

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला

कक्षा ५

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

© सर्वाधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी, भक्तपुरमा निहित रहेको छ । पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

प्रथम संस्करण : वि.सं. २०८०

पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी पाठकहरूका कुनै पनि प्रकारका सुझावहरू भएमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, समन्वय तथा प्रकाशन शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ । पाठकहरूबाट आउने सुझावहरूलाई केन्द्र हार्दिक स्वागत गर्दछ ।

हाम्रो भनाइ

पाठ्यक्रम शिक्षण सिकाइको मूल आधार हो । पाठ्यपुस्तक विद्यार्थीमा अपेक्षित दक्षता विकास गर्ने एक मुख्य साधन हो । यस पक्षलाई दृष्टिगत गर्दै पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले विद्यालय शिक्षालाई व्यावहारिक, समयसापेक्ष र गुणस्तरीय बनाउने उद्देश्यले पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यलाई निरन्तरता दिंदै आएको छ । आधारभूत शिक्षाले बालबालिकामा आधारभूत साक्षरता, गणितीय अवधारणा र सिप एवम् जीवनोपयोगी सिपको विकासका साथै व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सरसफाइसम्बन्धी बानीको विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । आधारभूत शिक्षाका माध्यमबाट बालबालिकाहरूले प्राकृतिक तथा सामाजिक वातावरणप्रति सचेत भई अनुशासन, सदाचार र स्वावलम्बन जस्ता सामाजिक एवम् चारित्रिक गुणको विकास गर्नुपर्छ । यसले विज्ञान, वातावरण र सूचना प्रविधिसम्बन्धी आधारभूत ज्ञानको विकास गराई कला तथा सौन्दर्यप्रति अभिरुचि जगाउनुपर्छ । शारीरिक तन्दुरुस्ती, स्वास्थ्यकर बानी एवम् सिर्जनात्मकताको विकास तथा जातजाति, धर्म, भाषा, संस्कृति, क्षेत्रप्रति सम्मान र समभावको विकास पनि आधारभूत शिक्षाका अपेक्षित पक्ष हुन् । देशप्रेम, राष्ट्रिय एकता, लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यता तथा संस्कार सिकी व्यावहारिक जीवनमा प्रयोग गर्नु, सामाजिक गुणको विकास तथा नागरिक कर्तव्यप्रति सजगता अपनाउनु र दैनिक जीवनमा आइपर्ने व्यावहारिक समस्याहरूको पहिचान गरी समाधानका उपायको खोजी गर्नु पनि आधारभूत तहको शिक्षाका आवश्यक पक्ष हुन् । यस पक्षलाई दृष्टिगत गरी विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ को मर्मअनुरूप देशका विभिन्न विद्यालयमा गरिएको परीक्षणबाट प्राप्त सुझावसमेत समावेश गरी यो पाठ्यपुस्तक विकास गरिएको हो ।

यस पाठ्यपुस्तकको लेखन श्री पशुपति अधिकारी, श्री नगेन्द्रप्रसाद न्यौपाने, श्री माधवी सापकोटा, श्री श्रीहरि श्रेष्ठ र श्री सुमन सिलवालबाट भएको हो । यसको परिमार्जन प्रा डा. श्यामकृष्ण महर्जन, श्री शान्तबहादुर श्रेष्ठ, श्री सुमन बज्राचार्य र श्री शिवराज पौडेलबाट भएको हो । पाठ्यपुस्तकलाई यस रूपमा ल्याउने कार्यमा केन्द्रका महानिर्देशक श्री वैकुण्ठप्रसाद अर्याल, श्री अणुप्रसाद न्यौपाने, विषय समितिका अध्यक्ष प्रा.डा रामकृष्ण महर्जन, श्री प्रकाश महर्जन, र श्री रेनुका पान्डे भुसालको योगदान रहेको छ । यसको भाषा सम्पादन श्री चिनाकुमारी निरौला र कला सम्पादन श्री श्रीहरि श्रेष्ठबाट भएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको विकासमा संलग्न सम्पूर्णप्रति केन्द्र हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्छ ।

यस पाठ्यपुस्तकले विद्यार्थीमा निर्धारित सक्षमता विकासका लागि विद्यार्थीलाई सहयोग गर्ने छ । यसले विद्यार्थीको सिकाइमा सहयोग पुऱ्याउने एउटा महत्त्वपूर्ण र आधारभूत सामग्रीका रूपमा कक्षा क्रियाकलापबाट हुने सिकाइलाई मजबुत बनाउन सहयोग गर्ने छ । यो शिक्षकको सिकाइ क्रियाकलापको योजना नभई विद्यार्थीका सिकाइलाई सहयोग पुऱ्याउने सामग्री हो । पाठ्यपुस्तकलाई विद्यार्थीको सिकाइमा सहयोग पुऱ्याउने एउटा महत्त्वपूर्ण आधारका रूपमा बालकेन्द्रित, सिकाइकेन्द्रित, अनुभवकेन्द्रित, उद्देश्यमूलक, प्रयोगमुखी र क्रियाकलापमा आधारित बनाउने प्रयास गरिएको छ । सिकाइ र विद्यार्थीको जीवन्त अनुभवविच तादात्म्य कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न शिक्षकले सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्धक र खोजकर्ताका रूपमा भूमिकाको अपेक्षा गरिएको छ । यस पुस्तकलाई अभिपरिष्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत विशेष भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

विषयसूची

एकाइ	विषयवस्तु	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ :१	व्यक्तिगत स्वच्छता	१
एकाइ :२	वातावरणीय सरसफाई	१३
एकाइ :३	खाना र पोषण	२८
एकाइ :४	रोग, धूम्रपान र मद्यपान	३८
एकाइ :५	सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	४९
एकाइ :६	कवाज र शारीरिक व्यायाम	५८
एकाइ :७	एथलेटिक्स र जिम्नास्टिक	६८
एकाइ :८	साधारण, स्थानीय र बल खेलहरू	८०
एकाइ :९	योग	९१
एकाइ :१०	रेखाचित्र र रङ	९८
एकाइ :११	छपाइ, माटाको काम र निर्माण कार्य	११७
एकाइ :१२	गायन र वादन	१२८
एकाइ :१३	नृत्य र अभिनय	१४२

व्यक्तिगत स्वच्छता (Personal Hygiene)



तपाईंहरूले शरीरका बाहिरी अङ्ग सफा र स्वस्थ राख्नका लागि के के गर्नुहुन्छ ? हाम्रो शरीर सफा र स्वस्थ राख्न दाँत माभन्ने, नुहाइधुवाइ गर्ने, कपाल कोर्ने र नङ काट्ने जस्ता कार्यहरू गर्नुपर्छ । शरीरका अङ्गहरूको सरसफाइ गर्ने कामलाई व्यक्तिगत सरसफाइ भनिन्छ । शरीरका हरेक अङ्ग स्वस्थ राख्नका लागि गरिने व्यक्तिगत सरसफाइले शारीरिक स्वच्छता कायम गर्छ । शरीर स्वस्थ राख्नका पोसिलो खाना खाने, सफा लुगा लगाउने, नियमित व्यायाम र आराम पनि गर्नुपर्छ । आराम, निद्रा, व्यायाम र समय समयमा स्वास्थ्य जाँच आदि व्यक्तिगत स्वास्थ्यका पक्ष हुन् ।

१.१ ज्ञानेन्द्रियको हेरचाह र सरसफाइका उपायहरू (Care and cleanliness of sense organs)

हामीले हेर्न, सुन्न, स्वाद थाहा पाउन, स्पर्श र गन्ध पत्ता लगाउन तथा बाहिरी कुराको अनुभव गर्न कुन कुन अङ्गको प्रयोग गर्छौं ? आँखाले दृश्य, कानले ध्वनि, नाकले गन्ध, जिब्रोले स्वाद र छालाले स्पर्शको चेतना प्रदान गर्छन् । हाम्रो शरीरका यी पाँच महत्त्वपूर्ण अङ्ग आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छालालाई ज्ञानेन्द्रिय भनिन्छ ।

सीताराम विद्यालयको पाँच कक्षाका विद्यार्थीले ज्ञानेन्द्रियको हेरचाह र सरसफाइका सम्बन्धमा समूहमा छलफल गरे । समूहको प्रस्तुति निम्नानुसार छ :

समूह 'क'

आँखाको हेरचाह र सरसफाइका उपायहरू (Ways of caring and cleaning eyes)

(क) आँखालाई नियमित रूपमा चिसोपानीले सफा गर्नुपर्छ ।

(ख) लेखपढ गर्दा सजिलो हुनेगरी केही परको दुरीमा राख्नुपर्छ ।

(ग) कम्प्युटर र मोबाइल आवश्यक परेको समयमा मात्र चलाउनुपर्छ ।

(घ) भिटामिन 'ए' पाइने हरियो सागपात र पहुँला फलफूल खाने गर्नुपर्छ ।

(ङ) घाम तथा तेजिलो प्रकाश आउने वस्तुलाई सिधै हेर्नुहुँदैन ।

(च) धेरै कडा र मधुरो उज्यालोमा पढ्नु हुँदैन ।

(छ) धुँवा, धुलोबाट आँखालाई बचाउनुपर्छ ।

(ज) समय समयमा चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीसँग आँखाको परीक्षण गराउनुपर्छ ।

(झ) आँखामा कुनै समस्या भएमा चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।



समूह 'ख'

नाकको हेरचाह र सरसफाइका उपायहरू (Ways of caring and cleaning nose)



(क) नाकभित्र कुनै औंला वा कुनै वस्तु घुसाउने, घोच्ने वा कोट्याउने बानी गर्नुहुँदैन ।

- (ख) धुलो र धुवाँबाट बचनका लागि मास्कको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- (ग) बिहान बेलुका मुख धुँदा नाक पनि राम्रोसँग सफा गर्नुपर्छ ।
- (घ) धेरै पटक सीँ गरी सिँगान फाल्नुहुँदैन ।
- (ङ) नाकभित्रका रौँ हटाउनुहुँदैन ।
- (च) समय समयमा स्वास्थ्यकर्मीसँग नाकको परीक्षण गराउनुपर्छ ।
- (छ) नाकमा कुनै समस्या देखिएमा चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

समूह 'ग'

कानको हेरचाह र सरसफाइका उपायहरू (Ways of caring and cleaning ear)

- (क) चर्को ध्वनि वा आवाजबाट जोगिनुपर्छ ।
- (ख) कानभित्र काँटी, छेस्का, चिम्टी, काँटा गेडागुडी जस्ता वस्तु पसाउनुहुँदैन ।
- (ग) सुतीको सफा कपडा वा कपासले कानको बाहिरी भाग सफा गर्नुपर्छ ।
- (घ) चिकित्सकको सल्लाहबिना कानमा कुनै पनि खालका तरल पदार्थ पर्न दिनुहुँदैन ।
- (ङ) समय समयमा स्वास्थ्यकर्मीसँग कानको परीक्षण गराउनुपर्छ ।
- (च) कानमा कुनै समस्या आएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई परीक्षण गराउनुपर्छ ।



समूह 'घ'

जिब्रोको हेरचाह र सरसफाइका उपायहरू (Ways of caring and cleaning tongue)

- (क) खाना खाइसकेपछि बिहान बेलुका दाँत माभन्दा जिब्रो पनि सफा गर्नुपर्छ ।
- (ख) जिब्रो स्वस्थ राख्न मुख र दाँतको सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ ।
- (ग) पेन्सिल, चक्कु जस्ता धारिला र चुच्चो वस्तु मुखमा हाल्नुहुँदैन ।
- (घ) धेरै तातो वा चिसो र पिरो वा अमिलो खानेकुरा खानुहुँदैन ।
- (ङ) कडा खानेकुरा खाँदा होसियार हुनुपर्छ ।
- (च) जिब्रोमा घाउ वा अन्य कुनै समस्या भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गराउनुपर्छ ।

समूह 'ड'

छालाको हेरचाह र सरसफाइका उपायहरू (Ways of caring and cleaning skin)



- (क) नियमित रूपमा साबुनपानीले हातगोडा धुनुपर्छ ।
- (ख) नियमित रूपमा नुहाउनुपर्छ ।
- (ग) मौसमअनुसारका सफा लुगा लगाउनुपर्छ ।
- (घ) छाला स्वस्थ राख्न नियमित रूपमा पोसिलो खानेकुरा खानुपर्छ ।
- (ङ) छालाको सुरक्षाका लागि शरीर ढाक्ने खालका लुगा लगाउनुपर्छ ।

- (च) रङ तथा अन्य रसायनयुक्त वस्तु चलाउँदा हातमा पन्जा लगाउनुपर्छ ।
- (छ) छालालाई नरम राख्न तेल लगाउनुपर्छ ।
- (ज) एलर्जी भएमा वा छालामा कुनै समस्या देखापरेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जाँच गराउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप १.१

ज्ञानेन्द्रियहरूको हेरचाह र सरसफाइ गर्ने तरिका तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

क्र.स.	ज्ञानेन्द्रिय	हेरचाह र सरसफाइका तरिका
१.	नाक	
२.	कान	
३.	आँखा	
४.	जिब्रो	
५.	छाला	

१.२ सफा पहिरनको महत्त्व (Importance of clean clothing)

रचना र रसिला मिल्ने साथी हुन् । उनीहरूको घर सिम्ले टोलमा पर्छ । उनीहरू दुवै एउटै विद्यालयमा पढ्छन् । उनीहरू दुवै जना सँगसँगै विद्यालय आउने जाने गर्छन् । यी दुईका कतिपय बानी मिल्दाजुल्दा छन् । उनीहरू दुवै बिहान सबेरै उठ्ने, नुहाइधुवाइ गर्ने र केही समय योग तथा व्यायाम गर्ने गर्छन् । बिहानीको केही समय पढाइलेखाइका लागि पनि छुट्याउँछन् । त्यसपछि उनीहरू खाना खाएर सफा पोसाक लगाई विद्यालय जान्छन् ।

शनिबारको दिन उनीहरूले घरमा सरसफाइको काममा सहयोग गर्छन् । उनीहरूले आफ्नो लुगा आफैँ धुन पनि सिकिसकेका छन् । बिदाको दिनमा अभिभावकसँग मिलेर विद्यालय पोसाक र आफूले लगाएका अन्य लुगा धोएर सफा

पाछन् । उनीहरू सफा लुगा लगाएमा धेरै रोग लाग्नबाट बचिन्छ र सफा भइन्छ भन्नेमा सचेत छन् । उनीहरूको यस्ता असल बानी देखेर अभिभावक असाध्यै खुसी हुनुहुन्छ । उनीहरूलाई विद्यालयमा पनि सबैले माया गर्छन् । रचना र रसिलालाई कक्षाका सबैले सरसफाइ गर्ने नमुना विद्यार्थी मान्छन् । यसपालिको विद्यालयको वार्षिक उत्सवमा उनीहरू पुरस्कृत पनि भएका छन् । उनीहरूको सफा पहिरन र सफा रहने बानीको विद्यालय परिवारका सबैले तारिफ गर्छन् । साथै साथीहरूले उनीहरूको असल बानीको सिको गर्न थालेका छन् ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- (क) तपाईंलाई रचना र रसिलाको बानी कस्तो लाग्यो ?
- (ख) आफूले लगाउने लुगा सफा गर्न तपाईं के के गर्नुहुन्छ ?
- (ग) सफा लुगा लगाउँदा हुने फाइदा के के हुन् ?

क्रियाकलाप १.२

तलको तालिकामा दिइएका पहिरनको सरसफाइसम्बन्धी तपाईंसँग मिल्दा क्रियाकलापमा ठिक चिह्न (✓) लगाउनुहोस् र कक्षामा शिक्षकलाई देखाउनुहोस् :

क्र.स.	क्रियाकलापहरू
१.	म सधैं सफा पहिरन लगाउँछु ।
२.	म आफ्ना लुगा आफै धुन्छु ।
३.	म नुहाइ धुवाइ गरी सफा लुगा लगाउँछु ।
४.	मैले सफा लुगा लगाउँदा सबैले माया गर्नुहुन्छ ।
५.	मेरो सफा लुगा लगाउने बानीको सबैले प्रशंसा गर्छन् ।

१.३ आराम, निद्रा र व्यायामको महत्त्व (Importance of rest, sleep and exercise)

तलका घटनाहरू अध्ययन गर्नुहोस् र आराम, निद्रा तथा व्यायामको महत्त्व सम्बन्धमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :

घटना न. १

मनमाया काकी व्यावसायिक रूपमा तरकारी खेती गर्नुहुन्छ । उहाँ हरेक दिन बिहानदेखि बेलुकासम्म खेतमा काम गर्नुहुन्छ । एक दिन काकी बिसन्चो भएर स्वास्थ्य संस्थामा जाँचाउन जानुभयो । डाक्टरले उहाँको स्वास्थ्य परीक्षण र रगतको जाँच गर्नुभयो । त्यसपछि डाक्टरले मानमाया काकीका दैनिक क्रियाकलापका बारेमा पनि सोध्नुभयो । काकीले आफू दैनिक धेरै समय खेतबारीको काममा व्यस्त रहने कुरा बताउनुभयो । काकीका कुरा सुनेपछि डाक्टरले बिहानदेखि बेलुकासम्म निरन्तर काम गरेकाले शरीरलाई आराम नपुगेको र स्वास्थ्यमा समस्या आएको बताउनुभयो । डाक्टरले शरीरलाई शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ राख्न कामसँगै आराम पनि आवश्यक छ भन्ने कुरा सुभावाव दिनुभयो । उहाँलाई खानपानमा पनि ध्यान दिन भन्नुभयो । अचेल मनमाया काकी समय मिलाएर घर र खेतबारीका काम गर्नुहुन्छ । उहाँ शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोसिलो खानेकुरा खानुहुन्छ । समय मिलाएर आराम पनि गर्नुहुन्छ । अचेल मनमाया काकी स्वस्थ जीवनशैली अपनाएर स्वस्थ हुनुहुन्छ ।

घटना न. २

भागीरथी पाँच कक्षामा अध्ययन गर्छिन् । पाँच कक्षाको वार्षिक परीक्षा चलिरहेको थियो । उनले परीक्षामा राम्रो नतिजा ल्याउन हरेक दिन सुत्ने समय घटाएर परीक्षाको तयारी गरिन् । धेरै दिनसम्म राती नसुतेकाले उनका आँखा राता राता देखिएका थिए । एक दिन परीक्षा दिँदै गर्दा दिमागले राम्रोसँग स्मरण गर्न सकेन । त्यसैले उनले परीक्षा राम्रो गर्न सकिनन् । परीक्षा सकिएपछि उनी मन खिन्न बनाउँदै घर फर्किन लागिन् । उनी निकै

थाकेकी पनि थिइन् । एक जना शिक्षकले उनलाई के भयो भनी सोध्नुभयो । उनले सबै कुरा शिक्षकलाई सुनाइन् । उहाँले उनलाई निद्रा नपुगेर यस्तो भएको भन्नुभयो । उहाँले हाम्रो शरीर स्वस्थ राख्न दैनिक पर्याप्त मात्रामा निद्राउनुपर्छ भन्नुभयो । शिक्षकको कुरा सुनेपछि उनलाई स्वस्थ रहनका लागि निद्रा पनि महत्त्वपूर्ण रहेछ भन्ने कुरा महसुस भयो ।

घटना न. ३

डोल्माका हजुरबुबा ६१ वर्षको हुनुभयो । उहाँ सधैं बिहान र बेलुकाको समय करिब एक घण्टा शारीरिक व्यायाम र योग गर्नुहुन्छ । उहाँसँगै प्रिज्माको परिवारका सबै सदस्य शारीरिक व्यायाम र योग गर्नुहुन्छ । हजुरबुबा र आमाबुबा मिलेर करेसावारीमा गोडमेल र अरू काम पनि गर्नुहुन्छ । नियमित शारीरिक क्रियाकलाप, कसरत र योग गरेकाले उहाँहरूको परिवार स्वस्थ छ । उनीहरू सबै हृष्टपुष्ट र तन्दुरुस्त छन् । हजुरबुबाले छिमेकीलाई भन्ने गर्नुहुन्छ, “शारीरिक व्यायामले शरीरका मांसपेशीलाई बलियो बनाउनुका साथै शरीरलाई फुर्तिलो र छरितो बनाउँछ । शारीरिक व्यायामले शरीर र मन स्वस्थ राख्न मदत गर्छ । त्यसैले बालकदेखि वृद्धसम्म सबैले दैनिक रूपमा केही समय शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ ।”

छलफलका लागि प्रश्न

- (क) शरीरका लागि आराम किन आवश्यक छ ?
- (ख) हामीलाई पर्याप्त निद्रा नपुग्दा कस्ता समस्या हुन्छन् ?
- (ग) व्यायामबाट हामीलाई के के फाइदा हुन्छ ?

क्रियाकलाप १.३

समूहमा साथीसँग छलफल गरी तलको तालिका भर्नुहोस् ।

क्र.स.	व्यवहार	पहिलाका व्यवहार			सुधार गर्नुपर्ने कुरा
		सधैं	कहिलेकाहीं	कहिले नगर्ने	
१.	आराम				
२.	निद्रा				
३.	व्यायाम				

१.४ महिनावारी हुँदा अपनाउनु पर्ने स्वस्थकर व्यवहारहरू (Hygienic behaviors during menstruation)

सामान्यतया १० वर्षको उमेर पुगेपछि किशोरीहरूमा महिनावारी प्रक्रिया सुरु हुन्छ । महिनावारीको समयमा चारपाँच दिनसम्म लगातार योनीबाट रगत बग्छ । यो नियमित र प्राकृतिक प्रक्रिया हो । महिनावारी भएका बेलामा योनीको नियमित सरसफाइ गर्नुपर्छ । यो समयमा पर्याप्त आरामको पनि आवश्यकता पर्छ । यस्तो बेलामा सफा स्यानिटरी प्याड वा सफा सुतीको कपडाले बनाएको प्याड प्रयोग गर्नुपर्छ । यस्ता सुरक्षित व्यवहारले महिनावारी हुदाँ स्वास्थ्यमा आउन सक्ने समस्यालाई कम गर्छ । सुरु सुरुमा महिनावारी नियमित नहुन सक्छ । यस्तो भयो भन्दैमा आत्तिनु हुँदैन । आवश्यक परेका बेला स्वास्थ्यकर्मी वा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ ।

महिनावारी हुँदा अपनाउनुपर्ने स्वस्थकर व्यवहार

- (क) व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ ।
- (ख) नरम र सफा सुती कपडा वा प्याडको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- (ग) सुतीको कपडाको प्याड प्रयोग गरेपछि साबुन पानीले सफा गरी घाममा सुकाएर मात्र पुनः प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- (घ) प्रयोग गरेको प्याड चारदेखि छ घण्टाको अन्तरमा फेर्नुपर्छ ।
- (ङ) नियमित रूपमा पोसिलो खानेकुरा खानुपर्छ ।
- (च) समय समयमा योनी वरपर सफा पानीले धुनुपर्छ ।

(छ) तल्लो पेट दुखेमा तातोपानीको ब्यागले सेक्नुपर्छ ।

(ज) धेरै रगत बगेमा वा पेट धेरै दुखेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

क्रियाकलाप १.४

तपाईंको घरपरिवारका महिनावारी हुने सदस्यले महिनावारी हुँदा के के स्वस्थकर व्यवहार अपनाउनुहुन्छ ? अवलोकन गरेर वा सोधेर टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

१.५ महिनावारीमा घरपरिवार र साथीहरूको भूमिका (Roles of family and friends during menstruation)

महिनावारीमा घरपरिवार र साथीको भूमिकासम्बन्धी तलको संवाद पढौं र छलफल गरौं :

गुरुआमा : तपाईंहरूका घरमा आमा, दिदी, भाउजू वा अन्य कोही महिनावारी हुँदा के कसरी सहयोग गर्ने गर्नुभएको छ ? सबैले पालैपालो आफ्नो अनुभव सुनाउनुहोस् ।

आदित्य : मेरी आमाको महिनाको एक पटक महिनावारी हुन्छ । महिनावारी हुँदा मेरी आमालाई धेरै पेट दुख्छ । त्यस बेला म आमालाई तातो पानी, दुध, चिया वा अन्य भोलिलो खानेकुरा दिन्छु ।

सुविधा : मेरी भाउजू महिनावारी हुँदा दाजुले घरको काममा सहयोग गर्नुहुन्छ । यस्तो समयमा गह्रौं भारी बोक्नुहुँदैन भनेर घाँसको भारी पनि आफैँ बोक्नुहुन्छ ।

पेम्बा : मेरी दिदी १३ वर्षकी हुँदा उहाँलाई पहिलो पटक विद्यालयमै महिनावारी भयो । त्यति बेला उहाँलाई पेट दुख्यो । त्यसपछि उहाँका साथीहरूले उहाँलाई विद्यालय नर्सकहाँ लैजानुभयो । नर्सले दिदीलाई आवश्यक सहयोग गर्नुभयो ।

गुरुआमा : एन्जिला ! तिमी किन नबोलीकन शिर निहुराएर बसेकी ? ल अब तिमी नै भन त महिनावारी हुँदा घर परिवारका सदस्य वा साथीहरूको भूमिका कस्तो थियो ?

एन्जिला : गुरुआमा ! मलाई त लाज लाग्छ ।

गुरुआमा : यसमा लाज मान्नुपर्ने के कारण छ र ! ल अफेरो नमानी भन त ।

एन्जिला : गुरुआमा ! म पहिलो पटक विद्यालयमा नै महिनावारी भएँ । पहिलो पटक भएकाले मलाई थाहा नै भएन । मेरो स्कर्टमा रगत लागिसकेको रहेछ । त्यति बेला साथीले विद्यालयबाट निःशुल्क रूपमा प्राप्त हुने प्याड मागेर ल्याइदिइन् ।

गुरुआमा : स्याबास । हामी सबैले विद्यालयमा महिनावारी भएका साथी र घर परिवारका सदस्यलाई आवश्यक परेको वेलामा आफूले सकेको सहयोग गर्नुपर्छ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

(क) के महिनावारी भएका बेला नियमित काम गर्न सकिन्छ ?

(ख) पेम्बाकी दिदीलाई किन विद्यालय नर्सको कोठामा लैजानुपरेको हो ?

(ग) विद्यालयमा तपाईंका साथी महिनावारी हुँदा तपाईं कसरी मदत गर्नुहुन्छ ?

(घ) घरपरिवारमा कसैलाई महिनावारी हुँदा तपाईंले कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

- (क) शरीरका सम्पूर्ण अङ्ग राख्नका लागि पोसिलो खाना खाने, नियमित व्यायाम तथा आराम गर्ने गर्नुपर्छ ।
- (ख) जिब्रो स्वस्थ राख्नका लागि को सरसफाइमा पनि ध्यान दिनुपर्छ ।
- (ग) सफा पहिरनले सुन्दर र आकर्षक देखाउनुका साथै रहन पनि मदत गर्छ ।
- (घ) शारीरिक व्यायामले शरीरका सम्पूर्ण सन्तुलित रूपमा विकास गर्न मदत गर्छ ।
- (ङ) महिनावारी हुँदा सफा को प्रयोग गर्नुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) कानको हेरचाह र सरसफाइ कसरी गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।
- (ख) आँखाको हेरचाह र सरसफाइ गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा के के हुन् ?
- (ग) सफा पहिरनका कुनै तीनओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।
- (घ) हामीलाई व्यायाम, आराम र निद्रा आवश्यक पर्छ, किन ?
- (ङ) महिनावारी हुँदा किशोरीहरूले के के स्वस्थकर व्यवहार अपनाउनुपर्छ, सूची बनाउनुहोस् ।

३. परियोजना कार्य

तपाईंका घर परिवारका कुनै महिला सदस्यले महिनावारी हुँदा भोगेका अनुभव सुनेर अभिभावकको सहयोगमा कथा, संवाद, गीत, कविता आदि मध्ये कुनै एक लेखेर विद्यालयको शैक्षणिक पाटीमा टाँस्नुहोस् ।

वातावरणीय सरसफाइ (Environmental Sanitation)



हाम्रो वरपर रहेका जैविक तथा अजैविक वस्तुको संयुक्त रूप वातावरण हो । वातावरणका सबै पक्ष सफा र स्वस्थ हुनुपर्छ । स्वच्छ वातावरणमा मानिसको स्वास्थ्य अवस्था राम्रो हुन्छ । साथै मानिसको काम गर्ने क्षमता पनि बढ्छ । मानिसका कतिपय क्रियाकलापले हावा, पानी, माटो आदि प्रदूषित हुँदै गइरहेका हुन्छन् । यसबाट हुने असरबाट सुरक्षित रहन सावधानीका उपाय अपनाउनुपर्छ । वातावरणीय सरसफाइका लागि फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापनमा ध्यान दिनुपर्छ । वातावरण सफा राख्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।

२.१ वातावरणीय सरसफाइको महत्त्व (Importance of environmental sanitation)



- (क) चित्रमा मानिसले के के गरिरहेका छन् ?
 (ख) तपाईंको विद्यालय वरपरको वातावरण कस्तो छ ?
 (ग) हाम्रो विद्यालय वरपरको वातावरण कसरी सफा राख्न सकिन्छ ?

