नीचे से बिजली के तार को ना ले जाएं।
- अगर हमारे कपड़ों में आग लग जाए तो तुरंत जमीन पर लेटना है और लुढ़कने लगना है।

अभ्यास – रुको, लेटो और लुढ़को का अभ्यास।

- अगर घर में आग लग गयी हो, चारो ओर धुआं भर गया हो तो एक भीगे कपड़े से अपने नाक और मुंह को ढँक लें तथा लेट कर घिसटते हुए कमरे या घर से बाहर निकलें।

अभ्यास – नीचे झुको और रेंगते हुए बाहर निकलो।



घरवालों के लिए संदेश

- जलती हुई माचिस की तीली/अधजली बीड़ी/सिगरेट पीकर इधर-उधर न फेंके। इससे घर, खेत-खलिहान में आग लगने का खतरा है।
- जहाँ कहीं भी लूज तार दिखे, चाहे स्कूल में या घर में, तो तुरंत ही अपने से बड़ों को सूचित करें।



आओ जानें

- आग हमेशा ताप, ईंधन और ऑक्सीजन की संतुलित मात्रा में होने से लगती है।
- आग लगने पर घर जल जाते हैं, पशु भी जल जाते हैं। खेतों और खलिहानों में लगी फसल जलकर खाक हो जाती है। शरीर में आग लगने पर व्यक्ति जल जाते हैं।
- बिजली के लूज तारों, उपकरणों से भी आग लगने का खतरा रहता है।
- रसोईघर में चूल्हे से भी आग लग जाती है।
- फसल कटनी के बाद खेतों में छोड़े गए डंडलों में कभी-कभी आग लगा दी जाती है, जिससे बहुत ही ज्यादा नुकसान होता है।
- गर्मी के मौसम में तेज़ पछुआ हवा के दौरान अगलगी की घटनाएं बढ़ जाती हैं।



जरूरी बातें

- आग लगने पर फायर ब्रिगेड को (101 नंबर पर) फोन करके बुलाना चाहिए।
- आग लगने पर खुद आग बुझाने के बजाय आस-पास के लोगों को सहयोग के लिए बुलाना है।
- दीपक, दीया, लालटेन, मोमबत्ती को ऐसी जगह ना रखें जहाँ से गिरकर आग लगने की संभावना हो।
- घर में किसी भी उत्सव के लिए लगाए कनात अथवा टेंट के नीचे से बिजली के तार को ना ले जाएं।
- अगर हमारे कपड़ों में आग लग जाए तो तुरंत जमीन पर लेटना है और लुढ़कने लगना है।

अभ्यास – रुको, लेटो और लुढ़को का अभ्यास।

- अगर घर में आग लग गयी हो, चारो ओर धुआं भर गया हो तो एक भींगे कपड़े से अपने नाक और मुंह को ढँक लें तथा लेट कर घिसटते हुए कमरे या घर से बाहर निकलें।

अभ्यास – नीचे झुको और रेंगते हुए बाहर निकलो।



घरवालों के लिए संदेश

- जलती हुई माचिस की तीली/अधजली बीड़ी/सिगरेट पीकर इधर-उधर न फेंकें। इससे घर, खेत-खलिहान में आग लगने का खतरा है।
- जहाँ कहीं भी लूज तार दिखे, चाहे स्कूल में या घर में, तो तुरंत ही अपने से बड़ों को सूचित करें।



आओ जानें

- गर्मी के दिनों में तापमान बढ़ने और गर्म हवाएं चलने को "लू" कहते हैं।
- अधिक गर्मी के कारण शरीर में पानी की कमी हो जाती है।
- लू लगने पर शरीर का ताप बढ़ जाता है।
- लू लगने पर उल्टियां तथा दस्त होने लगते हैं।
- खाली पेट रहने पर लू का प्रभाव जल्द पड़ता है।
- लू लगने पर व्यक्ति बेहोश भी हो जाते हैं।
- कभी-कभी यह जानलेवा भी साबित होता है।



जरूरी बातें

हमें लू से बचने के लिए

- तेज धूप में नहीं खेलना है।
- टोपी / गमछे से सर को ढंकने के बाद ही घर से निकलना है।
- गर्मी में हमें खूब पानी पीना चाहिए।
- घर में बने ठंडे पेय पदार्थ जैसे – लस्सी, छाछ, नींबू-पानी, आम का पन्ना इत्यादि नियमित रूप से पीएं।



घरवालों के लिए संदेश

- दोपहर में आराम करें।
- टोपी / गमछे से सर को ढंकने के बाद ही घर से निकलना है।



आओ जानें

- चक्रवाती तूफ़ान तेज हवा का घूमता हुआ बवंडर होता है।
- हवा की गति बहुत अधिक होती है।
- तूफ़ान के दौरान वर्षा भी होती है।
- तूफ़ान से कच्चे घर उड़ जाते हैं।
- सामान्यतया मानसून पूर्व एवं मानसून की बारिश के समय प्रायः आसमान में बिजली कड़कती / चमकती है।
- आसमानी बिजली / वज्रपात / ठनका गिरने से जन-जीवन प्रभावित होता है।



जरूरी बातें

- जब तक आंधी-तूफ़ान शांत न हो जाए, हमें घर से बाहर नहीं निकलना है।
- आंधी-तूफ़ान आने पर पुराने और टूटे-फूटे मकानों और पेड़ के नीचे नहीं रुकना है।
- जब तक बिजली का चमकना बंद ना हो जाए, हमें खुले में नहीं रहना है, बल्कि पक्के मकानों के अन्दर रहना चाहिए।
- खिड़कियां, दरवाजे, बरामदे एवं छत से दूर रहें।
- बिजली से संचालित उपकरणों से दूर रहें, टेलीफोन या मोबाइल का उपयोग ना करें।
- अगर खुले में हैं तो अपने दोनों पैरों को आपस में सटा लें एवं दोनों हाथों से कानों को ढंक कर अपने सिर को जमीन की तरफ यथासंभव झुका लें तथा सिर को जमीन से ना सटाएँ। वज्रपात के दौरान उकड़ू-मुकड़ू की अवस्था में बैठ जाएं। इससे आप अपने को बचा सकते हैं।



घरवालों के लिए संदेश

- बिजली और टेलीफोन के खंभों के नीचे खड़े न हों। खंभों के गिरने से चोट लगने का खतरा रहता है।
- खेत एवं खुले क्षेत्रों में बिल्कुल भी ना रहें।



आओ जानें

- गर्मी के दिनों में तापमान बढ़ने और गर्म हवाएं चलने को "लू" कहते हैं।
- अधिक गर्मी के कारण शरीर में पानी की कमी हो जाती है।
- लू लगने पर शरीर का ताप बढ़ जाता है।
- लू लगने पर उल्टियां तथा दस्त होने लगते हैं।
- खाली पेट रहने पर लू का प्रभाव जल्द पड़ता है।
- लू लगने पर व्यक्ति बेहोश भी हो जाते हैं।
- कभी-कभी यह जानलेवा भी साबित होता है।



जरूरी बातें

हमें लू से बचने के लिए

- तेज धूप में नहीं खेलना है।
- टोपी / गमछे से सर को ढंकने के बाद ही घर से निकलना है।
- गर्मी में हमें खूब पानी पीना चाहिए।
- घर में बने ठंडे पेय पदार्थ जैसे – लस्सी, छाछ, नींबू-पानी, आम का पन्ना इत्यादि नियमित रूप से पीएं।



घरवालों के लिए संदेश

- दोपहर में आराम करें।
- टोपी / गमछे से सर को ढंकने के बाद ही घर से निकलना है।





- W1 डूबने से बचाव की जानकारी
- W2 अवकाश के दौरान हार्जर्ड हंट एवं अगलगी से बचाव का अभ्यास
- W3 अवकाश के दौरान हार्जर्ड हंट एवं वज्रपात से बचाव का अभ्यास
- W4 अवकाश के दौरान हार्जर्ड हंट एवं डूबने से बचाव का अभ्यास

आओ जानें

- प्रतिवर्ष बहुत सारे बच्चों की मौत नदी, तालाब में डूबने से होती है।
- बरसात के बाद कई जगह पानी भर जाता है, कभी-कभी बच्चे उस पानी में भी डूब जाते हैं, क्योंकि बच्चों को पानी की गहराई के बारे में पता नहीं होता है।



जरूरी बातें

- घर से स्कूल आने के रास्ते में अगर बरसात का पानी भरा है तो हमें उससे दूर रहना है। उसमें नहीं नहाना है।
- यदि हमें तैरना नहीं आता है तो नदी/तालाब/पोखर के खतरनाक घाटों पर स्नान करने नहीं जाना है।
- हमें पुल/पुलिया/ऊँचे टीले से पानी में कूद कर स्नान नहीं करना चाहिए।
- यदि हमें तैरना नहीं आता है तो नदी/तालाब की गहराई में उतर कर नहाने नहीं जाना है।



घरवालों के लिए संदेश

जब भी किसी डूबने वाले व्यक्ति को निकाला जाये तो अवश्य करें।

- यदि डूबे व्यक्ति के मुँह व नाक में कुछ फंसा है तो निकाल दें।
- जाँच ले कि डूबे हुए व्यक्ति की साँस/नब्ज चल रही है या नहीं।
- यदि प्रभावित व्यक्ति का पेट फूला हुआ है तो पूरी संभावना है कि उसने पानी पी लिया होगा। अतः पेट से पानी निकालने की प्रक्रिया शुरू करें।



आओ जानें

- उन सभी खतरों की पहचान करें, जिससे शारीरिक कष्ट एवं स्वास्थ्य संबंधी बीमारियां उत्पन्न हो सकती हैं।
- हजार्ड हंट के दौरान गाँव के अन्दर संरचनात्मक एवं गैर संरचनात्मक खतरों की भी पहचान करें।

ऐसे बहुत से खतरे होते हैं जिनसे अगलगी की घटना घट सकती है।

- लूज तारों के कारण बिजली का शार्ट सर्किट होना।
- खाना बनाने के बाद चूल्हे की आग को नहीं बुझाना।
- फसल कटनी के बाद खेतों में छोड़े गए डंठलों में आग लगा देना।
- बीड़ी / सिगरेट पीने के बाद बिना बुझाए यत्र-तत्र फेंक देना।



जरूरी बातें

गैस चूल्हे पर खाना बनाते समय सावधानी रखी जाए —

- कभी-कभी (दूध उबलकर चूल्हे पर गिर जाने के कारण), चूल्हे की आग बुझ जाती है। जिससे गैस फैलने लगती है जो आग पकड़ लेती है।
- गैस सिलिंडर की नॉब खुली छोड़ देने से भी गैस का रिसाव होता है।
- यदि सिलिंडर में आग लग जाए तो उस पर पानी से भीगा हुआ चादर या टाट डाल देने से आग पर काबू पाया जा सकता है।
- जब शरीर में आग लग जाए तो — **“रुको, लेटो, लुढको”** की प्रक्रिया करनी चाहिए अथवा घर में आग लगने के कारण धुँआं भर जाए तो हमें — नीचे झुको और रेंगो की प्रक्रिया करनी चाहिए।



घरवालों के लिए संदेश

- गैस चूल्हा को हमेशा, गैस सिलिंडर से अधिक ऊंचाई पर रखना चाहिये।
- जहाँ तक संभव हो गर्मियों के दिनों में दिन का खाना 9 बजे सुबह से पहले तथा रात का खाना शाम 6 बजे के बाद बनायें।
- फसल कटनी के बाद खेत में छोड़े गए डंठल या भूसा में आग नहीं लगायें।



आओ जानें

- बरसात के मौसम में तेज आवाज के साथ आसमान से गिरने वाली बिजली को ठनका / वज्रपात कहते हैं।
- आकाशीय बिजली ज्यादातर बरसात के दिनों में गिरती है।



जरूरी बातें

- जब आसमान में बिजली चमक रही हो तो :-
- बरसात के दिनों में जब घने बादल छाएँ तो जल्दी से पक्के मकान में शरण लें।
- खिड़कियाँ, दरवाजे, बरामदे एवं छत से दूर रहें।
- हमें ऊँचे पेड़ों, बिजली के खंभों के नीचे खड़े नहीं होना है, क्योंकि बिजली के इस पर गिरने की संभावना सबसे ज्यादा होती है।
- खुले आसमान (जैसे – खेत में) के नीचे खड़े नहीं होना है।
- ऐसी वस्तुएं जो बिजली की सुचालक हैं, उनसे दूर रहें।
- पैदल जा रहे हो तो धातु की डंडी वाले छातों का उपयोग ना करें।



ठनका से बचने का अभ्यास –

- ★ दोनों पैरों को आपस में सटा लें।
- ★ दोनों हाथों को कान पर रख कर सिर को जमीन की तरफ झुका लें (उकड़ू बैठ जाएँ)।



घरवालों के लिए संदेश

- जब आकाश में बिजली चमक रही हो तब तालाब / जलाशयों से दूर रहें।
- गीले खेतों में हल चलाते, रोपनी या अन्य कार्य कर रहे किसान तथा मजदूर तुरंत सूखे हुए एवं सुरक्षित स्थान पर चले जाएं।



आओ जानें

- नदी पार करते हुए नाव पलटने / नाव डूबने से लोगों की मौत होती है।
- उफनती नदी या गहरे तालाब में स्नान करने, कपड़ा धोने से डूबने की घटना घटती है।
- बाढ़ के दौरान भी डूबने की घटना होती है।
- कुछ बातें मानने पर हम बच्चे डूबने से बच सकते हैं।



