

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला

कक्षा 8

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

© पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

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

पहिलो संस्करण : वि.सं. २०७९

परिमार्जित संस्करण : वि.सं. २०८२

मुद्रण : जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लि.
सानोठिमी, भक्तपुर

मूल्य रु. :

पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी पाठकका कुनै पनि प्रकारका सुभाव भएमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, समन्वय तथा प्रकाशन शाखामा पठाइदितुहुन अनुरोध छ । पाठकबाट आउने सुभावलाई केन्द्र हार्दिक स्वागत गर्छ ।

हाम्रो भनाइ

पाठ्यक्रमले तय गरेका तहगत सक्षमता र सिकाइ उपलब्धिहरूको सुनिश्चितताका लागि विद्यार्थीमा अपेक्षित दक्षता विकास गर्ने एक मुख्य साधन पाठ्यपुस्तक हो । यस पक्षलाई दृष्टिगत गर्दै पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले विद्यालय शिक्षालाई व्यावहारिक, समयसापेक्ष र गुणस्तरीय बनाउने उद्देश्यले पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यलाई निरन्तरता दिँदै आएको छ । आधारभूत शिक्षाले बालबालिकामा साक्षरता, जीवनोपयोगी सिप, व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सरसफाइसम्बन्धी बानीको विकास गराउनुपर्छ । यसले प्राकृतिक तथा सामाजिक वातावरणप्रति सचेत, अनुशासित, सदाचार, स्वावलम्बी एवम् चारित्रिक गुणयुक्त व्यक्तित्व विकास गर्दै कला तथा सौन्दर्यप्रति अभिरुचि जगाउनुपर्छ । शारीरिक तन्दुरुस्ती, स्वास्थ्यकर बानी एवम् सिर्जनात्मकता र समभावको विकास पनि आधारभूत शिक्षाका अपेक्षित पक्ष हुन् । सामाजिक गुणको विकास, नागरिक कर्तव्यप्रति सजगता 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 र स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषयको स्वीकृत पाठ्यक्रमअनुरूप कक्षा ४ को पाठ्यपुस्तक विकास गरिएको हो ।

यस पाठ्यपुस्तकको पहिलो संस्करणको लेखन डा. रमेश पोखरेल, डा. माधव कुमार श्रेष्ठ, श्री यदुराम उप्रेती, श्रीहरि श्रेष्ठ र श्री सुमन सिलवालबाट भएको हो । प्रस्तुत पुस्तकको विकासमा श्री अणुप्रसाद न्यौपाने, श्री रेनुका पाण्डे भुसाल, प्रा.डा. रामकृष्ण महर्जन, प्रा.डा. शिवशरण महर्जन, प्रा.डा. चित्रबहाुर बुढाथोकी, सह.प्रा. सुजन चित्रकार, सह प्रा.सुरेश जङ्ग शाही, श्री पुष्प थापामगर, श्री प्रदीप बम्जन, श्री यादव आचार्य, श्री मङ्गलादेवी पौडेल, श्री सविता डङ्गोल र श्री युवराज अधिकारीको योगदान रहेको थियो । उक्त संस्करणको भाषा सम्पादन डा. गणेशप्रसाद भट्टराई र श्री चिनाकुमारी निरौलाले गर्नुभएको थियो ।

यस पाठ्यपुस्तकको परिमार्जन प्रा.डा. भीमसेन देवकोटा, श्री कमलप्रसाद मिश्र, श्री गणेश गुरुड, डा. भगवान् अर्याल, श्री सुवर्ण प्रभा गुरागाई, श्री नवीन्द्रमान राजभण्डारी र श्री शिवराज पौडेल सम्मिलित कार्यदलबाट भएको हो । परिमार्जित पाठ्यपुस्तकलाई यस स्वरूपमा ल्याउने कार्यमा यस केन्द्रका महानिर्देशक श्री युवराज पौडेललगायत श्री दिनानाथ गौतम, श्री इन्दु खनाल, श्री अभिराम राय र श्री सपना श्रीवास्तवको योगदान रहेको छ । यसको भाषा सम्पादन श्री पुरुषोत्तम घिमिरे र श्री कुमार घिमिरेबाट, कला संयोजन श्री कुलदीप जङ्गबहादुर गुरुड र श्री भानु भट्टराईबाट तथा लेआउट डिजाइन श्री भक्तबहादुर कार्कीबाट भएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको विकासमा प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराउने युएनएफपिए (UNFPA) लगायत यस पाठ्यपुस्तकको विकासमा संलग्न सम्पूर्णप्रति केन्द्र हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्छ ।

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक शिक्षकको सिकाइ क्रियाकलापको योजना नभई विद्यार्थीका सिकाइलाई सहयोग पुर्याउने सामग्री हो । यस पाठ्यपुस्तकलाई बालकेन्द्रित, सिकाइकेन्द्रित, अनुभवकेन्द्रित, उद्देश्यमूलक, प्रयोगमुखी र क्रियाकलापमा आधारित बनाउने प्रयास गरिएको छ । सिकाइ र विद्यार्थीको जीवन्त अनुभवविच तादात्म्य कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न शिक्षकको भूमिका सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्धक र खोजकर्ताका रूपमा अपेक्षा गरिएको छ । पुस्तकलाई अभि परिष्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत विशेष भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुभावाका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्छ ।

विषयसूची

एकाइ	विषयवस्तु	पृष्ठसङ्ख्या
१.	व्यक्तिगत स्वच्छता	१
२.	वातावरणीय सरसफाई	१०
३.	खाना र पोषण	१९
४.	रोग, धूमपान र मद्यपान	२९
५.	सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	४०
६.	कवाज र शारीरिक कसरत	४९
७.	एथलेटिक्स र जिम्नास्टिक्स	५९
८.	साधारण, स्थानीय र बल खेलहरू	७१
९.	योग	८२
१०.	रेखाचित्र र रङ	८७
११.	छपाइ र माटाको काम	१००
१२.	गायन र वादन	११५
१३.	नृत्य र अभिनय	१२७

व्यक्तिगत स्वच्छता (Personal Hygiene)

टाउको, नाक, कान, आँखा, मुख, हात, गोडा, नड र छाला शरीरका बाहिरी अङ्ग हुन् । हामीले यिनको नियमित सरसफाइ र हेरचाह गर्नुपर्छ । शरीरका बाहिरी अङ्गको नियमित सरसफाइ र हेरचाह गर्ने कार्यलाई व्यक्तिगत स्वच्छता भनिन्छ । स्वस्थ जीवनयापन गर्नका लागि हामी सबैले व्यक्तिगत स्वच्छतामा ध्यान दिनुपर्छ ।

दिइएका चित्र हेरौं र छलफल गरौं :



- (क) माथिका चित्रमा बालबालिका के गरिरहेका छन् ?
 (ख) हामीले हाम्रो शरीर किन सफा राख्नुपर्छ ?
 (ग) शरीरका बाहिरी अङ्गको नियमित सरसफाइ र हेरचाह गर्न के के गर्नुपर्छ ?

१.१ शरीरको हेरचाह र सरसफाइ (Care and Hygiene of Body)

हामी दैनिक रूपमा कुनै न कुनै काम गर्छौं । काम गर्दा शरीरमा धुलाका कण र रोगका कीटाणु टाँसिन सक्छन् । शरीरबाट पसिना पनि आउँछ । धुलो, रोगका कीटाणु र पसिना सफा गर्न शरीरको नियमित सरसफाइ गर्नुपर्छ । सरसफाइ गर्ने बानीले स्वस्थ, तन्दुरुस्त र निरोगी भइन्छ । शरीरका अङ्गको नियमित सरसफाइ र हेरचाह गर्नु भन्ने हामी स्वस्थ हुन्छौं ।

क्रियाकलाप १.१

तपाईंको आफ्नो मिल्ने बानीव्यवहारमा ठिक चिह्न (✓) लगाउनुहोस् :

क्र.स.	शरीरको हेरचाह र सरसफाइ	हरेक दिन	हप्ताको दुईतीन दिन	हप्ताको एक दिन
१.	मुख धुने			
२.	दाँत माभने			
३.	कान सफा राख्ने			
४.	कपाल कोर्ने			
५.	हातगोडा धुने			
६.	नङ काट्ने			
७.	जिब्रो सफा गर्ने			
८.	नुहाउने			

कथा पढौँ र छलफल गरौँ :

शनिवारको दिन दावा र उनकी बहिनी आमाबुवासँग करेसाबारीमा गए । उनीहरूले करेसाबारीमा आमाबुबालाई गोडमेल गर्न सहयोग गरे । करेसाबारीबाट फर्केपछि उनीहरूले साबुनपानीले मिची मिची हातगोडा धोए र खाना खाए । खाना खाएपछि दुबै जनाले बुरुस र मन्जनले दाँत माभे ।

दिउँसो दुबै जनाले नुहाए । आँगनमा बसेर पारिलो घाम ताप्दै हातगोडाका नड काटे । आमाले दुबै जनालाई टाउको, शरीर र हातगोडामा तेल लगाइदिनुभयो । त्यसपछि उनीहरू खेलन थाले । खेलिसकेपछि साबुनपानीले राम्रोसँग हातगोडा धोएर खाजा खाए । बेलुकी केही समय अध्ययन गरेपछि खाना खाए । त्यसपछि आमाबुबालाई काममा सघाए अनि सुते ।



(क) दावा र उनकी बहिनीले शनिवार के के गरे ?

(ख) तपाईँका कुन कुन बानीव्यवहार उनीहरूसँग मिल्छन् ?

क्रियाकलाप १.२

तपाईंले गएको शनिवार व्यक्तिगत हेरचाह र सरसफाइसम्बन्धी गरेका कामको सूची तयार पारी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

१.२ हात धुने तरिका (Ways of Handwashing)

खाना खानुअगि र खाएपछि तथा घरभित्र वा बाहिरको काम गरेपछि साबुनपानीले हात धुनुपर्छ । खेल खेलेपछि, माटो, बालुवा वा अन्य कुरा चलाएपछि साबुनपानीले हात धुनुपर्छ । शौचालय गएर आएपछि पनि साबुनपानीले मिची मिची हात धुनुपर्छ । घरबाहिर जाँदा साबुन र पानी नभएको अवस्थामा सेनिटाइजरले पनि हात सफा गर्न सकिन्छ ।

(क) हात सफा गर्नका लागि कुन कुन सामग्री प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

(ख) के तपाईंको विद्यालयमा हात धुनका लागि साबुन र पानीको व्यवस्था छ ?

हात धुने तरिका

पहिलो चरण

सफा पानीले हात भिजाएर साबुन लगाई एक हत्केलाले अर्को हत्केलालाई मिच्नुहोस् ।



दोस्रो चरण

दाहिने हत्केलाले देब्रे हातको औँलाको कापभित्र छिराएर मिच्नुहोस् र पुनः देब्रे हत्केलाले दाहिने हातको माथिल्लो भाग मिच्नुहोस् ।



तेस्रो चरण

औँलाको भित्री भाग अर्को हातको औँलाले मिच्नुहोस् ।



चौथो चरण

एउटा हातको औंलाका टुप्पाहरू अर्को हातको हत्केलाभित्र हाली मिचुहोस् ।



पाँचौं चरण

हत्केलाले बुढीऔंला समातेर पालैपालो मिचुहोस् ।



छैटौं चरण

हातका औंलाका टुप्पाहरू अर्को हातको हत्केलाका बिचमा पारेर पालैपालो मिचुहोस् ।



नियमित हात धोऔं, रोग भगाऔं

साबुनपानीले कम्तीमा पनि ४० सेकेन्ड
मिची मिची हात धुने बानीले विभिन्न सरुवा
रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप १.३

शिक्षकको उपस्थितिमा सबै जना विद्यालयको हात धुने ठाउँमा जानुहोस् र पालैपालो गरी चरणबद्ध रूपमा साबुनपानीले हात धुने तरिका प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

१.३ दाँत माइने तरिका सिकाँ

दाँत माभौँ साँभविहान खाना खाएपछि,

फ्लोराइडयुक्त मन्जनलाई बुरुसमा राखी ।

सफा नरम बुरुसले दाँत माभनुपछि,

दायाँबायाँ तलमाथि बुरुस दलनुपछि ।

फोहोर जति सबै भिकौँ कुनाकाप्चा खोजी

यही फोहोरले किरा लाग्छ अल्छी गरेपछि ।

मुखभित्र पानी राखी कुल्ला पनि गरौँ

बुरुसलाई सफा गरी जतनले राखौँ ।

सफा भए दाँत हाम्रा खुसी पनि लाग्छ

कुनाकाप्चा लुक्ने फोहोर डराएर भाग्छ ।

खाना खान, शुद्ध बोल्न दाँत हाम्रो साथी

कडा वस्तु टोक्दा भने ख्याल गर्नु जाती ।

सफा भए दाँत र गिजा रोग भगाउँछ

वेला वेला अस्पताल गई जँचाउनुपछि ।



छलफल गरौँ

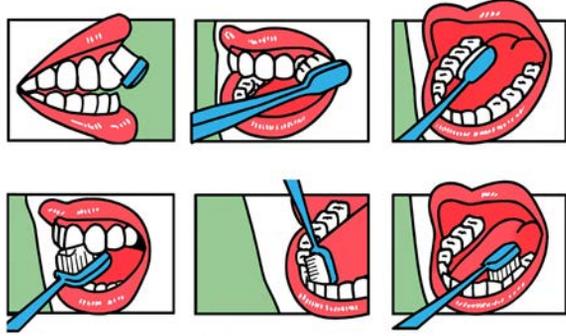
(क) तपाईँ आफ्नो दाँतको नियमित हेरचाह कसरी गर्नुहुन्छ ?

(ख) दाँतको नियमित सरसफाइ गर्दा हुने फाइदा के के हुन् ?

क्रियाकलाप १.४

दाँत माभने सही तरिका

चित्रमा देखाए जस्तै गरी सबैले आआफ्नो बुरुसमा मन्जन लगाई दाँत माइनुहोस् । सही तरिकाले दाँत माभेन वा नमाभेनको शिक्षकले यकिन गर्नुहोस् ।



१. दाँतलाई जोडेर बुरुसलाई तलमाथि र दायाँबायाँ चलाउनुपर्छ ।
२. बुरुसलाई गालाभित्र छिराएर तल र माथि गर्दै कुनाका दाँत माइनुपर्छ ।
३. माथिल्लो र तल्लो दाँतको भित्रपट्टिको भागलाई बुरुस छिराउँदै माइनुपर्छ ।
४. दुबैतर्फ खाना चपाउने बड्गारालाई माइनुपर्छ ।
५. दुबैतर्फ बड्गाराको भित्री सतह (गिजासँग टाँसिएको भाग) लाई बिस्तारै माइनुपर्छ ।

१.४ महिनावारीको परिचय (Introduction to Menstruation)

एक दिन उजेली पिसाब गर्न जाँदा आफ्नो लुगामा रगत लागेको देखिन् । उनले खेल्दाखेरी कतै चोटपटक पो लाग्यो कि भनेर यताउति हेरिन् । कहीं पनि चोटपटक लागेको देखिन् । उनले यो कुरा आमालाई सुनाइन् । आमाले छोरीलाई महिनावारी भएको थाहा पाउनुभयो । छोरी तिमीलाई महिनावारी भएछ भन्नुभयो । आमाले उनलाई प्याड दिँदै लगाउने तरिका सिकाउनुभयो ।

प्याड फेर्ने वेलामा हरेकपटक योनि पनि सफा गर्नुपर्छ भन्नुभयो । प्याड प्रयोग गरिसकेपछि उचित विसर्जन गर्ने तरिका पनि बताउनुभयो । उनीहरूका कुरा सुनेर बुबाले छोरीलाई 'तिमी अब किशोरी भयौ' भन्दै खुसी हुनुभयो ।

हरेक महिना योनिबाट चारपाँच दिनसम्म रगत बग्ने प्रक्रिया महिनावारी हो । महिनावारीमा कसैकसैलाई सातआठ दिनसम्म पनि रगत बग्न सक्छ । सामान्यतः १० वर्षको उमेरपछि महिनावारी सुरु हुने गर्छ । महिनावारी हुँदा लजाउनु र डराउनुपर्दैन । यो प्राकृतिक प्रक्रिया हो । महिनावारी शारीरिक वृद्धि र विकासको एउटा चरण पनि हो । उजेलीलाई जस्तै घरमा कसैलाई पहिलोपटक महिनावारी हुँदा अभिभावकले सहयोग गर्नुपर्छ । विद्यालयमा महिनावारी हुँदा शिक्षक तथा साथीको सहयोग लिनुपर्छ । यस्तो वेला अभिभावक, शिक्षक र साथीले आवश्यक सहयोग गर्नुपर्छ ।

साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

- (क) उजेलीले आफू महिनावारी भएको कसरी थाहा पाइन् ?
- (ख) महिनावारी व्यवस्थापन गर्न आमाले उजेलीलाई के के सिकाउनुभयो ?
- (ग) महिनावारी भएका वेला परिवारका सदस्य, शिक्षक र साथीले कस्तो सहयोग गर्नुपर्छ ?

अभ्यास

१. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) व्यक्तिगत स्वच्छता भनेको के हो ?
- (ख) हामीले हाम्रो शरीरको नियमित सरसफाइ किन गर्नुपर्छ ?
- (ग) तपाईं आफ्नो शरीरको हेरचाह कसरी गर्नुहुन्छ ?
- (घ) तपाईं के के काम गरेपछि हात धुनुहुन्छ ?
- (ङ) नियमित दाँत माभ्रदा हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?
- (च) महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू लेख्नुहोस् ।

२. उपयुक्त शब्दको प्रयोग गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- (क) नियमित सरसफाइ नगर्दा हामीलाई लाग्न सक्छ ।
(ख) शरीरका बाहिरी अङ्गको सरसफाइ गर्नुलाई भनिन्छ ।
(ग) हात धुनका लागि रको आवश्यक पर्छ ।
(घ) बिहान र बेलुका खाना खाएपछि माभन्ने बानी राम्रो हो ।
(ङ) हरेक महिना योनिबाट रगत बग्नुलाई भनिन्छ ।

३. परियोजना कार्य

विद्यालयमा महिला शिक्षक वा घरमा आमा, दिदी, काकी, कसैलाई पहिलोपटक महिनावारी हुँदाको अनुभव र पूर्वतयारी सोध्नुहोस् । महिनावारी हुँदा के के पूर्वतयारी गर्नुपर्ने रहेछ, साथीलाई पनि सुनाउनुहोस् ।

वातावरणीय सरसफाइ (Environmental Sanitation)

हामीले घर, आँगन, गोठ र करेसाबारी सफा राख्नुपर्छ । बाटोघाटो, पानीको मुहान, चौतारो र मठमन्दिर पनि सरसफाइ गर्नुपर्छ । हाम्रो वरपरको वातावरणलाई स्वच्छ, सफा र हराभरा राख्नु वातावरणीय सरसफाइ हो । वातावरण सफा राख्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । हाम्रो वरपरको वातावरण सफा भएमा मात्र हामी स्वस्थ रहन सक्छौं ।

चित्र हेरी समूहमा छलफल गर्नुहोस् :



(क) चित्रमा मानिस के गरिरहेका छन् ?

(ख) तपाईं आफ्नो वरपरको वातावरण कसरी सफा राख्नुहुन्छ ?

(ग) वरपरको वातावरण किन सफा राख्नुपर्छ ?

२.१ वातावरणीय सरसफाइको महत्त्व (Importance of Environmental Sanitation)

सुन्तली बुबासँग स्वास्थ्यचौकी गएकी थिइन् । उनले स्वास्थ्यचौकीको भित्तामा केही पोस्टर टाँसिएका देखिन् । पोस्टरमा तलका सन्देश लेखिएका थिए :

घरआँगन, बाटोघाटो, पानीको मुहान र टोल छिमेक वरपर सफा राख्नुपर्छ ।



वातावरण सरसफाइ कायम राख्नु सबैको कर्तव्य हो ।

वातावरणीय सरसफाइको महत्त्व

भिँगा, लामखुट्टे र भुसुनाको टोकाइले लाग्ने रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

फोहोर र दुर्गन्धबाट फैलन सक्ने सरुवा रोगबाट सुरक्षित रहन सकिन्छ ।

स्वच्छ र सफा वातावरणमा बसेर पढ्न र खेल्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप २.१

विद्यालय वरपरको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गरी मिल्दो कोठामा ठिक चिह्न (✓) लगाउनुहोस् । वरपरको वातावरण सफा छैन भने सबै जना मिलेर सरसफाइ गर्नुहोस् ।

क्र. स.	वरपरको वातावरण	सफा छ	सफा छैन
१.	चमेनागृह		
२.	बगैँचा		
३.	कक्षाकोठा		
४.	खेलमैदान र चउर		
५.	शौचालय		
६.	हात धुने ठाउँ		
७.	पुस्तकालय		

२.२. घर र विद्यालय वरपरको सरसफाइ (Sanitation around Home and School)

लोचनको घरअगाडि फराकिलो आँगन छ । घरको छेवैमा धारो छ । धारोनजिकै करेसाबारी र गाईको गोठ छ । लोचनका आमाबुबा बिहान उठेर घर र वरपरको सरसफाइ गर्नुहुन्छ । लोचन र उनकी दिदी सरसफाइ गर्न आमाबुबालाई सहयोग गर्छन् । उनीहरू पिँढीमा सुकुल ओछ्याएर पढ्छन् । त्यसपछि सफा आँगनमा खेल्छन् ।



लोचनका आमाबुबा मिलेर भाँडा माभन्नुहुन्छ । भाँडा माभेको पानीलाई करेसाबारीमा लगाउनुहुन्छ । भिँगा तथा अन्य किरा नआउनु भनेर धारा वरपर नियमित सरसफाइ गर्नुहुन्छ । लोचनका आमाबुबा वातावरण सरसफाइप्रति सचेत हुनुहुन्छ ।

लोचनका आमाबुबा गाईगोठमा पनि काम गर्नुहुन्छ । उहाँहरूले गोठलाई सफा राख्नुहुन्छ । गोठनजिकै मल जम्मा गर्ने खाल्डो छ । गाईवस्तुको गोबरलाई यही खाल्डामा हालेर मल बनाउनुहुन्छ । खेर गएका खानेकुरा, तरकारी र फलफूलका

बोक्रा गाईवस्तुलाई खान दिनुहुन्छ । अन्य कुहिने फोहोरलाई खाल्डामा हालेर मल बनाउनुहुन्छ । त्यही मललाई करेसाबारीमा प्रयोग गर्नुहुन्छ । लोचनको परिवार आफ्नै करेसाबारीमा उब्जिएको ताजा र स्वच्छ तरकारी खाने गर्छन् । त्यसैले परिवारका सबै सदस्य स्वस्थ र तन्दुरुस्त छन् ।

लोचनको घरदेखि केही पर विद्यालय छ । उनको विद्यालयमा सफा शौचालय, स्वच्छ खानेपानी, स्वस्थ र पौष्टिक खाजा खाने व्यवस्था छ । सबै मिलेर विद्यालयभित्र र वरपर सफा राख्छन् । विद्यालयबाट निस्कने कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टाछुट्टै कन्टेनरमा राखेर उचित व्यवस्थापन गरिएको छ । सफा, स्वच्छ र बालमैत्री वातावरणमा उनीहरू रमाएर पढ्ने र खेल्ने गर्छन् ।

छलफल गरौं :

- (क) लोचनको घर र वरपरको सरसफाइ ककसले गर्नुहुन्छ ?
- (ख) तपाईंको घर वरपरको सरसफाइमा तपाईंको भूमिका के हुन्छ ?
- (ग) हामीले हाम्रो विद्यालय र वरपरको वातावरण किन सफा गर्नुपर्छ ?

क्रियाकलाप २.२

तपाईंले विद्यालय वरपरको वातावरण सफा राख्न को कोसँग मिलेर के के काम गर्न सक्नुहुन्छ, तलको तालिका भर्नुहोस् :

के काम ?	को कोसँग मिलेर ?
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.

२.३ चर्पीको आवश्यकता र महत्त्व (Need and Importance of Toilet)

दिइएका घटना पढौं र छलफल गरौं :

घटना १

कुनै बेला पिपलबोटे गाउँका धेरैजसो मानिसका घरमा चर्पी थिएन । उनीहरू खेतबारी, कान्तामुनि, खोल्सो, जङ्गल, बाँसघारी र पानीको मुहाननजिक पनि दिसापिसाब गर्थे । एकपटक गाउँमा भ्रुडापखालाको महामारी फैलियो । धेरै मानिस बिरामी परे । जथाभावी दिसापिसाब गरेकाले पानी दूषित भएर भ्रुडापखाला लागेको थियो । स्वास्थ्यचौकीले गाउँमा चेतनामूलक कार्यक्रम गरेपछि मानिस सचेत बने । त्यसपछि प्रत्येक घरमा चर्पी बनाइयो । चर्पीमा दिसापिसाब गर्न थालेपछि उनीहरू सबै स्वस्थ भए ।

घटना २

गौरीको घरमा चर्पी छैन । उनको परिवार खेतबारी र बाटाघाटामा दिसापिसाब गर्छन् । उनको सानो भाइ आँगनको छेवैमा दिसा गर्छ । एकपटक गौरी बिरामी परिन् । बुबाले स्वास्थ्यकर्मीलाई बोलाएर ल्याउनुभयो । स्वास्थ्यकर्मीले गौरीलाई भ्रुडापखाला लागेको थाहा पाएर जीवनजल बनाएर खान दिनुभयो । उहाँले खुला ठाउँमा दिसापिसाब गरेका कारणले भ्रुडापखाला लागेको बताउनुभयो । उहाँले घरमा चर्पी बनाउन सल्लाह पनि दिनुभयो । यो घटनापछि गौरीको घरमा चर्पी बन्यो ।

घटना ३

चाडपर्वको समय थियो । हर्कका घरमा पाहुना आए । ती पाहुनालाई चर्पी जानुपर्ने भयो । घरमा चर्पी नभएकाले पाहुनालाई निकै गाह्रो भयो । ती पाहुना बारीका पाटातिर जान बाध्य भए । यो घटनाले हर्कका घरका सबैलाई लाज भयो । त्यसपछि उनीहरूले चर्पी बनाए । अहिले उनका घरका सबै मानिस चर्पीमा मात्र दिसापिसाब गर्छन् ।

- (क) पिपलबोटे गाउँमा भाडापखालाको महामारी किन फैलियो ?
- (ख) गौरीको परिवारलाई स्वास्थ्यकर्मीले के सल्लाह दिनुभयो ?
- (ग) हर्कको घरका मानिसलाई किन लाज लाग्यो ?
- (घ) हामीलाई चर्पी किन आवश्यक छ ?

२.४ फोहोरमैलाको उचित विसर्जन नहुँदा देखा पर्ने समस्याहरू (Problems Caused due to Poor Waste Disposal)

घर, पसल, विद्यालय, हाटबजार आदि स्थानबाट धेरै प्रकारका फोहोरमैला निस्कन्छन् । ती फोहोरमैला कुनै कुहिने र कुनै नकुहिने खालका हुन्छन् । यस्ता फोहोरमैलाको उचित विसर्जन गर्नुपर्छ । अस्पताल, उद्योग तथा कलकारखानाबाट निस्कने फोहोरमैला अन्य स्थानबाट निस्कने फोहोरभन्दा बढी हानिकारक हुन्छन् । घर तथा विद्यालयबाट निस्कने फोहोरलाई हामीले उचित तरिकाले व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । फोहोरमैलाको उचित तरिकाले विसर्जन नहुँदा देखा पर्ने समस्या निम्नानुसार छन् :

- (क) फोहोरमैलाले वरपरको वातावरण दुर्गन्धित बनाउँछ ।
- (ख) भिँगा, लामखुट्टे र भुसुना जस्ता किराले रोगका कीटाणु सार्छन् ।
- (ग) पानीको मुहानमा फोहोरमैला मिसिएर पानी दूषित भई हैजा, भाडापखाला जस्ता महामारी फैलन सक्छ ।
- (घ) बोटल, सिसा र फलामका टुक्रा जथाभावी फ्याँक्दा हातगोडा काट्ने र केराका बोक्रा जस्ता अन्य फोहोरमैलामा चिप्लिएर दुर्घटना हुन सक्छ ।
- (ङ) प्लास्टिक, सिसा, धातुका टुक्रा र हानिकारक रसायनले माटो प्रदूषण गराई उर्वरा क्षमतामा कमी आउँछ ।

क्रियाकलाप २.३

तपाईं र तपाईंका साथीको घरमा कुहिने र नकुहिने फोहोरको विसर्जन कसरी गर्नुहुन्छ, साथीसँग छलफल गर्नुहोस् र बुँदागत रूपमा टिपोट गरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

फोहोरबाट मोहर बनाउने तरिका

- (क) कुहिने र नकुहिने फोहोरमैलालाई छुट्याएर राख्ने
- (ख) कुहिने फोहोरमैलाबाट मल बनाउने
- (ग) मललाई करेसाबारीमा प्रयोग गरी अर्गानिक खेती गर्ने । यसो गर्दा तरकारी किन्ने पैसा बचाउन सकिने
- (घ) मललाई बेचेर आयआर्जन पनि गर्ने
- (ङ) कागज, बोटल, फलामका टुक्रा र प्लास्टिकका खेर गएका सरसामानलाई पुनः प्रयोगमा ल्याउने वा बेचेर मोहर कमाउन पनि सकिने



क्रियाकलाप २.३

तपाईंको घर र विद्यालयबाट कस्ता कस्ता फोहोर निस्कन्छन् ? ती फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्नुभएको छ, अभिभावक र शिक्षकको मदत लिई दिइएका क्रियाकलाप पूरा गर्नुहोस् :

विद्यालय र घरबाट निस्कने फोहोरमैला	व्यवस्थापनका तरिका
१.....	१.....
२.....	२.....
३.....	३.....
४.....	४.....

