



भारत स्काउट्स एवं गाइड्स  
राष्ट्रीय मुख्यालय, नई दिल्ली



unicef



गतिविधि पैक

परियोजना "संकल्प" को बड़ी सफलता मिलने के बाद बीएसजी स्काउट्स, गाइड्स, रोवर्स, रेंजर्स एवं यूनिट लीडर्स के लिए एक विशेष युवा व्यवस्तता गतिविधियाँ "संकल्प 2.0- एक बेहतर कल बनाने के लिए" का शुभारम्भ करने जा रहा है। इस परियोजना के माध्यम से हम अपने युवओं को कोविड-19 महामारी के इस चुनौती पूर्ण समय के दौरान घर पर व्यस्त रख सकते हैं और उन्हें अपने परिवार के साथ गुणवत्ता पूर्ण समय बिताने हेतु प्रेरित कर सकते हैं।



**YuWaah!**

The Potential of Young People

*Joint venture with*

**THE BHARAT SCOUTS AND GUIDES**

National Headquarters, Lakshmi Mazumdar Bhawan,  
16, Mahatma Gandhi Marg, Indraprastha Estate,  
New Delhi-110002

Website: www.bsgindia.org | E-mail: info@bsgindia.org



<https://www.facebook.com/bsgnhg>



<https://www.youtube.com/bsgindia>



<https://www.instagram.com/bsgindia>



<https://twitter.com/bsgnhg>

Email: [bsgsankalp@gmail.com](mailto:bsgsankalp@gmail.com)  
#bsgsankalp

नीचे दी गई (18) अठारह में से न्यूनतम (12) बारह गतिविधियाँ पूर्ण करें। गतिविधि नं. 1,3,4,11,17 एवं 18 अनिवार्य हैं। आप अधिक से अधिक गतिविधियाँ पूर्ण कर सकते हैं। अपना प्रतिवेदन पीडीएफ गूगल लिंक <https://forms.gle/ptkQLHPQFFg5k1WS9> अथवा पीडीएफ फॉर्मेट में ईमेल द्वारा [bsgsankalp@gmail.com](mailto:bsgsankalp@gmail.com) पर प्रस्तुत करें।

## गतिविधियाँ

गति.  
01



### योगा विद बीएसजी



बीएसजी यूट्यूब चैनल के माध्यम से एक सप्ताह में 03 बार मंगलवार, गुरुवार और शनिवार को सुबह 07:00 बजे प्रसारित होने वाले योग बीएसजी के कम से कम 08 एपिसोड में भाग लें। अपने परिवार के सदस्यों के साथ योगा/व्यायाम का अभ्यास करें और एपिसोड के प्रारम्भ और अंत में नियमित रूप से कमेंट बॉक्स में अपना नाम और यूनिट का नाम लिखें। एक स्क्रीन शॉट लें एवं अपने सोशल मीडिया पर #bsgsankalp पोस्ट करें।

बीएसजी यूट्यूब चैनल को सब्सक्राइब कर याद रखें <https://www.youtube.com/bsgindia>

गति.  
02



### वॉकथॉन



अपने मोहल्ला, स्थानीय पार्क या फुटपाथ में अपने परिवार के सदस्यों (एक समूह में तीन से अधिक सदस्य ना हों) के साथ सात दिनों तक प्रतिदिन कम से कम दो किलोमीटर तक पैदल चलना/एक सेल्फी/वीडियो बनाएं एवं प्रतिदिन अपने सोशल मीडिया पर #bsgsankalp पोस्ट करें। वॉकथॉन के दौरान आवश्यक कोविड सावधानियों का पालन करना सुनिश्चित करें।

गति.  
03



### मास्क बनाना



15 दिनों के अन्दर कम से कम 25 मास्क तैयार करें और अपने इलाके में गरीब लोगों में वितरित करें या स्थानीय प्रशासन के साथ साझा करें। मास्क बनाने और इसके वितरण के फोटो लें और इसे #bsgsankalp का उपयोग करके अपने सोशल मीडिया साइट्स पर साझा करें।