जरूरी बातें

नाव दुर्घटना से बचने के लिए –

- हमें अकेले नाव की यात्रा नहीं करनी है।
- यदि हम अपने माता-पिता या परिचित के साथ नाव पर जा रहे हैं तो उस नाव में नहीं बैठेंगे
 - ★ जिस नाव में बहुत अधिक लोग बैठे / भीड़ हैं।
 - ★ जिस नाव में जानवरों को भी ढोया जा रहा हो।
 - ★ जर्जर / टूटी-फूटी नाव पर सवारी न करें।



डूबने से बचने के लिए –

- खतरनाक घाटों के किनारे पर बच्चों को नहीं जाना चाहिए।
- बच्चों को नदी / तालाबों / तेज़ पानी के बहाव में स्नान नहीं करना चाहिए।
- बच्चों को पुल / पुलिया / ऊँचे टीलों से पानी में कूद कर पानी में स्नान नहीं करना चाहिए।



घरवालों के लिए संदेश

केवल उसी नाव से यात्रा करें –

- जिस पर एक सफ़ेद पट्टी का निशान लगा हो।
- जिस पर पंजीकरण संख्या अंकित हो।
- जिस पर जानवर नहीं हो।
- सूर्योदय से पहले और सूर्यास्त के बाद नाव की यात्रा न करें।





- W1 बाढ़ से बचाव हेतु कौशल विकास एवं प्रशिक्षण तथा अभ्यास साथ ही जल-जमाव से परेशानियों एवं उसके निदान
- W2 डूबने से बचाव की जानकारी
- W3 हाथ धुलाई, व्यक्तिगत स्वच्छता, आस-पास की साफ-सफाई, कचरा प्रबंधन की जानकारी एवं अभ्यास
- W4 वज्रपात से बचाव

आओ जानें

- नदी में जब पानी अधिक बढ़ जाता है तो उसे बाढ़ आना कहते हैं।
- बरसात के दिनों में अत्यधिक वर्षा के कारण बाढ़ की स्थिति उत्पन्न होती है।
- कभी-कभी बांध टूटने के कारण भी बाढ़ की स्थिति हो जाती है।
- राज्य के 28 जिले बाढ़ प्रवण है, जिनमें से 15 जिले अति बाढ़ प्रवण हैं।



जरूरी बातें

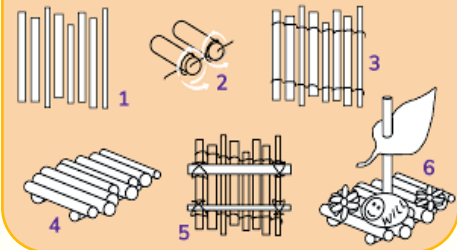
- पता करें कि क्या हमारा गाँव या क्षेत्र बाढ़ से प्रभावित क्षेत्र है। यह भी पता करें कि घर या विद्यालय बाढ़ से प्रभावित हो सकता है।
- हमें घर के कीमती सामान के साथ साथ हमारे स्कूल बैग को भी पोलिथिन के बैग में रखना चाहिए।
- घर के सभी सदस्यों को नजदीकी सुरक्षित आश्रय स्थल के बारे में जानकारी हो।
- बाढ़ के दौरान खाना ढंक कर रखें, हल्का भोजन करें एवं उबला हुआ पानी पिएं।
- बच्चे बाढ़ के पानी से ना खेलें, ना ही बाढ़ग्रस्त क्षेत्र में जाएं।
- ऐसा कोई भी खाद्य पदार्थ का सेवन ना करें जो कि बाढ़ के पानी से प्रभावित हुआ हो।



अभ्यास -

- बाढ़ के दौरान एक जगह से दूसरी जगह जाने के लिए तथा डूबने से बचने के लिए आओ राफ्ट बनाना सीखें।

राफ्ट बनाने के एक तरीके का इन्फोग्राफ ...



घरवालों के लिए संदेश

- अगर बाढ़ आ जाये तो हमारे लिए सुरक्षित स्थान कहाँ है ?
- बाढ़ के संभावित खतरों से बचने के लिए आपातकालीन किट बना कर रखने के लिए बोलें, जिसमें एक छोटा रेडियो, टॉर्च, बैटरी, मजबूत रस्सी, माचिस, मोमबत्ती, पानी, सूखा भोजन, खाद्य सामग्री आदि हो।



गाँव में ऊँचा स्थान

जल-जमाव से परेशानियाँ

- **बीमारियों का खतरा :** जल-जमाव में मच्छर पैदा होते हैं, जो मलेरिया, डेंगू और अन्य बीमारियों का कारण बनते हैं।
- **स्वच्छता की समस्या :** जल जमाव से घरों एवं आसपास के क्षेत्रों में गंदगी और बदबू फैलती है।
- **यातायात की समस्या :** जल-जमाव से सड़कें फिसलन भरी हो जाती हैं, जिससे यातायात प्रभावित होता है।
- **कृषि की समस्या :** जल-जमाव से खेतों में पानी जमा हो जाता है, जिससे फसलें खराब हो जाती हैं।



निदान

- **समुचित निकासी की व्यवस्था :** अपने घर के आसपास की नालियों को साफ रखना चाहिए। कचरा और प्लास्टिक को नालियों में फेंकना नहीं चाहिए।
- **जल निकासी के लिए उचित योजना :** बारिश के पानी को बहाने के लिए छतों पर पाइप और नालियां सही ढंग से लगवाना चाहिए। पानी के प्रवाह को बाधित करने वाले निर्माण कार्यों से बचना चाहिए।
- **वृक्षारोपण :** अधिक से अधिक पेड़ लगाना चाहिए, जिससे जल अवशोषण में मदद मिल सके।
- **जल संग्रहण प्रणाली :** वर्षा जल संचयन प्रणाली को अपनाना चाहिए। पानी को रिचार्ज पिट्स या टैंक में संग्रहित करना चाहिए।
- **उन्नत सीवेज सिस्टम :** पुरानी और जाम नालियों की मरम्मत करवाना चाहिए। सरकार द्वारा बनाए गए सीवेज सिस्टम का सही उपयोग करना चाहिए।
- **सामुदायिक जागरूकता :** अपने आसपास के लोगों को जल-जमाव के खतरों और रोकथाम के उपायों के बारे में जागरूक करें।
- **प्लास्टिक एवं ठोस कचरे का सही प्रबंधन :** प्लास्टिक और अन्य कचरे को कूड़ेदान में डालना चाहिए।
- **नियमित निरीक्षण एवं सफाई :** बारिश से पहले नालियों और जल निकासी व्यवस्था का निरीक्षण करना चाहिए। पानी जमने वाले स्थानों को नियमित रूप से साफ रखना।

आओ जानें

- नदी पार करते हुए नाव पलटने / नाव डूबने से लोगों की मौत होती है।
- उफनती नदी या गहरे तालाब में स्नान करने, कपड़ा धोने से डूबने की घटना घटती है।
- बाढ़ के दौरान भी डूबने की घटना होती है।
- कुछ बातें मानने पर हम बच्चे डूबने से बच सकते हैं।



जरूरी बातें

नाव दुर्घटना से बचने के लिए –

- हमें अकेले नाव की यात्रा नहीं करनी है।
- यदि हम अपने माता-पिता या परिचित के साथ नाव पर जा रहे हैं तो उस नाव में नहीं बैठेंगे
 - ★ जिस नाव में बहुत अधिक लोग बैठे / भीड़ हैं।
 - ★ जिस नाव में जानवरों को भी ढोया जा रहा हो।
 - ★ जर्जर / टूटी-फूटी नाव पर सवारी न करें।



डूबने से बचने के लिए –

- खतरनाक घाटों के किनारे पर बच्चों को नहीं जाना चाहिए।
- बच्चों को नदी / तालाबों / तेज़ पानी के बहाव में स्नान नहीं करना चाहिए।
- बच्चों को पुल / पुलिया / ऊँचे टीलों से पानी में कूद कर पानी में स्नान नहीं करना चाहिए।



घरवालों के लिए संदेश

केवल उसी नाव से यात्रा करें –

- जिस पर एक सफ़ेद पट्टी का निशान लगा हो।
- जिस पर पंजीकरण संख्या अंकित हो।
- जिस पर जानवर नहीं हो।
- सूर्योदय से पहले और सूर्यास्त के बाद नाव की यात्रा न करें।



आओ जानें

स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छता अपनाना है।

- प्रत्येक दिन दांत साफ़ करना है।
- प्रत्येक दिन स्नान करने के साथ बालों में कंघी करनी है।
- हाँथ और पैर के नाखून हमेशा काटने हैं।
- खाना खाने से पूर्व और शौच जाने के बाद साबुन से हाथ धोना है।
- खेलने के बाद, जानवरों को छूने के बाद, स्कूल से आने के बाद अथवा जब भी हाथ गंदे हो तो हाथों को धोना है।



जरूरी बातें

- कक्षा और विद्यालय को साफ़ सुथरा रखना हमारी जिम्मेदारी है।
- हमें कचरे को "कूड़ेदान" में ही फेंकना है।
- विद्यालय के आसपास के क्षेत्रों को शौचमुक्त रखना चाहिए, इसके लिए हमें विद्यालयों में शौचालयों की नियमित सफाई और उसका उपयोग करना चाहिए।
- विद्यालय में जल-स्रोत तथा वाशिंग स्टेशन के आस-पास पानी का जमाव नहीं होने देना चाहिए। पानी के समुचित निकास के लिए पक्की नाली तथा उससे जुड़ा सोखता होना चाहिए।

चलो कुछ अभ्यास करते हैं—

1. आओ, अपने दांत, बाल, नाखून को देखें।
2. आओ, अपनी कक्षा और विद्यालय में फैले कचरे को कूड़ेदान में डालें।
3. हाथ धोने के सभी तरीकों को दिखाया जाए।



घरवालों के लिए संदेश

- कचरे को हमेशा कूड़ेदान में ही डालें।
- सड़क पर कचरा न फेंके।
- घर और उसके आस-पास तथा गाँव-मोहल्ले की साफ़-सफाई के बारे में बताएं।
- शौचालय के नियमित उपयोग के बारे में बताएं तथा खुले में शौच करने से घरवालों या अन्य लोगों को मना करें।



आओ जानें

- बरसात के मौसम में तेज आवाज के साथ आसमान से गिरने वाली बिजली को ठनका / वज्रपात कहते हैं।
- आकाशीय बिजली ज्यादातर बरसात के दिनों में गिरती है।



जरूरी बातें

- जब आसमान में बिजली चमक रही हो तो :-
- बरसात के दिनों में जब घने बादल छाएँ तो जल्दी से पक्के मकान में शरण लें।
- खिड़कियाँ, दरवाजे, बरामदे एवं छत से दूर रहें।
- हमें ऊँचे पेड़ों, बिजली के खंभों के नीचे खड़े नहीं होना है, क्योंकि बिजली के इस पर गिरने की संभावना सबसे ज्यादा होती है।
- खुले आसमान (जैसे – खेत में) के नीचे खड़े नहीं होना है।
- ऐसी वस्तुएं जो बिजली की सुचालक हैं, उनसे दूर रहें।
- पैदल जा रहे हो तो धातु की डंडी वाले छातों का उपयोग ना करें।



ठनका से बचने का अभ्यास –

- ★ दोनों पैरों को आपस में सटा लें।
- ★ दोनों हाथों को कान पर रख कर सिर को जमीन की तरफ झुका लें (उकड़ू बैठ जाएँ)।



घरवालों के लिए संदेश

- जब आकाश में बिजली चमक रही हो तब तालाब / जलाशयों से दूर रहें।
- गीले खेतों में हल चलाते, रोपनी या अन्य कार्य कर रहे किसान तथा मजदूर तुरंत सूखे हुए एवं सुरक्षित स्थान पर चले जाएं।





- W1 बाढ़ से खतरे एवं डूबने से बचाव के उपाय, कौशल विकास एवं अभ्यास (मॉक ड्रिल)
- W2 पेयजल की अशुद्धता से होने वाले खतरे एवं इसके उपाय के बारे में जानकारी
- W3 साँप-बिच्छू दंश एवं अन्य विषैले जीव-जन्तुओं के काटने से होनेवाली परेशानियाँ एवं उनके समाधान, कुत्ते एवं बंदर का काटना एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी
- W4 नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी

आओ जानें

- बाढ़ तब आती है जब किसी नदी या झील का पानी उसके आसपास की भूमि पर बहने लगता है।
- बहुत अधिक बारिश या पिघलती बर्फ या किसी डैम से पानी का तेज़ बहाव बाढ़ का मुख्य कारण है।
- बाढ़ आने के बाद हमारी पढ़ाई प्रभावित हो जाती है।
- बाढ़ के पानी में बहने और डूबने का खतरा रहता है।



जरूरी बातें

- हमें बाढ़ के पानी के पास खेलने नहीं जाना है क्योंकि हमें बाढ़ के पानी की गहराई की जानकारी नहीं होती है।
- बाढ़ के पानी में डूबने का खतरा रहता है।
- बाढ़ के दौरान खाना ढंक कर रखें, हल्का भोजन करें एवं उबला हुआ पानी पीएं।
- बाढ़ के पानी में भीगी हुई कोई भी चीज नहीं खानी है।
- बाढ़ के समय हमें सभी महत्वपूर्ण कागजात प्लास्टिक की एक थैली में रख लेना चाहिए ताकि वे गीले और ख़राब ना हों।