क्रियाकलाप २.१

कक्षाका सबै विद्यार्थी समूह समूह बनाएर विद्यालयको वरपर चउर, खेलमैदान र करेसाबारीमा जानुहोस् । केही समय वरपर रहेका सम्पूर्ण वस्तुको अवस्था अवलोकन गर्नुहोस् । समूहमा मिलेर वरपरको वातावरण सफा गर्नुहोस् । त्यसपछि वातावरण सरसफाइको महत्त्वका बारेमा एकआपसमा छलफल गर्नुहोस् ।

हाम्रो वरपर घर, विद्यालय, पुल, भवन, पसल, सवारी साधन, बाटो, मन्दिर आदि रहेका हुन्छन् । यसका साथै मानिस, बोटबिरुवा, पशुपन्छी र किरा फट्ट्याङ्ग्रा पनि हुन्छन् । तीमध्ये कुनै ठोस, कुनै तरल, कुनै सजीव तथा निर्जीव वस्तु हुन्छन् । यस्ता वस्तुको सिङ्गो रूपलाई वातावरण भनिन्छ । वातावरणका यी विभिन्न पक्ष हाम्रो जीवनसँग प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित हुन्छन् । त्यसैले हामीले वरपरको वातावरणको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । सफा र स्वच्छ वातावरण स्वास्थ्य र सभ्यताको परिचय हो । यसले सुरक्षित पानी, स्वच्छ हावा, व्यवस्थित र सफा शौचालयलगायतका पक्षमा ध्यान दिन्छ । सुन्दर, शान्त र हराभरा वातावरणमा हामी दैनिक क्रियाकलाप सक्रिय भएर गर्न सक्छौं । वातावरणीय सरसफाइले विभिन्न किसिमका सरुवा रोगबाट बच्न मदत गर्छ । वातावरणीय सरसफाइबाट सफा, स्वच्छ, र सन्तुलित वातावरण निर्माण हुन्छ । यसले मानिसको स्वास्थ्यलाई सुधार गर्न मदत गर्छ ।

क्रियाकलाप २.२

कक्षाका साथीहरूबाट आवश्यकताअनुसार समूह बनाउनुहोस् । गोलाप्रथाबाट विद्यालयको खेलमैदान, भ्याड, कक्षाकोठा, फूलबारी जस्ता स्थानको सरसफाइ गर्नुहोस् । कुन समूहका कार्य सबैभन्दा राम्रो लाग्यो, अवलोकन गरी धन्यवाद दिनुहोस् ।

२.२ पानी शुद्धीकरण गर्ने विधिहरू (Methods of water purification)



मीना विद्यालयमा रहेको फिल्टरको अवलोकन गरिरहेकी थिइन् । गुरुआमाले विद्यालयमा पिउने पानी शुद्धीकरणका लागि उक्त फिल्टरको प्रयोग गरिएको हो भनी बताउनुभयो । मीनाले जिज्ञासा राख्दै भनिन्, “हाम्रो विद्यालयको धारामा आउने पानी हेर्दा सफा नै देखिन्छ, किन फिल्टर गर्नु परेको होला ?” गुरुआमाले मुस्कुराउँदै भन्नुभयो, “पानी हेर्दा सफा भए पनि यसमा आँखाले देख्न नसकिने हानिकारक कीटाणुहरू हुन सक्छन् ।” गुरुआमालाई मीना प्रष्ट हुन सकेको जस्तो लागेन ।

गुरुआमाले मीनालाई आफूसँगै कक्षाकोठामा लैजानुभयो । आफूले प्रयोग गर्ने सिसाको गिलासमा सफा पिउने पानी भरनुभयो । मीनाले नदेख्ने गरी एक चम्चा नुन मिसाउनुभयो । गिलासको पानी देखाउँदै पानी कस्तो छ भनी सोध्नुभयो । मीनाले गिलासको पानी राम्रोसँग हेरिन् । पानीमा नुन मिसाउँदा कुनै रङ नदेखिने भएकाले पानीमा केही मिसाएको थाहा नै पाइनन् । तसर्थ मीनाले पानी सफा भएको कुरा बताइन् ।

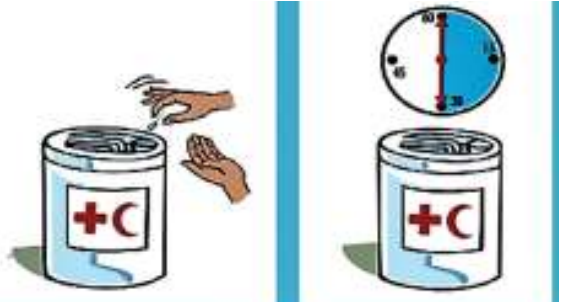
गुरुआमाले मीनालाई अलिकति पानी पिउन भन्नुभयो । उनले गिलासको पानी चम्चाले निकालेर अलिकति चाखिन् । उनलाई नुन मिसिएको पानीको स्वाद नुनिलो भयो । उनले मुख अलिकति बिगारिन् र पानी नुनिलो भएको कुरा बताइन् । गुरुआमाले सम्झाउँदै भन्नुभयो, “जसरी पानीमा नुन मिसिएको आँखाले हेर्दा थाहा हुँदैन त्यसरी नै रोगका कीटाणुहरू भएको पनि थाहा

हुँदैन । नुन खाद्य पदार्थ हो तर अन्य अखाद्य वस्तु र केमिकल मिसिएको पानी पिएमा हामी विरामी पर्न सक्छौं ।”

अब भने मीनालाई पानी हेर्दा सफा भए पनि आँखाले देख्न नसक्ने हानिकारक रोगका कीटाणहरू पनि हुन सक्छन् भन्ने कुरा महसूस भयो । उनलाई घर, विद्यालय, अफिस वा अन्य ठाउँमा प्रयोग गर्ने पानी शुद्धीकरणका विभिन्न उपाय अपनाएर मात्र पानी पिउने गर्नुपर्छ भन्ने कुरा प्रस्ट भयो ।

पानी शुद्धीकरणका विधिहरू निम्नानुसार छन् :

(क) उमाल्ने विधि



(ख) फिल्टर गर्ने विधि

(ग) क्लोरिन राख्ने विधि

गीत गाओं र छलफल गरौं :

रोगबाट बच्न शुद्ध पानी पिउने गर
पिउने पानी फोहोर भए धेरै रोगको डर ।
उमालौं कि छानौं है घरमा फिल्टर भए ।
पानी शुद्ध बनाउने धेरै छन् उपाय

शुद्ध पार्छ क्लोरिन र वाटरगार्डले पानी
कुनै विधि प्रयोग गरौं आफू ढुक्क बनी ।
खुला राख्नुहुन्न कहिल्यै पिउने पानीलाई
पस्न सक्छ जुनै वेला धुलोमाटो आई ।

भाडावान्ता आउँ हैजा जन्डिस आदि रोग
हाम्रा बानी सुधारेमा भागछन् यिनी सब ।
जानी राखौं यस्ता कुरा, खुसी भई बाँचौं
सधैं पानी शुद्ध पारी पिउने बानी गरौं ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- (क) तपाईंको घरमा पानी कसरी शुद्धीकरण गरिन्छ ?
- (ख) पानी शुद्धीकरण गर्न किन आवश्यक छ ?
- (ग) पानी शुद्धीकरण नगरी पिएमा के के बेफाइदा हुन्छन् ?

क्रियाकलाप २.३

क्रियाकलाप २.३

के तपाईंको विद्यालयमा पनि चित्रमा देखाए जस्तै फिल्टर प्लान्टको प्रयोग गरिएको छ ? छ भने यस विधिबाट पानी कसरी शुद्ध हुँदोरहेछ ? शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस । यदि छैन भने तपाईंको विद्यालयमा के कस्ता विधिको प्रयोग गरी पानी शुद्ध पारिन्छ साथीसँग छलफल गर्नुहोस ।



२.३ वातावरण प्रदूषणले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभाव (Impact of environment pollution on health)

हाम्रा दैनिक क्रियाकलाप सहज रूपमा सञ्चालन गर्न हाम्रो वरिपरिको वातावरण सफा र स्वच्छ हुनुपर्छ । मानिसले गर्ने विभिन्न क्रियाकलापबाट हाम्रो वरपर रहेको हावापानी, जमिन, जीवजन्तु, बोटबिरुवा, खोलानाला, पहाड, हिमाल आदिमा नराम्रो असर देखापर्छ । यसरी हाम्रो वरपरका वातावरणका विभिन्न पक्षमा देखापर्ने नकारात्मक असरलाई वातावरणीय प्रदूषण भनिन्छ । वातावरणीय प्रदूषणबाट हावा, पानी, माटाको स्वरूप बिग्रँदै जान्छ, जसले मानिसलगायत प्रकृतिमा भएका सम्पूर्ण सजीवको जीवन सङ्कटमा पार्न सक्छ । वातावरण प्रदूषण र यसका विभिन्न पक्षको प्रभाव तल चर्चा गरिएको छ ।



वायु प्रदूषण (Air pollution)

धुलो, धुवाँ, कुहिएका वस्तुहरूको दुर्गन्ध, ग्याँस र अन्य हानिकारक वस्तु मिसिएमा हावा दूषित हुन्छ । यसरी हावाको गुणस्तर बिग्रनुलाई वायु प्रदूषण भनिन्छ । प्रदूषित हावामा रोगका कीटाणुहरू हुन्छन् । यसले रुगाखोकी, श्वासप्रश्वाससँग सम्बन्धित रोगहरू निम्ताउँछ । क्षयरोग, कोभिड १९, भ्यागुते रोग, लहरेखोकी, दादुरा जस्ता रोग पनि हावाका माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्छन् । धुलो धुवाँका कारण टाउको दुख्ने, आँखा, घाँटी र नाक पोल्ने पनि हुन्छ ।



जल प्रदूषण (Water pollution)

पानीका स्रोतमा धुलोमैलो, कुहिएका भारपात, मरेका जनावर, दिसा, पिसाब, रसायन र अन्य हानिकारक वस्तु मिसिन गएमा जल प्रदूषण हुन्छ । प्रदूषित पानीले विभिन्न

सङ्क्रामक रोगको उत्पत्ति गराउँछ। साथै यसले पानीमा बस्ने जीवहरूलाई पनि नराम्रो असर गर्छ। फोहोर पानीमा विभिन्न किसिमका ब्याक्टेरिया, भाइरस र प्रोटोजोवा हुन सक्छन्। यस्तो पानी मानिसले पिउने गरेमा भाडापखाला, रगतमासी, हैजा जस्ता रोग लाग्छन्।

माटो प्रदूषण (Soil Pollution)



हामी माटामा खेती गर्ने, घर निर्माण गर्ने, हिँडडुल गर्ने गर्छौं। जथाभावी फोहोर फाल्दा, विभिन्न किसिमका रासायनिक पदार्थ थुप्रो लगाउँदा, माटाको उर्वराशक्ति कम हुनजान्छ। प्रदूषित माटामा रोगका कीटाणुसमेत रहेका हुन्छन् जसका कारण विभिन्न किसिमका रोग फैलिन सक्छन्। प्रदूषित माटोबाट जुका पर्ने, टिटानस जस्ता रोग लाग्न सक्छन्।

ध्वनि प्रदूषण (Noise pollution)

मानिसका दैनिक क्रियाकलाप, सवारी साधन, कलकारखाना तथा अन्य वस्तुबाट ध्वनि उत्पन्न हुन्छ। आवश्यकताभन्दा चर्को आवाज उत्पन्न हुनुलाई ध्वनि प्रदूषण भनिन्छ। धेरै



चर्को आवाजका कारण टाउको दुख्ने, ध्यान केन्द्रित नहुने र मानसिक तनाव बढ्ने हुन्छ । मानिस लामो समयसम्म चर्को आवाज भएको स्थानमा बसेमा श्रवण शक्ति कमजोर हुन सक्छ ।

२.४ वातावरण प्रदूषणबाट बच्ने उपायहरू (Ways to prevent from environment pollution)

तलका चित्र हेर्नुहोस् र वातावरण प्रदूषणबाट बच्न के के उपाय अपनाइएका छन् ?, साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :



मानिसका विभिन्न क्रियाकलापका कारण वातावरण प्रदूषण बढिरहेको छ । माटो, हावा, पानी प्रदूषित हुँदा मानिसलगायत सम्पूर्ण सजीवको जीवनमा प्रतिकूल असर पर्नुका साथै विभिन्न किसिमका समस्या उत्पन्न हुन थालेका छन् । वातावरण प्रदूषणका नकारात्मक प्रभाव कम गर्न सुरक्षाका उपाय अपनाउनुपर्छ ।

सहर बजार वरपर हिँडडुल गर्दा, भिडभाड भएको स्थानमा जाँदा, धुलो, धुवाँ भएका क्षेत्रमा निस्कँदा मास्कको प्रयोग गर्नुपर्छ । घरबाट निस्कने जैविक फोहोरबाट जैविक मल बनाउँदा फोहोरमैलाको समस्या समाधानमा सहयोग पुग्छ । प्रदूषित पानीबाट सुरक्षित रहन पानी शुद्धीकरणका उपाय अपनाएर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । घर वरपर, बाटाका किनारहरू, खाली जमिनमा वृक्षारोपण गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप २.४

सफा वातावरण भल्किने चित्र बनाएर कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

२.५ वातावरण प्रदूषण कम गर्ने विधिहरू (Methods for minimizing environment pollution)

रामनगर बिस्तारै सहरमा परिवर्तन हुँदैछ । केही समयदेखि यहाँका मानिसमा टाउको दुख्ने, आँखा, घाँटी दुख्ने, नाक पोल्ने आदि समस्या देखा पर्न थालेका छन् । गाउँघरमा धेरै दुर्गन्ध फैलिएको छ । पानीका स्रोत पनि फोहोर हुँदै गएका छन् । गाउँघरमा खानेपानीको समस्या देखा पर्न थालेको छ । यस्ता समस्या समाधान गर्न गाउँका सबै मानिस भेला भई छलफल गरे । छलफलबाट वातावरणीय प्रदूषणका कारण स्वास्थ्य समस्या देखापरेको निष्कर्ष निकाले । प्रदूषणको समस्या पहिचान भएपछि सबै मिलेर न्यूनीकरणका उपाय पनि अपनाए । गाउँ वरिपरि नाङ्गा पाखा र खाली जमिनमा वृक्षारोपण गरी हरियाली बढाउँदै गए ।

कृषि उत्पादन बढाउन जैविक मलको प्रयोग गर्न थाले । रासायनिक मल तथा कीटनाशक औषधीको प्रयोगलाई पनि घटाउँदै गए । सबैले आआफ्ना घरमा चर्पी बनाएर प्रयोग गर्न थाले । उनीहरूले पानीका स्रोत वरपर दिसापिसाब गर्न, कपडा धुन, नुहाउन, भाँडा माभन र फोहोर फाल्न रोक लगाए । सबै मिलेर पानीका स्रोत, सार्वजनिक स्थल तथा आआफ्ना घर वरपर सरसफाइ पनि गरे । पुराना र धेरै धुवाँ फाल्ने सवारी साधन पनि चलाउन नपाइने नियम बनाए । वातावरण प्रदूषण रोक्नका लागि सडक नाटक, लोकगीत प्रतियोगिता

तथा सरसफाइ कार्यक्रम सञ्चालन गरी जनचेतना जगाउन थाले । रामनगर विस्तारै स्वच्छ, सफा र हराभरा भएको छ ।

क्रियाकलाप २.४

क्रियाकलाप २.५ तपाईं बसेको स्थान वरपरको वातावरणको अवस्था कस्तो छ ? तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.स.	वातावरणका पक्षहरू	हालको अवस्था	सुधार गर्नुपर्ने कुरा
१.	पानीका स्रोतको सरसफाइ		
२.	वृक्षारोपण र वनजङ्गलको संरक्षण		
३.	सरसफाइ कार्यक्रम		
४.	जैविक मलको प्रयोग		

२.६ जैविक फोहोरको व्यवस्थापन (Management of organic waste)

शनिवारको दिन अंशुका घरमा उनका आमा, बुबा र दिदी मिलेर विभिन्न स्थानको सरसफाइ गरिरहनुभएको छ । उनीहरूको बिचमा भएको कुराकानी पढौं र सोहीअनुसारको व्यवहार गरौं :

अंशु : ओहो बुबा, यो तरकारीको बोक्रा त कुहिएछ कि क्या हो ? गनाइरहेको छ नि ।

बुबा : हो त नि छोरी । तरकारीका बोक्रा, बाँकी रहेको खाना, हरिया सागपात, फलफूल जस्ता वस्तुहरू उत्पत्ति भएको केही समयपछि सड्ने, गल्ने र दुर्गन्ध आउने फोहोर हुन् । यस्ता फोहोरलाई कुहिने वा जैविक फोहोर भनिन्छ । लौ, म त यी फोहोरलाई छुट्याउन लागेँ है त ।

आमा : आज त पुरै घर सफा भयो । ल जाऊ त छोरी, यसलाई उः पर बारीको पल्लो छेउमा लगेर थुपारेर आऊ ।

दिदी : यसरी खाली ठाउँमा फोहोर थुपार्दा त चरा, मुसाले यताउता लैजाने,

दुर्गन्ध फैलने हुन्छ नि, हैन र ?

बुबा : हो नि छोरी, घर वरपरबाट निस्कने जैविक फोहोरलाई छुट्याएर जैविक मल बनाउन सकिन्छ ।

अंशु : यो जैविक मल कसरी बनाउन सकिन्छ नि दिदी ?

दिदी : कुहिने फोहोर वस्तुलाई गहिरो खाडलमा थुपार्ने र माथिबाट अलिकति माटो र परालले छोप्दै जाने गर्नुपर्छ । समय समयमा थोरै थोरै पानी पनि हाल्नुपर्छ । भिँगा, भुसुना, मुसा जस्ता किराबाट बच्न खाडललाई भार, बाँस वा काठले छोप्नुपर्छ । केही समयपछि फोहोर कुहिएर जैविक मल बन्छ । खाल्डो भरिएपछि कुहिने फोहोरलाई अर्को खाल्डामा जम्मा गर्नुपर्छ ।

आमा : ल यो गोठको घाँस परालका टुकुरालाई मलखाल्डोमा राख है, छोरी । यसबाट जैविक मल बनाउन सकिन्छ ।

बुबा : ठिक भन्यौ तिमीले, जैविक मल पनि जैविक फोहोर व्यवस्थापन गर्ने राम्रो उपाय हो ।

अंशु : आमा, अब भने करेसाबारी र फूलबारी सफा गर्ने पालो है ?

आमा : ल हेर फूलबारीमा त कति धेरै भारपात उम्रिएका रहेछन् । यी सबैलाई उखलेर एकै ठाउँमा थुपार है ।

बुबा : यस्ता भारपातलाई त यहीं पुरे पनि हुन्छ नि । यस्ता जैविक वस्तु बिस्तारै कुहिएर मल बन्छ ।

दिदी : आहा ! आज त हाम्रो घर वरपर सबै सफा भयो ।

अंशु : हो त नि दिदी, आज त घर वरपर सफा भयो । जैविक फोहोर व्यवस्थापन गर्ने, थुपार्ने, खाडलमा पुर्ने र जैविक मल बनाउने जस्ता धेरै विधिका बारेमा पनि थाहा भयो ।

प्रश्नहरू

- (क) तपाईंको घरमा कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई कसरी राख्नुहुन्छ ?
- (ख) कुहिने फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ?
- (ग) कस्ता सामग्रीलाई पुनः प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

क्रियाकलाप २.५

माथिको संवादका आधारमा उपयुक्त पात्रको चयन गरी कक्षामा अभिनय गर्नुहोस् ।

२.७ अजैविक फोहोरको व्यवस्थापन (Management of inorganic waste)

फलाम, सिसाका टुक्रा, ईटा, ढुङ्गा, रबर, प्लास्टिक जस्ता जमिनमा लामो समयसम्म गाड्दा पनि नकुहिने फोहोरलाई अजैविक फोहोर भनिन्छ ।

अजैविक फोहोर व्यवस्थापनका तरिकाहरू निम्नबमोजिम छन् :

- (क) फोहोर कम गर्ने (Reduce)
- (ख) पुनः प्रयोग गर्ने (Reuse)
- (ग) पुनः चक्रण गर्ने (Recycle)



छलफलका लागि प्रश्नहरू

- (क) घरबाट निस्कने अजैविक फोहोरलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ ?
- (ख) कस्ता वस्तुलाई पुनः प्रयोग र पुनः चक्रण गर्न सकिन्छ ?
- (ग) फोहोरबाट कसरी पैसा कमाउन सकिन्छ ?

प्रस्तुत कथा पढौँ र सोहीअनुसारको व्यवहार गरौँ :

आज वातावरण दिवस हो । म्याग्दीको एक विद्यालयका शिक्षक र विद्यार्थी मिलेर विद्यालयका सम्पूर्ण स्थानको सरसफाइ गरे । कक्षाकोठाबाट कागज, पेन्सिल ताछेका टुक्रा र धुलो सङ्कलन गरे । पुस्तकालयबाट पुराना पत्रपत्रिका र चमेना गृहबाट तरकारीका बोक्रा, पानीका बोतल र प्लास्टिकका भोला जम्मा पारे । भ्याडका कुनामा राखिएका फलामका टुक्राहरू पनि सङ्कलन गरे । प्रत्येक कक्षाको अगाडि राखिएका डस्टबिनबाट कागजका टुक्रा र प्लास्टिकका खोल पनि सङ्कलन गरे ।

शिक्षकले माथिल्लो कक्षाका विद्यार्थीलाई सङ्कलन गरिएका सम्पूर्ण फोहोर व्यवस्थापन गर्न लगाउनुभयो । साना कक्षाका विद्यार्थीलाई सो कार्यको अवलोकन गरी सिक्न लगाउनुभयो । विद्यार्थीले फोहरलाई कुहिने र नकुहिने गरी दुई भागमा विभाजन गरे । सबैले नकुहिने फोहोर स्रोतबाटै कम गर्ने प्रण गरे । अनिवार्य रूपमा घरबाट नै टिफिन बक्समा खाजा ल्याउनुपर्ने नियम बनाए । पुराना कागजपत्र, प्लास्टिक र फलामका टुक्रा बेचेर हात धुने साबुन किने । चमेना गृहबाट निस्किएका बोतलहरूमा फूलका बिरुवा रोपे । उनीहरूले कुहिने फोहरलाई जैविक मल बनाए । यस्तो मल विद्यालयको बगैँचामा प्रयोग गर्न थाले । आजभोली उनीहरूको विद्यालयमा जैविक र अजैविक फोहोरको उपयुक्त व्यवस्थापन हुने गरेको छ ।

क्रियाकलाप २.६

क्रियाकलाप २.७ अजैविक फोहोरका रूपमा उत्पादन हुने कुन कुन वस्तु कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ? कक्षामा छलफल गरी तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.स.	उत्पादनमा कम गर्न सकिने	पुनःप्रयोग गर्न सकिने	पुनःचक्रण गर्न सकिने
१.			
२.			
३.			

अभ्यास

१. दिइएका भनाइ सही भए ठिक चिह्न (✓) र गलत भए बेठिक चिह्न (X) लगाउनुहोस् :

- (क) पानी शुद्धीकरण गरेर मात्र पिउनुपर्छ ।
- (ख) प्रदूषित माटामा अन्न उत्पादन बढी हुन्छ ।
- (ग) वातावरणीय प्रदूषण नियन्त्रण गर्ने काम सरकारको मात्र हो ।
- (घ) तरकारीका बोक्रा, बाँकी रहेको खाना, कुहिएका सागपात र फलफूल आदि जैविक फोहोर हुन् ।
- (ङ) जैविक फोहोरबाट मल बनाउन सकिदैन ।
- (च) नकुहिने फोहोरलाई पुनः प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) वातावरणीय सरसफाइ भनेको के हो ?
- (ख) पानी शुद्धीकरण गर्ने सबैभन्दा उपयुक्त विधि कुन हो र किन ?
- (ग) वातावरणीय प्रदूषणका कारण उत्पन्न हुने स्वास्थ्य समस्याको सूची तयार गर्नुहोस् ।
- (घ) तपाईं वातावरणीय प्रदूषणबाट बच्न कस्ता उपाय अपनाउनुहुन्छ ?
- (ङ) अजैविक फोहोर व्यवस्थापन गर्ने उपयुक्त विधि के के हुन् ?

३. परियोजना कार्य

- (क) अभिभावकको सहयोगमा आआफ्नो घरमा दुईओटा डस्टबिन निर्माण गर्नुहोस् । एउटा डस्टबिनमा कुहिने फोहोर र अर्को डस्टबिनमा नकुहिने फोहोर सङ्कलन गर्नुहोस् । उक्त कार्यलाई १० दिनसम्म अवलोकन गर्नुहोस् । प्रत्येक डस्टबिनमा कस्ता फोहोर सङ्कलन भए र त्यसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्नुभयो, टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

खाना र पोषण (Food and Nutrition)



खानेकुरा धेरै किसिमका हुन्छन् । उपयुक्त पोषणका लागि खानेकुराको सन्तुलन मिलाएर खानुपर्छ । मानिसको उमेर, शरीरको आकार र आफूले गर्ने कामअनुसार खानेकुरा कति खाने भन्ने कुरा निर्भर हुन्छ । कडा परिश्रम गर्नेले पोसिलो खानेकुराको मात्रा बढी खानुपर्छ भने कम परिश्रम गर्नेले कम मात्रामा खाए पनि पुग्छ । चाहिनेभन्दा बढी पौष्टिक आहार शरीरका लागि हानिकारक हुन्छ । पौष्टिक आहारको कमी भएमा पनि शरीरमा विभिन्न स्वास्थ्य समस्या देखा पर्छन् । खानेकुरामा भएको पोषक तत्त्व नष्ट हुन नदिन सुरक्षित तरिकाले राख्नुपर्छ । हाम्रो वरपर पाइने खानेकुरामा पनि प्रशस्त मात्रामा पोषक तत्त्व पाइन्छ । पौष्टिक तत्त्वका लागि स्थानीय खानेकुरालाई उपयुक्त तरिकाले मिलाएर खानुपर्छ ।

३.१ पोषण र पोषक तत्त्वको परिचय (Introduction to nutrition and nutrients)

हामी दैनिक रूपमा विभिन्न प्रकारका खानेकुरा खान्छौं । यस्ता खानेकुरामा भएका पोषक तत्त्व पाचन प्रणालीका मदतले शरीरमा उपयोग हुने कार्यलाई पोषण (Nutrition) भनिन्छ । खानेकुरामा शरीरलाई काम लाग्ने तत्त्व हुन्छन् जसलाई पोषक तत्त्व (Nutrients) भनिन्छ । पोषक तत्त्वले हाम्रो शरीरलाई शक्ति दिने, वृद्धि विकास गर्ने र विभिन्न रोगबाट सुरक्षा प्रदान गर्छ ।

सन्तुलित भोजनबाट मात्र शरीरका लागि आवश्यक पोषक तत्त्व प्राप्त हुन्छ । पोषक तत्त्व प्राप्त गर्न फलफूल, हरिया सागसब्जी, अन्न, गोडागुडी, माछामासु, दुध, दही मिलाएर खाने गर्नुपर्छ । पोषक तत्त्वयुक्त खाना र प्रयाप्त पानी पिउनु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ ।

पोषक तत्व र तिनका स्रोतहरू (Nutrients and their sources)

हामीले खाएका खानाबाट प्राप्त हुने पोषक तत्व र तिनका स्रोतहरू निम्नानुसार छन् :

कार्बोहाइड्रेट

चामल, मकै, गहुँ, जौ, कोदो जस्ता अन्नबाट कार्बोहाइड्रेट प्राप्त हुन्छ । रोटी, भात, ढिँडो, चिउरा आदि अन्नबाट बनेका परिकार हुन् । साथै सखरखण्ड, आलु, पिँडालु, उखु, मह, आदि बाट पनि कार्बोहाइड्रेट प्राप्त हुन्छ । यसले शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्छ ।



प्रोटीन

अन्डा, माछा, मासु, दुध, नौनी, चिज, दही, बदाम, सबै प्रकारका दाल तथा गेडागुडी आदि प्रोटीनका मुख्य स्रोतहरू हुन् । यसले शरीरको वृद्धि र विकासमा मदत गर्छ ।



घिउ, मखन, चिज, माछाको तेल, खाने तेल र बदाम, तोरी, तिल, आलस, सूर्यमुखी आदि तेल आउने वस्तु चिल्लो पदार्थका मुख्य स्रोतहरू हुन् । यसले शरीरमा शक्ति दिनुका साथै छालालाई चिल्लो र सुन्दर बनाउँछ ।



भिटाभिन

पालुङ्गो, धनलयाँ, पुदलनल, सलसुनु जसुतल हरलया सलगडलतडल डुरशसुत डलतुरलडल डलतलडलन डलडुनुनु. कलउली, डुरुकुकी, डुरुसलनी, सलडुी जसुतल तरकलरीहरूडल डलन डलतलडलन हुनुनु. गलँजर, डेवल, आँडु, केरल, सुतलउ जसुतल डुसडनुनुसलरकल डललडुूल आदल डलन डलतलडलनकल सुतुत हुनु. डलतलडलनले रुरुग ललगनडलत सुरकुषल डुरदलन गरुनु.



खनलज डुदलरुथ

दुध र डुसडलत डनेकल डुरलकर, डललडुूल, तरकलरी, अनुन तथल दललहरूडल खनलज डुदलरुथ डलडुनुनु. सलरुथे कलकु, डुदलड, आडुडलनडुकुत नुनडल डलन खनलज ततुव हुनुनु. खनलज डुदलरुथले डलन रुरुग ललगनडलत डुडलउनुनु.



कुरलडलकलड ३.१

दलडुएकु कलतुरडलत कुनै डुलँड खलनेकुरलकु डलहलकलन गरुनुहुनुसु र उकुत खलनलडल कुन कुन डुषक ततुव डलडुनुनु ? सलथुीसुँग कुललडलल गरुनुहुनुसु :



३.२ डुषक ततुवकल कलरुडलरू (Functions of nutrients)

खलनेकुरलडल कलरुडुलहलडुडुत, डुरुडलन, कललुलु डुदलरुथ, डलतलडलन र खनलज डुदलरुथ जसुतल डुषुडलक ततुव हुनुनुनु. सडुै डुरकलरकल डुषुडलक ततुव डुएकल खलनेकुरल खलनलले उडुडुकुत डुषण डुरलडुत हुनुनु. खलनलले हलडुु शरुीर सुवसुथ र तनुदुरुसुत रलखुनसडुेत डुदत गरुनु.



पोषक तत्वका कार्यहरू निम्नलिखित छन् :

- (क) हाम्रो शरीरमा ताप र शक्ति प्रदान गर्छ ।
- (ख) शरीरका हाड, मांसपेशी, कोष, तन्तु र अङ्गलाई स्वस्थ र सक्रिय बनाइराख्छ ।
- (ग) शारीरिक तथा मानसिक विकासमा सहयोग गर्छ ।
- (घ) हाम्रो शरीरमा कोष तथा तन्तुको निर्माण र पुराना कोष तथा तन्तुको मर्मत पनि गर्छ ।
- (ङ) शरीरलाई स्वस्थ, तन्दुरुस्त र छालालाई सुन्दर र चिल्लो बनाउँछ ।
- (च) सुकेनास, रतन्धो, स्कर्भी, रिकेट्स, गलगाँड जस्ता पोषणको अभावमा लाग्ने विभिन्न रोगबाट बचाउँछ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- (क) के तपाईँ हरिया सागपात र पहेँला फलफूल सेवन गर्नुहुन्छ ? ती खानेकुरामा कुन कुन पौष्टिक तत्व पाइन्छन् ?
- (ख) तपाईँ दैनिक कति पानी पिउनुहुन्छ ?
- (ग) हामीले खानेकुरा किन खानुपर्छ ?
- (घ) तपाईँले खाने खानेकुरा र चित्रमा देखाइएका खानेकुरामा के के भिन्नता छन् ?

क्रियाकलाप ३.२

कक्षामा छलफल गरी खानाका पाँच समूहअन्तर्गत पर्ने स्थानीय खानाको नाम तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

क्र.स.	खानाका पाँच समूह	खानेकुराको नाम
१.	कार्बोहाइड्रेट	
२.	प्रोटीन	
३.	चिल्लो पदार्थ	
४.	भिटामिन	
५.	खनिज पदार्थ	

३.३ खानेकुराको संरक्षण गर्ने तरिकाहरू (Ways to preserve food)

गीत गाऔं र छलफल गरौं :

साथीसंगी केही भन्छु सबैले ध्यान लाए
खानेकुराको पोषक तत्व जोगाउने उपाय
घाममा सुकाइ राख्नुपर्छ गेडागुडी अन्न
कुहाएर गलाएर खेर फाल्नु हुन्न ।

केलाएर पखालेर काट्ने साग तरकारी
धेरै ताछ्नु हुन्न अरू पिँडालु भैं गरी
बेथे चम्सुर पालुङ्गो वा आलु तामा गोभी
दाल तरकारी खाना अरू पकाउनु छोपी ।

सधैं खाने गर्नुहुन्न घिउ तेलमा तारेर
गेडागुडी खानु राम्रो टुसा उमारेर
सधैं ताजा खाना खाने बानी हुन्छ राम्रो
हामी आफैं पार्न सक्छौं जीवन स्वस्थ हाम्रो ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

(क) साग धेरै गल्ने गरी पकाउनु हुँदैन, किन ?

- (ख) तेल र घिउमा तारेका खानेकुराहरू किन सधैं खानुहुँदैन ?
- (ग) तपाईंको घरमा खानेकुराको संरक्षण गर्न माथि गीतमा दिइएका बाहेक अन्य कुन कुन तरिका अपनाउनु हुन्छ ?

क्रियाकलाप ३.३

शिक्षकको सहयोगमा माथिको गीत लय र तालीसहित नृत्य गर्नुहोस् ।

३.४ स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको छनोट र उपयोग (Selection and use of locally produced food)

मेरो नाम दावा हो । मेरो घर हिमाली क्षेत्रमा छ । हाम्रो बारीमा मकै, तितेफापर, उवा तथा जौ जस्ता अन्न फल्छन् । हाम्रो गाउँमा आलु, मुला, सिमी जस्ता तरकारी र स्याउ, कागती जस्ता फलफूल पनि पाइन्छन् । हामी मकैको आटो र फापरको ढिँडो, रोटी आदि पकाएर खान्छौं । कहिलेकाहीं आमाले साग पनि पकाउनुहुन्छ । मेरो घरमा चौरी पनि पालेको छ । चौरीको दुध र छुर्पी पनि मलाई मन पर्छ । म विद्यालय जाँदा कहिले फापरको रोटी, कहिले स्याउ र उसिनेको आलुलगायतका खानेकुरा खाजाका लागि लैजाने गर्छु ।

मेरो नाम निर्मला हो । मेरो घर पहाडमा पर्छ । हामी बस्ने ठाउँमा धान, गहुँ, कोदो, मकै, फापर जस्ता अन्न र मास, रहर, बोडी, सिमी भटमास जस्ता गेडागुडी हुन्छन् । हाम्रा बारीमा रायो, मुला, पालुङ्गो, बेथे, लट्टे, धनियाँ जस्ता सागपात पनि प्रशस्त फल्छन् । हामी बिहान र बेलुका दाल, भात, साग र अरू खालका तरकारी पनि खान्छौं । दिउँसोको खाजामा कोदाको रोटी, फापरको रोटी, चिउरा, भुटेका मकै र भटमास खान्छौं । हामी गाई, भैंसीको दुध, दही, मही र घिउ पनि खान्छौं । कहिलेकाँही हामी खिर, पुवा र सेलरोटी पनि खान्छौं ।

म प्रद्युम्न हुँ । मेरो घर तराईमा छ । यहाँ प्रशस्त धान र गहुँ फल्छ । मेरा आमाबुवाले तरकारी खेती पनि गर्नुहुन्छ । हाम्रो बारीमा काउली, बन्दा, सिमी जस्ता तरकारी र आँप, केरा, लिची जस्ता फलफूल पनि प्रशस्त मात्रामा फल्छन् । हामी हाम्रो बारीमा फलेका तरकारी, फलफूल र अन्न खान्छौं । घरमा खाएर बढी भएका खानेकुरा आमाबुवाले बजार लगेर बेच्नुहुन्छ ।

तपाईंले आफ्नो विद्यालयमा खाने गरेको दिवाखाजाको सूची बनाउनुहोस् ।

३.५ जङ्कफुडले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू (Impact of junk food on health)



- (क) चित्रमा कस्ता किसिमका खानेकुरा देखाइएको छ ?
- (ख) के तपाईंले यस्ता खानेकुरा खाने गर्नुहुन्छ ?
- (ग) घरमा बनेका खानेकुरा र प्याकेटका खानेकुरामध्ये स्वास्थ्यका लागि कुन बढी फाइदाजनक हुन्छ, किन ?

