

# स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला

कक्षा ५

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

© 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 उपलब्धिको 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 दिंदै 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 ५ को पाठ्यपुस्तक विकास गरिएको हो ।

यस पाठ्यपुस्तकको पहिलो संस्करणको लेखन श्री पशुपति अधिकारी, श्री नगेन्द्रप्रसाद न्यौपाने, श्री माधवी सापकोटा, श्री श्रीहरि श्रेष्ठ र श्री सुमन सिलवालबाट भएको हो । यस पुस्तकको विकासमा प्रा.डा. श्यामकृष्ण महर्जन, श्री शान्तबहादुर श्रेष्ठ, श्री सुमन वज्राचार्य र श्री शिवराज पौडेलको समेत योगदान रहेको छ । पाठ्यपुस्तकलाई यस रूपमा ल्याउने कार्यमा केन्द्रका महानिर्देशक श्री वैकुण्ठप्रसाद अर्याल, श्री अणुप्रसाद न्यौपाने, विषय समितिका अध्यक्ष प्रा.डा. रामकृष्ण महर्जन, श्री इन्दिरा पन्त, श्री प्रकाश महर्जन, श्री नारायण महर्जन र श्री रेनुका पाण्डे भुसालको योगदान रहेको छ । यसको भाषा सम्पादन श्री चिनाकुमारी निरौला र कला सम्पादन श्री श्रीहरि श्रेष्ठले गर्नुभएको थियो ।

यस पाठ्यपुस्तकको परिमार्जन प्रा.डा. भीमसेन देवकोटा, डा. भगवान अर्याल, डा. यदुराम उप्रेती, डा. सुधा घिमिरे, डा. माधवकुमार श्रेष्ठ, श्री गणेश गुरुङ, श्री शिला श्रेष्ठ, श्री नवीन्द्रमान राजभण्डारी र श्री कमलप्रसाद मिश्रबाट भएको हो । परिमार्जित पाठ्यपुस्तकलाई यस स्वरूपमा ल्याउने कार्यमा यस केन्द्रका महानिर्देशक श्री युवराज पौडेललगायत श्री विजयराज बहु, 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 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 अभिपरिष्कृत 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	१३
३.	खाना र पोषण	२६
४.	रोग, धूमपान र मद्यपान	३७
५.	सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	५०
६.	कवाज र शारीरिक कसरत	५९
७.	एथलेटिक्स र जिम्नास्टिक्स	६९
८.	साधारण, स्थानीय र बल खेलहरू	८०
९.	योग	९१
१०.	रेखाचित्र र रङ	९८
११.	छपाइ, माटाको काम र बुनाइ	११८
१२.	गायन र वादन	१३०
१३.	नृत्य र अभिनय	१४४

## व्यक्तिगत स्वच्छता (Personal Hygiene)

हामी शरीर सफा र स्वस्थ राख्न के के गर्छौं ? हामीले शरीर सफा र स्वस्थ राख्न दाँत माभ्ने, नुहाइधुवाइ गर्ने, कपाल कोर्ने र नङ काट्ने जस्ता कार्यहरू गर्नुपर्छ । शरीरका अङ्गहरूको सरसफाइ गर्ने कामलाई व्यक्तिगत सरसफाइ भनिन्छ । व्यक्तिगत सरसफाइले शारीरिक स्वच्छता राख्न मदत गर्छ । शरीर स्वस्थ राख्न व्यक्तिगत सरसफाइका साथै पोसिलो र स्वस्थकर खाना खाने, सफा लुगा लगाउने, नियमित व्यायाम र आराम पनि गर्नुपर्छ । आराम, निद्रा, व्यायाम र समय समयमा स्वास्थ्य जाँच पनि व्यक्तिगत स्वास्थ्यका आधारभूत पक्ष हुन् ।

### १.१ ज्ञानेन्द्रियको हेरचाह र सरसफाइका उपाय (Ways of Caring and Cleaning of Sense Organs)

हामीलाई हाम्रा आँखाले दृश्य, कानले ध्वनि, नाकले गन्ध, जिब्रोले स्वाद र छालाले स्पर्शको चेतना प्रदान गर्छन् । हाम्रो शरीरका यी पाँच महत्त्वपूर्ण अङ्ग आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छालालाई ज्ञानेन्द्रिय भनिन्छ ।

आज कक्षामा शिक्षकले ज्ञानेन्द्रियको हेरचाह र सरसफाइका सम्बन्धमा पाँचओटा समूहमा छलफल गराउनुभयो । प्रत्येक समूहले एक एकओटा ज्ञानेन्द्रियको हेरचाह र सरसफाइका उपायहरू तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गरे । अब ती समूहको प्रस्तुति अध्ययन गरौं :

#### समूह 'क'

### आँखाको हेरचाह र सरसफाइका उपाय (Ways of Caring and Cleaning Eyes)

(क) आँखालाई नियमित रूपमा सफा पानीले धुनुपर्छ ।

(ख) लेखपढ गर्दा धेरै नजिक वा टाढा नराखी सजिलो हुने दुरीमा पाठ्यसामग्री राख्नुपर्छ ।

(ग) धेरै तेजिलो र मधुरो प्रकाशमा पढ्नुहुँदैन ।

(घ) कम्प्युटर र मोबाइल आवश्यक परेको समयमा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

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

(च) धुवाँ र धुलोबाट आँखालाई जोगाउनुपर्छ ।

(छ) भिटामिन 'ए' पाइने हरिया सागपात र पहेंला फलफूल खाने गर्नुपर्छ ।

(ज) आँखामा कुनै समस्या भएमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार उपचार गर्नुपर्छ । साथै समय समयमा आँखाको परीक्षण गराउनुपर्छ ।



## समूह 'ख'

### नाकको हेरचाह र सरसफाइका उपाय (Ways of Caring and Cleaning Nose)



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

(ख) धुलो र धुवाँबाट बच्नका लागि मास्कको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

- (ग) बिहान तथा बेलुका मुख धुँदा नाक पनि राम्रोसँग सफा गर्नुपर्छ ।
- (घ) बल गरेर वा जोडले सीँ गरी सिँगान फाल्नुहुँदैन ।
- (ङ) नाकभित्रका रौँले बाहिरको धुलो छिर्न रोक्ने हुनाले त्यसलाई हटाउनुहुँदैन ।
- (च) नाकमा कुनै समस्या देखिएमा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

### समूह 'ग'

#### कानको हेरचाह र सरसफाइका उपाय (Ways of Caring and Cleaning Ears)

- (क) चर्को ध्वनि वा आवाजबाट जोगिनुपर्छ ।
- (ख) कानभित्र काँटी, छेस्का, चिम्टी, काँटा, गेडागुडी जस्ता वस्तु हाल्नुहुँदैन ।
- (ग) नरम र सफा कपडा वा कपासले कानको बाहिरी भाग सफा गर्नुपर्छ ।
- (घ) स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहविना कानमा कुनै पनि तरल पदार्थ हाल्नुहुँदैन ।
- (ङ) समय समयमा स्वास्थ्य संस्थामा कानको परीक्षण गराउनुपर्छ ।
- (च) कानमा कुनै समस्या भएमा स्वास्थ्यकर्मीसँग परीक्षण गराउनुपर्छ ।



### समूह 'घ'

#### जिब्रोको हेरचाह र सरसफाइका उपाय (Ways of Caring and Cleaning Tongue)

- (क) बिहान र बेलुका खाना खाइसकेपछि दाँत माभद्रा जिब्रो पनि सफा गर्नुपर्छ ।
- (ख) गुलियो खानेकुरा खाएपछि मुख कुल्ला गर्नुपर्छ ।

- (ग) पेन्सिल र चक्कू जस्ता धारिला तथा चुच्चो भएका वस्तु मुखमा हाल्नुहुँदैन ।
- (घ) धेरै तातो, चिसो र पिरो खानेकुरा खानुहुँदैन ।
- (ङ) कडा खानेकुरा खाँदा होसियार हुनुपर्छ ।
- (च) जिब्रोमा घाउ वा अन्य कुनै समस्या भएमा स्वास्थ्यकर्मीको परामर्शअनुसार उपचार गराउनुपर्छ ।

## समूह 'ड'

### छालाको हेरचाह र सरसफाइका उपाय (Ways of Caring and Cleaning Skin)



- (क) नियमित रूपमा साबुनपानीले हातगोडा धुनुपर्छ ।
- (ख) नियमित रूपमा नुहाउनुपर्छ ।
- (ग) शरीर ढाक्न मौसमअनुसारका सफा लुगा लगाउनुपर्छ ।
- (घ) छाला स्वस्थ राख्न नियमित रूपमा पोसिलो खानेकुरा खानुपर्छ ।
- (ङ) रसायनयुक्त वस्तु वा रङ चलाउँदा हातमा पन्जा लगाउनुपर्छ ।
- (च) छालालाई नरम राख्न तेल वा लोसन लगाउनुपर्छ ।
- (छ) छालामा एलर्जी भएमा वा अन्य कुनै समस्या देखापरेमा स्वास्थ्यकर्मीको परामर्शअनुसार उपचार गराउनुपर्छ ।

## क्रियाकलाप १.१

माथि दिइएको पाठका आधारमा ज्ञानेन्द्रियहरूको हेरचाह र सरसफाइ गर्ने तरिका समूहमा छलफल गरी दिइएको तालिका जस्तै ढाँचामा तयार पार्नुहोस् :

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

## १.२ सफा पहिरनको महत्त्व (Importance of Clean Clothing)

दिइएको कथा पढ्नुहोस् र सफा पहिरनको महत्त्व सम्बन्धमा कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् :

रचना र रसिला मिल्ने साथी हुन् । उनीहरू एउटै विद्यालयमा पढ्छन् । विहान खाना खाएर सफा लुगा लगाई विद्यालय जान्छन् । सफा लुगाले उनीहरूको आत्मविश्वास बढेको छ । सफा लुगाले शरीरलाई ब्याक्टेरिया र भाइरस जस्ता कीटाणुको छालासँगको सम्पर्कबाट बचाउँछ भन्ने विषयमा उनीहरू जानकार छन् । साथै पसिना र धुलोमैलो भएका लुगा लगाउँदा चिलाउने, दाद आउने वा सङ्क्रमण हुने खतराप्रति पनि सचेत छन् । त्यसैले आफूले लगाउने लुगा परिवारका सदस्यको सहयोगमा धुने, सुकाउने, आइरन गर्ने, पट्याउने र मिलाएर राख्ने गर्छन् । उनीहरूको राम्रो बानीव्यवहार देखेर अभिभावक खुसी छन् । विद्यालयमा पनि सबैले उनीहरूलाई माया गर्छन् । यस वर्षको विद्यालयको वार्षिक कार्यक्रममा रचना र रसिलालाई सधैं सफा पोसाक लगाएर विद्यालय आउने विद्यार्थीका रूपमा पुरस्कार प्रदान गरियो । उनीहरूबाट प्रेरणा लिएर

अन्य विद्यार्थी पनि सधैं सफा पोसाक लगाएर विद्यालय आउन थालेका छन् । सफा शरीर र सफा पहिरन स्वस्थ जीवनका आधार हुन् ।

### छलफलका लागि प्रश्नहरू

- (क) तपाईंलाई रचना र रसिलाको कुन कुन बानी राम्रो लाग्यो ?
- (ख) आफूले लगाउने लुगा जतन गर्न तपाईं के के गर्नुहुन्छ ?
- (ग) हामीले किन सफा लुगा लगाउनुपर्छ ?

### क्रियाकलाप १.२

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

क्र.स.	क्रियाकलापहरू	चिह्न
१.	म सधैं सफा लुगा लगाउँछु ।	
२.	म आफ्ना लुगा आफैं धुन्छु ।	
३.	म आफ्ना लुगा पट्याएर जतन गरी उचित ठाउँमा राख्छु ।	
४.	म जुत्ता पालिस गर्ने, सफा गर्ने र उचित ठाउँमा राख्ने गर्छु ।	
५.	मेरो गोजीमा सफा रुमाल हुन्छ । त्यही रुमालले म नाक पुछ्ने गर्छु ।	

### १.३ आराम, निद्रा र व्यायामको महत्त्व (Importance of Rest, Sleep and Exercise)

दिइएका घटना अध्ययन गर्नुहोस् र आराम, निद्रा तथा व्यायामको महत्त्व सम्बन्धमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :

#### घटना १

मनमाया काकी तरकारी खेती गर्नुहुन्छ । त्यसैले उहाँ हरेक दिन बिहानदेखि बेलुकासम्म खेतबारीमै व्यस्त रहनुहुन्छ । केही दिनदेखि काकीले शरीर थाकेको, निद्रा नपुगेको र आलस्य भएको महसुस गर्नुभयो । आफूलाई किन यस्तो

बिसन्चो भयो भनी काकी स्वास्थ्य संस्थामा जँचाउन जानुभयो । स्वास्थ्यकर्मीले उहाँको स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुभयो र काकीका दैनिक कामकाजका बारेमा पनि सोध्नुभयो । काकीले स्वास्थ्यकर्मीलाई आफू सधैं खेतबारीको काममा व्यस्त रहने बताउनुभयो । काकीका कुरा सुनेपछि स्वास्थ्यकर्मीले उहाँलाई आराम नपुगेर बिसन्चो भएको बताउनुभयो ।

स्वास्थ्यकर्मीले काकीलाई स्वस्थ रहन दैनिक कामकाजका साथै पर्याप्त आराम पनि आवश्यक पर्छ भन्ने सुझाव दिनुभयो । उहाँलाई खानपानमा पनि ध्यान दिन भन्नुभयो । स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार हिजोआज मनमाया काकीले आफ्नो दैनिकी परिवर्तन गर्नुभएको छ । समय मिलाएर खेतबारीका काम गर्नुहुन्छ । उहाँ शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोसिलो खानेकुरा खानुहुन्छ । आराम गर्ने समयमा आराम पनि गर्नुहुन्छ । अचेल मनमाया काकी स्वस्थ हुनुहुन्छ ।

## घटना २

भागीरथीको पाँच कक्षाको वार्षिक परीक्षा चलिरहेको थियो । उनले परीक्षामा राम्रो नतिजा ल्याउन सुत्ने समय घटाएर परीक्षाको तयारी गरिन् । धेरै दिनदेखि निद्रा नपुगेकाले उनका आँखा राता भएका थिए । निद्रा नपुगेका कारण उनी बिरामी परिन् । बिरामी भएर परीक्षा दिँदा अपेक्षाअनुसार लेख्न सकिनन् । परीक्षा सकिएपछि उनी मन खिन्न बनाउँदै घर फर्किन लागिन् । शिक्षकले उनको मलिन अनुहार देखेर के भयो भनी सोध्नुभयो । उनले सबै कुरा शिक्षकलाई सुनाइन् । शिक्षकले तिमिले निद्रा नपुगेर यस्तो भएको हो भन्नुभयो । स्वस्थ रहन तिमिले दैनिक ८ देखि १० घण्टासम्म निदाउनुपर्छ भन्नुभयो । शिक्षकको कुरा सुनेपछि उनलाई स्वस्थ रहनका लागि निद्रा पनि महत्त्वपूर्ण रहेछ भन्ने कुरा महसुस भयो । उनी समयमा नै सुत्ने र उठ्ने गर्न थालिन् ।

## घटना ३

डोल्माका हजुरबुबा ६१ वर्षको हुनुभयो । उहाँ सधैं बिहान बेलुका शारीरिक व्यायाम र योग गर्नुहुन्छ । डोल्मा र परिवारका अन्य सदस्य पनि हजुरबुबाले

जस्तै शारीरिक व्यायाम र योग गर्छन् । डोल्माको परिवारका सबै जना समय मिलाएर करेसाबारीमा काम पनि गर्छन् । यसरी शारीरिक व्यायाम, योग र करेसाबारीको काम गर्नाले उहाँहरूको परिवार स्वस्थ छ । सबै जना हृष्टपुष्ट र तन्दुरुस्त छन् । डोल्माका हजुरबुवा छिमेकीलाई भन्नुहुन्छ, “शारीरिक व्यायामले शरीरका मांसपेशीलाई बलियो बनाउनुका साथै शरीरलाई फुर्तिलो र छरितो पनि बनाउँछ । शारीरिक व्यायामले शरीर र मन स्वस्थ राख्न मदत गर्छ । त्यसैले बालकदेखि वृद्धसम्म सबैले दैनिक रूपमा केही समय शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ ।”

### छलफलका लागि प्रश्न

- (क) मनमाया काकीलाई किन सन्चो भएन ?
- (ख) हाम्रो शरीरका लागि आराम किन आवश्यक छ ?
- (ग) भागीरथीले किन अपेक्षा गरेअनुसार परीक्षामा राम्रो गर्न सकिनन् ?
- (घ) हामीलाई पर्याप्त निद्रा नपुग्दा के हुन्छ ?
- (ङ) डोल्माका परिवारका सबै जना किन स्वस्थ र तन्दुरुस्त छन् ?
- (च) दैनिक व्यायाम र योग गर्नाले हामीलाई के के फाइदा हुन्छ ?