घरवालों के लिए संदेश

- बाढ़ के दौरान खाना ढंक कर रखें।
- उबला हुआ पानी पीएं।
- आपातकालीन किट जिसमें एक छोटा रेडियो, टॉर्च, बैटरी, मजबूत रस्सी, माचिस, मोमबत्ती, पानी, सूखा भोजन, खाद्य सामग्री आदि हो, को तैयार करके रखें।



महीना अगस्त

विषय :-
पेयजल की अशुद्धता से होनेवाले खतरे एवं इसके उपाय के बारे में जानकारी



आओ जानें

- स्वच्छ पेयजल में खनिज और लवण होते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं।
- यह वर्षा का जल हो सकता है या नदी का पानी या भूजल स्रोत का पानी।
- दूषित पानी पीने से डायरिया, पीलिया, हैजा, टायफाइड आदि रोग होने की सम्भावना होती है क्योंकि दूषित पानी में बहुत सारे कीटाणु और विषाणु पाए जाते हैं।



जरूरी बातें

- हमें हमेशा ढंके हुए बर्तन का पानी पीना है।
- पानी निकालने के लिए डंडी वाले डब्बू (लोटा) का उपयोग करना चाहिए।
- बाढ़ के समय गन्दा पानी ना पीएं और ना ही उसमें खाना पकाएं।
- हम घर और विद्यालय के चापाकल के आस-पास गन्दगी और पानी जमा नहीं होने देंगे।



घरवालों के लिए संदेश

- बाढ़ की चपेट में आये चापाकल के पानी को साफ़ करने के लिए ब्लीचिंग पाउडर का उपयोग करें।
- गंदे पानी का निस्तारण सोखता गड्ढा बनाकर किया जाए।



आओ जानें

- बाढ़ के समय साँप-बिच्छू एवं अन्य विषैले जीव जंतु हमारे आसपास घूमते रहते हैं, ऐसे में इनसे बचकर रहना चाहिए।
- हमें यह जानना चाहिए कि सभी साँप जहरीले नहीं होते हैं।
- इलाज में होने वाली देरी एवं डर के कारण बहुत से लोग उन साँप के काटने से भी मर जाते हैं जो जहरीले नहीं होते हैं।
- बिच्छुओं या मधुमक्खियों के काटने से भी काटे हुए स्थान पर बहुत तेज़ जलन होती है।
- इन सबके काटने पर प्राथमिक उपचार बहुत जरूरी है।



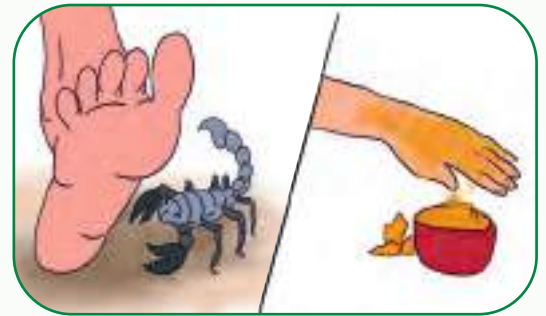
जरूरी बातें

- जिस स्थान पर साँप काटता है, उस स्थान को हमें कभी भी मुंह से नहीं चूसना है।
- जिस स्थान पर साँप काटता है, उस अंग को हमें अपने हृदय के स्तर से नीचे रखना है।
- शरीर में जहर फैलने से रोकने के लिए काटे हुए घाव के ऊपर 2 से 4 इंच की एक पट्टी बांधें।
- नींद आने की कोई दवा नहीं दें।
- मंत्र या तांत्रिक के झाँसे में ना आएं।



बिच्छू या मधुमक्खी काटने पर क्या करें –

- प्रभावित क्षेत्र को साबुन और पानी से धोएँ।
- घाव और आस-पास के क्षेत्र पर टंडा कपड़ा लगाएं।
- घरेलू उपचार के तौर पर काटे हुए स्थान पर हल्दी का लेप लगाएं क्योंकि हल्दी में औषधीय गुण होते हैं।
- अगर पीड़ित ने कोई भी आभूषण या कसे हुए कपड़े पहन रखे हों तो सूजन से पहले इसे हटा दें।



घरवालों के लिए संदेश

- साँप के काटने का इलाज अस्पताल में ही हो सकता है इसलिए मंत्र या तांत्रिक के पास जाने की कोई जरूरत नहीं है।



महीना

अगस्त

विषय :-

कुत्ते का काटना एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी



आओ जानें

- जिस कुत्ते को हम नहीं जानते हैं या आवारा कुत्तों के निकट नहीं जाना चाहिए।
- जिस जगह कुत्तों का जमावड़ा हो या कुत्ते आपस में लड़ रहे हों तो उधर से नहीं गुजरना चाहिए।
- अगर जाने का दूसरा उपाय न हो और जाना जरूरी ही है तो बड़ों के संरक्षण में डंडा वगैरह के साथ सावधानीपूर्वक जाना चाहिए।



जरूरी बातें

- कुत्ते पालतू भी होते हैं और आवारा भी।
- आवारा कुत्तों से ज्यादा सावधान रहने की जरूरत है।
- कुत्ते के काटने से रेबीज नामक बीमारी होती है, जिससे जान भी जा सकती है।
- कुत्ते के काटने के तुरंत बाद दक्ष डॉक्टर के पास इलाज के लिए जाना चाहिए।
- डॉक्टर की सलाह पर रेबीज का इंजेक्शन (सूई) लगवाएं।
- पालतू कुत्ते को बाँधकर रखना चाहिए।
- समय-समय पर कुत्ते को सूई अवश्य दिलाएँ।



घरवालों के लिए संदेश

- कुत्ते के काटने का इलाज अस्पताल में ही हो सकता है इसलिए तांत्रिक के पास जाने की कोई जरूरत नहीं है।
- कुत्ते के काटने के तुरंत बाद दक्ष डॉक्टर के पास इलाज के लिए जाना चाहिए।
- डॉक्टर की सलाह पर रेबीज का इंजेक्शन (सूई) लगवाएं।



आओ जानें

- बंदर बहुत ही उत्सुक प्रकार के जानवर होते हैं जो कोई भी वस्तु देखकर उत्साहित हो जाते हैं।
- अधिकतर बंदर नहीं काटते लेकिन कुछ गतिविधियों के कारण ये काट भी सकते हैं। अगर बंदर आपके साथ मित्रता वाला स्वभाव करते हैं, तो डरे नहीं और शांत रहें।
- यदि बंदर आपके कंधे पर आकर बैठ जाए तो ऐसी स्थिति में घबराहट में चिल्लाने और बंदर को भगाने के प्रयास करने से वे उत्तेजित हो सकते हैं और आपको काट सकते हैं इसलिए बंदर को भगाएं नहीं। वह अपने आप आपके कंधों से उतर कर चला जाएगा।
- बंदर के काटने से कई तरह की बीमारियां भी हो सकती है जैसे – घाव में संक्रमण, हर्पीस बी, रेबीज।

जरूरी बातें

- बंदरों में रेबीज का वायरस होता है जो मनुष्यों के लिए जानलेवा हो सकता है। अगर रेबीज न भी हो तब भी इनके काटने से गंभीर संक्रमण और बुखार हो सकता है।
- बंदर के काटने पर तुरंत डॉक्टर के पास जाएं।
- 15 मिनट तक घाव को पानी एवं साबुन से अच्छी तरह से धोएं। अगर घाव में धूल, मिट्टी, बाल या दांत जैसी कोई वस्तु है, तो उसे सावधानी से निकालें या साफ करें।
- अगर घाव छोटा है, तो उसे आस-पास से दबाकर उसमें से खून निकाल लें ताकि खून के साथ अंदर मौजूद कीटाणु भी निकल जाए।
- अगर घाव बड़ा है, उसमें से ज्यादा खून निकल रहा है, तो उसपर पट्टी या साफ कपड़ा रखकर कुछ देर तक दबाव बनाएं।
- घाव को साफ करने के बाद उसपर एंटी-बैक्टीरियल क्रीम लगाएं ताकि इन्फेक्शन न हो।



घरवालों के लिए संदेश

- अगर आपको या आपके आस-पास किसी व्यक्ति को बंदर ने काटा है, तो कोशिश करें तुरंत अस्पताल जाएं।
- बंदर के काटने पर टिटनस और रेबीज टीका लगवाना चाहिए।
- रेबीज एक ऐसा वायरल संक्रमण है जो सीधे केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को नुकसान पहुंचाता है।



महीना

अगस्त

विषय :-

नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के सदर्थ में जानकारी

चौथा
सप्ताह

आओ जानें

- नदी पार करते हुए नाव पलटने / नाव डूबने से लोगों की मौत होती है।
- उफनती नदी या गहरे तालाब में स्नान करने, कपड़ा धोने से डूबने की घटना घटती है।
- बाढ़ के दौरान भी डूबने की घटना होती है।
- कुछ बातें मानने पर हम बच्चे डूबने से बच सकते हैं।



जरूरी बातें

नाव दुर्घटना से बचने के लिए –

- हमें अकेले नाव की यात्रा नहीं करनी है।
- यदि हम अपने माता-पिता या परिचित के साथ नाव पर जा रहे हैं तो उस नाव में नहीं बैठेंगे
 - ★ जिस नाव में बहुत अधिक लोग बैठे / भीड़ हैं।
 - ★ जिस नाव में जानवरों को भी ढोया जा रहा हो।
 - ★ जर्जर / टूटी-फूटी नाव पर सवारी न करें।



डूबने से बचने के लिए –

- खतरनाक घाटों के किनारे पर बच्चों को नहीं जाना चाहिए।
- बच्चों को नदी / तालाबों / तेज़ पानी के बहाव में स्नान नहीं करना चाहिए।
- बच्चों को पुल / पुलिया / ऊँचे टीलों से पानी में कूद कर पानी में स्नान नहीं करना चाहिए।

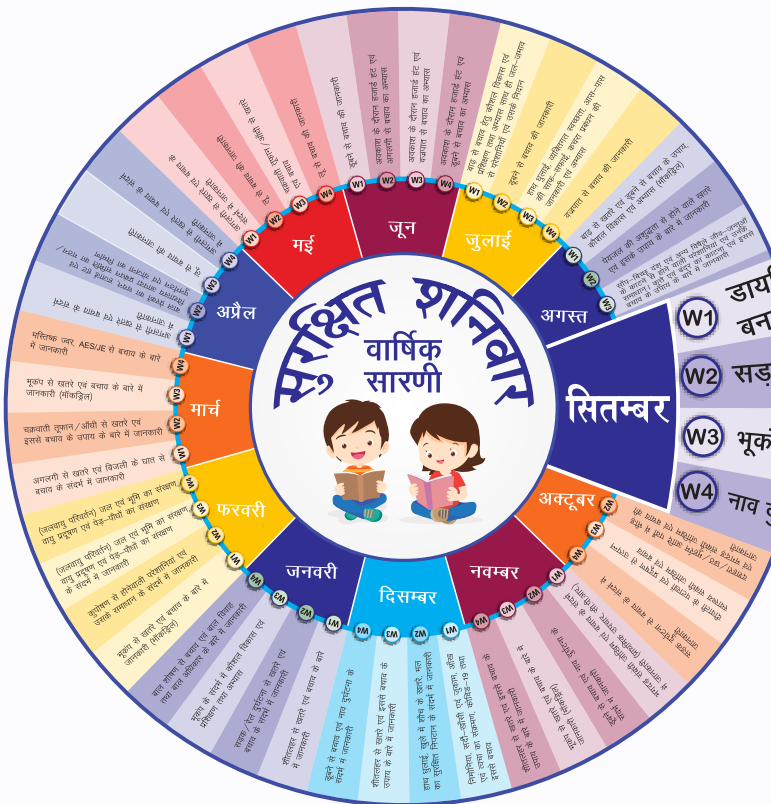


घरवालों के लिए संदेश

केवल उसी नाव से यात्रा करें –

- जिस पर एक सफ़ेद पट्टी का निशान लगा हो।
- जिस पर पंजीकरण संख्या अंकित हो।
- जिस पर जानवर नहीं हो।
- सूर्योदय से पहले और सूर्यास्त के बाद नाव की यात्रा न करें।





- W1 डायरिया के संबंध में जानकारी तथा ओ.आर.एस. बनाने से संबंधित कौशल प्रशिक्षण
- W2 सड़क/रेल दुर्घटना से बचाव के संदर्भ में जानकारी
- W3 भूकंप के खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉक ड्रिल)
- W4 नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी

आओ जानें

- डायरिया या दस्त अक्सर गंदे पानी के प्रयोग से होता है।
- अगर हम नदी, तालाब, या कुआँ के प्रदूषित पानी का प्रयोग करते हैं, जिसके आसपास खुले में शौच होता है तो हम इस बीमारी से प्रभावित हो सकते हैं।
- डायरिया होने पर बार-बार पानी जैसा पैखाना होता है।
- कमजोरी आती है और शरीर सुस्त हो जाता है।
- "डायरिया" या दस्त का सबसे सरल उपचार "ORS का घोल" है। इसे "हम बच्चे" भी बना सकते हैं।



जरूरी बातें

- जब तक दस्त रुक न जाएँ तब तक ओ आर एस का घोल पीते रहना है।
- एक बार बनाये गए ओ.आर.एस. के घोल का इस्तेमाल 24 घंटे के भीतर कर लेना है।
- बनाये गए ओ.आर.एस. के घोल को ढक्कन युक्त बरतन में रखना चाहिए।