तलको कथा पढौं र बुझौं :

शैलेश पाँच कक्षामा पढ्ने विद्यार्थी हुन् । उनी खाना खाने वेलामा सधैं भगडा गर्थे । हरियो साग र गेडागुडी त भन खानै मान्दैनथे । पैसा पाउनासाथ चाउचाउ, आलु चिप्स, प्राउन, चिजबल जस्ता प्याकिड गरेका खानेकुरा किनेर खान्थे । विद्यालयमा पनि उनी चाउचाउ खाजाका रूपमा खान्थे । विस्तारै उनी कमजोर हुँदै गए । उनका बुबाआमाले उनलाई स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गराउन लैजानुभयो । डाक्टरले सबै कुरा जाँच गर्नुभयो र रिपोर्ट देखाउँदै भन्नुभयो, “उनलाई कुपोषण भएको छ । उनले लामो समयदेखि रङ रसायन जस्ता मिसाइएका खानेकुरा खाएकाले यस्तो स्वास्थ्य समस्या देखिएको हो । जङ्कफुडमा रेसादार तत्वको कमी हुन्छ ।

जङ्कफुड खाने बानीले स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्छ । यसले बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक विकासमा बाधा पुग्छ । यसले हाम्रो स्मरणशक्ति पनि कम गर्छ । हृष्टपुष्ट र तन्दुरुस्त रहनका लागि घरमै बनेका स्वस्थकर खानेकुरा खानुपर्छ ।” उहाँले जङ्कफुड नखान पनि सुभाब दिनुभयो । केही दिन घरमा नै बसेर आराम गर्न र पोसिलो खाना खानुभन्दै शैलेशलाई घर पठाउनुभयो । घर पुगेपछि आमाले शैलेशलाई हरियो साग र मुगीको दाल हालेर जाउलो पकाएर दिनुभयो । अचेल उनी घरमै बनेका पौष्टिक खानेकुरा खान्छन् । विद्यालयको खाजामा रोटी, तरकारी, हलुवा र फलफूल पनि लाने गर्छन् ।



जङ्कफुड प्याकिड गरिएका प्रशोधित खानेकुरा हुन् । यस्ता खानेकुरामा आवश्यकताभन्दा बढी नुन, चिल्लो, खाना बिग्रन नदिने रसायन राखिएका हुन्छन् । यी खानालाई राम्रो र स्वादिलो बनाउन रङ, टेस्टिङ पाउडर जस्ता वस्तु मिसाइका हुन्छन् । यस्ता खानेकुरा स्वादिला लागे तापनि स्वास्थ्यका लागि हानीकारक हुन्छन् । स्वस्थ रहन पौष्टिक तत्त्वयुक्त खाना खानुपर्छ ।

क्रियाकलाप ३.५

३.५ जङ्कफुडको सेवनले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू कार्डबोर्ड पेपरमा सफा अक्षरमा लेखी विद्यालयको सूचना पाटीमा टाँस्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

प्रोटिन	आलु, सखरखण्ड
भिटाभिन	बदाम, तोरीको तेल
जङ्कफुड	हरिया सागपात
कार्बोहाइड्रेट	दाल, गेडागुडी
चिल्लो पदार्थ	प्रशोधित खाना

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- (क) सुकेनास, रतन्धो, स्कर्भी, रिक्केट्स, गलगाँड अभावमा लाग्ने रोग हुन् ।
- (ख) चामल, मकै, सखरखण्ड, आलु, पिँडालु, उखु, रोटी जस्ता खानामा पाइन्छ ।
- (ग) फलाम, आयोडिन, क्याल्सियम जस्ता सूक्ष्म पोषक तत्त्वलाई भनिन्छ ।
- (घ) खानेकुरालाई राम्रोसँग मात्र भण्डारण गर्नुपर्छ ।
- (ङ) प्याकिड गरिएका र प्रशोधित खाद्यपदार्थको सेवनले बालबालिकाको विकासमा बाधा पुग्छ ।

३. ठिक (✓) वा बेठिक (X) चिह्नले छुट्याउनुहोस् :

क्र.स.	पोषक तत्व संरक्षण गर्ने उपायहरू	ठिक	बेठिक
(क)	खानेकुरालाई धेरै बेर चर्को आगोमा पकाउनुहुँदैन ।		
(ख)	तरकारी धेरै सानो सानो टुक्रा बनाएर काट्नुपर्छ ।		
(ग)	खाना राम्रोसँग छोपेर पकाउनुपर्छ ।		
(घ)	पाकेको र काँचो खाद्यपदार्थ एकै ठाउँमा मिसाउनुपर्छ ।		
(ङ)	तरकारी र फलफूल पखालेर मात्र काट्नुपर्छ ।		

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) पोषक तत्वको छोटो परिचय दिनुहोस् ।
- (ख) खाना बनाउँदा पोषक तत्वको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ?
- (ग) तपाईंको घरमा स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको प्रयोग गरी कसरी सन्तुलित खाना बनाउनुहुन्छ ? छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।
- (घ) कस्ता खानालाई जङ्कफुड भनिन्छ ?
- (ङ) जङ्कफुड खाने बानीले मानिसको स्वास्थ्यमा कस्तो असर गर्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- (क) कक्षाका सबै जनाले विद्यालयमा वितरण हुने स्वस्थकर दिवा खाजा ल्याउनुहोस् । उक्त खाजामा कुन कुन पोषक तत्व पाइन्छन्, साथीसँग छलफल गर्नुहोस् । छलफल सकिएपछि खाजा खानुहोस् ।

रोग, धूम्रपान र मद्यपान

(Diseases, Smoking and Taking Alcohol)



४.१ प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट सर्ने रोगको परिचय र रोकथामका उपायहरू (Introduction to contagious disease and preventive measures)

पवित्रा विद्यालय जाने समयमा घरको पिँठीमा सुतिरहेकी थिइन् । यो देखेर विद्यालय जाँदै गरेकी गुरुआमा उनलाई भेट्न घरमै जानुभयो । गुरुआमालाई देखासाथ पवित्राले केही असजिलो मान्दै नजिकै रहेको कालो चस्मा भिकेर लगाइन् । उनका बुबाले पवित्राको आँखा पाकेको कुरा गुरुआमालाई बताउनुभयो । यो रोग अरू साथीलाई पनि सर्न सक्ने भएकाले विद्यालय नपठाएको कुरा बताउनुभयो । गुरुआमाले उहाँको कुरामा सहमति जनाउँदै भन्नुभयो, “आँखा पाक्ने, लुतो, घाउ खटिरा, दाद आदि रोग रोगीको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट सर्छन् । साथै रोगी सँगै बस्दा, रोगीले प्रयोग गरेका सामान प्रयोग गर्दा पनि एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छन् । यस्ता रोगलाई प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट सर्ने रोग भनिन्छ । समयमा नै स्वास्थ्य संस्थामा गई उपचार गराउँदा यस्ता रोग निको पार्न सकिन्छ ।” गुरुआमाको कुरा सुनेपछि पवित्राका बुबाले उनलाई आँखा अस्पताल लगेर उपचार गराउनुभयो । केही दिनपछि पवित्रा निको भएर विद्यालय गइन् ।

प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट सर्ने रोगहरू सर्ने तरिकाहरू निम्नानुसार छन् :

- (क) बिरामी व्यक्तिसँग सँगै बस्दा, खेल्दा र सुत्दा
- (ख) अङ्कमाल गर्दा वा हात मिलाउँदा
- (ग) बिरामी व्यक्तिको जुठो खाँदा
- (घ) रोगीले प्रयोग गरेका सामान राम्ररी नधोईकन प्रयोग गर्दा
- (ङ) रोगीले खकार र सिँगान जथाभावी फ्याँक्दा

प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट सार्ने रोगको रोकथामका उपाय

- (क) रोगीको खकार, सिँगान निश्चित ठाउँमा फाल्ने वा गाड्ने गर्नुपर्छ ।
- (ख) रोगी व्यक्तिले प्रयोग गरेका कपडा, खेलौना र रुमाल तथा अन्य वस्तु अरू व्यक्तिले प्रयोग गर्नुहुँदैन ।
- (ग) अन्य व्यक्तिले प्रयोग गर्नुपरेमा तातो पानीमा राम्रोसँग धोएर घाममा सुकाएर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- (घ) बिरामी व्यक्तिको स्याहार गर्दा स्वास्थ्य सतर्कता अपनाउनुपर्छ ।
- (ङ) व्यक्तिगत सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।
- (च) यस्ता रोग लागेमा बिरामीलाई नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गराउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप ४.१

तपाईंको घरपरिवार वा समुदायमा अगिल्लो एक वर्ष देखि कुन किसिमका सरुवा रोग लाग्ने गरेका छन् ? त्यसबाट बच्न कस्ता उपाय अपनाउनुहुन्छ ? कक्षामा छलफल गरी निष्कर्ष शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।

४.२ किरा (लामखुट्टे, उडुस, उपियाँ, जुम्रा र भुसुना) को टोकाइबाट सार्ने रोगको परिचय र रोकथामका उपायहरू (Introduction to insect bite disease and preventive measures)

लामखुट्टे, भुसुना, उडुस, उपियाँ, जुम्रा आदि किराको टोकाइबाट पनि हामीलाई विभिन्न रोग लाग्छन् । भुलको प्रयोग नगरी सुत्दा, खुला र छोटो लुगा लगाएर घरबाहिर हिँड्दा तथा अँध्यारामा बस्दा लामखुट्टेले टोक्न सक्छ । जथाभावी फोहोर फाल्दा, हिलो फोहोर, पानी जम्दा, माटो थुपारिएको ठाउँ वरपर बस्दा, खेल्दा पनि भुसुनाले टोक्न सक्छ । त्यस्तै कुकुर, भेडा, बाखा जस्ता घर पालुवा जनावरमा पर्ने जुम्रा तथा उपियाँले टोकेर पनि विभिन्न रोग लाग्न सक्छन् । यस्ता लामखुट्टे, उपियाँ, भुसुना आदि किराको टोकाइबाट औलो,

कालाजार, जापनिज इन्सेफलाइटिस, स्क्रब टाइफस, हात्तीपाइले, डेङ्गी जस्ता रोग लाग्छन् ।

पढाँ र छलफल गरौँ :

श्यामकिशोर पाँच कक्षामा अध्ययन गर्छन् । विद्यालयमा लामखुट्टे, उपियाँ, भुसुना, जुम्रा जस्ता किराको टोकाइका कारण सर्ने रोगका सम्बन्धमा अध्ययन गर्छन् । यस्ता रोगबाट बच्न उनले घर परिवारको सहयोगमा निम्नानुसारका उपाय अपनाउने गरेका छन् :

१. लामखुट्टे र अन्य किराको टोकाइबाट बच्न भुलको प्रयोग गर्छन् ।
२. घर वरपर सरसफाइ गर्ने र पानी जम्न नदिन खाल्डाखुल्डी पुरेका छन् ।
३. घरका भ्यालढोकामा जाली लगाइएको छ ।
४. लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न मलम वा औषधी लगाउने गर्छन् ।
५. घरबाहिर निस्कँदा, चउरमा खेलन जाँदा पुरै शरीर ढाक्ने गरी लामो बाहुला भएका लुगा लगाउँछन् ।
६. घरपालुवा जनावरलाई घरबाट केही टाढा राख्ने र उनीहरूको सरसफाइमा समेत ध्यान दिन्छन् ।
७. उडुस, उपियाँ, जुम्रा आदिबाट बच्न लगाउने लुगा, सुत्ने विस्तारा, घर आदिको नियमित सरसफाइ गर्छन् ।

४.३ जनावरबाट सर्ने रोगको परिचय र रोकथामका उपायहरू (Introduction to zoonotic diseases and its preventive measures)

दिइएको चित्र हेरी साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

- (क) दिइएको चित्रमा के भइरहेको छ ?
- (ख) अन्य कुन कुन जनावरले टोकेको खण्डमा रोग सर्न सक्छ ?



(ग) जनावरको टोकाइबाट जोगिन के गर्नुपर्छ ?

के तपाईंले कसैलाई कुकुर, बिरालो, बाँदर वा न्याउरीमुसाले टोकेको देख्नुभएको छ ? रेबिज रोगबाट सङ्क्रमित जनावरले टोक्दा वा तिनीहरूको च्यालको सम्पर्कमा आउँदा मानिसमा रेबिज रोग सर्न सक्छ । तपाईंले बर्डफ्लु भन्ने रोगको नाम त सुन्नुभएको होला । यो रोग सङ्क्रमित रोगी चराको सम्पर्कमा आउँदा मानिसमा पनि सर्न सक्छ । विभिन्न किसिमका जनावरको टोकाइबाट वा यिनीहरूको सम्पर्कमा आउँदा मानिसमा पनि विभिन्न किसिमका रोग सर्न सक्ने भएकाले घरपालुवा वा जङ्गली जनावरसँग सतर्क रहनुपर्छ ।

जनावरको सम्पर्कबाट मानिसमा सर्ने रोगको रोकथामका उपायहरू

- (क) यस्ता रोग लागेका व्यक्तिलाई समयमै उपचार गर्नुपर्छ ।
- (ख) घरपालुवा जनावरलाई रेबिज विरुद्धको खोप लगाउनुपर्छ ।
- (ग) कुकुर, बिरालो, चमेरो आदिको टोकाइबाट बच्नुपर्छ ।
- (घ) घाँस, भाडी र चउरमा हिँड्दा वा खेल्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ ।
- (ङ) समुदायमा यस रोगसम्बन्धी जनचेतना जगाउने खालका कार्यक्रम गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप ४.२

तल दिइएका रोगबाट बच्न तपाईं कस्ता उपाय अपनाउनुहुन्छ ? शिक्षकको सहयोगमा समूहमा छलफल गरी तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

क्र.स.	रोग	सर्ने तरिका	रोकथामका उपाय
१.	औलो		
२.	आँखा पाक्ने		
३.	दाद		
४.	रेबिज		
५.	बर्डफ्लु		

४.४ नसर्ने रोगको परिचय, कारण र रोकथामका उपायहरू (Introduction to non-communicable diseases and its preventive measures)

प्रस्तुत घटना पढ्नुहोस् र तलका प्रश्न साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

पूर्णिमा पाँच कक्षामा पढ्छिन् । उनको परिवारमा उनीलगायत हजुरबुबा, हजुरआमा, आमाबुबा र उनकी बहिनी जुनेली छन् । उनको परिवार संयुक्त परिवार हो । उनकी हजुरआमा स्वस्थ हुनुहुन्छ । हजुरबुबालाई मधुमेह रोग लागेको पाँच वर्ष भइसक्यो । परिवारका सबै सदस्य हजुरबुबासँगै बस्ने, कुराकानी गर्ने र सँगै बसेर खाना खाने गर्नुहुन्छ । पूर्णिमा हजुरबुबालाई निकै माया र हेरचाह गर्छिन् । पूर्णिमा र उनकी बहिनी केही समय हजुरबुबासँगै खेल्ने र पढ्ने पनि गर्छिन् । अहिलेसम्म परिवारका अन्य सदस्य कसैलाई पनि मधुमेह रोग सरेको छैन ।

(क) हजुरबुबालाई के रोग लागेको रहेछ ?

(ख) हजुरबुबालाई लागेको रोग कस्तो प्रकारको रोग होला ?

(ग) हजुरबुबालाई लागेको रोग परिवारका अरू सदस्यलाई किन नसरेको होला ?

क्यान्सर, दम, मुटुसम्बन्धी रोग, मधुमेह, पत्थरी तथा उच्च रक्तचाप जस्ता रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सार्दैनन् । एउटा व्यक्तिलाई लागेको रोग कुनै पनि माध्यमबाट अर्को व्यक्तिमा सार्दैनन् भने त्यस्ता रोगलाई नसर्ने रोग भनिन्छ । नसर्ने रोग धूमपान, मद्यपान, मानसिक तनाव, शारीरिक व्यायामको कमी, मोटोपन, अस्वस्थ जीवनशैली आदिबाट लाग्छन् । यसका साथै बढी चिल्लो, पिरो, मसालेदार खानाले पनि यस्ता रोग निम्ताउँछ । जङ्कफुड खाने बानीले पनि यस्ता रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ । वंशाणुगत गुणका कारण आमाबुबामा भएका यस्ता रोग सन्तानमा समेत लाग्ने सम्भावना हुन्छ । नसर्ने रोगहरू पूर्ण रूपमा निको नहुने भएकाले यस्ता रोगबाट बच्न स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुपर्छ ।

नसर्ने रोग लाग्ने कारणहरू

१. तलका चित्र हेर्नुहोस् र नसर्ने रोग लाग्ने कारणहरू पहिचान गर्नुहोस् :



२. तपाईंले पहिचान गरेका नसर्ने रोगका कारण ठिक छन्, छैनन् सूची हेरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- (क) मोटोपन एवम् शारीरिक व्यायामको कमी भएमा
- (ख) चिन्ता र मानसिक तनाव भएमा
- (ग) जङ्कफुड खानेबानी भएमा
- (घ) धूमपान, मद्यपान र सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन गरेमा
- (ङ) आमाबाबुबाट छोराछोरीमा सर्न सक्ने ।

नसर्ने रोगको रोकथामका उपायहरू

- (क) नियमित रूपमा योग, प्राणायाम र व्यायाम गर्नुपर्छ ।
- (ख) आराम, निद्रा र व्यायामलाई सन्तुलनमा राख्नुपर्छ ।
- (ग) पोषणयुक्त सन्तुलित खाना खानुपर्छ ।
- (घ) शरीर धेरै मोटो हुन दिनुहुँदैन ।
- (ङ) चिन्ता लिने बानी गर्न हुँदैन ।
- (च) सुर्ती सेवन, धूमपान, मद्यपान, लागूपदार्थको सेवनबाट टाढै रहनुपर्छ ।

क्रियाकलाप ४.३

तपाईंले सर्ने तथा नसर्ने रोगबाट बच्न कस्ता कस्ता व्यवहार अवलम्बन गर्नुहुन्छ ?
आआफ्नो व्यवहार चिनेर ठिक चिह्न (✓) लगाउनुहोस् :

क्र.स.	दैनिक व्यवहार	छु	छैन
१.	व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने गरेको		
२.	पोषणयुक्त र सन्तुलित खाना खाने गरेको		
३.	नियमित योग र व्यायाम गरेको		
४.	घर वरपर सफा राख्ने गरेको		
५.	लामखुट्टे लाग्ने समयमा भुलको प्रयोग गरेको		
६.	कुनै रोग लाग्दा स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गराउन जाने गरेको		
७.	धूमपान, मद्यपान तथा लागूपदार्थको सेवन गरेको		

४.५ मद्यपानको परिचय, कारण र बच्ने उपायहरू (Introduction causes and preventive measures of alcohol intake)

जाँड, रक्सी, बियर, वाइन, अल्कोहोलयुक्त जस्ता मादक पदार्थको सेवन गर्नुलाई मद्यपान भनिन्छ। यसमा शरीरलाई हानि गर्ने रसायन पाइन्छ। मानिसमा स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउने विविध कारणमध्ये मद्यपान पनि एक हो। त्यसैले यसको

सेवन गर्नु स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले राम्रो हुदैन । मद्यपानको लत बस्यो भने छुटाउन गाह्रो हुन्छ । तसर्थ यस्ता हानिकारक पदार्थको सेवनबाट टाढा रहनुपर्छ ।

मद्यपान गर्ने कारणहरू

तलका घटना पढेर छलफल गर्नुहोस् :

अमर र मोहन किशोरावस्थामा प्रवेश गरेका छन् । उनीहरूमा तीव्र रूपमा शारीरिक र मानसिक परिवर्तन देखापरेका छन् । हिजोआज उनीहरू खराब साथीको सङ्गतमा परेका छन् । उनीहरूको सङ्गतले अमर र मोहन पनि मद्यपानको लतमा पर्न गए ।

सानै उमेरमा मद्यपानको सिको गरेकाले यसका असरका बारेमा उनीहरूलाई जानकारी थिएन । त्यसैले उनीहरूलाई यसको लत छोड्न कठिन भयो । यो कुरा बिस्तारै उनीहरूका अभिभावकलाई समेत थाहा भयो । यसपछि अभिभावकले आफ्ना बालबालिकालाई पर्याप्त समय दिन थाल्नुभयो । साथै उनीहरूको बानी व्यवहार सुधार गर्न सम्झाउनुभयो । विद्यालयमा शिक्षकहरूले मद्यपानका कारण र असरका सम्बन्धमा जानकारी दिनुभयो । अभिभावक र शिक्षकले राम्रोसँग सम्झाइबुझाइ गरेपछि अमर र मोहनले मद्यपान गर्न छोडिदिए ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- (क) अमर र मोहन कसरी मद्यपानको कुलतमा परे ?
- (ख) उनीहरूलाई मद्यपानको लतबाट छुटाउन कसले सहयोग गर्नुभयो होला ?
- (ग) शिक्षकले उनीहरूलाई के भनेर सम्झाउनुभयो ?

मद्यपानबाट बच्ने उपायहरू

- (क) मद्यपानको लतमा लागेका साथीहरूको सङ्गत गर्नुहुदैन ।
- (ख) कसैले मद्यपानका लागि कर गरेमा अस्वीकार गर्नुपर्छ ।

- (ग) मद्यपानको सट्टा फलफूल तथा स्वस्थकर खानेकुरा खाने बानी बसाल्नु पर्छ ।
- (घ) विवाह, पार्टी, उत्सव, चाडपर्व, पिकनिक आदिमा धूम्रपान र मद्यपान गर्नुहुदैन ।
- (ङ) मद्यपानको खराब असर सम्बन्धमा जनचेतना फैलाउनुपर्छ ।

४.६ मद्यपानको सेवनले व्यक्ति, परिवार र समुदायमा पार्ने असर (Effects of alcohol intake in indivisual, family and community)

मदिराजन्य पदार्थको सेवनका कारण मानव स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर देखा पर्छन् । मद्यपान गर्नाले कलेजो, आन्द्रा जस्ता अङ्गमा अल्सर र क्यान्सर जस्ता रोग लाग्न सक्छन् । मद्यपान गरी सवारी साधन चलाउँदा सवारी दुर्घटना हुने सम्भावना बढी हुन्छ । दुर्घटनाबाट अपाङ्गता र तत्काल मृत्युसमेत हुन सक्छ । मद्यपानका कारणले परिवार र समाजमा कलह, होहल्ला, कुटपिट, चोरी, बलात्कार र हिंसा जस्ता घटना हुन सक्छन् । मद्यपानको सेवनले व्यक्ति, परिवार र समुदायमा पार्ने असर तल दिइएको छ :

व्यक्तिमा पर्ने असरहरू

- (क) आँखा रातो हुन्छ ।
- (ख) शारीरिक सन्तुलन बिग्रन्छ ।
- (ग) स्मरण शक्ति कम हुँदै जान्छ ।
- (घ) फोक्सो, मिर्गौला, कलेजो, आन्द्रा जस्ता अङ्गमा रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।
- (ङ) विभिन्न दुर्घटनामा परेर अकालमा ज्यान जाने जोखिम हुन्छ ।

परिवारमा पर्ने असरहरू

- (क) परिवारमा कलह हुन्छ ।
- (ख) घरेलु हिंसाका घटना बढ्न सक्छन् ।

- (ग) घर परिवारको इज्जत, मान प्रतिष्ठामा कमी आउँछ ।
- (घ) परिवारका अन्य सदस्य पनि मद्यपानको कुलतमा लाग्ने सम्भावना रहन्छ ।
- (ङ) परिवारको सम्पत्ति नष्ट हुँदै जान्छ ।

समाजमा पर्ने असरहरू

- (क) भैँभगडा र बेमेलको स्थिति उत्पन्न हुन सक्छ ।
- (ख) चोरी, डकैती र अशान्तिको अवस्था उत्पन्न हुन सक्छ ।
- (ग) सामाजिक इज्जत प्रतिष्ठामा कमी हुन्छ ।
- (घ) समाजका अन्य सदस्यले पनि यस्तै कुलत सिक्ने सम्भावना रहन्छ ।

क्रियाकलाप ४.४

शिक्षकको सहयोगमा छोटो संवाद तयार पारी धूमपान तथा मद्यपानको कुलतबाट बच्न जोडीमा 'नाई' भन्ने सिपको अभिनय गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

आँखा पाक्ने	नसर्ने रोग
रेबिज	दूषित खाना र पानी
मधुमेह	लामखुट्टेको टोकाइ
डेङ्गी	बहुला कुकुरले टोकेमा
हैजा	अल्कोहल सेवन
मद्यपान	प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट लाग्ने रोग
	उँपियाको टोकाइबाट

२. उपयुक्त शब्दको प्रयोग गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- (क) एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने रोगलाई रोग भनिन्छ ।
- (ख) आँखा पाक्ने, दाद, लुतो, बाट सर्ने रोग हुन् ।
- (ग) नसर्ने रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा जीवाणुका कारणबाट सधैं तर का कारण आमाबुवामा भएको रोग तिनका छोराछोरीमा समेत लाग्ने सम्भावना भन्ने रहन्छ ।
- (घ) मद्यपानको सेवन स्वास्थ्यका लागि छ ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) नसर्ने रोगको परिचय दिनुहोस् ।
- (ख) किराको टोकाइबाट लाग्ने रोगबाट बच्ने उपायको सूची तयार गर्नुहोस् ।
- (ग) प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट सर्ने रोगहरूको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (घ) नसर्ने रोगहरूबाट बच्न कस्ता उपाय अपनाउन सकिन्छ ?
- (ङ) मानिसले मद्यपान सेवन गर्ने कारण के के हुन सक्छन् ?
- (च) परिवारका सदस्यलाई मद्यपानबाट बचाउन तपाईं के के गर्न सक्नुहुन्छ ?
- (छ) प्रत्यक्ष सम्पर्क र किराको टोकाइबाट सर्ने रोगबाट बच्न तपाईंको परिवारमा कस्ता उपाय अवलम्बन गर्नुभएको छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. परियोजना कार्य गर्नुहोस् :

- (क) मद्यपानको सेवनले व्यक्ति, परिवार र समुदायमा पार्ने असरहरू लेखेर एउटा पोस्टर तयार गर्नुहोस् र कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

सुरक्षा र प्राथमिक उपचार (Safety and First Aid)



हामी दैनिक रूपमा विभिन्न क्रियाकलाप गर्छौं । यस्ता क्रियाकलाप गर्ने क्रममा सावधानी अपनाउँदा अपनाउँदै पनि दुर्घटना हुन सक्छन् । रुखबाट लड्ने, आगाले पोल्ने, धारिला हतियारले काट्ने, पानीमा डुब्ने, सडक दुर्घटनामा पर्ने, खेल खेल्दा लडेर हातगोडा भाँचिने आदि दुर्घटनाका उदाहरण हुन् । यस्ता दुर्घटना हुनबाट बच्नका लागि सुरक्षा शिक्षाको आवश्यकता पर्छ । कुनै कारणवश दुर्घटना भएमा दुर्घटनामा परेको व्यक्तिलाई तत्काल स्वास्थ्य सहायताको आवश्यकता पर्छ । प्राथमिक उपचारबाट दुर्घटना स्थलमा नै तत्काल घाइतेको स्वास्थ्य अवस्थाको हेरचाह हुन्छ । प्राथमिक उपचारका लागि आवश्यक सामग्रीको व्यवस्थापन गर्न प्राथमिक उपचार बाकसको निर्माण गरी व्यवस्थित रूपमा राख्नुपर्छ ।

तलका चित्र हेर्नुहोस् र चित्रमा कस्ता क्रियाकलाप भइरहेका छन् ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :



५.१ सडक दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपायहरू (Safety measures to prevent road accidents)

विद्यालय जाँदा, घर फर्कदा, बजार जाँदा, नयाँ ठाउँ घुम्न जाँदा हामी सडकको प्रयोग गर्छौं । एक स्थानबाट अर्को स्थानमा आवतजावत गर्दा बाटामा सुरक्षाका उपाय अपनाउनुपर्ने हुन्छ । विशेष गरी सहरी क्षेत्रका सडकमा सवारी साधनको चाप बढ्दो देखिन्छ । सडकमा आवतजावत गर्दा सतर्कता अपनाइएन भने दुर्घटना भई चोटपटक लाग्न र ज्यानै पनि जान सक्छ । सडकमा हिँड्दा वा सवारी साधन चलाउँदा सडकमा भएका खाल्डाखुल्डी, भुस्याहा कुकुर र छाडा छोडिएका जनावरका कारण पनि दुर्घटना हुनसक्छ । तसर्थ हामी सबै सडक दुर्घटना निम्त्याउने सम्भावित खतराबाट सुरक्षित हुने उपायका बारेमा जानकारी हुनुपर्छ । सडक दुर्घटना निम्त्याउने सम्भावित खतराबाट सुरक्षित हुने केही उपाय तल दिइएका छन् :



- (क) सडकमा हिँड्दा ट्राफिक नियमको पालना गर्नुपर्छ ।
- (ख) सडकमा हिँड्दा सडकको पेटी वा छेउ लागेर हिँड्नुपर्छ ।
- (ग) सडक पार गर्दा जेब्रा क्रसिङ वा आकासे पुलबाट मात्र गर्नुपर्छ ।
- (घ) जेब्रा क्रसिङ वा आकासे पुल नभएका स्थानमा सडक पार गर्दा दायाँबायाँ हेरेर मात्र पार गर्नुपर्छ ।

- (ड) बाटामा हिँड्दा घाउचोट लाग्ने सिसा, ढुङ्गा जस्ता वस्तु राम्ररी हेरेर मात्र हिँड्नुपर्छ ।
- (च) सडकको छेउछाउ वा बिचमा खेल्ने, दौडने जस्ता क्रियाकलाप गर्नुहुँदैन ।
- (छ) सडकमा हिँड्दा गाई, भैँसी, भुस्याहा कुकुर आदि बाट सतर्क रहनुपर्छ ।
- (ज) कच्ची सडक, भिरपाखा, उकालो ओरालो स्थानमा हिँड्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप ५.१

तपाईँ घरबाट विद्यालय जाँदा वा विद्यालयबाट घर फर्कदा सडक वा बाटामा हुन सक्ने सम्भावित खतरा वा दुर्घटनाबाट सुरक्षित रहन कस्ता सुरक्षाका उपाय अपनाउनुहुन्छ ? आफ्नो अनुभव समेटेर अभिनय गरी साथी र शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

५.२ पानीमा डुबनबाट बच्ने सुरक्षाका उपायहरू (Safety measures against drowning)

हाम्रा वरपर कुवा, नदी, इनार, ताल तथा पोखरी जस्ता पानीका स्रोत हुन्छन् । यस्ता पानीका स्रोतमा नुहाउँदा, नजिकैबाट हिँड्दा वा पौडी खेल्दा भुक्किएर अचानक डुब्न सक्छ । यसरी विभिन्न कारणले गर्दा पानी भएको स्थानमा डुब्दा श्वास फेर्न नसक्ने, नाक तथा मुखभित्र पानी पस्ने र निसास्सिने अवस्थालाई पानीमा डुबनु भनिन्छ । धेरै बेर पानीमा डुबेको व्यक्तिका ओठ, आँला, जिब्रो जस्ता अङ्ग निलो हुन सक्छन् ।

पानीमा डुबनबाट बच्ने सुरक्षाका उपायसम्बन्धी तलको कथा पढौँ र बुझौँ :

सुरुमा मोहनले पौडी खेल जानेका थिएनन् । उनलाई अरू साथीहरू पौडी खेलेको देख्दा पौडी खेल मन लाग्थ्यो । उनी पौडी खेल खोला, नदी, पोखरी वा अन्य पानी भएका स्थानमा एकलै खेल जाँदैनथे । केही दिनपछि उनीले आफ्ना दाइसँग पौडी खेल्ने तरिका सिके । दाइसँग पानीमा डुबनबाट बच्ने

सुरक्षाका उपाय पनि सिके । एक दिन उनी हावा भरिएको रबरको ट्युब लिएर पौडी खेलन जान्ने दाइसित नजिकैको पोखरीमा पौडी खेलन गए । ट्युबको सहायताले पौडी खेल्दा उनी पानीमा सजिलै पौडिन सके । दाइले उनलाई पौडी खेल्ने थप तरिका पनि सिकाउनुभयो । उनले पानीमा पौडी खेलन थालेको केही महिना बितिसकेको छ । उनी पौडी खेल्दा पोखरीमा पानीको सतह गहिरो भएको स्थानमा जाँदैनन् । पोखरीको छेउछेउको भागमा मात्र पौडी खेल्छन् । उनी पौडी खेल्दा सुरक्षाका उपाय अपनाउँछन् ।

क्रियाकलाप ५.२

पानीका स्रोत वरपर खेल्दा, नुहाउँदा वा पौडी खेल्दा तपाईं सुरक्षाका कस्ता उपाय अपनाउनुहुन्छ ? तलको तालिका हेरी आफूले अपनाउने सुरक्षाका उपायमा ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

क्र.स.	सुरक्षाका उपायहरू	चिह्न
१.	म पानीका स्रोतमा एकलै पौडी खेलन वा नुहाउन जान्छु ।	
२.	म पानीका स्रोत वरपर खेल खेल्दिनँ ।	
३.	म पौडी खेल्दा रबर वा ट्युबको सहायता लिन्छु ।	
४.	म मोबाइल चलाउँदै इनार र खोलामा जान्छु ।	
५.	म पौडी खेल्दा पानीको सतह गहिरो भएको स्थानमा जान्छु ।	

५.३ कुकुरको टोकाइबाट बच्ने उपायहरू (Safety measures to against dog bite)

- (क) के तपाईं कुकुरलाई जिस्क्याउने गर्नुहुन्छ ?
- (ख) तपाईंले कुकुरको टोकाइबाट बच्न कस्ता सुरक्षाका उपायहरू अपनाउनु भएको छ ?