### क्रियाकलाप १.३

दिइएको तालिकामा आफ्ना साप्ताहिक गतिविधिको समय भर्नुहोस् । आफ्नो तालिका तयार भएपछि साथीको तालिकासँग तुलना गर्नुहोस् ।

क्र. स.	वार	शारीरिक क्रियाकलाप, व्यायाम र खेलकुद	आराम	पढ्ने लेख्ने	सुत्ने समय
१.	आइतवार	विहान ६:०० देखि ७:०० सम्म बेलुका ४:३० देखि ५:३० सम्म	विहान ७:०० देखि ७:१५ सम्म बेलुका ५:३० देखि ६:३० सम्म पारिवारिक समय बेलुका खाना खाएपछि आधा घण्टा	विहान ७:१५ देखि ८:१५ सम्म विहान १०:०० देखि दिउँसो ४:०० सम्म विद्यालय बेलुका ७:३० देखि ९:०० सम्म	बेलुका ९:०० देखि विहान ६:०० सम्म

२.	सोमवार				
३.	मङ्गलवार				
४	बुधवार				
५	बिहीवार				
६	शुक्रवार				
७	शनिवार				

आरामअन्तर्गत घरमै बस्ने, परिवारका सदस्यसँग कुराकानी गर्ने, गीत सङ्गीत सुन्ने, टी.भी. मोबाइल हेर्ने, बगैँचामा घुम्ने आदि काम पर्छन् ।

#### १.४ महिनावारी हुँदा अपनाउनुपर्ने स्वस्थकर व्यवहार (Hygienic Behaviours during Menstruation)

सामान्यतः १०-११ वर्षको उमेरमा किशोरीहरूमा महिनावारी सुरु हुन्छ । महिनावारीको समयमा चारपाँच दिनसम्म योनिबाट रगत बग्नु सक्छ । यो नियमित र जैविक प्रक्रिया हो । सुरु सुरुमा महिनावारी नियमित नहुन पनि सक्छ । यस्तो भयो भन्दैमा आत्तिनुहुँदैन । आवश्यक परेका बेला परिवारका सदस्य र स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

#### महिनावारी हुँदा अपनाउनुपर्ने स्वस्थकर व्यवहार

- (क) व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ ।
- (ख) स्यानिटरी प्याड वा नरम कपडाले बनाएको सफा प्याड प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- (ग) सुतीको कपडाको प्याड प्रयोग गरेपछि साबुनपानीले सफा गरी घाममा सुकाएर मात्र पुनः प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- (घ) प्रयोग गरेको प्याड बढीमा चारदेखि छ घण्टामा फेर्नुपर्छ ।
- (ङ) समय समयमा योनि वरपर सफा पानीले धुनुपर्छ ।
- (च) नियमित रूपमा पोसिलो र भोलिलो खानेकुरा खानुपर्छ ।

- (छ) यो समयमा आवश्यक मात्रामा आराम गर्नुपर्छ ।
- (ज) तल्लो पेट दुखेमा तातोपानीको ब्यागले सेक्नुपर्छ ।
- (झ) रगत धेरै बगेमा वा पेट धेरै दुखेमा परिवारका सदस्य र स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

यस्ता सुरक्षित व्यवहारले महिनावारी हुँदा स्वास्थ्यमा आउन सक्ने समस्यालाई कम गर्छ ।

### क्रियाकलाप १.४

महिनावारी हुँदा तपाईंको घरपरिवारका सदस्यले कस्ता कस्ता स्वस्थकर व्यवहार गर्नुहुन्छ, सोधेर टिपोट गर्नुहोस् र पाठमा दिइएका महिनावारी हुँदा अपनाउनुपर्ने स्वस्थकर व्यवहारसँग तुलना गरी घरमा छलफल गर्नुहोस् ।

## १.५ महिनावारीमा घरपरिवार र साथीहरूको भूमिका (Roles of Family and Friends during Menstruation)

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

- शिक्षक : घरमा आमा, दिदी, भाउजू वा अन्य कोही महिनावारी हुँदा तपाईंहरू के कस्तो सहयोग गर्नुहुन्छ, सबैले पालैपालो आफ्नो अनुभव सुनाउनुहोस् ।
- आदित्य : मेरी आमालाई महिनाको एक पटक महिनावारी हुन्छ । महिनावारी हुँदा मेरी आमालाई धेरै पेट दुख्छ । त्यस बेला म आमालाई तातोपानी र भोलिलो खानेकुरा दिन्छु ।
- सुविधा : मेरी भाउजू महिनावारी हुँदा दाजुले घरको काममा थप सहयोग गर्नुहुन्छ । यस्तो समयमा गह्रौं भारी बोक्नुहुँदैन भनेर घाँसको भारी पनि आफैँ बोक्नुहुन्छ ।

पेम्बा : मेरी दिदी ११ वर्षकी हुँदा उहाँलाई पहिलो पटक विद्यालयमै महिनावारी भयो । त्यति बेला उहाँले कम्मर र ढाड दुख्यो भन्नुभयो । त्यसपछि उहाँका साथीहरूले उहाँलाई विद्यालय नर्सकहाँ लैजानुभयो । नर्सले दिदीलाई आवश्यक सहयोग गर्नुभयो ।

शिक्षक : मिथिला ! तिमी किन नबोलीकन शिर निहुराएर बसेकी ? ल भन त तिमी महिनावारी हुँदा घरपरिवारका सदस्य वा साथीहरूको भूमिका कस्तो थियो ?

मिथिला : गुरुआमा ! मलाई त लाज लाग्छ ।

शिक्षक : यसमा लाज मान्नुपर्ने के कारण छ, र ? यो शारीरिक विकास क्रममा आउने सामान्य प्रक्रिया हो । ल अप्ठेरो नमानी भन त ।

मिथिला : गुरुआमा ! म पहिलो पटक विद्यालयमा नै महिनावारी भएँ । पहिलो पटक भएकाले मलाई थाहा नै भएन । मेरो कपडामा रगत लागिसकेको रहेछ । त्यो देखेर साथीले विद्यालयबाट वितरण गरिने प्याड मागेर ल्याइदिइन् ।

शिक्षक : स्याबास । हामी सबैले महिनावारी भएका साथी र घरपरिवारका सदस्यलाई आफूले सकेको सहयोग गर्नुपर्छ साथै यो समयमा शरीरमा रगतको कमी हुन नदिन विद्यालयमा वितरण गरिने आइरन चक्की पनि खानुपर्छ ।

### छलफलका लागि प्रश्नहरू

- (क) आदित्यले आमा महिनावारी भएका बेला कसरी सहयोग गरे ?
- (ख) मिथिला पहिलो पटक विद्यालयमै महिनावारी हुँदा उनकी साथीले के सहयोग गरिन् ?
- (ग) विद्यालयमा तपाइँका साथी महिनावारी हुँदा तपाइँ कसरी मदत गर्नुहुन्छ ?
- (घ) घरपरिवारमा कसैलाई महिनावारी हुँदा तपाइँले कसरी सहयोग गर्नुभएको छ ?

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

- (क) शरीरका सम्पूर्ण अङ्ग ..... राख्नका लागि पोसिलो खाना खाने, नियमित व्यायाम तथा आराम गर्ने गर्नुपर्छ ।
- (ख) धेरै तेजिलो र ..... प्रकाशमा पढ्नुहुँदैन ।
- (ग) खाना खाइसकेपछि बिहान तथा बेलुका दाँत माभन्दा ..... पनि सफा गर्नुपर्छ ।
- (घ) शारीरिक व्यायामले शरीर र ..... स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ ।
- (ङ) महिनावारी हुँदा सफा ..... को प्रयोग गर्नुपर्छ ।

२. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

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

३. परियोजना कार्य

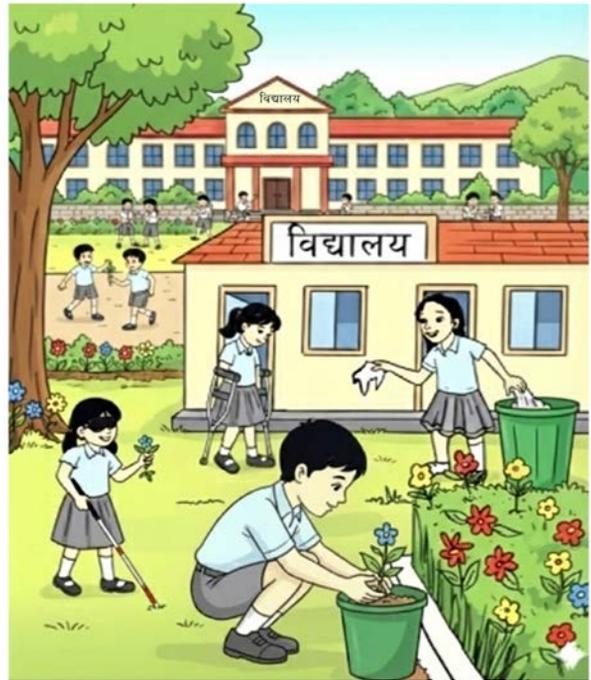
तपाईंका घरपरिवारका महिला सदस्यले पहिलो पटक महिनावारी हुँदा भोगेका अनुभव सुन्नुहोस् । उक्त अनुभवका आधारमा छोटो अनुच्छेद तयार पारी कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् ।

## वातावरणीय सरसफाइ (Environmental Sanitation)

हाम्रा वरपरका जीवजन्तु, बोटबिरुवा, हावा, पानी र माटोको समष्टि रूप नै वातावरण हो । वातावरणका सबै पक्ष सफा र स्वच्छ हुनुपर्छ । स्वच्छ वातावरणले मानिसलाई स्वस्थ रहन मदत गर्छ । तथापि मानिसका कतिपय क्रियाकलापले हावा, पानी, माटोलगायत प्रदूषित हुँदै गइरहेका छन् । त्यसैले हावा र पानीको शुद्धीकरण र फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापनमा ध्यान दिनुपर्छ । वातावरण प्रदूषणका कारणले हुने असरबाट सुरक्षित रहन सावधानीका उपाय पनि अपनाउनुपर्छ । हाम्रो वरपरको वातावरण सफा राख्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।

### २.१ वातावरणीय सरसफाइको महत्त्व (Importance of Environmental Sanitation)

- (क) दिइएको चित्रमा के के देख्नुहुन्छ ?
- (ख) विद्यार्थी के गरिरहेका छन् ?
- (ग) तपाईंको विद्यालय र यस विद्यालयको वातावरणबिच तुलना गर्नुहोस् ।



हाम्रा घर, आँगन, शौचालय, बाटोघाटो, धारापँधेरा, विद्यालय, मठ, मन्दिर र अन्य सार्वजनिक स्थलहरूलाई नियमित सफा राख्नुपर्छ । वातावरणका विभिन्न पक्ष हाम्रो जीवनसँग प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित हुन्छन् । सफा र स्वच्छ वातावरण सभ्यताको परिचय पनि हो ।

वातावरणीय सरसफाइबाट सफा, स्वच्छ र सन्तुलित वातावरण निर्माण हुन्छ । हाम्रो वरपरको वातावरण सुन्दर, शान्त र हराभरा भएमा हामी हाम्रा दैनिक क्रियाकलाप सहज ढङ्गले गर्न सक्छौं । वातावरणीय सरसफाइले विभिन्न रोगबाट बच्न मद्दत गर्छ । यसले मानिसको स्वास्थ्य सुधारमा सहयोग पुग्छ ।

### क्रियाकलाप २.१

आवश्यकताअनुसार विद्यार्थीको समूह बनाउनुहोस् । विद्यालयको खेल मैदान, भन्याड, कक्षाकोठा, फूलबारीलगायतका स्थानको अवलोकन गर्नुहोस् । ती स्थानका सरसफाइका लागि गोलाप्रथाबाट समूह छनोट गर्नुहोस् र समूहका कार्य अवलोकन गर्नुहोस् ।

## २.२ पानी शुद्धीकरण गर्ने विधि (Methods of Water Purification)

मीना विद्यालयमा पानीको फिल्टर अवलोकन गरिरहेकी थिइन् । शिक्षकले उनलाई यो पानीको फिल्टरमा के हेरिरहेकी छौं भनेर सोध्नुभयो । मीनाले जिज्ञासा राख्दै भनिन्, “हाम्रो विद्यालयको धारामा आउने पानी हेर्दा सफा नै देखिन्छ, किन फिल्टर गर्नुपरेको होला ?” शिक्षकले मुस्कुराउँदै भन्नुभयो, “पानी हेर्दा सफा भए पनि यसमा आँखाले देख्न नसकिने हानिकारक कीटाणुहरू हुन सक्छन् ।” शिक्षकलाई मीनाले बुझेको जस्तो लागेन ।