आओ सीखें, ओ.आर.एस. का घोल बनाना –

- साबुन से हाथ अच्छी तरह धोना है।
- एक साफ़ बर्तन में 1 लीटर पानी लेना है।
- ओ. आर. एस. का पाउडर पानी में डालना है।
- पाउडर को अच्छे से घोल देना है।
- ओ. आर. एस. का घोल बन कर तैयार है।



घरवालों के लिए संदेश

- ओ. आर. एस. का पैकेट गाव में ए. एन. एम./ऑगनबाड़ी/ आशा दीदी से ले सकते हैं।

आओ जानें

- सावधानी न बरतने के कारण प्रतिदिन बच्चे सड़क दुर्घटना में घायल होते हैं। कभी-कभी तो उनकी मौत भी हो जाती है।



जरूरी बातें

सड़क पार करते समय —

- हमें पहले दायें, फिर बाएं, फिर दायें, देखकर ही सड़क पार करना चाहिए।
- हमें हमेशा सड़क के बाएं किनारे से चलना चाहिए।
- यदि कोई तेज वाहन आ रहा हो तो उस समय हमें सड़क पार नहीं करना है।
- जेब्रा क्रॉसिंग से ही हमेशा सड़क पार करना चाहिए।



घरवालों के लिए संदेश

घर में बड़ों को बताओ :-

- वाहन तेज़ गति से ना चलाएं।
- कान में इयरफोन लगा कर सड़क पार न करें और न ही सड़क पर चलें।
- यातायात नियमों का पालन करें।
- वाहन का ठीक से रख-रखाव करें।
- दो पहिया वाहन चलाते समय हमेशा हेलमेट पहनना चाहिए।



आओ जानें

- भूकंप बिना सूचना के आता है, जिसमें धरती हिलने लगती है।
- भूकंप में लोगों की मौत, मकान या कोई संरचना के गिरने से होती है।
- मकानों में रखे सामानों के गिरने से लोग घायल हो जाते हैं।
- भूकंप से होने वाले नुकसान से बचने के लिए हमें "झुको, ढंको, पकड़ो" का निरंतर अभ्यास करना चाहिए।



जरूरी बातें

विद्यालय और घर में उन सामानों की पहचान करनी चाहिए जो गिरकर नुकसान पहुंचा सकते हैं

अभ्यास—

- आओ देखें हमारी कक्षा और विद्यालय में कौन सी चीजें हैं जो भूकंप आने पर हमारे ऊपर गिर सकती हैं।
- आज हम अपने घर में उन चीजों की सूची बनायेंगे जो भूकंप आने पर गिर सकती है और जिनसे हमें चोट लग सकती है।
- अलमारी, टीवी, या जो सामान रास्तों पर रखे हैं, उन्हें वहाँ से हटा देना चाहिए।



घरवालों के लिए संदेश

- बड़े और वजनी सामानों को आलमारी के निचले हिस्से में रखें।
- घर में रखे सामानों को अच्छे से जकड़ कर रखना चाहिए।



आओ जानें

- प्रतिवर्ष नाव डूबने या नाव पलटने की घटनाएँ होती हैं जिनसे लोगों की मौत हो जाती है।
- जब हम नाव से यात्रा करते हैं तो नाविक यात्रियों को उतरने, चढ़ने, बैठने और सामान रखने के लिए जो निर्देश देता है। हमें उसके निर्देश मानने चाहिये।
- खतरनाक घाटों के किनारे पर ना जायें।
- उफनती नदी में स्नान ना करें।
- पुल/पुलिया/ऊँचे टीलों से पानी में कूद कर पानी में स्नान ना करें।



जरूरी बातें

हमें उस नाव में सवारी नहीं करनी है जो टूटी-फूटी हो।

यदि हमारे माता-पिता या अभिभावक हमारे साथ नहीं हैं, तो हमें नाव की सवारी नहीं करनी है।



घरवालों के लिए संदेश

- जब बारिश हो रही हो तो नाव की यात्रा नहीं करनी चाहिए।
- क्षमता से अधिक भरी नावों पर नहीं चढ़ना चाहिए।





- W1 नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी
- W2 दशहरा/छठ/मुहर्रम आदि पर्वों में भीड़ एवं भगदड़ संबंधी जोखिम एवं बचाव की जानकारी
- W3 दीवाली में पटाखों एवं प्रदूषण से उत्पन्न स्वास्थ्य संबंधी जोखिम एवं बचाव
- W4 सड़क दुर्घटना से बचाव के संदर्भ में जानकारी

आओ जानें

- प्रतिवर्ष नाव डूबने या नाव पलटने की घटनाएँ होती हैं जिनसे लोगों की मौत हो जाती है।
- जब हम नाव से यात्रा करते हैं तो नाविक यात्रियों को उतरने, चढ़ने, बैठने और सामान रखने के लिए जो निर्देश देता है। हमें उसके निर्देश मानने चाहिये।
- खतरनाक घाटों के किनारे पर ना जायें।
- उफनती नदी में स्नान ना करें।
- पुल/पुलिया/ऊँचे टीलों से पानी में कूद कर पानी में स्नान ना करें।



जरूरी बातें

हमें उस नाव में सवारी नहीं करनी है जो टूटी-फूटी हो।

यदि हमारे माता-पिता या अभिभावक हमारे साथ नहीं हैं, तो हमें नाव की सवारी नहीं करनी है।



घरवालों के लिए संदेश

- जब बारिश हो रही हो तो नाव की यात्रा नहीं करनी चाहिए।
- क्षमता से अधिक भरी नावों पर नहीं चढ़ना चाहिए।



आओ जानें

- दशहरा, छठ, श्रावणी मेला, मुहर्रम, मेला, उत्सव या धार्मिक आयोजनों इत्यादि के अवसर पर बहुत भीड़ होती है।
- जहाँ बहुत अधिक भीड़ एकत्रित होती है वहाँ भगदड़ मचने की सम्भावना होती है।
- भगदड़ मचने से बच्चों को चोट लग सकती है।
- बच्चे भीड़ के पैरों से कुचले जा सकते हैं।



जरूरी बातें

- हमें उन स्थानों पर जहाँ बहुत अधिक भीड़ इकट्ठी होती है, जाने से बचना चाहिए।
- अगर भीड़-भाड़ में भगदड़ की स्थिति होती है और आप अपने परिवार से बिछड़ गए हैं तो पहले एक किनारे खड़े हो जाएं और फिर सहायता केंद्र पर जाएं।
- हमें अपने माता पिता के साथ मेला देखने/भीड़-भाड़ वाली जगह पर जाना चाहिए और उनका साथ नहीं छोड़ना चाहिए।
- हमें मेला/भीड़-भाड़ वाली जगह जाने के समय मोबाइल नम्बर एवं घर का पता लिखकर अपने पास रख लेना चाहिए।



घरवालों के लिए संदेश

- भीड़-भाड़ वाले स्थानों में हमेशा सावधान रहें।
- अफवाहों पर ध्यान ना दें।

आओ जानें

- पटाखे छोड़ने से हमारे आसपास की हवा प्रदूषित होती है।
- पटाखों की तेज आवाज के कारण ध्वनि प्रदूषण होता है।
- पटाखों के धुएँ से बच्चों और बुजुर्गों को साँस लेने में परेशानी होती है।
- पटाखों के कारण आग लगने की घटना होती है।



जरूरी बातें

- हमें खुली जगह पर पटाखे छोड़ने चाहिए।
- आधे जले या न जले पटाखों को पुनः जलाने का प्रयास ना करें।
- हम जिस स्थान पर पटाखे छोड़ते हैं, वहाँ एक बाल्टी पानी जरूर रखना चाहिए।
- बड़ों के मार्गदर्शन में ही पटाखे जलाएं।
- पटाखे को शरीर से दूर रखकर जलाएं।



घरवालों के लिए संदेश

- पटाखे के धुएँ से होने वाली एलर्जी से बचने के लिए अपने मुँह को गीला रुमाल या कपड़े से ढँक लेना चाहिए।



आओ जानें

“सावधानी हटी, दुर्घटना घटी”

- सावधानी न बरतने के कारण प्रतिदिन बच्चे सड़क दुर्घटना में घायल होते हैं, कभी कभी तो उनकी मौत भी हो जाती है।
- सड़क पार करते समय पहले दायें, फिर बाएं फिर दायें देख कर ही पार करें। हम बच्चे इसे एक नियम मान कर ही सड़क पार करें।
- यदि कोई वाहन तेज़ गति से आ रहा हो तो उस समय सड़क पार ना करें।



जरूरी बातें

- हमें सड़क किनारे क्रिकेट, फुटबाल आदि खेल नहीं खेलना है।
- हमें कभी भी अचानक से दौड़ कर सड़क पार नहीं करना है।
- जब भी हम सड़क पर चल रहे हों तो हमें अपने माता—पिता का हाथ पकड़ कर रखना चाहिए।
- मोबाइल पर बात करते हुए, मैसेज पढ़ते हुए, वीडियो देखते हुए सड़क पर नहीं चलना है।



घरवालों के लिए संदेश

- तेज गति से वाहन न चलायें।
- दोपहिया वाहन चलाते समय हेलमेट का प्रयोग करें।
- ट्रैफिक नियमों एवं संकेतों का पालन करें।
- चारपहिया वाहन चलाते समय सीट बेल्ट का प्रयोग करें।





- W1 भगदड़ संबंधी जोखिम एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी (प्राथमिक उपचार, सी.पी.आर.)
- W2 डूबने से बचाव एवं नाव दुर्घटना के संदर्भ में जानकारी
- W3 भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉक ड्रिल)
- W4 शीतलहर से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी

आओ जानें

- दशहरा, छठ, श्रावणी मेला, मुहर्रम, मेला, उत्सव या धार्मिक आयोजनों इत्यादि के अवसर पर बहुत भीड़ होती है।
- जहाँ बहुत अधिक भीड़ एकत्रित होती है वहाँ भगदड़ मचने की सम्भावना होती है।
- भगदड़ मचने से बच्चों को चोट लग सकती है।
- बच्चे भीड़ के पैरों से कुचले जा सकते हैं।



जरूरी बातें

- कभी कभी अफवाह फैलने, कोई दुर्घटना होने या कम जगह में अधिक लोगों के इकट्ठा होने से भगदड़ मच जाती।
- जब भगदड़ मचती है तो लोग एक दूसरे को कुचलते हुए भागते हैं।
- यदि हम ऐसी जगह जा रहे हैं जहाँ बहुत अधिक भीड़ हो सकती है तो हमें अंदर जाने और बाहर निकलने वाले सभी रास्तों की जानकारी रखनी है।
- यदि कोई भीड़ में फंसकर घायल हो गया है तो सबसे पहले देखेंगे कि उस व्यक्ति कि सांस चल रही है या नहीं। फिर उसे नजदीकी अस्पताल ले जाएंगे।



घरवालों के लिए संदेश

- भगदड़ में घायल व्यक्ति के इर्द-गिर्द इक्कट्टे न हों।
- घायल व्यक्ति को अस्पताल पहुंचाएं।
- मेला/भीड़-भाड़ वाली जगहों पर बच्चे/बुजुर्ग आदि जाते हैं, तो हमेशा घर का पता एवं मोबाइल नम्बर लिखकर उनके पॉकेट में अवश्य रख दें।



आओ जानें

- प्रतिवर्ष बहुत सारे बच्चों की मौत नदी, तालाब में डूबने से होती है।
- बरसात के बाद कई जगह पानी भर जाता है, कभी-कभी बच्चे उस पानी में भी डूब जाते हैं, क्योंकि बच्चों को पानी की गहराई के बारे में पता नहीं होता है।



जरूरी बातें

- घर से स्कूल आने के रास्ते में अगर बरसात का पानी भरा है तो हमें उससे दूर रहना है। उसमें नहीं नहाना है।
- यदि हमें तैरना नहीं आता है तो नदी/तालाब/पोखर के खतरनाक घाटों पर स्नान करने नहीं जाना है।
- हमें पुल/पुलिया/ऊँचे टीले से पानी में कूद कर स्नान नहीं करना चाहिए।
- यदि हमें तैरना नहीं आता है तो नदी/तालाब की गहराई में उतर कर नहाने नहीं जाना है।



घरवालों के लिए संदेश

जब भी किसी डूबने वाले व्यक्ति को निकाला जाये तो अवश्य करें।

- यदि डूबे व्यक्ति के मुँह व नाक में कुछ फंसा है तो निकाल दें।
- जाँच ले कि डूबे हुए व्यक्ति की साँस/नब्ज चल रही है या नहीं।
- यदि प्रभावित व्यक्ति का पेट फूला हुआ है तो पूरी संभावना है कि उसने पानी पी लिया होगा। अतः पेट से पानी निकालने की प्रक्रिया शुरू करें।



महीना

नवम्बर

विषय :-

भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉक ड्रिल)



आओ जानें

- अक्सर वे लोग घायल होते हैं जो, जैसे ही भूकंप आता है घर से बाहर की ओर भागने लगते हैं।
- एक नियमित अभ्यास –(झुको, ढंको, पकड़ो) “भूकंप के खतरे को कम कर सकता है”।



जरूरी बातें

- यदि भूकंप आ जाए और आप घर के भीतर हैं तो जब तक कंपन बंद नहीं हो जाता, घर से बाहर नहीं निकलना चाहिए।
- किसी मजबूत टेबल या कोई फर्नीचर के नीचे छुप जाएँ।
- अगर आपके आसपास टेबल या डेस्क नहीं है तो सिर को बाहों से ढँक लें, स्कूल बैग या अन्य सामग्री जिससे सिर को ढँका जा सकता है या कमरे के अन्दर किसी कोने में दुबक कर बैठ जाएँ।
- भूकंप से बचने का निरंतर अभ्यास या मॉकड्रिल करना है।