कुकुर घरपालुवा जनावर हो । हाम्रो घर, विद्यालय, सडक वरपर पनि कुकुर

डुलेका देखिन्छन् । कुकुरसँग जिस्कने, चल्ने गरेमा तिनले टोक्न पनि सक्छन् । कुकुरको टोकाइबाट घाउ हुनुका साथै रेबिज रोग पनि सर्न सक्छ । कुकुरको टोकाइबाट बच्न निम्नलिखित सुरक्षाका उपाय अपनाउन सकिन्छ :

- (क) कुकुरलाई, जिस्क्याउने, चलाउने, ढुङ्गाले हान्ने गर्नुहुँदैन ।
- (ख) घरपालुवा कुकुरलाई खुला छाड्नुहुँदैन ।
- (ग) घरमा पालेका कुकुरलाई रेबिज विरुद्धको सुई लगाउनुपर्छ ।
- (घ) कुकुरको टोकाइबाट हुनसक्ने जोखिमका बारेमा परिवार र छिमेकमा जनचेतना जगाउनुपर्छ ।

५.४ प्राथमिक उपचारको परिचय (Introduction to first aid)

घर, विद्यालय, सडक आदि जस्ता स्थानमा काम गर्दा, खेल खेल्दा वा सवारी साधन चलाउँदा कहिलेकाहीँ दुर्घटना हुनसक्छ । सुरक्षाका उपायहरू अपनाउँदा अपनाउँदै पनि कुनै बेला दुर्घटना हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा घाइते व्यक्तिको स्वास्थ्य अवस्था बिग्रन नदिन र मृत्यु हुनबाट जोगाउन तत्काल स्वास्थ्य सहायता आवश्यक हुन्छ । घाइतेलाई अस्पताल वा स्वास्थ्य चौकी पुऱ्याउनु अगाडि दुर्घटना भएकै स्थानमा गरिने उपचारलाई प्राथमिक उपचार भनिन्छ । प्राथमिक उपचार गर्ने व्यक्तिलाई प्राथमिक उपचारक भनिन्छ ।

क्रियाकलाप ५.३

प्राथमिक उपचारले घाइतेलाई कस्तो सहयोग गर्छ ? तलको तालिका हेरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :

क्र.स.	प्राथमिक उपचारले घाइतेलाई गर्ने सहयोग	ठिक	बेठिक
१.	घाइते व्यक्तिलाई उसको स्वास्थ्य अवस्था बिग्रन नदिन सहयोग गर्छ ।		

२.	घाइते व्यक्तिको डर र तनाव बढाउने काम गर्छ ।		
३.	दुर्घटना भएको स्थलबाट अस्पतालसम्म सुरक्षित तरिकाले लैजानका लागि सहयोग पुग्छ ।		
४.	प्राथमिक उपचारले घाइतेलाई अकाल मृत्युबाट बचाउन सहयोग गर्छ ।		
५.	प्राथमिक उपचारमा बजारमा किनेका महँगा सामग्रीको प्रयोग गरिन्छ ।		

तलको घटना अध्ययन गरौं र मनन गरौं :

शिवम विद्यालय जाँदै थिए । उनले सडकमा गुडिरहेको मोटरसाइकल अचानक पल्टेको देखे । मोटरसाइकल चालक भुईँमा लडे । चालकको गोडा र निधारमा चोट लागेर रगत बग्नु थाल्यो । एकैछिनमा त्यहाँ मानिसको भिड लाग्यो । सबै जना मिलेर भुईँमा लडेका मोटरसाइकल चालकलाई उठाए र सडक किनारको सुरक्षित स्थानमा लगे । एक जनाले उनको घाँटीमा कस्सिएको कपडा केही खुकुलो पारिदिए । उनले घाइतेको नाडीको गति पनि हेरे । घाइते बेहोस अवस्थामा पुगेका रहेछन् । अर्को एक जना दाइले आफ्नो सफा रुमाल लिएर टाउकामा रगत आएको ठाँउमा बाँधिदिनुभयो । अर्की एक जना आमाले नरम सुतीको कपडा खुट्टामा बाँधिदिनुभयो । यसपछि उनको टाउको र गोडाबाट रगत बग्नु बन्द भयो । एक जना दिदीले एम्बुलेन्सलाई फोन सम्पर्क गर्नुभयो । एकै छिनमा एम्बुलेन्स आयो । उनलाई उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्थातर्फ लगियो । शिवमले यो सबै घटना हेरिरहेका थिए । घाइतेको प्राथमिक उपचार गर्दा निम्नलिखित कुरामा ध्यान दिइएको थियो :

- (क) घाइतेलाई घटनास्थलबाट सुरक्षित स्थानमा लगिएको थियो ।
- (ख) घाइते होसमा भए नभएको पत्ता लगाइएको थियो ।
- (ग) घाइतेको श्वासमार्गमा अवरोध गर्ने वस्तु हटाएर श्वासमार्ग खुला गरिएको थियो ।

- (घ) उनको नाडी नचलेको सुनिश्चित गरिएको थियो ।
 (ङ) उनको रक्तस्राव रोक्ने काम गरिएको थियो ।

क्रियाकलाप ५.४

माथिको घटनाका आधारमा पात्रहरू चयन गरी शिक्षकको सहयोगमा सो कथाको अभिनय गर्नुहोस् ।

५.५ प्राथमिक उपचार बाकसको परिचय र महत्त्व (Introduction to first aid box and its importance)

- (क) दिइएको चित्र केको हो ?
 (ख) के तपाईंको विद्यालयमा प्राथमिक उपचार बाकस छ ? उक्त बाकसमा के के सामग्री छन् ?
 (ग) घर वा विद्यालयमा प्राथमिक उपचार बाकस किन आवश्यक छ ?



कहिलेकाहीं सावधानी अपनाउँदा अपनाउँदै पनि दुर्घटना हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा घाइतेलाई दुर्घटना स्थलमा तत्काल उपचार गर्न आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू राख्ने बाकसलाई प्राथमिक उपचार बाकस भनिन्छ । यस्तो बाकसमा भएका सामग्रीको मदतले दुर्घटनामा परेको व्यक्तिलाई प्राथमिक उपचार गर्न सजिलो हुन्छ ।

प्राथमिक उपचार बाकसमा हुने सामग्रीहरू

१. कपास
२. एडहेसिभ टेप
३. थर्मोमिटर
५. कैंची, चक्कु र फोरसेप्स
६. स्पिट

७. टर्च लाइट
८. निर्मलीकृत ड्रेसिड प्याड
९. विभिन्न साइजका पट्टी
१०. दुखाइ कम गर्ने स्प्रे
११. टिन्चर आयोडिन र बेटाडिन जस्ता घाउ सफा गर्ने औषधी
१२. पारासिटामोल, जीवनजल जस्ता सामान्य औषधी
१३. नोटबुक, कलम जस्ता टिपोट गर्ने सामग्री

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- (क) दुर्घटना स्थलमा तत्काल गरिने उपचारलाई भनिन्छ ।
- (ख) प्राथमिक उपचार गर्ने व्यक्ति प्राथमिक हो ।
- (ग) पौडी खेल नजान्ने व्यक्तिले पानीमा खेल्दा हावा भरिएको को सहायता लिनुपर्छ ।
- (घ) सडकमा हिँड्दा पालना गर्नुपर्छ ।
- (ङ) दुर्घटना स्थलमा तत्काल उपचार गर्न आवश्यक पर्ने सामग्री राख्ने बाकसलाई भनिन्छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) तपाईं सडक दुर्घटनाबाट बच्न कस्ता सुरक्षाका उपाय अपनाउनुहुन्छ ? कुनै चारओटा सुझाव उल्लेख गर्नुहोस् ।

- (ख) कुकुरको टोकाइबाट जोगिन अपनाउनु पर्ने सुरक्षाका उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (ग) पानीमा डुब्नबाट बच्न तपाईं के कस्ता उपाय अपनाउनुहुन्छ ? सूची बनाउनुहोस् ।
- (घ) प्राथमिक उपचारको परिचय दिनुहोस् ।
- (ङ) प्राथमिक उपचारबाट हुने कुनै पाँच फाइदा लेख्नुहोस् ।
- (च) प्राथमिक उपचार बाकसमा के कस्ता सामग्री हुन्छन् ? सूची तयार पार्नुहोस् ।

३. परियोजना कार्य

- (क) शिक्षकको सहयोगमा तपाईंको विद्यालयमा रहेको प्राथमिक उपचार बाकसका अवलोकन गर्नुहोस् । उक्त बाकसमा के के सामग्री छन् र के के सामग्री थप गर्नुपर्ने छ, पत्ता लगाई नपुग सामग्री थप गर्न शिक्षकलाई अनुरोधगर्नुहोस् । यदि विद्यालयमा प्राथमिक उपचार बाकस छैन भने शिक्षकको सहयोगमा प्राथमिक उपचार बाकस निर्माण गरी सामग्री पनि मिलाएर राख्नुहोस् ।

कवाज र शारीरिक व्यायाम (Drills and Physical Exercise)



६.१ कवाजको परिचय (Introduction to drills)

दिइएका चित्रहरू अवलोकन गरी सो सम्बन्धमा आफ्ना अनुभव सुनाउँदै साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।



के तपाईंले संविधान दिवस, सैनिक दिवस तथा अन्य उत्सव र कार्यक्रममा नेपाली सेनाले गरेका कवाज तथा पिटीसम्बन्धी सामूहिक क्रियाकलाप देख्नुभएको छ ? देख्नुभएको छ भने कक्षामा सबै साथीहरूलाई आफ्ना अनुभव सुनाउनुहोस् । यदि देख्नु भएको छैन भने सो क्रियाकलाप देखेका साथीहरूको अनुभव सुन्नुहोस् ।

हामी विद्यालयमा दैनिक प्रार्थनाको समयमा कवाज गर्छौं । साथै खेलकुद समारोहको उद्घाटन तथा समापन, अतिथि सत्कार, अन्य कार्यक्रममा पनि कवाज गरिन्छ । स्काउट, सेना र अन्य सुरक्षाकर्मीले विभिन्न समय र समारोहमा कवाज प्रदर्शन गर्छन् । टोलीनेताको आदेशअनुसार गरिने सामूहिक क्रियाकलापलाई कवाज भनिन्छ । कवाजको क्रियाकलाप गन्ती वा सङ्गीतको तालमा गरिन्छ । कवाजको अभ्यास गर्दा सजिलो र खुकुलो कपडा, जुता तथा अन्य आवश्यक सामग्री प्रयोग गर्नुपर्छ ।

कवाजको नियमित अभ्यासले हामीलाई अनुशासित बनाउँछ । यसले हाम्रा इन्द्रियहरूलाई संयमित राख्न पनि सहयोग गर्छ । कवाजले व्यक्तिमा सहकार्य, सद्भाव र सामूहिक कार्य जस्ता सामाजिक गुणको विकास हुन्छ । यसबाट सहभागी तथा दर्शकलाई मनोरञ्जन र आनन्द पनि प्राप्त हुन्छ ।

हामीले अगिल्लो कक्षामा सतर्क, गोडाफाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, गोडा चाल, दायाँ नजरलगायतका विभिन्न आदेशहरू अभ्यास गरिसकेका छौं । यहाँ ती आदेशको पुनः अभ्यास गर्ने छौं । त्यसपछि कवाजका निम्नलिखित आदेशहरू सङ्गीत वा गन्तीको तालमा दोहोर्याएर अभ्यास गर्ने छौं ।

(क) गोडा चाल (Mark time)

गोडा चालको आदेशपूर्व सबै जना सतर्कको अवस्थामा उभिनुहोस् । शिक्षक वा टोली नेताले गोडा चालको आदेश दिनासाथ सबैले दुवै हात सिधा तल राखी देब्रे गोडा पहिले उठाएर गोडा चाल्नुहोस् । यसो गर्दा शरीर सिधा राखेर आफ्नो ठाउँ नछोडीकन एकै ठाउँमा दुवै गोडा पालैपालो चाल्नुहोस् । यही क्रममा गोडाचालको अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ख) गोडा अड् (Halt)

सबैले गोडा चालिरहेको अवस्थामा गोडा अड्को आदेश दिइन्छ । टोली नेताले दिएको यो आदेशमा सबैले चालिरहेको गोडा वा कदम रोक्नुहोस् । गोडा चाल्दा देब्रे गोडाबाट सुरु गर्नुहोस् र गोडा अड्मा



दाहिने गोडामा रोक्नुहोस् । गोडा रोक्दा दाहिने गोडामा चेक भनेर देब्रे गोडामा एक र फेरि दाहिनेगोडामा दुई भनेर रोक्नुहोस् । यसरी रोकिँदा शरीर सतर्क अवस्थामा ल्याउनुहोस् । शरीरको तौल दुवै गोडामाथि बराबर पार्नुहोस् । यही क्रममा गोडा अड्को थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ग) अगाडि बढ (Forward march)

टोली नेताले अगाडि बढ्को आदेश दिनुपूर्व गोडा चालिरहेको वा सतर्क अवस्थामा रहनुहोस् । यो आदेश पाउनासाथ देब्रे गोडा पहिले अगाडि सारेर बिस्तारै अगाडि बढ्नुहोस् । यो आदेश सतर्क अवस्थामा पाए



पनि पहिले देब्रे गोडा र दाहिने हात अगाडि सारेर बिस्तारै अगाडि बढ्नुहोस् । यो कार्यलाई छिटो हिँड् आदेशमा पनि गर्न सकिन्छ । यही क्रममा अगाडि बढ्को थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

(घ) ढिलो हिँड (Slow march)

ढिलो हिँड् आदेशका लागि तयारी अवस्थामा रहनुहोस् । टोली नेताले ढिलो हिँड् आदेश दिनासाथ दुवै हातलाई शरीरसँग टाँसी शरीरलाई सिधा राखेर अगाडि बढ्भन्दा छोटो पाइला गर्दै अगाडि बढ्नुहोस् । यही क्रममा यस आदेशको थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ङ) सलाम (Salute)

सतर्क अवस्थामा रहनुहोस् । टोली नेताको सलाम गर् को आदेश पाउनासाथ चित्रमा देखाए भैं सबैले एक पाइला अगाडि बढेर सतर्क अवस्थामै रहनुहोस् र दाहिने हातका पाँच औँला सिधा जोड्नुहोस् । दाहिने आँखाको ठिक माथि निधारको दाहिने कुनामा हातको पन्जा बाहिर फर्काएर चोरऔँलाको टुप्पो उक्त स्थानमा राखी सलामको अभ्यास गर्नुहोस् ।



(च) दायाँ नजर (Eyes right)

समूहमा अगाडि बठिरहेको समयमा अतिथि उभिएको मञ्चको नजिक आइपुग्दा दायाँ नजर आदेश दिइन्छ। शिक्षक वा टोली नेताले दायाँ नजरको आदेश दिएपछि प्रमुख अतिथिलाई सम्मान अर्पण गरिन्छ। यस आदेशमा मञ्च नकटेसम्म सबैले टाउको एकैचोटि दाहिनेतिर घुमाएर कदम अगाडि बढाइन्छ। यही तरिकाले शिक्षक वा टोली नेताको आदेश र सहयोगमा समूहमा दायाँ नजर आदेशको अभ्यास गर्नुहोस्।

(छ) सिधा नजर (Eyes straight)

शिक्षक वा टोली नेताले समूहमा अगाडि बठिरहँदा मञ्च पार गरिसकेपछि सिधा नजरको आदेश दिन्छन्। यो आदेशमा सबैले टाउको सिधा राखेर सिधा हेरी शरीरलाई अगाडि बढाउने गरिन्छ। यही तरिकाले शिक्षक वा टोली नेताको आदेश र सहयोगमा समूहमा सिधा नजरको आदेशको अभ्यास गर्नुहोस्।

(ज) तितरबितर र छुट्टी (Disperse and dismiss)

तितरबितरको आदेशपछि कवाजका गतिविधिहरू एकछिनका लागि रोकिने गर्छन्। तितरबितरको आदेश पाउनासाथ सबैले एकैसाथमा दायाँतर्फ फर्केर एक पाइला दायाँतिर सार्नुहोस्। त्यसपछि बायाँ गोडा जोडिसकेपछि दुईतीन पाइला अगाडि दौडी तितरबितर हुनुहोस्।

कवाजमा तितरबितर जस्तै अर्को क्रियाकलाप छुट्टी हो। छुट्टीको आदेशमा पनि गर्ने कार्य तितरबितरमा जस्तै हो। यसमा दायाँ फर्केर एक पाइला दायाँ सरेपछि सलाम गर्दै अगाडि दौडेर समापन गर्नुपर्छ।

क्रियाकलाप ६.१

कक्षाका सबै विद्यार्थी खेल मैदानमा जानुहोस् र शिक्षक वा टोली नेताको नेतृत्वमा मार्चपासको थप अभ्यास गर्नुहोस्।

६.२ शारीरिक व्यायाम (Physical exercise)

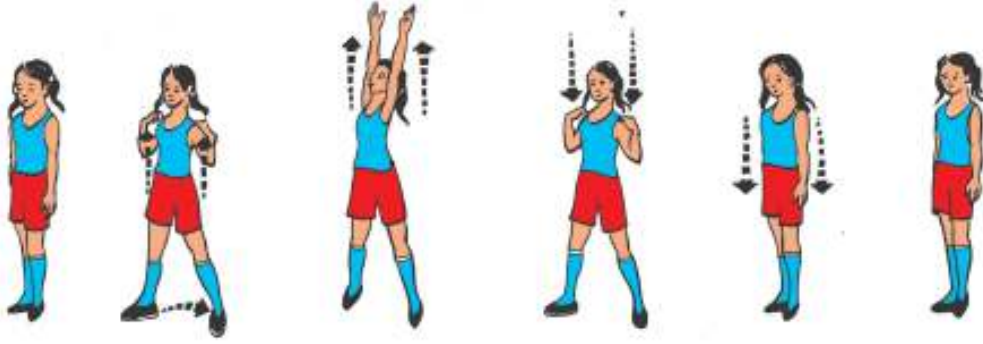
हामी सबै फुर्तिलो, स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त बन्न चाहन्छौं । शरीर फुर्तिलो, स्वस्थ र तन्दुरुस्त भएमा पढ्ने, लेख्ने र काम गर्ने जाँगर बढ्छ । त्यसका लागि शरीरका कोष, तन्तु, अङ्ग तथा प्रणालीहरू तन्दुरुस्त हुनुपर्छ । शरीरलाई फुर्तिलो, स्वस्थ र तन्दुरुस्त बनाउन गरिने विभिन्न शारीरिक क्रियाकलापलाई व्यायाम भनिन्छ ।

नियमित शारीरिक व्यायाम गर्नाले भोक लाग्ने, खाना पच्ने र काममा जाँगर बढ्ने हुन्छ । व्यायाम गर्दा शरीरका अङ्गलाई अधिकतम बिन्दुसम्म तन्काउने तथा खुम्च्याउने गर्नुपर्छ । तर शरीरका अङ्गलाई जबरजस्ती बटार्ने वा तन्काउने गर्नुहुँदैन । व्यायाम गर्नुभन्दा पहिले अनिवार्य रूपमा जिउ तताउने क्रियाकलाप वा बिस्तारै दौडने क्रियाकलाप गर्नुपर्छ ।



हामीले अगिल्ला कक्षामा तालिका नम्बर १ देखि ७ सम्मका कसरत गर्ने तरिका सिक्सकेका छौं । यहाँ ती शारीरिक कसरतहरूको पनि थप अभ्यास गर्ने छौं । अब हामी तालिका न. ८ देखि १३ सम्मका कसरत सङ्गीत वा गन्तीको तालमा लयबद्ध तरिकाले प्रदर्शन गर्ने अभ्यास गर्ने छौं ।

शारीरिक कसरत तालिका न. ८



१. सर्वप्रथम सबै जना सतर्क अवस्थामा रहनुहोस् ।
२. गन्ती एकमा बायाँ गोडा बायाँतर्फ खोली दुवै हातका बुढीऔँलाले कुम छुनुहोस् र गोडाले जमिनमा राम्रोसँग टेक्नुहोस् ।
३. गन्ती दुईमा दुवै हात सिधा माथि लानुहोस् र गोडाको कुर्कुच्चा उठाई शरीर माथि तन्काई गोडाको पन्जाले मात्र उभिनुहोस् ।
४. गन्ती तीनमा गन्ती एककै अवस्थामा आउनुहोस् ।
५. गन्ती चारमा सतर्क अवस्थामा आउनुहोस् ।
६. यसरी नै गन्ती १६ सम्म दोस्रो, तेस्रो, चौथो चक्र पूरा गर्नुहोस् ।
७. अन्त्यमा अर्को कसरतका लागि सतर्क अवस्थामा आउनुहोस् ।

शारीरिक कसरत तालिका न. ९

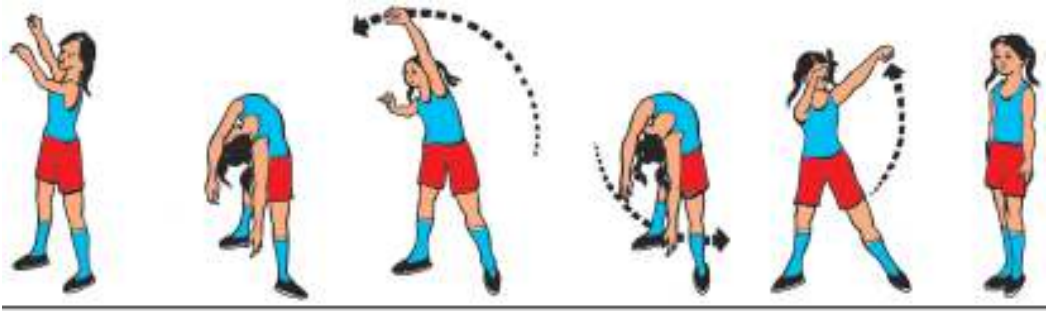
१. गन्ती एकमा बायाँ गोडा खोली दुवै हात बायाँ गोडातिर लैजानुहोस् र बायाँतिर भुक्नुहोस् ।



२. गन्ती दुईमा शरीर अलि माथि लगेर पुनः भुकाउनुहोस् ।
३. गन्ती तीन र चारमा बिस्तारै माथि उठ्दै दुवै हात फैलाई छाती र टाउको पछाडि लैजानुहोस् अनि दुई पटकसम्म पछाडि तन्काउनुहोस् ।
४. गन्ती पाँच र छमा गन्ती एकमा जस्तै गरी दुई पटक दायाँ गोडातिर भुक्नुहोस् ।
५. गन्ती सात र आठमा गन्ती तीन र चारमा जस्तै गरी दुई पटक पछाडि शरीर तन्काउनुहोस् ।
६. त्यसरी नै गन्ती १५ पछि १६ गन्तीमा तालिका १० का लागि तयारी अवस्थामा आउनुहोस् ।

शारीरिक कसरत तालिका न. १०

१. गन्ती एकमा गोडाफाट गरी दुवै हात माथिबाट बायाँ गोडा बाहिरपट्टि तल लगेर भुक्नुहोस् ।



२. गन्ती दुई, तीन, चारमा शरीरको माथिल्लो भाग र दुवै हातलाई गोडानजिक बायाँबाट गोलाइमा भुकाउँदै घुमाएर दायाँतर्फ माथि लैजानुहोस् ।
३. गन्ती पाँच, छ र सातमा त्यसरी नै शरीरको माथिल्लो भाग र हातलाई गोडानजिक दायाँबाट गोलाइमा भुकाउँदै घुमाएर गन्ती ८ मा बायाँतर्फ माथि लैजानुहोस् ।
४. त्यसरी नै गन्ती १६ सम्म दोस्रो चक्र पूरा गरी तालिका ११ का लागि तयारी हुनुहोस् र सतर्क अवस्थामा आउनुहोस् ।

शारीरिक कसरत तालिका न. ११

१. सतर्क अवस्थाबाट एक, दुई, तीन र चार गन्तीसम्म पैतलाले टेकेर उफ्रिनुहोस् ।



२. गन्ती पाँच र सातमा दुवै हात गोडा उफ्रेर फैलाउनुहोस् ।
३. गन्ती छ र आठमा गोडा जोड्नुहोस् र सतर्क अवस्थामा आउनुहोस् ।
४. त्यसरी नै गन्ती १६ सम्म दोस्रो चक्र पूरा गरी तालिका १२ का लागि तयारी अवस्थामा आउनुहोस् ।

शारीरिक कसरत तालिका न. १२

१. गन्ती एकमा क्रस पारिएका हातलाई यथावत् राखेर दुवै घुँडा अलिकति खुम्च्याएर शरीरको माथिल्लो भाग सिधा गर्नुहोस् ।



२. गन्ती दुईमा दुवै हात दायाँ बायाँ फैलाउँदै दुवै गोडाको कुर्कुच्चा उठाई शरीर माथि तन्काउनुहोस् ।
३. गन्ती तीनमा दुवै गोडा जोडी हात क्रस गरी सतर्क अवस्थामा आउनुहोस् ।

४. यसरी नै गन्ती ८ सम्म एक चक्र पूरा गर्नुहोस् ।
५. यही तरिकाले दोस्रो चक्र गन्ती १५ सम्म गर्नुहोस् ।
६. गन्ती १६ मा तालिका १३ का लागि तयारी अवस्थामा उभिनुहोस् ।

शारीरिक कसरत तालिका न. १३ :

१. गन्ती एक र दुईमा श्वास तान्दै दुवै हात अगाडिबाट माथि उठाउनुहोस् ।



२. गन्ती तीन र चारमा श्वास छोड्दै हातलाई दायाँ र बायाँ तल भगारी सतर्क अवस्थामा आउनुहोस् ।
३. गन्ती पाँच, छ र सातमा गन्ती एक, दुई र तीनमा जस्तै गर्नुहोस् र गन्ती आठमा सतर्क अवस्थामा आउनुहोस् ।
४. त्यसरी नै गन्ती १६ सम्म दोस्रो चक्र पूरा गरी सतर्क अवस्थामा आउनुहोस् ।

क्रियाकलाप : ६.२

सुरुमा जिउ तताउने कसरत गर्नुहोस् । त्यसपछि सामूहिक रूपमा कवाजका सिपहरू सङ्गीत वा गन्तीको तालमा पटक पटक थप अभ्यास गर्नुहोस् । अभ्यासका क्रममा केही समस्या आएमा शिक्षक वा टोली नेताको सहयोग लिनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) कवाजको परिभाषा दिनुहोस् ।
- (ख) कवाजका आदेशको सूची बनाउनुहोस् ।
- (ग) कसरत भनेको के हो ? एक वाक्यमा लेख्नुहोस् ।
- (घ) तितरबितरको आदेशमा तपाईं के के गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।
- (ङ) कवाजका कुनै पाँच फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (च) कसरतका कुनै चार महत्त्व लेख्नुहोस् ।
- (छ) कसरत गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुनै पाँचओटा बुँदा लेख्नुहोस् ।

एथलेटिक्स र जिम्नारिक्स (Athletics and Gymnastic)

एकाइ

७

७.१ एथलेटिक्सको परिचय (Introduction to athletics)



हिँड्ने, दौडने, उफ्रने र फ्याँक्ने कार्यहरू मानिसले प्राकृतिक रूपमा गर्ने शारीरिक क्रियाकलाप हुन् । हामी स्नायु र मांसपेशीको समन्वयमा हिँड्ने, दौडने, उफ्रने र फ्याँक्ने क्रियाकलाप गर्छौं । यस्ता हिँड्ने, दौडने, उफ्रने र फ्याँक्ने क्रियाकलाप एथलेटिक्सअन्तर्गत पर्छन् । एथलेटिक्समा गरिने क्रियाकलापहरू सबै खेलका लागि सहयोगी हुन्छन् । हिँड्ने र दौडने क्रियाकलाप ट्र्याक (track) मा र उफ्रने वा फ्याँक्ने क्रियाकलाप फिल्ड (field) मा गरिन्छ ।

७.१.१ समूहमा साधारण दौड

दौडनका लागि बेग, तागत, रक्तसञ्चार, श्वासप्रश्वास तथा मांसपेशीको सहनशिलता आदिको आवश्यकता पर्छ । दौडको अभ्यास गर्दा समय, हात खुट्टाको चाल र स्नायुमांसपेशी समन्वयलाई पनि ध्यान दिनुपर्छ । अब यहाँ हामी साधारण दौडको अभ्यास गर्ने छौं ।

साधारण दौडका लागि पहिला खेल मैदानको एक छेउमा दौडका लागि सुरु रेखा र अर्को छेउमा अन्तिम रेखा खिचनुहोस् । सुरु रेखा नजिकै सिधा उभिएर शरीर केही भुकाउनुहोस् । एउटा खुट्टा केही अगाडि र अर्को खुट्टा केही पछाडि राख्नुहोस् । शिक्षक वा टोली नेताको गो (Go) आदेश पाउनासाथ पैतालाको बिच भागले टेकेर पन्जाबाट जमिन छोड्नुहोस् । यसो गर्दा पैतालामा कम बोझ पर्छ र अगाडि बढ्न पनि सजिलो हुन्छ । दौडिदा शरीरलाई अलि अगाडि भुकाउनुहोस् र लामो लामो पाइला लिनुहोस् । दौडका क्रममा घुँडा धेरै माथि नउठाउनुहोस् । दुवै पाखुरा अधिपछि चलाउनुहोस् र अन्तिम रेखासम्म पुग्नुहोस ।