शिक्षकले मीनालाई आफूसँगै कक्षाकोठामा लैजानुभयो । उहाँले एउटा सिसाको गिलासमा सफा पिउने पानी भर्नुभयो । मीनाले नदेख्ने गरी एक चम्चा नुन मिसाउनुभयो । गिलासको पानी देखाउँदै पानी कस्तो छ भनी सोध्नुभयो । मीनाले

गिलासको पानी राम्रोसँग हेरिन् । पानीमा नुन मिसाउँदा कुनै रङ नदेखिने भएकाले केही मिसाएको थाहा नै पाइइन् । तसर्थ मीनाले पानी सफा रहेको बताइन् ।



शिक्षकले मीनालाई त्यो गिलासको थोरै पानी पिउन भन्नुभयो । उनले गिलासको पानी चम्चाले निकालेर चाखिन् । उनलाई पानीको स्वाद नुनिलो भयो । उनले मुख अलिकति बिगारिन् र पानी नुनिलो भएको कुरा बताइन् । शिक्षकले सम्झाउँदै भन्नुभयो, “जसरी पानीमा नुन मिसिएको आँखाले हेर्दा थाहा हुँदैन, त्यसरी नै कीटाणुहरू भएको पनि थाहा हुँदैन । नुन खाद्यपदार्थ हो तर अन्य अखाद्य वस्तु, रसायन र कीटाणु मिसिएको पानी पिएमा हामी बिरामी पर्न सक्छौं ।”

अब भने मीनालाई पानी हेर्दा सफा भए पनि आँखाले देख्न नसक्ने हानिकारक कीटाणु पनि हुन सक्ने रहेछन् भन्ने कुरा महसुस भयो । उनलाई घर, विद्यालय, कार्यालय वा अन्य ठाउँमा प्रयोग गर्ने पानी शुद्धीकरणका विभिन्न उपाय अपनाएर मात्र पिउने गर्नुपर्छ भन्ने तथ्य पनि प्रस्ट भयो । त्यसपछि उनले पानी शुद्धीकरणका विभिन्न विधिको जानकारी लिइन् ।



### (क) उमाल्ने विधि

पानीलाई सफा भाँडोमा राखेर राम्रोसँग उमाल्नुपर्छ । पानी उमाल्दा कीटाणु नष्ट हुन्छन् । उमाल्ने विधि सजिलो र कम खर्चिलो हुन्छ । उमालेको पानीलाई छोपेर राख्नुपर्छ । उमालेको पानीलाई नउमालेको पानीसँग मिसाउनुहुँदैन ।



## (ख) फिल्टर गर्ने विधि

पानीलाई छानेर शुद्धीकरण गर्न सकिन्छ । पानी शुद्धीकरण गर्ने विभिन्न किसिमका फिल्टर पाइन्छन् । फिल्टरमा रहेका पानी छान्ने क्यान्डल वा अन्य उपकरणले पानीलाई छानेर शुद्ध बनाउँछ । यी उपकरणलाई समय समयमा सफा गर्ने र फेरने गर्नुपर्छ । उमाल्ने र छान्ने विधिबाहेक सोडिस, क्लोरिनेसन जस्ता अन्य विधि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

## कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :

(क) तपाईंको घरमा पानी कसरी शुद्धीकरण गरिन्छ ?

(ख) पानी शुद्धीकरण गर्न किन आवश्यक छ ?

### क्रियाकलाप २.२

के तपाईंको विद्यालयमा पनि चित्रमा देखाए जस्तै फिल्टर प्लान्ट छ ? छ भने यस विधिबाट पानी कसरी शुद्ध हुने रहेछ ? यदि छैन भने के कस्ता विधिको प्रयोग गरी पानी शुद्ध गरिन्छ, छलफल गर्नुहोस् ।



## २.३ वातावरण प्रदूषणले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभाव (Impact of Environment Pollution on Health)

मानिसले गर्ने विभिन्न क्रियाकलापबाट हावा, पानी र माटो प्रदूषित हुने गर्छ । यसले गर्दा मानिसको स्वास्थ्यमा असर गर्छ ।

(क) वायु प्रदूषणले दम, श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग, मुटुसम्बन्धी रोग, क्यान्सर जस्ता रोगहरू लाग्न सक्छन् । धुलो र धुवाँका कारण टाउको दुख्ने,

आँखा, घाँटी र नाक पोल्ने रुगाखोकी जस्ता स्वास्थ्य समस्या पनि देखा पर्छन् ।

- (ख) प्रदूषित पानीले भिँगा, लामखुट्टे र भुसुना फैलिन्छन् । साथै प्रदूषित पानीको प्रयोगले भाडापखाला, आउँ, जुका, टाइफाइड, हेपाटाइटिस (ए र ई) एवम् हैजा जस्ता रोग लाग्छन् ।
- (ग) प्रदूषित माटाको सम्पर्कमा आउँदा जुका, टिटानस र छालासम्बन्धी रोग लाग्न सक्छन् । विषादी र रासायनिक पदार्थको अत्यधिक प्रयोगका कारण माटो तथा पानी प्रदूषित भई क्यान्सर जस्ता रोग लाग्न सक्छ ।
- (घ) चर्को आवाजका कारण ध्वनि प्रदूषण भई टाउको दुख्ने, ध्यान केन्द्रित नहुने र मानसिक तनाव बढ्ने हुन्छ । मानिस लामो समयसम्म चर्को आवाज भएको स्थानमा बसेमा श्रवणशक्ति कमजोर हुन सक्छ ।

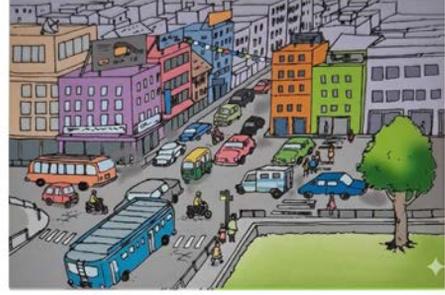
### क्रियाकलाप २.३

दिइएको तालिकामा प्रदूषणबाट स्वास्थ्यमा पर्ने असर लेख्नुहोस् :

वातावरण प्रदूषण	स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू
वायु प्रदूषण	
जल प्रदूषण	
माटो प्रदूषण	
ध्वनि प्रदूषण	

## २.४ वातावरण प्रदूषणको असरबाट बच्ने उपाय (Prevention Against the Effects of Environment Pollution)

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



वातावरण प्रदूषणका असरबाट बच्न तल प्रस्तुत गरिएका उपाय अपनाउनुपर्छ :

- (क) भिडभाड र धुलोधुवाँ भएका क्षेत्रमा जाँदा मास्कको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- (ख) घरबाट निस्केका फोहोरमैलालाई वर्गीकरण गरी उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।
- (ग) प्लास्टिक र प्लास्टिकजन्य फोहोरमैला जलाउनुहुँदैन ।
- (घ) शुद्धीकरण गरिएको पानी मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- (ङ) घर, बाटो र विद्यालय वरपर बोटबिरुवा लगाई हरियाली बनाउनुपर्छ ।

- (च) चर्को आवाज भएको ठाउँमा सकभर नजाने, जानैपर्ने भए कानमा कपास राख्ने जस्ता सुरक्षाका उपाय अपनाउनुपर्छ ।
- (छ) रासायनिक पदार्थको सम्पर्कमा जाँदा पन्जा, मास्क, चस्मा, बुट र एप्रोन लगाई व्यक्तिगत सुरक्षाका उपाय अपनाउनुपर्छ ।

### क्रियाकलाप २.४

शिक्षकको सहयोगमा कक्षाका साथीहरूको छोटो समूह बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूह पाले पालो हप्तामा एक दिन कक्षाकोठा सरसफाइमा सहभागी हुनुहोस् ।

## २.५ वातावरण प्रदूषण कम गर्ने उपायहरू (Mitigating Ways Against Environment Pollution)

गाउँमा दुर्गन्ध फैलिएको थियो । पानीका स्रोत पनि फोहोर हुँदै गएका थिए । मानिसमा केही समयदेखि टाउको दुख्ने, आँखा पोल्ने, घाँटी दुख्ने आदि समस्या देखा पर्न थाले । यस्ता समस्या समाधान गर्न भनी गाउँका सबै मानिस भेला भई छलफल गरे । उनीहरूले छलफलबाट वातावरण प्रदूषणका कारण स्वास्थ्य समस्या देखा परेको निष्कर्ष निकाले । प्रदूषणको समस्या पहिचान भएपछि सबै मिलेर समाधानका उपाय पनि अपनाए ।

उनीहरूले गाउँ वरिपरिका नाङ्गा पाखा र खाली जमिनमा वृक्षरोपण गरी हरियाली बढाउँदै गए । कृषि उत्पादन बढाउन जैविक मलको प्रयोग गर्न थाले । रासायनिक मल तथा कीटनाशक औषधीको प्रयोगलाई घटाउँदै गए । सबैले आआफ्ना घरमा चर्पी बनाए । उनीहरूले पानीका स्रोत वरपर दिसापिसाव गर्न, कपडा धुन, नुहाउन, भाँडा माभन र फोहोर फाल्न रोक लगाए । सबै मिलेर पानीका स्रोत, सार्वजनिक स्थल तथा आआफ्ना घर वरपर सरसफाइ गरे । पुराना र धेरै धुवाँ फाल्ने सवारी साधन पनि चलाउन नपाइने नियम बनाए । वातावरण प्रदूषण रोक्नका लागि सडक नाटक, लोकगीत प्रतियोगिता तथा सरसफाइ कार्यक्रम सञ्चालन गरी जनचेतना जगाउन थाले । उक्त गाउँ अहिले विस्तारै स्वच्छ, सफा र हराभरा हुँदै छ ।

## क्रियाकलाप २.५

तपाईँ बसेको स्थान वरपरको वातावरणको अवस्था कस्तो छ, दिइएको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.स.	वातावरणका पक्ष	वातावरणको अवस्था	सुधार गर्नुपर्ने पक्ष
१.	पानीको स्रोत		
२.	विद्यालय हाता		
३.	शौचालय		
४.	मठमन्दिर		

## २.६ जैविक फोहोरको व्यवस्थापन (Management of Organic Waste)

शनिवारको दिन आमा, बुबा, दिदी र अंशु मिलेर घर वरपर सरसफाइ गरिरहेका छन् । उनीहरूका बिचमा भएको कुराकानी पढौँ :

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

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

आमा : ए ! अस्ति मभेरीमा बसेर सुत्तला र बदाम खाँदा निस्केको बोक्रा त आजसम्म त्यहीं रहेछ । ल जाऊ त छोरी, यसलाई पर बारीको छेउमा थुपारेर आऊ ।

- दिदी : यसरी खाली ठाउँमा फोहोर थुपार्दा त चरा मुसाले यताउता लैजाने र दुर्गन्ध फैलने हुन्छ नि, हैन र ?
- बुबा : हो नि छोरी, त्यसैले घर वरपरबाट निस्कने जैविक फोहोरलाई मल बनाउन सकिन्छ ।
- अंशु : यो मल कसरी बनाउन सकिन्छ नि बुबा ?
- बुबा : कुहिने फोहोर वस्तुलाई गहिरो खाडलमा थुपार्ने र माथिबाट अलिकति माटो र परालले छोप्दै जाने गर्नुपर्छ । समय समयमा थोरै थोरै पानी पनि हाल्नुपर्छ । भिँगा, भुसुना, मुसा र किराबाट बच्न खाडललाई भार, बाँस वा काठले छोप्नुपर्छ । केही समयपछि फोहोर कुहिएर जैविक मल बन्छ ।
- आमा : ल यो गोठमा गाईवस्तुले छाडेको घाँस पराललाई मलखाडलमा हाल है, छोरी । यसबाट पनि जैविक मल बनाउन सकिन्छ ।
- बुबा : ठिक भन्यौ तिमीले, जैविक मल बनाउनु पनि फोहोर व्यवस्थापन गर्ने राम्रो उपाय हो ।
- अंशु : आमा, अब भने करेसाबारी र फूलबारी सफा गर्ने पालो है ?
- आमा : ल हेर फूलबारीमा त कति धेरै भारपात उम्रिएका रहेछन् । यी सबैलाई उखेलेर एकै ठाउँमा थुपार है ।
- बुबा : यस्ता भारपातलाई त यहीं पुरे पनि हुन्छ । यी जैविक वस्तु बिस्तारै कुहिएर मल बन्छन् ।
- दिदी : आहा ! आज त हाम्रो घर वरपर सबै सफा भयो ।

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

### प्रश्नहरू

(क) तपाईंको घर वरपरबाट कस्ता कस्ता फोहोर निस्कन्छन् ?

(ख) तपाईंको घरमा कुहिने फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ?

### २.७ अजैविक फोहोरको व्यवस्थापन (Management of Inorganic Waste)

घर, विद्यालय तथा समुदाय वरपर विभिन्न नकुहिने फोहोर हुन्छन् । प्लास्टिक, कागज, सिसा, बोटल, धातु जस्ता वस्तुहरू नकुहिने फोहोर हुन् । यस्ता फोहोरलाई अजैविक फोहोर भनिन्छ । अजैविक फोहोरलाई विभिन्न तरिकाले व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । उदाहरणका लागि किनमेल गर्न बजार जाँदा घरबाटै कपडाको भोला लैजाँदा प्लास्टिकको भोलाको प्रयोग कम गर्न सकिन्छ ।



त्यस्तै गरी कापीको पाना नच्याती लेख्दा र पेन्सिललाई अनावश्यक ताछेर नफ्याल्दा फोहोरको मात्रा कम हुन जान्छ । एकपटक प्रयोग भइसकेको बोतल वा अन्य सामानलाई पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ । प्लास्टिक र धातुका टुक्रा जस्ता फोहोरलाई बिक्री गर्न सकिन्छ वा स्वरूप परिवर्तन (पुनःचक्रण) गरी अर्को सामान बनाउन पनि सकिन्छ ।

### छलफलका लागि प्रश्नहरू

(क) तपाईंको घरबाट कस्ता कस्ता अजैविक फोहोर निस्कन्छन् ?

(ख) अजैविक फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

(ग) फोहोरबाट कसरी मोहोर कमाउन सकिन्छ ?