गति.  
04

### कोविड-19 जागरूकता



कोरोना वायरस (कोविड-19 द्वितीय लहर) के नये लक्षण और इसकी क्या सावधानियाँ हैं? सूचना के लिए यूट्यूब से वीडियो देखें अथवा <https://indiafightscovid.com/> अथवा आरोग्य सेतू के माध्यम से सरकारी दिशानिर्देशों का अनुसरण करें ए/4 साइज का रंगीन पोस्टर बनाकर अपने सोशल मीडिया साइट्स के माध्यम से #bsgsankalp का प्रयोग करते हुए जागरूकता पैदा करें।



## गतिविधियाँ

गति.  
05



### लॉकडाउन बगीचा



अपने घर पर फूल, धनिया, टमाटर, आलू, हरी मिर्च आदि लगाकर एक "लॉकडाउन बगीचा" शुरू करें और प्रकृति के जादू का अनुभव करें। 30 दिन बाद अपने बगीचे का एक फोटो और इसे अपने सोशल नेटवर्क साइट्स पर #bsgsankalp का उपयोग कर पोस्ट करें।

गति.  
06



### पक्षियों के मित्र



इस गर्मी के गर्म मौसम के दौरान पक्षियों को खिलाना, स्वच्छता बनाए रखना, अनाज को बर्बादी से बचाना और पक्षियों की भोजन और पानी का एक निरन्तर स्रोत प्राप्त करने में मदद करना। अपनी बालकनी, छत या शिकारी बिल्लियों/कुत्तों से सुरक्षित स्थान पर एक महीने के लिए अनाज फीडर स्थापित करें। तस्वीर लें एवं वीडियो बनाए और अपनी सोशल मीडिया साइट्स पर #bsgsankalp के साथ साझा करें।

गति.  
07



### मातृ सप्ताह



9 से 15 मई तक पूरे सप्ताह मातृ दिवस मनाए, उसके साथ सुबह या शाम की सैर पर जाएं अपने दिल से सीधे उसे एक पत्र लिखें पानी पूरी या उसकी कोई भी पसंदीदा डिस्क तैयार करें और अपने परिवार के साथ आनन्द लें, उसे पूरे दिन की छुट्टी दें और घर का सारा काम (नाश्ते से लेकर रात के खाने तक की तैयारी) करें। सप्ताह भर में गतिविधियाँ करें, सभी यादों को क्लिक करें और #bsgsankalp का उपयोग करके अपने सोशल नेटवर्क साइट्स पर साझा करें।

गतिविधि  
08



### प्लास्टिक चुनौती



रिफ्यूज-रीयूज-रिड्यूज-रीसाइकल –आपको अपने फूल और सब्जियों के बीज लगाने के लिए सही मौसम का इंतजार नहीं करना पड़ेगा। इस आसान गतिविधि के साथ वर्ष के किसी भी समय में पौधे उगायें।

अपने खुद के ऊर्ध्वाधर उद्यान बनाने के लिए कम से कम 12 या अधिक प्लास्टिक की बोतलों का पुनः उपयोग करें। इसकी न्यूनतम तीन सप्ताह (21 दिन) तक देखभाल करें। अपने सुंदर ऊर्ध्वाधर उद्यान की एक सेल्फी लें और उसे अपने सोशल साइट्स पर #bsgsankalp का उपयोग करके पोस्ट करें।

गति.  
09

### दुनियाँ भर में त्रिदल



कम से कम 50 देशों के स्काउट/गाइड को एकत्रित करें तथा देश के नाम के साथ एक चार्ट तैयार करें और इसे #bsgsankalp इसे का उपयोग करके अपने सोशल नेटवर्क साइट्स पर पोस्ट करें।