क्रियाकलाप ७.१ :

शिक्षक वा टोली नेताको सहयोगमा चित्रमा जस्तै साधारण दौडको अभ्यास गर्नुहोस् ।

७.१.१ १०० मिटरको दौड (100 m race)



खेलमैदानमा दौडनका लागि १०० मिटरका रेखाहरू खिचनुहोस् । शिक्षक वा टोली नेताको सहयोगमा क्राउच स्टार्टको आदेशमा १०० मिटर दौडको अभ्यास गर्नुहोस् ।

७.१.२ दौडमा क्राउच स्टार्ट (Crouch start in running)

हामीले दौड सुरु गर्दा क्राउच स्टार्ट तथा स्ट्यान्डिड स्टार्ट दुवै विधिबाट सुरु

गर्न सकछौं । छोटो दुरीका दौडमा क्राउच स्टार्ट विधि प्रयोग हुन्छ । क्राउच स्टार्ट गर्दा टोली नेताले अन योर मार्क, सेट र गोको आदेश दिन्छन् । यहाँ हामी क्राउच स्टार्टको छलफल र अभ्यास गछौं ।

(क) अन योर मार्क (On your mark)

अन योर मार्क स्थितिको सुरुमा चित्रमा जस्तै ६ देखि ८ ओटासम्म दौडने रेखा खिचनुहोस् । शिक्षक वा टोली नेताले रेडी (ready) भन्ना साथ दौड सुरु गर्ने रेखानजिकै उभिनुहोस् । अन योर मार्कको आदेश दिनासाथ चित्रमा जस्तै दौड सुरु गर्ने रेखापछाडि एउटा



खुट्टा पछाडि लैजानुहोस् र शरीर भुकाउँदै दुवै हात रेखानजिकै फैलाएर राख्नुहोस् । यसो गर्दा अगाडिपट्टिको गोडाको कुर्कुच्चा र पछाडिपट्टिको घुँडालाई एउटै सतहमा राख्नुहोस् । दुवै हातको बुढीऔँला र अन्य औँला छुट्ट्याएर सुरु रेखाको ठिक पछाडि जमिनमा छोएर राख्नुहोस् ।

(ख) सेट (Set)

टोली नेताबाट सेट स्थितिको आदेश पाउनासाथ चित्रमा जस्तै एउटा गोडा तन्काएर पछाडि उठाउनुहोस् । कुर्कुच्चा उठाएर पैतालाले मात्र टेक्नुहोस् । शरीर भुकेकै अवस्थामा दुवै हातका औँलाले रेखा नछोईकन राख्नुहोस् ।



टाउको अगाडितर्फ सिधा हेर्नुहोस् र शरीरलाई केही माथि उठाउनुहोस् ।

(ग) गो (Go)

टोलीनेताबाट गोको आदेश पाउनासाथ चित्रमा जस्तै शरीर केही मात्रामा झुकेकै अवस्थाबाट पछाडिको गोडा अगाडि सार्दै निर्धारित मार्गमा तीव्र वेगमा अगाडि बढ्नुहोस् ।



क्रियाकलाप ७.२

शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा चित्रमा जस्तै क्राउच स्टार्ट विधिबाट दौडको अभ्यास गर्नुहोस् ।



७.१.३ उभिएर दौड सुरु गर्ने (Standing Start)

उभिएको स्थितिबाट दौडको सुरुआत गर्ने विधिलाई उभिएर दौड सुरु गर्ने विधि भनिन्छ । मझौला तथा लामो दुरीका दौडमा स्ट्यान्डिङ स्टार्ट विधि प्रयोग गरिन्छ । यो विधिबाट दौड सुरु गर्दा खेलाडीलाई अन योर मार्क र गोको आदेश दिइन्छ ।



अब उभिएर शरीरलाई केही अगाडि झुकाएर एउटा गोडा दौड सुरु गर्ने रेखा नजिक राख्नुहोस् । अर्को गोडा थोरै पछाडि लगेर उभिनुहोस् । टोलीनेताबाट गो वा क्ल्याप बोर्ड वा पिस्तोलको आवाज पाउनासाथ अगाडि दौड्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ७.३

शिक्षक वा टोली नेताको सहयोगमा चित्रमा जस्तै स्ट्यान्डिङ स्टार्ट स्थितिबाट लामो दुरीको दौडको थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

७.१.४ साधारण हाइजम्प (High jump)

कहिलेकाहीं हाम्रा अगाडि केही अग्लो वस्तु देखियो भने हामी नाघ्ने कोसिस गर्छौं । जमिनको सतहबाट कुनै उचाइ नाघ्ने क्रियाकलापलाई हाइजम्प भनिन्छ । हाइजम्प गर्नुभन्दा पहिले राम्रोसँग जिउ तताउने क्रियाकलाप गर्नुहोस् । फिल्डमा दुईओटा पोल र क्रसबार वा डोरीको व्यवस्था गर्नुहोस् । हाइजम्प गरी ल्यान्ड गर्ने ठाउँमा म्याट वा केही खाडल पारी एक फिट जति बालुवा भर्नुहोस् ।



हाइजम्प गर्दा चित्रमा जस्तै केही परबाट दौडेर तोकिएको उचाइको डोरी वा क्रसबार वा डोरीको नजिकै आई माथि उफ्रेर उचाइ पार गरी भुईँमा भर्नुहोस् । यसको निरन्तर अभ्यास गर्दै थप उचाइ नाघ्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ७.४

शिक्षकको सहयोगमा खेल क्षेत्र निर्माण गरी पालैपालो कँची तरिकाको हाइजम्पको अभ्यास गर्नुहोस् ।

७.१.५ लडजम्प (Long jump)



दिइएको चित्रमा जस्तै दौडेर निर्धारित रेखानजिकैबाट एउटा खुट्टाले टेकअफ लिई लामो उफ्रने खेल लडजम्प हो । लडजम्प खेल खेल्नु पहिले राम्रोसँग जिउ तताउने क्रियाकलाप गर्नुहोस् । यसका लागि निर्धारित दौडने क्षेत्र र निश्चित नापमा तयार गरिएको बालुवाको खाडल तयार गर्नुहोस् । यो खेलका लागि तीव्र वेग, तागत, हातगोडा र शरीरको चाल तथा समन्वयको आवश्यकता पर्छ । यस खेलमा मुख्य चारओटा कार्य एप्रोच रन, टेक अफ, फ्लाइट र ल्यान्डिङ गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप ७.५

शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा लडजम्प खेल क्षेत्र निर्माण गरी पालैपालो लडजम्पको थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

७.१.६ हप दौड (Hop race)

एक खुट्टाले मात्रै टेकेर उफ्रदै निश्चित दुरी पार गर्ने क्रियाकलाप नै हप दौड हो । यो दौड स्नायु र मांसपेशीको समन्वयमा शारीरिक सन्तुलन कायम गर्दै गर्नुपर्छ। यो दौडको अभ्यासले लडजम्प, त्रिपलजम्प र हर्डल दौडमा पनि सहयोग



पुग्छ । यो खेल खेल्नु पहिले राम्रोसँग जिउ तताउने क्रियाकलाप गर्नुहोस् । चित्रमा देखाए जस्तै सुरुमा दौडने अनि उफ्रने, पुनः दौडने गर्दै हप दौड गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ७.६

चित्रमा जस्तै शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा सबै जनाले पालैपालो हप दौडको अभ्यास गर्नुहोस् ।

७.१.७ क्रस स्किपिङ (Cross skipping)

चित्र हेरौं र अभ्यास गरौं :



चित्रमा मानिस के गरिरहेका छन् ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् र यस्तै क्रियाकलापको अभ्यास गर्नुहोस् ।

हातलाई एक पटक सिधा र अर्को पटक क्रस गरी स्किपिङ गर्ने क्रियाकलापलाई क्रस स्किपिङ भनिन्छ । क्रस स्किपिङ खेलका लागि डोरी, सिटी र खेलमैदान आदिको व्यवस्था गर्नुहोस् । यो खेल खेल्नुभन्दा पहिले राम्रोसँग जिउ तताउने क्रियाकलाप गर्नुहोस् र क्रस स्किपिङको अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ७.७

शिक्षक वा टोली नेताको सहयोगमा चित्रमा जस्तै गरी पालैपालो क्रस स्किपिङको अभ्यास गर्नुहोस् ।

७.१.८ समूहमा स्किपिङ (Group skipping)



सबै जना खेलमैदानमा जानुहोस् । एउटा समूहमा ४ जनादेखि ६ जना सम्म रहने गरी समूह बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई एक एकओटा तीनदेखि चार मिटरसम्मका डोरीको व्यवस्था गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहका दुई जनाले डोरीको छेउछेउमा समात्नुहोस् र बाँकी खेलाडीले त्यो डोरी नाघ्नुहोस् । शिक्षक र डोरी समाउने साथीहरूले अवलोकन गर्दै सुधारका लागि सुझाव दिनुहुन्छ । शिक्षक र साथीहरूबाट प्राप्त सुझावअनुसार आफूलाई सच्याउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७.८

शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा पालैपालो चित्रमा जस्तै समूह स्किपिङको थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

७.२ जिम्नास्टिक्स (Gymnastic)

शरीरलाई विभिन्न आकारप्रकार र अवस्थामा राखेर शारीरिक लचकता र गति मिलाई गरिने शारीरिक क्रियाकलाप जिम्नास्टिक्स हो । जिम्नास्टिक्स अर्न्तगतका क्रियाकलाप सामग्रीसहित र सामग्रीबिना पनि गर्न सकिन्छ । दिइएका जिम्नास्टिक्सका क्रियाकलापको अभ्यास गर्नुहोस् :

७.२.१ पल्टनबाजी (Rolling)

पल्टनबाजीका क्रियाकलापको अभ्यास गर्नु पहिले राम्रोसँग जिउ तताउने क्रियाकलाप गर्नुहोस् । ड्रेस, म्याट जस्ता आवश्यक सामग्रीको तयारी गर्नुहोस् । यस्ता क्रियाकलापको अभ्यास गर्दा होसियारी अपनाउनुपर्छ । नियमित रूपमा पल्टनबाजी गरेर शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ हुन सकिन्छ । यसबाट जिम्नास्टिक्सका अन्य क्रियाकलापको अभ्यास गर्न पनि सहयोग पुग्छ ।

(क) अगाडि र पछाडिबाट गरिने पल्टनबाजीको अभ्यास

अगाडि र पछाडिबाट गरिने पल्टनबाजीका क्रियाकलापको अभ्यास गर्नु पहिले राम्रोसँग जिउ तताउने क्रियाकलाप गर्नुहोस् । नियमित रूपमा अगाडि र पछाडिबाट गरिने पल्टनबाजीका क्रियाकलापले शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ हुन मदत गर्छ ।



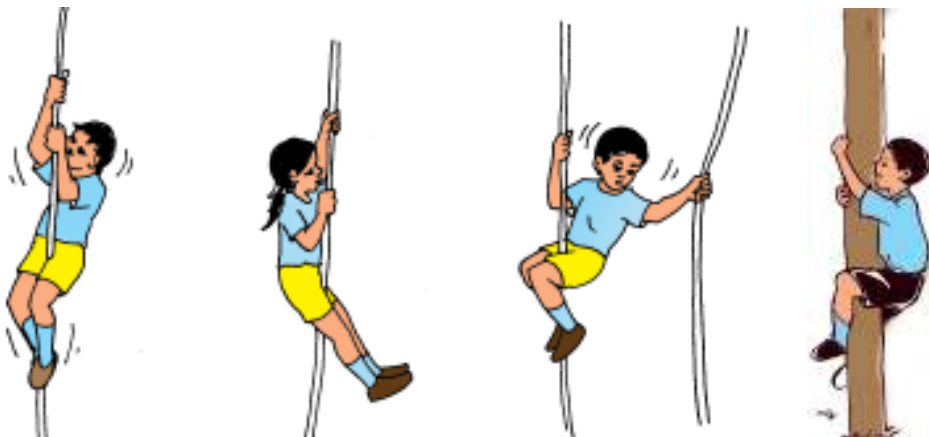
क्रियाकलाप ७.९

शिक्षकको सहयोगमा चित्रमा जस्तै अगाडि र पछाडिबाट गरिने पल्टनबाजीको थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

७.२.२ पोल र डोरीमा चढ्ने र झर्ने कार्य (Climbing and climbing-down in pole and rope)

पोल र डोरीमा चढ्ने र झर्ने क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकको सहयोगमा होसियार भएर यस्ता क्रियाकलापको अभ्यास गर्नुहोस् । खेलका लागि आवश्यक

सामग्रीको व्यवस्था गर्नुहोस् । सबै जना लाइनमा बसेर पालैपालो सावधानीका साथ भुन्डिने, चढ्ने र झर्ने कार्यहरूको अभ्यास गर्नुहोस् । डोरी वा पोलमा चढ्दा हातको पन्जाले पालैपालो माथि बढाउँदै समाउँदै जानुहोस् । यसैगरी गोडाको दुवै पैतालाले डोरी वा पोलमा एकैचोटि समाउँदै जानुहोस् ।



क्रियाकलाप ७.१० शिक्षकको सहयोगमा चित्रमा जस्तै खेलमैदानमा बनाइएको बार वा पोलमा चढ्ने र झर्ने कार्यको अभ्यास गर्नुहोस् । शिक्षक र साथीले अवलोकन गर्दै सुधारका लागि सुझाव पनि दिनुहुन्छ । प्राप्त सुझावअनुसार आफूलाई सच्याएर थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

७.२.३ पल्टने कार्यहरू (Rolling activities)

मुढो भैँ पल्टने र काँधले टेकेर पल्टने कार्य गर्नका लागि जिउ तताउने कसरत गर्नुहोस् । त्यसपछि म्याट, गुन्डी वा घाँसे मैदानमा खुट्टालाई सिधा पारी उत्तानो परेर सुत्नुहोस् । गोको आदेश पाउनसाथ शरीरलाई दायाँ वा बायाँबाट पल्टिने अभ्यास गर्नुहोस् । एक जनाको पालो सकिएपछि अर्काले पनि अगिल्लो साथीले जस्तै अभ्यास गर्नुहोस् । मुढो भैँ पल्टने अभ्यासको पालो सकिएपछि काँधले टेकेर पल्टने कार्यको पनि अभ्यास गर्नुहोस् ।

शिक्षकको सहयोगमा म्याट वा गुन्द्रीमा मुढो भैं पल्टने र काँधले टेकेर पल्टने कार्यको अभ्यास गर्नुहोस् । शिक्षक र साथीहरूले अवलोकन गर्दै सुधारका लागि सुझाव पनि दिनुहुन्छ र सो सुझावअनुसार आफूलाई सच्याएर थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

७.२.४ सन्तुलन कार्य (Balance activities)

शरीरलाई सन्तुलनमा राख्ने सिपहरू जिम्नास्टिकका आधारभूत क्रियाकलाप हुन् । शरीरलाई सन्तुलनमा राख्ने सिपको विकास गरिसकेपछि जिम्नास्टिकका अन्य सिप सिक्न सहयोग पुग्छ । शिक्षकको सहयोगमा सावधानी अपनाएर शरीरलाई सन्तुलनमा राख्ने क्रियाकलापको अभ्यास गर्नुहोस् ।

७.२.५ चम्चा र गुच्चा दौड (Spoon and marble running)

चम्चा र गुच्चा दौडका लागि सर्वप्रथम शरीर तताएर पङ्क्तिमा उभिनुहोस् । शिक्षक वा टोलिनेताले गो भन्ने आदेश दिनुभन्दा पहिले चम्चालाई मुखले च्यापी उक्त चम्चामा गुच्चा राख्नुहोस् । गो आदेश पाउनासाथ सावधानीपूर्वक निश्चित दुरी पार गर्नुहोस् । समूहमा चम्चा र गुच्चा लिएर



दौड गर्दा शरीर सन्तुलनमा राख्न सकिन्छ । साथै यस खेलबाट प्रतिस्पर्धात्मक भावनाको पनि विकास हुन्छ । दिइएको चित्रमा जस्तै यो क्रियाकलाप गर्दा शिक्षक र साथीहरूले अवलोकन गर्दै सुधारका लागि सुझाव दिनुहुन्छ । सो सुझावअनुसार यो खेल वा क्रियाकलापको पुनः अभ्यास गर्नुहोस् ।

शिक्षकको सहयोगमा आवश्यक सामग्री जुटाउनुहोस् र चम्चालाई मुखले च्यापी उक्त चम्चामाथि गुच्चा राखेर सबैले दौडको थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

७.२.६ टाउकोमा पुस्तक राखेर दौड

टाउकामा पुस्तक राखी दौडनुभन्दा पहिले शरीर तताएर पङ्क्तिमा उभिनुहोस् । शिक्षक वा टोलीनेताको गो भन्ने आदेश पाउनसाथ टाउकामा पुस्तक राखी सावधानीपूर्वक दौडेर तीव्र गतिमा दुरी पार गर्नुहोस् । समूहमा टाउकामा पुस्तक राखी दौडने खेल खेल्दा शरीर सन्तुलनमा राख्ने सिपको विकास हुन्छ । साथै यसबाट प्रतिस्पर्धात्मक भावनाको पनि विकास हुन्छ ।



क्रियाकलाप ७.१३

शिक्षक र साथीहरूको सहयोगमा चित्रमा जस्तै टाउकामा पुस्तक राखेर दौडने खेलको पुनः अभ्यास गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

- (क) एथलेटिक्स भनेको के हो ?
- (ख) क्राउच स्टार्टका आदेश के के हुन् ?
- (ग) हाइजम्प कसरी गरिन्छ, लेख्नुहोस् ।
- (घ) जिम्नास्टिक भनेको के हो ?
- (ङ) पल्टनबाजी गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुनै चारओटा कुरा लेख्नुहोस् ।
- (च) तपाईं जिम्नास्टिकका कुन कुन क्रियाकलाप गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।
- (छ) दौड गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

साधारण, स्थानीय र बल खेलहरू (Simple, Local and Ball Games)



८.१ साधारण खेलको परिचय (Introduction to simple games)

मुख्य खेलका सिप सिक्नका लागि शारीरिक र मानसिक रूपले तयार हुन साधारण खेल खेल्ने गरिन्छ। मुख्य खेलका आधारभूत सिपको विकास गर्न खेलिने खेलहरू साधारण खेल हुन्। यी खेलबाट मनोरञ्जन प्राप्त हुन्छ। यस्ता खेल आधुनिक खेल सामग्रीबिना नै अभ्यास गर्न सकिन्छ। रुमाल टिप्ने, स्वतन्त्र सहर, माभी दाइ आदि साधारण खेलका उदाहरण हुन्। यी खेल खेल्नका लागि सामान्य नियमहरू र उपलब्ध स्थानीय सामग्रीहरू भए पुग्छ। साधारण खेलका नियम स्थानअनुसार फरक फरक हुन्छन्।

साधारण खेलहरू (Simple games)

८.१.१ रुमाल टिप्ने खेल (Rumal tipne game)

रुमाल टिप्ने खेलका लागि मैदानमा दुईओटा समानान्तर रेखा खिचनुहोस्। दुवै रेखाका बिचमा पर्ने गरी सानो गोलोघेरा बनाएर रुमाल राख्नुहोस्। एकजना टोली नेता बन्नुहोस्। बाँकी विद्यार्थी बराबर सङ्ख्याका दुईओटा समूह बनाउनुहोस्। दुवै रेखामा बस्ने विद्यार्थीलाई क्रमशः १, २, ३..... सङ्ख्यामा साङ्केतिक नाम दिनुहोस्। खेल सुरु भएपछि टोली नेताले एकभन्दा दुवैतर्फका एक नम्बरवाला खेलाडीहरू रुमाल भएको घेरामा जानुहोस्। घेरामा पुगेपछि विपक्षी खेलाडीले नछुने गरी रुमाल लिएर एकअर्कालाई छल्दै जतिसक्दो छिटो आफ्नो सिमानामा फर्किनुहोस्। जुन समूह एकअर्कालाई छलेर सुरक्षित तरिकाले आफ्नो सिमानामा जान सक्छन् त्यस समूहले अङ्क प्राप्त गर्छ। यसैगरी क्रम नमिलाई २, ३, ४, २, १, ५ ..८ आदि अङ्क भन्दै निर्धारित अङ्कसम्म खेल खेल्नुहोस्। जुन पक्षले धेरै अङ्क प्राप्त गर्छ त्यो समूह विजय हुन्छ।

क्रियाकलाप ८.१

शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा रुमाल टिप्ने खेलको अभ्यास गर्नुहोस् ।

८.१.२ माभी दाइ (Majhi dai)

माभी दाइ खेल खेलन निश्चित सिमाना निर्धारण गर्नुहोस् । चित्रमा देखाएको जस्तै एउटा रेखामा माभी दाइ उभिनहोस् र बाँकी साथीहरू अर्को विपरीत रेखामा उभिनहोस् । साथीहरूमध्ये एक जनाले माभी दाइ माभी दाइ पानी कति गहिरो छ ? भनेर सोध्नुहोस् । माभी दाइले घाँटीसम्म हातले देखाएर खोला यति धेरै गहिरो छ भनेर इशारा गर्नुहोस् । खोला तर्नुपर्ने साथीहरूमध्ये एक जनाले खोला कसरी तर्ने भनेर सोध्नुहोस् ।



त्यसपछि माभी दाइले कुनै एउटा क्रियाकलाप गरेर यसरी तर्ने भनेर प्रदर्शन गरिसकेपछि सबै साथीहरू माभी दाइको क्रियाकलाप अनुशरण गर्दै माभी दाइको छुवाइबाट बचेर विपरीत दिशाको रेखामा जानुहोस् । खोला तर्ने क्रममा माभी दाइले जस जसलाई छुन्छन् ती सबै जना माभी दाइका नयाँ साथी बन्छन् । पुनः माभी दाइ र बचेका साथीहरू विपरीत रेखामा उभिएर निर्धारित समयसम्म खेल खेल्नुहोस् । अन्त्यमा जो माभी दाइको छुवाइबाट बच्न सफल हुन्छ, त्यो साथीलाई विजेता घोषित गरेर पुरस्कृत गर्नुहोस् । विजयी हुने साथीलाई नै नयाँ माभी दाइ बनाएर पुनः खेल सुरु गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ८.२

शिक्षक वा टोली नेताको सहयोगमा माभी दाइ खेलको अभ्यास गर्नुहोस् ।

८.२ स्थानीय खेलको परिचय (Introduction to local games)

हाम्रो गाँउघरमा आआफ्नै तरिकाले हामीले विभिन्न किसिमका खेल खेल्छौं । भौगोलिक बनावट, धर्म, संस्कृति, जातजाति, रहनसहन तथा मौसमअनुसार आआफ्नै नियममा यी खेल खेलिन्छ । यस्ता खेल प्रतिस्पर्धा गर्न, खाली समयको सदुपयोग गर्न र मनोरञ्जन प्राप्त गर्न खेल्छौं । स्थानीय खेलहरूको नियम र खेल्ने तरिका ठाउँअनुसार फरक फरक हुन सक्छन् । यस्ता खेलहरूको नियमित अभ्यासले हाम्रो शारीरिक र मानसिक वृद्धि तथा विकास हुन्छ । साथै सामाजिक भावनाको विकास र मनोरञ्जन प्राप्तमा समेत सहयोग पुग्छ । सात ढुङ्गे, डन्डीबियो, भाले जुधाइ, हाँस हिँडाइ, पिड खेल्ने, डोरी नाघ्ने खेल आदि साधरण खेलका उदाहरण हुन् । यी सबै खेल खेल्नु अगाडि विभिन्न सुरक्षाका उपाय अपनाउँदै जिउ तताउने क्रियाकलाप अनिवार्य रूपमा गर्नुहोस् ।

८.२.१ स्थानीय खेलहरूको अभ्यास (Practice of local games)

सबै विद्यार्थीको पाँचओटा समूह बनाउनुहोस् । शिक्षकको सहयोगमा प्रत्येक समूहमा आआफ्नो समुदायमा खेलिने विभिन्न रमाइला खेलको सूची तयार गर्नुहोस् । तीमध्ये धेरै जसोले सजिलै खेल्न सक्ने कुनै तीनओटा खेलका नियम तथा खेल्ने तरिकाका बारेमा छलफल गर्नुहोस् । खेलका लागि आवश्यक सामग्रीहरूको सङ्कलन गर्नुहोस् । साथीसँग मिलेर ती खेल विद्यालय र आआफ्नो गाँउघरमा पनि खेल्नुहोस् ।

८.२.२ केही स्थानीय खेलहरू (Some local games)

(क) लक्कु ढाल खेल (Lakku dhal game)

सबै साथीको बराबर सङ्ख्यामा दुई समूह बनाउनुहोस् । सातओटा चेप्टा ढुङ्गा जम्मा गर्नुहोस् । चित्रमा देखाए जस्तै सातओटा चेप्टा ढुङ्गाको लक्कु बनाउनुहोस् । त्यो ढुङ्गाको लक्कु बलले हानेर ढाल्ने दुरी र खेल्ने सिमाना निर्धारण गर्नुहोस् ।



लक्कु ढाल्ने समूहको पालो निर्धारण गर्नुहोस् । उक्त समूहले लक्कु ढाल्न सकेन भने अर्को समूहलाई लक्कु ढाल्ने पालो दिनुहोस् । जुन समूहले ढुङ्गाको लक्कु ढाल्छ । सो समूहले लक्कु ठड्याउने समूहलाई बलले हिरकाउने अवसर पाउँछ । लक्कु ठड्याउने खेलाडीलाई बलले लाग्यो भने ती खेलाडी सिमानाभन्दा बाहिर गएर बस्नुहोस् । सातओटै ढुङ्गाको लक्कु ठड्याउन सफल हुने समूहले स्याबासी पाउँछ ।

क्रियाकलाप ८.३

शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा लक्कु ठड्याउने खेलको थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ख) डन्डीबियो खेल (Dandi biyo) :

डन्डीले बियोलाई ठ्याक लगाई खेलिने खेललाई डन्डीबियो खेल भनिन्छ । एउटा ४५ से.मि.को डन्डी र करिब १५ से.मि. को बियो लिनुहोस् । डन्डीले बियो खेलका लागि निश्चित सिमाना तोक्नुहोस् । सबै विद्यार्थीको दुई समूह बनाउनुहोस् र प्रत्येक समूहले ठ्याक लगाएर पाएको अड्क अर्थात् दुगुना, त्रिगुणा, चौगुणाडन्डी वा बियाले नापेर अलग अलग गन्ती टिप्नुहोस् र हारजित छुट्याउनुहोस् ।



क्रियाकलाप ८.४

शिक्षक वा टोली नेताको सहयोगमा उपलब्ध खेल मैदानमा डन्डीबियो खेलको अभ्यास गर्नुहोस् ।

८.३ समूहमा फुटबल, बास्केटबल र डजबल खेल (Football, Basketball and Dodgeball in the group)

फुटबल, बास्केटबल र डजबल समूहमा खेल्ने खेल हुन् । यी खेल खेल्नका लागि आवश्यक सामग्री तयार गरी आधारभूत सिपको अभ्यास गर्नुहोस् । खेल खेल्नुअगाडि विभिन्न सुरक्षाका उपाय अपनाउँदै जिउ तताउने क्रियाकलाप गर्नुहोस् । अब हामी पालैपालो यी खेलका आधारभूत सिपहरूको अभ्यास गर्ने छौं ।

८.३.१ फुटबलमा ड्रिबलिङ, गोडाको भित्री र माथिल्लो भागबाट हान्ने सिप (Dribbling, inside and instep kicking in football)

(क) ड्रिबलिङ (Dribbling)

ड्रिबलिङ फुटबलको आधारभूत सिप हो । फुटबल खेल्ने क्रममा बललाई कहिले दायाँ र कहिले बायाँ गोडाले बल हान्दै अगाडि बढाउने कार्य नै ड्रिबलिङ हो । यो सिपका लागि खेलाडीमा वेग र नियन्त्रण क्षमता आवश्यकता पर्छ ।

(अ) सर्ट ड्रिबलिङ (Short dribbling)

छोटो दुरीका लागि बललाई नियन्त्रणमा राख्दै खुट्टाले हानेर बल अगाडि बढाउँदै लैजाने सिप सर्ट ड्रिबलिङ हो । शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा सर्ट ड्रिबलिङ सिपको अभ्यास गर्नुहोस् ।

(आ) लङ ड्रिबलिङ (Long Dribbling)

लामो दुरीका लागि बललाई नियन्त्रणमा राख्दै खुट्टाले हानेर बल अगाडि बढाउँदै लैजाने सिप लङ ड्रिबलिङ हो । शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा लङ ड्रिबलिङ सिपको अभ्यास गर्नुहोस् ।



(ख) गोडाको भित्री भागबाट बल हनाइ (Inside Kicking)

फुटबललाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँसम्म पुऱ्याउन गोडाको बुढीऔँलादेखि कुर्कुच्चाको भित्री भागले हान्ने अभ्यास गर्नुहोस् । यो सिपको प्रयोग गरी निश्चित दिशामा वा आफूले ताकेका ठाउँमा फुटबल पुऱ्याउने गर्नुहोस् ।

(ग) गोडाको माथिल्लो भागबाट हनाइ (Instep kicking)

गोडाको पैतालाभन्दा माथिपट्टी जुत्ताको फिता बाँध्ने भागले बललाई हानेर निश्चित दिशामा फुटबल पुऱ्याउनुहोस् । लामो पास गर्न यो सिपको पालैपालो सबैले अभ्यास गर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप ८.५

शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा ड्रिबलिङ, गोडाको भित्री र माथिल्लो भागबाट फुटबल हनाइको अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८.६

शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा पाँच पाँच जनाको समूह बनाई समूहमा फुटबल खेलको अभ्यास र प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

८.३.२ बास्केटबलमा ड्रिबलिङ, पासिङ र क्याचिङ (Dribbling, passing and catching in basketball)

(क) ड्रिब्लिङ (Dribbling)

बास्केटबललाई चित्रमा जस्तै आफ्नो नियन्त्रणमा राख्नका लागि हातले बललाई भुईँमा टप्पा खुवाउँदै अगाडि बढाउनुहोस् । होचो ड्रिब्लिङ (low dribbling) गर्दा बललाई घुँडासम्म उठ्ने गरी टप्पा खुवाउँदै अगाडि बढाउनुहोस् । अग्लो ड्रिब्लिङ (high dribbling) गर्दा बललाई टप्पा खुवाउँदै कम्मरसम्म उठ्ने गरी बल अगाडि बढाउनुहोस् ।



(ख) पासिड (Passing)

पासिड गर्दा आफ्नो साथीले सजिलै बल समात्न सक्ने गरी बल दिनुहोस् । बल पास गर्दा आफ्नो स्थान (position), साथीको स्थान र विपक्षी खेलाडीहरूको पोजिसनलाई पनि ध्यान दिनुहोस् । बास्केटबल खेलमा बढी प्रयोग हुने पासहरू निम्नानुसार छन् । अब ती सिपहरूको अभ्यास गर्नुहोस् ।

(अ) चेस्ट पास (Chest pass)

चित्रमा जस्तै बललाई आफ्नो छातीको लेभलसम्म राखी हुत्याएर साथीको छातीकै तहसम्म पुग्ने गरी बल दिनुहोस् । यो पास छिटो र सिधा किसिमको पास भएकाले बास्केटबल खेलमा सबैभन्दा बढी प्रयोग गरिन्छ ।



(आ) बाउन्स पास (Bounce pass)



बास्केटबललाई जोडले भुईँमा ठोक्काएर आफ्नो साथीसम्म पुग्नेगरी दिनुहोस् । यो पास दिँदा साथी भएको ठाउँ ख्याल गर्नुहोस् । बाउन्स पास गर्दा जता पास दिने हो । त्यतातिर एक पाइला चाली बल भुईँमा ठोक्काउनुहोस् । यो पास गर्दा दुवै हातको बल बराबर पर्ने गरी तन्काउनुहोस् ।