### कथा पढौं र छलफल गरौं

आज वातावरण दिवस हो । फुर्बाका विद्यालयका शिक्षक र विद्यार्थी मिलेर विद्यालय वरपरको सरसफाइ गरे । कक्षाकोठाबाट कागज तथा पेन्सिल ताछेका टुक्रा र धुलो सङ्कलन गरे । पुस्तकालयबाट पुराना पत्रपत्रिका तथा चमेनागृहबाट तरकारीका बोक्रा, पानीका बोतल र प्लास्टिकका भोगेला पनि जम्मा पारे । भ्याडका कुनामा राखिएका फलामका टुक्रा पनि सङ्कलन गरे । प्रत्येक कक्षाको अगाडि राखिएका डस्टबिनबाट कागजका टुक्रा र प्लास्टिकका खोल सङ्कलन गरे । बगैँचा गोडमेल गर्दा जम्मा भएको भारपातलाई खाल्डोमा हाले ।

शिक्षकले माथिल्लो कक्षाका विद्यार्थीलाई सङ्कलन गरिएका सम्पूर्ण फोहोर व्यवस्थापन गर्न लगाउनुभयो । साना कक्षाका विद्यार्थीलाई सो कार्यको अवलोकन गरी सिक्न लगाउनुभयो । विद्यार्थीले फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने गरी दुई भागमा विभाजन गरे । सबैले नकुहिने फोहोर स्रोतबाटै कम गर्ने प्रण गरे । पुराना कागजपत्र, प्लास्टिक र फलामका टुक्रा बेचेर हात धुने साबुन किने । चमेनागृहबाट निस्किएका बट्टामा फूलका बिरुवा रोपे । उनीहरूले चमेनागृहबाट

तरकारीका बोक्रा र गोडमेल गर्दा जम्मा भएको भारपातबाट जैविक मल बनाए । यस्तो मल विद्यालयको करेसाबारीमा प्रयोग गरे ।

### क्रियाकलाप २.५

तपाईंको विद्यालयबाट निस्केका फोहोरको अवलोकन गरी दिइएको तालिकामा वर्गीकरण गर्नुहोस् र कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् :

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

### अभ्यास

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

- (क) पानी शुद्धीकरण गरेर मात्र पिउनुपर्छ ।
- (ख) प्रदूषित माटामा अन्न उत्पादन बढी हुन्छ ।
- (ग) वातावरणीय प्रदूषण नियन्त्रण गर्ने काम सरकारको मात्र हो ।
- (घ) तरकारीका बोक्रा, कुहिएका सागपात र फलफूल जैविक फोहोर हुन् ।
- (ङ) अजैविक फोहोरबाट मल बनाउन सकिन्छ ।

## २. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) वातावरणीय सरसफाइको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (ख) पानी शुद्धीकरण गर्ने विधि के के हुन् ? तपाईंको घरमा पानी कसरी शुद्धीकरण गरिन्छ ?
- (ग) वातावरणीय प्रदूषणले स्वास्थ्यमा कस्तो समस्या हुन सक्छ ?
- (घ) तपाईं वातावरणीय प्रदूषणबाट बच्न कस्ता उपाय अपनाउनुहुन्छ ?
- (ङ) घर र विद्यालय वरपरबाट निस्कने फोहोरमैलालाई किन व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ?

## ३. परियोजना कार्य

अभिभावकको सहयोगमा घरमा दुईओटा फोहोरमैला जम्मा गर्ने भाँडा (डस्टबिन) राख्नुहोस् । एउटामा कुहिने र अर्कोमा नकुहिने फोहोरमैला सङ्कलन गर्नुहोस् । सङ्कलित फोहोरमैलामध्ये कस्ता कस्ता जैविक र अजैविक फोहोरमैला थिए, कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

## खाना र पोषण (Food and Nutrition)

हामी दैनिक रूपमा विभिन्न प्रकारका खानेकुरा खान्छौं । ती खानेकुराबाट विभिन्न प्रकारका पोषकतत्त्व पाइन्छन् । शरीरलाई चाहिने पोषकतत्त्व प्राप्त गर्नका लागि खानेकुराको सन्तुलन मिलाउनुपर्छ । मानिसको उमेर, शरीरको आकार र कामअनुसार खानेकुरा खानुपर्छ । हामीलाई पोषकतत्त्व आवश्यकताभन्दा कमी वा बढी भएमा कुपोषण हुन्छ । हाम्रा खेतबारीमा उत्पादन भएका स्थानीय खानेकुरामा विभिन्न प्रकारका पोषकतत्त्व पाइन्छन् । खानेकुरामा भएको पोषकतत्त्व नष्ट हुन नदिनका लागि सुरक्षित तरिकाले सङ्कलन, भण्डारण र उपभोग गर्नुपर्छ ।

### ३.१ पोषण र पोषकतत्त्वको परिचय (Introduction to Nutrition and Nutrients)

हामीले खाएको खानेकुराबाट शरीरले आवश्यक पर्ने पोषकतत्त्व प्राप्त गर्छ । यसरी खानाबाट शरीरले पोषकतत्त्व पाउने प्रक्रियालाई पोषण (Nutrition) भनिन्छ । खानेकुरामा भएका शरीरलाई काम लाग्ने तत्त्वलाई पोषकतत्त्व (Nutrients) भनिन्छ । पोषकतत्त्वले हाम्रो शरीरलाई शक्ति दिने, वृद्धि विकास गर्ने र रोगबाट बचाउने काम गर्छ ।

सन्तुलित भोजनबाट मात्र शरीरका लागि आवश्यक पोषकतत्त्व प्राप्त हुन्छ । पोषकतत्त्व प्राप्त गर्न अन्न, गेडागुडी, दुध, घिउ, माछामासु, फलफूल र हरिया सागसब्जी मिलाएर खाने गर्नुपर्छ । पोसिलो खाना र आवश्यक मात्रामा पानी पिउनु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ ।

## पोषकतत्व र तिनका स्रोतहरू (Nutrients and their Sources)

हामीले खाएका खानाबाट प्राप्त हुने पोषकतत्व र तिनका स्रोतहरू निम्नानुसार छन् :

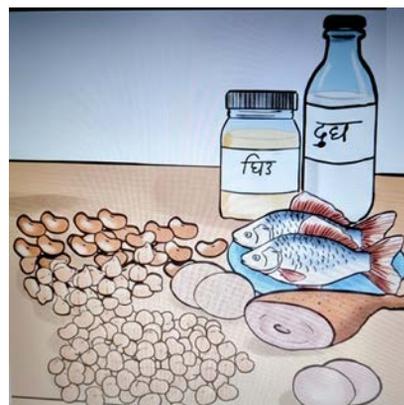
### कार्बोहाइड्रेट

चामल, मकै, गहुँ, जौ, कोदो, फापर, कागुनो जस्ता अन्नबाट कार्बोहाइड्रेट प्राप्त हुन्छ । सखरखण्ड, आलु, पिँडालु, उखु, मह आदिबाट पनि कार्बोहाइड्रेट प्राप्त हुन्छ । रोटी, भात, ढिँडो, भक्का, ढिक्की, चिउरा आदि अन्नबाट बनेका परिकार हुन् । यी खानेकुराले शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्छन् ।



### प्रोटीन

दाल, भटमास, गेडागुडी, दुध, नौनी, चिज, पनिर, अन्डा, माछा, मासु, च्याउ र बदामबाट प्रोटीन प्राप्त हुन्छ । यिनले शरीरको वृद्धि र विकासमा मदत गर्छन् ।



### चिल्लो पदार्थ

तोरी, भटमास, सूर्यमुखी, तिल एवम् आलसको तेल, घिउ, नौनी, चिज र बदामबाट चिल्लो पदार्थ पाइन्छ । चिल्लो पदार्थले शक्ति दिन्छ । यसले शरीरलाई चाहिने भिटामिन ए, डि, इ र के सोस्छ र छालालाई मुलायम र स्वस्थ बनाउँछ ।

## भिटामिन

रायो, पालुङ्गो, चम्सुर, बेथे, मेथी, लट्टे, निउरो, धनियाँ, पुदिना र सिस्नु जस्ता हरिया सागपातमा भिटामिन पाइन्छ। फर्सी, बन्दाकोपी, सिमी, भान्टा, भिन्डी, बोडी, घिरौँला, लौका, गोलभेंडा, काउली, गाँजर, मुला जस्ता तरकारीमा पनि भिटामिन हुन्छ। मेवा, आँप, केरा, स्याउ, सुन्तला, जुनार, अम्बा, भुइँकटहर, अनार, अङ्गुर, कागती जस्ता मौसमअनुसारका फलफूल पनि भिटामिनका स्रोत हुन्। भिटामिनले हाम्रो शरीरमा प्रतिरक्षा शक्ति विकास गरी रोग लाग्नबाट बचाउँछ।



## खनिज पदार्थ

क्याल्सियम, आइरन र आयोडिन खनिज पदार्थ हुन्। दुध र यसबाट बनेका परिकारमा क्याल्सियम पाइन्छ। सागपात, फलफूल र तरकारीमा आइरन पाइन्छ। नेपालको माटोमा उब्जने अन्न, गेडागुडी, तरकारी तथा फलफूलमा आयोडिन कम मात्रामा पाइने भएकाले आयोडिनयुक्त नुन खानुपर्छ। ज्वानो, मेथी, जिरा जस्ता पदार्थमा पनि खनिज हुन्छ। खनिज पदार्थले रगत र हाडको विकासमा मदत गर्नुका साथै रोग लाग्नबाट बचाउँछ।



### क्रियाकलाप ३.१

दिइएको चित्रबाट कुनै पाँच खानेकुराको पहिचान गर्नुहोस् र उक्त खानामा कुन कुन पोषकतत्व पाइन्छन्, साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।



### ३.२ पोषकतत्वका कार्य (Functions of Nutrients)



पोषकतत्वका कार्यहरू निम्नलिखित छन् :

- (क) शरीरलाई ताप र शक्ति प्रदान गर्छ ।
- (ख) शरीरका अङ्ग, जस्तै : हाड, छाला, मांसपेशी र रगतको निर्माण गर्छ ।
- (ग) शरीरको वृद्धि र विकास गर्छ ।
- (घ) शरीरमा लागेका घाउचोट निको पार्न मद्दत गर्छ ।
- (ङ) शरीरमा रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ ।
- (च) सुकेनास, रुन्चे, रतन्धो, स्कर्भी, रिक्केट्स, रक्तअल्पता र गलगाँड जस्ता कुपोषणजन्य स्वास्थ्य समस्याबाट बचाउँछ ।

### क्रियाकलाप ३.२

कक्षामा छलफल गरी पोषकतत्वका पाँच समूहमा पर्ने स्थानीय खानेकुराको नाम तालिकामा भर्नुहोस् :

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

### ३.३ खानेकुराको संरक्षण गर्ने तरिका (Ways to Preserve Food)

गीत गाऔँ र छलफल गरौँ :

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

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

सधैं खाने गर्नुहुन्न घिउ तेलमा तारेर  
गेडागुडी खानु राम्रो टुसा उमारेर  
सधैं ताजा खाना खाने बानी हुन्छ राम्रो  
हामी आफैँ राख्न सक्छौँ जीवन स्वस्थ हाम्रो ।

## छलफलका लागि प्रश्नहरू

- (क) साग किन धेरै गल्ने गरी पकाउनुहुँदैन ?
- (ख) अन्न र गेडागुडीलाई कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ ?
- (ग) तपाईंको घरमा खानेकुराको संरक्षण गर्न माथि गीतमा दिइएका बाहेक अन्य कुन कुन तरिका अपनाउनुहुन्छ ?

### क्रियाकलाप 3.3

शिक्षकको सहयोगमा माथिको गीतमा लय र तालीसहित नृत्य गर्नुहोस् ।

## ३.४ स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको छनोट र उपयोग (Selection and Use of Locally Produced Food)

मेरो नाम दाबा हो । म पासाङल्हामु गाउँपालिकामा बस्छु । यो गाउँपालिका सोलुखुम्बु जिल्लाको हिमाली क्षेत्रमा पर्छ । गाउँमा हाम्रो एउटा बारीको पाटो छ । यहाँ मकै, तितेफापर, उवा तथा जौ जस्ता अन्न फल्छन् । हाम्रो गाउँमा आलु, मुला, सिमी जस्ता तरकारी र स्याउ, कागती जस्ता फलफूल पनि पाइन्छन् । हामी मकैको आटो, फापरको ढिँडो, रोटी आदि पकाएर खान्छौं । कहिलेकाहीं आमाले साग पनि पकाउनुहुन्छ । मेरो घरमा चौँरी पनि पालेको छ । चौँरीको दुध र छुर्पी पनि मलाई मन पर्छ । म विद्यालय जाँदा कहिले फापरको रोटी, कहिले स्याउ र उसिनेको आलुलगायतका खानेकुरा खाजाका लागि लैजाने गर्छु ।

मेरो नाम निर्मला हो । मेरो घर पहाडमा पर्छ । हामी बस्ने ठाउँमा धान, गहुँ, कोदो, मकै, फापर जस्ता अन्न र मास, रहर, बोडी, सिमी भटमास जस्ता गेडागुडी हुन्छन् । हाम्रो बारीमा रायो, मुला, पालुङ्गो, बेथे, लट्टे, धनियाँ जस्ता सागपात पनि प्रशस्त पाइन्छन् । हामी बिहान तथा बेलुका दाल, भात, साग र मौसमअनुसार बारीमा फलेका अरू तरकारी पनि खान्छौं । दिउँसोको खाजामा कोदोको रोटी, फापरको रोटी, चिउरा, भुटेका मकै र भटमास खान्छौं । हामी

गाई, भैंसीको दुध, दही, मही र घिउ पनि खान्छौं । कहिलेकाहीं हामी खिर, पुवा र सेलरोटी पनि खान्छौं ।

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

### क्रियाकलाप ३.४

(क) दाबा, निर्मला र लखनको जस्तै तपाइँ बसेका ठाउँमा कुन कुन खानेकुरा उत्पादन हुन्छ, लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाइँले आफ्नो विद्यालयमा खाने गरेको दिवाखाजामा स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने कुन कुन खानेकुरा पछिन्, सूची बनाउनुहोस् :

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

### ३.५ जङ्कफुडले स्वास्थ्यमा पार्ने असर (Impact of Junk food on Health)



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

**दिइएको कथा पढौं र बुझौं :**

शैलेश खाना खाने वेलामा सधैं भगडा गर्थे । हरियो साग र गेडागुडी त भन् खानै मान्दैनथे । पैसा पाउनासाथ चाउचाउ, आलु चिप्स, प्राउन, चिजबल, गुलियो पेय पदार्थ जस्ता प्याकेटका खानेकुरा किनेर खान्थे । विद्यालयमा नै स्वस्थ दिवाखाजाको व्यवस्था भए पनि उनी विद्यालय जाँदा चाउचाउ लैजाने गर्थे । यसरी दिनहुँ जसो चाउचाउ, चिजबल खाने बानीले गर्दा उनी बिस्तारै कमजोर हुँदै गए ।



एक दिन बुबाआमाले शैलेशलाई स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गराउन लैजानुभयो । स्वास्थ्यकर्मीले शैलेशलाई जाँच गर्नुभयो र रिपोर्ट देखाउँदै उनलाई मोटोपनको समस्या भएको छ भन्नुभयो, “उनलाई कुपोषण भएको छ । उनले लामो समयदेखि प्रशोधन गरिएका, रङ र रसायन मिसाइएका खानेकुरा खाएकाले यस्तो स्वास्थ्य समस्या देखिएको हो । यस्ता खानेकुरा जङ्कफुड हुन् । यी खानेकुरामा पोषक र रेसादार तत्वको कमी हुन्छ । जङ्कफुड खाने बानीले स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्छ । यी खानेकुराले बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक विकासमा बाधा पुग्छ । जङ्कफुडले हाम्रो स्मरणशक्ति पनि कमजोर बनाउँछ । त्यसैले हृष्टपुष्ट र तन्दुरुस्त रहनका लागि हामीले घरमै बनेका स्वस्थकर खानेकुरा खानुपर्छ ।” स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह सुनेर शैलेशले जङ्कफुड खानुहुँदैन रहेछ भन्ने महसुस गरे । स्वास्थ्यकर्मीले शैलेशलाई केही दिन घरमा नै आराम गर्न