२.५ वातावरण प्रदूषण र यसका कारण (Environment Pollution and its Causes)

वातावरण विभिन्न कारणले दूषित हुनु वा फोहोर हुनुलाई वातावरण प्रदूषण भनिन्छ । वातावरणमा भएका हावा, पानी र माटो दूषित भए भने यसले हाम्रो स्वास्थ्यलाई नकारात्मक असर पार्छ । हाम्रो वरपरको वातावरण विभिन्न कारणले प्रदूषित हुन्छ । ती कारण यसप्रकार छन् ।

- (क) सवारी साधनबाट निस्कने धुलो र धुवाँ
- (ख) वनजङ्गलमा लाग्ने आगलागी वा डढेलो
- (ग) उद्योगबाट निस्कने धुवाँ र फोहोर
- (घ) जथाभावी फ्याँकिएको फोहोर
- (ङ) अव्यवस्थित ढल तथा चर्पी
- (च) प्लास्टिक, प्लास्टिकजन्य वस्तु र ती वस्तु जलाउँदा निस्कने धुवाँ

अभ्यास

१. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) वातावरण सरसफाइ भनेको के हो ?
- (ख) वातावरण सरसफाइका कुनै दुई महत्त्व लेख्नुहोस् ।
- (ग) तपाईंको घर र विद्यालय वरपरको वातावरण सफा राख्न के के गर्नुहुन्छ ?
- (घ) दिसापिसाब किन चर्पीमा गर्नुपर्छ ?
- (ङ) फोहोरमैलाको उचित विसर्जन नहुँदा लाग्न सक्ने रोगको सूची बनाउनुहोस् ।
- (च) फोहोर व्यवस्थापनबाट कसरी आयआर्जन गर्न सकिन्छ, लेख्नुहोस् ।
- (छ) वातावरण प्रदूषित हुने कारण के के हुन् ?

२. दिइएका कथन ठिक भए ठिक चिह्न (✓) लगाउनुहोस् । बेठिक भए सच्याएर लेख्नुहोस् :

- (क) भिँगा, लामखुट्टे र भुसुनाको टोकाइबाट बच्न वरपरको वातावरण सफा राख्नुपर्छ ।

- (ख) वरपरको वातावरण सफा राख्ने काम वडा कार्यालयको हो ।
- (ग) हामीले चर्पीमा मात्र दिसापिसाब गर्नुपर्छ ।
- (घ) चर्पीलाई फोहोर राख्नुपर्छ ।
- (ङ) कुहिने फोहोरबाट मल बनाउन सकिन्छ ।

३. परियोजना कार्य

- (क) अभिभावकको सहयोगमा घरनजिकै एउटा मल बनाउने सानो खाल्डो खन्नुहोस् । कुहिने फोहोरलाई त्यस खाल्डामा जम्मा गर्दै जानुहोस् । भिँगा, भुसुना, मुसा जस्ता किरा र जनावरबाट बच्न खाल्डालाई भार, माटो, बाँस वा काठले छोप्नुहोस् । खाल्डो नभरिएसम्म फोहोर जम्मा गर्दै जानुहोस् । खाल्डो भरिएपछि माटाले पुर्नुहोस् । कति समयपछि मल बन्ने रहेछ, अवलोकन गर्दै जानुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।
- (ख) तपाईंको घर र विद्यालयमा कुन कुन वस्तुलाई पुनः प्रयोग गरिएको छ ? ती वस्तु अहिले कुन कामका लागि प्रयोगमा ल्याइएका छन्, उल्लेख गर्नुहोस् ।

पुनः प्रयोग गरिएका वस्तु	कुन कामका लागि प्रयोग भइरहेका छन् ?
१. पत्रिका	१. किताब र कापीमा गाता हालत प्रयोग भएको
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

खाना र पोषण (Food and Nutrition)

हामी विभिन्न प्रकारका खानेकुरा खान्छौं । यी खानेकुराले शरीरमा फरक फरक कार्य गर्छन् । भात, रोटी, ढिँडो र आलुले शरीरमा शक्ति दिन्छन् । दुध, दही, माछा, मासु, अन्डा र गेडागुडीले शरीरको वृद्धि र विकास हुन्छ । मौसमअनुसारका फलफूल र तरकारीले रोग लाग्नबाट बचाउन मदत गर्छन् । बासी सडेगलेका, पकाएर नछोपी राखेका, भिँगा बसेका खानेकुरा र जङ्कफुड खानुहुँदैन । यस्ता खानाले हामीलाई रोगी बनाउँछ । शरीरलाई स्वस्थ, तन्दुरुस्त र निरोगी राख्नका लागि दैनिक रूपमा सन्तुलित आहार खानुपर्छ ।

दिइएका प्रश्नका आधारमा छलफल गरौं :

- (क) तपाईंले आज के के खानेकुरा खानुभयो ?
- (ख) तपाईंले खानुभएका खानेकुरामध्ये कुन खानेकुरा जनावरबाट र कुन खानेकुरा वनस्पतिबाट प्राप्त भएका होलान् ?
- (ग) तपाईंसँगै बस्ने साथीलाई कुन कुन खानेकुरा खान मन पर्छ ? के दुवै जनालाई उस्तै खाना मन पर्दो रहेछ, किन होला ?

३.१ खानाको परिचय र कार्य (Introduction and Function of Food)

हरिले आज साग र ढिँडो खाएर विद्यालय आए । सीताले दाल, भात र तरकारी खाइन् । लखनले माछा, भात र अचार खाए । कृपाले रोटी, दुध र फलफूल खाइन् । तपाईंले आज के के खाएर आउनुभयो ? तपाईंले पनि साथीहरूले जस्तै खानेकुरा खाएर विद्यालय आउनुभएको होला । यसरी हामीले दिनहुँजसो खाने खानेकुरालाई खाना भनिन्छ । भात, रोटी, ढिँडो, दाल, गेडागुडी, दुध, दही, घिउ, अन्डा, माछा, मासु, तरकारी, फलफूल र सलाद सबै खानेकुरा हुन् । स्वस्थ र तन्दुरुस्त हुन हामीले सबै प्रकारका खानेकुरा मिलाएर खानुपर्छ । खानेकुराको

छनोट गर्दा सकेसम्म आफ्नो खेतबारी तथा गाउँघरमा उत्पादन भएका खानेकुरामा जोड दिनुपर्छ । हामीले स्वच्छ र ताजा खानेकुरा मात्र खानुपर्छ । खाना खानुअगि साबुनपानीले मिची मिची हात धुनुपर्छ ।

खानाले हाम्रो शरीरमा गर्ने काम

१. शरीरका लागि आवश्यक पर्ने ताप र शक्ति प्रदान गर्छ ।
२. शरीरको वृद्धि र विकास गर्छ ।
३. सोच्ने, विचार गर्ने, बुद्धि लगाउने, तर्क गर्ने जस्ता मानसिक कार्य गर्न मदत गर्छ ।
४. शरीरमा चोटपटक लागेका भाग निको पार्न मदत गर्छ ।
५. रोगबाट बचाउने र रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता बढाउँछ ।
६. कुपोषण हुनबाट बचाउँछ ।
७. शरीरका विभिन्न अङ्गले गर्ने कामलाई नियमित राख्छ ।

क्रियाकलाप ३.१

पोषण खेल खेलौं :

आफूलाई मन पर्ने कुनै तीनओटा खानेकुराको नाम फरक फरक शब्दपत्तीमा लेख्नुहोस् । सबै जनाले लेखिसकेपछि उक्त शब्दपत्तीलाई एक ठाउँमा जम्मा गर्नुहोस् । कक्षाका सबै साथीलाई मन पर्ने कुनै तीनओटा खानेकुरा पहिचान गर्नुहोस् । के ती खानेकुरा स्वच्छ र ताजा हुन्, छलफल गर्नुहोस् ।

३.२ खानाका आधारभूत स्रोत र प्रकार (Basic Source and Types of Food)

शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषकतत्व प्राप्त गर्नका लागि दिनहुँ विभिन्न प्रकारका खानेकुरा खानुपर्छ । हामीले खाने धेरैजसो परिकार वनस्पति स्रोतबाट प्राप्त हुन्छन् । केही खानेकुरा जनावर स्रोतबाट पनि प्राप्त हुन्छन् । स्रोतका आधारमा खानेकुरालाई निम्नानुसार दुई समूहमा वर्गीकरण गरिएको छ :

(क) वनस्पतिबाट प्राप्त हुने खाना (Food from Plants)

हामीले दिनहुँ खाने खानेकुरा, जस्तै : अन्न, कन्दमूल, दाल तथा गेडागुडी, तरकारी, फलफूल आदि वनस्पतिबाट प्राप्त हुन्छन् ।

(अ) अन्न (Cereals)

अन्न खानाको मुख्य स्रोत हो । यसअन्तर्गत चामल, मकै, गहुँ, जौ, कोदो, फापर, उवा, जुनेलो आदि पर्छन् । यस्ता खानेकुराले हाम्रो शरीरलाई शक्ति र ताप दिन्छन् । यस समूहबाट हरेक भोजनमा कुनै एक वा एकभन्दा बढी खानेकुरा छनोट गर्नुपर्छ ।



(आ) कन्दमूल (Roots and Tubers)

आलु, तरुल, पिँडालु, गिठ्ठाभ्याकुर, सखरखण्ड, गाजर, मुला आदि कन्दमूल हुन् । यस्ता खानेकुराले हाम्रो शरीरलाई तागत दिन्छन् । यस समूहका खानेकुरा पनि सम्भव भएसम्म दिनहुँ खानुपर्छ ।



(इ) दाल तथा गेडागुडी (Pulses and Legumes)

मुसुरो, मास, मुग, रहर, चना, बोडी, राजमा, सिमी, भटमास, केराउ आदि दाल तथा गेडागुडी हुन् । यी खानेकुराले शरीरको वृद्धि विकासमा मदत गर्छन् । यस समूहका खानेकुरा पनि हरेक दिन खानुपर्छ ।



(ई) तरकारी (Vegetables)

सिमी, बन्दा, फर्सी, काउली, ब्रोकाउली, मुला, भन्टा आदि तरकारी हुन्। मौसमअनुसार स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने हरियो साग तथा तरकारी दिनहुँ खानुपर्छ। हरियो साग तथा तरकारीले हाम्रो शरीरलाई रोग लाग्नबाट बचाउँछ।



(उ) फलफूल (Fruits)

आँप, केरा, मेवा, सुन्तला, अम्बा, स्याउ, एभोकाडो आदि फलफूल हुन्। मौसमअनुसारका फलफूल खानाले रोगसँग लड्ने क्षमता वृद्धि हुन्छ। स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने फलफूल सम्भव भएसम्म नियमित खानुपर्छ।



(ख) जनावरबाट प्राप्त हुने खाना (Foods from Animals)

हामीले खाने गरेका केही खानेकुरा जनावरबाट प्राप्त हुन्छन्। जनावरबाट प्राप्त हुने खानेकुरा दुई प्रकारका हुन्छन् :

(अ) माछा, मासु र अन्डा (Fish, Meat and Egg)

माछा र मासु जनावरबाट प्राप्त हुन्छन्। हाँस, कुखुरा आदिबाट अन्डा र मासु प्राप्त गर्न सकिन्छ। यस्ता खानेकुराले हाम्रो शरीरको वृद्धि र विकासमा सहयोग गर्छन्। यी खानेकुरा आवश्यकताअनुसार खानुपर्छ।



(आ) दुध र यसका परिकार (Milk and Milk Products)

दुध र दुधबाट बनाइने खानेकुराले हाम्रो शरीरको वृद्धि र विकासमा सहयोग गर्छन् । दुध, दही, घिउ, पनिर जस्ता खानेकुरा गाईभैंसीबाट प्राप्त हुन्छन् । यस्ता खानेकुरा पनि नियमित खानुपर्छ ।



क्रियाकलाप ३.२

तपाईंले आज खाएका खानालाई स्रोतका आधारमा वर्गीकरण गरी साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

३.३ सन्तुलित आहारको परिचय र प्रयोग (Introduction and Use of the Balanced Diet)

हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ, तन्दुरुस्त र निरोगी राख्नका लागि दैनिक सन्तुलित आहार खानुपर्छ । शरीरलाई शक्ति दिने, वृद्धि तथा विकास गर्ने र रोगबाट बचाउने समूहका खानेकुरा छनोट गरी तयार पारिएका खानालाई सन्तुलित आहार भनिन्छ । सन्तुलित आहार तयार गर्दा तल दिइए जस्तै खाद्य समूहबाट कम्तीमा कुनै एउटा खानेकुरा पर्ने गरी छनोट गर्नुपर्छ ।

खाद्यवस्तुको समूह
शक्ति दिने खानामा चामल, गहुँ, मकै, कोदो, फापर, आलु आदि पर्छन् । यी खानेकुराले शरीरलाई शक्ति र ताप दिन्छन् ।
शरीरको वृद्धि र विकास गर्ने खानामा माछा, मासु, अन्डा, दाल, गेडागुडी, च्याउ, दुध, दही र पनिर पर्छन् । यी खानेकुराले शरीरको वृद्धि र विकासमा सहयोग गर्छन् ।
शरीर रक्षा गर्ने खानाको समूहमा हरियो साग, तरकारी र मौसमअनुसारका फलफूल पर्छन् । यी खानेकुराले विभिन्न रोगबाट बचाउन मदत गर्छन् ।

क्रियाकलाप 3.3

(क) कक्षामा अभिनय गर्नुहोस् :

कक्षाका विद्यार्थी क्रमशः शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने र शरीर रक्षा गर्ने गरी तीन समूहमा विभाजित हुनुहोस् । हरेक समूहका विद्यार्थीले आफ्नो समूहमा पर्ने एक एकओटा खाद्यवस्तुको चित्र बोकी ती वस्तुको परिचय र कार्य अभिनय गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) आफ्नो व्यवहार मिल्दो कोठामा ठिक चिह्न (✓) लगाउनुहोस् :

मेरो पोषण व्यवहार	ठिक	बेठिक
१. म घरमा बनाएको खाजा विद्यालयमा ल्याउँछु ।		
२. मलाई जाउलो र खिर खान मन पर्दैन ।		
३. म माछा, मासु र अन्डा खान मन पराउँछु ।		
४. म दुध र यसबाट बनेका परिकार नियमित खान्छु ।		
५. मेरो विद्यालयमा दिवा खाजाको व्यवस्था छ ।		
६. म तरकारी र फलफूल नियमित खान्छु ।		
७. म जङ्कफुड खान्छु ।		

३.४ स्वस्थकर खाना (Healthy Food)

गीत गाऔं :

घरमा तयार गरिएका खानेकुरा खाऔं
सन्तुलित भोजन गरी हामी स्वस्थ रहौं ।

भात, रोटी, ढिँडो, आलु, मकै हाम्रा खाना
खाएपछि शरीरलाई शक्ति दिन्छ जान ।

दुध, दही, माछा, मासु, अन्डा खानुपर्छ
यी खानाले शरीरको वृद्धि विकास गर्छ ।

फलफूल र तरकारी ताजा खानुपर्छ
यसो गर्दा रोगसँग लड्ने शक्ति बढ्छ ।

३.५ जड्कफुड र यसको असर (Junk Food and Its Effects)

हाम्रो शरीरलाई नियमित आवश्यक पर्ने पोषकतत्त्व, जस्तै : प्रोटीन, भिटामिन, खनिज र फाइबर अति कम भएका तर चिनी, नुन र चिल्लो पदार्थ उच्च भएका खानेकुरा नै जड्कफुड हुन् । चकलेट, चाउचाउ, बिस्कुट, आलुचिप्स, चिजबल्स, कुरकुरे, आइसक्रिम, केक आदि जड्कफुड हुन् । पहिले नै तयार गरेर बेचन राखिएका खानेकुरा, जस्तै : समोसा, मःमः, पिज्जा र बर्गर पनि जड्कफुड हुन् । यस्ता खानेकुरा प्रशोधन गरेर बनाइने र लामो समयसम्म प्याकेटमा बन्द गरेर राखिने हुनाले यी खानेकुरामा भएका पौष्टिक तत्त्व नष्ट हुन्छन् । यस्ता खानेकुराले हाम्रो स्वास्थ्यमा निम्नानुसार असर गर्छ :

- (क) धेरै भोक लाग्ने वा भोकै नलाग्ने
- (ख) पाचन कार्यमा गडबडी भई पेट दुख्ने
- (ग) शरीर कुपोषित हुने वा मोटोपनाको समस्या बढ्ने
- (घ) शारीरिक र मानसिक वृद्धि र विकासमा अवरोध हुन सक्ने
- (ङ) शरीरमा पोषकतत्त्वको कमी भई अन्य रोगले आक्रमण गर्न सक्ने

क्रियाकलाप ३.४

आज तपाईंका साथीले के के खाजा खानुभयो, सोध्नुहोस् । तीमध्ये कुन खाजा स्वस्थकर र कुन जड्कफुड थिए, तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

स्वस्थकर खानेकुरा	जड्कफुड
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

अभ्यास

१. दिइएका मध्ये सही विकल्पमा ठिक चिह्न (✓) लगाउनुहोस् :

(क) तलका मध्ये कुन सन्तुलित खानाको काम होइन ?

(अ) ताप र शक्ति दिने (आ) रोगबाट बचाउने

(इ) शरीर वृद्धि गर्ने (ई) मोटो र भद्दा बनाउने

(ख) शक्ति दिने मुख्य खाना कुन हो ?

(अ) तरकारी (आ) गेडागुडी

(इ) फलफूल (ई) भात र रोटी

(ग) फलफूल र तरकारीको काम के हो ?

(अ) शरीर हुर्कन मदत गर्ने (आ) शरीरको वृद्धि गर्न मदत गर्ने

(इ) रोगबाट बचाउने (ई) शक्ति दिने

(घ) कुन खानाले शरीरको वृद्धि र विकास गर्छ ?

(अ) भात र रोटी (आ) फलफूल र तरकारी

(इ) गेडागुडी र दुध (ई) गाजर र काँक्रो

(ङ) कुन खानेकुरा जङ्कफुड हो ?

(अ) खिचडी र तरकारी (आ) रोटी र तरकारी

(इ) जाउलो र सलाद (ई) बिस्कुट र चाउचाउ

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) अन्न	भात, रोटी, आलु
(ख) शक्ति दिने खाना	चाउचाउ, चिजबल
(ग) शरीर निर्माण गर्ने खाना	मकै, कोदो, उवा
(घ) शरीर रक्षा गर्ने खाना	नौनी, घिउ, तेल
(ङ) जङ्कफुड	मासु, दुध, गेडागुडी फलफूल र हरियो तरकारी

३. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) शक्ति दिने, शरीर निर्माण गर्ने र रक्षा गर्ने दुई दुईओटा खानेकुराका नाम लेख्नुहोस् ।
- (ख) खानाका कुनै चार कार्य उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (ग) तपाईंले खाने खानेकुरा कुन कुन स्रोतबाट प्राप्त हुन्छन्, उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।
- (घ) सन्तुलित आहार भनेको के हो, हामीले सन्तुलित आहार किन खानुपर्छ ?
- (ङ) स्वस्थकर खानाको महत्त्व लेख्नुहोस् ।
- (च) जङ्कफुडका असर उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. परियोजना कार्य

(क) तपाईंले पछिल्लो एक हप्तामा घर वा विद्यालयमा खाएको दिवा खाजाको विवरण उल्लेख गरी तालिका तयार पार्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

दिन	खाजाको विवरण
आइतवार	
सोमवार	
मङ्गलवार	
बुधवार	
बिहीवार	
शुक्रवार	
शनिवार	

(ख) तपाईंलाई मन पर्ने एक एकओटा फलफूल र तरकारीका चित्र बनाई मिल्दो रङ्ग भर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

रोग, धूमपान र मद्यपान (Disease, Smoking and Drinking Alcohol)

दूषित हावा, पानी, माटो र रोगीसँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट रोग सर्न सक्छन् । रोगी व्यक्ति वा जनावरबाट अर्को व्यक्तिमा विभिन्न माध्यमबाट सर्ने रोगलाई सरुवा रोग भनिन्छ । सरुवा रोग महामारीका रूपमा फैलन सक्ने भएकाले सतर्क रहनुपर्छ । स्वस्थकर बानी व्यवहार अपनाउँदा यस्ता रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ । बिँडी, चुरोट, हुक्का, चिलिम र विद्युतीय चुरोट (भेप) को सेवन गर्नुलाई धूमपान भनिन्छ । जाँड, रक्सी जस्ता मादक पदार्थ सेवन गर्ने कार्यलाई मद्यपान भनिन्छ । धूमपान र मद्यपान दुबै स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छन् । यस्ता पदार्थको सेवन गर्ने लत दुर्व्यसन हो । हामी दुर्व्यसनबाट सधैं टाढा रहनुपर्छ ।

४.१ सरुवा रोगको परिचय र सर्ने माध्यम (Introduction to Communicable Disease and Mode of Transmission)

पढौँ र बुझौँ :

घटना १

कमलालाई केही दिनअघि मन्द ज्वरो आयो । टाउको दुख्ने र नाकबाट पातलो सिँगान बग्ने पनि भयो । उनलाई रुगाखोकी लागेको रहेछ । उनले आफू विरामी हुँदा पनि भाइसँगै पढ्ने र खेल्ने गरिन् । त्यसपछि उनको रुगाखोकी भाइलाई पनि सन्थो ।

घटना २

गर्मीको समय थियो । रघुवीरको गाउँ वरपर खाल्डाखुल्डीमा पानी जमेको थियो । पानी जमेकाले लामखुट्टे फैलिएका थिए । उनका गाउँका धेरैजसो मानिस भुल नहाली सुत्ने गर्थे । भुल नहाली सुत्नेलाई केही समयपछि ज्वरो आउन थाल्यो । अस्पतालमा जचाउँदा उनीहरूलाई लामखुट्टेको टोकाइले डेङ्गी भएको रहेछ ।

माथिको घटनामा भए जस्तै कुनै माध्यमद्वारा व्यक्तिमा रोग सर्छ भने यसलाई सरुवा रोग भनिन्छ । सरुवा रोग कीटाणुले गर्दा लाग्छ । कमलालाई लागेको रुगाखोकी सरुवा रोग हो । रघुवीरका गाउँका मानिसलाई लामखुट्टेको टोकाइबाट लागेको डेङ्गी पनि सर्ने रोग हो । यसबाहेक कोरोना, भाडापखाला, जुका, दादुरा, लहरेखोकी, टाइफाइड, लुतो आदि सरुवा रोग हुन् । सरुवा रोग दूषित हावा, पानी, माटो आदि माध्यमबाट सर्छन् । त्यसै गरी रोगी व्यक्तिसँगको सम्पर्क, किरा र जनावरको टोकाइबाट पनि यी रोग सर्छन् ।

क्रियाकलाप ४.१

दिइएका चित्र हेर्नुहोस् । कुन कुन माध्यमबाट रोग सर्ने रहेछन्, छलफल गर्नुहोस् :



४.२ दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोग (Foodborne and Waterborne Diseases)

बासी, सडेगलेका, भिँगा भन्केका, खुला ठाउँमा राखेका, फोहोर हातले पकाएका र चलाएका खाना दूषित खाना हुन् । यस्ता खानाले रोग लाग्न सक्छन् । नछोपी राखिएको, फोहोर भाँडामा राखिएको र दिसापिसाब वा ढल मिसिएको पानी दूषित हुन्छ । पानी बाहिरबाट हेर्दा सफा देखिए तापनि कीटाणु हुन सक्छन् । पानी सफा देखिँदैमा पिउन योग्य हुँदैन । दूषित पानी पिउनाले रोग लाग्छ । जुका, भाडापखाला, हैजा, टाइफाइड र जन्डिस सबै दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोग हुन् । स्वच्छ खाना र पानीको प्रयोग गरेमा यस्ता रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

घटना पढौँ र बुझौँ :

भोला हजुरआमा र हजुरबुवासँगै बजार गएका थिए । उहाँहरूले घरका लागि आवश्यक सरसमान किन्नुभयो । भोलालाई फुटबल पनि किनिदिनुभयो । घर आउने वेला भोलाले सडकको नजिकै खुला रूपमा बेचन राखेका समोसा र पकौडा खान जिद्दी गरे । दुबै जनाले भोलालाई ती खानेकुरा नखान सम्झाउनुभयो तर उनले मानेनन् । भोलाले धेरै जिद्दी गरेपछि उहाँहरूले समोसा र पकौडा किनिदिनुभयो । भोला खाँदै घर फर्किए । भोलालाई राति पटक पटक बान्ता भयो । बुबाले उनलाई राति नै स्वास्थ्यसंस्थामा लैजानुभयो । स्वास्थ्यकर्मीले भोलालाई दूषित खाना खाँदा यस्तो भएको हो भन्नुभयो । भोलाले हजुरआमा र हजुरबुबाले भनेको कुरा नमान्दा आफू विरामी भएको महसुस गरे । त्यसपछि उनले खुला रूपमा बेचन राखेका खानेकुरा कहिल्यै नखाने अठोट गरे ।

क्रियाकलाप ४.२

- (क) खुला रूपमा बेचन राखेका खानेकुरा किन खानुहुँदैन ?
- (ख) दूषित खाना खाँदा भोलालाई के कस्तो समस्या देखा पर्‍यो ?
- (ग) के तपाईंले पनि भोलाले जस्तै खुला रूपमा बेचन राखेका खानेकुरा खाने बानी गर्नुभएको छ, यस्तो बानी कसरी सुधार गर्न सकिन्छ ?

भोला र उनका परिवारले दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोगबाट बच्न यस्ता उपाय अवलम्बन गरेका छन् ।

दूषित खाना र पानीबाट लाग्ने रोगबाट बच्ने उपायहरू

१. खानेकुरालाई राम्रोसँग छोपेर राख्ने
२. बासी, सडेगलेका र भिँगा भन्केका खानेकुरा नखाने
३. खाना पकाउनु र खाना खानुअगि साबुनपानीले मिची मिची हात धुने
४. पानीको भाँडालाई राम्रोसँग छोपेर राख्ने
५. पानीलाई उमालेर वा प्रशोधन गरेर मात्र पिउने
६. पानीको मुहान वरपर सफा राख्ने
७. घर वरपरको वातावरण नियमित सफा गर्ने
८. चर्पीमा मात्र दिसापिसाब गर्ने र साबुनपानीले हात धुने

४.३ हावाबाट सर्ने रोग (Airborne Disease)

रोगी व्यक्तिले खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा थुक र सिँगानका छिट्टाबाट रोगका कीटाणु हावामा मिसिन पुग्छन् । यस्तो हावाबाट विभिन्न प्रकारका रोग सर्छन् । यसलाई दूषित हावाबाट सर्ने रोग भनिन्छ । रुगाखोकी, कोरोना, क्षयरोग, दादुरा, निमोनिया आदि दूषित हावाबाट सर्ने रोग हुन् ।

हावाबाट सर्ने रोगबाट बच्ने उपाय

१. खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा रुमालले नाकमुख छोप्ने
२. रुमाल नभएमा हातको कुइनाले छोपेर मात्र खोकने वा हाच्छिउँ गर्ने

३. घर र वरपर जथाभावी नथुक्ने
४. घर बाहिर निस्कँदा र भिडभाडमा जाँदा मास्क लगाउने
५. साबुनपानीले मिची मिची हात धुने वा स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्ने
६. ज्वरो आएका र खोकी लागेका मानिसको सम्पर्कमा नजाने, यदि जानै परे सावधानी अपनाउने
७. आफ्नो वरपरको वातावरण सफा राख्ने

क्रियाकलाप ४.३

हावाबाट सर्ने रोगबाट बच्न तपाईँको घरपरिवारमा के के गर्ने गर्नुभएको छ, अभिभावकसँग छलफल गरी बुँदा टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४.४ धूमपानको परिचय, कारण र असर (Introduction, Cause and Effect of Smoking)

चुरोट, बिँडी, कक्कड, हुक्का, तमाखु र भेपको धुवाँ सेवन गर्नुलाई धूमपान भनिन्छ । घरपरिवारका कुनै सदस्यले धूमपान गर्छन् भने अर्को सदस्यले पनि धूमपान गर्न सिक्न सक्छन् । धूमपान गर्ने साथीसङ्गीको लहैलहैमा लाग्दा पनि धेरै जना धूमपानको लतमा फस्न सक्छन् ।

धूमपान स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ । धूमपानको सेवनले मुख गन्हाउने, दाँत कालो हुने, खोकी लाग्ने, छाती दुख्ने र आँखा रातो हुने हुन्छ । लामो समयदेखि धूमपान गर्नेहरूमा श्वासप्रश्वास र रक्तचाप बढ्ने, लगातार खोकी लागिरहने जस्ता असर देखा पर्छन् । धूमपान गर्नेलाई दम, फोक्सो र मुखको क्यान्सर हुन सक्छ । धूमपान गर्दा निस्कने धुवाँले नजिकै रहने व्यक्तिलाई समेत असर गर्छ ।

दिइएको घटना कथा पढौँ :

हर्क धूमपान गर्थे । उनी धेरैजसो चुरोट पिउँथे भने कहिलेकाहीं बिँडी र हुक्काको पनि सेवन गर्थे । केही समयअघि उनी बिरामी परे । उनलाई अस्पताल लगियो । स्वास्थ्यकर्मीले उनको स्वास्थ्य परीक्षण गरे । उनको फोक्सामा क्यान्सर भएको रहेछ । उनको अहिले अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ ।



क्रियाकलाप ४.४

छलफल गरौँ :

- (क) हर्क किन बिरामी परे ?
- (ख) हर्कलाई कुन रोग लागेको रहेछ ?
- (ग) तपाईं धूमपान गर्ने व्यक्तिलाई के सल्लाह दिनुहुन्छ ?

४.५ धूमपानले परिवार र समुदायमा पार्ने असर (Effect of Smoking to the Family and Community)

धूमपानको सेवनले स्वास्थ्यमा गम्भीर असर गर्छ । परिवारमा कोही एक जनाले मात्र धूमपान गर्छ भने पनि अन्य व्यक्तिलाई उत्तिकै असर गर्छ । धूमपानको असर समुदायमा पनि पर्छ । मानिसले सार्वजनिक स्थलमा बसेर धूमपान गर्दा वरपर बस्ने र हिँड्ने अन्य व्यक्तिलाई समेत असर गर्छ ।

समुदायमा धूमपान गर्ने मानिस बढ्दै जाँदा रोगी र अशक्तको सङ्ख्यामा वृद्धि हुन्छ । धूमपान गर्ने व्यक्तिको लापर्वाहीले गर्दा कहिलेकाहीं आगलागी जस्ता घटना पनि हुन सक्छन् ।

चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :



(क) माथिको चित्रमा कुन कुन व्यवहार गलत छन्, किन ?

(ख) यदि ती बालबालिकाका ठाउँमा तपाईं भएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ?