(इ) अन्डरह्यान्ड पास (Under hand Pass) :

छातीभन्दा तल कम्मरको तहबाट एक वा दुई हातले पास दिनुहोस् । परिस्थिति हेरेर साथीलाई दायाँ वा बायाँ हातले नाडीको सहायताले सहज तरिकाले दिने अभ्यास पनि गर्नुहोस् । यो पास छिटो र आक्रामक खेल खेल्न प्रयोग हुन्छ ।



क्रियाकलाप ८.७

शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा चित्रमा जस्तै बास्केटबल खेलका आभारभूत सिपको अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८.८

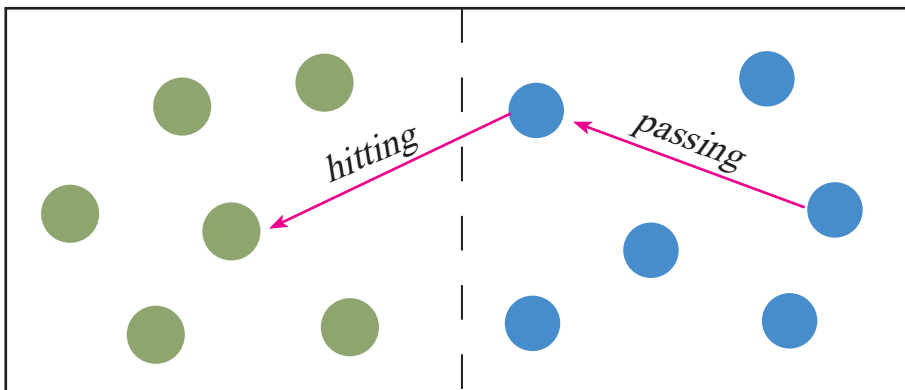
शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा पाँच पाँच जनाको समूह बनाई सामूहिक रूपमा बास्केटबल खेलको अभ्यास र प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

८.३.३ डजबल क्याचिङ, पासिङ र हिटिङ (Catching, passing and hitting in dodge ball)



यो खेल साधारण खेल मैदान वा कभर्डहल (covered hall) मा खेलिन्छ । यो खेल एकआपसमा बल पास गर्दै अर्को पक्षको खेलाडीलाई बलले सिधै कम्मर

भन्दा मुनि हानेर खेलिन्छ । पक्षले विपक्षी खेलाडीलाई कम्मरभन्दा मुनि बलले हान्न सकेमा एक अङ्क प्राप्त गर्छ । निर्धारित समयभित्र जुन समूहले बढी अङ्क प्राप्त गर्छ त्यही समूह विजयी हुन्छ । बलले लागेर बल भुईँमा नखस्दै विपक्षीले समात्न सक्यो भने अङ्क प्राप्त हुँदैन । यो खेल खेल्दा धेरै उत्साह र मनोरञ्जन हुने हुनाले सहभागीहरू सक्रिय भई खेल्छन् । अब सबै जना मिलेर तल दिइएका डजबलका सिपको अभ्यास गर्नुहोस् ।



(क) क्याचिङ (Catching)



खेलका क्रममा हातले बल समाउने सिपलाई क्याचिङ भनिन्छ । बललाई दुई हातले लिनुहोस् । तत्कालै आफूलाई अनुकूल हुने हातले समाउनुहोस् । कक्षाका सबै विद्यार्थीको दुई समूह बनाउनुहोस् र बललाई चित्रमा जस्तै समाउने (catching) अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ख) पासिङ (Passing)

पक्षका एक खेलाडीले बल समाएर विपक्षका खेलाडीलाई हिर्काउन अनुकूल नभएमा आफ्नो पक्षका खेलाडीलाई बल दिनु नै पासिङ हो। कक्षाका सबै विद्यार्थीको दुई समूह बनाउनुहोस्। एउटा बललाई समाउनुहोस् र एकले अर्को साथीलाई पालैपालो बल पास दिने (passing) अभ्यास गर्नुहोस्।



(ग) हिटिङ (Hitting)



पक्षका खेलाडीले बल समाएर विपक्षका खेलाडीलाई हिर्काउनुलाई हिटिङ भनिन्छ। कक्षाका सबै विद्यार्थीको दुई समूह बनाउनुहोस्। चित्रमा जस्तै बललाई समाउनुहोस् र एकले अर्को पक्षलाई पालैपालो हान्ने (hitting) अभ्यास गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप ८.९

एउटा खाली कोठा वा खेलमैदानमा छ/छ जनाको दुई समूह बनाउनुहोस्। यो खेलका लागि रबरका गोलाकार चारदेखि छओटा बल लिनुहोस्। बललाई एकले अर्को समूहमा रहेका खेलाडीलाई हानाहान गरेर खेललाई अगाडि बढाउनुहोस्। यो खेललाई १० मिनेटको पहिलो पारी र १० मिनेटको दोस्रो पारी गरेर दुई चरणमा अगाडि बढाउनुहोस्। शिक्षक वा टोली नेताको सहयोगमा डजबल खेलको थप अभ्यास र प्रदर्शन गर्नुहोस्।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

- (क) साधारण खेल भनेको के हो ?
- (ख) स्थानीय परिवेशअनुसार सकिने कुनै चार स्थानीय खेलको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ग) साधारण खेल खेल्दा सामूहिक भावनाको विकास हुन्छ, कसरी ?
- (घ) फुटबल खेलका कुनै चार सिपहरू लेख्नुहोस् ।
- (ङ) बास्केटबल खेलका आधारभूत सिपको सूची तयार गर्नुहोस् ।
- (च) डजबल खेल्ने तरिका छोटकरीमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

योग (Yoga)



योगले शरीर र मनलाई स्वस्थ बनाउँछ । यसले शारीरिक विकासका साथै मानसिक विकासमा पनि मदत गर्छ । यसको अभ्यासबाट शरीरमा रोग विरुद्ध लड्ने शक्तिको विकास हुन्छ । योगले हामीलाई सभ्य र अनुशासित बनाउँछ । यसले हामीभित्र रहेको प्रतिभा बाहिर ल्याउन मदत गर्छ । बिहान सबेरै अथवा साँझको समयमा योग साधना गर्न उपयुक्त हुन्छ ।

१.१ योगिक व्यायाम (Yogic exercise)

योग गर्नुपूर्व जिउ तताउने व्यायाम (warm up exercise) अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्छ । शरीरका सबै अङ्ग सञ्चालन गरी योगका लागि तयार हुन गरिने क्रियाकलाप योगिक व्यायाम हो । शरीरका विभिन्न अङ्ग विधिपूर्वक लयमा चलाउँदै यो व्यायाम गरिन्छ । यसले शरीरका कोष, तन्तु, अङ्ग र प्रणाली सम्पूर्ण शरीरलाई हल्का बनाउँछ । त्यसैले योगिक व्यायाम नगरी सोभै योगासन गर्नुहुँदैन । योगको अभ्यास गर्नका लागि खाली पेट अथवा खाना खाएको कम्तीमा तीन घण्टा हुन आवश्यक छ । यौगिक व्यायामअर्न्तगत अङ्ग कसरत, सूक्ष्म कसरत, सहज नृत्य र सूर्य नमस्कार आदि पर्छन् ।

९.१.१ आसन (Aassana)

योग आसन योगको एउटा महत्त्वपूर्ण भाग हो । प्रत्येक योगासनका आआफ्नै महत्त्व र उपयोगिता छन् । तीमध्ये केही आसन यहाँ दिइएका छन् । अब शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा तलका आसनहरू अभ्यास र प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

ताडासन (Tadasana)

ताडासन गर्दा दुवै गोडा जोडेर पैतलाले टेकेर सिधा उभिनुहोस् । हातलाई दायाँ र बायाँबाट सिधा माथितिर लैजानुहोस् । शिरमाथि बाट हातका औँला क्रस गर्नुहोस् । दुवै गोडाको पन्जाले टेकेर शरीरको बल लगाउँदै लामो श्वास लिँदै हात र शरीरलाई सकेसम्म माथितिर तन्काउँदै श्वास रोक्नुहोस् । क्रमशः गोडाको सबै भागले टेक्नुहोस् र श्वास छोड्दै हात खोलेर सिधा तल भर्नुहोस् । यही तरिकाले उक्त कार्य दोहोर्‍याउँदै यसको अभ्यास गर्नुहोस् ।

यो आसन गर्नाले शारीरिक तथा मानसिक सन्तुलनमा सहयोग पुग्छ । साथै यसले शरीरका मांसपेशी, हाड, मेरुदण्ड र गोडालाई फाइदा पुर्‍याउँछ ।



क्रियाकलाप ९.१

- (क) चित्रमा कुन क्रियाकलाप गरिएको छ ?
- (ख) शिक्षकको सहयोगमा चित्रमा जस्तै पर्वतासनको अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) पर्वतासनको अभ्यास गर्दा अपनाउनुपर्ने उपायहरू चार्टमा टिपोट गरी कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।



९.१.२ त्रिकोणासन (Trikonasana)

त्रिकोणासन तीनओटा कुना वा कोणमा उभिएर गरिने योगासन हो । अब हामी सरल त्रिकोणासनको अभ्यास गर्ने छौं । सर्वप्रथम दुईदेखि तीन फिट खुट्टा फटाई सिधा भएर उभिनुहोस् । चित्रमा जस्तै शरीरको भार दुवै गोडामा पर्ने गरी लामो श्वास

लिँदै शरीरका सबै अङ्ग तन्काएर बायाँ हात माथि हावामा लैजानुहोस् । त्यसपछि दायाँ हात सिधा दायाँ गोडाको जमिनमा भित्रपट्टि लैजानुहोस् । । दुवै आँखाले सिधा माथितिर हातलाई हेर्दै अडिनुहोस् र श्वास फेर्दै सिधा अवस्थामा फर्किनुहोस् । सोहीअनुसार अर्को दिशामा पाँचदेखि सात पटकसम्म दोहोर्‍याई तेहर्‍याई अभ्यास गर्नुहोस् ।



यो आसनले काँध, छाती, पाखुरा आदिको तागत, लचकता र सन्तुलनको विकास गर्छ । साथै यसले गोडा र मेरुदण्डको लचकता र गतिशीलताको विकास हुन्छ । यसको अभ्यासले पाचन कार्यमा सहजता आउँछ ।

क्रियाकलाप ९.२

- (क) शिक्षकको सहयोगमा चित्रमा जस्तै त्रिकोणासनको थप अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ख) त्रिकोणासनको अभ्यास गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू चार्टपेपरमा टिपोट गरी कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

९.२ प्राणायाम (Pranayama)

९.२.१ प्राणायामको परिचय र अभ्यास (Introduction and practice of Pranayama)

प्राणले शरीरका सम्पूर्ण अङ्ग सञ्चालन गर्ने कार्य गर्छ । प्राण भनेको शक्ति अर्थात् अक्सिजन हो भने आयाम भनेको फैलाउनु, बढाउनु तथा लम्ब्याउनु हो । यसरी प्राणायामको अर्थ प्राणलाई बढाउनु वा फैलाउनु भन्ने हुन्छ । प्राणायामको अभ्यासले शरीरको सम्पूर्ण विकार हटेर शरीर र मन शुद्ध हुन्छ । यसले तनाव कम गर्न पनि मदत गर्छ ।

प्राणायाम गर्दा मेरुदण्डलाई सिधा पारेर पद्मासन, सुखासन, वज्रासन आदि मध्ये कुनै एक आसनमा बस्नुहोस् । सोही आसनमा बसेर मनलाई एकाग्र पार्ने प्रयास गर्नुहोस् । त्यसपछि बिस्तारै श्वास लिने र एकछिन रोकेर श्वास फ्याक्ने गर्नुहोस् । यसबाट शरीरमा पर्याप्त मात्रामा अक्सिजन आपूर्ति हुन्छ ।

साथै कार्बन डाइअक्साइडयुक्त अशुद्ध हावा शरीरबाट बाहिर फाल्न मदत पुग्छ । अब तल दिइएअनुसार प्रणायामको अभ्यास गर्नुहोस् ।



अनुलोम विलोम



भस्त्रिका



भ्रामरी

- (क) दुवै नाकका प्वालबाट लामो श्वास तान्ने र बिस्तारै छोड्ने गर्नुहोस् ।
- (ख) दुवै नाकका प्वालबाट जोडले श्वास तान्ने र त्यहीअनुसार छोड्ने गर्नुहोस् ।
- (ग) दुवै नाकका प्वालबाट लामो श्वास तान्ने केही बेर रोक्ने र बिस्तारै छोड्नुहोस् ।

अब हामी अनुलोम विलोम र भ्रामरी प्राणायामको पनि अभ्यास गछौं ।

क्रियाकलाप ९.३ शिक्षकको सहयोगमा प्राणायामको थप अभ्यास गर्नुहोस् :

(क) अनुलोम विलोम प्रणायाम

- (अ) अनुलोम विलोम प्रणायाम गर्न कुनै एक सरल आसनमा बस्नुहोस् ।
- (आ) त्यसपछि चित्रमा जस्तै दायाँ हातको बुढीऔँलाले नाकको दायाँतर्फको प्वाल थुन्नुहोस् ।
- (इ) नाकको बायाँतर्फको प्वालबाट लामो श्वास लिने र एकछिन स्थिर अवस्थामा श्वास रोकेर राख्नुहोस् ।

(इ) दायाँ हातको माथी र साँहिलीऔँलाले नाकको बायाँतर्फको प्वाल थुन्ने र नाकको दायाँतर्फको प्वालबाट श्वास विस्तारै छोड्नुहोस् एवम् रितले चार पाँच पटक माथिका प्रक्रिया दोहोर्न्याउनुहोस् ।

(ख) भ्रामरी प्रणायाम

(अ) भ्रामरी प्रणायाम गर्न कुनै सहज आसनमा बस्नुहोस् ।

(आ) दुवै बुढीऔँलाले दुवै कान बन्द गरेर चोरऔँला निधारमा राखी बाँकीऔँलाले आँखा छोप्नुहोस् ।

(इ) ओठ बन्द गरी लामो श्वास लिने र ओऽऽऽमको लामो आवाजसहित श्वास छोड्दै जाने कार्य आठदश पटकसम्म गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ९.४

(क) शिक्षकको सहयोगमा माथि सिकेका प्राणायामको थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

९.२ ध्यान (Meditation)

९.२.१ ध्यानको परिचय र अभ्यास (Introduction and practice of meditation)

ध्यान मनलाई एक ठाउँमा केन्द्रित गर्ने अभ्यास हो । यसमा मनलाई एकाग्र र शान्त बनाउदै स्थिर अवस्थामा राख्ने प्रयास गरिन्छ । सुरु सुरुमा ध्यानको अभ्यास एकान्त ठाउँमा बसेर गर्नुपर्छ । कुनै वस्तु वा बिन्दुमा केन्द्रित भएर धेरै बेरसम्म ध्यान गर्न सकिन्छ । एकान्त ठाउँमा बसेर आफूलाई मन पर्ने फूल, मैनबत्ती, मधुरो बिजुलीबत्तीको अगाडि बसेर त्यसैमा हेरेर यसको अभ्यास गर्न सकिन्छ । यसरी मन धेरै बेर एकाग्र हुन थालेपछि कुनै वस्तुको सहायताबिना पनि ध्यान गर्न सकिन्छ । ध्यानले मनलाई शान्त राख्छ । शान्ति, प्रेम र प्रसन्नता जस्ता सकारात्मक भावनाको विकास हुन्छ । मस्तिष्कमा ऊर्जा प्राप्त हुन्छ । अब शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा तल दिइएका चरणको पालना गर्दै ध्यानको अभ्यास गर्नुहोस् :

- (क) ध्यान बस्नुभन्दा पहिले बिहानको नित्यकर्म सकेर शरीर शुद्ध गर्नुहोस् ।
- (ख) शरीर तताउने व्यायाम गरेर मात्र प्राणायामको अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) कुशको चकटी वा रबरको म्याटमा ध्यानका लागि सुखासन, पद्मासन, बज्रासनमध्ये कुनै एक सहज आसनमा बस्नुहोस् ।
- (घ) सात्त्विक आहार र ध्यानका नियमको पालना गर्नुहोस् ।
- (ङ) शरीर, ढाड, गर्धन र शिरलाई सिधा र लचकदार रूपमा राख्नुहोस् ।
- (च) शान्त र एकान्त स्थानमा बसेर मन मष्तिस्कका विचार तथा भावनाप्रति सजग हुने प्रयास गर्नुहोस् ।
- (छ) आँखा बन्द गरेर कम्तीमा दुईदेखि चार मिनेट हलचल नगरी स्थिर अवस्थामा बस्नुहोस् ।
- (ज) ध्यानका क्रममा मन अन्त गए पनि सम्भनेबित्तिकै फेरि त्यही वस्तु वा बिन्दुमा ध्यान लगाउनुहोस् ।
- (झ) ध्यानको अभ्यास दैनिक ३-५ मिनेट गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ९.५

- (क) शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा ध्यानको थप अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ख) ध्यानको अभ्यास गर्दा अपनाउनुपर्ने उपायहरू चार्टपेपरमा टिपोट गरी कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

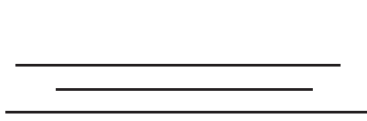
- (क) योग भनेको के हो ?
- (ख) योग आसनमा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ, लेख्नुहोस् ।
- (ग) प्राणायाम केलाई भनिन्छ ? प्राणायाम गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा लेख्नुहोस् ।
- (घ) ध्यानको अभ्यासबाट हुने चार फाइदा लेख्नुहोस् ।
- (ङ) ताडासनका कुनै दुई महत्त्व लेख्नुहोस् ।
- (च) तपाईंलाई मन पर्ने कुनै एक योग आसन गर्ने तरिका चार वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

रेखाचित्र र रङ (Drawing and Colour)

१०

१०.१ रेखाङ्कन (Drawing)

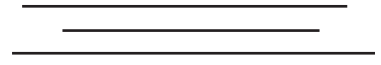
कुनै पनि वस्तुको चित्र बनाउन रेखाङ्कन गर्नुपर्छ। हामीले मानिस चराचुरुङ्गी, जनावर, हिमाल र पहाडका चित्र कोर्न र विभिन्न किसिमका नमुना डिजाइन गर्न पनि सबैभन्दा पहिले रेखा कोर्नुपर्छ। कागजमा रेखाङ्कन गर्न पेन्सिल, क्रेयन, चारकोल जस्ता सामग्रीको प्रयोग गर्न सकिन्छ। सिधा रेखा, (straight line), ठाडो रेखा (vertical lines), तेर्सो रेखा (horizontal lines), छड्के रेखा (diagonal lines) बाङ्गाटिङ्गा रेखा (zigzag lines), चक्रीय रेखा (spiral lines) (curved lines) गरी रेखा विभिन्न किसिमका हुन्छन्।



सिधा रेखा (straight line)



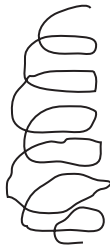
ठाडो रेखा (vertical lines)



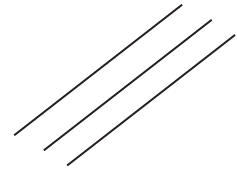
तेर्सो रेखा (horizontal lines)



बाङ्गाटिङ्गा रेखा (zigzag lines)



चक्रीय रेखा (spiral lines)



छड्के रेखा (diagonal lines)

(क) रेखा (line)

विन्दु विन्दु मिली रेखा बन्छ। रेखा सिधा, बाङ्गो, छड्के, घुमाउरा आदि हुन्छन्। रेखाको लम्बाइ हुन्छ तर चौडाइ वा मोटाइ भने हुँदैन।

(ख) रेखाङ्कन

कुनै पनि सतहमा सिसाकलम, चक, चारकोल वा रडबाट वस्तुको आकृति बनाउनु रेखाङ्कन हो। रेखाङ्कन विभिन्न माध्यमबाट गर्न सके तापनि सिसाकलमले अभ्यास गर्दा राम्रो हुन्छ। यसरी सिसाकलमले रेखाङ्कन गर्दा नमिलेका ठाउँमा इरेजरको सहायताले मिलाउन सकिन्छ। रेखाङ्कन गर्दा हल्का मसिनो रेखा कोर्दै गर्नुपर्छ।



रेखाचित्रका नमुनाहरू



लियोनार्दोभा दा भिन्सीले बनाएका रेखाचित्र

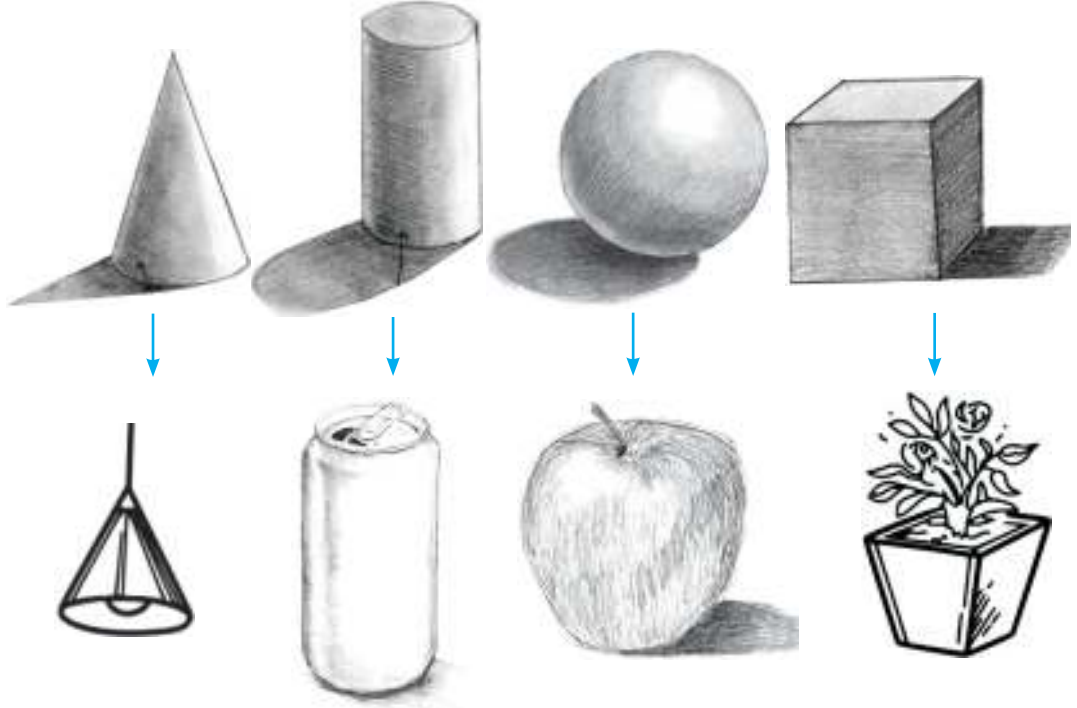
क्रियाकलाप १०.१

सिधा, बाङ्गाटिङ्गा र घुमाउरा रेखाको अभ्यास विभिन्न रङ र सिसाकलमबाट गर्नुहोस्। रेखाहरूको अभ्यासपश्चात् तपाईंको वरिपरि भएका सामग्री सङ्कलन गरी तिनको रेखाङ्कन गर्नुहोस्।

१०.२ साधारण रेखाचित्र (simple outline sketch)

विभिन्न किसिमका रेखाको अभ्यासपश्चात् ज्यामितीय आकारका वस्तुहरूको रेखाचित्रको अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ। कुनै पनि वस्तुको स्वरूप विभिन्न ज्यामितीय

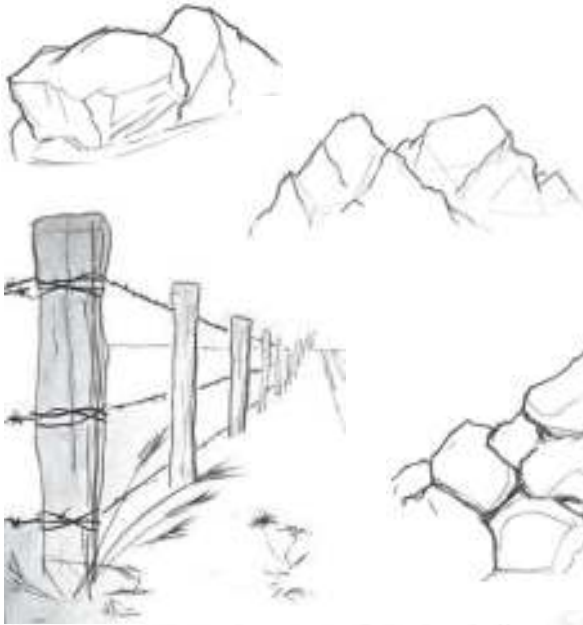
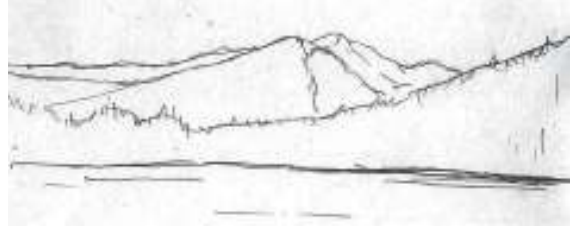
आकारसँग मिल्ने खालको हुन्छ । वस्तुको स्वरूपअनुसार त्रिभुज, वृत्त, आयातकार, गोलाकार आदि आकारसँग मिल्दोजुल्दो हुने भएकाले यस्ता आकारको अभ्यासबाट विभिन्न वस्तुको यथार्थ चित्रण गर्न सकिन्छ । तल दिइएका ज्यामितीय आकारका वस्तुका नमुना अवलोकन गर्नुहोस् ।



रेखाचित्र बनाउनुभन्दा अगाडि केही कुरामा ध्यान दिएमा चित्र बनाउन सहज हुन्छ । वस्तुलाई अवलोकन गरिसकेपछि, कुन माध्यमबाट रेखाचित्र बनाउने हो त्यसको निक्कैल गरेर सुरुआत गर्नु राम्रो हुन्छ । रेखाचित्र बनाउँदा निम्नलिखित कुरामा ध्यान दिनुपर्छ :

१. रेखाङ्कन गर्न सिसाकलम, रङ्गीन पेन्सिल वा रड छान्नुहोस् ।
२. रेखाङ्कनको सुरुआत ज्यामितीय आकारका वस्तुबाट गर्नुहोस् ।
३. रेखाङ्कन गर्नुभन्दा अगाडि वस्तुलाई राम्रोसँग अवलोकन गर्नुहोस् ।
४. अवलोकनपश्चात् कसरी वस्तुको आकृति राम्रो देखिन्छ त्यही कोणबाट रेखाङ्कन गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।
५. आफूले जानेबुझेका भन्दा देखेका वस्तुहरूको रेखाङ्कन अभ्यास गर्नुहोस् ।

रेखाचित्रबाट विभिन्न वस्तु, प्राकृतिक दृश्यचित्र, चराचुरुङ्गी वा मानिसका आकृति बनाउन सकिन्छ । यस्ता रेखाचित्र बनाएपछि सिसाकलम वा विभिन्न रङले रङ पनि भर्न सकिन्छ । विद्यार्थीले बनाएका केही रेखाचित्र नमुनाका रूपमा दिइएका छन् । तिनको अवलोकन गर्नुहोस् ।



वस्तुको रेखाचित्र गरिसकेपछि ती वस्तुमा प्रकाश कताबाट परेको छ र छाया कता परेको छ, ती कुरा याद गर्नु राम्रो हुन्छ । प्रकाश परेको भाग उज्यालो र छाया परेको भाग गाढा वा कालो हुन्छ । आफ्ना वरिपरि भएका वस्तु र बाहिरी प्राकृतिक वातावरणमा भएका रुख, घर, मन्दिर, जनावर वा चराचुरुङ्गीलाई रेखाचित्रका विषयवस्तुका लागि छनोट गर्न सकिन्छ ।



क्रियाकलाप १०.२

कक्षाकोठामा भएका र कक्षाकोठाबाहिर भएका आफूलाई मन पर्ने वस्तुहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । सङ्कलनपश्चात् ती वस्तुको आकार, नाप, रेखा तथा रङको अवलोकन गर्नुहोस् र ती वस्तु आफूलाई सहज हुने गरी राख्नुहोस् । अब ती वस्तुको रेखाचित्र तयार गर्नुहोस् । रेखाचित्रमा आफूलाई मन परेको रङ भर्नुहोस् ।

१०.३ बाह्य दृश्य रेखाचित्र (simple outdoor sketch)

कक्षाकोठाभन्दा बाहिर बजार, मन्दिर विद्यालय वरिपरि गएर पनि रेखाचित्र बनाउन सकिन्छ । यस्ता रेखाचित्र बनाउनुभन्दा अगाडि जुन वस्तुको रेखाचित्र कोर्ने हो त्यसलाई राम्रोसँग अवलोकन (observe) गर्नुहोस् । त्यस वस्तुको आकार, रेखाको बनावट, रङ, प्रकाश र छाया कता परेको छ, अवलोकन गर्नुहोस् । कक्षाबाहिर, बजार वा अरू कुनै पनि ठाउँमा गएर रेखाचित्रको काम गर्दा विषयवस्तु ठुलो नलिएर वस्तुको कुनै भागको मात्र पनि चित्र कोर्न सकिन्छ, जस्तै: मन्दिरको गजुर मात्र, घरको भ्याल मात्र, मन्दिरमा रहेको घन्टी मात्र आदि । तल पाँच कक्षाका विद्यार्थीले कक्षाबाहिर बनाएका चित्रहरू छन् । तिनको अवलोकन गर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप १०.३

आफ्नो घरनजिक भएका बजार, मन्दिर, पोखरी आदि ठाउँ अवलोकन गर्नुहोस् । अवलोकनपश्चात् कुन ठाउँमा बसेर चित्र कोर्दा राम्रो देखिन्छ विचार गर्नुहोस् । अब ती ठाउँको रेखाचित्र तयार गर्नुहोस् ।

१०.४ कल्पनामा आधारित रेखाचित्र (Imagination drawing)

हामी वरपर भएका विभिन्न वस्तुलाई अवलोकन गर्न सक्छौं । ती वस्तुको आकार रूपरङ सजिलै देख्न सक्छौं । हामी त्यस्ता वस्तु हेरेर चित्र कोर्न सक्छौं । हामीले सोचेका, अनुभव गरेका र मनमा लागेका कुराको चित्र बनाएर आफ्ना भावना व्यक्त गर्न सक्छौं । उदाहरणका रूपमा आकाशको यात्रा, माछा आकाशमा उड्दै गरेको, चन्द्रमामा खेल्दै गरेको, जनावरको भाषामा जनावरसँग कुरा गर्दै गरेको कल्पनामा आधारित विषयवस्तु लिन सकिन्छ ।



१०.५ रुख, बिरुवा र जनावरका रेखाचित्र (Drawing of animal, plants and trees)

घर विद्यालय वा वरिपरिका वस्तुलाई पनि चित्रका विषयवस्तु बनाउन सकिन्छ। चित्र बनाउनुभन्दा पहिले ती वस्तुको राम्रोसँग अध्ययन, अवलोकन र जानकारी राख्दा चित्र यथार्थ बन्छ, जस्तै: बिरुवाको पात कस्तो हुन्छ ? पात कुन रङको हुन्छ ? रुखको बनावट कसरी बनेको हुन्छ ? हाँगा कसरी बटारिएका हुन्छन् ? कुन रुखमा कस्तो पात हुन्छ ? अगाडिको वस्तु ठुलो वा सानो कस्तो हुन्छ ? नजिकको रुख र टाढाको रुखको नाप कति हुन्छ ? यसरी उठेका प्रश्नहरू हामीले अवलोकन गरेपश्चात् मात्र थाहा पाउन सकिन्छ।



यसरी नै जनावरका चित्र बनाउँदा आफूले जहिले पनि देखिरहेका जनावर र चराचुरुङ्गीका आकृति बनाउन सजिलो हुन्छ। यस्ता जनावरको रेखाचित्र बनाउँदा पहिला फोटाबाट अभ्यास गर्दा सजिलो हुन्छ। यसरी अभ्यास गरिसकेपछि जनावरको स्केच गर्न सकिन्छ। हाम्रो वरिपरि भएका कुकुर, बिरालो, गाई, भैंसी, बाखा जस्ता जनावर र काग, परेवा, भँगेरो जस्ता चराचुरुङ्गीको रेखाचित्र बनाउँदा सहज हुन्छ। यसरी अभ्यासपश्चात् जङ्गलमा पाइने जनावरहरूको रेखाचित्र अभ्यास गर्न सकिन्छ।