मॉकड्रिल के सात चरण –

- प्रथम चरण – अलार्म बजाना
- दूसरा चरण – झुको, ढंको और पकड़ो
- तीसरा चरण – पंक्तिबद्ध होकर निकलना
- चौथा चरण – सभा स्थल पर जमा होना
- पांचवा चरण – संख्या की गिनती
- छठा चरण – बचाव की कार्रवाई
- सातवाँ चरण – प्राथमिक चिकित्सा की कार्रवाई



घरवालों के लिए संदेश

- भूकंप आने पर घबराकर घर से बाहर की ओर न भागें।
- कंपन बंद होने पर सुरक्षित खुली जगह/मैदान पर चले जाएँ।
- भूकंपरोधी घर बनवाएं।



महीना

नवम्बर

विषय :-

शीतलहर से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी

चौथा
सप्ताह

आओ जानें

- जब बहुत अधिक ठण्ड पड़ती है तो उसे शीतलहर कहते हैं।
- शीतलहर से बच्चों और बुजुर्गों पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है।
- हमारे राज्य में दिसम्बर और जनवरी के महीने में शीतलहर होती है।



जरूरी बातें

- हमें मफलर, स्वेटर या गर्म कपड़े पहनकर स्कूल आना चाहिए।
- ठंड में शरीर की गर्मी बनाए रखने के लिए पौष्टिक भोजन तथा गर्म भोजन करना चाहिए।
- बच्चे ठंड में बहुत कम पानी पीते हैं, उन्हें पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए ताकि शरीर में पानी की कमी ना होने पाए। Dehydration की स्थिति ना बने।
- हमें बाहर निकलते समय अपने सिर, चेहरे, हाथ-पैर को उपयुक्त गर्म कपड़ों से ढँक लेना है।
- बच्चे गीले कपड़ों को ना पहनें और बाहर बहुत समय तक ना खेलें।



घरवालों के लिए संदेश

- घर में अंगीठी या कोयला जलाकर न छोड़ें। इससे आग लगने का खतरा हो सकता है। कोयले से निकलने वाली गैस खतरनाक होती है।
- फूस से बने घरों में इसका प्रयोग ना करें, आग लगने का खतरा बढ़ जाता है।





- W1 निमोनिया एवं सर्दी-खाँसी/जुकाम, आँख एवं त्वचा का संक्रमण, कोविड-19 तथा इससे बचाव
- W2 हाथ धुलाई, खुले में शौच के खतरे, मल का सुरक्षित निपटान के संदर्भ में जानकारी
- W3 शीतलहर से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी
- W4 डूबने से बचाव एवं नाव दुर्घटना के संदर्भ में जानकारी

महीना

दिसम्बर

विषय :-

निमोनिया एवं सर्दी-खाँसी/जुकाम, आँख एवं त्वचा का संक्रमण तथा इससे बचाव के उपाय

प्रथम
सप्ताह

आओ जानें

मानसून के समय एवं सर्दियों के मौसम में निमोनिया जैसी गंभीर बीमारी होती है। निमोनिया एक तरह का संक्रमण होता है जो हमारे फेफड़े में होता है जिससे सांस लेने में दिक्कत आने लगती है।

जब निमोनिया होता है तब खाँसी आती है, बलगम निकलता है, बुखार होता है, ठण्ड लगती है और साँस लेने में कठिनाई होने लगती है।

- त्वचा का संक्रमण जो बैक्टीरिया, फंगस, वायरस जैसे परजीवियों की वजह से होता है।
- आँखों का संक्रमण बैक्टीरिया, वायरस या फंगस के कारण होता है।



जरूरी बातें

- खांसते हुए मुँह और नाक को रूमाल या साफ कपड़े से ढँक लेना चाहिए और हमें खाँसी अगर एक हफ्ते से ज्यादा तक से है तो डॉक्टर को दिखाना है। घर के अंदर या आस-पास साफ-सफाई का पूरा ख्याल रखें।
- किसी संक्रमित व्यक्ति के द्वारा प्रयोग में लाये गये तौलिया या रूमाल का उपयोग ना करें।
- आँखों को धूल, धुएँ प्रदूषण से बचाएँ।
- चेचक के टीके अवश्य लगवायें।



घरवालों के लिए संदेश

घर वालों से पूछें कि उनका संपूर्ण टीकाकरण जैसे-न्यूमोकोकल और मेनिगोकोकल टीके, एचआईवी, डिप्थीरिया और काली खाँसी के टीके एवं निमोनिया पैदा करने वाली सभी बीमारियों से बचाव के लिए लिया है या नहीं।

- धूम्रपान न करें।
- व्यायाम और योग करें।
- ज्यादा प्रदूषण वाली जगहों पर ना जाएं।
- चेचक का टीका जरूर लगायें।
- संक्रमित व्यक्ति के आस पास का क्षेत्र साफ-सुथरा रखें।



महीना

दिसम्बर

विषय :-

कोरोना से खतरे तथा इससे बचाव के उपाय

प्रथम
सप्ताह

आओ जानें

कोरोना के सभी लक्षणों की जानकारी :-

- ★ थकान
- ★ सिर दर्द
- ★ गले में दर्द
- ★ गले में खराश
- ★ पतली-उल्टी
- ★ स्वाद व गंध के एहसास में कमी



जखरी बातें

कोरोना संक्रमण से बचने के लिए इन बातों का ध्यान रखें।

- बार-बार चेहरा (नाक, आँख और मुँह) छूने से बचें।
- खाने से पहले हाथों को साबुन से अच्छी तरह साफ करें।
- अगर छींक आये तो रुमाल का इस्तेमाल करें।
- बाहर से आने के बाद हैंडवाश या सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।
- एक-दूसरे से कम-से-कम 6 फीट की दूरी बनाये रखें।



घरवालों के लिए संदेश

- हर समय घर में भी मास्क लगाएं रखें।
- हाथों को समय-समय पर सैनिटाइज करते रहें।
- घर में प्रवेश से पहले हाथों को अच्छे से सैनिटाइज कर लें।
- फलों और सब्जियों को भी धोकर खायें।

(बार-बार चेहरा (नाक, आँख और मुँह) को छूने से बचें।)

घर में रहें
सुरक्षित रहें।



महीना

दिसम्बर

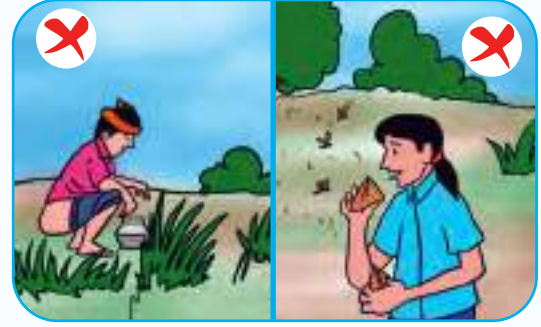
विषय :-

हाथ धुलाई, खुले में शौच के खतरे, मल का सुरक्षित निपटान के संदर्भ में जानकारी



आओ जानें

- खुले में शौच नहीं करना चाहिए।
- खुले में शौच करने से डायरिया, पीलिया आदि रोग फैलते हैं।
- अपनी और अपने आस पास की साफ-सफाई का हमें विशेष ध्यान रखना चाहिए।



जरूरी बातें

- हमें खाना-खाने से पहले और शौच के बाद साबुन से हाथ साफ करने की आदत बनानी है।
- आओ हाथ धोने के सही तरीके का अभ्यास करें।



घरवालों के लिए संदेश

- घर में बने शौचालय को नियमित रूप से साफ सुथरा रखना चाहिए।
- कूड़े को हमेशा कूड़ेदान में फेंकना चाहिए।



महीना

दिसम्बर

विषय :-

शीतलहर से खतरे एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी



आओ जानें

- जब बहुत अधिक ठण्ड पड़ती है तो उसे शीतलहर कहते हैं।
- शीतलहर से बच्चों और बुजुर्गों पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है।
- हमारे राज्य में दिसम्बर और जनवरी के महीने में शीतलहर होती है।



जरूरी बातें

- हमें मफलर, स्वेटर या गर्म कपड़े पहनकर स्कूल आना चाहिए।
- ठंड में शरीर की गर्मी बनाए रखने के लिए पौष्टिक भोजन तथा गर्म भोजन करना चाहिए।
- बच्चे ठंड में बहुत कम पानी पीते हैं, उन्हें पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए ताकि शरीर में पानी की कमी ना होने पाए। Dehydration की स्थिति ना बने।
- हमें बाहर निकलते समय अपने सिर, चेहरे, हाथ-पैर को उपयुक्त गर्म कपड़ों से ढँक लेना है।
- बच्चे गीले कपड़ों को ना पहनें और बाहर बहुत समय तक ना खेलें।



घरवालों के लिए संदेश

- घर में अंगीठी या कोयला जलाकर न छोड़ें। इससे आग लगने का खतरा हो सकता है। कोयले से निकलने वाली गैस खतरनाक होती है।
- फूस से बने घरों में इसका प्रयोग ना करें, आग लगने का खतरा बढ़ जाता है।



आओ जानें

- प्रतिवर्ष बहुत सारे बच्चों की मौत नदी, तालाब में डूबने से होती है।
- बरसात के बाद कई जगह पानी भर जाता है, कभी-कभी बच्चे उस पानी में भी डूब जाते हैं, क्योंकि बच्चों को पानी की गहराई के बारे में पता नहीं होता है।



जरूरी बातें

- घर से स्कूल आने के रास्ते में अगर बरसात का पानी भरा है तो हमें उससे दूर रहना है। उसमें नहीं नहाना है।
- यदि हमें तैरना नहीं आता है तो नदी/तालाब/पोखर के खतरनाक घाटों पर स्नान करने नहीं जाना है।
- हमें पुल/पुलिया/ऊँचे टीले से पानी में कूद कर स्नान नहीं करना चाहिए।
- यदि हमें तैरना नहीं आता है तो नदी/तालाब की गहराई में उतर कर नहाने नहीं जाना है।



घरवालों के लिए संदेश

जब भी किसी डूबने वाले व्यक्ति को निकाला जाये तो अवश्य करें।

- यदि डूबे व्यक्ति के मुँह व नाक में कुछ फंसा है तो निकाल दें।
- जाँच ले कि डूबे हुए व्यक्ति की साँस/नब्ज चल रही है या नहीं।
- यदि प्रभावित व्यक्ति का पेट फूला हुआ है तो पूरी संभावना है कि उसने पानी पी लिया होगा। अतः पेट से पानी निकालने की प्रक्रिया शुरू करें।





- W1 शीतलहर के खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी
- W2 सड़क/रेल दुर्घटना के खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी
- W3 भूकंप के संदर्भ में कौशल विकास एवं प्रशिक्षण तथा अभ्यास
- W4 बाल शोषण से बचाव एवं बाल विवाह तथा बाल अधिकार के बारे में जानकारी

आओ जानें

- सर्दी के मौसम में शीतलहर में ओले या बर्फ गिरने के साथ वर्षा भी होती है।
- शीतलहर में लापरवाही से कई परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है जैसे शरीर का ठंडा होना एवं इसके अंगों का सुन्न पड़ना, अत्यधिक कंपकंपी या ठिठुरन इत्यादि।



जरूरी बातें

- शीतलहर के दौरान घना कोहरा छा जाता है।
- हमें कोहरा छटने के बाद ही घर से निकलना चाहिए।
- अधिक कोहरे में सड़क दुर्घटना का खतरा रहता है।
- शीतलहर में हम तभी घर से बाहर निकलेंगे जब सिर, चेहरे, हाथ-पैर को गर्म कपड़ों से ढँक लेंगे।
- सर्द हवा के दौरान बाहर ना खेलें। जब सुनहरी धूप निकली हो तो बाहर खेलना चाहिए।



घरवालों के लिए संदेश

- घरवालों को घने कोहरे के दौरान निकलने से मना करें क्योंकि घना कोहरा सड़क दुर्घटना का कारण बन सकता है।
- बंद कमरे में अंगीठी, हीटर या ब्लोअर नहीं चलाया जाता है। इससे शरीर में पानी की कमी हो सकती है।
- इसे उपयोग के बाद जलता हुआ ना छोड़ें।



महीना

जनवरी

विषय :-

सड़क/रेल दुर्घटना के खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी

दूसरा
सप्ताह

आओ जानें

- रेलवे फाटक और रेल लाइन पार करते समय असावधानी के कारण दुर्घटना होती है और कई लोगों की मौत भी हो जाती है।
- सड़क पार करते समय पहले दायें, फिर बाएं फिर दायें देख कर ही पार करें। हम बच्चे इसे एक नियम मान कर ही सड़क पार करें।
- यदि कोई वाहन तेज़ गति से आ रहा हो तो उस समय सड़क पार ना करें।



जरूरी बातें

- यदि रेलवे फाटक बंद है तो हमें रेलवे लाइन पार नहीं करना है। ट्रेन के गुजरने के बाद फाटक खुलने का इन्तजार करना है।
- ट्रैफिक नियमों एवं संकेतों का पालन करें।
- हमें रेल लाइन (रेल ट्रैक) पर नहीं खेलना है।
- जब ट्रेन गुजर रही हो तो रेल लाइन से दूर खड़े होना है वरना ट्रेन की तेज गति से ट्रैक पर पड़ी गिटी से चोट लगने का खतरा रहता है।
- यदि रेल लाइन पार करनी है तो पहले बाएं, फिर दायें और फिर बाएं देखें, अगर रेल नहीं आ रही है तो ही रेल लाइन पार करें।