४.६ धूमपानबाट टाढा रहने उपाय (Avoidance of Smoking)

धूमपान स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै हानिकारक छ । धूमपानको लत लागेमा यसको लतबाट छुट्न गाह्रो पर्छ । त्यसैले धूमपानबाट सधैं टाढा रहनुपर्छ । धूमपानबाट बच्न र बचाउन निम्नलिखित उपाय अपनाउन सकिन्छ :

१. धूमपानको असरप्रति सचेत रहनुपर्छ ।

२. साथीहरूको लहैलहैमा लागेर धूमपान गर्नुहुँदैन । कसैले धूमपानका लागि दबाब दिएमा प्रस्टसँग नाइँ भन्नुपर्छ ।
३. एकपटक त हो नि भनेर पनि धूमपान गर्नुहुँदैन ।
४. धूमपान गर्ने व्यक्तिलाई धूमपान त्याग्न सल्लाह दिनुपर्छ ।
५. परिवारका सदस्यलाई धूमपानको असरप्रति सचेत गराउनुपर्छ ।
६. आफू बस्ने टोल, छरछिमेक र समुदायमा आयोजना हुने धूमपान विरुद्धको जनचेतनामूलक कार्यक्रममा सहभागी हुनुपर्छ ।
७. परिवारमा कोही धूमपानको अम्मली छन् भने उक्त लतबाट छुटाउन निःशुल्क (टोलफ्री) नम्बर ११३२ मा फोन सम्पर्क गरी सहयोग लिनुपर्छ ।

क्रियाकलाप ४.६

धूमपान विरुद्धको जनचेतनामूलक कार्यक्रममा सहभागी हुन सन्देशसहितका प्लेकार्ड तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यास

१. दिइएका मध्ये सही विकल्पमा ठिक चिह्न (✓) लगाउनुहोस् :

(क) तलका मध्ये कुन सरुवा रोग होइन ?

(अ) हैजा

(आ) कोरोना

(इ) दम

(ई) क्षयरोग

(ख) दूषित पानीबाट सर्ने रोग कुन हो ?

(अ) दादुरा

(आ) कोरोना

(इ) क्षयरोग

(ई) हैजा

- (ग) दूषित हावाको माध्यमबाट सर्ने रोग कुन हो ?
 (अ) क्यान्सर (आ) आउँ
 (इ) हैजा (ई) कोरोना
- (घ) तलका मध्ये कुन धूमपानजन्य वस्तुअन्तर्गत पर्दैन ?
 (अ) चुरोट (आ) बिँडी
 (इ) भेष (ई) ल्वाड
- (ङ) तलका मध्ये कुन धूमपानको असर हो ?
 (अ) छाला चिलाउने (आ) चाया पर्ने
 (इ) रुगाखोकी लाग्ने (ई) फोक्साको क्यान्सर हुने

२. पाठका आधारमा उपयुक्त शब्दको प्रयोग गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- (क) एक व्यक्तिबाट अर्कामा सर्ने रोगलाई भनिन्छ ।
 (ख) जुका, आउँ, भडापखाला र टाइफाइड बाट सर्ने रोग हुन् ।
 (ग) हामीलेमा मात्र दिसापिसाब गर्नुपर्छ ।
 (घ) घर बाहिर निस्कँदा र भिडभाडमा जाँदा सधैं लगाउनुपर्छ ।
 (ङ) धूमपानको सेवन स्वास्थ्यका लागिछ ।

३. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) तपाईंको समुदायमा देखा पर्ने सरुवा रोगको नाम लेख्नुहोस् ।
 (ख) सरुवा रोग लाग्ने माध्यम के के हुन्, उदाहरणसहित उल्लेख गर्नुहोस् ।
 (ग) हामीले दूषित खाना र पानी खायौं भने कुन कुन रोग लाग्छन् ?
 (घ) दूषित हावाबाट सर्ने रोग के के हुन् ?

- (ड) धूमपानले गर्ने असरको सूची तयार गर्नुहोस् ।
- (च) हावाबाट सर्ने रोगबाट बच्न तपाईंको परिवारले के के उपाय अपनाएको छ ?
- (छ) धूमपानको सेवनले तपाईंको परिवार र समुदायमा पार्ने असर उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (ज) परिवारका सदस्यलाई धूमपानबाट बचाउन तपाईं के के गर्न सक्नुहुन्छ ?

४. दिइएको कोठे तालिकाबाट सर्ने रोग पहिचान गरी घेरा लगाउनुहोस् :

ज	छ	क्ष	य	रो	ग	ऋ	आ	रु
ह	को	रो	ना	ऋ	क्	सु	मा	गा
ल	क्या	न	आ	उँ	प	ग्	अ	खो
ब्	पो	ऋ	व	ब्	त	र	सा	की
जु	छ	लि	श्	का	थ	दा	दु	रा
का	ढ	ज	यो	ल	री	ग्	पा	ऋ
भ	र	ग	ए	ज	म	ले	रि	या
ए	क्या	न्स	र	र	इ	ग्	छ	के

५. परियोजना कार्य

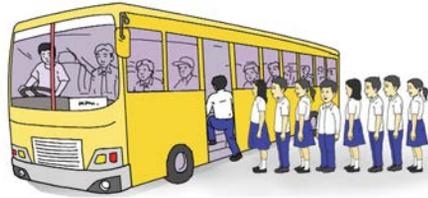
- (क) दूषित खाना र पानीबाट सने रोगबाट बच्न तपाईंको परिवारले कस्ता कस्ता उपाय अपनाएको छ, अभिभावकसँग छलफल गर्नुहोस् र बुँदा टिपोट गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ख) तपाईंको समुदायमा धूमपान गर्ने कोही एक जना व्यक्तिको पहिचान गरी निम्नलिखित जानकारी लिनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :
- (अ) उहाँ कुन उमेरदेखि धूमपानमा लाग्नुभएको रहेछ ?
- (आ) उहाँ के के कारणले धूमपानको लतमा लाग्नुभएको रहेछ ?
- (इ) धूमपान नगर्न तपाईं उहाँलाई के सुझाव दिनुहुन्छ ?

सुरक्षा र प्राथमिक उपचार (Safety and First Aid)

हामी बाटामा हिँड्दा, बस चढ्दा, भन्याङ चढ्दा, खेल खेल्दा वा कुनै काम गर्दा दुर्घटना हुन सक्छ। केँची, चक्कु, चुलेसी, हँसिया जस्ता धारिला हतियार लापर्बाही तरिकाले चलाउँदा चोटपटक लाग्छ। तातो पानी, तातो दुध, तातो तेल, मटितेल, पेट्रोल, डिजेल, स्पिरिट र एसिड जस्ता ज्वलनशील पदार्थसँग होसियार हुनुपर्छ। विद्युत्का स्विचबोर्ड र उपकरण प्रयोग गर्दा पनि उत्तिकै सावधानी अपनाउनुपर्छ।

हामीले सधैं दायाँ र बायाँ हेरेर मात्र सडक पार गर्नुपर्छ। पेटी नभएको सडकको दायाँ किनाराबाट हिँड्नुपर्छ। सडकमा जेब्राक्रसिड वा आकासे पुलबाट मात्र बाटो काट्नुपर्छ। घर, विद्यालय र खेलमैदानमा खेल्दा सुरक्षाका उपाय अपनाउनुपर्छ। सुरक्षाका उपाय अपनाउँदा दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ।

दिइएका चित्र हेर्नुहोस् र सुरक्षाका लागि कस्ता उपाय अपनाइएको छ, प्रश्नका आधारमा साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :



(क) मोटरसाइकल चलाउने व्यक्तिले किन हेल्मेट लगाएका हुन् ?

(ख) बस चढ्दा किन लाइनमा बसेर चढ्नुपर्छ ?

(ग) बालबालिकाले किन जेब्राक्रसिडबाट बाटो काट्दै छन् ?

५.१ सुरक्षा र सुरक्षा शिक्षाको परिचय (Introduction to Safety and Safety Education)

चोटपटक वा दुर्घटनाबाट जोगिनका लागि अपनाइने सम्पूर्ण सावधानीका उपायलाई सुरक्षा भनिन्छ । हेल्मेट लगाएर स्कुटर चलाउनु, लाइनमा बसेर बस चढ्नु, सेफ्टिमेटको प्रयोग गरेर निर्माणको काम गर्नु, जेब्राक्रसिड र आकासे पुलबाट मात्रै बाटो काट्नु सुरक्षाका उदाहरण हुन् । हरेक काम गर्दा सावधानी अपनायौं भने मात्र दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ ।

सम्भावित दुर्घटना रोक्नका लागि दिइने चेतनामूलक शिक्षालाई सुरक्षा शिक्षा भनिन्छ । सुरक्षा शिक्षाको मुख्य उद्देश्य आवश्यक सावधानीका उपाय बताई सम्भावित दुर्घटना रोक्नु हो । हाम्रो जीवनमा विभिन्न प्रकारका दुर्घटना कसरी हुन्छन् ? त्यस्ता दुर्घटना हुन नदिन हामीले सावधानीका कस्ता उपाय अपनाउने भन्ने चेतनामूलक सूचना र ज्ञान सुरक्षा शिक्षाले प्रदान गर्छ ।

५.२ सुरक्षा शिक्षाको महत्त्व (Importance of Safety Education)

- (क) सुरक्षा शिक्षाले जीवनका विभिन्न क्षेत्रमा हुने सम्भावित खतराबारे सचेत गराउँछ ।
- (ख) यसले आफूलाई सुरक्षित रहन र अरूलाई सुरक्षित राख्न मदत गर्छ ।
- (ग) यसले विभिन्न दुर्घटनाको जोखिमलाई कम गर्न मदत गर्छ ।
- (घ) यसले सुरक्षित जीवनशैली अपनाउन मदत गर्छ ।
- (ङ) यसले मानिसलाई अङ्गभङ्ग हुन र अकाल मृत्यु हुनबाट बचाउन सहयोग गर्छ ।

५.३ घर, विद्यालय र खेल मैदानमा हुने दुर्घटनाबाट बच्न अपनाइने सुरक्षाका उपायहरू (Prevention of Accidents at Home, School and Playground)

प्रियङ्का दुर्घटनाबाट बच्न सावधानी अपनाउने गर्छिन् । उनी चक्कु र हँसिया जस्ता धारिला हतियार चलाउँदा सचेत हुन्छिन् । सलाई र लाइटरबाट आगो

बाल्दा निकै होसियार हुन्छिन् । उनी भन्दा र बार्दलीमा हिँड्दा पनि होसियार हुन्छिन् । उनी आमाबुबाको निगरानीमा भाइसँग मिलेर खेल्ने गर्छिन् । चुल्हामा आगो बाल्दा पोल्छ भनेर चिम्टाको प्रयोग गर्छिन् । करेन्ट लाग्छ भनेर चिसो हातले स्विचबोर्ड चलाउँदिनन् । आजसम्म यही बानीले गर्दा उनलाई चोटपटक लागेको छैन ।

क्रियाकलाप ५.१

प्रियङ्काले जस्तै तपाईंले पनि घरमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट बच्न कस्ता कस्ता सुरक्षाका उपाय अवलम्बन गर्ने गर्नुभएको छ, सूची तयार पार्नुहोस् ।

प्रियङ्का र भाइ सँगै विद्यालय जान्छन् । उनीहरू विद्यालय जाँदा सडकको छेउ लागेर हिँड्ने गर्छन् । प्रियङ्काको कक्षाका साथी अनुशासित छन् । उनीहरू कक्षाकोठा बाहिर जाँदा र आउँदा ताँतीमा हिँड्ने गर्छन् । कक्षाकोठामा केही समस्या आयो भने शिक्षकलाई खबर गर्छन् ।



धारा, चर्पी र खेल मैदानमा हतार नगरीकन पालो पर्खने गर्छन् । चर्पीको प्रयोग गरिसकेपछि सफा गर्छन् । प्रियङ्का र उनका साथी अनुशासित भएर खेल्ने गर्छन् । उनीहरू शारीरिक शिक्षाको प्रयोगात्मक कार्य गर्ने समयमा शिक्षकको सहयोगमा खेल्ने गर्छन् । खेल खेल्नुअगि उनीहरू खेल मैदानलाई सफा गर्ने,



खाल्डाखुल्डी पुर्ने गर्छन् । उनीहरू खेल खेल्दा पालो पर्खने गर्छन् । उनीहरू सधैं मिलेर खेल्ने गर्छन् । शिक्षकले उनीहरूलाई खेल खेलाउनुअगि शरीर तताउने क्रियाकलाप गराउनुहुन्छ । खेलिसकेपछि पनि शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप गराउनुहुन्छ ।

क्रियाकलाप ५.२

तपाईंहरूले कक्षाकोठा र खेल मैदानमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट बच्न सुरक्षाका कस्ता उपाय अपनाउनुभएको छ, छलफल गर्नुहोस् ।

चार कक्षाका विद्यार्थी दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय साथीहरूलाई सुनाउँदै छन् :

धारिलो हतियार जथाभावी नचलाउनुहोस् । यदि चलाउनुपर्‍यो भने होसियारीपूर्वक चलाउनुहोस् । यसका लागि आफूभन्दा ठुलाको सहयोग लिनुहोस् । कैंची वा चक्कुले कागज काट्दा दाइ, दिदी, बुबा वा आमाको सहयोग लिनुहोस् ।



ढोका वा भ्याल खोल्दा होसियारीपूर्वक ह्यान्डल समातेर खोल्नुहोस् । ढोका वा भ्यालको च्यापमा हात नलैजानुहोस् । भ्याड चढ्दा र ओर्लदा हतार नगर्नुहोस् । बिस्तारै चढ्ने र ओर्लने गर्नुहोस् । यदि भ्याड चिप्लो छ भने सुक्खा राख्नुहोस् । बार्दलीको वरपर नखेल्नुहोस् ।

कक्षाकोठाको डेस्क र बेन्चमाथि नउफ्रिनुहोस् । डेस्कबेन्चमा किला छ भने शिक्षकलाई खबर गर्नुहोस् । खेल खेल्दा सावधानी अपनाएर शिक्षकको निर्देशनअनुसार खेल्नुहोस् । कक्षामा जथाभावी नदौडनुहोस् । खेल्दा साथीलाई नधकेल्नुहोस् । पानी जमेका खाल्डा, पोखरी, तलाउ, खोला वरपर खेल्दा र हिँड्दा सावधानी अपनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५.३

आफ्नो बानीमा ठिक चिह्न (✓) लगाउनुहोस् :

मेरो बानी व्यवहार	गर्छु	गर्दिन
१. म धारिलो हतियार (कैंची, चक्कु वा हँसियालाई) होसियार भएर चलाउँछु ।		
२. म ढोका वा भ्याल होसियारीपूर्वक खोल्छु ।		
३. म चिसो हातले बिजुलीको तार चलाउँछु ।		
४. म भ्याड चढ्दा र ओलँदा हतार गर्छु ।		
५. म कक्षाकोठाको डेस्क र बेन्चमाथि उफ्रिन्छु ।		
६. म बस्ने डेस्क र बेन्चमा किला निस्केको छु भने शिक्षकलाई खबर गर्छु ।		
७. म शिक्षकको निर्देशनअनुसार खेल्छु ।		

५.४ घाउचोटबाट सुरक्षा (Safety Measure from Cuts)

हामीलाई कहिलेकाहीं आकस्मिक रूपमा र आफ्नै लापरवाहीका कारणले पनि घाउचोट लाग्छ । समयमै सुरक्षाका उपाय अपनाउन सकेमा हामी यस्ता घाउचोट लाग्नबाट बच्न सक्छौं । घाउचोटले हाम्रो शरीरमा सामान्यदेखि गम्भीर क्षति पुऱ्याउँछ । कतिपय अवस्थामा मानिसको मृत्युसमेत हुन सक्छ ।

घाउचोट लाग्नबाट बच्ने सुरक्षाका उपाय निम्नानुसार छन् :

- (क) अभिभावकको निगरानीमा मात्र धारिला र तिखा वस्तु चलाउने
- (ख) विद्यालयको खेल मैदानमा तिखा वा काटने वस्तु भएमा त्यसलाई हटाउने

- (ग) कक्षाकोठामा डेस्क र बेन्च धारिला हुन सक्ने भएकाले सावधानी अपनाउने
- (घ) भन्ड्याड चढ्दा अथवा कुनै चिप्लो ठाउँमा हिँड्दा विस्तारै हिँड्ने
- (ङ) विद्यालयमा वा घरमा खेल्दा वा अन्य काम गर्दा सावधानी अपनाउने
- (च) रेलिङ वा बार नलगाएको भवनको छत वा बार्दलीमा नजाने

५.५ पोलाइबाट सुरक्षा (Preventive Measure from Burning)

(राष्ट्रिय आधारभूत विद्यालयका विद्यार्थी खाजा खाने समयमा आगो, तातो तरल पदार्थ र रासायनिक पदार्थको पोलाइबाट बच्नका लागि अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका उपाय सम्बन्धमा कुराकानी गर्दै छन् ।)

- शान्ता** : म सलाई, लाइटर तथा आगोबाट सधैं होसियार हुने गर्छु । यदि यी वस्तुको प्रयोग गर्नुपर्ने भने अभिभावकको सहयोगमा मात्र गर्छु । तपाईंहरू पोलाइबाट बच्न कस्ता कस्ता सावधानी अपनाउनुहुन्छ ?
- दोर्जे** : म पानी र दुध जस्ता तरल पदार्थ सेलाएर मनतातो भएपछि मात्र पिउने गर्छु ।
- सरु** : मेरी आमाले भान्सामा काम गर्दा होसियार भएर गर्नुहुन्छ । यसले पोल्न र घाउ हुनबाट जोगाउँछ । म पनि आमाले जस्तै गर्छु ।
- सुमन** : म मटितेल, पेट्रोल, डिजेल, स्पिरिट जस्ता ज्वलनशील पदार्थलाई चलाउँदिनँ । मेरो घरमा यस्ता पदार्थलाई सुरक्षित स्थानमा राखिएको छ ।
- जितेन्द्र** : म पनि तपाईंहरूले जस्तै गर्छु । यसबाहेक पोलाइबाट बच्न एसिड जस्तो जलन हुने पदार्थलाई चलाउँदिनँ ।

हुसेन : म चाहिँ आगलागी भएको र डढेलो लागेका ठाउँमा जान्ने । यस्ता घटना देखेको वेला अरूलाई भन्ने गर्छु ।

(यत्तिकैमा घन्टी लाग्छ र सबै जना कक्षाकोठातिर लाग्छन् ।)

क्रियाकलाप ५.४

दिइएका दुर्घटना तथा चोटपटकबाट बच्न तपाइँले सुरक्षाका कुन कुन उपाय अपनाउनुभएको छ ?

दुर्घटनाका प्रकार	सुरक्षाका उपाय
१. घरमा हुने दुर्घटना	
२. खेल मैदानमा हुने दुर्घटना	
३. कक्षाकोठामा हुने दुर्घटना	
४. सडकमा हुने दुर्घटना	

अभ्यास

१. पाठका आधारमा उपयुक्त शब्दको प्रयोग गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) दुर्घटनाबाट बच्नका लागि अपनाइने सावधानी नै..... हो ।

(ख) व्यस्त सडकमावा बाट मात्र बाटो काट्नुपर्छ ।

(ग) चिसो हातले बिजुलीको छुनुहुँदैन ।

(घ) खेल खेल्नुअगि शरीर तताउने क्रियाकलापले..... बाट बचाउँछ ।

(ङ) मटितेल, पेट्रोल, डिजेल र स्पिरिट पदार्थ हुन् ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| (क) शरीर तताउने क्रियाकलाप | करेन्ट लाग्नु |
| (ख) जेब्राक्रसिड र आकासे पुल | हात काट्नु |
| (ग) कैची, चक्कु र हँसिया | ज्वलनशील पदार्थ |
| (घ) ढोका वा भ्यालको काप | हात च्याप्नु |
| (ङ) चिसो हात | सडक सुरक्षा |
| | खेलको तयारी |

३. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सुरक्षा भनेको के हो ?

(ख) सुरक्षाका कुनै तीन महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ग) घरमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट बच्न र बचाउन तपाईंले अपनाउने कुनै चारओटा सुरक्षाका उपाय लेख्नुहोस् ।

(घ) विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट बच्न तपाईं आफ्नो साथीलाई के सुझाव दिनुहुन्छ ?

(ड) खेल मैदानमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट बच्न तपाईंले सुरक्षाका कस्ता कस्ता उपाय अपनाउने गर्नुभएको छ, कुनै चारओटा उपाय लेख्नुहोस् ।

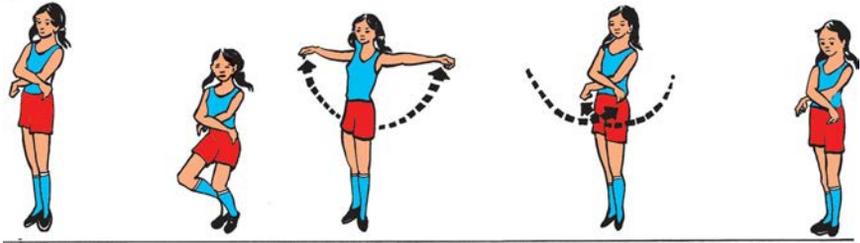
(च) पोलाइबाट बच्न तपाईंले अवलम्बन गर्नुपर्ने सुरक्षाका उपाय के के हुन् ?

४. प्रयोगात्मक कार्य

शिक्षकको सहयोगमा विद्यालयनजिकै सवारी साधन चल्ने सडक भए त्यहाँ गएर एकलै, जोडी वा समूहमा बाटो काट्ने तरिका प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् । विद्यालयनजिकै त्यस्तो सडक नभए खेल मैदानमा सडकको आकृति कोरी त्यसमै बाटो काट्ने अभ्यास गरेर देखाउनुहोस् ।

कवाज र शारीरिक कसरत (Drills and Physical Exercise)

चित्र हेरौं र छलफल गरौं :



(क) माथिका चित्रमा विद्यार्थीले के गरिरहेका छन् ?

(ख) शारीरिक कसरत र कवाज गर्दा के के फाइदा हुन सक्छन् ?

६.१ कवाज (Drills)

सतर्क, गोडाफाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, गोडा चाल आदि क्रियाकलाप समूहमा एकैसाथ गर्ने कार्यलाई कवाज भनिन्छ। शिक्षक वा टोलीनेताको आदेशअनुसार ड्रमको तालमा कवाज गरिन्छ। कवाजको अभ्यासले आज्ञाकारिता र अनुशासनको विकास हुन्छ। यसको नियमित अभ्यासले शारीरिक तन्दुरुस्ती र समन्वय कायम राख्न सहयोग पुग्छ। समूहमा मिलेर काम गर्ने र अनुशासन पालना गर्ने गुणको विकास पनि हुन्छ। सामान्यतः विद्यालयको दैनिक प्रार्थना, अभिभावक दिवस तथा अन्य कार्यक्रममा कवाजको प्रदर्शन गरिन्छ।

क्रियाकलाप ६.१

शिक्षकको निर्देशनअनुसार ताँतीमा उभिनुहोस् । शिक्षक वा टोलीनेताले प्रदर्शन गरेको हेर्नुहोस् । अब आदेश पालना गर्दै ड्रम वा सङ्गीतको तालमा कवाज प्रदर्शन गर्नुहोस् । सबै जनाले आदेशअनुसार दोहो-च्याई दोहो-च्याई सतर्क, गोडाफाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, पूरा फर्क, गोडा चाल, अड आदिको अभ्यास गर्नुहोस् ।



६.२ कवाजका आदेश र अभ्यास

(क) सतर्क (Attention)

सतर्क कवाजको पहिलो आदेश हो । सतर्कको अभ्यास गर्नका लागि सिधा उभिनुहोस् । दुबै गोडाको कुर्कुच्चा जोडेर पन्जालाई अङ्ग्रेजी भी (V) आकारमा वा ३० डिग्री कोणमा राख्नुहोस् । गोडा र छाती तन्किएको र दुबै हात कुमदेखि तल शरीरसँग टाँसिएको अवस्थामा उभिनुहोस् । दुबै हातका मुट्ठी खुकुलो पारी पुट्टाको बगलमा राख्नुहोस् । यस आदेशमा छाती फुकेको, पेट अलि दबेको एवम् मुख बन्द गरी शरीरको वजन दुबै गोडामा बराबर पर्ने गरी उभिएको हुनुपर्छ ।



(ख) गोडाफाट (Stand-at-Ease)

कवाजमा गोडाफाट एक महत्त्वपूर्ण आदेश हो । गोडाफाटको आदेश पाउनासाथ सतर्क अवस्थाबाट आफ्नो देब्रे गोडा १५ देखि २० से.मी. माथि उचाली लगभग २५ देखि ३० से.मी. बायाँ लगेर बजार्नुहोस् । सँगसँगै दुबै हातलाई पछाडि लगी चित्रमा देखाए जस्तै बायाँ हात माथि दायाँ हात राख्नुहोस् । बुढीऔँला एकआपसमा क्रस पारी टम्म टाँसेर राख्नुहोस् साथै छाती फुलाएर सिधा अगाडि हेर्नुहोस् ।

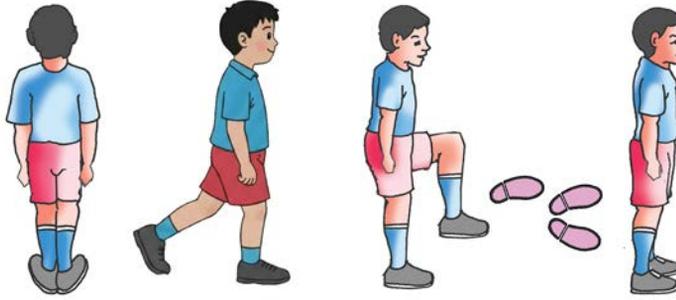


(ग) दायाँ फर्क (Right Turn)

सबै जना सतर्क अवस्थामा रहनुहोस् । दायाँ फर्कको आदेश पाउनासाथ दायाँ कुर्कुच्चा र बायाँ गोडाको पन्जाले टेकी शरीरलाई दायाँतिर फर्काउनुहोस् । त्यसपछि बायाँ गोडालाई अगाडि लगेर उठाउँदै दायाँ गोडाको कुर्कुच्चासँगै हुने गरी बजारेर सतर्क अवस्थामा आउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६.२

चित्रमा जस्तै शरीरलाई दायाँतर्फ फर्कने अभ्यास आठदेखि दशपटकसम्म गर्नुहोस् ।



(घ) बायाँ फर्क (Left Turn)

सबै जना सतर्क अवस्थामा रहनुहोस् । बायाँ फर्कको आदेश पाउनासाथ चित्रमा देखाए जस्तै बायाँ कुर्कुच्चा र दायाँ गोडाको पन्जाले टेकी बायाँतर्फ फर्कनुहोस् । दायाँ गोडा केही अगाडि उठाउँदै बायाँ गोडाको कुर्कुच्चासँगै मिल्ने गरी बजारेर सतर्क अवस्थामा आउनुहोस् ।



क्रियाकलाप ६.३

चित्रमा देखाए जस्तै शरीरलाई बायाँतर्फ फर्काउने अभ्यास आठदेखि दशपटकसम्म गर्नुहोस् ।

(ड) पूरा फर्क (About Turn)

सबै जना सतर्क अवस्थामा रहनुहोस् । पूरा फर्कको आदेश पाउनासाथ चित्रमा देखाए जस्तै गरी ठिक विपरीत दिशातर्फ वा १८० डिग्रीको कोणमा फर्कनुहोस् । पूरा फर्कदा दायाँ कुर्कुच्चा र बायाँ गोडाको पन्जाले टेकी दायाँतिरबाट फर्कनुपर्छ । त्यसपछि बायाँ गोडालाई उचाली अगाडि ल्याएर दायाँ गोडासँगै मिल्ने गरी बजादै सतर्क अवस्थामा आउनुहोस् ।



क्रियाकलाप ६.४

चित्रमा देखाए जस्तै शरीरलाई पूरा फर्काउने अभ्यास आठदेखि दशपटकसम्म गर्नुहोस् ।

(च) छिटो हिँड (Quick March)

छिटो हिँड आदेश पाउनासाथ बायाँ गोडालाई ३० देखि ३५ से.मी. जति अगाडि लैजानुहोस् । त्यसपछि दायाँ गोडालाई ६५ देखि ७५ से.मी. जति अगाडि लगेर कुर्कुचामा बढी भार पार्नुहोस् । बायाँ गोडा अगाडि हुँदा दायाँ हात अगाडि र दायाँ गोडा अगाडि हुँदा बायाँ हात अगाडि पार्नुहोस् ।

(छ) गोडा चाल (Mark Time)

गोडा चाल आदेश सतर्क अवस्थाबाट मात्र सुरु गरिन्छ । टोलीनेताको 'गोडा चाल' को आदेश पाउनेबित्तिकै सुरुमा बायाँ गोडा उचालेर जमिनमा टेक्नुहोस् ।

त्यस्तै क्रमशः १, २,१, २ १, २ भनेर गन्तीको वा ड्रमको तालमा गोडा चालको अभ्यास गर्नुहोस् । टोलीनेताको आदेशपश्चात् गन्ती १ मा बायाँ गोडा करिब ६ इन्च जति उचालेर टेक्ने र २ भन्दा दायाँ गोडा उचालेर जमिनमा टेक्नुहोस् । त्यसपछि हातको स्थिति सतर्क अवस्थामा जस्तो छ त्यही स्थितिमा राखेर गोडा मात्र उचालेर जमिनमा टेक्नुहोस् । यस्तै अभ्यास आठदेखि दशपटक दोहोर्‍याउनुहोस् ।

(ज) गोडा अड (Halt)

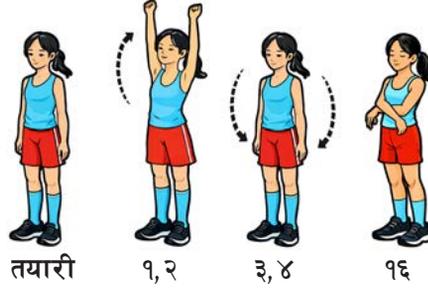
यो आदेशमा चालिरहेको कदम वा गोडा रोक्नुपर्छ । गोडा रोक्दा दाहिने गोडामा चेक भनेर देब्रे गोडामा १, फेरि दाहिने गोडामा २, देब्रे गोडामा ३ भनेर रोक्नुहोस् । यसरी रोकँदा हाम्रो शरीर सतर्कको अवस्थामा हुन्छ । शरीरको तौल दुबै गोडामाथि बराबर पर्न जान्छ ।

६.२ शारीरिक कसरत (Physical Training: PT)

तपाईंले शरीर चलाउने, तन्काउने, घोटो परी हात र गोडाले छुने जस्ता कसरत गर्नुभएको छ, साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । शरीरका अङ्गलाई यसरी विविध दिशामा चलाएर गरिने क्रियाकलाप शारीरिक कसरत हो । शरीरका अङ्गलाई तन्काएर र खुम्च्याएर गरिने यो अभ्यास शारीरिक तन्दुरुस्तीका लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । यस्ता कसरतको अभ्यास सरल र सहज तरिकाले जुनसुकै ठाउँमा पनि गर्न सकिन्छ । हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त बनाउन नियमित कसरत गर्न आवश्यक छ ।