१०.६ रङ (Colour)

कुनै पनि वस्तुमा प्रकाश परेपछि वस्तुको रङबारे थाहा पाउन सकिन्छ । स्थानीय स्तरमा पाइने बेसार, कमेरो, सिन्दुर, निर आदिलाई रङका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । हाल बजारमा तयारी रङ पनि पर्याप्त मात्रामा किन्न सकिन्छ । रेखाचित्रपश्चात् ती चित्रमा रङको प्रयोग गरी यथार्थ रूप दिन सकिन्छ ।



(क) उष्ण रङ र शीतल रङ (Warm colour and cool colour)

पहेँलो (yellow), पहेँलो सुन्तला (yellow orange), सुन्तला (Orange), रातो सुन्तला (red Orange), रातो (red), रातो बैजनी (red purple) र गाढा बैजनी (dark purple) उष्ण रङ (warm colour) मा पर्छन् भने पहेँलो हरियो (yellow green), हरियो (green), निलो हरियो (blue green), निलो (blue), निलो बैजनी (blue purple) र फिक्का बैजनी (light purple) शीतल रङ (cool colour) मा पर्छन् ।

शीतल रङको

गरेर बनेको चित्र



चित्रमा देखाए जस्तै शीतल अनुभव गराउने चित्र बनाउनुहोस् :



क्रियाकलाप १०.४

चित्रमा देखाए जस्तै उष्ण अनुभव गराउने चित्र बनाउनुहोस् :



आफ्ना भावना व्यक्त गर्ने प्रमुख माध्यमका रूपमा रङलाई लिन सकिन्छ। हामीले माथि



नमुनाका रूपमा हेरेका चित्रले तातो वा चिसो वातावरणको अनुभव गराउँछ। आफूले सोचेका, कल्पना गरेका, भविष्यको सपना रङबाट अझ प्रभावकारी रूपमा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ। रङको प्रयोगले चित्रलाई आकर्षक बनाउँछ। आफ्ना भावनालाई अभिव्यक्त गर्न बालबालिकाले बनाएका चित्रका नमुना हेर्नुहोस्।



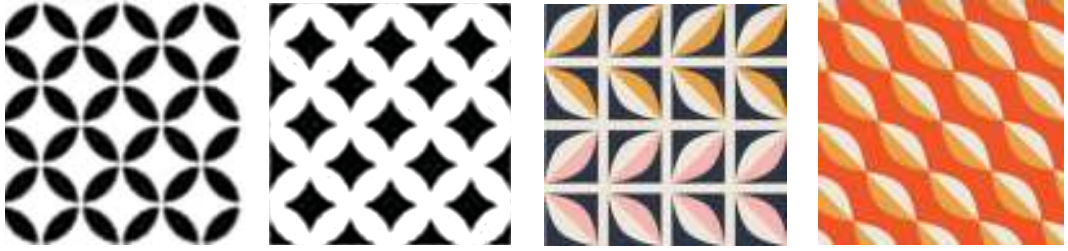


क्रियाकलाप १०.६

विभिन्न रङको प्रयोग गरी तपाईंलाई मन पर्ने विषयमा चित्र बनाउनुहोस् ।

१०.७ बुट्टा (Pattern)

कुनै पनि सतहमा एकै किसिमका आकृति वा फरक फरक आकृतिको पुनरावृत्तिबाट बुट्टा निर्माण गरिन्छ। हामीले कपडा, ढोका, भ्याल, किताबका कभर वा अन्य कुनै वस्तुमा बुट्टा कुदेको वा छपाइ गरेको देखेका छौं। साधारणतया एउटा आकृति बनेपछि त्यही आकृतिलाई दोहोर्‍याउँदै लगेर ती बुट्टा बनाइन्छ। आकृतिलाई पुनरावृत्ति नगरेर पनि बुट्टा बनाइन्छ।



आकृति पुनरावृत्ति भएका बुट्टा



आकृति पुनरावृत्ति भएका बुट्टालाई काठका सामग्रीमा डिजाइनका रूपमा प्रयोग भएका भ्याल, तोरण र खोंबो

आकृति पुनरावृत्ति गरेर बनाएका बुट्टाको प्रयोग धेरैजसो वस्तुमा गरिन्छ, तर आकृति पुनरावृत्ति नगरीकन पनि डिजाइन तयार गरिन्छ । यस्ता डिजाइनहरू समकालीन कला, कपडा, काठका सामग्री आदिमा गरेको पाइन्छ । हाल कपडाका वस्तुहरू, काठका सामग्री वा सिसाका सामग्रीहरूमा आकृति पुनरावृत्ति नभएका डिजाइनको प्रयोग बढी मात्रामा गरेको पाइन्छ ।



आकृति पुनरावृत्ति नभएका बुट्टा



आकृति पुनरावृत्ति नभएका बुट्टाको कपडामा प्रयोग



आकृति पुनरावृत्ति नभएका बुट्टा काठमा प्रयोग



आकृति पुनरावृत्ति नभएका बुट्टा लगाएका सिसा

आकृति पुनरावृत्ति भएका र नभएका विभिन्न वस्तु सङ्कलन गर्नुहोस् । सङ्कलन गरेका वस्तुमा छापिएका बुट्टाहरू राम्रोसँग अवलोकन गर्नुहोस् । ती आकृतिको नमुना तयार गरी त्यसमा रङ भर्नुहोस् । अब ती आकृतिको प्रयोग गरी बुट्टा बनाउनुहोस् ।

१०.८ भित्तेचित्र (Mural paintings)

प्राचीन कालमा आफ्नो भावना अभिव्यक्त गर्ने मुख्य सतहका रूपमा भित्तालाई लिइन्थ्यो । भित्तामा बनाइने चित्रलाई भित्तेचित्र भनिन्छ । प्राचीन कालमा दैनिक जीवनमा आधारित, देवीदेवतामा आधारित र आफ्नो रहनसहनका विषयमा भित्तेचित्र कोरेको पाइन्छ । विभिन्न गुफामा ढुङ्गे युगका भित्तेचित्रहरू भेटिएका छन् । ती भित्तेचित्र पनि उनीहरूका दैनिक क्रियाकलापमा आधारित हुन्थे । त्यस वेलाको सभ्यता र दैनिक जीवनका बारेमा ती चित्रले स्पष्ट पार्थे ।



ढुङ्गे युगका भित्तेचित्रहरू

१०.८.१ भित्तेचित्र बनाऔँ (let's paint in the wall)

भित्तेचित्रका लागि सबैभन्दा पहिले चित्र कोर्न मिल्ने खालको भित्ता छान्नुपर्छ। विद्यालयमा भित्तेचित्र कोर्नु परेमा शिक्षकसँग सहयोग लिन सकिन्छ। भित्तेचित्रको रचना गर्दा सकेसम्म सामूहिक कार्य गर्नु उपयुक्त हुन्छ। चित्र निर्माण गर्नुभन्दा पहिले भित्ताको नाप लिनु उपयुक्त हुन्छ। भित्तेचित्रको नाप ठुलो हुने भएकाले समूह विभाजन गरी रङ्ग भर्नु उपयुक्त हुन्छ।

भित्तेचित्र बनाउँदा सबैभन्दा पहिला सफा सतह भएको भित्ता छान्नुपर्छ। यसका लागि शिक्षक वा अभिभावकसँग सहयोग लिन सकिन्छ। भित्ता छानिसकेपछि उक्त भित्ता राम्रोसँग सफा गर्नुपर्छ। सफा गरिसकेपछि त्यसमा सेतो रङ्ग लगाउन सकिन्छ। भित्तेचित्र बनाउनुभन्दा अगाडि सोही अनुपातको नमुना चित्र चार्टपेपरमा बनाउनुहोस्। नमुना चित्र कोर्दा पहिले मार्कर, साइनपेन वा रङ्गले बाहिरी रेखा कोर्नुहोस्। रेखाचित्रपश्चात् आफूले योजना गरेअनुसार समूहको भागमा परेको ठाउँमा रङ्ग भर्दै जानुहोस् र भित्तेचित्र पूरा गर्नुहोस्। भित्तेचित्रका केही नमुना देखाइएका छन्, तिनको अवलोकन गर्नुहोस्।





नेपाली भित्तेचित्रहरू

हाम्रो देशको तराई क्षेत्रमा मैथिली चित्रहरू प्रयोग गरेर घर सजाउने चलन छ

भित्तिचित्र भएका विभिन्न पत्रपत्रिका पुस्तक सङ्कलन गर्नुहोस् । तिनमा भएका चित्र अध्ययन गर्नुहोस् । अध्ययनपश्चात् त्यसरी नै विद्यालयको भित्तामा विभिन्न शीर्षकमा भित्तिचित्र तयार गर्नुहोस् ।

हाम्रो देशमा धार्मिक र सामाजिक उपयोगका लागि पनि विभिन्न भित्ति चित्रहरू निर्माण भएका छन् । देवीदेवताका भित्ति चित्र, मिथिला चित्र, संस्कृति झल्काउने विभिन्न चित्रहरू निर्माण भएका छन् । ढोका, भूयाल, भित्ताका विभिन्न भाग, टुडाल आदि सजाउन उपयो गी कलाको पनि रचना गरेका छन् ।



बनेपा स्थित मन्दिरमा रचना गरिएको भैरवको भित्तिचित्र



ढोकामा प्रयोग गरेका परम्परागत चित्र



पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको पुस्तकालयमा अवस्थित भित्तिचित्र

छपाइ, माटाको काम र बुनाई

(Printmaking, Clay works and Weaving)

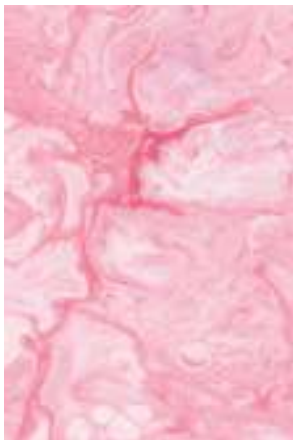


११.१ छपाइ

छपाइ कार्य विभिन्न किसिमले गर्न सकिन्छ । छपाइ कार्य घोटेर (squeezing), थिचेर (pulling), रगडेर (rubbing) अथवा रङ छर्केर (spraying) गर्न सकिन्छ । छपाइ कार्य गर्दा वस्तुको सतहमा भएको टेक्सर (Texture) को मुख्य भूमिका रहन्छ । सतहमा केही पनि आकृति नरोकिन छपाइ कार्य गर्न सकिन्छ । यसरी छपाइ कार्य गर्दा सतहको टेक्सर (Texture) लाई ध्यान दिनुपर्छ । यस्ता रेसा नमेटिने गरी छपाइ कार्य गर्न सकिन्छ । छपाइ गर्न विभिन्न सतहको प्रयोग गर्न सकिन्छ, जस्तै: काठका फलेक, मार्बल, ढुङ्गा, कार्पेटका टुक्रा, बाक्लो कागजको सतह, कागजका बाकसको सतह आदि । यस्ता साधनबाट छपाइ गर्दा सतहको रेसा वा टेक्सरअनुसार छपाइ हुन्छ ।



काठका विभिन्न आकृति



मार्बलमा भएका विभिन्न आकृति



कार्पेट, ढुङ्गा र कागजमा भएका विभिन्न टेक्सर

यस्ता वस्तुको सतहका रेसालाई चिनेर ती रेसाहरूका टेक्सर (Texture) लाई छपाइ गर्न सकिन्छ । ती वस्तु छपाइ गर्दा वस्तुको सतहमा हल्का तरिकाले मसी दलनुपर्छ । मसी नसुकदै विस्तारै छपाइ गर्ने कागजमा राखी थिच्दै छपाइ कार्य गर्न सकिन्छ । सतहअनुसार विभिन्न रङका मसी प्रयोग गर्न सकिन्छ । तल विभिन्न सतहका केही नमुना दिइएका छन् अवलोकन गर्नुहोस् ।



काठको फलेक, मार्बल र कागजमा भएको सतहबाट छपाइ

छपाइ कार्य गर्दा आकृति बनाएर मात्र छपाइ गर्नुपर्छ भन्ने छैन । वस्तुको टेक्सर (Texture) अनुसार छपाइ गर्न सकिन्छ । एक पटक छपाइ गरेपछि, फेरि त्यसको माथि छपाइ कार्य गर्न सकिन्छ । एउटा बुट्टा छपाइपश्चात् फेरि त्यसमाथि छपाइ गर्ने विधिलाई over laping छपाइ भनिन्छ । तल देखाइएको overlapping छपाइ गर्ने विधि अध्ययन गर्नुहोस् ।

१



ओभर ल्यापिङ छपाइ गर्न चाहिने सामग्री
पेन्सिल, चक्कु, कार्टुन कागज, रोलर, रङ

२



कागजमा रङ लगाउँदै

३



कागज लगाएको रङ
रोलरले लगाउँदै

४



पहिलो पटक छपाइ

५



कागजका आकृति कोर्दै



६



७

आकृति कोरिसकेपछि बुट्टाअनुसार कटाइ

४



५



सतहमा रोलरले रङ लगाऔं

छपाइ माथि छपाइ गरिएको आकृति

११.२ माटाको काम (Clay works)

माटाको प्रयोगबाट विभिन्न किसिमका मूर्ति बनाउन सकिन्छ । माटालाई थिचेर, तानेर आफूलाई मन पर्ने स्वरूपमा ल्याउन सकिन्छ । यसरी माटाका मूर्ति बनाउँदा विभिन्न विधि अपनाउन सकिन्छ । यस पाठमा हामी थप्दै जाने विधि (additive method) र भिक्ने विधि (subtractive method) बारे अध्ययन गर्छौं ।

(क) थप्दै जाने विधि (additive method)

माटाको निश्चित स्वरूपमा आफूले चाहेको आकृति र स्वरूपअनुसार माटो थप्दै मूर्ति निर्माण गर्ने कार्यलाई थप्ने विधि (additive method) भनिन्छ । छुट्टा छुट्टै बनाइएका मूर्तिका विभिन्न भागलाई जोडेर पूर्ण आकृतिको मूर्ति बनाउन सकिन्छ । उदाहरणका रूपमा माटाको सानो मुखाकृति (portrait) बनाउनु छ भने त्यस मुखाकृतिमा हुने विभिन्न भाग आँखा, नाक र कान छुट्टाछुट्टै बनाउनुपर्छ । यसरी बनाएका विभिन्न भागलाई एक एक गरी जोड्दै मूर्ति पूरा गर्नुपर्छ ।





१



२



३

मूर्तिका लागि तयार गरिएको माटो

मुख्य स्वरूपमा थप्नका लागि बनाइएका कान, आँखा, दाँत



४



सबै टुक्रा जोडिएपछि पूर्ण तयारी स्वरूप



थप्ने विधिबाट बनाइएका केही मूर्तिका नमुनाहरू

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला, कक्षा ५

(ख) भिक्वदै जाने विधि (Subtractive method)

माटाबाट मूर्ति बनाउँदा थप्ने विधिको ठिक उल्टो भिक्ने विधि हो । पूर्ण स्वरूपको आकारबाट आफूले चाहेअनुसारको आकृति निर्माण गर्न बढी भएको भाग भिक्दै आकृति निर्माण गर्ने विधिलाई भिक्ने विधि (subtractive method) भनिन्छ । यस विधिलाई थप्ने विधिभन्दा पुरानो विधि मानिन्छ । विशेष गरी मार्बल, ढुङ्गामा बनाइने मूर्तिहरू यसै विधिअनुसार बनाउने गरिन्छ । माटाका भाडा बनाउने तरिका यही विधिअन्तर्गत पर्छ ।



मार्बल र ढुङ्गाका केही मूर्तिहरू



११.३ कोलाज (Collage)

कुनै पनि सतहमा केही वस्तु टाँसेर, विभिन्न किसिमका आकार टाँसेर कुनै आकृति निर्माण गर्नुलाई कोलाज भनिन्छ । रङ्गीन कागज, पत्रपत्रिकाका टुक्राहरू, फोटो, कलाकृतिका अंश वा अन्य वस्तुलाई कागज क्यान्भास, बोर्ड आदिमा टाँसेर कलाकृति बनाउनु नै कोलाज हो । विभिन्न किसिमका वस्तु टाँसी कोलाज बनाइसकेपछि त्यसको माथि रङ्ग भर्न पनि सकिन्छ । वस्तुलाई टाढा नजिक देखाउन, आफूले चाहेअनुसारका रङ्ग भरेर कोलाज निर्माण गर्न सकिन्छ । यसरी रङ्ग लगाउँदा पुरै भागमा रङ्ग लगाउनुभन्दा आवश्यक ठाउँमा मात्र रङ्ग लगाउँदा प्रभावकारी हुन्छ । यसका साथै खेर गएका विभिन्न बट्टाहरू जस्तै मन्जनका बट्टा, सलाईका बट्टा, साना साना सिसाका बोटल, विभिन्न किसिम र रङ्गका कपडाहरू, कागजका वक्सहरू समेत प्रयोग गरी कोलाजको रचना गर्न सकिन्छ ।



कोलाज कार्य गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

कोलाज कुन सतह र कुन नापको बनाउने हो निक्कै गरी सोहीअनुसारको सामग्री तयार गर्ने । साना साना नापका कोलाज बनाउँदा धेरै सामग्रीको प्रयोग गर्नुभन्दा थोरै सामग्रीको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।

सानो नापको कोलाज बनाउँदा कागज, धागो प्रयोग गर्न सकिन्छ । ठुलो नापको कोलाज बनाउँदा धागो, विभिन्न पत्रपत्रिका, बाक्लो कागजका टुक्रा वा अरू कुनै वस्तुहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ । कोलाजमा तोकिएको वस्तु प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने छैन ।

कोलाज गर्नुभन्दा अगाडि विषयवस्तु छान्नुपर्छ ।

विषयवस्तु छानिसकेपछि सोहीअनुसार रेखा कोर्नुपर्छ ।

रेखाचित्रको माथि आवश्यकताअनुसार विभिन्न सामग्रीहरू टास्नुपर्छ ।

सबै सामग्री टासेपछि आवश्यक भएमा रङ्ग प्रयोग गर्नुपर्छ ।

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला, कक्षा ५



रेखाचित्र पछि कोलाज निर्माण



विभिन्न सामग्री टॉसेपछि आवश्यकताअनुसार रङ प्रयोग



खेर गएका कागजबाट निर्मित कोलाज

११.८ बुनाइ (Weaving)

हाम्रो वरपर प्रयोग हुने विभिन्न सामग्रीहरू जस्तै : गुन्द्री, नाड्लो, डोको आदि हामीले देखेका छौं । यी सामग्रीहरू बुनेर बनाइएका हुन्छन् । गुन्द्री बुन्न पराल र नाड्लो डोको बुन्न बासका चोया प्रयोग गरिन्छ ।



तपाईंको छरछिमेकमा पनि यस्ता सामान बनाउने गरेका छन् होला । बास, पराल, छवाली, सिन्का, घास धानको बाला जस्ता लचकदार वस्तुहरू प्रयोग गरेर विभिन्न सामग्रीहरू बनाएका हुन्छन् । ती सामग्रीहरू बुनेर बनाइएका हुन्छन् । बुनाइ तरिका पनि फरक फरक हुन सक्छ । बुनेर बनाइएका विभिन्न सामग्रीहरू तलका चित्रमा देखाइएका छन्, त्यसलाई अवलोकन गर्नुहोस् ।



बुनाइ कार्य विभिन्न सामग्रीहरूबाट गर्न सकिन्छ । यसमध्ये हामी कागजका सामग्रीका प्रयोग गरेर विभिन्न आकृति र डिजाइन बनाउने विधिबारे अध्ययन गर्छौं ।

कागजबाट बुनाइ (Paper Weaving)

बुनाइका माध्यम विभिन्न हुन सक्छन् । नमुनाका रूपमा कागजका विभिन्न डिजाइन बनाएर अभ्यास गर्न सकिन्छ । यसरी बनाइएका नमुना decoration का रूपमा प्रयोग पनि गर्न सकिन्छ । कागजबाट बुनाइ गर्न निम्नानुसार प्रक्रिया अपनाउनुपर्छ :

१. विभिन्न रङका कागज सङ्कलन गर्ने



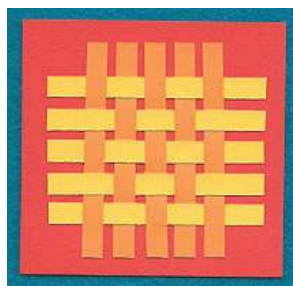
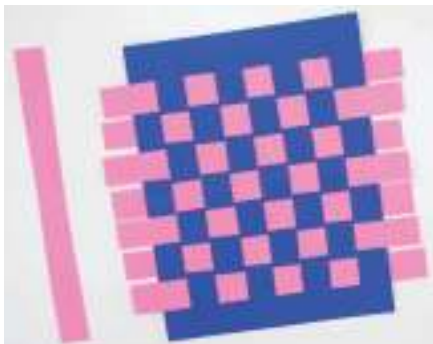
२. कागजलाई चारकुने आकारमा काट्ने



३. कागजको पाटा (strip) तयार गर्ने



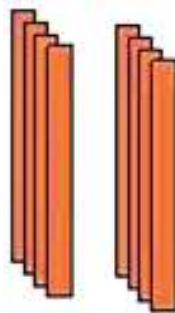
४. कागजका पाटालाई (strip) विभिन्न डिजाइनमा बनाइ गर्ने



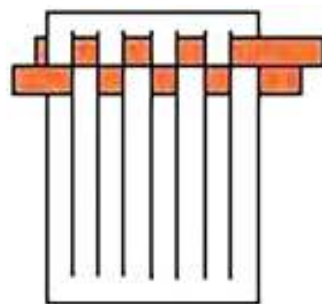
१



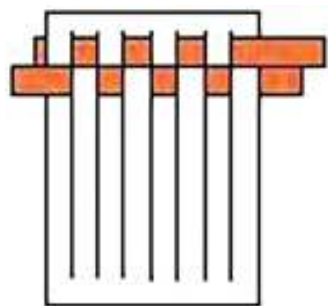
२



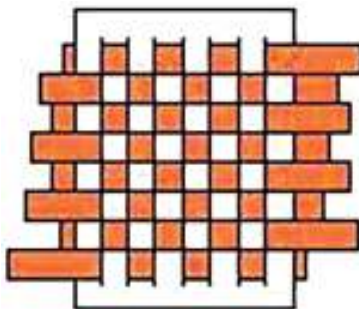
३



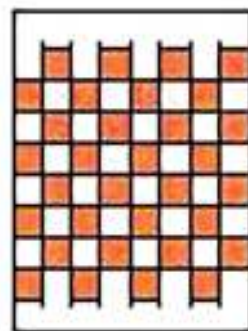
४



५



६



७

गायन र वादन (Singing and Musical Instruments)



गाउने, बजाउने र नाच्ने कलाको संयुक्त सुन्दर अभिव्यक्ति नै सङ्गीत हो । सङ्गीत प्रायः हामी सबैलाई मन पर्दछ । किनकि यसले खुशी, आनन्द र मनोरञ्जन दिएर हाम्रा चिन्ता र तनाव कम गर्नमा मदत गर्दछ । सामान्यतयाः सुर र तालका माध्यमबाट गीतको भावअनुसार मिठो स्वर निकाली गाउने कला नै गायन कला हो । सङ्गीत केवल मनोरञ्जनका लागि मात्र नभई सिकने उद्देश्यले वा मानसिक स्वस्थ र एकाग्रताका लागि पनि सुन्ने गरिन्छ । यसमा सबैलाई आफूतिर आकर्षित गर्ने र आनन्द प्रदान गर्ने शक्ति रहेको हुन्छ । हामीले सङ्गीतलाई अरूले गाएको, बजाएको हेरेर, सुनेर त्यसको नक्कल गर्दै पनि सिक्न सक्छौं । गायनलाई आकर्षक बनाउने काममा विभिन्न वाद्य सामग्रीहरूले सहयोग गरेका हुन्छन् । गायनको साथमा बज्ने ती बाजा र तालहरूका बारेमा शिक्षक, गुरुहरूको सहायताले बजाउने सिपको विकास गर्न सकिन्छ । यस एकाइमा सङ्गीतअन्तर्गत पर्ने गायन र वादनका आधारभूत पक्षहरूको ज्ञान हासिल गरी गीत गाउने र बाजा बजाउने सिपको अभ्यास गर्ने छौं ।

१२.१ राष्ट्रिय गान (National anthem)

जनतालाई भावनात्मक रूपमा एकताबद्ध बनाउने गान नै राष्ट्रिय गान हो । यो गानले समग्र राष्ट्रको भाषिक, जातीय, भौगोलिक, सांस्कृतिक जस्ता पक्षलाई समेटेको हुन्छ । नेपालको राष्ट्रिय गान पनि यिनै भावनाहरूलाई समेटेर तयार पारिएको छ । यसलाई सुर, लय र ताल मिलाएर गाउने गर्नुपर्दछ । गाउनु अघि यसमा प्रयोग भएका स्वरलिपि तथा तालको मात्रा, विभाग, ताली, खालीलाई बुझ्नु र जान्नु पर्दछ । हाम्रो राष्ट्रिय गानमा छ मात्राको भ्याउरे तालको प्रयोग गरिएको छ । तल दिइएको स्वरलिपि र भ्याउरे तालको बोल, मात्रा र लयका आधारमा ताल वाद्य वा ताली बजाउने अभ्यास गरौं ।

क्रियाकलाप १२.१

राष्ट्रिय गान गाउनु अघि भ्याउरे तालको प्रत्येक मात्रामा ताली दिएर पहिले अड्क र पछि त्यही लयमा तल दिइएको मादलको बोललाई पनि बोल्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

झ्याउरे ताल (६ मात्रा)

मात्रा:	१	२	३	।	४	५	६
बोल:	धिं	-	ति	।	ना	धि	ना

नोट: नेपाली लोक सङ्गीतमा खालीको ठाउँमा ताली बजाउने पनि प्रचलन छ ।

क्रियाकलाप १२.२

तल दिइएको राष्ट्रिय गानलाई शब्द र स्वर मिलाई भ्याउरे तालको बराबर लयका आधारमा ताली बजाउँदै समूहगत रूपमा तथा एक्लाएकलै मिठो स्वरका साथमा गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

स्केल : Gm

ताल : झ्याउरे ताल (६ मात्रा)

रचना : व्याकुल माइला

सङ्गीत : अम्बर गुरुङ

सयौँ थुँगा फूलका हामी एउटै माला नेपाली

सार्वभौम भई फैलिएका मेची महाकाली

प्रकृतिका कोटी कोटी सम्पदाको आँचल

वीरहरूका रगतले स्वतन्त्र र अटल

ज्ञानभूमि शान्तिभूमि तराई पहाड हिमाल

अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल

बहुल जाति भाषा धर्म संस्कृति छन् विशाल

अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो जय जय नेपाल ।

१२.२ कक्षागत गीत (Classroom song)

कुनै कक्षा विशेषका लागि तयार पारिएको गीतलाई कक्षागत गीत भनिन्छ । यो गीत विद्यालयमा गरिने बिहानको नित्य प्रार्थनापश्चात् कक्षाकोठामा प्रवेश गरेपछि गाउने गरिन्छ । कक्षागत गीतमा विद्यार्थीको रुचि, उमेर तथा स्तरलाई ध्यान दिइएको हुन्छ । कक्षागत गीत गाउँदा कक्षामा आआफ्नो स्थानमा उभिएर अत्यन्त आदर सम्मानका साथमा गाउने गर्नुपर्दछ । यस गीतमा देशप्रतिको माया, प्रेम तथा बाल अधिकारका बारेमा लेखिएको छ । कक्षागत गीत गाउँदा यसमा प्रयोग गरिएका शब्द, ताल र भाकालाई राम्रोसँग अध्ययन गरेर गाउने गर्नुपर्दछ ।

क्रियाकलाप १२.३

कक्षागत गीत गाउँदा निम्नलिखित कुरामा ध्यान दिनुहोस् :

(क) प्रार्थनापश्चात् कक्षाकोठामा प्रवेश गरेपछि सबै जना गीत गाउनका लागि स्थिर र पङ्क्तिबद्ध भएर तयार रहनुहोस् ।

(ख) गीतको भाका र लय राम्रोसँग नआएसम्म शिक्षक र विद्यार्थी सबैले कुनै टेपरेकर्डर वा मोबाइलमा यो गीत बजाएर सँगसँगै गाउने अभ्यास गर्नुहोस् । त्यसपछि एकलाएकै गाउने र बजाउने अभ्यास पनि गर्नुहोस् ।

स्केल : F

ताल : झ्याउरे ताल (६ मात्रा)

गीतकार : खड्गसेन ओली

सङ्गीतकार : गोपाल योञ्जन

मुना हौं हामी कलिला, फुलेर सुवास छर्ने छौं
(देशका लागि बाच्ने छौं, देशकै लागि मर्ने छौं)^२
हावा र पानी राम्रो छ, (स्वच्छ र निलो आकाश)^२
संसारले पुज्ने गरेको, (बुद्धको दिव्य प्रकाश)^२
असङ्ख्य थुंगा फूलका, उनेको सुन्दर माला यो
(संसारलाई माया सिकाउने, पवित्र पाठशाला यो)^२

विश्वमा शान्ति फैलाउन, प्रतिज्ञा हामी गर्ने छौं
(देशका लागि बाँच्ने छौं, (देशकै लागि मर्ने छौं)^२
धर्तीमा हाम्रो कहिल्यै, (वैरीले टेक्न पाएन)^२
प्राणको बाजी लगायौं, (हामीलाई हेप्न पाएन)^२
माटाको माया नगरे, नेपाली कहाँ हुने छौं
(तराईका फाँट अँगाली, हिमालचुली छुने छौं)^२
नेपालको नाम चम्काउन, जीवनै अर्पण गर्ने छौं
(देशका लागि बाँच्ने छौं, देशकै लागि मर्ने छौं)^२
मुना हौं हामी कलिला, डुलेर सुवास छर्ने छौं
(देशका लागि बाच्ने छौं, देशकै लागि मर्ने छौं)^२

क्रियाकलाप १२.४

विद्यार्थीले समूहगत रूपमा विभिन्न बाजा सङ्कलन गर्नुहोस् । सबैभन्दा राम्रो बजाउन सक्ने साथीलाई पालैपालो राष्ट्रिय गान र कक्षागत गीतको स्वर, भाका, लय र तालअनुसार बजाउन लगाउनुहोस् । गीत गाउँदा र बाजा बजाउँदा शब्द र ताललाई ध्यान दिँदै समूहगत रूपमा अभ्यास पनि गर्नुहोस् । बाद्य सामग्री नभएको खण्डमा टेप रेकर्डर तथा मोबाइलमा रेकर्ड गरी गाउने अभ्यास गर्नुहोस् । समूहगत अभ्यासपछि एक्लाएकलै गाउने अभ्यास पनि गर्नुहोस् ।

१२.३ बालगीत (Children song)

बालबालिकाका विभिन्न क्रियाकलापमा आधारित गीत नै बालगीत हुन् । बाल गीतहरू भाषा र स्थानअनुसार फरक फरक हुने गर्दछन् ।

क्रियाकलाप १२.५

सर्वप्रथम तल दिइएको बाल गीतका शब्द राम्रोसँग हेर्नुहोस् र स्मरण गर्नुहोस् । भाका र लय मिलाएर तालमा गाउने अभ्यास गर्नुहोस् । साथै यसलाई एक्लाएकलै अथवा समूहगत रूपमा स्वर, लय र तालको साथमा ताली बजाउँदै गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

कति राम्रा डाँफे मयूर वन चरी मैना
 रूप जस्तै बानी राम्रो नराम्रो केही छैन ॥
 उड्छन् नाच्छन् वनपाखा त्यहीं उनको घर ।
 जीवनचक्र चल्छ तिनको प्रकृतिकै भर ॥
 नचाहिने धन सम्पत्ति न त गाडी जहाज ।
 तिनको जस्तै जीवन भए जिउन कति सहज ॥
 फोहर होइन सफा पार्छन् जल जमिन आकाश ।
 वातावरण प्रदुषणको छैन कुनै डर त्रास ॥