घरवालों के लिए संदेश

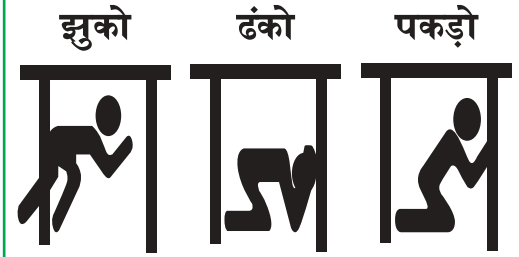
- मोबाइल का उपयोग करते हुए रेल फाटक पार न करें।
- ट्रैफिक नियमों एवं संकेतों का पालन करें।



आओ जानें

भूकंप का मतलब है भूमि का कंपन

- भूकंप के समय हमें भगदड़ नहीं मचानी चाहिए।
- हमें मजबूत टेबल, फर्नीचर के नीचे बैठकर छिप जाना चाहिए या बैग से अपने सिर को ढंक लेना चाहिए।
- भूकंप के मूल मंत्र "झुको, ढंको और पकड़ो"की प्रक्रिया अपनानी चाहिए।
- झटके आने तक हमें विद्यालय या घर के अंदर ही रहना चाहिए।



जरूरी बातें

- भूकंप के झटके जब रुक जाएँ तो हमें खुले मैदान में आ जाना चाहिए।
- मकान एवं विद्यालय के संदर्भ में यह ध्यान रहे कि हमें मकान की ऊंचाई से डेढ़ गुणा से ज्यादा दूरी पर खड़ा होना चाहिए।
- हमें पंक्तिबद्ध होकर बाहर निकलना चाहिए।
- किसी पुल या फ्लाइओवर के ऊपर गाड़ी खड़ी नहीं करनी है।
- ऊँचे मकान, बिजली के तार, पेड़ के नीचे नहीं रुकना चाहिए।



घरवालों के लिए संदेश

- अगर किसी चलते हुए वाहन में हैं तो रुक जाएँ और उसके भीतर बैठे रहें।
- भूकंप के तुरंत बाद घर में प्रवेश नहीं करना है।



आओ जानें

- बाल अधिकार समस्त नाबालिगों की देख-भाल, विशिष्ट सुरक्षा हेतु मूलभूत मानव अधिकारों को सुनिश्चित करता है।
- बच्चों की उपेक्षा, क्रूरता तथा शोषण के विरुद्ध सुरक्षा सुनिश्चित करता है।



बच्चों को प्राप्त अधिकार –

- जीने का अधिकार
- विकास का अधिकार
- संरक्षण का अधिकार
- सहभागिता का अधिकार
- बच्चों को किसी प्रकार के भेद – भाव से सुरक्षा पाने का अधिकार प्राप्त है।
- बच्चों को निशुल्क शिक्षा, मनोरंजन तथा अपनी व्यक्तिगत क्षमताओं को विकसित करने के लिए समान अवसर पाने का अधिकार है।

बाल विवाह का अर्थ है "नाबालिगों के मध्य विवाह जिसमें लड़के की उम्र 21 वर्ष से कम और लड़की की उम्र 18 वर्ष से कम होती है"।

सरकार ने बाल विवाह को रोकने के लिए क़ानून भी बनाए हैं – बाल विवाह अधिनियम कानून (शारदा अधिनियम) जिसकी मुख्य बातें हैं –

"यदि निर्धारित उम्र से कम उम्र में विवाह होता है तो विवाह कराने वालों या करवाने में मदद करने वाले पंडित, बराती, विवाह में शामिल होने वाले अतिथि तथा हलवाई तक को भी दंडित किए जाने का प्रावधान है। यह दंड कारावास, जुर्माना या दोनों हो सकता है"।

जरूरी बातें

- छोटे बच्चों के साथ छेड़छाड़ और असुरक्षित स्पर्श की घटनाएं बढ़ रही हैं।
- यदि कोई हमारे शरीर को छूता है, जिससे हम असहज हो जाते हैं तो वह "बैड टच" है। हमें इसका विरोध करना और अपने घर पर भी बताना है।
- अपरिचित लोगों के द्वारा दी गयी चीजें ना खाएं।
- अश्लील कृत्यों व पुस्तकों को ना देखें ना पढ़ें।
- अगर आपके साथ कुछ गलत हो रहा है, तो तुरंत सहायता के लिए चाइल्ड हेल्पलाइन न. 1098 पर संपर्क करें।



जरूरी बातें

ऐसा स्पर्श जो आपको अजीब और घिनौना लगे तो समझ लो खतरा है। ऐसी स्थिति में आपको तीन काम करना है। -

- मना करो - तुरंत उस व्यक्ति को जोर से ना कहो, मना करो और रोको।
- दूर जाओ - उस जगह से दूर किसी सुरक्षित जगह पर जाओ जहाँ और भी लोग हों।
- जरूर बताओ - जिस बड़े व्यक्ति पर तुम्हें भरोसा हो, जैसे माता-पिता, भाई-बहन, शिक्षक इत्यादि, उसे यह बात जरूर बताओ।

गुड टच और बैड टच में फर्क समझें

हरे रंग में जिन अंगों को दर्शाया गया है वे गुड टच हैं।
लाल रंग में जिन अंगों को दर्शाया गया है वे बैड टच हैं।



घरवालों के लिए संदेश

- बच्चे के साथ शारीरिक रूप से दुर्व्यवहार किया जा रहा है, इसे पहचानें।
- अपने बच्चों को जानें, उनसे बात करें, उनकी बातों पर भरोसा करें।
- बाल विवाह के विरोध के लिए घरवालों को कहें।





- W1 भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉकड्रिल)
- W2 कुपोषण से होनेवाली परेशानियां एवं उसके समाधान के संदर्भ में जानकारी
- W3 (जलवायु परिवर्तन) जल एवं भूमि का संरक्षण, वायु प्रदूषण एवं पेड़-पौधों का संरक्षण के संदर्भ में जानकारी
- W4 (जलवायु परिवर्तन) जल एवं भूमि का संरक्षण, वायु प्रदूषण एवं पेड़-पौधों का संरक्षण

आओ जानें

- भूकंप के एक बड़े झटके के कुछ देर बाद बहुत सारे हल्के झटके आ सकते हैं।
- ये कमजोर झटके होते हैं, लेकिन ज्यादा खतरनाक होते हैं, क्योंकि बाद के छोटे-छोटे झटकों के कारण घरों के गिरने की संभावना ज्यादा रहती है।
- भूकंपरोधी तकनीक से बनाये गए मकानों में भूकंप के झटके सहने की क्षमता होती है।
- हमें भूकंप से संबंधित मॉक ड्रिल अर्थात "झुको, ढंको और पकड़ो" का निरंतर अभ्यास करना चाहिए।
- घरों के अन्दर रखे सामानों को मजबूती से बाँध कर रखना चाहिए – भूकंप से कोई नुकसान नहीं होता है बल्कि भूकंप के दौरान धरती के हिलने से हमारे घरों, विद्यालयों कि जो संरचना हिलती है, उसके कारण घरों के अन्दर रखे सामानों के गिरने से हमें नुकसान होता है।
- घरों को भूकंपरोधी बनवाना चाहिए – भूकंप के दौरान धरती के हिलने से मकानों के गिरने का भी खतरा रहता है।



जरूरी बातें

- अगर मलबे में दब गए हैं तो अपना मुंह रुमाल या किसी कपड़े से ढंक लें।
- अगर मलबे में दब गए हैं तो पाइप या दीवार को थपथपाएं ताकि बचावकर्ता आपको खोज सकें।



घरवालों के लिए संदेश

- भूकंपरोधी घर बनवाना चाहिए।
- अफवाहों पर ध्यान न दें। रेडियो, टीवी या अखबार से सही जानकारी लेते रहें।



महीना

फरवरी

विषय :-

भूकंप के संदर्भ में कौशल विकास तथा मॉकड्रिल

प्रथम
सप्ताह

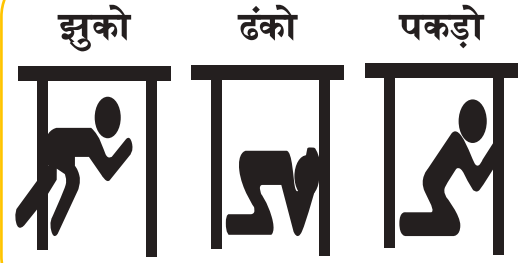
आओ जानें

- धरती में कंपन होने को भूकंप कहते हैं।
- धरती के हिलने से घर के अन्दर रखे सामान, मकान, पेड़, बिजली के खंभे इत्यादि गिर जाते हैं।
- लोग मलवे में दब जाते हैं।
- घर, मकान एवं लोगों को बहुत नुकसान होता है।



जरूरी बातें

- पृथ्वी तल पर वह बिंदु जहाँ से भूकंप शुरू होता है, उसे नाभि केंद्र या एपीसेंटर भी कहते हैं।
- बिहार राज्य का उत्तरी भाग हिमालय से नजदीक होने के कारण यहाँ भूकंप का खतरा ज्यादा होता है।
- भूकंप आने से बहुत अधिक ऊर्जा निकलती है। इसे रिक्टर स्केल से मापते हैं।
- भूकंप की तीव्रता को मापने वाले यंत्र को सिस्मोग्राफ कहते हैं।
- भूकंप से बचने के लिए कुछ गतिविधि की जानी चाहिए।



जब भूकंप आए तो –

- ★ "झुको, ढंको और पकड़ो"
- ★ हमें मजबूत टेबल, फर्नीचर के नीचे बैठकर छिप जाना चाहिए।
- ★ जब हमारे आसपास कोई टेबल नहीं हो, तब बैग से अपने सिर को ढंक लेना चाहिए।

भूकंप रुक जाए तो –

- ★ भूकंप के झटके जब रुक जाएँ तो हमें खुले मैदान में आ जाना चाहिए।
- ★ हमें पंक्तिबद्ध होकर बाहर निकलना चाहिए।
- ★ अपने घर के सदस्यों की या विद्यालय में बच्चों की गिनती कर लेनी चाहिए कि कोई बच्चा अंदर तो नहीं रह गया है।

घरवालों के लिए संदेश

- जोन 4 और 5 में आने वाले जिलों में भूकंप आने का सबसे ज्यादा खतरा है।
- घर के अन्दर भारी वस्तुओं को दीवार से बांध कर रखना चाहिए ताकि भूकंप के दौरान घर में रखी वस्तुएं लोगों के ऊपर ना गिरें।

गतिविधि— आओ, मानचित्र में देखें हमारा जिला किस जोन में आता है।



आओ जानें

- हम सभी भोजन के माध्यम से पोषक तत्वों (प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन और खनिजों) को ग्रहण कर मानव शरीर के विकास में उपयोग करते हैं जिसे पोषण कहते हैं। पोषक तत्वों से हमारे शरीर को ऊर्जा प्राप्त होती है जो शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करती है।
- जब हमारे शरीर को विकास के लिए संतुलित भोजन नहीं मिल पाता है तो शरीर कुपोषित हो जाता है।
- कुपोषण होने पर –
 - ★ बच्चा जल्दी थक जाता है, ठीक से खेलकूद नहीं पाता है।
 - ★ कक्षा में पढ़ाई ठीक से नहीं कर पाता है।



कुपोषण का स्वच्छता से गहरा रिश्ता है। इस संबंध में हमें कुछ बातों का ध्यान रखना आवश्यक है।

क्या करें—

- ★ बच्चों को भोजन करने से पहले हाथ धुलवाना चाहिए।
- ★ जमीन पर गिरा हुआ खाना नहीं खाने देना चाहिए।
- ★ साफ पानी पीना चाहिए और खाना बनाने में इस्तेमाल करना चाहिए।
- ★ बच्चों को बीमारियों से बचने के लिए खुद को साफ रखना चाहिए और साफ कपड़े पहनना चाहिए।
- ★ मध्याह्न भोजन में आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल करना चाहिए।
- ★ खाने में प्रोटीन, मिनरल, विटामिन की उचित मात्रा होनी चाहिए।

जरूरी बातें

- हमें बाजार में मिलने वाला जंक फूड नहीं खाना है।
- बासी एवं बिना ढका खाना ना खाएं।
- गन्दा पानी ना पियें।
- कीड़ों, कीटों से रसोई को बचाएं।
- खाद्य पदार्थों को सुरक्षित डिब्बों में रखना चाहिए।

अभ्यास— आओ, हमारे आसपास के बाजार में मिलने वाले जंक फूड की सूची बनायें।



जरूरी बातें >>

- हमें मौसमी फल जैसे – केला, अमरुद, आम, लीची आदि खाना चाहिए।
- हमें हरी साग सब्जियां खाते रहना चाहिए।
- हम बच्चों को खाने में दाल जरूर खाना चाहिए इसमें प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है।

अभ्यास— आओ, हमारे गाँव में मिलने वाले मौसमी फलों की सूची बनाते हैं।



घरवालों के लिए संदेश >>

- जो बच्चे कुपोषित हैं, उन्हें संतुलित आहार दें। उनका डॉक्टरी इलाज कराएँ।
- रसोईघर को साफ़ रखें।
- कीड़ों, कीटों से रसोई को बचाएं।
- खाद्य पदार्थों को सुरक्षित डिब्बों में रखना चाहिए।