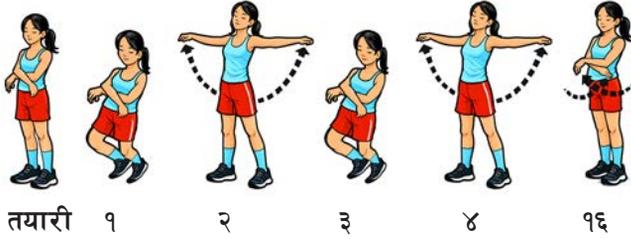
नियमित शारीरिक कसरत गर्नाले शरीर फुर्तिलो हुन्छ । यसले खाना पचाउन, राम्रोसँग निदाउन र रोगसँग लड्ने क्षमता विकास गर्छ । अब तपाईंहरू पनि क्रमशः दिइएका शारीरिक कसरतको अभ्यास गर्नुहोस् ।

१. पी. टी. १ : चित्रमा देखाए जस्तै अभ्यास गर्नुहोस् :



- (क) सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् ।
(ख) गन्ती १,२ भन्दा चित्रमा देखाए जस्तै गरी दुबै हातलाई बिस्तारै सिधा माथि लैजानुहोस् ।
(ग) गन्ती ३,४ भन्दा चित्रमा देखाए जस्तै गरी पुनः दुबै हातलाई बिस्तारै सिधा अवस्थामा बगलमा ल्याउनुहोस् ।
(घ) यसरी नै गन्ती ५ देखि १६ सम्म क्रमबद्ध रूपमा गर्नुहोस् । तर गन्ती १६ मा चित्रमा देखाए जस्तै गरी पेटमाथि दुबै नाडीलाई क्रस गरी उभिनुहोस् ।

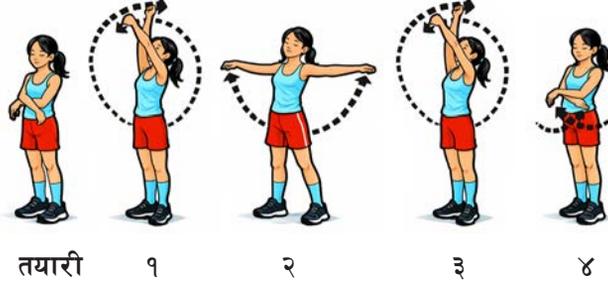
२. पी. टी. २ : चित्रमा देखाए जस्तै अभ्यास गर्नुहोस् :



- (क) तयारी अवस्थामा चित्रमा देखाए जस्तै गरी पेटमाथि दुबै नाडीलाई क्रस गरी उभिनुहोस् ।
(ख) गन्ती १ भन्दा चित्रमा देखाए जस्तै गरी घुँडालाई बिस्तारै खुम्च्याउँदै पेटमाथि क्रस गरेको हातलाई यथावत् राख्नुहोस् ।
(ग) गन्ती २ भन्दा घुँडालाई सिधा पादौं दुबै हातलाई दायाँ र बायाँ फैलाउनुहोस् ।
(घ) गन्ती ३ भन्दा गन्ती १ मा जस्तै अवस्थामा फर्कनुहोस् ।
(ङ) गन्ती ४ भन्दा गन्ती २ मा जस्तै गर्नुहोस् ।

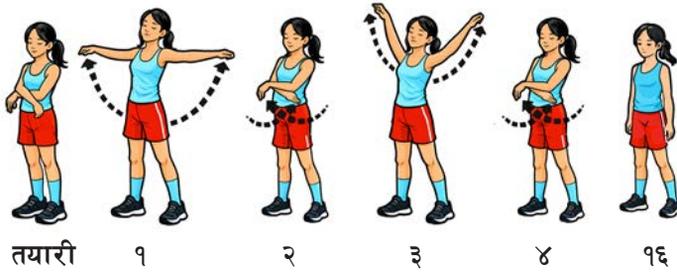
(च) यसरी नै गन्ती ५ देखि १६ सम्म क्रमबद्ध रूपमा गर्नुहोस् । तर गन्ती १६ मा चित्रमा देखाए जस्तै गरी तयारी अवस्थामा उभिनुहोस् ।

३. पी. टी. ३ : चित्रमा देखाए जस्तै अभ्यास गर्नुहोस् :



- (क) तयारीका लागि चित्रमा देखाए जस्तै गरी पेटमाथि दुबै हातलाई क्रस गरी उभिनुहोस् ।
- (ख) गन्ती १ भन्दा हातलाई तलबाट फट्याउँदै दायाँ बायाँतिरबाट निधारमाथि लगेर क्रस गर्नुहोस् ।
- (ग) गन्ती २ भन्दा दुबै हात तल ल्याई पुनः कुम बराबर माथि लगेर दायाँ र बायाँ फैलाउनुहोस् ।
- (घ) गन्ती ३ भन्दा दुबै हात तल भारी पेटअगाडि क्रस गर्दै गन्ती १ कै प्रक्रिया दोहोर्‍याउनुहोस् ।
- (ङ) गन्ती ४ भन्दा तयारी अवस्थामा फर्कनुहोस् ।
- (च) यसरी नै गन्ती ५ देखि १६ सम्म क्रमबद्ध रूपमा गर्नुहोस् ।

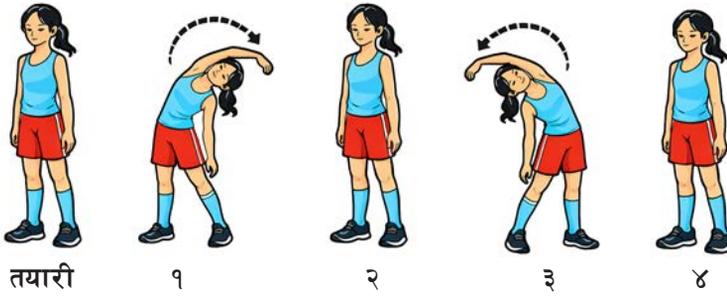
४. पी. टी. ४ : चित्रमा देखाए जस्तै अभ्यास गर्नुहोस् :



- (क) तयारीका लागि चित्रमा देखाए जस्तै गरी पेटमाथि दुबै हातलाई क्रस गरी उभिनुहोस् ।

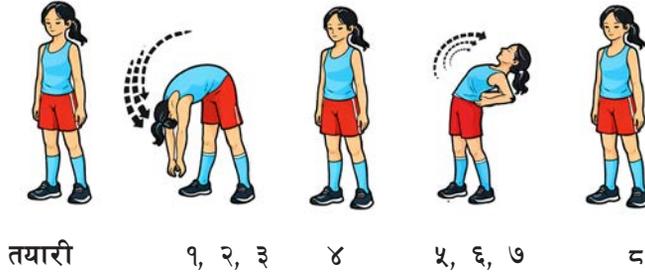
- (ख) गन्ती १ भन्दा बायाँ गोडालाई पनि बायाँतिर फट्याउँदै क्रस गरेको हात खोलेर दायाँ र बायाँ फैलाउनुहोस् ।
- (ग) गन्ती २ भन्दा गोडालाई यथावत् राखी हातलाई तल भारी पेट अगाडि क्रस गर्नुहोस् ।
- (घ) गन्ती ३ भन्दा हातलाई दायाँ र बायाँबाट माथि टाउकोभन्दा पछाडि लगी छातीलाई अगाडि ल्याउनुहोस् ।
- (ङ) गन्ती ४ भन्दा गन्ती २ को अवस्थामा फर्कनुहोस् ।
- (च) यसरी नै गन्ती ५ देखि १६ सम्म क्रमबद्ध रूपमा गर्नुहोस् । तर गन्ती १६ मा चित्रमा देखाए जस्तै गरी हात बगलमा राखी उभिनुहोस् ।

५. पी. टी. ५ : चित्रमा देखाए जस्तै अभ्यास गर्नुहोस् :



- (क) तयारीका लागि चित्रमा देखाए जस्तै गरी गोडा फट्याई बगलमा हात राखी उभिनुहोस् ।
- (ख) गन्ती १ भन्दा बायाँ हातलाई उठाएर कम्मरमाथिको शरीर दायाँतर्फ ढल्काउनुहोस् ।
- (ग) गन्ती २ भन्दा तयारीको अवस्थामा आउनुहोस् ।
- (घ) गन्ती ३ भन्दा दायाँ हातलाई उठाएर कम्मरमाथिको शरीर बायाँतर्फ ढल्काउनुहोस् ।
- (ङ) गन्ती ४ भन्दा तयारीको अवस्थामा फर्कनुहोस् ।
- (च) यसरी नै गन्ती ५ देखि १६ सम्म क्रमबद्ध रूपमा गर्नुहोस् ।

६. पी. टी. ६ : चित्रमा देखाए जस्तै अभ्यास गर्नुहोस् :



तयारी

१, २, ३

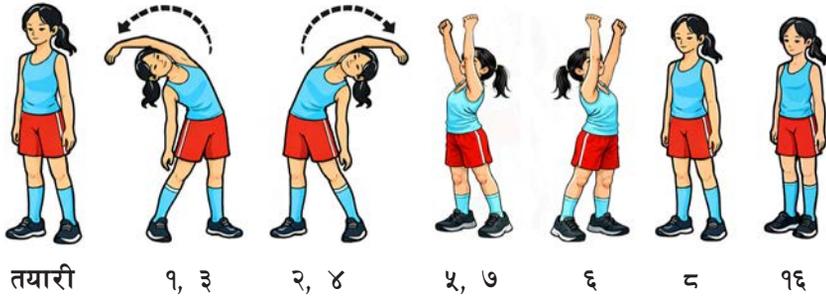
४

५, ६, ७

८

- (क) तयारीका लागि चित्रमा देखाए जस्तै गरी गोडा फट्याई बगलमा हात राखी उभिनुहोस् ।
- (ख) गन्ती १, २, ३ भन्दा चित्रमा देखाए जस्तै गरी घुँडा नखुम्च्याई हात र कम्मरमाथिको भागलाई तीनपटक झुकाउनुहोस् ।
- (ग) गन्ती ४ भन्दा तयारी अवस्थामा फर्कनुहोस् ।
- (घ) गन्ती ५, ६, ७ भन्दा कम्मरमा हात राखी शरीरलाई तीनपटक पछाडि लैजानुहोस् ।
- (ङ) गन्ती ८ भन्दा तयारीको अवस्थामा आउनुहोस् ।
- (च) यसरी नै गन्ती ९ देखि १६ सम्म क्रमबद्ध रूपमा गर्नुहोस् ।

७. पी. टी. ७ : चित्रमा देखाए जस्तै अभ्यास गर्नुहोस् :



तयारी

१, ३

२, ४

५, ७

६

८

१६

- (क) तयारीका लागि चित्रमा देखाए जस्तै गरी गोडा फट्याई बगलमा हात राखी उभिनुहोस् ।
- (ख) गन्ती १ भन्दा कम्मर मर्काई दुबै हात बायाँ कम्मरतिर लैजानुहोस् ।
- (ग) गन्ती २ भन्दा कम्मर मर्काई दुबै हात दायाँ कम्मरतिर लैजानुहोस् ।
- (घ) गन्ती ३ भन्दा गन्ती १ जस्तै गर्नुहोस् ।

- (ड) गन्ती ४ भन्दा गन्ती २ जस्तै गर्नुहोस् ।
- (च) गन्ती ५ भन्दा दुवै हात उठाएर बायाँतिर कम्मरमाथिको भाग फर्काउनुहोस् ।
- (छ) गन्ती ६ भन्दा दुवै हात उठाएर दायाँतिर कम्मरमाथिको भाग फर्काउनुहोस् ।
- (ज) गन्ती ७ भन्दा गन्ती ५ जस्तै गर्नुहोस् ।
- (झ) गन्ती ८ भन्दा तयारीको अवस्थामा आउनुहोस् ।
- (ञ) यसरी नै गन्ती ९ देखि १६ सम्म क्रमबद्ध रूपमा गर्नुहोस् । गन्ती १६ मा चित्रमा देखाए जस्तै गरी सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६.५

मादल वा ड्रमको तालमा नम्बर १ देखि ७ सम्मको पी. टी. बारम्बार दोहोर्न्याएर अभ्यास गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. पाठका आधारमा उपयुक्त शब्दको प्रयोग गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- (क) शिक्षक वा टोलीनेताको आदेशअनुसार ड्रम वा सङ्गीतको तालमा गरिने अभ्यासलाई भनिन्छ ।
- (ख) शरीरका अङ्गलाई तन्काएर र खुम्च्याएर गरिने शारीरिक क्रियाकलाप हो ।
- (ग) शरीरलाई ठिक विपरीत दिशातर्फ वा १८० डिग्रीको कोणमा फर्काएर गरिने कवाजलाई भनिन्छ ।
- (घ) गोडा चाल आदेश अवस्थाबाट मात्र सुरु गरिन्छ ।
- (ङ) सतर्क अवस्थामा गोडा आकारमा हुन्छ ।

२. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) कवाज भनेको के हो ?
- (ख) कवाजका कुनै चारओटा आदेश उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (ग) कवाजले हाम्रो शरीरको कुन कुन पक्षको विकासमा सहयोग गर्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (घ) शारीरिक कसरत भनेको के हो, यसका फाइदा लेख्नुहोस् ।

एथलेटिक्स र जिम्नास्टिक्स (Athletics and Gymnastics)

हिँडाइ, दौडाइ, उफ्राइ र फ्याँकाइ जस्ता क्रियाकलाप एथलेटिक्स हुन् । यस्ता क्रियाकलापले शरीरलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्न मदत गर्छ । शरीरको लचिलोपन, सन्तुलन, शक्ति र तालमेल कायम गरी गरिने कार्य जिम्नास्टिक्स हुन् । एथलेटिक्स र जिम्नास्टिक्स शारीरिक र मानसिक विकासका लागि महत्त्वपूर्ण छन् । हामीले यी क्रियाकलाप गर्नुभन्दा पहिला शरीर तताउने कसरत गर्नुपर्छ ।

शरीर तताउनका लागि उफ्रने, दौडने, हातगोडा तन्काउने जस्ता तल चित्रमा देखाए जस्तै क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ । एथलेटिक्स वा जिम्नास्टिक्सका क्रियाकलाप गरिसकेपछि हलुका दौडने, जोर्नी तन्काउने र लामो लामो श्वास लिने जस्ता शरीर चिस्याउने कसरत गर्नुपर्छ ।



दिइएका भनाइ ठिक वा बेठिक के हुन्, छुट्याउनुहोस् :

क्र. स.	वाक्य	ठिक	बेठिक
१.	खेल खेलनुभन्दा पहिला शरीर तताउने कसरत गर्नुपर्छ ।		
२.	शरीर तताउनका लागि उफ्रने, दौडने, हातगोडा तन्काउने जस्ता क्रियाकलाप गर्नुपर्छ ।		
३.	नियमित दौडँदा शरीर स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त हुन्छ ।		
४.	खेल खेलिसकेपछि शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप गर्नु आवश्यक छैन ।		

(क) चित्रमा देखाए जस्तै ३ देखि ४ मिनेट शरीर तताउने कसरतको अभ्यास गर्नुहोस् ।



(ख) चित्रमा देखाए जस्तै १० देखि १५ पटकसम्म उफ्रने कार्य गर्नुहोस् ।

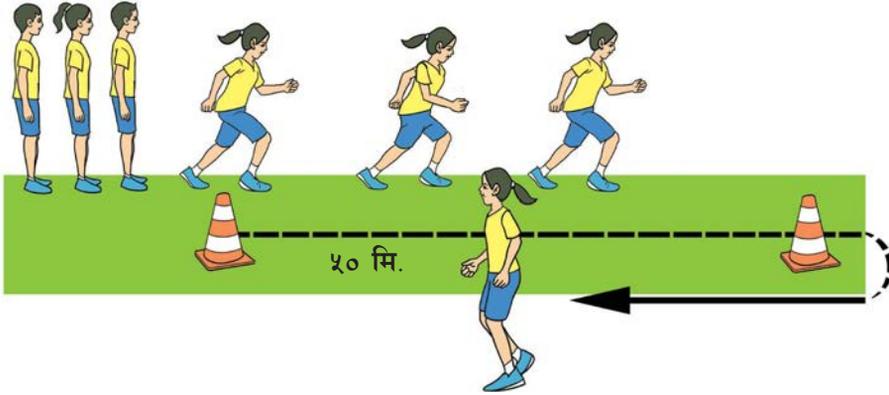


७.१. ५०-७५ मिटरको दौड (50-75 M. Running)

दौडबाट हाम्रो शरीरका सम्पूर्ण अङ्ग र प्रणालीको राम्रो कसरत हुन्छ । दौडमा हामी कुनै एक विन्दुबाट अर्को विन्दुसम्म छिटो गतिमा पुग्ने कार्य गर्छौं । यसरी कुनै निर्धारित ठाउँमा पुग्नका लागि छिटो छिटो रूपमा गरिने शारीरिक चाल वा गतिलाई दौड भनिन्छ ।

क्रियाकलाप ७.२

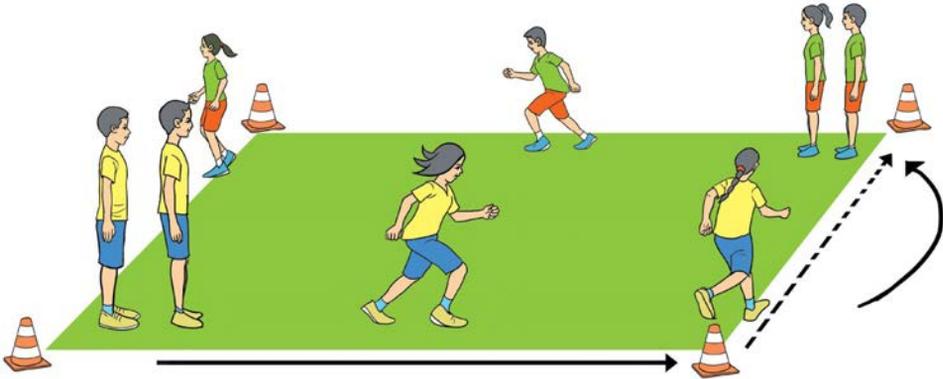
चित्र हेरौं र अभ्यास गरौं :



माथि चित्रमा जस्तै गरी ५० मिटरको दुरीमा जतिसक्दो छिटो दौडनुहोस् । ५० मिटरको दुरी पार गरिसकेपछि बिस्तारै हिँडेर दौड सुरु गर्ने रेखातिर आउनुहोस् । दौड सुरु गर्ने रेखामा आइसकेपछि लाइनको अन्तिममा गएर उभिनुहोस् । सबै जनाले आठदेखि दशपटक पालैपालो अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ७.३

चित्रमा देखाए जस्तै ७५ मिटर दौडको अभ्यास गर्नुहोस् :



७.२ उफने क्षमता बढाउने सहयोगी क्रियाकलाप

(क) जोडीमा खेल्ने स्किपिड (Skipping in Pairs)

स्किपिडको अभ्यास जोडीमा गर्दा रमाइलो हुन्छ । सामूहिक भावनाको विकास हुन्छ । हातगोडा र आँखाबिच समन्वय हुन्छ । यसबाट शारीरिक वृद्धि र मानसिक विकासमा पनि योगदान पुग्छ ।



क्रियाकलाप ७.४

चित्रमा देखाए जस्तै जोडीमा स्किपिड खेल्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

कथा पढौँ र छलफल गरौँ :

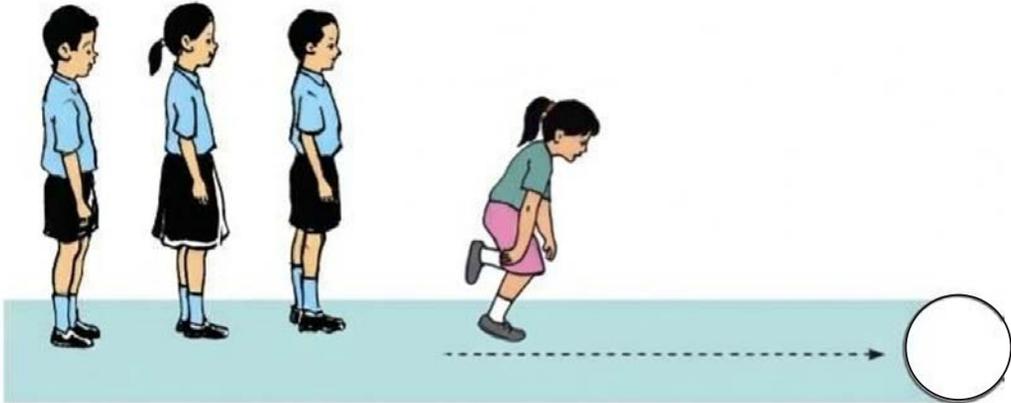
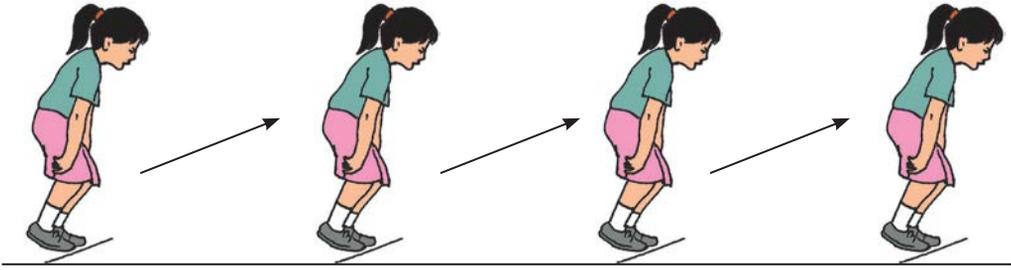
लुनिभाका आमाबुबा प्रत्येक दिन बिहान शारीरिक कसरत र योग गर्नुहुन्छ । लुनिभा पनि आमाबुबासँगै शारीरिक कसरत र योग गर्छिन् । उनी विद्यालयमा साथीहरूसँग स्किपिड पनि खेल्ने गर्छिन् । लुनिभाकी साथी सुनावतीलाई भने शारीरिक कसरत गर्न मन लाग्दैन । उनी कक्षाकोठामा नै बसिरहन्छिन् । एक दिन शिक्षकले कक्षा चारका सबै जनालाई नजिकैको पहाडमा पदयात्रामा लैजानुभयो । लुनिभा र अन्य केही साथीले वरपरका दृश्य हेर्दै मनोरञ्जन लिए । सुनावती र केही साथीको गोडा दुखेका कारण पदयात्रा बिचमै छाडे । उनीहरूले पदयात्राको रमाइलो अनुभव गर्न पाएनन् ।

फर्किने वेलामा सुनावतीले लुनिभालाई सोधिन्, “लुनिभा तिम्रो गोडा किन नदुखेको ?” लुनिभाले मक्ख पढेँ भनिन्, “हेर सुनावती ! म त प्रत्येक बिहान आमाबुबासँग शारीरिक कसरत र योग गर्छु । स्किपिड पनि खेल्छु त्यसैले मेरा गोडा बलिया भएका हुन् ।” सुनावतीले भनिन्, “लुनिभा ! तिम्री त नियमित शारीरिक कसरत गरेर बलियो भइछौ । अबदेखि म पनि सधैं शारीरिक कसरत गर्छु र खेल खेल्छु ।”

(ख) हप दौड (Hopping)

तल चित्रमा देखाए जस्तै गरी उफ्रंदै दौडने खेल नै हप दौड हो । हप दौडको अभ्यास सिधा वा यताउता दिशा परिवर्तन गर्दै पनि गर्न सकिन्छ । हप दौड एउटा गोडा वा दुबै गोडाले पनि गर्न सकिन्छ । चित्रमा देखाए जस्तै सबै जना पालैपालो पहिले दुबै गोडाले र पछि एक गोडाले मात्रै हप दौडको अभ्यास गर्नुहोस् ।

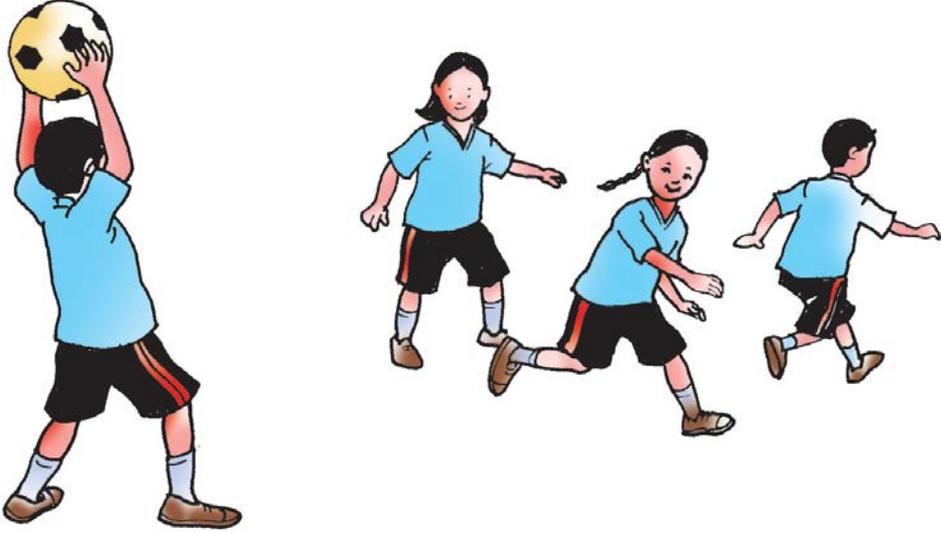
क्रियाकलाप ७.५



७.३ दुई हातले बल फाल्ने खेल

क्रियाकलाप ७.६

चित्र हेरौं र अभ्यास गरौं :



पढौं र बुझौं :

शुभम् र उनका साथी मिलेर दुई हातले बल फाल्ने खेल खेल्छन् । दुई हातले बल फाल्ने खेल खेल्दा रमाइलो हुन्छ । सर्वप्रथम शुभम्ले बललाई दुबै हातले समाती साथीहरू भएतिर फाल्छन् । बलले छुन्छ कि भनेर अरू साथीहरू भाग्छन् । जोगिएर भाग्दा पनि शुभम्ले फालेको बल एक जना साथीलाई लाग्छ । अब बल फाल्ने पालो त्यो साथीको आउँछ । यसै गरी पालैपालो सबैले बल फाल्ने र भाग्ने गरी यो खेल खेलिन्छ । दुबै हातले बल फाल्दा साथीलाई ताकेर फाल्नुपर्छ । अरू साथी बललाई छलेर भाग्नुपर्छ ।

दुई हातले बल फाल्ने खेल समूहमा खेल्दा सामूहिक भावनाको विकास हुन्छ । यो खेलको अभ्यास गर्दा आँखा र हातको राम्रो समन्वय हुन्छ । शरीर पनि लचिलो र फुर्तिलो हुन्छ ।

७.४ तोकिएका ठाउँमा बलले निसाना लगाउने खेल

क्रियाकलाप ७.७

चित्र हेरौं र अभ्यास गरौं :



आज हामी बलले निसाना लगाउने खेल खेल्न सिकने छौं । सर्वप्रथम शिक्षकले खेल्ने तरिका प्रदर्शन गरेर देखाउनुहुने छ । हामीलाई पनि अभ्यास गर्ने अवसर दिनुहुने छ । हामी ताँतीमा बसी माथि चित्रमा देखाए जस्तै पालैपालो बलले टोकरीमा निसाना लगाउने अभ्यास गर्ने छौं । हामी सबैले दश दशपटक निसाना लगाउने अभ्यास गर्ने छौं । यसरी पालैपालो डालामा बल हाल्ने अभ्यास गर्दा प्याँके सिप र समन्वयको विकास हुन्छ । यस खेलबाट समूहमा मिलेर खेल्ने सामाजिक गुणको विकास पनि हुन्छ ।

क्रियाकलाप ७.८

सबै जना ताँतीमा उभिनुहोस् । एउटा भित्तामा एक जनाले गोलो निसाना लगाउनुहोस् । त्यसपछि १० फिट जति टाढा चउरमा चिह्न लगाउनुहोस् । अब चिह्न लगाएको ठाउँबाट बललाई दुबै हातले समातेर निसानामा पुऱ्याउने प्रयास गर्नुहोस् । सबै जनाले यो अभ्यास पालैपालो गर्नुहोस् ।

७.५ झुल्ने र तन्किने कसरत (Swinging and Twisting Exercise)

सबै जना ताँतीमा उभिएर झुल्ने र तन्किने कसरत गर्ने छौं । उभिएर हातगोडा तन्काउँदा एकअर्कालाई नछुने गरी उभिनुपर्छ । अब शरीरको कम्मरदेखि माथिको भागलाई चारैतिर घुमाउनुहोस् । त्यसपछि हातलाई पनि यताउता चारैतिर हल्लाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७.९

चित्र हेराँ र अभ्यास गरौँ :

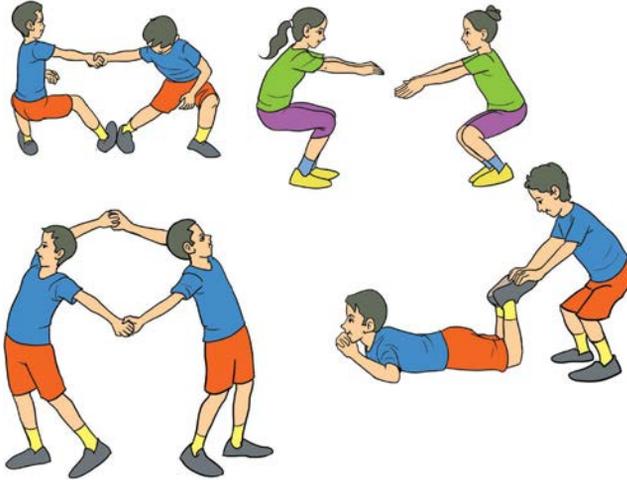


चित्रमा देखाए जस्तै गरी हात, कम्मर र गोडालाई तन्काउने अभ्यास गर्नुहोस् । यसरी तन्काउँदा जबर्जस्ती नगर्नुहोस् । आफूले सक्ने र सजिलो लाग्ने अभ्यास मात्र गर्नुहोस् ।

७.६ तान्ने र लच्चिकने कसरत (Pulling and Swinging Exercise)

क्रियाकलाप ७.१०

चित्र हेराँ र अभ्यास गरौँ :

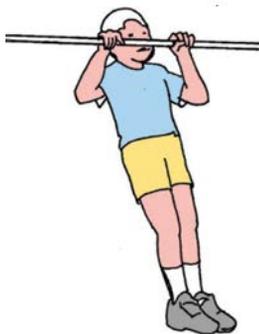


आज हामी तान्ने र लच्चिकने कसरत गर्ने छौँ । जोडीमा खेल सबैभन्दा पहिले आफ्नो साथी छनोट गर्नुहोस् । अब चित्रमा गरेको जस्तै सबैले आआफ्नो जोडी साथीसँग पालैपालो आठदशपटक तान्ने र लच्चिकने कसरत गर्नुहोस् ।

७.७ भुन्डिने, चढ्ने र झर्ने कसरत (Swinging, Climbing up and down Exercise)

हामी शिक्षकको निर्देशनमा ताँतीमा बसी पालैपालो बारमा भुन्डिने, पोलमा चढ्ने र झर्ने कसरतको अभ्यास गर्ने छौं । हामी सबैले यी कसरतको दश दशपटक अभ्यास गर्ने छौं । यसरी नियमित भुन्डिने, चढ्ने र झर्ने कसरत गर्दा काँध, हात, पाखुरा, गोडा आदिको मांसपेशी बलियो हुन्छ । शारीरिक तन्दुरुस्तीको पनि विकास हुन्छ ।

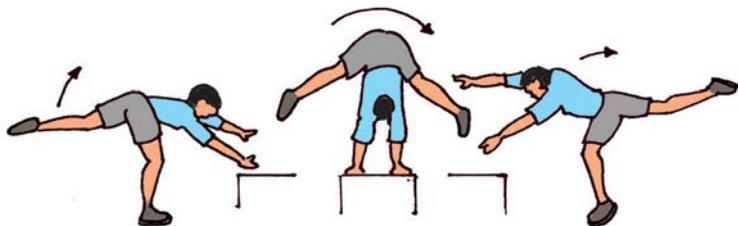
क्रियाकलाप ७.११

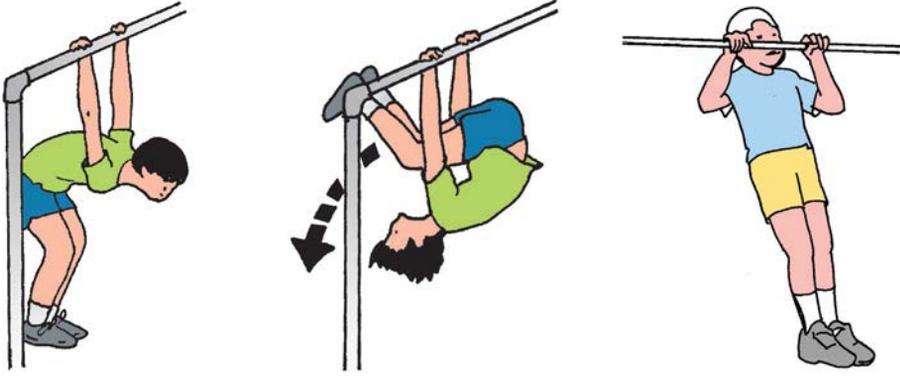


७.८ जिम्नास्टिक्स (Gymnastics)

क्रियाकलाप ७.१२

चित्र हेरौं र छलफल गरौं :





प्रश्नहरू

१. चित्रमा बालबालिका के गरिरहेका छन् ?
२. तपाईंले चित्रमा गरेका जस्ता क्रियाकलाप गर्नुभएको छ ?
३. चित्रमा गरेका जस्ता क्रियाकलाप किन गर्नुपर्छ ?