१२.४ स्थानीय गीत (Local Song)

हेमन्त र डम्मरकुमारी डँडेलधुराको अमरगढीमा बस्छन् । उनीहरूका स्थानीय चाडपर्व र मेला, उत्सवहरूमा देउडा गीत गाएर मनोरञ्जन गर्छन् । तपाईंहरूको स्थानमा पनि यस्तै गीत गाउनुहुन्छ होला । यसरी आआफ्नो ठाउँअनुसार स्थानीय समुदायले गाउने गीतलाई स्थानीय गीत भनिन्छ । स्थान तथा ठाउँअनुसार गीतहरू पनि फरक फरक हुने गर्दछन् । यसरी फरक भाषा, संस्कृति तथा रीतिरिवाजका कारण स्थानीय गीतमा पनि विविधता पाइन्छ ।

क्रियाकलाप १२.६

तल दिइएको स्थानीय गीतका शब्द राम्रोसँग स्मरण गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । यो गीतको Scale F Major हो । यसलाई ४ मात्राको चण्डी तालमा बाँधिँएको छ । यो विशेष गरी च्याम्रुड बाजामा बजाउने गरिन्छ साथै यसलाई मादल तथा अन्य बाजामा पनि सजिलैसँग बजाउन सकिन्छ ।

ख्याली ताल (चण्डी भाका)

मात्रा :	१	२	३	४		५	६	७	८
बोल :	घूम	घूम	घूम	ताम्		घूम	घूम	घूम	ताम्

ताल : ब्याली ताल

सङ्कलन : काजिमान कन्दंगवा

तीनतले घरको जोर बाहा हो

जिउ मात्रा यहाँ मन कहाँ

ऐया बरी लै लै हुर् हा हा

रातोलाई भाले छिरबिरे

उज्यालो भयो मिरमिरे

ऐया बरी लै लै हुर् हा हा

क्रियाकलाप १२.७

तपाईंको स्थानीय परिवेशमा गाइने यस्तै अन्य गीत पनि सङ्कलन गरेर स्थानीय चाडपर्व तथा कार्यक्रमहरूमा गाउनुहोस् ।

१२.५ मातृभाषाका गीत (Mother language song)

रामकुमार श्रेष्ठ काठमाडौंको असनमा जन्मेका हुन् । उनी नेवार समुदायमा जन्मेका कारण उनको मातृभाषा नेपाल भाषा हो । उनले यही भाषामा बोल्ने र गीत पनि गाउने गर्छन् । यसरी जन्म दिने मातापिताबाट सिकिने पहिलो भाषा नै मातृभाषा हो र यही मातृभाषामा बनाइएका गीतलाई नै मातृभाषाका गीत भनिन्छ । नेपालका विभिन्न ठाउँमा मातृभाषा बोल्ने अनेक जातजातिहरू बसोबास गर्छन् । उनीहरूले आफ्नै बोलीचालीको भाषामा नै दुःख सुखका गीत बनाएर विभिन्न चाडपर्व मेलापाता आदिमा गाएर मनोरञ्जन गर्ने गर्दछन् । एउटा जातिको गीतको शाब्दिक अर्थ अन्य जातिले नबुझे पनि सङ्गीतको सुर, ताल र भाव पक्षको सबैले आनन्द लिइरहेका हुन्छन् । त्यसैले हामीले पनि एक अर्काका यस्ता गीत सङ्गीतको सम्मान तथा कदर गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप १२.८

मातृभाषाका केही गीतका उदाहरण तल दिइएका छन् । यस्तै आफ्नो गाउँघरमा भएका मातृभाषाका गीत पनि सङ्कलन गरी गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

गीत:- भिभिया (मैथिली भाषा)

सङ्कलन:- चतुर्भुज आशावादी

ताल:- कहरवा

कौन भैया जयतन मटिया कोरी लयतन

कौन भौजी भिभिया बुभायत हो

खेले जयतन सखिया सहेलिया

खेले जयतन बाबाके दुअरीया हो

कौन भैया जयतन मटिया कोरी लयतन

गीत:- तामाङ सेलो

सङ्कलन:- गोपाल योजन र जयनन्द लामा

ताल:- सेलो

डाला डम्फू डाला ताम्वा डम्फू डाथेन डाला डम्फू

आइला चुरी खालै आरे डालै चुरी खाला मूला

आई डाला सहारा डा आइला सहारा ।

गीत:- मगर भाषाको बालगीत

सङ्कलन:- शिला आले

ताल:- कहरवा

कुडिक् सेच कानुड देश् हिमाल पहाड तराई

कान् पट्टै नेपाली आल्या सुइर माले पराइ

संसारैके चिन्डियाक्के बुद्ध कानै देशकौ

चार जात छत्तिस वर्ण फरक हुट वेषकौ

गीत:- फागु (उपत्यकामा गाइने - नेपाल भाषा)

ताल:- नेवारी (८ मात्रा)

होली या मेला मय्जु मस्युला

अबिर भचा सां तय् न्हांला

गीत:- बालन

सङ्कलन:- सुवि शाह

ताल:- चरित्र (६ मात्रा)

हेऽऽऽ दुर्दिन लाग्दा गएछ खेरो ब्रह्मज्ञानी बुद्धि तेरो

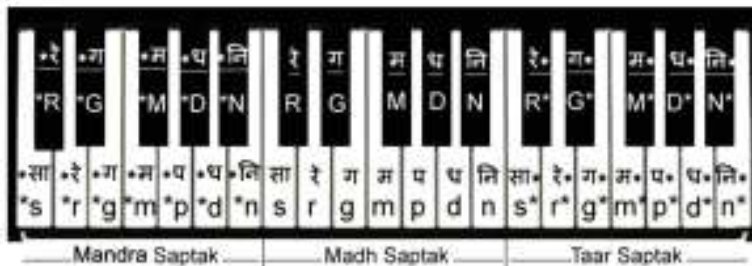
लौ सुन् हे रावण रामचन्द्रजी ता जानी ले है देउताका पिता

क्रियाकलाप १२.९

माथि दिइएका मातृभाषाका गीतहरू जस्तै तपाईंहरूले पनि शिक्षक र अभिभावकको सहयोगमा आफ्नो गाँउघरमा भएका मातृभाषाका गीतहरू सङ्कलन गरी सामूहिक र एकल गायन गर्नुहोस् ।

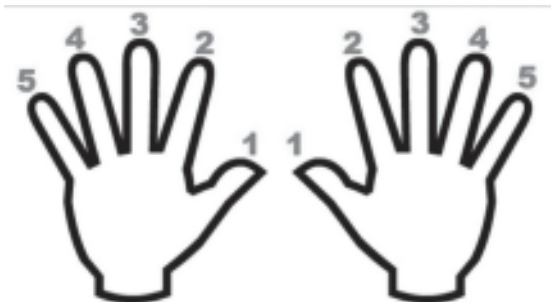
१२.६ हार्मोनियम / किबोर्ड

नेपाली सङ्गीतमा धेरै प्रयोग हुने गरेका बाजाहरूमा हार्मोनियम र किबोर्ड पनि पर्छन् । यी दुवै बाजा पश्चिमी सङ्गीतबाटै आएका हुन् । यिनीहरूको बनोट पनि एकआपसमा धेरै मिल्दोजुल्दो हुन्छ । सामान्यतया: गायन तथा वादनमा हार्मोनियम वा किबोर्डका तीनओटा सप्तकको ज्यादा प्रयोग हुने गर्छ । हरेक सप्तकमा शुद्ध सात र विकृत पाँच स्वर गरी जम्मा १२ स्वर रहेका हुन्छन् ।



सबै सप्तकमा अलङ्कारको अभ्यास गरेमा सजिलैसँग गीत गाउन वा बजाउन सकिन्छ । उल्लिखित चार्टमा तीनओटै सप्तकलाई समेटेर हार्मोनियम र किबोर्ड दुवैको स्वर र तिनीहरूको स्थान दिइएको छ । यसलाई हेरी स्वर चिन्ने र बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

उल्लिखित चार्टमा हार्मोनियम र किबोर्डमा प्रयोग हुने औँलाको नम्बर र स्वरको नाम दिइएको छ । यसलाई स्मरण गरी तल दिइएको अलङ्कार को अभ्यास गर्नुहोस् ।



१. आरोह : सा रे ग म प ध नि सां

औँला : १ २ ३ १ २ ३ ४ ५

अवरोह : सां नि ध प म ग रे सा

औँला : ५ ४ ३ २ १ ३ २ १

२. आरोह : सारेग- रेगम- गमप- मपध- पधनि- धनिसां-

औँला : १२३- २३१- ३१२- १२३- २३४- ३४५-

अवरोह : सांनिध- निधप- धपम- पमग- मगरे- गरेसा-

औँला : ५४३- ४३२- ३२१- २१३- १३२- ३२१-

क्रियाकलाप १२.९

माथि दिइएका अलङ्कारलाई हार्मोनियम वा किबोर्डमा बजाउँदै गाउने अभ्यास गर्नुहोस् । बाद्य सामग्री नभएको खण्डमा टेप रेकर्डर तथा मोबाइलमा रेकर्ड गरेर सँगसँगै गाउने अभ्यास गर्नुहोस् । त्यसपछि एक्लाएकलै र समूहगत रूपमा पनि बजाउने तथा गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

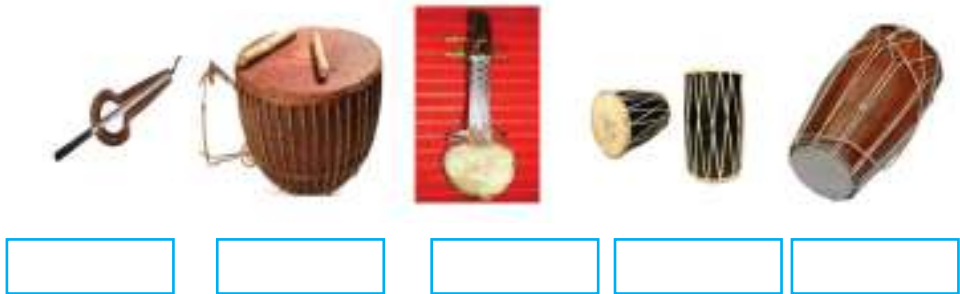
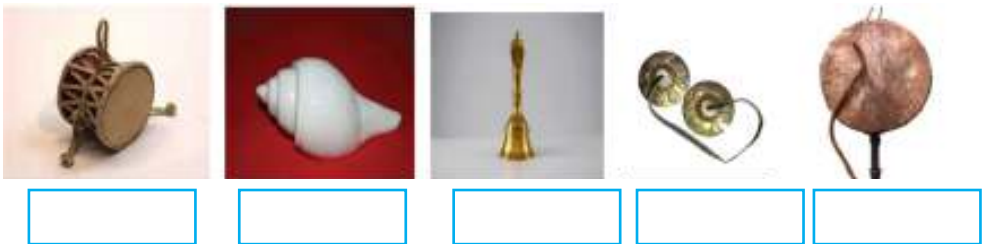
१२.७ स्थानीय बाजाहरू (Local Instruments)

नेपालको मेचीदेखि महाकाली र हिमालदेखि तराईसम्म विभिन्न स्थानीय जातजातिहरूको बसोबास रहेको छ । उनीहरूका आआफ्नै मौलिक संस्कृति र धार्मिक परम्पराहरू रहेका हुन्छन् । तिनै परम्पराअनुसारका मेला उत्सवमा बजाउने बाजाहरूलाई नै स्थानीय बाजा भनिन्छ ।

क्रियाकलाप १२.११

(क) तलका चित्रमा रहेका बाजाको अवलोकन गर्नुहोस् र नाम पहिचान गरी लेख्नुहोस् :

(बाजाहरू: डमरु, शङ्ख, घन्टी, मुजुरा, ढ्याङ्गो, मुर्चुङ्गा, नगडा, अरबाजा, धिमे, ढोलक)



परियोजना कार्य

शिक्षक, अभिभावक वा स्थानीय बाजा बजाउन जान्ने व्यक्तिको सहायतामा स्थानीय बाजा बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् । साथै त्यस्ता स्थानीय बाजाको सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

१२.८ कहरवा र झ्याउरे ताल

कहरवा ताल

कहरवा ताल ८ मात्राको ताल हो । यस तालमा ४/४ मात्राका दुईओटा विभाग रहेका हुन्छन् । यसको पहिलो मात्रामा ताली र पाँचौँ मात्रामा खाली रहेको हुन्छ । यो ताल लोक सङ्गीत, फिल्मी सङ्गीत, भजन तथा गजल गायनमा प्रचलित र लोकप्रिय मानिन्छ । कहरवा विशेष गरी तबलामा बजाइने ताल हो । मादल तथा डम्फूमा बजाउने ८ मात्राकै यस्तै ताललाई ख्याली, समाला, सेलो पनि भन्ने गरिन्छ ।

कहरवा ताल (८ मात्रा)

मात्रा	:	१	२	३	४	।	५	६	७	८
बोल	:	धा	गे	न	ति	।	न	क	धि	ना
ताली/खाली	:	×					०			

झ्याउरे ताल

झ्याउरे गीतमा बजाइने ताललाई नै झ्याउरे ताल भनिन्छ । झ्याउरे ताल ६ मात्राको ताल हो । यस तालमा ३/३ मात्राका दुईओटा विभाग हुन्छन् । यसको प्रयोग लोक तथा लोक आधुनिक सङ्गीतमा हुने गर्छ ।

मात्रा	:	१	२	३	।	४	५	६
बोल	:	धिं	-	ति	।	ना	धि	ना

(नोट: नेपाली लोक सङ्गीतमा खालीका ठाउँमा ताली नै बजाउने पनि प्रचलन छ ।)

क्रियाकलाप १२.१२

माथि दिइएको झ्याउरे तालको बोल, मात्रा, विभागअनुसार तल दिइएको चित्र हेरी विभिन्न चरणमा झ्याउरे ताल बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(क) पहिलो चरण : चित्रमा दिए जस्तै उभिएर वा बसेर मादल बजाउने तरिका मिलाउनुहोस् ।



(ख) दोस्रो चरण : झ्याउरे तालमा प्रयोग हुने मादलका बोललाई तल दिइएको निर्देशनअनुसार हात र औँलाको माध्यमबाट निकाल्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।



(अ) धिं - धिं भन्ने बोललाई चित्रमा देखाए जस्तै देब्रे हातको बुढीऔँलाबाहेक बाँकी सबै औँलाले (मादलको ठुलो मुखमा) गुञ्जने गरी बजाउनुहोस् । यस बोललाई पटक पटक ढिलो र चाडो गरी बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।



(आ) ति - ति भन्ने बोललाई चित्रमा देखाए जस्तै दाहिने हातको चोरी औँलाले गुञ्जने गरी बजाउनुहोस् । यस बोललाई पटक पटक ढिलो र चाडो गरी बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(इ) ना - ना भन्ने बोललाई चित्रमा देखाए जस्तै दाहिने हातको चोरी औँलाले किनारमा गुञ्जने गरी बजाउनुहोस् ।

यसरी माथि दिइएको चित्रको निर्देशन र नियमअनुसार तलका बोललाई मादलमा बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

१. धिं धिं धिं धिं । - - - - । ति ति ति ति ।
२. ना ना ना ना । धिं धिं धिं धिं । ना ना ना ना ।
३. धिं धिं - - ति ति । ना ना धिं धिं ना ना
४. धिं - ति ना धि ना । धिं - ति ना धि ना

परियोजना कार्य

आआफ्ना स्थानीय गाउँघर वा क्षेत्रमा रहेका स्थानीय कलाकार जसले नाचगान गर्न वा बाजा बजाउन जानेका छन् त्यस्ता व्यक्तिको घरमा गई उनीहरूले बजाएका बाजा, गीत वा तालका बारेमा आवश्यक जानकारी सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द छानी वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

(सात, दुई, कहरवा, भ्याउरे, तीन, एघार, धा, क, ना)

(क) स्वर मुख्यतः ओटा हुन्छन् ।

(ख) हार्मोनियममा जम्मा सप्तक हुन्छन् ।

(ग) आठ मात्राको तालको नाम ताल हो ।

(घ) भ्याउरे भाकामा बज्ने ताललाई ताल भनिन्छ ।

(ङ) भ्याउरे र कहरवा तालमा विभाग हुन्छन् ।

(च) । धा गे न ति । न धि ना ।

(छ) । धिं - ति । धि ना ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सङ्गीतको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ?

(ख) राष्ट्रिय गान गाउँदा के के नियमको पालना गरिन्छ, लेख्नुहोस् ।

(ग) पाँच कक्षाको कक्षागत गीतको मुख्य सन्देश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) आफूलाई मन पर्ने कुनै दुईओटा गीतको दुई दुई हरफ लेख्नुहोस् ।

(ङ) तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा बजाइने कुनै पाँचओटा लोकबाजाको नाम लेख्नुहोस् ।

(च) कुनै दुई अलङ्कार लेख्नुहोस् ।

(छ) कहरवा तालको परिचय दिनुहोस् ।

(ज) भ्याउरे ताल कस्तो सङ्गीतमा प्रयोग गरिन्छ ?

नृत्य र अभिनय (Dance and Acting)

१३

साधारण अर्थमा नृत्यलाई नाच भनेर चिनिन्छ। नृत्यमा लय र तालको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। लय र तालमा हाउभाउका साथ शरीरका विभिन्न अङ्गको सञ्चालनद्वारा नृत्य गर्ने गरिन्छ। हाम्रा वरपर विभिन्न चाडपर्व, जात्रा, मेला र उत्सवमा नाचेको हामीले देखेका छौं। राम्रा गीत बजेको सुन्दा हामीलाई स्वाभाविक रूपमै नाचन मन लाग्छ। यस्ता नृत्य धेरै किसिमका हुन्छन्। नृत्यमा वस्त्र र गरगहनाले अभि बढी आकर्षण थपेको हुन्छ। नृत्य गर्दा हाम्रो शरीर निरोगी र फुर्तिलो हुन्छ। शरीरलाई स्वस्थ राख्न पनि नृत्यले मदत गर्छ।

अरूले गरेका क्रियाकलापको नक्कल गर्नु अभिनय हो। समाजमा घटेका विभिन्न घटना वा कथावस्तुमा आधारित भएर कुनै पात्रको भूमिका प्रस्तुत गर्ने कला अभिनय हो। अभिनयमा शरीरका अङ्ग सञ्चालन, हाउभाउ तथा वाचन कलाको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। अभिनयलाई नृत्यको एउटा अङ्गका रूपमा पनि लिइन्छ। त्यसैले नृत्य र अभिनय एकआपसमा जोडिएका विषय हुन्।

१३.१ कक्षागत गीतमा नृत्य अभ्यास

कक्षागत गीतमा नृत्य गर्नका लागि गीतको ताल र भावलाई जान्नु र बुझ्नु पर्छ। साथै गीतको बोल, हातका मुद्रा, खुट्टाको चाल जस्ता पक्षको पनि जानकारी हुनुपर्छ। पाँच कक्षाको कक्षागत गीतमा भ्याउरे तालको प्रयोग गरिएको हुनाले नृत्य सिक्नु अगि यस तालका बारेमा जानकारी लिनुपर्छ।

क्रियाकलाप १३.१ झ्याउरे तालमा ताली बजाउने र नृत्य अभ्यास

झ्याउरे ताल विशेष गरी मादलमा बजाइने ताल हो। तल दिइएको यसको बोल, मात्रा र

समान लयका आधारमा ताली दिने अभ्यास गर्नुहोस् ।

झ्याउरे ताल (६ मात्रा)

मात्रा अङ्क : १ २ ३ । ४ ५ ६

बोल : घिं - ति । ना घि ना

फराकिलो ठाउँमा सबै जना एकअर्कालाई नछोईकन उभिनुहोस् । कक्षागत गीतलाई ध्यान दिएर सुन्नुहोस् र गीतको भाव बुझ्नुहोस् । सबै जना उभिएको अवस्थामा कम्मरमा दुई हात राखेर खुट्टालाई दायाँ -१, बायाँ - २ र फेरि दायाँ -३ गर्दै चलाउँदै निरन्तर अभ्यास गर्नुहोस् । नृत्य अभ्यास गर्दा हात र खुट्टालाई फराकिलोसँग राख्नुहोस् । सर्वप्रथम खुट्टा र त्यसपछि क्रमशः हात र कम्मर चलाउँदै नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् ।

कक्षागत गीत

मुना हौं हामी कलिला, फुलेर सुवास छर्ने छौं

(देशका लागि बाच्ने छौं, देशकै लागि मर्ने छौं)२

हावा र पानी राम्रो छ, (स्वच्छ र निलो आकाश)२

संसारले पुज्ने गरेको, (बुद्धको दिव्य प्रकाश)२

असङ्ख्य थुँगा फूलका, उनेको सुन्दर माला यो

(संसारलाई माया सिकाउने, पवित्र पाठशाला यो)२

विश्वमा शान्ति फैलाउन, प्रतिज्ञा हामी गर्ने छौं

(देशका लागि बाँच्ने छौं, (देशकै लागि मर्ने छौं)२

धर्तीमा हाम्रो कहिल्यै, (वैरीले टेक्न पाएन)२

प्राणको बाजी लगायौं, (हामीलाई हेप्न पाएन)२
माटाको माया नगरे, नेपाली कहाँ हुने छौं
(तराईका फाँट अँगाली, हिमालचुली छुने छौं)२
नेपालको नाम चम्काउन, जीवनै अर्पण गर्ने छौं
(देशका लागि बाँच्ने छौं, देशकै लागि मर्ने छौं)२
मुना हौं हामी कलिला, डुलेर सुवास छर्ने छौं
(देशका लागि बाच्ने छौं, देशकै लागि मर्ने छौं)२

क्रियाकलाप १३.२ झ्याउरे तालमा ताली बजाउने र नृत्य अभ्यास

कक्षागत गीत ६ मात्राको झ्याउरे तालमा भएकाले यसको लयमा शरीर का अङ्ग चलाउने अभ्यास गर्नुहोस् । त्यसपछि सबै जना एकसाथ उभिएर बजिरहेको गीतका शब्द र भावअनुसार नृत्य गर्नुहोस् । सुरुमा संयुक्त नृत्य गर्नुहोस् र अन्त्यमा एकल रूपमा नृत्य गर्नुहोस् । यसका लागि सर्वप्रथम तल कक्षा पाँचको कक्षागत गीतको भाव बुझ्नुहोस् र त्यसपछि शिक्षकको सहयोगमा नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् ।

१३.२ चाड पर्वमा गाउने गीतमा नृत्य अभ्यास

स्थानीय गीत

विभिन्न ठाउँअनुसार आआफ्नै मौलिक परम्परागत गीत र नृत्य हुन्छन् । आफ्नो धर्म संस्कृतिअनुसार विभिन्न गीत तथा नृत्य गाउने र नाच्ने गरिन्छ । विभिन्न चाडपर्वमा गाउने तथा नृत्यमध्ये यहाँ देउसी र भैलो गीतमा नाचिने नृत्यको बारेमा दिइएको छ ।

देउसी र भैलो

तिहारमा माता लक्ष्मीको पूजा आराधना गर्दै घर घरमा दिपावली गरिन्छ ।

सोही अवसरमा महिलाले गाउने गीतसहितको नृत्य भैली नृत्य हो । त्यसै गरी गोबर्धन पूजा गरेपछि पुरुषले गाउने र नाच्ने नृत्य देउसी गीति नृत्य हो । देउसी र भैलो गीत ठाउँअनुसार फरक फरक हुन्छन् । यो गीत ६ मात्राको तालमा गाइने परम्परागत गीत हो ।

भैलो गीत (चरित्र ताल)

भैलिनी आयौं आँगन बडारी कुडारी राखन

हे औंसीको बार गाई तिहारो भैलो !

हामी आफैं आएनौ बली राजाले पठाएका

हे औंसीको बार गाई तिहारो भैलो !

क्रियाकलाप १३.३ भैली गीतमा नृत्य अभ्यास

भैली गीतमा नृत्य गर्नका लागि सर्वप्रथम भैली गीतको शब्द, भाव राम्ररी बुझ्नुहोस् । मोबाइल वा अन्य उपकरणका माध्यमबाट गीत बजाउनुहोस् । गीतको भावअनुसार समूहगत तथा एकल रूपमा नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् ।

देउसी गीत (चरित्र ताल)

आहै भन भन भाइ हो - देउसुरे

आहै राम्ररी भन - देउसुरे

आहै स्वर मिलाई कन - देउसुरे

आहै देउसुरे भन - देउसुरे

आहै वर्षमा दिनको - देउसुरे

आहै चाडबाड - देउसुरे

आहै जनाउनै पर्ने - देउसुरे

आहै मनाउनै पर्ने - देउसुरे

क्रियाकलाप १३.४ देउसी गीतमा नृत्य अभ्यास

देउसी गीतमा नृत्य गर्नका लागि सर्वप्रथम देउसी गीतको शब्द, भाव राम्ररी बुझ्नुहोस् । मोबाइल वा अन्य उपकरणका माध्यमबाट गीत बजाउनुहोस् । गीतको भावअनुसार समूहगत तथा एकल रूपमा नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् ।

१३.३ मातृभाषाको गीतमा नृत्य अभ्यास

विभिन्न जातजातिका आफ्नै मातृभाषामा लेखिएका गीतलाई नै मातृभाषाका गीत भनिन्छ । यी गीतको भावअनुसार विभिन्न वेशभूषासहित नृत्य गर्नुलाई मातृभाषाको नृत्य भनिन्छ । यहाँ पूर्वेली ख्याली नृत्यको उदाहरण दिइएको छ ।

पूर्वेली ख्याली गीत र नृत्य

पूर्वेली ख्याली नृत्य नेपालको पूर्वी पहाडी भेकमा प्रचलित नृत्य हो । यस गीतको भाकालाई ख्याली भनिए जस्तै यसको ताललाई पनि ख्याली भनिन्छ । ख्याली गीत र भाकाको गीतमा बजाइने ताललाई ख्याली ताल भनिन्छ, तथापि ख्याली ताल अरू विभिन्न प्रकारका जातीय गीत तथा बाजामा समेत बजाउने गरेको पाइन्छ । यस तालमा खुट्टाको चालका साथमा गायन संगसंगै नृत्य गर्ने गरिन्छ । पूर्वतिर ख्याली भाकामा ठुलो मादलको प्रयोग गरिन्छ । यसमा आकर्षक वेशभूषासहित ढिलो लयमा गाउने र नाच्ने परम्परा छ ।

ख्याली ताल (८ मात्रा)

मात्रा : १ २ ३ ४ । ५ ६ ७ ८
बोल : धिम् - ख ताम् । तक धिम् धिम् ताम्

सङ्कलक: तुलसी दिवस

आकाशैमा हेरौं त कालो मैलो बादल

धरतीमा पानी पन्यो भ्रमभ्रम

मादलैको घिन्ताडमा घिन्ताड मारुनीको छम छम

नदियाको किनार कल्ले लायो पूजा
रगतले बालुवा भिजाई
नरोऊ नरोऊ सानी मारुनी आँसुले चोलिया भिजाई

क्रियाकलाप १३.५ पूर्वेली ख्याली गीतमा नृत्य अभ्यास

निम्नलिखित कुरामा ध्यान दिई पूर्वेली ख्याली गीतको भावअनुसार नृत्य गर्नुहोस् :

१. सर्वप्रथम नृत्यका लागि उपयुक्त वेशभूषा लगाउनुहोस् ।
२. गीतलाई राम्रोसँग सुन्ने र सँगसँगै गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।
३. नृत्य अभ्यास गर्न उपयुक्त फराकिलो ठाउँ रोज्नुहोस् ।
४. साउन्ड बक्स वा स्पिकर, टेप रेकर्डर वा मोबाइलमा ख्याली गीतको रेकर्ड बजाउनुहोस् वा गाउनुहोस् ।
५. गीतमा शब्दअनुसारको भाव प्रदर्शन गर्ने तरिका छलफल गर्नुहोस् ।
६. नृत्यको सुरुआत र अन्त्यमा नमस्कार गर्नुहोस् ।
७. गीतको भावअनुसार समूहगत रूपमा नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् ।
८. अन्त्यमा लय र तालमा हाउभाउसहित एक्लाएकलै नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् ।

१३.४ बाल गीतमा नृत्य अभ्यास

बालबालिकाले गाउने गीतलाई बाल गीत भनिन्छ । तल लेखिएको बाल गीतले बालबालिकाको आचरणप्रतिको ज्ञान सिकाएको छ । यो बालबालिकाकै पृष्ठभूमिमा आधारित गीत हो । यो गीत ४/८ मात्राको सेलो तालमा रहेको छ । सेलो तालका साथमा गीत बजाउँदै शरीरका विभिन्न अङ्ग चलाएर नृत्य गर्ने गरिन्छ ।

क्रियाकलाप १३.६ गीतको भावअनुसार नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् :

लेकका हामी केटाकेटी, कुहिरोभिन्न स्कूल छ

चौरीलाई चराउँदै दिन बित्छ, पढ्नु र लेख्नु मुस्कल छ ।

हिउँमा कोरेको अक्षर त, एकछिनमा बिलाई जाइजान्छ
दिनभरी हेर्नु छ गाईवस्तु, नहेरे भालुले खाइजान्छ ।

लेकका हामी केटाकेटी, कुहिरोभिन्न स्कूल छ
चौरीलाई चराउँदै दिन बित्छ, पढ्नु र लेख्नु मुस्कल छ ।

नागीमा उडेको धुवाँ त, बादल बन्न जाइजान्छ
बादलको अक्षर आकाशमा, देखेर यो मन कल्पन्छ ।

लेकका हामी केटाकेटी, कुहिरोभिन्न स्कूल छ
चौरीलाई चराउँदै दिन बित्छ, पढ्नु र लेख्नु मुस्कल छ

१३.५ अभिनय

कुनै पनि कथा वा विषयवस्तुको भावलाई जस्ताको त्यस्तै नक्कल गर्नु अभिनय हो । अभिनयमा शरीरका सम्पूर्ण अङ्ग चलायमान हुन्छन् । यो एउटा महत्त्वपूर्ण नाटक कला हो । हामीले रेडियो, टि.भी., चलचित्र आदिमा अभिनय गरेको छौं । यस्ता माध्यमबाट पनि अभिनय सिक्न सकिन्छ ।

कथावस्तुमा आधारित अभिनय

क्रियाकलाप १३.७

पाँच कक्षाका विभिन्न विषयमा समावेश गरिएका मध्ये कुनै कथामा आधारित रहेर अभिनय क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १३.८ पाठ्यपुस्तकमा भएका विभिन्न संवाद तथा कथाका आधारमा अभिनय गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १३.९

तल दिइएका तस्बिर हेरेर विभिन्न भाव र अवस्थाको नक्कल गर्नुहोस् :



(क) खुसीहुँदा



(ख) निरास हुँदा



(ग) रुँदै गरेको

अभिनय गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

पाठ्यपुस्तकमा भएका कथाको अभिनय गर्दा निम्नलिखित कुरामा ध्यान दिनुहोस् :

१. सर्वप्रथम अभिनयका लागि उपयुक्त कथा छनोट गर्नुहोस् ।
२. कथालाई पटक पटक पढ्नुहोस् र भाव पक्षलाई ध्यान दिनुहोस् ।
३. कथाअनुसारको पात्र छनोट गर्नुहोस् ।
४. कथा पढ्दा पात्रअनुसार आवाजको नक्कल गर्नुहोस् ।
५. कथामा पात्रअनुसार अभिनय गर्ने प्रयत्न गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) नृत्य भनेको के हो ?
- (ख) अभिनय भनेको के हो ?
- (ग) स्थानीय नृत्य भन्नाले के बुझिन्छ ?
- (घ) आफ्नो गाउँ, क्षेत्रमा नाचिने दुईओटा स्थानीय नृत्यको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ङ) नृत्य गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?
- (च) नृत्य गर्दा हुने शारीरिक फाइदाको सूची तयार गर्नुहोस् ।
- (छ) नृत्य र अभिनयका समानता र भिन्नताका बारेमा लेख्नुहोस् ।
- (ज) ख्याली नृत्यका बारेमा छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।
- (झ) अभिनय कसरी गरिन्छ, लेख्नुहोस् ।