आओ जानें

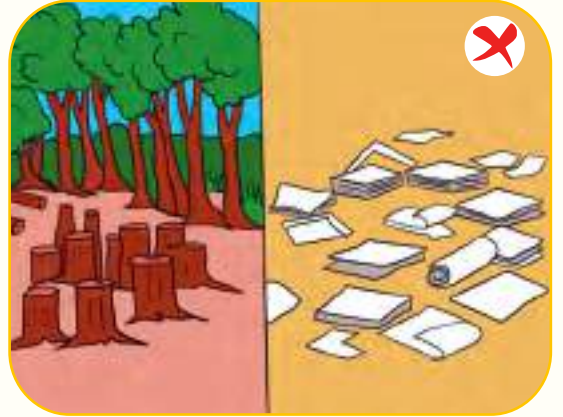
- पानी की हर एक बूँद कीमती है। इसका संरक्षण आवश्यक है। पानी की कमी से हमारा जीवन मुश्किल में पड़ जाएगा।
- मिट्टी की गुणवत्ता बनाये रखना जरूरी है। इससे फसलों की पैदावार प्रभावित होती है।
- पेड़ जलवायु परिवर्तन को रोकने में मदद करते हैं। क्योंकि वे हवा से कार्बन डायऑक्साइड को वातावरण से सोखते हैं और वातावरण में ऑक्सीजन छोड़ते हैं।
- भूमि संरक्षण का मुख्य उद्देश्य मिट्टी के कटाव को रोकना एवं उत्पादकता को बढ़ाना है।



जरूरी बातें

हम सब छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखकर पानी का संरक्षण कर सकते हैं।

- हमें विद्यालय और घर में पानी को व्यर्थ नहीं बहने देना है।
- ब्रश करते समय नल खुला ना छोड़ें।
- शॉवर की जगह बाल्टी में पानी लेकर नहाएं।
- नल को टपकने ना दें।
- पानी की टंकी से ओवरफ्लो ना होने दें।
- सार्वजनिक जगहों पर खुले नल को बंद कर दें।



अभ्यास – आओ देखें, विद्यालय में कहाँ पानी व्यर्थ बहता है।

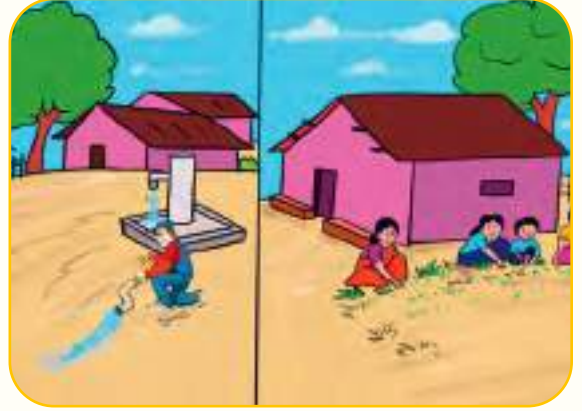
- अपने स्कूल एवं घर के आस पास छायादार एवं फलदार पेड़ लगायें। यही पेड़ हमें गर्मियों में छाया प्रदान करते हैं और आस पास का तापमान नियंत्रित करने में बहुत सहयोग करते हैं।
- लगाये गए वृक्ष को बाड़ बनाकर सुरक्षित करें एवं समय-समय पर पानी दें।
- हमें कागज़ की बर्बादी नहीं करनी है। कागज़ के लिए वृक्षों को काटना पड़ता है। वृक्ष कटने से मिट्टी का कटाव होता है।

अभ्यास – चलो गाँव का एक नक्शा बनाते हैं, बात करते हैं और इस नक्शे पर दिखाते हैं कि कहाँ पेड़ होने चाहिए।



घरवालों के लिए संदेश

- जहाँ कहीं भी नल या पाइप लीक करे तो उसे तुरंत ठीक कराएँ। इससे काफी पानी बर्बाद होने से रोका जा सकता है।
- पानी की टंकी से ओवरफलो ना हो।
- भूमि संरक्षण के लिए अपने घर और खेत पर अधिक से अधिक पेड़ लगायें।



महीना

फरवरी

विषय :-

(जलवायु परिवर्तन) जल एवं भूमि का संरक्षण, वायु प्रदूषण एवं पेड़-पौधों का संरक्षण

चौथा
सप्ताह

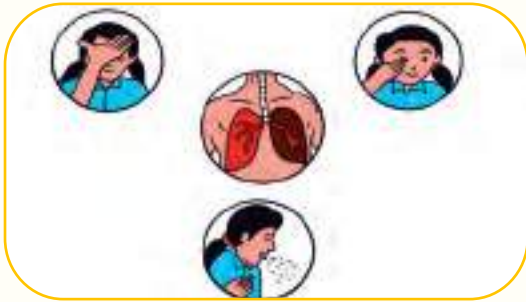
आओ जानें

- हमारी अपनी विभिन्न गतिविधियों के कारण वातावरण में विभिन्न रसायनों, सूक्ष्म पदार्थों या जैविक पदार्थों की मात्रा एक सीमा से जब ज्यादा बढ़ जाती है और जिससे मानव को, जीव जंतुओं को या पर्यावरण को नुकसान पहुँचने लगता है तो उसे वायु प्रदूषण कहते हैं।
- वायु प्रदूषण का मुख्य कारण जैविक ईंधनों के दहन से होता है। चाहे वह भारी उद्योगों से निकलने वाला धुआं हो या वाहनों में इस्तेमाल होने वाले ईंधनों से निकलने वाला धुआं।
- जिस हवा में हम साँस लेते हैं वो लगातार जहरीली होती जा रही है।
- पेड़ पौधे हमारे लिए हवा को साँस लेने लायक बनाते हैं।



जरूरी बातें

- वायु प्रदूषण का हमारे फेफड़े पर बुरा असर पड़ता है, श्वास संबंधी अनेक रोग हो जाते हैं।
- इसके अतिरिक्त सिर दर्द, आँखों में जलन, घुटन इत्यादि अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्या उत्पन्न होती है।
- अभ्यास – आओ मिलकर सोचे हमारे गाँव की हवा प्रदूषित क्यों हो रही है।
- हमें अपने घर और विद्यालय में नए पेड़ लगाने हैं। पुराने पेड़ बचाने हैं।
- अभ्यास – आओ, विद्यालय में उन स्थानों की पहचान करते हैं, जहाँ नए पौधे लगा सकते हैं।



घरवालों के लिए संदेश

- पेड़-पौधे हैं इस धरती की शान, अब सभी चलाओ पेड़ लगाने और पेड़ बचाने का अभियान।
- निजी वाहनों की जगह सार्वजनिक वाहनों का इस्तेमाल करें।
- जैविक ईंधन की जगह गैर-पारंपरिक ईंधन जैसे सौर ऊर्जा, वायु ऊर्जा इत्यादि का उपयोग करना चाहिए।
- घरों में सोलर पैनल लगाना चाहिए।





- W1 अगलगी से खतरे एवं बिजली के घात से बचाव के संदर्भ में जानकारी
- W2 चक्रवाती तूफान/आँधी से खतरे एवं इससे बचाव के संदर्भ में जानकारी
- W3 भूकम्प से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी (मॉकड्रिल)
- W4 मस्तिष्क ज्वर AES/JE/ चमकी से बचाव की जानकारी

आओ जानें

- गर्मी के दिनों में आग लगने की घटनाएँ अधिक होती है।
- अगलगी से घर, मवेशी, घर का सामान, और लोग जलकर ख़त्म हो जाते हैं।
- थोड़ी सी सावधानी बरतने से अगलगी की घटनाओं को रोका जा सकता है।



जरूरी बातें

- हमें रसोईघर में दो बाल्टी पानी रखना चाहिए ताकि आग लगे तो उसे तुरंत बुझाया जा सके।
- हमें घर में ऐसा स्थान चुनना चाहिए जहाँ लालटेन, दीपक, मोमबत्ती को रखने से आग लगने की सम्भावना न हो।
- अगलगी से बचाव हेतु समय-समय पर बच्चों को मॉक-ड्रिल अवश्य कराना चाहिए. अगलगी से बचाव के लिए मॉक ड्रिल हैं – रुको, लेटो और लुढ़को (अगर शरीर में आग लग जाए तो)
- अभ्यास – चलो देखें जहाँ मिड-डे मील बनता है, वहाँ आग से बचने के क्या उपाय हैं।
- अभ्यास – हम अपने माता-पिता से पिछले कुछ सालों में अपने गाँव में हुई आग लगने की घटनाओं और उनके कारण के बारे में बात करेंगे।



घरवालों के लिए संदेश

- खाना बनाने के बाद चूल्हे में आग न छोड़े।
- फूस से बने रसोईघर की दीवार पर मिट्टी का लेप अवश्य कर लें।
- फसल कटनी के बाद खेत में छोड़े गए डंठल या भूसा में आग नहीं लगायें।



आओ जानें

- तूफान/आंधी में तेज हवा के साथ धूल के कण उड़ते हैं।
- आंधी/तूफान से कच्चे मकानों, पेड़, होर्डिंग के गिरने का खतरा रहता है।
- तूफान/आंधी के कारण बिजली आपूर्ति बंद हो जाती है।



जरूरी बातें

- जब तेज तूफान/आंधी की सम्भावना हो तो घर से बाहर नहीं निकलना है।
- तेज तूफान/आंधी की स्थिति में टीवी, फ्रिज या दूसरे बिजली के उपकरणों का इस्तेमाल बंद कर दें।
- घर के दरवाजे और खिड़कियों को बंद रखें।
- यदि आप घर से बाहर हैं और तेज तूफान/आंधी आ जाये तो
- पेड़ और बिजली के खंभों के पास न खड़े हों।
- सड़क के किनारे लगे विज्ञापन के होर्डिंग के आसपास या नीचे खड़े नहीं होना है।



घरवालों के लिए संदेश

- रेडियो/अखबार/टीवी के द्वारा मौसम की जानकारी लेते रहें।
- तेज तूफान/आंधी के बारे में जारी चेतावनी का पालन करें।



आओ जानें

- भूकंप के एक बड़े झटके के कुछ देर बाद बहुत सारे हल्के झटके आ सकते हैं।
- ये कमजोर झटके होते हैं, लेकिन ज्यादा खतरनाक होते हैं, क्योंकि बाद के छोटे-छोटे झटकों के कारण घरों के गिरने की संभावना ज्यादा रहती है।
- भूकंपरोधी तकनीक से बनाये गए मकानों में भूकंप के झटके सहने की क्षमता होती है।
- हमें भूकंप से संबंधित मॉक-ड्रिल अर्थात "झुको, ढंको और पकड़ो" का निरंतर अभ्यास करना चाहिए।
- घरों के अन्दर रखे सामानों को मजबूती से बाँध कर रखना चाहिए – भूकंप से कोई नुकसान नहीं होता है बल्कि भूकंप के दौरान धरती के हिलने से हमारे घरों, विद्यालयों की जो संरचना हिलती है, उसके कारण घरों के अन्दर रखे सामानों के गिरने से हमें नुकसान होता है।
- घरों को भूकंपरोधी बनवाना चाहिए – भूकंप के दौरान धरती के हिलने से मकानों के गिरने का भी खतरा रहता है।



जरूरी बातें

- अगर मलबे में दब गए हैं तो अपना मुंह रुमाल या किसी कपड़े से ढंक लें।
- अगर मलबे में दब गए हैं तो पाइप या दीवार को थपथपाएं ताकि बचावकर्ता आपको खोज सकें।



घरवालों के लिए संदेश

- भूकंपरोधी घर बनवाना चाहिए।
- अफवाहों पर ध्यान न दें। रेडियो, टीवी या अखबार से सही जानकारी लेते रहें।



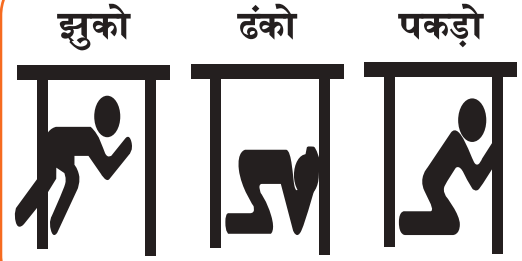
आओ जानें

- धरती में कंपन होने को भूकंप कहते हैं।
- धरती के हिलने से घर के अन्दर रखे सामान, मकान, पेड़, बिजली के खंभे इत्यादि गिर जाते हैं।
- लोग मलवे में दब जाते हैं।
- घर, मकान एवं लोगों को बहुत नुकसान होता है।



जरूरी बातें

- पृथ्वी तल पर वह बिंदु जहाँ से भूकंप शुरू होता है, उसे नाभि केंद्र या एपीसेंटर भी कहते हैं।
- बिहार राज्य का उत्तरी भाग हिमालय से नजदीक होने के कारण यहाँ भूकंप का खतरा ज्यादा होता है।
- भूकंप आने से बहुत अधिक ऊर्जा निकलती है। इसे रिक्टर स्केल से मापते हैं।
- भूकंप की तीव्रता को मापने वाले यंत्र को सिस्मोग्राफ कहते हैं।
- भूकंप से बचने के लिए कुछ गतिविधि की जानी चाहिए।