पढौं, बुझौं र अभ्यास गरौं :

उपकरणको प्रयोग गरेर वा प्रयोगविना पनि गरिने शारीरिक कसरत, व्यायाम र शरीर सन्तुलन गर्ने कार्यलाई जिम्नास्टिक्स भनिन्छ। यसका लागि शारीरिक सन्तुलन, शक्ति, लचकता र समन्वयको आवश्यकता पर्छ। जिम्नास्टिक्सको नियमित अभ्यास गर्दा पाखुरा, काँध, छाती, पेट र गोडाका मांसपेशी बलिया हुन्छन्।

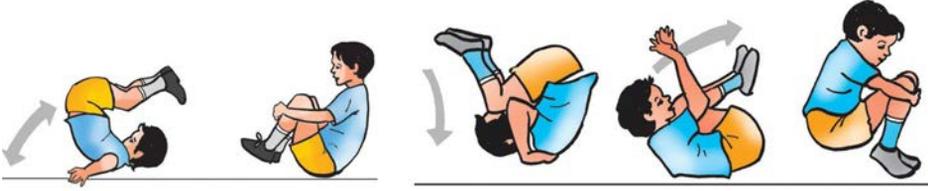
(क) अगाडि र पछाडि पल्टनबाजी (Turning Forward and Backward)

पल्टनबाजी जिम्नास्टिक्सको आधारभूत क्रियाकलाप हो। यो क्रियाकलापको अभ्यास गर्नुभन्दा पहिले राम्रोसँग शरीर तताउने कसरत गर्नुपर्छ। शरीर तताउने क्रियाकलाप गर्न सबै जनाले हल्का दौडने अभ्यास गर्नुहोस्। हातगोडा घुमाउने र तन्काउने कार्य पनि गर्नुहोस्। अब तल चित्रमा देखाए जस्तै सबैले पालैपालो अगाडि र पछाडि पल्टनबाजी गर्नुहोस्। यसरी पल्टन बाजी गर्दा बलजफती पल्टनुहुँदैन।

क्रियाकलाप ७.१३

चित्र हेरौं र अभ्यास गरौं :

चित्रमा देखाए जस्तै अगाडि र पछाडि पल्टनबाजीको अभ्यास गर्नुहोस् ।



(ख) सन्तुलन (Balance)

आजको कक्षामा हामी दुबै हातले र टाउकाले भुइँमा टेकी गोडा माथि लगेर शरीर सन्तुलन गर्ने अभ्यास गर्ने छौं । यसका लागि दुई दुई जनाको जोडी बनाउने छौं । एक जनाले यस्तो अभ्यास गर्दा अर्काले गोडा छेकेर सहयोग गर्नुपर्ने छ । यो क्रियाकलाप गर्दा जबरजस्ती गर्ने, धकेल्ने र विनाजानकारी बिचमा छोडिदिने गर्नुहुँदैन ।

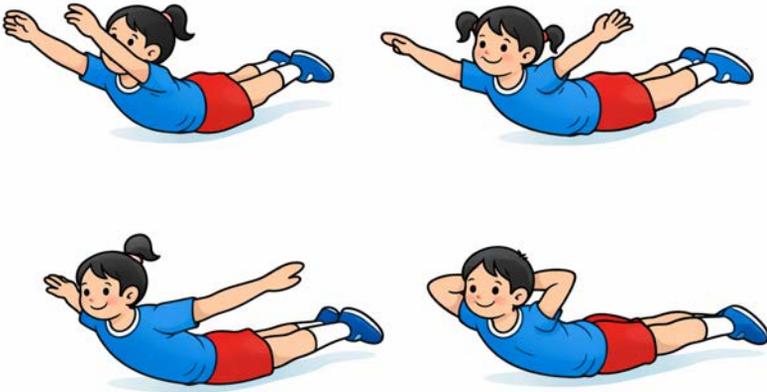


क्रियाकलाप ७.१४

हात अथवा टाउकाले टेकी शरीर सन्तुलन राख्नका लागि पर्याप्त शरीर तताउने कसरत गर्नुहोस् । त्यसपछि दुई दुई जनाको जोडी बनाई ताँती अथवा पङ्क्तिमा उभिनहोस् । 'गो' को आदेश पाउनसाथ दुई जनामध्ये एउटाले माथिको चित्रमा देखाए जस्तै गरी हात वा टाउकाले भुइँमा टेक्ने र अर्को साथीले गोडा समाई साथीलाई सन्तुलन बनाउन सहयोग गर्नुहोस् । एउटाको पालो सकिएपछि अर्को साथीले पनि पहिले जस्तै अभ्यास गर्नुहोस् ।

चित्र हेरौं र अभ्यास गरौं :

पेटले भुइँमा छोई दुबै हात र गोडा सिधा तन्काई शरीर सन्तुलनमा राख्ने अभ्यास गर्ने छौं । यसका लागि सर्वप्रथम राम्रोसँग जिउ तताइसकेपछि गुन्द्री वा म्याट ओछ्याएर अनुहारलाई जमिनतिर पारेर वा घोप्टो परेर सुत्नुहोस् । त्यसपछि चित्रमा गरेको जस्तै गरी हात र गोडालाई तन्काउँदै बिस्तारै जमिनबाट माथि उठाई पेटले मात्र टेक्ने प्रयास गर्नुहोस् । यस अवस्थामा आठदश सेकेन्डसम्म रहने प्रयास गर्नुहोस् । सबै विद्यार्थीले पालैपालो पाँचदेखि छपटकसम्म अभ्यास गर्नुहोस् ।



अभ्यास

दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

१. खेल खेल्नुअगाडि शरीर तताउने कसरत किन गर्नुपर्छ ?
२. हप दौड भनेको के हो ?
३. शारीरिक कसरतको कुनै चारओटा फाइदा भन्नुहोस् ।
४. दुई हातले बल फाल्ने खेल खेल्दा हुने फाइदा लेख्नुहोस् ।
५. जिम्नास्टिक्स भनेको के हो ?
६. जिम्नास्टिक्सका कुनै दुईओटा आधारभूत क्रियाकलाप लेख्नुहोस् ।
७. जोडीमा खेल्ने स्किपिड र हप दौडका फाइदा लेख्नुहोस् ।



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

८.१ साधारण र स्थानीय खेल (Minor and Local Games)

हामी मनोरञ्जनका लागि रुमाल लुकाइ, छोइ, लखेटाइ, चोर पुलिस जस्ता साधारण र स्थानीय खेल खेल्छौं। यस्ता खेल साधारण तथा सामान्य नियमका आधारमा खेलिन्छ। यी खेलमा प्रयोग हुने खेल सामग्री पनि स्थानीय स्तरमा नै उपलब्ध हुन्छन्। खाली समयको सदुपयोग गर्न र मनोरञ्जनका लागि खेल खेलिन्छ। कहिलेकाहीं प्रतिस्पर्धाका रूपमा पनि खेल खेलिन्छ। साधारण र स्थानीय खेलका नियम र खेल्ने तरिका ठाउँअनुसार फरक फरक हुन सक्छन्। यस्ता खेलका नियमित अभ्यासले शारीरिक र मानसिक वृद्धि विकास हुन्छ। साथै सामाजिक भावनाको विकास र मनोरञ्जनमा समेत टेवा पुग्छ।

दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

१. फुर्सदको समयमा तपाईं कुन कुन खेल खेल्नुहुन्छ ?
२. तपाईंको टोल छिमेकमा खेल्ने साधारण तथा स्थानीय खेलको सूची तयार पार्नुहोस्।

८.१.१ साधारण खेलहरू (Minor Games)

क्रियाकलाप ८.१

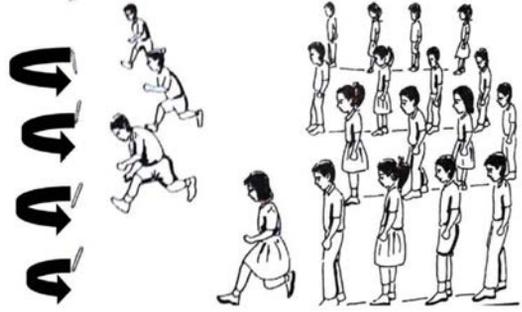
साथीहरूसँग मिलेर खेल्ने खेलमध्ये तपाईंलाई मन पर्ने कुनै एउटा खेल खेल्ने तरिका छलफल गर्नुहोस् र उक्त खेल खेल्नुहोस्।

(क) लट्ठी टिप्ने खेल

लट्ठी टिप्ने खेल साधारण खेल हो। यो खेल खेल्न केही लट्ठीको आवश्यकता पर्छ। यो खेल खेल्ने प्रत्येक समूहका सहभागीको सङ्ख्या बराबर हुनुपर्छ।

क्रियाकलाप ८.२

विद्यार्थीहरू चार समूहमा बराबर सङ्ख्यामा विभाजित हुनुहोस् । प्रत्येक समूहका अगाडि सिधा रेखामा एक एकओटा लट्ठी राख्नुहोस् । खेल खेल 'गो' को आदेश पाउनासाथ पहिलो नम्बरका सबै विद्यार्थी दौडँदै गएर लट्ठी टिप्नुहोस् । लट्ठी टिपेर फर्किई आफ्नो समूहको अगाडि उभिएको साथीलाई दिनुहोस् । आफू ताँतीको अन्त्यमा गएर उभिनुहोस् । समूहका सबै साथीको पालो नसकिएसम्म खेल जारी राख्नुहोस् । सबैभन्दा छिटो समूहका सबैको पालो सक्ने समूह विजयी हुन्छ ।



(ख) सङ्ख्यामा होऊ खेल

क्रियाकलाप ८.३

चित्र हेरौं र अभ्यास गरौं :



चित्रमा जस्तै सबै जना चउरमा जानुहोस् । एउटा गोलो घेरा बनाउनुहोस् । गोलाकार घेराभित्र सबै जना सङ्गीतको तालमा नाच्नुहोस् । शिक्षकले सङ्गीत

बन्द गरेर सबैले सुन्ने गरी कुनै अङ्कको उच्चारण गर्नुहुन्छ । सोही अङ्कअनुसार एकआपसमा हात समातेर आफ्नो समूह बनाउनुहोस् । समूह बनाउन नसक्ने विद्यार्थी घेराबाहिर जानुपर्छ । यो खेल बारम्बार अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८.४

तपाईंको टोलछिमेकमा खेल्ने स्थानीय तथा साधारण खेलको सूची बनाउनुहोस् :

क्र. स.	तपाईंले खेल्ने गरेका खेल	तपाईंले नखेलेका तर स्थानीय तहमा खेलिने खेल
१.		
२.		
३.		
४		

८.१.२ स्थानीय खेलहरू (Local Games)

(क) डन्डीबियो

डन्डीबियो नेपालको परम्परागत खेल हो । यो खेल सात सात जनाको दुई टिम (डन्डी टिम र बियो टिम) बिच खेलिन्छ । खेल मैदान सानो भएमा पाँच पाँच जनाको टिममा पनि खेल्न सकिन्छ । यो खेल १५/१५ मिनेटको दुई पारीमा खेलिन्छ । दुबै टिमले एक पारी डन्डी र अर्को एक पारी बियो टिम भएर खेल्नुपर्छ । डन्डी टिमको एउटा खेलाडीले



डन्डीले बियोलाई उधिनेर, टाढासम्म फ्याँकेर र डन्डीलाई तेर्सो पारेर जमिनमा राख्नुपर्छ । बियो टिमका खेलाडीले बियोलाई जमिनमा नभर्दै समाउने प्रयास गर्छन् । यदि बियोलाई समाएमा बियो फाल्ने खेलाडी आउट हुन्छ । समाउन नसकेमा बियो भर्रेको ठाउँबाट डन्डीलाई छुने गरी बियो फाल्नुपर्छ । यसरी

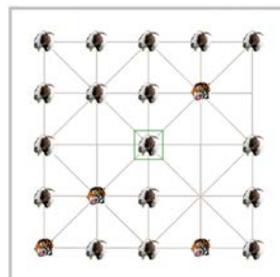
फालेको बियोले डन्डीलाई छोएमा डन्डी समूहको खेलाडी आउट हुन्छ। बियोले डन्डीलाई छोएन भने डन्डी टिमकै खेलाडीले बियोलाई ट्याग लगाएर टाढा फाल्ने प्रयास गर्छ। यस खेलमा डन्डी टिमको पालो सकिएपछि बियो टिम डन्डी समूह बन्छ। निर्धारित समय (३० देखि ४० मिनेट) मा ट्यागको आधार र दूरीको गणना गरी बढी अड्क प्राप्त गर्ने टिम विजयी हुन्छ।

क्रियाकलाप ८.५

पाँच वा सात जनाको टिम बनाउनुहोस्। टस गरी डन्डी टिम र बियो टिम छुट्याउनुहोस्। दुई टिम बिच डन्डीबियोको अभ्यास गर्नुहोस्।

(ख) बाघचाल

बाघचाल खेल दुई जना खेलाडीबिच खेलिन्छ। यस खेलमा चारओटा बाघ र २० ओटा बाखा हुन्छन्। खेलको क्रममा बाघले सबै बाखा खाएमा बाघ पक्ष र बाघलाई थुन्न सके बाखा पक्षको जित हुन्छ।



क्रियाकलाप ८.६

सुरुमा बोर्डको चार कुनामा बाघ पक्षको खेलाडीले चारओटा बाघ राख्नुपर्छ। बाखा पक्षको खेलाडीले बोर्डभित्र बाखा जता जता राखे पनि हुन्छ। २० ओटा बाखा राखिसकेपछि बाखा थुन्न पाइदैन। यदि बाघले सबै बाखा खाएमा बाघ पक्षको र सबै बाघलाई थुन्न सके बाखा पक्षको जित हुन्छ।

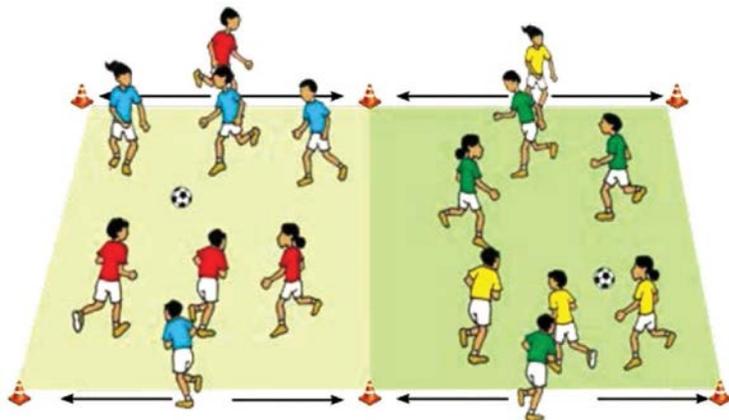
८.१.३ बल खेलहरू (Ball Games)

(क) फुटबल (Football)

पढाँ र बुझाँ :

फुटबल लोकप्रिय खेल हो। बललाई गोडाले हानेर खेलिने भएकाले यसलाई फुटबल भनिएको हो। यो खेल ११-११ जना खेलाडीको दुई टिमबिच खेलिन्छ।

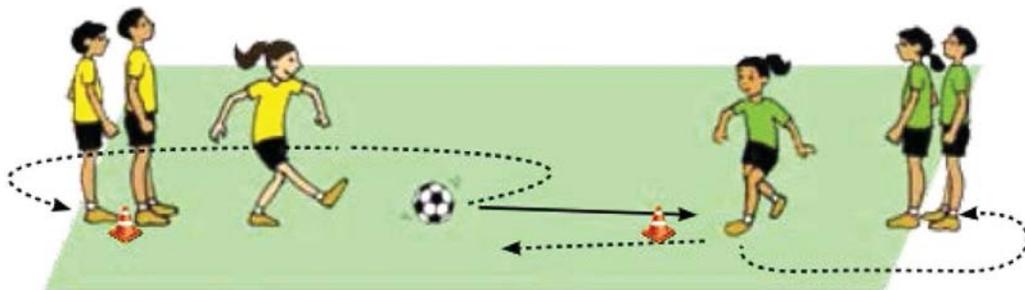
खेलको नियम पालना गर्दै बललाई टिमको नियन्त्रणमा राखेर सावधानीपूर्वक फुटबल खेल्नुपर्छ ।



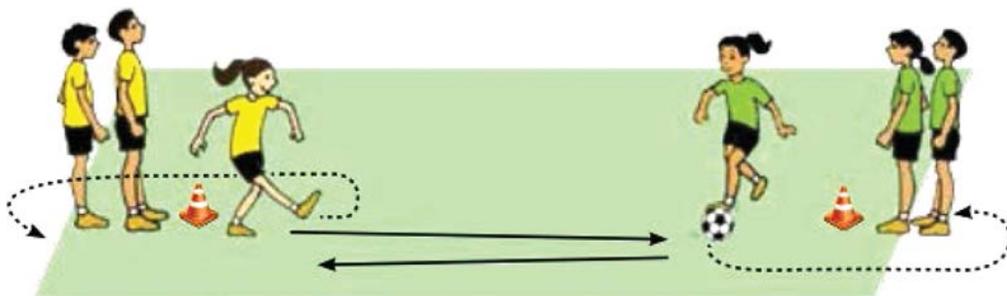
किकिड र ट्रयापिड (Kicking and Trapping)

क्रियाकलाप ८.७

चित्र हेरौं र अभ्यास गरौं :



किकिड ट्रयापिड ← ४/५ मि.... → ट्रयापिड किकिड



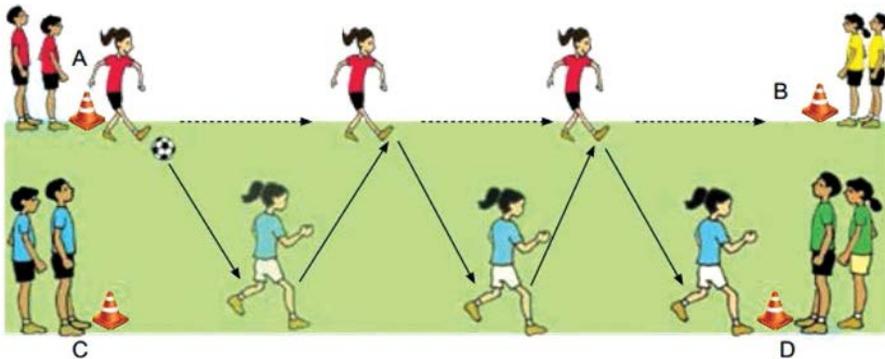
क्रियाकलाप ८.८

फुटबलको किकिड र ट्रयापिड सिप सिक्नका लागि सर्वप्रथम शरीर तताउने कसरत गर्नुहोस् । त्यसपछि बराबर सङ्ख्यामा दुई समूहमा विभाजित हुनुहोस् । चित्रमा देखाइए जस्तै करिब १५ फिटको दुरीमा आमनेसामने भई ताँतीमा उभिनुहोस् । समूह 'क' ले चित्रमा जस्तै गरी इनसाइड वा इनस्टेप किकिड गरी समूह 'ख' मा बल पुऱ्याउनुहोस् र समूहको ताँतीमा पछाडि गएर उभिनुहोस् । समूह 'ख' को अगाडि उभिएको खेलाडीले पनि विपरीत दिशाबाट आएको बललाई पैताला वा गोडाले रोकी पुनः बललाई किकिड गरी समूह 'क' मा पुऱ्याउनुहोस् र ताँतीमा पछाडि गएर उभिनुहोस् । पालैपालो सबैले बारम्बार अभ्यास गर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप ८.९

शरीर तताउने अभ्यास गरिसकेपछि सम्पूर्ण विद्यार्थीको चारओटा समूह (A,B,C,D) बनाउनुहोस् । चित्रमा देखाए जस्तै गरी मैदानको चार कुनामा ताँतीमा उभिनुहोस् । त्यसपछि A समूहको ताँतीको सबैभन्दा अगाडिको खेलाडीले बललाई किकिड गरी C समूहका अगाडि पुऱ्याउनुहोस् ।



अब C समूहको अगाडिको खेलाडीले बल रोकी किकिड गरी अगाडि बढिरहेको A समूहको खेलाडीलाई नै बल पास गर्नुहोस् । यसरी चित्रमा देखाए जस्तै गरी बललाई रोकी किकिड गर्दै मैदानको अर्को छेउमा रहेको समूहको ताँतीसम्म पुऱ्याउनुहोस् र आफू अगाडिको समूहको ताँतीको अन्त्यमा गएर उभिनहोस् । यसरी सबै विद्यार्थीले पालैपालो किकिड र ट्रयापिडको अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ख) बास्केटबल (Basketball)

पढौँ र बुझौँ :

बास्केटबल सामूहिक खेल हो । यो खेल पाँच पाँच जना खेलाडीको दुई टिमबिच खेलिन्छ । आफ्नो टिमका खेलाडीबिच पास गर्दै विपक्षीको बास्केटमा बल छिराउने प्रयास गरिन्छ ।

(अ) पासिड र क्याचिड (Passing and Catching)

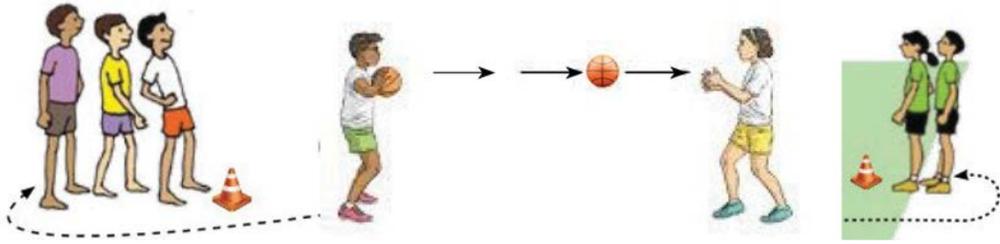
चित्र हेरौँ र अभ्यास गरौँ :



बास्केटबललाई विभिन्न तरिकाले आफ्नो साथी भएको स्थानसम्म पुऱ्याउनुलाई पासिड भनिन्छ । साथीले पास दिएको बललाई सावधानीपूर्वक समाउनुलाई क्याचिड भनिन्छ ।

क्रियाकलाप ८.१०

शरीर तताउने कसरत गरिसकेपछि सबै विद्यार्थीको दुई समूह बनाउनुहोस् । दुईओटा समूह विपरीत दिशामा ताँतीमा उभिनुहोस् । ताँतीको अगाडि उभिएको खेलाडीले बललाई दुबै हातले समातेर अर्को समूहको खेलाडीलाई बल पास गर्नुहोस् । बल पास गरेपछि ताँतीको अन्तिममा गएर उभिनुहोस् ।

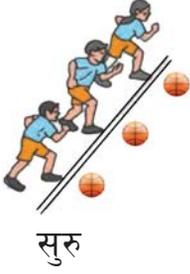


चित्रमा देखाएको जस्तै गरी आफूतिर आएको बललाई समाएर पुनः अगाडि पास गरी आफू ताँतीको अन्तिममा गएर उभिनुहोस् । यसै गरी सबैले पालैपालो बल समाउने र पास गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ग) रिले बल (Relay Ball)

रिले बल समूहमा खेलिने खेल हो । यो खेल आफ्नो टिमका साथीहरूमा बल पास गर्दै निश्चित दुरी पार गरेर खेलिन्छ । खेल खेल्नका लागि तल चित्रमा देखाइए जस्तै १० मिटरको दुरीमा दुईओटा रेखा खिच्नुहोस् । टिममा विभाजित भई एउटा रेखा बाहिर ताँतीमा उभिनुहोस् । बल ताँतीका अगाडि रेखामा राख्नुहोस् ।

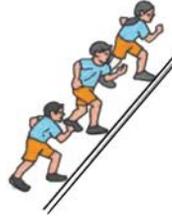
‘गो’ को आदेश पाउनासाथ अगिल्लो पङ्क्तिका विद्यार्थीले बल लिएर दौडनुहोस् । अगाडिको रेखा पार गरी फर्केर दौड्दै आएर बल आफ्नो टिमको खेलाडीलाई पास गरी आफू ताँतीको अन्तिममा गएर उभिनुहोस् । यसरी पालैपालो सबै खेलाडीले रिले बल खेल्नुहोस् । जुन टिमले सबैभन्दा छिटो बल पास गर्दै दौड पूरा गर्छ सोही टिम विजयी हुन्छ ।



सुरु



पासिङ



पासिङ



समाप्त

क्रियाकलाप ट. ११

तपाईंले खेलेका र नखेलेका बल खेलको सूची बनाउनुहोस् :

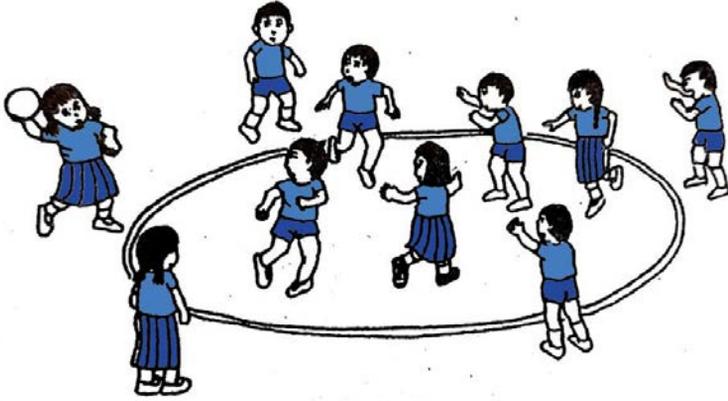
क्र. स.	तपाईंले खेलेका बल खेल	तपाईंले नखेलेका बल खेल
१.		
२.		
३.		
४		

(घ) डजबल (Dodgeball)

डजबल दुई टिमबिच खेलिन्छ । यस खेलमा विपक्षी खेलाडीलाई बलले हानेर आउट गर्ने प्रयास गरिन्छ । पक्ष समूहका खेलाडीले बलले हानेर विपक्षलाई आउट बनाउने र त्यसरी हानेको बलबाट अर्को पक्ष सुरक्षित रहने प्रयास गर्दै खेलिने खेललाई डजबल भनिन्छ ।

यस खेलमा प्रत्येक समूहमा नौदेखि १२ जनासम्म खेलाडी हुन्छन् । यसमध्ये पाँच जना सक्रिय खेलाडीका रूपमा कोर्टभित्र खेल्ने गर्छन् । आयताकार वा गोलाकार कोर्टमा यो खेल खेल्न सकिन्छ । यो खेल २० मिनेटको अवधिमा खेलिन्छ । यसका लागि डजबल वा त्यस्तै हलुका प्रकारको बलको आवश्यकता पर्छ ।

गोलो घेरा बनाएर एउटा समूह घेराभित्र र अर्को समूह घेराबाहिर उभिनुहोस् । घेराबाहिर रहेका खेलाडीले बल एकआपसमा पास गर्दै मौका छोपेर बलले हानेर घेराभित्रका खेलाडीलाई आउट गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । सबै खेलाडी आउट भएपछि पालो बदलेर खेल्नुहोस् । निश्चित समयमा बढी अड्क प्राप्त गर्ने समूह विजयी हुन्छ ।



अब आयताकार कोर्टमा दुबै समूहका पाँच पाँच जना खेलाडी कोर्टभित्र बस्नुहोस् । दुई दुई जनाका दरले कोर्टको पछिल्लो रेखा पछाडिपट्टि र अरू एक एक जनाको दरले कोर्टको दायाँ र बायाँ बस्नुहोस् । टस जित्ने समूहले बल हान्ने मौका पाउने छ । पक्षका खेलाडीले एकआपसमा बल पास गर्दै विपक्षका खेलाडीले समात्न नसक्ने जुक्ति अपनाएर शरीरको कम्मरभन्दा मुनिको भागमा लाग्ने गरी बलले हानेर आउट गर्ने प्रयत्न गर्नुहोस् । यसरी उक्त बलले हान्दा सही तरिकाले लागेमा एक अड्क प्राप्त हुन्छ र उक्त खेलाडी आउटसमेत हुन्छ । यदि हानेको उक्त बललाई विपक्षले शरीरमा लाग्न नपाउँदै हातले समातेमा अड्क प्राप्त हुँदैन । बल हान्ने पालो बदलिन्छ । यस खेलमा खेलाडी आउट र इन हुने प्रक्रिया कबड्डी जस्तै हुन्छ । यसरी निश्चित समयमा बढी अड्क प्राप्त गर्ने समूह विजयी हुने छ ।

अभ्यास

दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) तपाईंको टोल छिमेकमा खेल्ने कुनै तीनओटा स्थानीय खेलको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ख) डन्डीबियो खेल खेल्ने तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (ग) स्थानीय खेल भनेको के हो ?
- (घ) साधारण तथा स्थानीय खेलका फाइदाको सूची तयार गर्नुहोस् ।
- (ङ) फुटबल खेलका कुनै दुई सिप उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (च) बास्केटबल साथी भएको स्थानसम्म पुऱ्याउने सिपलाई के भनिन्छ ?
- (छ) रिले बल भनेको के हो ?
- (ज) साथीले पास दिएको फुटबल रोक्ने सिपलाई के भनिन्छ ?