र सधैं ताजा, स्वस्थ एवम् पोसिलो खानेकुरा खान सल्लाह दिनुभयो । अचेल शैलेश घरमै बनेका पौष्टिक खानेकुरा खान्छन् । विद्यालयमा पनि रोटी, तरकारी, हलुवा, फलफूल जस्ता खानेकुरा खाने गर्छन् ।

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

### क्रियाकलाप ३.५

जङ्कफुडको प्रयोगले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू लेखिएका प्लेकार्ड तयार गरी विद्यालयको वार्षिक उत्सव वा अभिभावक दिवसको कार्यक्रममा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

## अभ्यास

### १. जोडा मिलाउनुहोस् :

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

### २. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- (क) सुकेनास, रतन्धो, स्कर्भी, रिक्केट्स, गलगाँड ..... अभावमा लाग्ने रोग हुन् ।
- (ख) चामल, मकै, सखरखण्ड, आलु, पिँडालु, उखु, रोटीमा ..... पाइन्छ ।
- (ग) फलाम, आयोडिन, क्याल्सियम जस्ता सूक्ष्म पोषकतत्त्वलाई ..... भनिन्छ ।
- (घ) गेडागुडी र अन्नलाई .....मा सुकाएर मात्र भण्डारण गर्नुपर्छ ।
- (ङ) प्याकिड गरिएका र प्रशोधित खाद्यपदार्थको सेवनले बालबालिकाको ..... विकासमा असर गर्छ ।

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

क्र.स.	पोषकतत्त्व संरक्षण गर्ने उपायहरू	ठिक	बेठिक
(क)	खानेकुरालाई धेरै बेर चर्को आगोमा पकाउनुहुँदैन ।		
(ख)	तरकारी धेरै सानो सानो टुक्रा बनाएर काट्नुपर्छ ।		
(ग)	खाना राम्रोसँग छोपेर पकाउनुपर्छ ।		
(घ)	सागपात र फलफूल काटेर मात्र पखाल्नुपर्छ ।		
(ङ)	गेडागुडीलाई टुसा उमारेर खानुपर्छ ।		

४. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) पोषकतत्त्व भनेको के हो ? यसले हाम्रो शरीरमा के काम गर्छ ?
- (ख) खाना बनाउँदा पोषकतत्त्वको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ?
- (ग) तपाईंको घरमा स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको प्रयोग गरी कसरी सन्तुलित खाना बनाउनुहुन्छ, अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।
- (घ) कस्ता खानालाई जङ्कफुड भनिन्छ ? जङ्कफुड खाने बानीले मानिसको स्वास्थ्यमा कस्तो असर गर्छ ?

५. परियोजना कार्य

एक हप्तासम्म विद्यालयमा वितरण हुने दिवाखाजाको विवरण तयार गर्नुहोस् । हप्ताभरिको खाजाको विवरणमा सबै पोषकतत्त्व प्राप्त भए वा नभएको सम्बन्धमा साथी र शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

## रोग, धूमपान र मद्यपान (Diseases, Smoking and Drinking Alcohol)

शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य अवस्था बिग्रनु नै रोग हो । रोग सर्ने र नसर्ने गरी दुई किसिमका हुन्छन् । सर्ने रोग विभिन्न माध्यमले मानिसमा सर्छन् । लामखुट्टे र भुसुनाजस्ता किरा र कुकुर, बाँदर, मुसा जस्ता जनावरबाट पनि यस्ता रोग सर्छन् तर नसर्ने रोग कुनै पनि माध्यमबाट मानिसमा सार्दैनन् । क्यान्सर, दम, मधुमेह, पत्थरी र उच्च रक्तचाप नसर्ने रोग हुन् । नसर्ने रोगहरू धूमपान, मद्यपान, मानसिक तनाव, शारीरिक व्यायामको कमी र अस्वस्थ जीवनशैलीले गर्दा लाग्छन् । सर्ने र नसर्ने दुवै किसिमका रोग लाग्नबाट बच्न हामीले स्वस्थकर बानी व्यवहार अपनाउनुपर्छ ।

जाँड, रक्सी जस्ता मादक पदार्थको सेवन गर्नुलाई मद्यपान भनिन्छ । मद्यपानको दुर्व्यसनले व्यक्ति, परिवार र समुदायमा भगडा, चोरी र हिंसा जस्ता घटना हुन सक्छन् । त्यसैले हामी मद्यपानको दुर्व्यसनबाट सधैं टाढा रहनुपर्छ ।

### क्रियाकलाप ४.१

तपाईंको परिवार वा छरछिमेकमा ककसलाई कुन कुन रोग लागेको तपाईंलाई थाहा छ, साथीसँग छलफल गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

## ४.१ प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट सर्ने रोगको परिचय र रोकथामका उपाय (Introduction to Contagious Disease and Preventive Measures)

दिइएको कथा पढ्नुहोस् र कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् :

पवित्रा विद्यालय जाने समयमा पिँठीमै बसिरहेकी थिइन् । उनलाई देखेर शिक्षकले “तिमी पढ्न नगएर किन घरै बसेकी” भनी सोध्नुभयो । बुबाले पवित्राको आँखा पाकेकाले अरूलाई सर्ला कि भनेर विद्यालय नपठाएको कुरा बताउनुभयो ।

शिक्षकले उहाँको कुरामा सहमति जनाउँदै भन्नुभयो, “आँखा पाक्ने, लुतो, दाद आदि रोगीको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट सँर्छन् । साथै रोगी सँगै बस्दा, उनीहरूले प्रयोग गरेका सामान प्रयोग गर्दा पनि अर्को व्यक्तिमा यी रोग सर्न सक्छन् । यस्ता रोगलाई प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट सर्ने रोग भनिन्छ । बिरामीको उचित हेरचाह, सरसफाइ र स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गराउँदा यस्ता रोग निको हुन्छन् ।” शिक्षकको सल्लाहअनुसार नै पवित्राले आँखा नमिच्ने, आँखामा पानी नछ्याप्ने र आँखा छुनुअगि वा छोएपछि साबुनपानीले हात धुने गरिन् । बुबाले पवित्रालाई स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गर्न लैजानुभयो । उपचारपछि उनी केही दिन घरमै आराम गरेर बसिन् । निको भएपछि उनी विद्यालय जान थालिन् ।

## आँखा पाक्ने रोग अर्थात् भाइरल कन्जङ्क्टिभाइटिस

हाल नेपालका विभिन्न जिल्लाहरूमा भाइरल कन्जङ्क्टिभाइटिस अर्थात् आँखा पाक्ने समस्या देखिएकाले सतर्क रहौं ।

### लक्षणहरू

- आँखा रातो हुने र चिलाउने
- आँखाबाट आँसु बगिरहने वा कचेरा/चिप्रा लाग्ने
- आँखाको ढकनी रातो हुने, सुन्निने
- आँखा विभाउने/दुख्ने
- घाममा वा उज्यालोमा हेर्न गाह्रो हुने ।



### रोकथामका उपायहरू

भाइरल कन्जङ्क्टिभाइटिस (आँखा पाक्ने रोग) सजिलै एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ । त्यसैले रोकथामका निम्नलिखित उपायहरू अपनाएर आँखा पाक्ने रोगबाट बचाँ :

- सङ्क्रमित व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा नजाने र सङ्क्रमित व्यक्ति भिडभाडमा नजाने
- सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका सामान, जस्तै : रुमाल, सिरानी, तन्ना प्रयोग नगर्ने
- जथाभावी आँखा नछुने । आँखा छुनु परेमा छुनुअगि वा छोइसकेपछि साबुनपानीले राम्रोसँग हात धुने ।
- व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने ।

भाइरल कन्जङ्क्टिभाइटिस भइहाले आत्तिनुपर्दैन । यो रोग १ देखि २ हप्तामा आफैँ निको हुन्छ । स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहविना जथाभावी औषधी प्रयोग नगरौं ।



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

## सरुवा रोग सने तरिका

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

## रोकथामका उपाय

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

## ४.२ किराको टोकाइबाट सने रोगको परिचय र रोकथामका उपाय (Introduction to Insect Bite Disease and Preventive Measures)

भुलको प्रयोग नगरी सुत्दा, हातगोडा नछोपिने गरी छोटो लुगा लगाएर घरबाहिर हिँड्दा तथा अँध्यारोमा बस्दा लामखुट्टेले टोक्न सक्छ । फोहोर फालेको ठाउँ, र पानी जमेको ठाउँ वरपर बस्दा र खेल्दा भुसुनाले टोक्न सक्छ । त्यस्तै कुकुर,

भेडा, बाखा, गाईभैंसी जस्ता घर पालुवा जनावरमा पर्ने जुम्रा, उपियाँ र किर्नाले मानिसलाई टोक्दा पनि रोग लाग्न सक्छन् । लामखुट्टे, उपियाँ, भुसुना आदि किराको टोकाइबाट औलो, कालाजार, जापनिज इन्सेफलाइटिस, स्क्रब टाइफस, डेङ्गी जस्ता रोग लाग्छन् ।

### पढाँ र छलफल गरौँ :

श्यामकिशोरले विद्यालयमा किराको टोकाइका कारण सर्ने रोगका सम्बन्धमा अध्ययन गरेका छन् । यस्ता रोगबाट बच्न उनले घरपरिवारको सहयोगमा दिइएका उपाय अपनाउने गरेका छन् :

१. लामखुट्टे र अन्य किराको टोकाइबाट बच्न भुलको प्रयोग गर्छन् ।
२. घर वरपर सरसफाइ गर्छन् र पानी जम्न नदिन खाल्डाखुल्डी पुरेका छन् ।
३. घरका भ्यालढोकामा जाली लगाएका छन् ।
४. लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न मलम वा औषधी लगाउने गर्छन् ।
५. घरबाहिर निस्कँदा, चउरमा खेल्न जाँदा पूरै शरीर ढाक्ने गरी लामो बाहुला भएका लुगा लगाउँछन् ।
६. घरपालुवा जनावरको सरसफाइमा घरका सबैले ध्यान दिन्छन् ।

### ४.३ जनावरबाट सर्ने रोगको परिचय र रोकथामका उपायहरू (Introduction to Zoonotic diseases and Preventive Measures)

#### दिइएको चित्र हेरी साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

- (क) दिइएको चित्रमा के भइरहेको छ ?
- (ख) अन्य कुन कुन जनावरले टोक्दा रोग सर्न सक्छ ?
- (ग) जनावरको टोकाइबाट जोगिन के गर्नुपर्छ ?



के तपाईंले कसैलाई कुकुर, बिरालो, बाँदर वा न्याउरीमुसाले टोकेको थाहा पाउनुभएको छ ? सङ्क्रमित जनावरले टोक्दा, चिथोर्दा वा तिनीहरूको न्यालको सम्पर्कमा आउँदा मानिसलाई रोग सर्छ । सङ्क्रमित जनावरले टोकेर रेबिज रोग लागेको र सङ्क्रमित रोगी चराको सम्पर्कमा आउँदा बर्डफ्लु रोग मानिसमा सरेको त तपाईंले सुन्नुभएकै होला । जनावर तथा चराको टोकाइबाट वा यिनीहरूको सम्पर्कमा आउँदा मानिसमा पनि विभिन्न किसिमका रोग सर्न सक्ने भएकाले घरपालुवा वा जङ्गली जनावरसँग सतर्क रहनुपर्छ ।

### जनावरको सम्पर्कबाट मानिसमा सर्ने रोगको रोकथामका उपायहरू

- (क) रोग लागेका व्यक्तिलाई तत्काल स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गर्नुपर्छ ।
- (ख) घरपालुवा जनावरलाई रेबिज विरुद्धको खोप लगाउनुपर्छ ।
- (ग) कुकुर, बिरालो, चमेरो जस्ता जनावरको टोकाइबाट बच्नुपर्छ ।
- (घ) घाँस, भाडी र चउरमा हिँड्दा वा खेल्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ ।
- (ङ) समुदायमा रोगको रोकथामसम्बन्धी जनचेतना जगाउने कार्यक्रम गर्नुपर्छ ।

### क्रियाकलाप ४.२

तल प्रस्तुत गरिएका रोगबाट बच्न तपाईं कस्ता उपाय अपनाउनुहुन्छ, समूहमा छलफल गरी दिइएको तालिकामा भर्नुहोस् :

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

## ४.४ नसर्ने रोगको परिचय, जोखिम र रोकथामका उपाय (Introduction to Non-communicable Diseases, Risk Factor and Preventive Measures)

**प्रस्तुत घटना पढ्नुहोस् र दिइएका प्रश्न साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :**

पूर्णमाको परिवारमा उनीलगायत हजुरआमा, हजुरबुबा, आमाबुबा र बहिनी छन् । हजुरबुबालाई मधुमेह रोग लागेको पाँच वर्ष भयो । परिवारका सबै सदस्य हजुरबुबासँगै बस्ने, कुराकानी गर्ने र सँगै खाना खाने गर्छन् । पूर्णिमा हजुरबुबालाई निकै माया र हेरचाह गर्छिन् । पूर्णिमा र उनकी बहिनी हजुरबुबासँगै खेल्ने, पढ्ने, गफ गर्ने र योग तथा शारीरिक व्यायाम गर्ने गर्छन् । हजुरबुबालाई लागेको मधुमेह नसर्ने रोग भएकाले परिवारका अन्य कसैलाई यो रोग सार्दैन ।

**छलफलका लागि प्रश्नहरू :**

(क) हजुरबुबालाई के रोग लागेको रहेछ ?

(ख) हजुरबुबालाई लागेको रोग परिवारका अरू सदस्यलाई किन सार्दैन ?