गति.  
10



### मेरे अन्दर का कलाकार



पैन, पेंसिल, क्रेयॉन या ब्रश के अलावा अन्य रचनात्मक तरीकों का उपयोग करके अपने सपनों को बनाएं चित्रित करें। थीम “कोरोना मुक्त विश्व” या “आकाश को चित्रित करना (मौसम के माध्यम से प्रगति)” या “अपनी कल्पना से चित्र बनाना”। मास्टर पीस की फोटो लें और उसे #bsgsankalp का उपयोग करके अपने सामाजिक नेटवर्क साइटों पर पोस्ट करें।

गति.  
11



### एक परिवर्तन कर्ता बनें



यू-रिपोर्ट एक सामाजिक संदेश उपकरण एवं डेटा संग्रह प्रणाली है जो यूनिसेफ द्वारा नागरिक व्यस्तता में सुधार लाने, लीडर्स को सूचित करने और सकारात्मक बदलाव लाने के लिए विकसित की गई। कौशल सीखें, यूनिसेफ से कोविड वायरस पर सीधे नवीनतम ज्ञान प्राप्त करें और अपनी स्पष्ट राय देकर बदलाव लाएं। ऐसा करने के लिए आपको व्हाट्सएप के माध्यम से यू-रिपोर्ट के रूप में पंजीकरण करना होगा। यहाँ चरण दर चरण निर्देश दिये जा रहे हैं:

अपने फोन में 9650414141 नम्बर को यू-रिपोर्ट इण्डिया के नाम से सुरक्षित करें। व्हाट्सएप ओपन करें एवं मैसेज भेजें – ज्वाइन फिर बीएसजी के सदस्यों का चयन करें और फिर यह आपसे उम्र, लिंक, राज्य और आपको यू-रिपोर्ट के रूप में पंजीकृत करेगा। आप अनुकूलित उपहार और प्रमाण पत्र भी जीत सकते हैं। स्क्रीन शॉट लें और #bsgsankalp का उपयोग करके शेयर करें।

गति.  
12



### मेरी पसंद, मेरी अभिरुचि



यह तनाव मुक्त रहने और किसी के खाली समय को व्यतीत करने का एक शानदार उपाय है। अभिरुचि एक नया कौशल सेट साबित हो सकती हैं जिसे आप प्राप्त कर सकते हैं। आज की प्रौद्योगिकी के लिए धन्यवाद, हमारे घर में आराम से बहुत कुछ सीखें, कलात्मक रूप से लिखना सीखें, अपने फोटोग्राफी कौशल को बढ़ाए, वीडियो/फोटो को डिजाइन करना और सम्पादित करना सीखें, कोडिंग या आप जो भी सोच सकते हैं। पकाना या कोई अन्य शौक भी सीख सकते हैं। इसमें से एक लें और प्रगति करें। 28 से 30 दिनों के बाद एक रिपोर्ट तैयार करें और इसे अपने सोशल साइट्स पर स्क्रीन शॉट और #bsgsankalp के साथ पोस्ट करें।

गति.  
13



### सकारात्मक पैट्रोल



“व्ही शैल ओवर कम.....” “हम होंगे कामयाब .....” गाने को पूरा सीखें और गाये अपने भाई-बहनों के साथ या अपने परिवार के सदस्यों के साथ या कम से कम स्कार्फ पहने हुए इस महामारी की स्थिति में इस गाने के साथ दूसरों को प्रेरित करें। एक वीडियो रिकार्ड करें और #bsgsankalp के साथ अपने सोशल नेटवर्क साइट्स पर साझा करें।



गति.  
14

## इण्डिया वर्चुअल टूर



लॉकडाउन के दौरान हम घर पर रहें और भारत के विभिन्न स्थानों, स्मारकों आदि के आभासी दौरे का आनन्द लें जब आप घर पर हैं मसाला चाय, आलू गौभी, ताजमहल, द जंगल बुक, राजस्थान की महिला संगीतकार और भारत की बहुत सी चीजों का अनुभव है। नीचे दिये गये पर लिंक करें और साइटों का भ्रमण करें:

<https://soultravelindia.com/india-virtual-tours/>

उपरोक्त पृष्ठ खोलें और बोल्ड शब्दों के साथ दिखाये गये लिंक पर क्लिक करें और भारत का अन्वेषण करें। स्मारकों, ऐतिहासिक स्थानों, संग्रहालय आदि की विभिन्न जानकारियों के साथ कई वीडियो और चित्र उपलब्ध है। कृपया भ्रमण करें और अपने ज्ञान को बढ़ाएं। जो आपको सबसे अधिक पसंद आए ऐसे विभिन्न स्थानों के कम से कम 15 स्क्रीन शॉट लें और भविष्य में घूमने के लिए स्थानों इच्छा सूची और अपनी पसंद का कारण लिखें तथा अपने सोशल नेटवर्क साइटों पर स्थानों और फोटो की जानकारी को #bsgsankalp के साथ साझा करें।

गति.  
15



## एक स्काउट बनें



शीर्ष गुप्त संदेश लिखने हेतु अदृश्य स्याही कैसे बनाएं।

अंगूर के रस (साइट्रिक जूस) और बेकिंग सोडा का उपयोग करके इस सरल तकनीक से स्वयं के टॉप सीक्रेट नोट्स बनाएं।

अदृश्य स्याही बनाने के लिए आपको क्या आवश्यकता होगी?

- ❖ एक चम्मच बेकिंग सोडा
- ❖ चौथाई कप पानी
- ❖ अंगूर का रस केंद्रित (लाल अंगूर अधिमानतः)
- ❖ पेंट ब्रश या कपास झाड़ू
- ❖ कागज
- ❖ दो छोटे कटोरे

अदृश्य स्याही के साथ एक गुप्त संदेश कैसे लिखें

1. एक छोटे कटोरे में बेकिंग सोडा और पानी मिलाएं। यह आपकी अदृश्य स्याही है।
2. एक अंगूली, कपास झाड़ू या तुलिका को स्याही में डुबोएं।
3. एक हल्के रंग के कागज पर अपना संदेश लिखें।
4. इसे पूरी तरह सूखने दें।

एक अदृश्य स्याही के संदेश को कैसे प्रकट करें और पढ़ें

1. एक ब्रश द्वारा हल्के से पेंट/अंगूर के रस को कागज पर फैलाएं।
2. आपको धीरे-धीरे संदेश दिखाई देगा क्योंकि रस कागज को संतृप्त करता है। यह वास्तव में रोमांचक है। क्या यह नहीं इसे पूर्ण करें और पूर्ण प्रक्रिया को आनन्द लें तथा अपनी तस्वीरों को #bsgsankalp के साथ अपनी सोशल साइट्स पर पोस्ट करें।





## गतिविधियाँ

गति.  
16



एक नई भाषा सीखें



आज की परस्पर बढ़ती और अन्योन्यात्रित दुनियाँ में, अन्य भाषाओं में दक्षता एक महत्वपूर्ण कौशल है जो आपको दुनियाँ के साथ और अधिक तात्कालिक और सार्थक तरीके से जुड़ने का अवसर प्रदान करता है। इस कोविड स्थिति के दौरान जब हम अपने घर पर बैठे हैं तो किसी भी विदेशी भाषा के अक्षर सीखने का यह सही समय <https://www.duolingo.com/courses> या किसी भी साइट की मदद से नियमित रूप से अभ्यास करें। 30 दिनों के बाद अपनी प्रगति प्रदर्शित करें। इस पर एक वीडियो तैयार करें और #bsgsankalp के साथ अपने सोशल साइट्स पर साझा करें।

गति.  
17



मास्क अभियान गाना



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार ने 10 अलग-अलग भाषाओं में मास्क अभियान गान बनाया है। आपको दिए गए लिंक से अपनी भाषा में गान डाउनलोड करना होगा (यदि आपकी राज्य भाषा में गान उपलब्ध नहीं है तो कृपया हिन्दी गान या किसी अन्य गान का चयन करें जिसे आप सर्वाधिक पसंद करते हैं):

