

1वाँ दिवस

भोजन से पहले साबुन और स्वच्छ पानी से हमेशा हाथ धोएँ।



2वाँ दिवस

घर के फर्श को प्रतिदिन झाड़ू-पोछा लगाकर साफ रखें, ताकि धूल-मिट्टी न रहे



3वाँ दिवस

कचरे को गड्डों या कूड़ेदान में डालें, खुले में न फेंकें



4वाँ दिवस

ताज़ी सब्ज़ियाँ उगाने के लिए माता-पिता के साथ किचन गार्डन में मदद करें



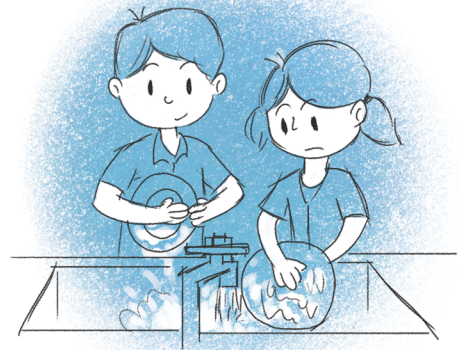
5वाँ दिवस

पानी रखने वाले बर्तनों की नियमित रूप से सफ़ाई करें



6वाँ दिवस

उपयोग के तुरंत बाद बर्तन धोने की आदत डालें



7वाँ दिवस

घर के आसपास परिवार के साथ सफ़ाई अभियान में भाग लें



8वाँ दिवस

रसोई के कचरे से खाद (कम्पोस्ट) बनाने की बुनियादी जानकारी प्राप्त करें



9वाँ दिवस

व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखें



10वाँ दिवस

पालतू पशुओं या घरेलू पशुओं की देखभाल करें



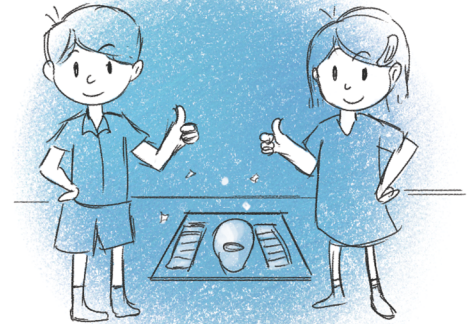
11वाँ दिवस

हाथ धोने के लिए साबुन की उपलब्धता नियमित रूप से जाँचें और भरें



12वाँ दिवस

शौचालय को साफ रखें या किसी समस्या की जानकारी शिक्षक को दें



13वाँ दिवस

सफाई की ज़िम्मेदारियाँ सभी के साथ मिलकर बाँटें



1वाँ दिवस

आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए प्रतिदिन एक कहानी ज़ोर से पढ़ें