क्यान्सर, दम, मधुमेह, पत्थरी तथा उच्च रक्तचाप जस्ता रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सार्दैनन् । एउटा व्यक्तिलाई लागेको रोग कुनै पनि माध्यमबाट अर्को व्यक्तिमा सार्दैन भने त्यस्ता रोगलाई नसर्ने रोग भनिन्छ । नसर्ने रोग धूमपान, मद्यपान, मानसिक तनाव, शारीरिक व्यायामको कमी, मोटोपन र अस्वस्थकर जीवनशैलीले लाग्छन् । तेलमा तारेको, धेरै नुन वा चिनी हालेको खानेकुरा र जड्कफुड खाने बानीले पनि यस्ता रोग लाग्छन् । नसर्ने रोगबाट बच्न स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुपर्छ ।



## नसर्ने रोग लाग्ने कारण

१. दिइएका चित्र हेर्नुहोस् र नसर्ने रोग लाग्ने कारण पहिचान गर्नुहोस् :



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

- (क) मोटोपन एवम् शारीरिक व्यायामको कमी भएमा
- (ख) चिन्ता र मानसिक तनाव भएमा
- (ग) जङ्कफुड खाने बानी भएमा
- (घ) धूमपान, मद्यपान र सुतीजन्य पदार्थको सेवन गरेमा
- (ङ) किरा वा जनावरले टोकेमा

## नसर्ने रोगका रोकथामका उपाय

- (क) नियमित रूपमा योग, प्राणायाम र व्यायाम गर्नुपर्छ ।
- (ख) व्यायाम, आराम र निद्रालाई सन्तुलनमा राख्नुपर्छ ।
- (ग) पोषणयुक्त सन्तुलित खाना खानुपर्छ ।
- (घ) उमेर अनुसार शरीरको तौल नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।
- (ङ) चिन्ता तथा तनावमुक्त जीवनशैली अपनाउनुपर्छ ।
- (च) सुर्ती सेवन, धूमपान, मद्यपान र लागुपदार्थको सेवनबाट टाढै रहनुपर्छ ।

### क्रियाकलाप ४.३

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

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

## ४.५ मद्यपानको परिचय, कारण र बच्ने उपायहरू (Introduction, Causes and Preventive Measures of Alcohol Intake)

जाँड, रक्सी जस्ता मादक पदार्थको सेवन गर्नुलाई मद्यपान भनिन्छ । यसमा शरीरलाई हानि गर्ने रसायन हुन्छ । मानिसमा स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउने विविध

कारणमध्ये मद्यपान एउटा प्रमुख कारण हो । मद्यपानको लत बस्यो भने छुटाउन गाह्रो हुन्छ । तसर्थ यस्ता हानिकारक पदार्थको सेवनबाट टाढा रहनुपर्छ ।

### मद्यपान गर्ने कारणहरू

#### दिइएका घटना पढेर छलफल गर्नुहोस् :

अमर र मोहन मिले साथी हुन् । केही समय अगिदेखि उनीहरू खराब साथीको सङ्गतमा परेका छन् । खराब साथीहरूले उनीहरूलाई मद्यपान गर्न हौस्याए । उनीहरूले सुरुमा मद्यपान गर्न मानेनन् । साथीहरूले धेरै दबाव दिन थालेपछि नाउँ भन्न सकेनन् । साथीहरूको बारम्बारको उक्साहट र दबावपछि कस्तो हुने रहेछ, चाखौं न त भन्ने लागेर उनीहरूले मद्यपान गरे । यसरी एक पटक दुई पटक गर्दै उनीहरूले मद्यपान गर्न सिके । अमर र मोहनलाई मद्यपान छोड्न कठिन भयो । उनीहरूका बारेमा बिस्तारै अभिभावकलाई थाहा भयो । अभिभावकले उनीहरूलाई बानीव्यवहार सुधार गर्न सम्झाउनुभयो । छरछिमेकका नातेदारहरूले मद्यपानका कारण र असरका सम्बन्धमा पनि जानकारी दिनुभयो । अभिभावक र शिक्षकले राम्रोसँग सम्झाइबुझाइ गरेपछि, अमर र मोहनले अहिले मद्यपान गर्न छाडेका छन् ।

### छलफलका लागि प्रश्नहरू

- (क) अमर र मोहन कसरी मद्यपान गर्न थाले ?
- (ख) उनीहरूलाई मद्यपान गर्ने बानीबाट छुटाउन ककसले सहयोग गर्नुभयो ?
- (ग) तपाईंहरूको विचारमा अभिभावक र नातेदारले अमर र मोहनलाई के भनेर सम्झाउनुभयो ?

### मद्यपानबाट बच्ने उपाय

- (क) मद्यपानमा लागेका साथीहरूको सङ्गत गर्नुहुँदैन ।
- (ख) कसैले मद्यपानका लागि कर गरेमा अस्वीकार गर्नुपर्छ ।

- (ग) मद्यपानको सट्टा फलफूल तथा स्वस्थकर खानेकुरा खाने बानी बसाल्नुपर्छ ।
- (घ) विवाह, पार्टी, उत्सव, चाडपर्व, पिकनिक आदिमा धूमपान र मद्यपान गर्नुहुँदैन ।
- (ङ) मद्यपानको खराब असर सम्बन्धमा जनचेतना फैलाउनुपर्छ ।
- (च) परिवारमा कोही मद्यपान गर्ने व्यक्ति हुनुहुन्छ भने उहाँलाई यसले गर्ने हानिका बारेमा सचेत गर्नुपर्छ ।
- (छ) मद्यपानका कारणले हुने हानिका सम्बन्धमा परिवारमा छलफल गर्नुपर्छ ।

#### ४.६ मद्यपानले व्यक्ति, परिवार र समुदायमा पार्ने असर (Effects of Alcohol Consumption in Individual, family and community)

मदिराजन्य पदार्थको सेवनका कारण मानव स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर देखा पर्छन् । मद्यपान गर्नाले कलेजो, आन्द्रा जस्ता अङ्गमा अल्सर र क्यान्सर जस्ता रोग लाग्छन् । मद्यपान गरी सवारीसाधन चलाउँदा सवारी दुर्घटना हुन्छ । दुर्घटनाबाट अपाङ्गता र तक्काल मृत्युसमेत हुन सक्छ । मद्यपानका कारणले परिवार र समाजमा कलह, होहल्ला, कुटपिट, चोरी र हिंसा जस्ता घटना हुन सक्छन् । मद्यपानले व्यक्ति, परिवार र समुदायमा पार्ने असर दिइएको छ :

#### व्यक्तिमा पर्ने असर

- (क) कलेजो, मुटु, मिर्गौला र आन्द्रा जस्ता अङ्गमा रोग लाग्छ ।
- (ख) शारीरिक सन्तुलन बिग्रन्छ ।
- (ग) स्मरणशक्ति कम हुँदै जान्छ ।
- (घ) आँखा रातो हुन्छ ।
- (ङ) विभिन्न दुर्घटनामा परेर अकालमा ज्यान जाने जोखिम हुन्छ ।

## परिवारमा पर्ने असर

- (क) परिवारमा कलह हुन्छ ।
- (ख) घरेलु हिंसाका घटना बढ्छन् ।
- (ग) घरपरिवारको इज्जत, मान र प्रतिष्ठामा कमी आउँछ ।
- (घ) परिवारका अन्य सदस्य पनि मद्यपानको कुलतमा लाग्ने सम्भावना रहन्छ ।
- (ङ) परिवारको सम्पत्ति नष्ट हुँदै जान्छ ।

## समाजमा पर्ने असर

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

### क्रियाकलाप ४.४

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

## अभ्यास

### १. जोडा मिलाउनुहोस् :

आँखा पाक्ने	नसर्ने रोग
रेबिज	दूषित खाना र पानी
मधुमेह	लामखुट्टेको टोकाइबाट
डेङ्गी	सङ्क्रमित कुकुरले टोकेमा
भाडापखाला	अल्कोहल सेवन
मद्यपान	प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट लाग्ने रोग
	उपियाँको टोकाइबाट

### २. उपयुक्त शब्दको प्रयोग गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- (क) एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने रोगलाई ..... भनिन्छ ।
- (ख) आँखा पाक्ने, दाद, लुतो, ..... बाट सर्ने रोग हुन् ।
- (ग) मधुमेह एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा ..... रोग हो ।
- (घ) मद्यपानको सेवन स्वास्थ्यका लागि ..... छ ।

### ३. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) नसर्ने रोगको परिचय दिनुहोस् ।
- (ख) किराको टोकाइबाट लाग्ने रोगबाट बच्ने उपायको सूची तयार गर्नुहोस् ।

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

#### ४. परियोजना कार्य

मद्यपानले व्यक्ति, परिवार र समुदायमा पार्ने असरहरू लेखेर एउटा पोस्टर तयार गर्नुहोस् र कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

## सुरक्षा र प्राथमिक उपचार (Safety and First Aid)

हामी दैनिक जीवनमा विभिन्न क्रियाकलाप गर्छौं । यी कार्य गर्ने क्रममा सावधानी अपनाउँदा अपनाउँदै पनि कहिलेकाहीं दुर्घटना हुन सक्छन् । रुखबाट लड्नु, आगाले पोल्नु, धारिलो हतियारले काट्नु, पानीमा डुब्नु, सडक दुर्घटनामा पर्नु वा खेल खेल्दा लडेर हातगोडा भाँचिनु आदि दुर्घटनाका उदाहरण हुन् । यस्ता दुर्घटनाबाट बच्न सुरक्षाका उपाय अपनाउनुपर्छ । सुरक्षाका उपाय अपनाउँदा अपनाउँदै पनि दुर्घटना भएमा घाइतेलाई तत्कालै स्वास्थ्य सहायताको आवश्यकता पर्छ । दुर्घटनास्थलमै घाइतेको अवस्था बिग्रन नदिन र उचित हेरचाह गर्न प्राथमिक उपचार निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । त्यसैले प्राथमिक उपचारका लागि आवश्यक पर्ने सामग्रीको उचित व्यवस्थापन गरी एउटा प्राथमिक उपचार बाकस (First Aid Box ) सधैं तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ ।

*दिइएका चित्र हेर्नुहोस् । चित्रमा कस्ता क्रियाकलाप भइरहेका छन्, साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :*



## ५.१ सडक दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपायहरू (Safety Measures to Prevent Road Accidents)



हामी विद्यालय जान, घर फर्कन वा बजार जान सधैं सडकको प्रयोग गछौं । विशेष गरी सहरका सडकमा सवारी साधनको धेरै भिड हुने भएकाले हिँड्दा वा सवारी साधन चलाउँदा निकै सावधानी अपनाउनुपर्छ । यदि हामीले सडकमा आवतजावत गर्दा सतर्कता अपनाएनौं भने दुर्घटना भई गम्भिर चोटपटक लाग्न वा ज्यानसमेत जान सक्छ । सडकमा हिँड्दा वा सवारी साधन चलाउँदा सडकमा भएका खाल्डाखुल्डी, भुस्याहा कुकुर र छाडा छोडिएका जनावरका कारणले पनि दुर्घटना हुन सक्ने भएकाले हामी सधैं चनाखो हुनुपर्छ । त्यसैले सुरक्षित रहनका लागि सडकका नियमहरू पालना गर्दै सम्भावित खतराबाट बच्ने उपायहरूबारे जानकारी राख्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । सडक दुर्घटना निम्त्याउने सम्भावित खतराबाट सुरक्षित हुने केही उपाय दिइएका छन् :

- (क) सडकमा हिँड्दा सडकको पेट्टी वा छेउ लागेर हिँड्नुपर्छ ।
- (ख) सडक पार गर्दा जेब्राक्रसिङ वा आकासे पुलबाट मात्र गर्नुपर्छ ।
- (ग) जेब्राक्रसिङ वा आकासे पुल नभएका स्थानमा सडक पार गर्दा दायाँबायाँ हेरेर मात्र पार गर्नुपर्छ ।

- (घ) बाटामा हिँड्दा घाउचोट लाग्ने सिसा, ढुङ्गा जस्ता वस्तु राम्ररी हेरेर मात्र हिँड्नुपर्छ । सडक पेटी नभएमा बाटाको दायाँतर्फबाट हिँड्नुपर्छ । यसरी हिँड्दा विपरीत दिशाबाट आएको गाडीबाट आफूलाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ ।
- (ङ) सडकको छेउछाउ वा बिचमा खेल्ने, दौडने जस्ता क्रियाकलाप गर्नुहुँदैन ।
- (च) सडकमा हिँड्दा गाई, भैंसी र कुकुरबाट सतर्क रहनुपर्छ ।
- (छ) कच्ची सडक, भिरपाखा र उकालोओरालो स्थानमा हिँड्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ ।
- (ज) सडकमा हिँड्दा ट्राफिक नियमको पालना गर्नुपर्छ ।

#### क्रियाकलाप ५.१

तपाईं घरबाट विद्यालय जाँदा वा विद्यालयबाट घर फर्कदा सडक वा बाटामा हुन सक्ने सम्भावित खतरा वा दुर्घटनाबाट सुरक्षित रहन कस्ता सुरक्षाका उपाय अपनाउनुहुन्छ, आफ्नो अनुभव समेटेर साथी र शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।

### ५.२ डुबनबाट बच्ने सुरक्षाका उपायहरू (Safety Measures Against Drowning)

हाम्रा वरपरका कुवा, नदी, इनार, ताल तथा पोखरीमा नुहाउँदा, नजिकैबाट हिँड्दा वा पौडी खेल्दा हामी भुक्किएर अचानक डुब्न सक्छौं । तराई, मधेस जस्ता पानी धेरै हुने ठाउँहरूमा पोखरी, खोला र खोल्सीहरूमा जमेको पानीमा खेल्दा र त्यस्तो ठाउँमा खेल्न जाँदा पनि डुबने खतरा हुन सक्छ । यसरी विभिन्न कारणले गर्दा पानी भएको स्थानमा डुब्दा श्वास फेर्न नसक्ने, नाक तथा मुखभित्र पानी पस्ने र निसास्सिने अवस्थालाई पानीमा डुब्नु भनिन्छ । धेरै बेर पानीमा डुबेको व्यक्तिका ओठ, औंला, जिब्रो जस्ता अङ्ग निलो हुन सक्छन् । पानीमा डुबेको व्यक्तिलाई समयमै उद्धार गर्न नसकिएमा ज्यानै जान सक्छ ।

## पानीमा डुब्नबाट बच्ने सुरक्षाका उपायसम्बन्धी दिइएको कथा पढौं र बुझौं :

मोहनलाई अरू साथी पौडी खेलेको देख्दा पौडी खेलन मन लाग्थ्यो । उनलाई पौडी खेलन आउँदैनथ्यो । उनले आफ्ना दाइलाई पौडी खेल्ने तरिका सिकाउन अनुरोध गरे । दाइले लाइफ ज्याकेट र हावा भरिएको रबरको ट्युब प्रयोग गरेर पौडी खेलेमा डुब्नबाट बचिन्छ, भन्नुभयो ।

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

### क्रियाकलाप ५.२

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

क्र.स.	सुरक्षाका उपायहरू	चिह्न
१.	म पानीका स्रोतमा एकलै पौडी खेलन वा नुहाउन जान्छु ।	
२.	म पानीका स्रोत वरपर खेल्दिनँ ।	
३.	म पौडी खेल्दा रबर वा ट्युबको सहायता लिन्छु ।	
४.	म मोबाइल चलाउँदै इनार र खोलामा जान्छु ।	
५.	म पौडी खेल्दा पानीको सतह गहिरो भएको स्थानमा जान्छु ।	
६.	साना भाइबहिनी पानीमा डुब्न सक्छन् भनेर उनीहरूले भेट्ने ठाउँमा बाल्टिन वा ड्रममा पानी भरेर खुला राख्दिनँ ।	

## ५.३ कुकुरको टोकाइबाट बच्ने उपायहरू (Safety Measures Against Dog Bite)

- (क) के तपाईं कुकुरलाई जिस्क्याउने गर्नुहुन्छ ?
- (ख) तपाईंले कुकुरको टोकाइबाट बच्न कुन कुन सुरक्षाका उपाय अपनाउनुभएको छ ?