चित्र हेरौं र अभ्यास गरौं :



९.१ प्राणायामको परिचय र अभ्यास (Introduction and Practice of Pranayanam)

हाम्रो शरीरको श्वासप्रश्वासलाई चलाउने, रोक्ने र शरीरभरी फैलाउने कार्य प्राणायाम हो । यस कार्यमा मुख बन्द गरेर श्वासलाई नाकबाट भित्र तान्दै एकै छिन रोकेर बाहिर फाल्ने गरिन्छ । तनाव र चिन्ता हटाई शरीर ऊर्जावान् बनाउन सधैं प्राणायामको अभ्यास गर्नुपर्छ । यो अभ्यास गर्दा हाम्रो शरीरको रगत शुद्ध हुन्छ । फोक्साको काम गर्ने क्षमता बढ्छ । मानिसको रोगसँग लड्ने क्षमताको विकास हुन्छ । यसले स्मरणशक्ति बढाउँछ । काममा एकाग्र भएर लाग्न मदत गर्छ । प्राणायाम धेरै प्रकारका हुन्छन् । प्राणायाम गर्ने सही तरिका सिकेर मात्रै अभ्यास गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप ९.१

अब सबै जनाले चित्रमा देखाइए जस्तै दैनिक भस्त्रिका प्राणायाम गर्नुहोस् । यो प्राणायाम गर्नका लागि सुखासनमा



बसेर मुख बन्द गर्नुहोस् । यसपछि दुईओटा नाकबाट श्वास भित्र ताने र बाहिर फाल्ने गर्नुहोस् । यो प्राणायाम सिकेर नियमित अभ्यास गर्ने बानी बसाल्नुहोस् ।

१.२ योगको परिचय (Introduction to Yoga)

योगको सरल अर्थ जोड्नु वा एक हुनु हो । यसले शरीर र मनलाई जोड्छ । मानिसलाई स्वस्थ राख्छ । कुनै काममा एकाग्र भएर लाग्ने धैर्य प्रदान गर्छ । योगभित्र आसन अर्थात् शारीरिक अभ्यास पर्छन् । यी अभ्यासले शरीरलाई फुर्तिलो र लचिलो बनाउँछन् । शारीरिक अभ्यासले मानिसको शरीर स्वस्थ र फुर्तिलो हुन्छ । योगभित्र प्राणायाम अर्थात् श्वासप्रश्वासको अभ्यास पनि पर्छ । योगभित्र ध्यान अर्थात् मनको अभ्यास पनि पर्छ । यी अभ्यासका माध्यमबाट मानिस एकाग्र, अनुशासित र ज्ञानी बन्न सक्छ । योगले मानिसको कुनै कुरा लामो समयसम्म सम्भन्ने शक्तिसमेत बढाउँछ । यसको अभ्यासले मानिस शारीरिक र मानिसिक दुबै रूपमा स्वस्थ हुन्छ ।

१.३ योगासन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्ष (Aspects to be Considered While Performing Yoga Asana)

योगासनको अभ्यास गर्दा तलका कुरामा ध्यान दिनुपर्छ :

- (क) योगासन सफा र हावा आउने ठाउँमा म्याट अथवा दरी बिछ्याएर गर्नुपर्छ ।
- (ख) योगासन गर्नुभन्दा पहिले प्रार्थना गर्नुपर्छ । प्रार्थनाले मन एकाग्र हुन्छ । ध्यानपूर्वक एकाग्र चित्तले गरेको अभ्यासबाट बढी लाभ प्राप्त हुन्छ ।
- (ग) योगासन खाली पेटमा अथवा खाना खाएको तीन घण्टापछि मात्रै गर्नुपर्छ । खाना खानेबित्तिकै योग गर्दा हानि हुन सक्छ ।
- (घ) योगासन गर्दा खुकुलो लुगा लगाउनुपर्छ । बिहानको समयमा योग गर्नु राम्रो मानिन्छ ।
- (ङ) योगासन गर्दा सुरुमा सजिला आसन गर्नुपर्छ । नियमित अभ्यास गरेपछि मात्रै कठिन आसनको अभ्यास योग शिक्षकसँग बसेर गर्नुपर्छ ।

- (च) योगासन गर्दा थकाइ लाग्यो र अप्ठ्यारो भयो भने एकछिन आराम गरेर अभ्यास गर्नुपर्छ । जबर्जस्ती गर्नुहुँदैन ।
- (छ) ज्वरो आएको वेलामा, धेरै थकाइ लागेको वेलामा र चोटपटक लागी अप्रेसन गरेको वेलामा योगासन गर्नुहुँदैन ।
- (ज) योगासन बसेर, उठेर उत्तानो परेर तथा पेटको भरमा सुतेर गर्न सकिन्छ । त्यसैले यसलाई क्रमैसित गर्नका लागि शिक्षकसँग राम्ररी सिकेर मात्र अभ्यास गर्नुपर्छ ।

९.४ सुखासनको अभ्यास (Practice of Sukhasana)

सुखासन गर्नका लागि चित्रमा देखाइए जस्तै गरी अभ्यास गर्नुहोस् :

- (क) सुरुमा जमिनको सतहमा म्याटमाथि गोडा सिधा गरेर बस्नुहोस् ।
- (ख) दायाँ गोडालाई घुँडाबाट मोडेर बायाँ तिघ्राको मुनि राख्नुहोस् ।
- (ग) यसरी नै बायाँ गोडालाई पनि घुँडाबाट मोडेर दायाँ तिघ्राको मुनि राख्नुहोस् ।
- (घ) दुबै हातलाई घुँडामाथि ज्ञानमुद्रामा हत्केला आकाशतर्फ फर्काउँदै राख्नुहोस् ।
- (ङ) कम्मर, गर्दन र टाउकालाई सिधा पारेर राख्नुहोस् ।
- (च) यसै गरी पटक पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।



सुखासनका फाइदा

- (क) शरीर र मनको थकान कम हुन्छ ।
- (ख) मेरुदण्ड बलियो हुन्छ ।

(ग) शारीरिक तथा मानसिक सन्तुलन ल्याउन सहयोग पुग्छ ।

(घ) यस आसनमा बसेर प्राणायाम तथा ध्यान गर्न सजिलो हुन्छ ।

१.५ वज्रासनको अभ्यास (Practice of Vajrasana)

चित्रमा देखाइए जस्तै घुँडा खुम्च्याएर घुँडामा हात राखी कम्मर सिधा पारेर गरिने आसन नै वज्रासन हो । यो आसनको अभ्यासले घुँडा, गोडा, गोलिगाँठा, पैताला आदिमा राम्रो कसरत हुन्छ । वज्रासनले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउने, एकाग्रता बढाउने र चिन्तन शक्तिको विकास गर्छ । त्यस्तै जोर्नीको दुखाइ, टाउको दुख्ने रोग र रक्तचापको समस्या पनि कम गर्छ ।



क्रियाकलाप १.२

घुँडा खुम्च्याएर म्याटमाथि बस्नुहोस् । यसरी बस्दा दुबै पैतालाको बुढीऔँला छोएर राख्नुहोस् । त्यसपछि दुबै हातलाई तनक्क तन्काएर घुँडामाथि राख्नुहोस् । छाती, घाँटी र टाउकालाई सिधा राखी श्वासप्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् । यो अवस्थामा पाँचदेखि १० मिनेटसम्म रहनुहोस् । अन्त्यमा शरीरलाई हलुका छोड्दै पहिलाको अवस्थामा फर्कनुहोस् ।

१.६ अर्धहलासनको अभ्यास (Practice of Ardha Halasana)

अर्धहलासनको अभ्यास चित्रमा देखाइए जस्तै गरी गर्नुहोस् :

(क) जमिनमा उत्तानो परेर पिठ अर्थात् मेरुदण्डको भरमा सुत्नुहोस् ।

(ख) दुईओटै हातलाई शरीरसँगै दायाँबायाँ हत्केलालाई जमिनतर्फ फर्काएर राख्नुहोस् ।



- (ग) दायाँ गोडालाई नखुम्च्याइकन सिधा माथि आकाशतर्फ लैजानुहोस् र बिस्तारै तल जमिनमा फिर्ता ल्याउनुहोस् ।
- (घ) बायाँ गोडालाई पनि नखुम्च्याई जमिनबाट माथि सिधा उठाउनुहोस् र बिस्तारै जमिनमा फिर्ता ल्याउनुहोस् ।
- (ङ) माथि बताइए जस्तै गरी पाँच पाँचपटक अभ्यास गर्नुहोस् । अन्त्यमा दुबै गोडालाई सँगै माथि उठाउनुहोस् र बिस्तारै जमिनमा फिर्ता ल्याउनुहोस् ।

अर्धहलासनका फाइदा

- (क) पेटको भागलाई बलियो बनाउँछ ।
- (ख) पाचनशक्ति राम्रो हुन्छ ।
- (ग) तिघ्रा तथा पिँडौलाको भागलाई बलियो बनाउन मदत पुग्छ ।
- (घ) शरीरमा रक्तसञ्चार राम्रो हुन्छ ।

अभ्यास

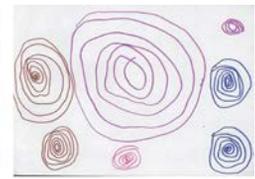
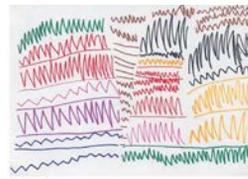
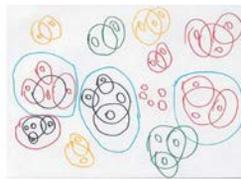
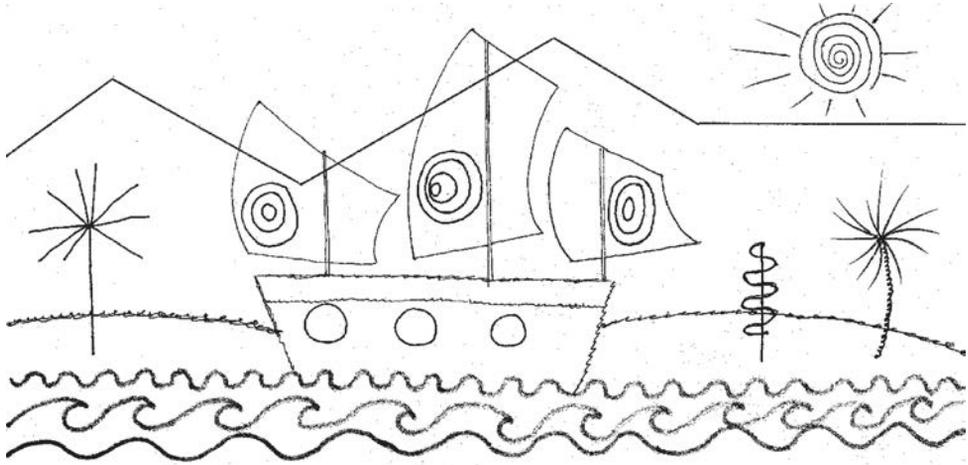
दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

१. प्राणायाम भनेको के हो ?
२. वज्रासन भनेको के हो, यसका फाइदा लेख्नुहोस् ।
३. सुखासनको अभ्यास कसरी गरिन्छ ?
४. अर्धहलासन गर्ने तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

रेखाचित्र र रङ (Drawing and Colour)

रेखाङ्कन (Drawing)

हामी विभिन्न सामग्रीको सहायताले चित्र कोर्न सक्छौं । कागजमा रेखाङ्कन गर्न पेन्सिल, चक, चारकोल जस्ता सामग्रीको प्रयोग गर्न सकिन्छ । नमिलेका ठाउँमा सुधारका लागि इरेजरको सहायता लिन सकिन्छ । रेखाचित्र बनाउँदा दुरुस्तै हुनुपर्छ भन्ने छैन । यसरी रेखाङ्कन गर्दा आवश्यकताअनुसार सिधा रेखा, बाङ्गाटिङ्गा रेखा र चक्रीय रेखा कोर्न सकिन्छ । दिइएका चित्र अवलोकन गर्नुहोस् । चित्रमा कुन कुन प्रकारका रेखा देखिन्छन्, छलफल गर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप १०.१

तपाईंलाई मन पर्ने विभिन्न किसिमका रेखा कापीमा कोर्नुहोस् र ती रेखाको नाम लेख्नुहोस् ।

ज्यामितीय आकारबाट वस्तुको चित्र निर्माण (Drawings based on Geometrical Shapes)

हाम्रा वरिपरि विभिन्न प्रकारका वस्तु हुन्छन् । ती वस्तु विभिन्न नाप (size) र आकारका (shape) हुन्छन्, जस्तै : कुर्सी, मेच, टेबुल, भाँडा, गाग्रो, सिसी, बल, फूलदानी आदि । ती वस्तु कुनै चारपाटे हुन्छन् भने कुनै गोलाकार, कुनै बेलनाकार आकारका हुन्छन् भने कुनै तीनकुने आकारका हुन्छन् । यस्ता आकार भएका वस्तुलाई ज्यामितीय आकारका वस्तु भनिन्छ । यस्ता आकारप्रकार भएका वस्तुको अवलोकन गरेर चित्र बनाउन सकिन्छ । केही ज्यामितीय आकारका चित्र यसप्रकार छन् ।



कक्षामा भएका विभिन्न ज्यामितीय आकारका वस्तुको चित्र बनाउन सकिन्छ । यस्ता ज्यामितीय आकारप्रकारका चित्रको अभ्यासले अरू वस्तुका चित्र बनाउन

सहयोग पुग्छ । चित्र बनाउँदा त्यस वस्तुको नाप, आकार र वस्तु कतातिर फर्किएको छ भन्ने ख्याल गर्नुपर्छ । यहाँ चार कक्षामा पढ्ने विद्यार्थीले आफ्नो कक्षाकोठाको कुर्सीको चित्र बनाएको देखाइएको छ ।



क्रियाकलाप १०.२

तपाईंको वरिपरि भएका ज्यामितीय आकारका विभिन्न वस्तु सङ्कलन गर्नुहोस् र ती वस्तुको अवलोकन गरी रेखाचित्र बनाउनुहोस् ।

छाया (Shading)



ह्याचिङ (hatching)

क्रसह्याचिङ (crosshatching)

वस्तुमा प्रकाश परेको भाग उज्यालो हुन्छ, भने प्रकाश नपरेको भाग अँध्यारो हुन्छ । सिसाकलमबाट छाया प्रकाशको प्रभाव देखाउँदा उज्यालो भागमा बिस्तारै वा एकपटक मात्र (फिक्का) र छाया परेको भागमा पटक पटक दोहोर्‍याउँदै गाढा पार्न सकिन्छ ।

रेखाचित्रमा छाया (shading) गर्नाले चित्रण गरिएको वस्तुमा गहिराइको भ्रम (illusion of depth) पैदा हुन्छ। वस्तुमा छाया परेको भाग गाढा अथवा कालो हुन्छ। तल ज्यामितीय आकारका वस्तु रेखाङ्कन गरिएका छन्। ती वस्तुमा छाया कसरी परेको छ, अवलोकन गर्नुहोस्।

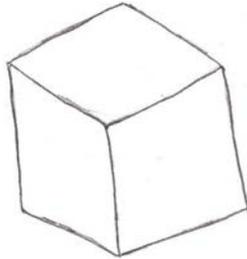


क्रियाकलाप १०.३

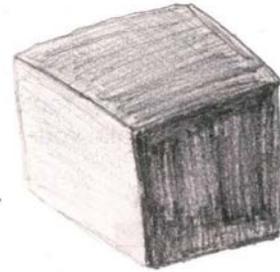
अब वास्तविक वस्तु हेर्दै चित्र कोर्ने अभ्यास गरौं :



वास्तविक वस्तु



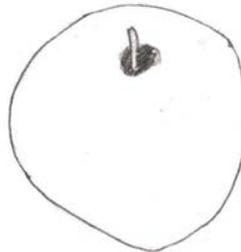
रेखा चित्र



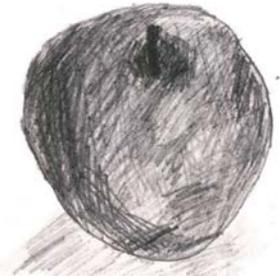
छाया गरेपछि



वास्तविक वस्तु



रेखा चित्र



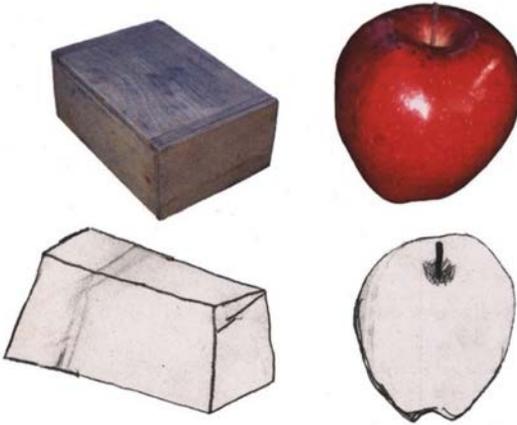
छाया गरेपछि

क्रियाकलाप १०.४

गोले, चारपाटे, शङ्कु (cone) जस्ता विभिन्न आकारप्रकार भएका सामग्रीको रेखाचित्र बनाई त्यसमा छाया गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्।

अवलोकनद्वारा रेखाचित्र (Drawing from Observation)

हाम्रा वरिपरि विभिन्न वस्तु छन् । ती वस्तु राम्ररी अवलोकन गर्नुहोस् । हेरेर बनाएका वस्तु अभ् यथार्थपरक देखिन्छन् । कुनै पनि वस्तु हेराइको कोणअनुसार फरक फरक देखिन्छ । अवलोकनद्वारा वस्तुको चित्र बनाउँदा त्यसमा देखिने गुण, मोटाइ, लम्बाइ, चौडाइ, गहिराइ, आकार, छाया, प्रकाश आदि अध्ययन गर्न सकिन्छ । यसरी अवलोकन गरी चित्र बनाउनुपर्छ । अभ्यास गर्दा पहिला एउटा मात्र वा आफूलाई सजिलो लाग्ने वस्तुको चित्र बनाउनुपर्छ । त्यसपछि क्रमशः दुई वा दुईभन्दा बढी वस्तुको रेखाङ्कन गर्नुपर्छ । यहाँ अवलोकन गरी बनाएका केही चित्र दिइएका छन्, अध्ययन गर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप १०.५

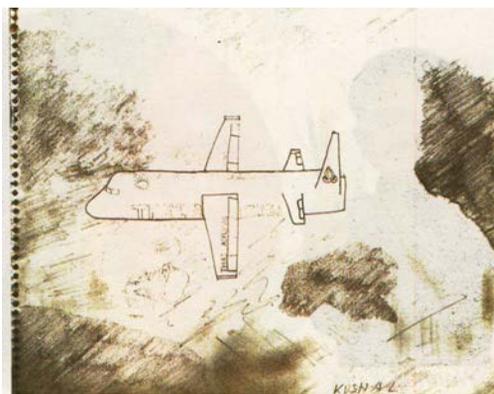
कक्षाकोठा वा घरबाहिरका दृश्य अवलोकन गरी वस्तुको चित्र बनाउनुहोस् ।

कल्पनामा आधारित रेखाचित्र (Drawing from Imagination)

हामी विभिन्न कुरा कल्पना गर्छौं । आफ्ना अनुभव, भावना, सोच र कल्पनालाई विभिन्न माध्ययमबाट प्रस्तुत गर्न सकिन्छ । आफ्ना मनमा लागेका कुरा चित्रमार्फत प्रस्तुत गर्न सकिन्छ । बालबालिकाले बनाएर दिएका चित्र अवलोकन गरौं र आफूले पनि अभ्यास गरौं :



मेरो बल र मेरो कुकुर



बादलमा फसेको हवाईजहाज



चिडियाखानामा म र मेरो भाइ



चन्द्रमाको यात्रा

कथामा आधारित रेखाचित्र (Drawing based on Story)



कथाअनुसार विद्यार्थीले बनाएको चित्र

कथा सुन्न सबैलाई मन पर्छ । पाठ्यपुस्तकमा पनि विभिन्न थरीका कथा हुन्छन् । कुनै कथा शिक्षकले पनि सुनाउनुहुन्छ । यस्ता कथा पढेर वा सुनेर ती कथाबारे चित्र बनाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप १०.६

१. पाठ्यपुस्तकमा भएका पाठबारे छलफल गरी ती पाठमध्येबाट तपाईंलाई मन पर्ने विषयमा रेखाचित्र बनाउनुहोस् ।
२. शिक्षकको सहयोगमा चित्रकलासम्बन्धी क्रियाकलाप गर्दा सकेसम्म स्वउत्प्रेरणा हुने गरी अभ्यास गर्नुहोस् । सकेसम्म हुबहु चित्र बनाउनुभन्दा भावना र विचारका प्रस्तुतिलाई प्राथमिकता दिई चित्र बनाउनुहोस् । रेखाङ्कन गर्नुअगाडि कक्षाकोठामा विभिन्न रेखाचित्र प्रदर्शन गरी छलफल गर्नुहोस् ।
३. रेखाङ्कन गर्दा वस्तुको चित्र बनाउने कार्य मात्र नगरी त्यस वस्तुमा भएका गुण, जस्तै : ती कति मोटा, मसिना, पातला, खस्रा, चिल्ला तथा तिनका नाप र रङ आदिका बारेमा पनि छलफल गर्नुहोस् ।

४. चित्र बनाउँदा सकेसम्म पाठ्यपुस्तकमा दिइएका विषयवस्तुभन्दा पनि तपाईंले पढ्ने गरेका चित्रपुस्तिका, स्वास्थ्य, शारीरिक, सामाजिक अध्ययन, नेपाली जस्ता विषयमा भएका विषयवस्तुलाई केन्द्रित गरी चित्र रचना गर्दा प्रभावकारी हुन्छ । त्यसैले मलाई मन पर्ने खानेकुरा, घरटोलको सरसफाइ, छिमेकीलाई सहयोग, व्यक्तिगत सरसफाइ, स्वास्थ्य, मैले जचाउने ठाउँ आदिको चित्र बनाउन मन पर्छ ।
५. साथी साथीबिच एकअर्काका कार्य अवलोकन गरी प्रशंसा गर्नुहोस् ।
६. आफ्ना अनुभव, रुचि र कल्पनाका विषयवस्तुमा बढी जोड दिनुहोस् । चित्रकला सिप मात्र होइन । आफ्ना भावना व्यक्त गर्ने उत्कृष्ट माध्यम पनि चित्रकला हो भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

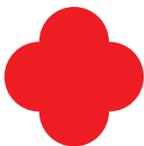


रङ (Colour)

हाम्रा वरिपरि हामी विभिन्न वस्तु देख्न सक्छौं । ती वस्तुमा थरीथरीका रङ देख्न सक्छौं । एउटै वस्तुमा पनि गाढा वा फिक्का गरी धेरै रङका प्रवृत्ति देख्न सकिन्छ । जलरङ (water colour), पेन्सिल रङ (coloured pencils), क्रेयन (crayons), पोस्टर रङ (poster colour), एक्रिलिक पेन्ट्स (acrylic paints), तेलरङ (oil colour) आदि विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । अबिर, केसरी, रातोमाटो, बेसार, निर आदि स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध पदार्थबाट पनि रङ बनाउन सकिन्छ ।

प्राथमिक रङ (Primary Colours)

रातो (Red), निलो (Blue) र पहुँलो (Yellow) रङलाई मूल रङ (Primary Colour) भनिन्छ ।



रातो



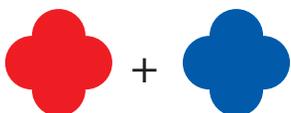
पहुँलो



निलो

माध्यमिक रङ (Secondary Colour)

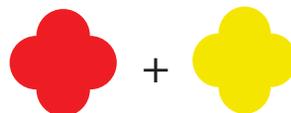
दुई मूल रङलाई मिसाएर बन्ने रङलाई माध्यमिक रङ (Secondary Colour) भनिन्छ ।



प्याजी (purple)



हरियो (green)



सुन्तला (orange)

क्रियाकलाप १०.७

तपाईंले प्रयोग गर्ने सामग्री, जस्तै : दाँत माइने बुरुस, नुहाउने साबुन जस्ता स्वास्थ्यसामग्रीको चित्र बनाई प्राथमिक रङ र माध्यमिक रङ लगाउनुहोस् ।

गाढा रङ र फिक्का रङ

दिइएका रङलाई अवलोकन गर्नुहोस् । ती रङमा गाढादेखि फिक्का र फिक्कादेखि गाढा देखाइएको छ । कुनै पनि रङमा सेतो रङको मिश्रणबाट फिक्का र कालो रङको मिश्रणबाट उक्त रङ गाढा हुँदै जान्छ ।

रङलाई फिक्का बनाउन सेतो रङ मिसाउँदा

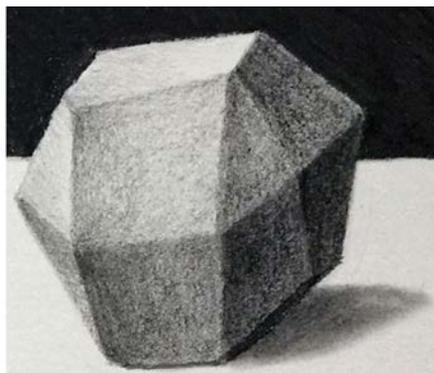
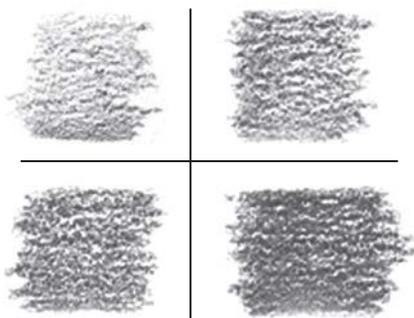


रङलाई गाढा बनाउन कालो रङ मिसाउँदा



सिसाकलमबाट गाढा रङ

सिसाकलमलाई पटक पटक रगडेर छाया कालो बनाउन सकिन्छ। यसरी सिसाकलमको प्रयोग गर्दा पटक पटक गर्दै गाढा गर्न सकिन्छ। गाढा रङ र फिक्का रङका नमुना तल दिइएका छन्, अवलोकन गर्नुहोस्।



सिसाकलमबाट छाया दिई बनाइएको आकार

कुनै पनि वस्तुको उज्यालो भाग र छाया परेको भाग राम्रोसँग अवलोकन गर्नुहोस्। ती वस्तुको छाया परेको भाग गाढा हुन्छ र प्रकाश परेको भाग फिक्का हुन्छ।

क्रियाकलाप १०.८

चारओटा बेलाबेलै कोठा बनाई सिसाकलमले छायाका चरणहरूको अभ्यास गर्नुहोस्।

अवलोकनद्वारा चित्र निर्माण

कुनै पनि वस्तुको अवलोकन गरी त्यसको चित्र निर्माण गर्न सकिन्छ। अवलोकन गर्दा ती वस्तुको बाह्य रूपबारे अध्ययन गर्न सकिन्छ। वस्तुको अवलोकन गर्दै रेखाङ्कन गरी रङ भरेर चित्र पूरा गर्न पनि सकिन्छ।



अवलोकन गरी बनाएको चित्र

मुहार चित्र (Portrait)

कुनै व्यक्तिको मुहारको चित्र बनाउनुलाई पोर्ट्रेट भनिन्छ। पोर्ट्रेट सुरु गर्नुभन्दा पहिले त्यस व्यक्तिको मुहार अवलोकन गर्नुपर्छ। मुहार चित्र बनाउँदा आफ्नो साथीको मुहार हेर्दै पोर्ट्रेटको अभ्यास गर्न सकिन्छ।



क्रियाकलाप १०.९

तपाईं आफ्नो अनुहार हत्केलाले छाप्नुहोस्। अनुहार बाटुलो, चारपाटे, गोलो, बेलनाकार वा आयतकार कस्तो छ, विचार गर्नुहोस्। के तपाईंको नाक अलिकति माथि उठेको छ? आँखा अलिकति गढेको छ, अब आफ्नो अनुहार सम्भेर मुहार चित्र बनाउने कोसिस गर्नुहोस्।

१. दुई दुई जनाको समूह बनाउनुहोस् । एकले अर्काको अनुहार हेर्दै पालैपालो मुहार चित्र बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।
२. चित्र बनाउँदा वा रङ लगाउँदा सकेसम्म यथार्थ वस्तु अवलोकन गर्नुहोस् । अवलोकन गरेका तथ्यबारे छलफल गर्नुहोस् । चित्र बनाउँदा कुनै किताबको वा फोटोबाट कपी गर्नुभन्दा सकेसम्म यथार्थ वस्तुबाट चित्र बनाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. दिइएका शब्द छनोट गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

प्रकाश छाया चित्रकला ज्यामितीय हरियो निलो

- (क) रेखाहरूको उच्चतम संयोजनबाट को विकास हुन्छ ।
- (ख) गोलाकार, त्रिभुजाकार, आयताकार, वर्गाकार आदि आकारहरू हुन् ।
- (ग) वस्तुमा प्रकाश पर्दा उक्त वस्तुको विपरीत भागमा बन्छ ।
- (घ) वस्तुमा परेमा मात्र रङको पहिचान गर्न सकिन्छ ।
- (ङ) पहेँलो, रातो र प्राथमिक रङका उदाहरण हुन् ।

२. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) तपाईं आफूलाई मन पर्ने चित्र कसरी बनाउनुहुन्छ, चित्रसहित वर्णन गर्नुहोस् ।
- (ख) ज्यामितीय आकारको प्रयोगबाट चित्र कसरी निर्माण गर्न सकिन्छ, चित्रसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

- (ग) वस्तुमा छायाको प्रभाव कसरी देखाउन सकिन्छ, सिसाकलमको प्रयोग गरी कुनै वस्तुको छाया बनाउनुहोस् ।
- (घ) प्राथमिक रङको प्रयोगबाट माध्यमिक रङ कसरी बनाउन सकिन्छ, चित्रसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।
- (ङ) स्थानीय स्तरमा पाइने वस्तुको प्रयोग गरी विभिन्न प्रकारका रङ निर्माण कसरी गर्न सकिन्छ, लेख्नुहोस् ।
- (च) आफ्नो घर वा विद्यालय वरपर पाइने वस्तुमध्ये तपाईंलाई मन पर्ने कुनै वस्तुको चित्र बनाई उपयुक्त रङ लगाउनुहोस् ।
- (छ) प्रकाश र छायाबिचको सम्बन्धलाई उदाहरण र चित्रसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।
- (ज) चित्र निर्माण कार्यमा रङको महत्त्व उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।
- (झ) फिक्का रङ र गाढा रङ कसरी बनाउन सकिन्छ, प्रक्रिया लेख्नुहोस् ।
- (ञ) आफ्नो मुहारको चित्र बनाउनुहोस् ।
- (ट) कथामा देखिने र कल्पनामा आधारित कुनै एक एकओटा चित्र बनाई उपयुक्त रङ लगाउनुहोस् ।

शब्दार्थ

चारकोल	:	गोल वा काठका टुकामा गम वा बाइन्डरको मिसावटबाट बनाइएको चित्र बनाउने एक माध्यम
छाया	:	कुनै पनि वस्तुमा प्रकाश परेपछि देखिने कालो भाग
फिक्का रङ	:	निक्खर रङमा सेतो रङ मिसाउँदै फिक्का बनेर निस्कने रङ
गाढा रङ	:	निक्खर रङमा कालो रङ मिसाउँदै गाढा बनेर निस्कने रङ
जलरङ	:	माध्यमका रूपमा पानी मिसाउँदै प्रयोग गरिने पारदर्शी रङ

छपाइ र माटाको काम (Printmaking and Clay Work)

कुनै वस्तुको सतहमा रङ लगाएर त्यस वस्तुमा भएका आकृति वा टेक्सचरको छापा निकाल्ने कार्यलाई छपाइ कार्य भनिन्छ। छपाइ कार्य थिचेर (pressing), रगडेर (rubbing) र रङ छर्केर (spraying) गर्न सकिन्छ। दिइएका चित्र अवलोकन गरी कस्तो किसिमको छपाइ भएको छ, छलफल गर्नुहोस् :



क्रियाकलाप ११.१

विभिन्न किसिमका सिसीका बिरा, लुगाका टाँक जस्ता वस्तु जम्मा गर्नुहोस्। ती वस्तुमा रङ लगाई तिनको छपाइ गर्नुहोस्।

छपाइ कार्य आकृतिमूलक वा आकृतिविहीन दुबै हुन सक्छन् । कुनै वस्तुको टेक्सचर मात्र पनि छपाइ गर्न सकिन्छ । छपाइका विभिन्न विधिमध्ये यहाँ केही विधिको अभ्यास गरिने छ ।

आकृतिमूलक छपाइ (Representational Printing)

कुनै पनि सतहमा कुनै आकृति बनाएर ती आकृतिको छपाइ गर्ने कार्यलाई आकृतिमूलक छपाइ भनिन्छ । आकृतिमूलक छपाइका केही अभ्यास तल देखाइएका छन् :



आलु र काठमा आकार बनाई छपाइ गरेका आकृति

क्रियाकलाप ११.२

कुनै सिक्का लिनहोस् र ती सिक्कामाथि कागज राखी रगडेर (Rubbing) सिसाकलमको प्रयोग गरी छपाइ गर्नुहोस् ।

आकृतिविहीन छपाइ (Non-representational Printing)

कुनै पनि सतहमा कुनै आकृति नभईकन छपाइ सतहमा जे छ, सोहीअनुरूप छपाइ गर्ने कार्यलाई आकृतिविहीन छपाइ भनिन्छ । यस्ता छपाइ कार्य गर्दा कुनै पनि सतहमा रङ लगाउन सकिन्छ र ती सतहका रेसाबाट सतहअनुसारका टेक्सचर छपाइ हुन्छ ।



बाक्लो कागजलाई काटेर आकार बनाई छपाइ गरेका आकृति

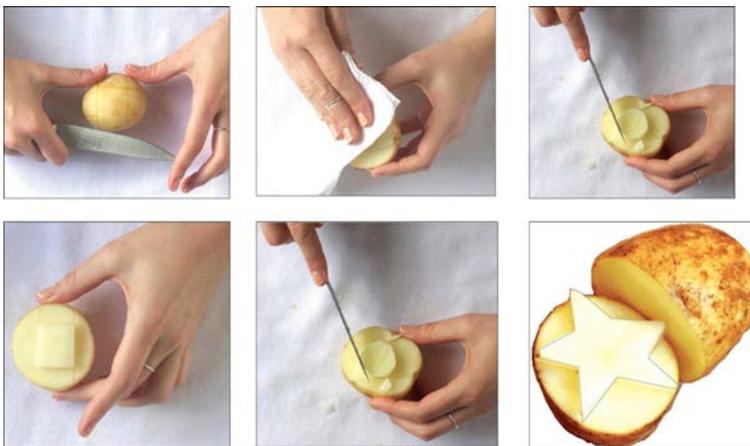
तरकारी वा वनस्पतिबाट छपाइ (Printmaking through Vegetables and Plants)

हेराँ, सिकाँ र गरौँ :

तरकारी वा वनस्पतिबाट पनि छपाइ कार्य गर्न सकिन्छ । तरकारीलाई काटेर दुई टुक्रा बनाउने र त्यसलाई मसीमा चोपेर कागजमा छपाइ कार्य गर्न सकिन्छ ।



तल आलुबाट छपाइ कार्यका केही चरण दिइएका छन्, अवलोकन गर्नुहोस् :

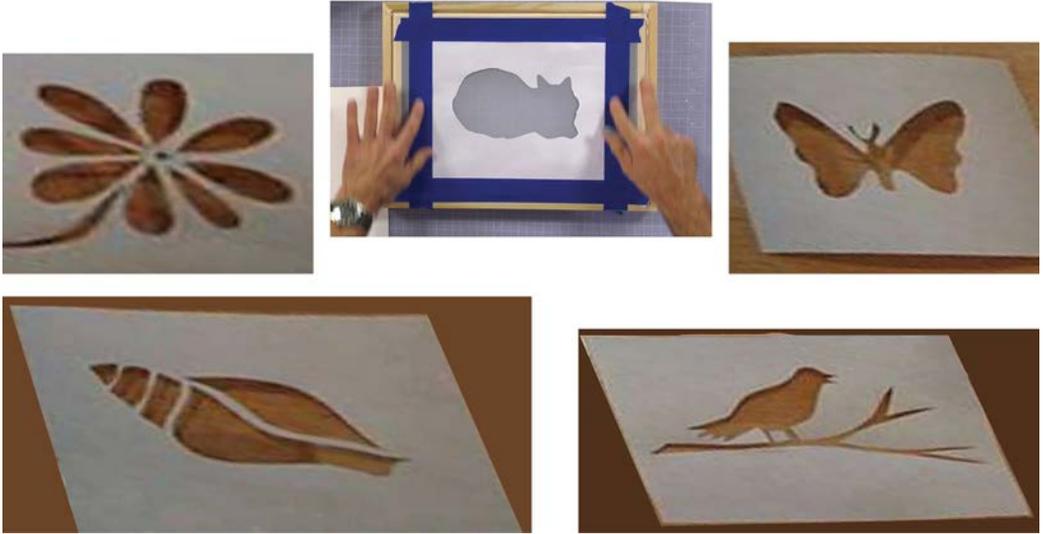


क्रियाकलाप ११.३

विभिन्न किसिमका सब्जी सङ्कलन गर्नुहोस् । त्यसमध्ये तपाईंलाई मन पर्ने सब्जीलाई दुई टुक्रा पार्नुहोस् । टुक्रा पारिसकेपछि त्यसमा रङ लगाउनुहोस् र छपाइ गर्नुहोस् । छपाइ गरिसकेपछि कस्तो आकृति बन्यो, छलफल गर्नुहोस् ।

स्टेनसिल छपाइ (Stencil Printing)

छपाइ कार्य विभिन्न किसिमले गर्न सकिन्छ । आकृतिमूलक र आकृतिविहीन छपाइ कार्य गरे जस्तै कागजलाई विभिन्न आकारमा काटेर स्टेनसिल बनाउन सकिन्छ । स्टेनसिल आफूलाई चाहेअनुसारको बनाउन सकिन्छ । यसलाई आवश्यक आकारमा काटेर रङ छर्केर ती आकारको छपाइ निकाल्न सकिन्छ । हिजोआज बजारमा विभिन्न आकारका स्टेनसिलसमेत किन्न पाइन्छ ।

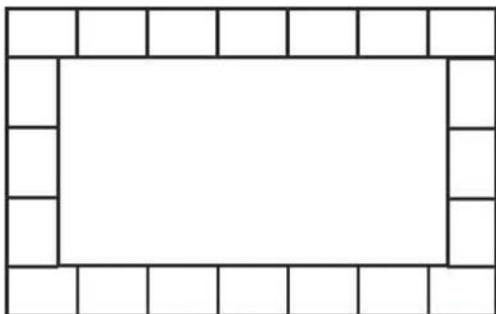


क्रियाकलाप ११.४

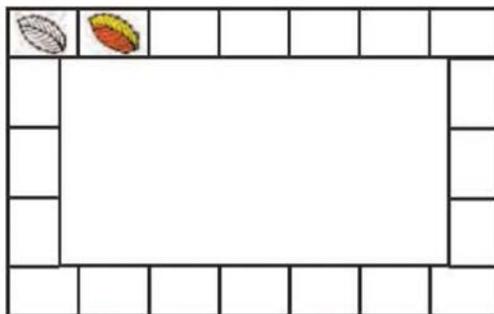
बाक्लो कागजलाई विभिन्न आकारमा काट्नुहोस् । काटिसकेपछि ती कागजलाई सेतो कागजमा राख्नुहोस् । अब पुराना वा प्रयोग भइसकेको दाँत माइने बुरुसले रङ छर्कनुहोस् (spray) र कस्तो आकृति बन्यो, अवलोकन गर्नुहोस् ।

डिजाइन र बुट्टा (Design and Pattern)

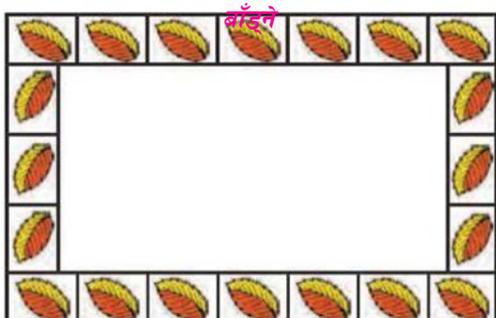
डिजाइन र बुट्टा आकृतिमूलक वा आकृतिविहीन दुबै हुन सक्छन् । कागजको सतहमाथि एउटै आकृतिलाई अनेकौं पटक छपाइ गर्न सकिन्छ । विभिन्न शुभकामना कार्ड, निमन्त्रणा कार्ड, टेक्सटाइलमा डिजाइन र बुट्टा प्रयोग गर्न सकिन्छ । दिइएका डिजाइनका नमुना अवलोकन गर्नुहोस् :



बुट्टा डिजाइन गर्नुपर्ने ठाउँलाई बराबर भागमा



बाँडिएका ठाउँमा एउटा आकृति बनाउने



ती आकृतिमा रङ लगाई दोहोर्याई बुट्टा बनाउने



आवश्यकताअनुसार रङ लगाउने



डिजाइन तयार भयो ।

क्रियाकलाप ११.५

विभिन्न किसिमका शुभकामना कार्ड र निमन्त्रणा कार्ड सङ्कलन गर्नुहोस् । ती कार्डमा तयार पारेका डिजाइनलाई राम्ररी अवलोकन गर्नुहोस् । अवलोकनपश्चात् नयाँ बुट्टा डिजाइन तयार गरी एउटा निमन्त्रणा कार्ड बनाउनुहोस् ।

माटाका विभिन्न आकृति

माटाको प्रयोगद्वारा विभिन्न किसिमका आकृति बनाउन सकिन्छ । माटालाई थिचेर, तानेर र पिटेर माटो थप्दै आफूलाई चाहिएको आकृति बनाउन सकिन्छ । कुनै पनि आकृति बनाउन पहिला आधारभूत आकारको (जस्तै : गोलाकार, बेलनाकार, त्रिभुजाकार र चारपाटे) अभ्यास गर्नुपर्छ । ती आधारभूत आकारको अभ्यासपछि विभिन्न फलफूल, विभिन्न आकारमा भाँडाकुँडाको नमुना बनाउने अभ्यास गर्न सकिन्छ । विभिन्न विधिमध्ये यहाँ हामी क्वायल विधि, पिन्च विधि र स्ल्याब विधिबारे अभ्यास गरौं ।



माटो मुछेको



तयारी माटो



माटाबाट बनेका
आधारभूत आकार





माथि दिइएका विभिन्न फलफूलका चित्र अवलोकन गर्नुहोस् । के तपाईंलाई यी फलफूलमध्ये कुनै फलफूल मन पर्छ ? तिनको आकार कस्तो छ, छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ११.६

तपाईंलाई मन पर्ने फलफूल छान्नुहोस् । ती फलफूलको आकारप्रकार राम्रोसँग अवलोकन गरी आफूले पनि बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

ज्यामितीय आकारका वस्तु

माटाबाट विभिन्न प्रकारका ज्यामितीय वस्तु बनाउन हामीले तीन कक्षामा सिकिसकेका छौं । ती विभिन्न प्रकारका ज्यामितीय वस्तुको संयोजनबाट गोलो, बाटुलो, च्याप्टो चारपाटे आदि विभिन्न वस्तु बनाउन सकिन्छ । उदाहरणका लागि एउटा चराको नमुना लिन सकिन्छ । गोलाकारबाट चराको टाउको, बेलनाकारबाट चराको जिउ र त्रिभुजाकारबाट चराको चुच्चो बनाउन सकिन्छ ।



आधारभूत आकारबाट बनेका माटाका आकृति

क्वायल (Coil) विधिबाट माटाका भाँडा बनाउने तरिका

क्वायल विधिबाट माटाका सामान बनाउन सबैभन्दा पहिला मुछेको माटालाई डोरी जस्तै गरी लामा लामा पार्नुपर्छ । ती लामा लामा माटाका डोरीलाई क्रमशः घुमाउँदै आफ्नो इच्छानुसारका आकारमा थप्दै लैजानुपर्छ । यसरी माटाका डोरी थप्दै माटाका भाँडाको नमुना बनाउन सकिन्छ । यसरी बनाइएका क्वायल एकआपसमा टम्म जोडिएको हुनुपर्छ अन्यथा चर्कने सम्भावना हुन्छ । दिइएका केही क्वायल विधिबाट बनाइएका भाँडाको नमुना अवलोकन गर्नुहोस् ।



क्वायल बनाउँदै गरेको



क्वायल तयार गरेको



माटाको पाटामा क्वायल घुमाउँदै गरेको



क्वायल घुमाउँदै गरेको



क्वायलको भाडा तयार



क्वायल विधिबाट बनेका सामग्री

स्ल्याब (Slab) विधिबाट विभिन्न वस्तु निर्माण

मुछेको माटाका डल्लालाई थिचेर, बेलेर वा पिटेर माटाको पाता (slab) बनाउन सकिन्छ । यसका लागि सबैभन्दा पहिले मुछेको माटालाई डल्लो बनाउनुपर्छ ।

डल्लो माटालाई रोटी जस्तै बेल्लुपर्छ । बेलेर माटाका पाता बनाउँदा सकेसम्म सबै ठाउँ बराबर हुनुपर्छ । बेलिसकेपछि आफूलाई चाहिने (गोलो, चारपाटे, बेलनाकार) आकारमा चक्कुले मिलाएर काट्नुपर्छ । दिइएका चित्रमा माटाका पाता बनाउने तरिका र विधि देखाइएका छन् ।



स्ल्याब तयार गर्दै



तयारी स्ल्याबहरू



स्ल्याबहरू एकआपसमा जोड्दै



स्ल्याबहरू एकआपसमा जोडिसकेपछि अनावश्यक भाग काट्दै



स्ल्याब विधिबाट तयार गरिएको बाक्स

स्ल्याब (Slab) विधिबाट माटामा बुट्टा बनाउने तरिका

स्लाब विधिबाट माटाका भाँडा बनाउनुका साथै ती स्लाबमा विभिन्न बुट्टा कोरेर त्यसलाई अभि आकर्षक बनाउन सकिन्छ । यसरी बनाइएका पाता (slab) मा अगाडि नै वा पाता जोडिसकेपछि बुट्टा बनाउन सकिन्छ ।



तयारी स्ल्याबहरू



तयारी स्ल्याबमा बुट्टा कोरेको



बुट्टा कोरेका स्ल्याबहरू एकआपसमा जोडेको



बुट्टा तयार भएपश्चात्को वस्तु



माटामा बनाएका विभिन्न बुट्टा

माटाका वस्तु बनाइसकेपछि त्यसमा रङको प्रयोग

कुनै पनि माटाको आकृति बनाइसकेपछि त्यसलाई रङ लगाएर अझ आकर्षक र प्राकृतिक बनाउन सकिन्छ । तयारी भएका माटाका वस्तुमा विभिन्न स्थानीय रङ वा तयारी रङ प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



क्रियाकलाप ११.८

तयारी माटाबाट स्ल्याब निर्माण गरी ती स्ल्याबमाथि विभिन्न आकृति र बुट्टा बनाउनुहोस् र सुकाउनुहोस् । सुकिसकेपछि त्यसलाई कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

निर्माण कार्य (Construction)

तारका टुक्राबाट विभिन्न साधारण आकृति निर्माण

तारका विभिन्न टुकालाई मिलाएर विभिन्न आकृति निर्माण गर्न सकिन्छ । हातले नै बड्याउन सकिने नरम तारको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । तारबाट निर्माण कार्य गरी विभिन्न मूर्ति बनाएका उदाहरण पनि प्रशस्त छन् । ठुला ठुला मूर्तिसमेत तारको प्रयोग गरी बनाइएका छन् । तल तारबाट बनेका विभिन्न नमुना देखाइएका छन्, अवलोकन गर्नुहोस् :



क्रियाकलाप ११.२

१. तारबाट कस्ता किसिमका वस्तु निर्माण गर्ने हो, त्यसको रेखाङ्कन गर्नुहोस् र ती रेखाअनुसार तारबाट वस्तु निर्माण गर्नुहोस् ।
२. तारको प्रयोग गरी मानव शरीरको अस्थिपञ्जर निर्माण गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

कागजको बट्टालाई छाँटकाँट गरी वस्तु निर्माण

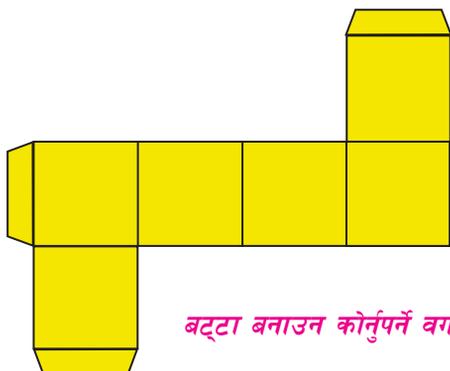
कागजका बट्टाबाट विभिन्न सामग्री बनाउन सकिन्छ । यसका लागि कागजका विभिन्न बट्टालाई जोडी नयाँ वस्तु बनाउन सकिन्छ । कागजका बट्टा काटेर, नयाँ कागज टाँसेर र विभिन्न रङ्गीन कागज टाँसेर पनि कागजबाट विभिन्न वस्तुको आकृति कार्य गर्न सकिन्छ ।



कागजको बस



बट्टाबाट बनेको घर



बट्टा बनाउन कोर्नुपर्ने वर्ग



वर्गहरूबाट बनेको बट्टा

क्रियाकलाप ११.१०

१. साबुन, मन्जन र बिस्कुटका बट्टा जम्मा गर्नुहोस् । त्यसमध्येका एउटा बट्टालाई खोल्नुहोस् र बट्टा कसरी निर्माण गरिएको रहेछ, अवलोकन गर्नुहोस् । अवलोकनपश्चात् पट्याउने (folding) ठाउँमा सिसाकलमले रेखा कोर्नुहोस् र आफ्नो कापीमा त्यसरी नै रेखाङ्कन गर्नुहोस् ।
२. कागजका बट्टा सङ्कलन गर्नुहोस् । बट्टाबाट विभिन्न वस्तु बनाउनुहोस् । काट्ने र टाँस्ने सामग्री प्रयोग गरेर आफूखुसी विभिन्न वस्तु निर्माण गरी प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ११.११

विभिन्न आकार र विभिन्न नापका बट्टा सङ्कलन गर्नुहोस् । ती बट्टाबाट कस्ता कस्ता सामग्री बनाउन सकिन्छ, विचार गर्नुहोस् । ती बट्टाबाट कुनै एक निर्माण कार्य गर्नुहोस् ।

पुराना वस्तु सङ्कलन गरी निर्माण कार्य

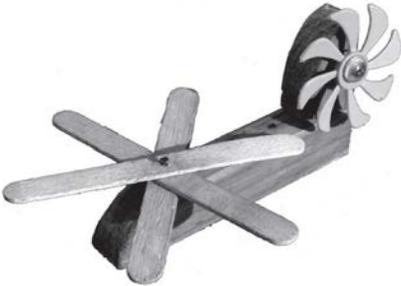
पुराना खेलौना, बोटल, काठका टुक्रा, सलाईका बट्टा, मन्जनका बट्टा आदिबाट विभिन्न निर्माण कार्य गर्न सकिन्छ । दुई वा दुईभन्दा बढी वस्तु टाँस्न, किलाको प्रयोग गरी तथा रबरले बाँधेर नयाँ नयाँ वस्तुको निर्माण गर्न सकिन्छ । डोरीको प्रयोग गरेर पनि विभिन्न किसिमले एक वा एकभन्दा बढी वस्तु जोड्न सकिन्छ । डोरी नयाँ नयाँ तरिकाले बाँध्न सकिन्छ ।



जुत्ता पोलिसको बट्टाबाट गुडाउने खेलौना



मिनरल वाटरको बोटलबाट बनाइएको खेलौना प्लेन



काठका टुक्रा जोडेर बनाइएको हेलिकोप्टर



सिन्का र कपडाबाट बनाइएको पुतली

क्रियाकलाप ११.१२

पुराना सामग्री सङ्कलन गर्नुहोस् । ती सामग्रीमध्येबाट कुनै तीन वा चार किसिमका सामग्री छान्नुहोस् र आफ्नै तरिकाले जोडेर कुनै नयाँ आकृतिको निर्माण गरी प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. दिइएका शब्द छनोट गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

रड छर्केर, आकृतिविहीन छपाइ, स्टेन्सिल, जटिल छपाइ,
आकृतिमूलक

- (क) एउटा वस्तुको आकृतिलाई अर्को सतहमा उतार्नु हो ।
- (ख) आकृति बनाएर छपाइ गर्ने कार्य छपाइ हो ।
- (ग) आकृति नबनाई वस्तु जस्तो छ, त्यस्तै रूपलाई छपाइ गर्नु
छपाइ हो ।
- (घ) दलेर, घोटेर, रगडेर तथा छपाइ गर्न
सकिन्छ ।
- (ङ) बाक्लो कागजमा कुनै वस्तुको आकृति बनाई त्यसलाई काटेर अर्को
कागजमा राखी छपाइ गर्ने कार्य हो ।

२. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) छपाइ भनेको के हो ? कुन कुन तरिकाबाट छपाइ गर्न सकिन्छ,
उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस् ।
- (ख) छपाइ किन गरिन्छ, स्टेन्सिल छपाइ कसरी गरिन्छ, प्रक्रिया उल्लेख
गर्नुहोस् ।
- (ग) आकृतिविहीन छपाइ र आकृतिमूलक छपाइमा के फरक छ,
उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।
- (घ) माटाबाट विभिन्न वस्तुको निर्माण कसरी गर्न सकिन्छ, यसका विधि
उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

- (ड) माटाबाट ज्यामितीय आकारका वस्तुको नमुना बनाउने तरिका लेख्नुहोस् ।
- (च) क्वाइल विधि र स्ल्याब विधिबाट माटाका विभिन्न नमुना कसरी बनाउन सकिन्छ, उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।
- (छ) निर्माण कार्य भनेको के हो, यो कसरी गर्न सकिन्छ ?
- (ज) खेर गएका वस्तुको प्रयोग गरेर निर्माण कार्य कसरी गर्न सकिन्छ, चित्रद्वारा प्रस्ट पार्नुहोस् ।

शब्दार्थ

टेक्स्चर	:	कुनै सतह वा वस्तुको गुण (जस्तै : खस्रो, नरम र चिप्लो)
स्टेन्सिल	:	कागज, काठ वा धातुमा काटेर बुट्टा अक्षर कोरेर छपाइ गर्ने साधन
स्ल्याब	:	माटाका सामग्री बनाउन प्रयोग गरिने माटाको फलेक वा पाटा

गायन र वादन (Singing and Playing Musical Instruments)

गीतलाई सुरिलो आवाजमा गुन्गुनाउँदा हामीलाई आनन्द आउँछ । कसैले मिठो स्वरमा गीत गाउँदा हामीलाई सुन्न मन लाग्छ । जसले राम्रो स्वर निकालेर भाका मिलाएर गाउँछ उसलाई हामी गायक भन्छौं । गीत गाउने, नाच्ने र बाजा बजाउने कार्य सङ्गीतभिन्न पर्छन् । यही गाउने, बजाउने र नाच्ने कला नै सङ्गीत हो । गीत गाउँदा लामो श्वास तान्ने र बिस्तारै छोड्ने गरिन्छ । हामीले राम्रो गीत गाउन, बाजा बजाउन र नृत्य गर्न सङ्गीतको पर्याप्त अभ्यास गर्नुपर्छ । यसका लागि अरूले गाएको, बजाएको र नाचेको नजिकबाट हेर्ने एवम् अभ्यास गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । गीत गाउनु र नाच्नु भनेको शारीरिक व्यायाम पनि हो । यसो गर्दा हामी शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ एवम् फुर्तिलो हुन्छौं ।

१२.१ स्वर अभ्यास (Vocal Practice)

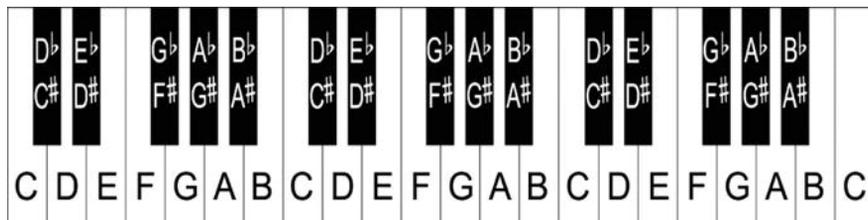
हामीले सङ्गीतका स्वरको अभ्यास गरेको प्रत्यक्ष देखेका छौं । गुरुले आफ्ना शिष्यलाई सङ्गीतका सा रे ग म स्वरहरू गाउने र बजाउने अभ्यास गराउनुहुन्छ । सङ्गीतका स्वरको दैनिक अभ्यासले हाम्रो आवाज मिठो र सुरिलो हुन्छ ।

सङ्गीतमा सातओटा स्वर सा रे ग म प ध नि हुन्छन् । यीमध्ये आफ्नो स्थानबाट तल अथवा माथि हुने स्वरलाई विकृत स्वर भनिन्छ । आधा स्वर तल भए कोमल र आधा स्वर माथि भए तीव्र हुन्छन् । यिनै स्वरको संयोजनबाट नै गीत र धुनको सिर्जना हुन्छ ।

शुद्ध सात, कोमल चार र तीव्र एक गरी जम्मा एक सप्तकमा बाह्र स्वर हुन्छन् । बाह्र स्वरलाई क्रमैले राखिएको स्थानलाई सप्तक भनिन्छ । हार्मोनियममा कम्तीमा पनि तीनओटा सप्तक हुन्छन् । धोद्रो अथवा मोटो स्वर रहने मन्द्र सप्तक हो ।

हाम्रो सामान्य बोलीचालीको ठिक्कको स्वर रहने मध्य सप्तक हो भने तिखो स्वर रहने तार सप्तक हो । यसलाई प्रस्तुत चित्रबाट प्रस्ट बुझ्न सकिन्छ ।

विकृत स्वरहरू : रे ग मं ध नि



शुद्ध स्वर : सा रे ग म प ध नि । सा रे ग म प ध नि । सां रें गं मं पं धं निं सां
सप्तक : मन्द्र सप्तक मध्य सप्तक तार सप्तक

सप्तकमा रहेका स्वरबाट बनेका अलग अलग स्वर समूहलाई अलङ्कार भनिन्छ । जति धेरै अलङ्कारको अभ्यास गरियो त्यति चाँडो हामी सङ्गीत सिक्न सक्छौं । यसका लागि हार्मोनियम वा किबोर्डमा शुद्ध स्वरहरूको आरोह-अवरोहको अभ्यास गर्नुपर्छ । सङ्गीतमा आरोह भन्नाले मुख्य सा स्वरदेखि माथितिर चढ्दै जाने सा रे ग म प ध नि सां क्रमलाई बुझिन्छ । अवरोह भन्नाले माथिबाट तलतिर पहिलेकै स्थानमा झर्ने वा फर्कने सां नि ध प म ग रे सा क्रमलाई बुझिन्छ । एक स्वरभन्दा धेरै स्वर समूह मिलाएर गरिने आरोह-अवरोह अभ्यासलाई सङ्गीतमा सरगम वा अलङ्कार अभ्यास भनिन्छ ।