2वाँ दिवस

विद्यालय में सीखी हुई बातें अपने छोटे भाई-बहनों को सिखाएँ



3वाँ दिवस

विद्यालय में बाल संसद की बैठकों में भाग लें



4वाँ दिवस

प्रतिदिन अपने सीखने के अनुभव पर एक डायरी लिखें



5वाँ दिवस

सप्ताह में एक बार मित्रों से पढ़ाई से जुड़े प्रश्न पूछें



6वाँ दिवस

समूह चर्चा में बाल अधिकारों के बारे में जानकारी प्राप्त करें।



7वाँ दिवस

कक्षा के बाद साथियों को गृहकार्य में मदद करें



8वाँ दिवस

पुस्तकालय जाएँ या घर पढ़ने के लिए किताबें उधार लें



9वाँ दिवस

विद्यालय की सभा में किसी विषय पर प्रस्तुति दें



10वाँ दिवस

प्रतिदिन अपनी उपस्थिति और पढ़ाई के समय का लेखा-जोखा रखें



11वाँ दिवस

कमजोर विद्यार्थियों के लिए अध्ययन समूह का आयोजन करें



12वाँ दिवस

समूह में विद्यालय सुधार से जुड़े विषयों पर चर्चा/बहस करें



13वाँ दिवस

अनुशासन के साथ निरंतर सीखते रहने का संकल्प लें



1वाँ दिवस

विद्यालय या घर के परिसर में एक पौधा लगाएँ



2^{वाँ} दिवस

घर में गीले कचरे और प्लास्टिक कचरे को अलग-अलग रखें



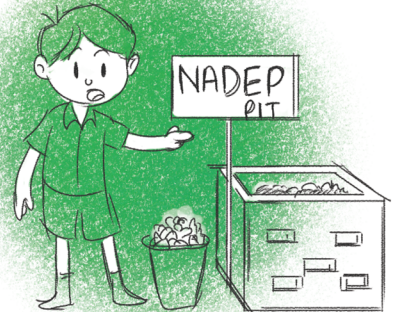
3^{वाँ} दिवस

एक सप्ताह के लिए “जलवायु मित्र” (Climate Ambassador) की भूमिका निभाएँ



4^{वाँ} दिवस

जैविक खाद के लिए नाडेप गड्ढा (NADEP) बनाना सीखें



5^{वाँ} दिवस

प्लास्टिक थैलियों से बचें और कपड़े के थैलों का उपयोग करें



6^{वाँ} दिवस

मच्छरों से बचाव के लिए स्थानीय जल स्रोतों की सफाई करें



7^{वाँ} दिवस

वर्षा जल संचयन की बुनियादी जानकारी प्राप्त करें



8^{वाँ} दिवस

विद्यालय के पोषण वाटिका (Nutri- Garden) में सब्जियाँ उगाएँ



9^{वाँ} दिवस

आपदा प्रबंधन को समझने के लिए ‘सुरक्षित शनिवार’ गतिविधि अपनाएँ



10^{वाँ} दिवस

ऊर्जा बचत को बढ़ावा दें – अनावश्यक होने पर बत्तियाँ बंद रखें



11वाँ दिवस

संरक्षित वन क्षेत्रों के बारे में समझें और समुदाय में जानकारी दें



12वाँ दिवस

स्थानीय स्तर पर वनों की कटाई के विरुद्ध अभियान चलाएँ



13वाँ दिवस

पर्यावरण के अनुकूल दैनिक आदतें अपनाने का संकल्प लें



1वाँ दिवस

बाल विवाह के विरुद्ध चर्चा करें और नाटक/कार्यक्रम आयोजित करें



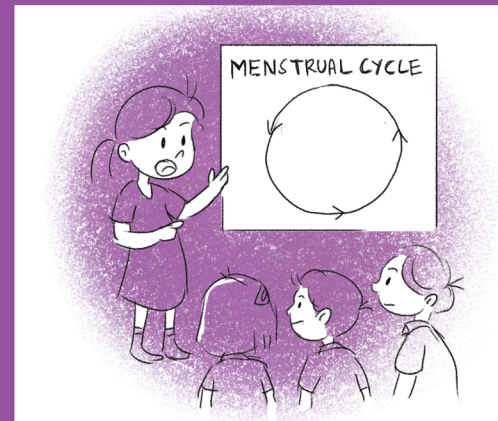
2वाँ दिवस

घर के काम लैंगिक भेदभाव के समान रूप से बाँटें



3वाँ दिवस

मासिक धर्म स्वच्छता पर साथियों को जागरूक करें



4वाँ दिवस

बालिकाओं की शिक्षा के अधिकार का सम्मान करें और उसे बढ़ावा दें



5वाँ दिवस

विद्यालय में होने वाली बदमाशी के खिलाफ आवाज़ उठाएँ और शिक्षक को सूचित करें



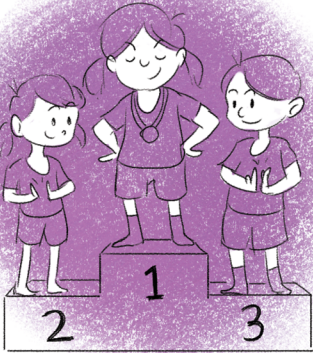
6वाँ दिवस

खेल और नेतृत्व भूमिकाओं में लड़कियों का समर्थन करें



7वाँ दिवस

लड़कियों की उपलब्धियों को पहचानें और उनका सम्मान करें



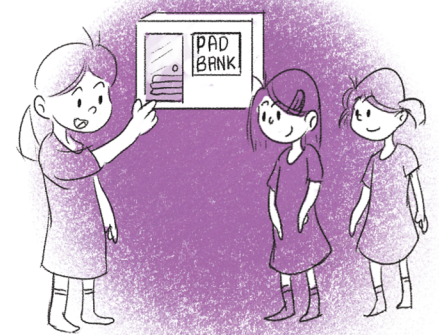
8वाँ दिवस

बाल श्रम के खिलाफ चर्चा करें और कार्रवाई की अपील करें



9वाँ दिवस

पैड बैंक और उसके उपयोग के बारे में जागरूकता फैलाएँ



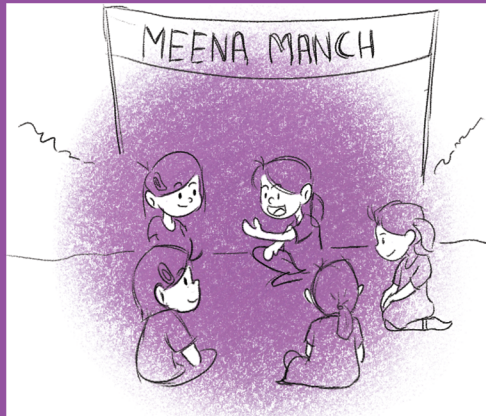
10वाँ दिवस

परिवार में रूढ़िवादी सोच और भेदभावपूर्ण धारणाओं को चुनौती दें



11वाँ दिवस

मीना मंच की गतिविधियों को बढ़ावा दें



12वाँ दिवस

वृद्ध एवं दिव्यांग व्यक्तियों की समान रूप से सहायता करें



13वाँ दिवस

लैंगिक समानता और मानव अधिकारों के पालन का सामूहिक संकल्प लें