कुकुर घरपालुवा जनावर हो । हाम्रो घर, विद्यालय र सडक वरपर पनि कुकुर डुलेका देखिन्छन् । कुकुरसँग जिस्कने तथा चल्ने गरेमा तिनले टोक्न पनि सक्छन् । कुकुरको टोकाइबाट घाउ हुनुका साथै रेबिज रोग पनि सर्न सक्छ । कुकुरको टोकाइबाट बच्न निम्नलिखित सुरक्षाका उपाय अपनाउन सकिन्छ :

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

## ५.४ प्राथमिक उपचारको परिचय (Introduction to First Aid)

सुरक्षाका उपायहरू अपनाउँदा अपनाउँदै पनि कहिलेकाहीं घर, विद्यालय, सडक आदि स्थानमा काम गर्दा, खेल खेल्दा वा सवारी साधन चलाउँदा कुनै दुर्घटना भई चोटपटक लाग्न सक्छ । यस्तो अवस्थामा घाइते व्यक्तिको स्वास्थ्य अवस्था बिग्रन नदिन र मृत्यु हुनबाट जोगाउन तत्काल स्वास्थ्य सहायता आवश्यक हुन्छ । यस्तो वेलामा स्वास्थ्य सहायताका लागि प्राथमिक उपचार गर्नुपर्छ । घाइतेलाई अस्पताल वा स्वास्थ्यचौकी पुऱ्याउनुअगाडि दुर्घटना भएकै स्थानमा तत्काल दिइने यस्तो स्वास्थ्य सेवा नै प्राथमिक उपचार हो । यस उपचारमा घाइतेलाई सान्त्वना दिई सुरक्षित स्थानमा लगिन्छ । उपलब्ध स्थानीय सामग्री प्रयोग गरी रगत बगेको रोक्ने, भाँचिएको भाग थप क्षति हुनबाट जोगाउने,

शवासप्रशवास सुचारु गर्ने आदि कार्य गरिन्छ । यस्तो वेलामा प्राथमिक उपचार बाकस भए उपचार गर्न सहज हुन्छ ।

### क्रियाकलाप ५.३

दिइएका प्राथमिक उपचारसम्बन्धी भनाइ पढेर ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

क्र.स.	प्राथमिक उपचारले घाइतेलाई गर्ने सहयोग	ठिक	बेठिक
१.	घाइते व्यक्तिलाई उसको स्वास्थ्य अवस्था बिग्रन नदिन सहयोग गर्छ ।		
२.	घाइते व्यक्तिको डर र तनाव बढाउने काम गर्छ ।		
३.	दुर्घटना भएको स्थलबाट अस्पतालसम्म सुरक्षित तरिकाले लैजानका लागि सहयोग पुग्छ ।		
४.	प्राथमिक उपचारले घाइतेलाई अकाल मृत्युबाट बचाउन सहयोग गर्छ ।		
५.	प्राथमिक उपचारमा बजारमा किनेका महँगा सामग्रीको प्रयोग गरिन्छ ।		

दिइएको घटना अध्ययन गरौं र मनन गरौं :

शिवम विद्यालय जाँदै थिए । उनले सडकमा गुडिरहेको मोटरसाइकल अचानक पल्टेको देखे । मोटरसाइकल चालक भुइँमा लडे । चालकको गोडा र निधारमा चोट लागेर रगत बग्नु थाल्यो । एकैछिनमा त्यहाँ मानिसको भिड लाग्यो । सबै जना मिलेर भुइँमा लडेका मोटरसाइकल चालकलाई उठाए र सडक किनारको सुरक्षित स्थानमा लगे । एक जनाले उनको घाँटीमा कस्सिएको कपडा केही खुकुलो पारिदिए । उनले घाइतेको नाडीको गति पनि हेरे । घाइते बेहोस अवस्थामा पुगेका रहेछन् । अर्को एक जना दाइले आफ्नो सफा रुमाल लिएर टाउकामा रगत आएको ठाउँमा बाँधिदिनुभयो । अर्की एक जना आमाले नरम

सुतीको कपडा गोडामा बाँधिदिनुभयो । यसपछि उनको टाउको र गोडाबाट रगत बग्गन बन्द भयो । एक जना दिदीले एम्बुलेन्सलाई फोन सम्पर्क गर्नुभयो । एकै छिनमा एम्बुलेन्स आयो । उनलाई उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्थातर्फ लगियो । प्राथमिक उपचार गरिएकाले स्वास्थ्यकर्मीलाई थप उपचार गर्न सहज भयो । शिवमले यो सबै घटना हेरिरहेका थिए । घाइतेको प्राथमिक उपचार गर्दा निम्नलिखित पक्षमा ध्यान दिइएको थियो :

- (क) घाइतेलाई घटनास्थलबाट सुरक्षित स्थानमा लगिएको थियो ।
- (ख) घाइते होसमा भए नभएको पत्ता लगाइएको थियो ।
- (ग) घाइतेको श्वासमार्गमा अवरोध गर्ने वस्तु हटाएर श्वासमार्ग खुला गरिएको थियो ।
- (घ) उनको नाडी चलेको सुनिश्चित गरिएको थियो ।
- (ङ) उनको रक्तस्राव रोक्ने काम गरिएको थियो ।

### क्रियाकलाप ५.८

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

## ५.५ प्राथमिक उपचार बाकसको परिचय र महत्त्व (Introduction to First Aid Box and its Importance)

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



कहिलेकाहीं सावधानी अपनाउँदा अपनाउँदै पनि दुर्घटना हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा घाइतेलाई दुर्घटना स्थलमा तत्काल उपचार गर्न आवश्यक पर्ने

सामग्रीहरू राख्ने बाकसलाई प्राथमिक उपचार बाकस भनिन्छ । यस्तो बाकसमा भएका सामग्रीको मदतले दुर्घटनामा परेको व्यक्तिलाई प्राथमिक उपचार गर्न सजिलो हुन्छ ।

### प्राथमिक उपचार बाकसमा हुने सामग्रीहरू

१. कपास
२. एडहेसिभ टेप
३. थर्मोमिटर
४. कैंची, चक्कुर र फोरसेप्स
५. स्प्रिट
६. टर्च लाइट
७. निर्मलीकृत ड्रेसिङ प्याड
८. ब्यान्डेज
९. दुखाइ कम गर्ने स्प्रे
१०. टिन्चर आयोडिन र बेटाडिन जस्ता घाउ सफा गर्ने औषधी
११. पारासिटामोल, जीवनजल जस्ता सामान्य औषधी
१२. नोटबुक, कलम जस्ता टिपोट गर्ने सामग्री

### अभ्यास

#### १. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- (क) दुर्घटना स्थलमा तत्काल गरिने उपचारलाई ..... भनिन्छ ।
- (ख) कुकुरलाई जिस्क्याउने, चलाउने र .....ले हान्ने गर्नुहुँदैन ।
- (ग) पौडी खेलन नजान्ने व्यक्तिले पानीमा खेल्दा हावा भरिएको ..... को सहायता लिनुपर्छ ।
- (घ) सडकमा हिँड्दा ..... पालना गर्नुपर्छ ।
- (ङ) दुर्घटना स्थलमा तत्काल उपचार गर्न आवश्यक पर्ने सामग्री राख्ने बाकसलाई ..... भनिन्छ ।

## २. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) तपाईं सडक दुर्घटनाबाट बच्न कुन कुन सुरक्षाका उपाय अपनाउनुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।
- (ख) कुकुरको टोकाइबाट जोगिन अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (ग) पानीमा डुब्लबाट बच्न तपाईं कुन कुन उपाय अपनाउनुहुन्छ, सूची बनाउनुहोस् ।
- (घ) प्राथमिक उपचारको परिचय दिनुहोस् ।
- (ङ) प्राथमिक उपचारबाट हुने कुनै पाँच फाइदा लेख्नुहोस् ।
- (च) प्राथमिक उपचार बाकसमा कुन कुन सामग्री हुन्छन्, सूची तयार पार्नुहोस् ।

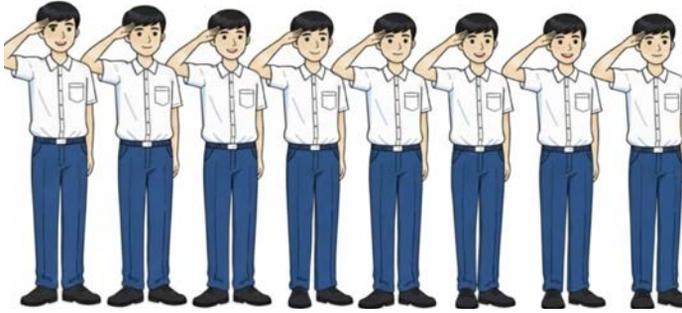
## ३. परियोजना कार्य

शिक्षकको सहयोगमा तपाईंको विद्यालयमा रहेको प्राथमिक उपचार बाकस अवलोकन गर्नुहोस् । उक्त बाकसमा के के सामग्री छन् र के के सामग्री थप गर्नुपर्ने छ, पत्ता लगाउनुहोस् । उक्त बाकसमा नपुग सामग्री थप गर्न शिक्षकलाई अनुरोध गर्नुहोस् । यदि विद्यालयमा प्राथमिक उपचार बाकस छैन भने शिक्षकको सहयोगमा प्राथमिक उपचार बाकस निर्माण गरी सामग्री पनि मिलाएर राख्नुहोस् ।

## कवाज र शारीरिक कसरत (Drills and Physical Exercise)

### ६.१ कवाजको परिचय (Introduction to Drills)

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



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

हामी विद्यालयमा दैनिक प्रार्थनाको समयमा कवाज गछौं । खेलकुद समारोहको उद्घाटन तथा समापन, अतिथि सत्कार, अन्य कार्यक्रममा पनि कवाज गरिन्छ ।

स्काउट, सेना र अन्य सुरक्षाकर्मीले विभिन्न समय र समारोहमा कवाज प्रदर्शन गर्छन् । टोलीनेताको आदेशअनुसार गरिने सामूहिक क्रियाकलापलाई कवाज भनिन्छ । कवाजको क्रियाकलाप गन्ती वा सङ्गीतको तालमा गरिन्छ । कवाजको अभ्यास गर्दा सजिलो र खुकुलो कपडा, जुता तथा अन्य आवश्यक सामग्री प्रयोग गर्नुपर्छ ।

कवाजको नियमित अभ्यासले हामीलाई अनुशासित बनाउँछ । यसले हाम्रा इन्द्रियहरूलाई संयमित राख्न पनि सहयोग गर्छ । कवाजबाट व्यक्तिमा सहकार्य, सद्भाव र सामूहिक कार्य जस्ता सामाजिक गुणको विकास हुन्छ । यसबाट सहभागी तथा दर्शकलाई मनोरञ्जन र आनन्द पनि प्राप्त हुन्छ । हामीले अगिल्लो कक्षामा सतर्क, गोडा फाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, गोडा चाल, दायाँ नजरलगायतका विभिन्न आदेशहरू अभ्यास गरिसकेका छौं । यहाँ ती आदेशको पुनः अभ्यास गर्ने छौं । त्यसपछि कवाजका निम्नलिखित आदेशहरू सङ्गीत वा गन्तीको तालमा दोहोर्याएर अभ्यास गर्ने छौं :

### (क) गोडा चाल (Mark time)

गोडा चालको आदेशपूर्व सबै जना सतर्कको अवस्थामा उभिनुहोस् । 'गोडा चाल' को आदेशमा दुबै हात सिधा बगलमा राखी खुकुलो मुठी पारेर सतर्क अवस्थामा रहनुहोस् । त्यसपछि देब्रे गोडा पहिले उठाएर गोडा चाल्नुहोस् । यसो गर्दा शरीर सिधा राखेर आफ्नो ठाउँ नछोडीकन एकै ठाउँमा दुबै गोडा पालैपालो चाल्नुहोस् । यही क्रममा गोडा चालको अभ्यास गर्नुहोस् ।



### (ख) गोडा अड् (Halt)

गोडा चालिरहेको अवस्थामा रोक्नुपर्दा 'गोडा अड्' को आदेश दिइन्छ । बायाँ गोडा टेकेको अवस्थामा 'टोली अड्' को आदेश दिइन्छ । यो आदेशमा सबैले चालिरहेको गोडा वा कदम रोक्नुहोस् । गोडा रोक्दा दाहिने गोडामा चेक, देब्रे गोडामा एक र फेरि दाहिने गोडामा दुई



भनेर रोक्नुहोस् । यसरी रोकिँदा शरीर सतर्क अवस्थामा ल्याउनुहोस् । शरीरको तौल दुबै गोडामाथि बराबर पार्नुहोस् । यही क्रममा गोडा अड्को थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

### (ग) अगाडि बढ् (Forward March)

गोडा चालिरहेको वा सतर्क अवस्थामा 'अगाडि बढ्' को आदेश दिइन्छ । यो आदेश पाउनासाथ देब्रे गोडा र दाहिने हात अगाडि चलेर ताल मिलाउँदै अगाडि बढ्नुहोस् । यो कार्यलाई 'छिटो हिँड्' भन्ने आदेशमा पनि गर्न सकिन्छ । यही क्रममा अगाडि बढ्सम्बन्धी थप अभ्यास गर्नुहोस् ।



### (घ) ढिलो हिँड् (Slow March)

ढिलो हिँड् आदेशका लागि तयारी अवस्थामा रहनुहोस् । 'ढिलो हिँड्' को आदेशमा दुबै हातलाई शरीरसँग टाँसी शरीरलाई सिधा राखेर ताल मिलाउँदै अगाडि बढ्नुहोस् । 'टोली अड्' को आदेशमा गोडा चालमा जस्तै गरी अड्नुहोस् । यसरी नै यस कार्यको थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

### (ङ) सलाम (Salute)

सतर्क अवस्थामा रहनुहोस् । 'सलाम गर्' को आदेशमा चित्रमा देखाए भैं एक पाइला अगाडि बढेर सतर्क अवस्थामै रहनुहोस् र दाहिने हातका पाँच औँला सिधा जोड्नुहोस् । दाहिने आँखाको ठिक माथि निधारको दाहिने कुनामा चोरऔँलाको टुप्पो पर्ने गरी हत्केला बाहिर फर्काएर सलाम गर्नुहोस् ।