१२.२ स्वर र अलङ्कार अभ्यास

स्वरलिपिको स्वर अभ्यास गर्ने तरिका

- चरण १. शिक्षकले स्वर निकालेको ध्यान दिएर सुन्नुहोस् ।
- चरण २. समूहमा स्वरको आरोह-अवरोह अभ्यास गर्नुहोस् ।
- चरण ३. एक्लाएकलै स्वरको आरोह-अवरोह अभ्यास गर्नुहोस् ।
- चरण ४. एकसाथ दुईओटा स्वर समूहको आरोह-अवरोह अभ्यास गर्नुहोस् ।

- चरण ५. एकसाथ तीनओटा स्वर समूहको आरोह-अवरोह अभ्यास गर्नुहोस् ।
- चरण ६. हार्मोनियम वा किबोर्डमा आफैँ आरोह-अवरोह स्वर खोज्नुहोस् ।
- चरण ७. आफूले गाएको स्वर सुरमा मिलेको छ कि छैन हार्मोनियम तथा किबोर्डको सुर वा पर्दा थिचेर चेक गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १२.१

स्वर अभ्यास गरौं :

- आरोह : सा रे ग म प ध नि सां
- अवरोह : सां नि ध प म ग रे सा
- आरोह : सासा रेरे गग मम पप धध निनि सांसां
- अवरोह : सांसां निनि धध पप मम गग रेरे सासा
- आरोह : सारे, रेग, गम, मप, पध, धनि, निसां
- अवरोह : सांनि, निध, धप, पम, मग, गरे, रेसा
- आरोह : सारेग रेगम गमप मपध पधनि धनिसां
- अवरोह : सांनिध निधप धपम पमग मगरे गरेसा

माथि दिइए जस्तै चारओटा, पाँचओटा, छओटा स्वर समूह बनाएर आरोह-अवरोह स्वर अभ्यास गर्नुहोस् । आवाजअनुसारको स्केल वा स्वरलाई सा मानेर आरोह-अवरोह अभ्यास गर्नुहोस् । एउटा एउटा स्वरमा पूरा श्वास तानेर आवाजसँगै विस्तारै छोड्दै आरोह-अवरोहको अभ्यास गर्नुहोस् ।

आरोह-अवरोहमा एउटा एउटा शुद्ध स्वरको राम्ररी अभ्यास गरिसकेपछि दुई स्वर र तीन स्वर समूहको क्रमशः अलङ्कार अभ्यास गर्नुहोस् । स्वर अभ्याससम्बन्धी उपलब्ध श्रव्यदृश्य सामग्री सुनेर र हेरेर अभ्यास गर्नुहोस् ।

१२.३ ताली र मादल बजाउने अभ्यास

क्रियाकलाप १२.२

हातले ताली बजाऔं र ख्याली तालमा मादल बजाऔं

(क) चित्रमा देखाइए जस्तै गरी मादलमा हिकार्ई बोल निकालौं :



१. घीं



२ फत्



३. ताङ्



४. तक

(ख) तालिकामा दिइए जस्तै मात्रा, बोल र ताली खालीको प्रयोग गरी एकदेखि आठ गन्तीसम्म ताली बजाऔं र ख्याली तालमा मादल बजाउने अभ्याससमेत गरौं । यसो गर्नुअगि दिइएका मादलका दायौं र बायाँपट्टिबाट निस्कने बोल र माथिका चित्रमा देखाइएअनुसार औंलाको वार्मअप गरौं :

मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
तबलाको बोल	धा	गे	न	ती	न	क	धी	न
मादलको बोल	धिं	-	न	ती	फत्	धिं	धिं	ताङ्
ताली, खाली	X				0			

१२.४ राष्ट्रिय गान अभ्यास

क्रियाकलाप १२.३

हातले ताली बजाउँदै सबैले एकै साथ समूहमा राष्ट्रिय गानलाई मिठो स्वरले गाउने अभ्यास गरौं ।

स्वर	गु - रे	सा - नि	सा - गु	म - प	गु - रे	सा - नि	सा - नि	प - -
शब्द	स s यौ	थं s गा	फूल का	हा s मी	ए उ टै	मा s ला	ने s पा	ली s s
स्वर	गु - म	प - नि	सा - गु	म - प	गु - रे	सा रे नि	सा - -	सा - -
शब्द	सा s र्व	भौम s भई	फै s लि	ए s का	मे s ची	म s हा	का s s	ली s s
स्वर	प - प	सा - सा	नि सा नि	प - प	सा - सा	प - म	गु - सा	म - -
शब्द	प्र s कृ	ति s का	को s टि	को s टि	सम् s प	दा s को	आं s च	ल s s
स्वर	प म गु	म गु सा	गु सा नि	सा नि प	सा - प	म - सा	गु - गु	गु - -
शब्द	वी र ह	रु s का	र s ग	त s ले	स्व s तन्	त्र s र	अ s ट	ल s s

यसको बाँकी अंशमा पनि यही स्वरलिपि दोहोरिने हुनाले त्यसैअनुसार गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

१२.५ कक्षागत गीत अभ्यास

क्रियाकलाप १२.४

ताली बजाउँदै कक्षागत गीत गाउने अभ्यास गर्नुहोस् :

किताबका पाना हेर, हामीभन्दा साना

(ती पानामा वीरता र, गौरवका गाना)२

कलमका टुप्पा अभै, औलाभन्दा साना

(त्यै टुप्पाले ज्ञानी कुरा, लेख्छौं पाना पाना)२

हामी मान्छे साना साना (पाए सही ज्ञान)२

पौरखले उठाउँछौं, (नेपालको शान)२

सवैभन्दा शीतल छाया, (हिमालको छाया)२

(जति बढ्छौं उति बढ्छ, स्वदेशको माया)२

हामी रोप्छौं बोटबिउ (हामी धर्ती कोछौं)२

सवै मिली नेपालमा, (नयाँ रङ भन्छौं)२

पढी लेखी सिप सिक्ने, (पैलो हाम्रो काम)२

(जे जे सिक्छौं चढाइदिन्छौं यै देशको नाम)२

श्रव्य सामग्रीको सहयोगमा कक्षागत गीतलाई शिक्षक सँगसँगै ताली बजाउँदै गाउने अभ्यास गर्नुहोस् । साथै एक्लाएकलै र समूह मिलेर पनि गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

१२.६ बालगीत अभ्यास

बालबालिकाको भावना र रुचिअनुसार बनाइएका गीत नै बालगीत हुन् । बालगीत विभिन्न स्थानमा विभिन्न मातृभाषामा पनि गाउने गरिन्छ ।

क्रियाकलाप १२.५

दिइएका स्वरका आधारमा हार्मोनियम वा किबोर्ड बजाउँदै बालगीत गाउनुहोस् । बजाउँदा जुन किसिमको लय र भाका निस्कन्छ, त्यसै भाकामा मिलाएर गाउने अभ्यास गर्नुहोस् :

सा सा सा रे	ग प ग ग	
रे सा रे ग	रे सा सा साधु	
सा सा सा रे	ग प ग ग	
रे सा रे ग	रे सा सा सा	

बिहान् धेरै सुत्नेऽ, अल्छी बानी छोऽडौंऽ
हातमुख गोडा धोई, व्यायाम गर्ने गऽरौंऽ
योगी ध्यानी जनकोऽ, कुरा सधैं सुऽनौंऽ
पढी लेखी ठुलो भई, ज्ञानी मान्छे बऽनौंऽ

बाबा आमा सधैंभरि, हाम्रै चिन्ता गऽछन्
आफू नखाई ननिदाइ, हाम्रै सपना देऽछन्
रातदिन नभनीऽ, हाम्लाइ घरमै छोऽडीऽ
काम गर्ने पछि रेऽ, महिना गनीगनी

जुन माटामा खेऽल्यौंऽ, जहाँ पाइला टेऽक्यौं
तोते बोली बोऽल्दै, हात समाई हिंऽड्यौं
यही धर्ती प्यारो छ, यही फुलबाऽरीऽ
अल्छी हैन पौरखीऽ, बनौं सधैं भऽरिऽ

(रचना : डा. रमेश पोखरेल)

क्रियाकलाप १२.६

शिक्षकको सहयोगमा आफ्नो स्थानमा गाइने बालगीत गाउनुहोस् :

माथिको सरगमलाई लयबद्ध रूपमा बारम्बार हार्मोनियम वा किबोर्डमा बजाएर साथीलाई सुनाउनुहोस् । सरगम जस्तै बाँकी हरफलाई लयमा ताली बजाएर गाउने अभ्यास गर्नुहोस् । सरगम गाउँदा जुन धुन निस्कन्छ अब लयबद्ध रूपमा ताली बजाउँदै त्यही धुनमा माथिको गीत गाउनुहोस् । बालगीतको धुन बजाउँदा पहिले अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १२.७

गीत र तालसम्बन्धी क्रियाकलाप

१. कक्षामा शिक्षकले बालगीत गाउँदा ध्यान दिएर सुन्नुहोस् ।
२. एक्लाएकलै र समूहमा बालगीत अभ्यास गर्नुहोस् ।
३. बालगीतका शब्दको अर्थ र भाव बुझेर त्यसको भाव र मर्मअनुसार गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।
४. हार्मोनियम वा किबोर्डमा माथि बालगीतमा प्रयोग हुने स्वरसमेत शिक्षकको मदतले बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।
५. आफूले गाएको स्वर सुरमा मिलेको छ कि छैन हार्मोनियम वा किबोर्डको सुर वा पर्दा थिचेर चेक गर्नुहोस् ।
६. आफूले गाउने गीतमा बज्ने ताल शिक्षकको सहयोगमा मादलमा बजाउने कोसिस गर्नुहोस् ।
७. मादल उपलब्ध नभए हातले ताली दिएर गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।
८. आफ्नो परिवेशअनुकूलका बाजा गीतको भाकाअनुसार बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

१६.७ मातृभाषामा गायन अभ्यास

हाम्रो देशमा थरीथरीका मातृभाषा बोल्ने मानिस बसोबास गर्छन् । हाम्रो समुदायमा पनि थरीथरीका मातृभाषा बोलिन्छ । उदाहरणका लागि नेपालको पूर्वी तराईमा मैथिली भाषा बोलिन्छ । मैथिली भाषामा आधारित एउटा गीत सबै मिलेर गाऔं । यसरी नै सबैले आफ्ना आफ्ना समुदायका मातृभाषाका गीत सङ्कलन गरी कक्षाकोठामा गाऔं ।

मैथिली भाषाको बालगीत

(मैना के बच्चा चिल्होरिया रे दुगो जामुन गिरा)२

(लाले गिरेबे त मारबउ रे)२

दुगो कारी गिरा ।

मैना के बच्चा चिल्होरिया रे दुगो जामुन गिरा

एगो गिरेबे त मारबउ रे दुगो पाकल गिरा

(ठीक दुपहरियामे जामुन ख्याएला एलौं

स्कूलके काजधाज छोड्डके परेलौं)२

मुरे म म	म प प	नि नि नि ध	प म पध	प पुम म	म - -
मैऽ ना के	बच् चा चिल्	हो री या ऽ	रे ऽ दुगो	जा मुन गि	रा ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x
मुरे म म	म प प	सांसां नि ध	प म पध	प पुम म	म - -
मैऽ ना के	बच् चा चिल्	होरी या ऽ	रे ऽ दुगो	जा मुन गि	रा ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x
रें रें रें	रें सां सां	रेंसां नि ध	प - -		
ला ली गि	रे वे त	मार बौ ऽ	रे ऽ ऽ		
x	x	x	x		
रें रें रें	रें सां सां	रेंसां नि ध	प - ध	प पुम म	म - -
ला ली गि	रे वे त	मार बौ ऽ	रे ऽ दुगो	का रीऽ गि	रा ऽ ऽ

स्वरलिपिमा सजिलोसँग गाउनका लागि यसका भिडियो खोजेर सुन्नुहोस् । हामी सबैले आफ्नो आफ्नो मातृभाषामा प्रचलित गीत गाउने अभ्यास गर्नुपर्छ । यसो गर्थौं भने हाम्रो देशमा प्रचलित सबै जातजाति र भाषाभाषीका गीत एवम् सङ्गीतप्रति श्रद्धाभाव तथा सम्मान बढ्छ ।

क्रियाकलाप १२.८

शिक्षकको सहयोगमा आआफ्नो स्थानीय स्तरमा गाइने स्थानीय गीत गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

१२.८ स्थानीय बाजा

स्थानीय लोकगीतमा बज्ने बाजालाई स्थानीय बाजा भनिन्छ । ठाउँ, जाति र संस्कृतिअनुसार स्थानीय बाजा विभिन्न किसिमका हुन्छन् । कुनै ठाउँमा सहनाई, कुनै ठाउँमा भर्रा त कुनै ठाउँमा दमाहा, ढोलक आदि बजाइन्छ । यी बाजा नै स्थानीय बाजा हुन् ।

क्रियाकलाप १२.९

(क) दिइएका चित्र अवलोकन गरी पन्चैबाजाको नाम पहिचान गरी लेख्नुहोस् :

(भयाली नरसिङ्गा, ट्याम्को, सहनाई, दमाहा)



(ख) दिइएका लोकबाजाका चित्र अवलोकन गरी तिनका नाम पहिचान गरौं :

(भर्रा, मुरली, सारङ्गी, डम्फु, मादल, मन्द्रा र ढोलक)



तपाईँ बसोबास गर्ने स्थानमा कुन कुन बाजा बजाइन्छ । अभिभावकसँग सोधखोज गरी स्थानीय बाजाको सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द छानी वाक्य पूरा गर्नुहोस् :
आरोह, स्थानीय, अलङ्कार, वादन, सात, विकृत, बाह्र, चार
(क) सङ्गीतअन्तर्गत गायन, र नृत्य पर्छन् ।
(ख) सङ्गीतमा ओटा शुद्ध स्वर हुन्छन् ।
(ग) सा स्वरबाट माथितिर जाने क्रमलाई भनिन्छ ।
(घ) कोमल र तीव्र स्वरलाई सङ्गीतमा..... स्वर भनिन्छ ।
(ङ) एक सप्तकमा जम्मा ओटा शुद्ध विकृत स्वर हुन्छन् ।
(च) एक सप्तकमा जम्मा ... ओटा कोमल स्वर हुन्छन् ।
(छ) सङ्गीतमा एकभन्दा बढी स्वर समूह बनाई आरोह-अवरोह क्रममा स्वर अभ्यास गर्नुलाई अभ्यास भनिन्छ ।
(ज) कुनै ठाउँ विशेषमा बसोबास गर्ने जाति वा समुदायको आफ्नै भाषामा आधारित गीतलाई गीत भनिन्छ ।
२. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :
(क) स्वर अभ्यास किन गरिन्छ ?
(ख) स्वर अभ्यासमा आरोह-अवरोह भन्नाले के बुझिन्छ ?
(ग) बालगीत भनेको के हो, यो किन महत्त्वपूर्ण छ ?
(घ) मातृभाषाका गीत किन गाउनुपर्छ ?

- (ड) एक सप्तकमा हुने शुद्ध स्वर लेख्नुहोस् ।
- (च) ख्याली तालमा कति मात्रा हुन्छन्, ती मात्राको नाम लेख्नुहोस् ।
- (छ) ख्याली तालमा मादल कसरी बजाइन्छ ?
- (ज) कुनै पाँच स्थानीय लोकबाजाका नाम लेख्नुहोस् ।
- (झ) तपाईं बसोबास गर्ने ठाउँमा बजाइने कुनै एक स्थानीय बाजाको चित्र बनाउनुहोस् ।
- (ञ) हातमा ताली दिने अभ्यास किन गर्नुपर्छ ?
- (ट) स्थानीय बाजाको महत्त्व लेख्नुहोस् ।
- (ठ) कक्षागत गीत, राष्ट्रिय गान, स्थानीय गीत र बालगीतलाई लयबद्ध रूपमा गाउनुका कारण लेख्नुहोस् ।

३. परियोजना कार्य

- (क) कक्षागत गीतलाई लयबद्ध रूपमा गाएर वा रेकर्ड गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।
- (ख) कुनै एउटा बालगीत र एउटा स्थानीय गीत लयबद्ध रूपमा गाएर सुनाउनुहोस् ।
- (ग) तपाईं बसोबास गर्ने ठाउँमा गाइने कुनै एउटा स्थानीय लोकगीत वा स्थानीय गीत अभिभावकको सहयोगमा लेख्नुहोस् र कक्षामा लयबद्ध रूपमा गाउनुहोस् ।
- (घ) तपाईं बसोबास गर्ने ठाउँमा बजाइने कुनै पाँचओटा स्थानीय लोकबाजाको सूची बनाउनुहोस् । ती बाजाको चित्र बनाउनुहोस् र कसरी बजाइन्छ, कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् । सम्भव भए कक्षामा कुनै एक बाजा ल्याई बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

शब्दार्थ

आरोह	:	स्वरहरूको माथितिर जाने क्रम
अवरोह	:	स्वरहरूको माथिबाट तलतिर झर्ने वा ओर्लिने क्रम
अलङ्कार	:	विभिन्न स्वर समूह जसको आरोह-अवरोह अभ्यासले कुनै पनि गीत मिठो गाउन मद्दत गर्छ ।
स्केल	:	आफूले गाउने गीतको मुख्य स्वर
स्थायी	:	गीतको सुरुको भाग, गीतको पहिलो चरण वा पङ्क्ति, पहिलो अनुच्छेद
अन्तरा	:	गीतको दोस्रो भाग वा पङ्क्ति दोस्रो अनुच्छेद
स्थानीय गीत	:	जुन गाउँ वा ठाउँमा हामी बस्छौं त्यही ठाउँको प्रचलित भाषाको गीत
बालगीत	:	बालबालिकाले गाउन सक्ने खालको सरल भाषाको सन्देशमूलक गीत
पौरखी	:	केही गरौं भन्ने भावना भएको मिहिनेती र परिश्रमी स्वभाव
श्रद्धाभाव	:	कसैप्रति गरिने सम्मान तथा आदर
श्रव्यदृश्य	:	एकैचोटी सुन्न र हेर्न सकिने

नृत्य र अभिनय (Dance and Acting)

हामीलाई हाम्रा हातका औँलाले फूल, नदी, पन्छी तथा पुतली देखाउन असाध्यै मन पर्छ । गीतको भावअनुसार सङ्गीतको लय र तालमा गरिने शरीरका विभिन्न अङ्गको सञ्चालनलाई हामी नृत्य भन्छौं । शरीरका हात, गोडा, कम्मर, शीर आदि चलाएर हामी नृत्य गर्ने गर्छौं । नृत्यलाई नाच पनि भनिन्छ । हाम्रो वरिपरि जात्रा, मेला, पर्व वा कुनै उत्सवमा मानिस नाचेको त हामीले पक्कै पनि देखेका छौं । राम्रो गीत कतै बज्यो भने हामीलाई नाचन मन लाग्छ । हामी सधैंभरि थाहै नपाई हात चलाएर वा आँखाबाट धेरै कुराको सङ्केत गरिरहेका हुन्छौं । त्यसैले नृत्य भनेको गीतको लयमा शरीरका अङ्ग सञ्चालन गरी त्यसको भावलाई अरूसमक्ष प्रस्तुत गर्ने कला हो । नृत्यमा गीतको भावअनुसारको शृङ्गार गरिन्छ । साथै सोहीअनुसारका वस्त्र र गरगहनासमेत लगाइन्छ । यसलाई अभिनयका रूपमा चिनिन्छ । राम्रो नृत्य गर्न र अभिनय गर्न नियमित अभ्यास पनि गर्नुपर्छ । नृत्य र अभिनयको नियमित अभ्यासले हाम्रो शरीरको राम्रो व्यायाम भई हामीलाई निरोगी र फुर्तिलो हुन मद्दत गर्छ ।

१३.१ कक्षागत गीतमा नृत्य अभ्यास

कक्षाका सबै जना फरक फरक ठाउँमा एकले अर्कालाई नछोईकन उभिनुहोस् । पहिले बजिरहेको कक्षागत गीत ध्यान दिएर सुन्नुहोस् । कक्षागत गीतमा बजेको तालको लयका आधारमा कति मात्राको ताल हो, औँलामा गन्ती गर्नुहोस् र त्यसलाई शिक्षकको मद्दतले राम्ररी बजिरहेको गीतमा हातले ताली दिने अभ्यास गर्नुहोस् ।

किताबका पाना हेर, हामी भन्दा साना

(ती पानामा वीरता र, गौरवका गाना)२

कलमका टुप्पा अभै, औलाभन्दा साना
(त्यै टुप्पाले ज्ञानी कुरा, लेख्छौं पाना पाना)२
हामी मान्छे साना साना (पाए सही ज्ञान)२
पौरखले उठाउँछौं, (नेपालको सान)२
सबैभन्दा शीतल छाया, (हिमालको छाया)२
(जति बढ्छौं उति बढ्छ, स्वदेशको माया)२
हामी रोप्छौं बोटबिउ (हामी धर्ती कोछौं)२
सबै मिली नेपालमा, (माया रड भन्छौं)२
पढी लेखी सिप सिक्ने, (पैलो हाम्रो काम)२
(जे जे सिक्छौं चढाइदिन्छौं यै देशको नाम)२

क्रियाकलाप १३.१

नृत्य अभ्यास गरौं :

उभिएकै अवस्थामा दुई हात कम्मरमा राखी कम्मर हल्लाउँदै आफ्ना गोडालाई (दायाँ-एक, बायाँ-दुई, दायाँ-तीन) गरी दुईपटक भुइँमा चलाउनुहोस् । यसबाट छ मात्राको तालमा गोडा सञ्चालन गर्न सजिलो हुन्छ । त्यसै गरी बायाँ-एक, दायाँ- दुई, बायाँ-तीन र दायाँ-चार गरी दुईपटक भुइँमा चलाउनुहोस् । यसबाट आठ मात्राको तालमा गोडा सञ्चालन गर्न सजिलो हुन्छ । अब हात र गोडालाई खुला राख्नुहोस् । पहिले गोडा त्यसपछि हात र कम्मर चलाएर नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् । अब बजिरहेको कक्षागत गीतमा शब्दको भावअनुसार लय र तालमा नाच्नुहोस् ।

१३.२ स्थानीय गीत, मातृभाषाको गीत र बालगीतमा नृत्य अभ्यास

क्रियाकलाप १३.२

नृत्यपूर्वको अभ्यास

गोडा वा गोडाका पैतालाको कुर्कुच्चा र अगाडिका पन्जा पनि क्रमशः पालैपालो चलाउनुहोस् । शिरमा हात राखी गोडाको कुर्कुच्चाले एकपल्ट दायाँ र क्रमशः एकपल्ट बायाँतिर झुकेर झुईँमा हान्ने अभ्यास गर्नुहोस् । शिरमाथि हातले फूल बनाई गोडा उफाउँ अगाडि र पछाडि गर्दै नाच्नुहोस् ।

यसै गरी दुई हातका हत्केलालाई आफैँतिर फर्काउनुहोस् । अब दुबै हातका बुढीऔँलालाई एकआपसमा जोड्नुहोस् र अङ्कुसे बनाई हातका पन्जालाई चलाउँदै चराको आकृति बनाउनुहोस् । चराको आकृति बनिसकेपछि हात फैलाउँदै दायाँ र बायाँ लयबद्ध तरिकाले गोडा चलाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १३.३

नृत्य अभ्यास

आफूले कक्षामा गाउन सिकेको बिहान धेरै सुत्ने अल्छी बानी छोडौँ बालगीतमा भावअनुसार नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १३.४

स्थानीय वा मातृभाषाको गीतमा नृत्य अभ्यास

आफ्नो ठाउँको स्थानीय गीत तथा मातृभाषाको गीतमा क्रियाकलाप १३.२ र १३.३ को नृत्य गर्ने अभ्यासका आधारमा भावसहित नृत्य प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

१३.३ अभिनय (Acting)

नृत्यको एउटा महत्त्वपूर्ण पक्ष अभिनय हो । जब हामी सङ्गीतको लय र तालको नियममा गीतको भावलाई लिएर अभिनय गर्छौँ त्यो नृत्य हुन जान्छ । अभिनयमा सङ्गीतको लय र तालको कठोर नियमलाई त्यति पालना गरिँदैन । यसमा आफ्नो भावको प्रस्तुतिका लागि स्वतन्त्र रूपले शरीरका विभिन्न अङ्ग

सञ्चालन गरिन्छ । जब कुनै विषयवस्तु वा कथाको भावमा डुबेर भावको प्रस्तुति गरिन्छ, त्यस कार्यलाई अभिनय भनिन्छ ।

हामीले टेलिभिजनमा नाटक, टेलिचलचित्र र चलचित्रमा गरिएको अभिनय हेरेका छौं । कसैले हिरो, हिरोइन र राक्षसको अभिनय गरेका हुन्छन् भने कसैले हँसाउने हास्य कलाकारको अभिनय गरेका हुन्छन् । कतिले त अन्य भूमिकामा कथाले मागेअनुसारका चरित्रको नक्कल गर्ने कोसिस गरिरहेका हुन्छन् । धार्मिक कथामा त कतिले राम, सीता, कृष्ण, राधा, रावण, देवी, बुद्ध आदिको चरित्रको नक्कल गरिरहेका हुन्छन् । यी सबै नक्कल गर्ने कार्य अभिनयभित्रै पर्छन् । हाम्रो वरिपरि घटिरहेका विभिन्न राम्रा नराम्रा घटनासँग सम्बन्धित विषयवस्तु र तिनका पात्रको भावलाई जस्ताको त्यस्तै नक्कल गरी प्रस्तुत गर्ने कलालाई अभिनय मानिन्छ । अभिनयमा विषयवस्तुअनुसार वेशभूषा र शृङ्गारमा सजिएर शरीरका अङ्ग चलाई हाउभाउसहित बोलेर नक्कल गर्ने गरिन्छ । अभिनयलाई नृत्यको एउटा अङ्गका रूपमा पनि लिइन्छ ।

क्रियाकलाप १३.५

अभिनेता गरौं :

दिइएका विषयवस्तुमा अभिनय गर्नुहोस् :

- (क) घरमा ज्वरो आएर सुतिरहेका बिरामी बुबा, खोकी लागिरहेकी आमा, श्वास फेर्न गाह्रो भएकी बहिनी, घरमा एकलै रोइरहेको भाइ र छिमेकीले बोलाएर ल्याएको डाक्टरको अभिनय तथा संवाद ।
- (ख) ज्वरो आएको र ज्वरोको रोकथाम गरेको अभिनय, खोक्दा वा हाच्छ्युँ गर्दा नाक र मुख टिस्युपेपर, रुमाल र कुहिनाले कसरी छोप्ने, मास्कको प्रयोग तथा प्रयोग गरेको वस्तुको व्यवस्थापन गर्ने तरिकाको अभिनय, हात धुने, स्यानिटाइजर, डिटोल वा साबुनको प्रयोग गर्ने अभिनय गर्ने आदि ।

१३.४ समूहमा संवादसहित अभिनयको अभ्यास

तपाईंहरूले घरमा टेलिभिजन, कम्प्युटर, मोबाइलमा युट्युब आदि हेर्नुभएको होला । विभिन्न चाख लाग्दा धार्मिक वा बालकथामा आधारित कार्टुन, टेलिचलचित्र, विभिन्न हास्यव्यङ्ग्य हेरिरहुँ जस्तो लाग्छ होला । आमाबुवासँग कहिलेकाहीं सिनेमा हलमा चलचित्रसमेत हेर्न जानुभएको छ होला ? यी सबै हेर्न हामी किन आकर्षित हुन्छौं ? किन हेरूँ हेरूँ लाग्छ, थाहा छ ? पक्कै पनि त्यहाँ देखाइएका कलाकारले राम्रो र वास्तविक जस्तै अभिनय गरेका हुन्छन् । हाम्रो समाजमा बस्ने सबै मानिसका आफैंभित्र घटेका आफ्नै घटना, अनुभव, भोगाइ, सुख, दुःख, पीडा, माया, प्रेम आदि हुन्छन् । तिनै घटना कहानी वा विषयवस्तुमा आधारित भई अभिनयमार्फत अरूलाई अवगत गराउन सकिन्छ । ती घटना वा विषयवस्तु धार्मिक, सामाजिक, राजनीतिक, आर्थिक वा अन्य कुनै पनि स्वास्थ्यसम्बन्धी सन्देशमूलक वा चेतनामूलक आदि जुनसुकै हुन सक्छन् ।

क्रियाकलाप १३.६

१. समूहमा राखी कुनै घटना, विषय, कथामा आधारित विभिन्न पशुपन्छी र चराचुरुङ्गीका आवाज नक्कल गरी कक्षामा अभिनय प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
२. कसैको आवाज, संवाद, बोली व्यवहार, चालचलन आदिको नक्कल हुबहु गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. दिइएको खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(मुद्रा, नृत्य, अभिनय)

(क) अभिनयको एक अङ्ग हो ।

(ख) सङ्गीतको लय र तालमा गीतको भावअनुसार शरीरका अङ्ग सञ्चालन गर्ने कार्यलाई भनिन्छ ।

- (ग) कुनै व्यक्तिको हाउभाउलाई नक्कल गर्नु हो ।
- (घ) नृत्यमा हात र औँलाबाट विभिन्न वा आकृति बनाएर आफ्नो भाव प्रकट गर्ने कार्य गरिन्छ ।

२. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) नृत्य भनेको के हो ?
- (ख) नृत्यका फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (ग) अभिनय भन्नाले के बुझिन्छ ?
- (घ) नृत्य र अभिनयमा के फरक छ ?
- (ङ) अभिनय गर्दा के फाइदा हुन्छ ?
- (च) अभिनयमा सङ्गीतको लय र तालको नियमलाई कडाइका साथ पालना गर्नुपर्छ कि पर्दैन, किन ?
- (छ) कस्तो किसिमको नृत्यलाई स्थानीय नृत्य भनिन्छ ?
- (ज) स्थानीय र लोकनृत्य गर्दा कुन कुन कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ?
- (झ) “नृत्य तथा अभिनयले मानिसलाई स्वस्थ र फूर्तिलो बनाउन सहयोग गर्छ ।” यस भनाइलाई तर्कसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

शब्दार्थ

वेशभूषा	:	अभिनय र नृत्यमा विषयवस्तुअनुसार लगाइने मौलिकता भल्कने पोसाक
शृङ्गार	:	नृत्य तथा अभिनयको चरित्र भावअनुसारको शरीर एवम् अनुहारको सजावट
कुर्कुच्चा	:	गोडाको पैतालाको पछाडिको टेक्ने भाग
हाउभाउ	:	आफूले बोलेका कुरालाई शरीरका अङ्गसमेतको इसाराबाट सँगसँगै प्रभावकारी रूपमा भाव व्यक्त गर्ने तरिका