<https://indiafightscovid.com/preventive-measures/anthem-in-hindi-languages/>

गान बजाएं अकेले में (स्कार्फ पहनकर) या अपने परिवार के सदस्यों जैसे भाई, बहन, चचेरे भाई बहन आदि के साथ कोविड प्रोटोकॉल का शक्ति से पालन करें (मास्क पहनना, सामाजिक दूरी आदि का पालन कर नृत्य करें)। एक वीडियो बनाएं और उसे #bsgsankalp के साथ अपने सोशल मीडिया साइट्स पर पोस्ट करें।

सर्वश्रेष्ठ नृत्य को बीएसजी राष्ट्रीय मास्क अभियान एंथम कोलाज में जोड़ा जायेगा।

गति.  
18

युवा योद्धा



(अ) एक युवा योद्धा बने- साधारण से कार्य कर युवा योद्धा बने। गतिविधि 11 बी ए चेंजमेकर के अन्तर्गत स्वयं को यू-रिपोर्टर के रूप में पंजीकृत करने के पश्चात "वाई डब्ल्यू ए" टाईप करें एवं इस महामारी में एक युवा योद्धा बने। इस द्वितीय प्रचंड लहर में कोविड के सम्बन्ध में क्या करें और क्या न करें सीखें एवं अपने 10 और मित्रों को युवा योद्धा के रूप में नामांकित कराएं।

(ब) "युवा योद्धा बनने हेतु शपथ लें" – निम्नलिखित लेख के साथ बैनर बनाकर अपनी फेसबुक, टिवटर, इंस्टाग्राम प्रोफाइल पर पोस्ट करें। अपना संदेश "मैं एक युवा योद्धा बनने की शपथ लेता/लेती हूँ" पोस्ट कर 10 मित्रों को सोशल मीडिया पर टैग कर एक युवा योद्धा बनने की शपथ लें।

एक स्क्रीन शॉट ले एवं #bsgsankalp हैशटैग के साथ साझा करें



## रिपोर्ट कैसे प्रस्तुत करें?

प्रतिभागी सभी गतिविधियों को कम से कम 12 गतिविधियों को पूर्ण कर सकते हैं एवं पीडीएफ प्रारूप में प्रतिवेदन गूगल लिंक <https://forms.gle/ptkQLHPQFFg5k1WS9> अथवा ईमेल के माध्यम से 15 जून 2021 तक [bsgsankalp@gmail.com](mailto:bsgsankalp@gmail.com) पर भेज सकते हैं।

प्रतिवेदन पीडीएफ प्रारूप में निम्न विवरण सहित प्रस्तुत किया जाना चाहिए:

1. प्रतिभागी का नाम
  2. रैंक स्काउट/गाइड/रोवर/रेंजर/यूनिट लीडर
  3. यूनिट का नाम पता सहित
  4. जिला
  5. स्काउटिंग राज्य
  6. मोबाइल नं.
  7. व्हाटसएप नम्बर (यदि कोई हो)
  8. ई मेल आईडी
  9. गतिविधियों का विवरण (गतिविधि अनुसार)
  10. वीडियो होने पर वीडियो का सोशल मीडिया लिंक
- संक्षिप्त प्रतिवेदन फोटोग्राफ, न्यूजपेपर कटिंग (यदि कोई हो) उपलब्ध कराये

## पुरस्कार

जो प्रतिभागी 12 (बारह) या उससे अधिक गतिविधियाँ पूर्ण करेंगे उन्हें एक सुन्दर ऑन लाइन प्रमाण पत्र से सम्मानित किया जायेगा। 06 (छह) सर्वश्रेष्ठ प्रतिभागियों (प्रत्येक रीजन से एक) को पूर्ण की गई गतिविधियों की अधिकतम संख्या और प्रदर्शन की गुणवत्ता के आधार पर विशेष पुरस्कार से मान्यता दी जाएगी।