जब भूकंप आए तो –

- ★ "झुको, ढंको और पकड़ो"
- ★ हमें मजबूत टेबल, फर्नीचर के नीचे बैठकर छिप जाना चाहिए।
- ★ जब हमारे आसपास कोई टेबल नहीं हो, तब बैग से अपने सिर को ढंक लेना चाहिए।

भूकंप रुक जाए तो –

- ★ भूकंप के झटके जब रुक जाएँ तो हमें खुले मैदान में आ जाना चाहिए।
- ★ हमें पंक्तिबद्ध होकर बाहर निकलना चाहिए।
- ★ अपने घर के सदस्यों की या विद्यालय में बच्चों की गिनती कर लेनी चाहिए कि कोई बच्चा अंदर तो नहीं रह गया है।

घरवालों के लिए संदेश

- जोन 4 और 5 में आने वाले जिलों में भूकंप आने का सबसे ज्यादा खतरा है।
- घर के अन्दर भारी वस्तुओं को दीवार से बांध कर रखना चाहिए ताकि भूकंप के दौरान घर में रखी वस्तुएं लोगों के ऊपर ना गिरें।

गतिविधि— आओ, मानचित्र में देखें हमारा जिला किस जोन में आता है।



आओ जानें

- मस्तिष्क ज्वर एक वायरल बीमारी है, जो मच्छरों के काटने से फैलती है।
- इस बीमारी से 1 से 15 वर्ष तक के बच्चे प्रभावित होते हैं।

इसके लक्षण –

- तेज़ बुखार आना एवं लगातार बुखार का बने रहना।
- शरीर में चमकी होना तथा हाथ-पैर में थरथराहट होना।
- पूरे शरीर या किसी खास अंग में ऐंठन होना या लकवा मार देना।
- बच्चे का सुस्त होना या शारीरिक या मानसिक संतुलन ठीक ना होना।
- चिउटी काटने पर शरीर में कोई हरकत न होना।



जरूरी बातें

- हमें हमेशा बिस्तर पर मच्छरदानी लगा कर सोना चाहिए।
- बेहोशी और मिर्गी की अवस्था में बच्चे को हवादार स्थान पर रखें।
- यदि तेज बुखार हो तो पूरे शरीर को ताजे पानी से पोछना और पंखे से हवा करनी है।



घरवालों के लिए संदेश

- यदि किसी बच्चे को मस्तिष्क ज्वर हो जाए तो उसे कम्बल या फिर गर्म कपड़े से नहीं लपेटना है।
- यह कोई दैविक प्रकोप नहीं है बल्कि अत्यधिक गर्मी एवं नमी के कारण होने वाली बीमारी है। अतः बच्चे के इलाज में ओझा-गुनी में समय नष्ट ना करें।
- तुरंत ही एम्बुलेंस से उसे नज़दीकी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र ले जाएं। इसके लिए 102 एम्बुलेंस सेवा का उपयोग करें।



साइबर सुरक्षा (Cyber Safety)

ऑनलाइन सुरक्षित रहने के लिए कुछ सुझाव :

1. **निजता का सम्मान (Respect others privacy)** — दूसरों की निजता का सम्मान करें।
2. **आपत्तिजनक सामग्री के लिए रिपोर्ट करें (Report Spam)** — जो सामग्री अपमानजनक या अवैध है, उसे रिपोर्ट करें।
3. **कॉपीराइट नियमों एवं प्रतिबंधों का पालन (Obey copyright rules)** — सॉफ्टवेयर, गेम, फ़िल्म या संगीत सहित इंटरनेट से किसी भी सामग्री को डाउनलोड करते समय कॉपीराइट नियमों एवं प्रतिबंधों का पालन करें।
4. **ऑनलाइन प्रताड़ना (Cyber bullying)** — ऑनलाइन प्रताड़ना की शिकायत अपने शिक्षक, अभिभावक या अन्य वश्वासपात्र से करें।
5. **पासवर्ड (Password)** — इंटरनेट पर अपने विभिन्न एकाउंट के लिए एक सुरक्षित और अनूठे (यूनीक) पासवर्ड का उपयोग करें। जिसमें संख्या, अपरकेस, लोअरकेस, और स्पेशल कैरेक्टर का संयोजन हो। विभिन्न ऑनलाइन अकाउंट्स के लिए अलग-अलग पासवर्ड का उपयोग करें। पासवर्ड की सूची बनाकर अति-सुरक्षित स्थान पर रखें और उन्हें कम से कम त्रैमासिक बदलें। अपने वाई-फाई कनेक्शन को मजबूत पासवर्ड, WEP एनक्रिप्शन आदि से संरक्षित रखें। डिफॉल्ट पासवर्ड को प्रथम लॉग-इन के समय सुरक्षित पासवर्ड में अवश्य बदलें। अगर वायरलेस नेटवर्क में कोई डिफॉल्ट पासवर्ड नहीं है तो नया बनाएं और नेटवर्क के संरक्षण के लिए इसका उपयोग करें।
6. **एंटीवायरस अपडेट रखें (Update system with Antivirus)** — ब्राउज़र, ऑपरेटिंग सिस्टम और एंटीवायरस को अप-टू-डेड रखें। अपने कंप्यूटर पर सॉफ्टवेयर और ऑपरेटिंग सिस्टम की स्वचालित अपडेट विचार करके ही स्थापित करें।
7. **विश्वसनीय सॉफ्टवेयर का इस्तेमाल (Install/download trusted software)** — किसी भी सॉफ्टवेयर को केवल विश्वसनीय स्रोतों से ही डाउनलोड/इन्स्टाल करें। किसी सॉफ्टवेयर को सिस्टम पर स्थापित करने से पूर्व उसके वैध लाइसेंस को पढ़ लें कि वह हानिकारक सॉफ्टवेयर और स्पाइवेयर तो इन्स्टाल नहीं कर रहा। हमेशा फाइलों को खोलने से पहले स्कैन करें। यह न समझें कि वायरस का पता लगाने वाला सॉफ्टवेयर सदैव कंप्यूटर के साथ काम करता है। सिस्टम स्कैन को हमेशा प्राथमिकता दें।
8. **स्क्रीन ऑटोलॉक (Set screen autolock)** — जब आप अपने कंप्यूटर/टैबलेट/फोन का उपयोग कर चुके हों तो उनकी स्क्रीन को लॉक कर दें या स्वतः लॉक होने के लिए सेट करें।
9. **सुरक्षित वेब एड्रेस (Safe web address)** — जब भी आप अपनी व्यक्तिगत/वित्तीय जानकारी ऑनलाइन साझा करें या ऑनलाइन बैंकिंग, खरीददारी या भुगतान करते समय यह सुनिश्चित कर लें कि वह वेब एड्रेस <https://> से शुरू होता हो। यहाँ यूआरएल में 's' सुरक्षा का प्रतीक है। एड्रेस बार में वेब एड्रेस के बाईं ओर 'लॉक आइकॉन' या 'ग्रीन एड्रेस बार' उस वेबसाइट के सुरक्षित होने का प्रतीक है।



10. **प्राइवैसी सेटिंग्स (Privacy Settings)** – सोशल मीडिया एकाउंट्स में अपने प्रोफाइल की प्राइवैसी सेटिंग्स इस प्रकार करें कि आपका प्रोफाइल और पोस्ट्स केवल आपके दोस्तों और परिचितों को ही दिखाई दे।
11. **डिजिटल प्रतिष्ठा (Online Reputation)** – अपनी डिजिटल प्रतिष्ठा (ऑनलाइन रेपुटेशन) के प्रति सचेत रहें— कुछ भी अनुचित, शर्मनाक, गैरकानूनी पोस्ट करने से पहले गंभीरता से सोचें।
12. **सुरक्षा संदेशों पर ध्यान दें (Keep eyes on Security Messages)** – एकाउंट हैक होने पर तुरंत सेवा-प्रदाता को सूचना दें। सेवा-प्रदाता द्वारा भेजे गए सुरक्षा संदेशों पर ध्यान दें।
13. **सुरक्षित खोज (Safe search/browsing)** – इंटरनेट पर जानकारी खोजते समय सुरक्षित खोज विकल्पों (सेफ सर्च) का उपयोग करें और साझा करने या अग्रेषित करने से पहले तथ्यों की समुचित जाँच करें। केवल जिज्ञासा-मात्र के लिए अनुचित वेबसाइटों या उन वेबसाइटों पर न जाएं जिनसे आप पूरी तरह परिचित न हों।
14. **निजी इंटरनेट और वाई-फाई का प्रयोग (Use personal internet/Wi-Fi)** – इंटरनेट पर खरीदारी या बैंकिंग के लिए और अपने सोशल मीडिया प्रोफाइल में लॉग-इन करने के लिए सार्वजनिक एवं असुरक्षित वाई-फाई के उपयोग से बचें। एनक्रिप्शन आधारित नेटवर्क ट्रैफिक को प्राथमिकता दें।
15. सोशल मीडिया पर केवल परिचित व्यक्तियों के साथ ही जुड़ें।
16. सभी महत्वपूर्ण फाइलों का लोकल/क्लाउड स्टोरेज पर नियमित बैकअप लें।
17. संस्थान के नेटवर्क पर फ़ाइल-शेयरिंग की अनुमति आवश्यकता अनुसार ही दें।
18. नेटवर्क लंबे समय तक उपयोग में ना हो तो उसे बंद कर दें। विद्यार्थियों को हानिकारक सामग्री/वेबसाइट तक पहुँचने से रोकने के लिए कुछ उपायों जैसे: रेस्ट्रिक्टेड मोड, सेफ-सर्च, सुपरवाइज्ड यूजर्स और सामान्य फ़िल्टर्स तथा निगरानी प्रणाली का उपयोग करें, जिससे साइबर खतरों का शीघ्र पता चल सके।



क्या नहीं करें :-

1. **गोपनीय जानकारी साझा न करें (Don't share secret details)** – कभी भी फोन, ई-मेल या एसएमएस पर अपने व्यक्तिगत/बैंक डिटेल्स/ओटीपी/एटीएम का सीवीवी नम्बर को साझा न करें, चाहे कॉलर/प्रेषक परिचित लगता हो। वेबसाइट और वेब ब्राउजर पर अपनी क्रेडिट/डेबिट कार्ड की जानकारी सेव न करें। व्यक्तिगत जानकारी मांगने वाले किसी भी संदिग्ध ई-मेल, इंस्टेंट मैसेज या वेब पेज का जवाब न दें।
2. **ई-मेल फीशिंग (e-mail Phishing)** – कभी भी अवांछित, अनपेक्षित ई-मेल से आए लिंक या डाउनलोड अटैचमेंट पर क्लिक न करें, चाहे ऐसे ई-मेल ज्ञात स्रोत से आए दिखाई देते हों। किसी अज्ञात स्रोत से प्राप्त कोई अटैचमेंट न खोलें या डाउनलोड न करें, क्योंकि उनमें वायरस हो सकते हैं।
3. **निजी जानकारी साझा न करें (Don't share Personal details)** – अजनबी के साथ निजी या घर की गोपनीयता भंग ना करें। अजनबी को घर के अंदरूनी बातों की सही जानकारी न दें। अजनबी व्यक्तियों के साथ अपनी व्यक्तिगत जानकारी, वास्तविक नाम, जन्म-तिथि, फोन नंबर इत्यादि अनावश्यक रूप से साझा न करें। यदि संभव हो तो अपने यूज़रनेम के रूप में अपने उपनाम/वैकल्पिक नाम का उपयोग करें।
4. **निजी तस्वीरों को सोशल मीडिया पर साझा न करें (Don't share Personal photos)**– अपनी तस्वीरों को अपरिचित व्यक्तियों को न भेजें और न ही सोशल मीडिया में साझा करें।
5. **शोल्डर सर्फिंग से बचें (Prevent Shoulder Surfing)** – जब कोई व्यक्ति आपके निकट बैठा हो तो पासवर्ड सावधानी से डालें। 'शोल्डर सर्फिंग' से बचें।

6. अपना पासवर्ड किसी के साथ साझा न करें। किसी और के पासवर्ड का उपयोग न करें, भले ही वह आपके साथ साझा किया गया हो।
7. ब्राउज़र पर अपना यूज़रनेम, पासवर्ड सेव न करें।
8. अन्य लोगों की जानकारी चोरी न करें।
9. कॉपीराइट धारक की अनुमति के बिना किसी सॉफ्टवेयर/विषयवस्तु का इस्तेमाल न करें। किसी की निजी फाइलें, उनकी अनुमति के बिना उपयोग न करें।
10. साइबर बुलिंग—दूसरों को चिढ़ाना, डराना—धमकाना, अपमानित करना, आक्रामक भाषा या घृणित टिप्पणी आदि न करें।
11. अन्य किसी की ई—मेल पढ़ने या उनके ऑनलाइन प्रोफाइल में गड़बड़ करने के लिए किसी और यूज़र के रूप में लॉग—इन न करें।
12. किसी के कंप्यूटर को संक्रमित करने का प्रयास न करें।
13. उन लोगों से अकेले न मिले, जिन्हें आपने केवल ऑनलाइन माध्यम से जाना है।
14. वेबसाइटों पर “कीप मी लॉग इन” या “रिमेम्बर मी” विकल्पों पर क्लिक न करें और सभी खतों को प्रयोग के उपरांत लॉगआउट कर दें। किसी भी व्यक्तिगत जानकारी जैसे नाम, जन्मतिथि, पता आदि का उपयोग कभी भी अपने पासवर्ड के रूप में न करें।



नोट

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

नोट

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