### (च) दायाँ नजर (Eyes Right)

टोलीमा अगाडि बढिरहेको समयमा अतिथि उभिएको मञ्चको नजिक आइपुग्दा दायाँ नजर आदेश दिइन्छ । 'दायाँ नजर' को आदेशमा प्रमुख अतिथिलाई सम्मान अर्पण गरिन्छ । यस आदेशमा सबैले टाउको एकैचोटि दाहिनेतिर घुमाएर कदम अगाडि बढाइन्छ । यदि टोलीले भन्डा बोकेको छ भने उक्त आदेशमा भन्डालाई पनि जमिनसँग समानान्तर हुने गरी दायाँ भुकाउनुपर्छ । यसरी नै टोलीमा दायाँ नजर आदेशको अभ्यास गर्नुहोस् ।

### (छ) सिधा नजर (Eyes Straight)

टोलीमा अगाडि बढिरहँदा मञ्च पार गरिसकेपछि 'सिधा नजर' को आदेश दिइन्छ । 'सिधा नजर' को आदेश आएपछि पुनः टाउको सिधा पारेर अगाडि बढ्नुहोस् र भन्डालाई पनि सिधा बनाउनुहोस् । यही तरिकाले टोलीमा सिधा नजरको अभ्यास गर्नुहोस् ।

### (ज) तितरबितर र छुट्टी (Disperse and Dismiss)

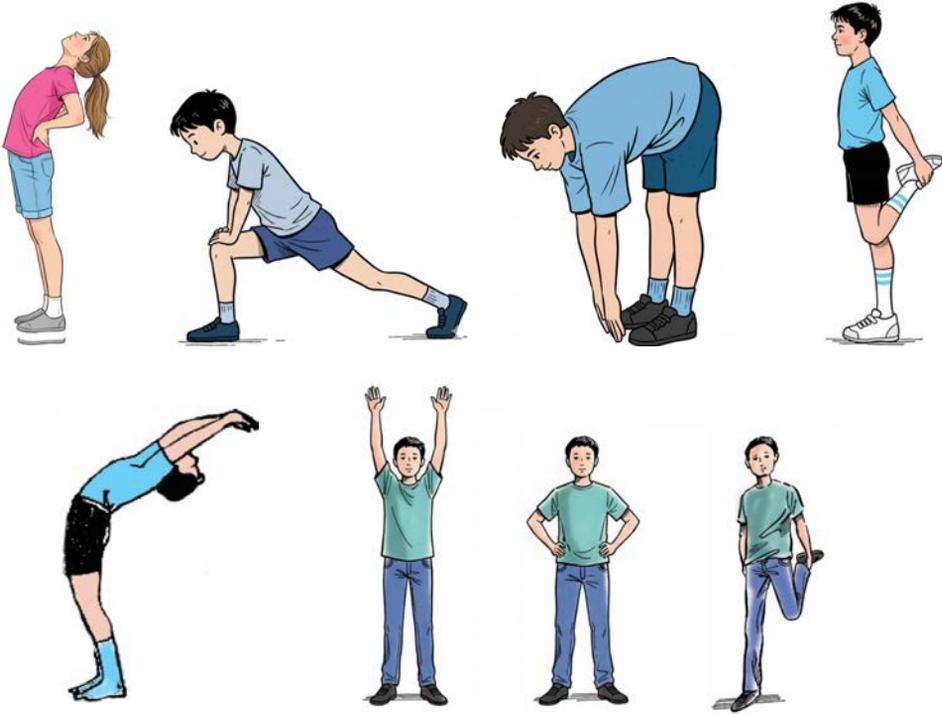
'तितरबितर' को आदेशपछि कवाजका गतिविधिहरू एकछिनका लागि रोकिने गर्छन् । 'तितरबितर' को आदेशमा सबैले एकैसाथमा दायाँतर्फ फर्केर एक पाइला दायाँतिर सार्नुहोस् । त्यसपछि बायाँ गोडा जोडिसकेपछि दुईतीन पाइला अगाडि दौडी तितरबितर हुनुहोस् । कवाजमा तितरबितर जस्तै अर्को क्रियाकलाप छुट्टी हो । छुट्टीको आदेशमा पनि गर्ने कार्य तितरबितरमा जस्तै हो । यसमा दायाँ फर्केर एक पाइला दायाँ सरेपछि सलाम गर्दै अगाडि दौडेर समापन गर्नुपर्छ ।

#### क्रियाकलाप ६.१

शिक्षक वा टोलीनेताको नेतृत्वमा मार्चपासको थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

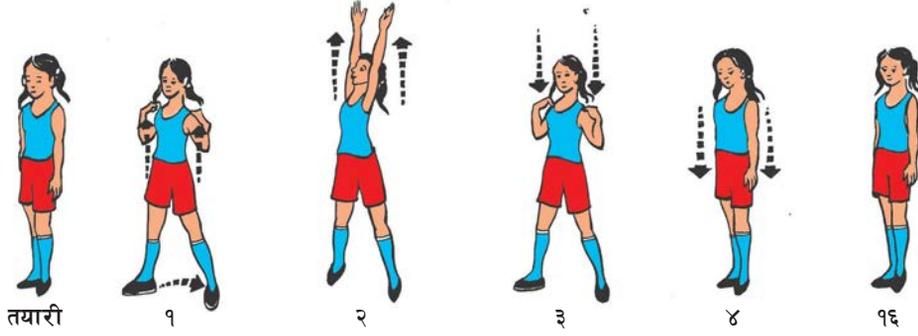
## ६.२ शारीरिक कसरत (Physical Training)

हामी सबै फुर्तिलो, स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त बन्न चाहन्छौं । त्यसका लागि शरीरका कोष, तन्तु, अङ्ग तथा प्रणालीहरू तन्दुरुस्त हुनुपर्छ । शरीरलाई फुर्तिलो, स्वस्थ र तन्दुरुस्त बनाउन गरिने विभिन्न शारीरिक क्रियाकलापलाई शारीरिक कसरत अथवा व्यायाम भनिन्छ । नियमित शारीरिक कसरत गर्नाले भोक लाग्ने, खाना पच्ने र काममा जाँगर बढ्ने हुन्छ । शारीरिक कसरत गर्दा शरीरका अङ्गलाई अधिकतम विन्दुसम्म तन्काउने तथा खुम्च्याउने गर्नुपर्छ । शरीरका अङ्गलाई जबरजस्ती बटार्ने वा तन्काउने गर्नुहुँदैन । शारीरिक कसरत गर्नुभन्दा पहिले अनिवार्य रूपमा शरीर तताउने क्रियाकलाप गर्नुपर्छ ।



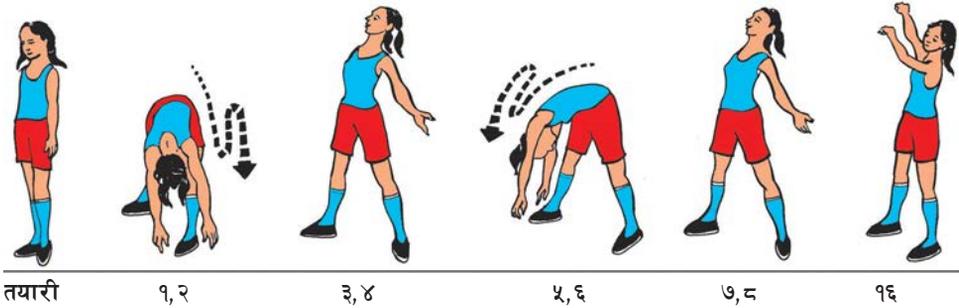
हामीले अगिल्ला कक्षामा तालिका नम्बर १ देखि ७ सम्मका शारीरिक कसरत गर्ने तरिका सिक्सकेका छौं । यहाँ ती शारीरिक कसरतहरूको पनि थप अभ्यास गर्ने छौं । अब हामी तालिका न. ८ देखि १३ सम्मका कसरत सङ्गीत वा गन्तीको तालमा लयबद्ध तरिकाले प्रदर्शन गर्ने अभ्यास गर्ने छौं ।

## पी.टी. तालिका न. ८



१. सुरुमा सतर्क अवस्थामा रहनुहोस् ।
२. गन्ती एकमा बायाँ गोडा बायाँतर्फ खोली दुबै हात खुम्च्याएर बुढीऔँलाले कुम छुनुहोस् ।
३. गन्ती दुईमा गोडाको कुर्कुच्चा उठाएर पन्जाले मात्र टेकी दुबै हात सिधा माथि उठाई शरीरलाई माथि तन्काउनुहोस् ।
४. गन्ती तीनमा गन्ती एककै अवस्थामा आउनुहोस् ।
५. गन्ती चारमा सतर्क अवस्थामा आउनुहोस् ।
६. गन्ती पाँचमा दायाँ गोडा दायाँतर्फ खोली गन्ती एकमा जस्तै गर्नुहोस् ।
७. गन्ती छ, सात र आठमा गन्ती दुई, तीन र चारमा जस्तै गर्नुहोस् ।
८. गन्ती एकदेखि आठसम्मको क्रियाकलापलाई नौदेखि सोह्रसम्म दोहोर्‍याउनुहोस् ।

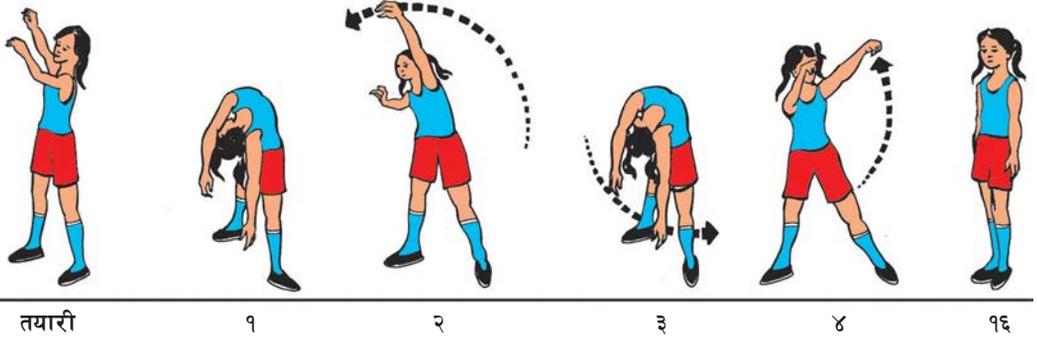
## पी.टी. तालिका न. ९



१. सुरुमा सतर्क अवस्थामा रहनुहोस् ।

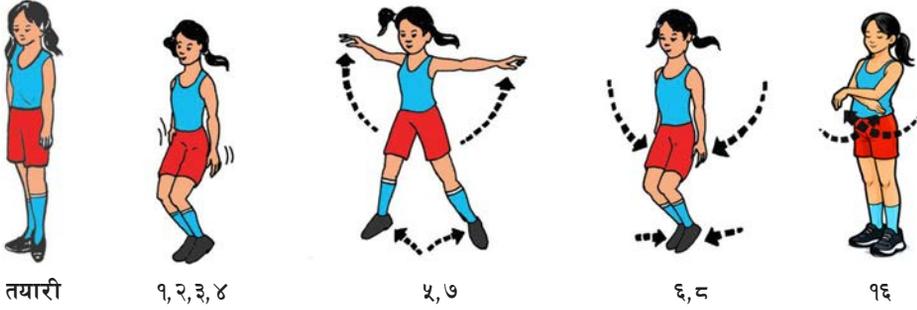
२. गन्ती एकमा बायाँ गोडा खोली दुबै हात र शरीरलाई बायाँ गोडातिर भुकाउनुहोस् । शरीर केही उठाएर गन्ती दुईमा पुनः भुकाउनुहोस् ।
३. गन्ती तीनमा गोडा फटाएकै अवस्थामा उठेर दुबै हात पछाडि लगी शरीरलाई तन्काएर सिधा हुनुहोस् । गन्ती चारमा पुनः शरीर तन्काएर सिधा हुनुहोस् ।
४. गन्ती पाँच र छमा गन्ती एक र दुईमा जस्तै दायाँ गोडातिर भुक्नुहोस् ।
५. गन्ती सात र आठमा गन्ती तीन र चारमा जस्तै गर्नुहोस् ।
६. गन्ती एकदेखि आठसम्मको यस चक्रलाई गन्ती पन्ध्रसम्म गर्नुहोस् । गन्ती सोह्रमा दुबै हात दायाँतिर लैजानुहोस् ।

### पी.टी. तालिका न. १०



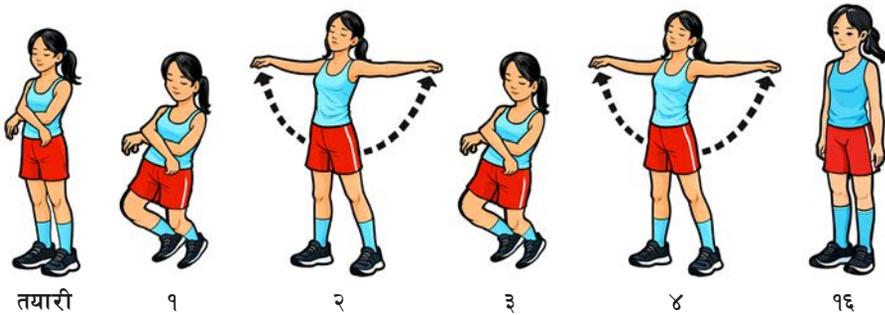
१. सुरुमा गोडा खोली दुबै हात दायाँतिर लिएको अवस्थामा रहनुहोस् ।
२. गन्ती एक, दुई र तीनमा उचालिएका दुबै हातलाई अगाडिबाट गोलाइमा घुमाएर गन्ती चारमा हातलाई बायाँतिर लगेर रोक्नुहोस् ।
३. गन्ती पाँच, छ र सातमा त्यसरी नै दुबै हातलाई अगाडिबाट गोलाइमा घुमाएर गन्ती आठमा हातलाई दायाँतिर लगेर रोक्नुहोस् ।
४. त्यसरी नै गन्ती नौदेखि पन्ध्रसम्म दोहोर्‍याउनुहोस् । गन्ती सोह्रमा सतर्क अवस्थामा आउनुहोस् ।

## पी.टी. तालिका न. ११



१. सुरुमा सतर्क अवस्थामा रहनुहोस् ।
२. गन्ती एक, दुई, तीन र चारसम्म पन्जाले टेकेर चार पटक हल्का उफ्रिनुहोस् ।
३. गन्ती पाँचमा उफ्रेर दुबै हात गोडा फैलाउनुहोस् ।
४. गन्ती छमा गन्ती चारको जस्तै गर्नुहोस् ।
५. गन्ती सातमा गन्ती पाँचको जस्तै गर्नुहोस् ।
६. गन्ती आठमा गन्ती चारको जस्तै गर्नुहोस् ।
७. त्यसरी नै गन्ती पन्ध्रसम्म दोहोर्‍याउनुहोस् । गन्ती सोह्रमा दुबै गोडा जोडी सिधा उभिएर दुबै हात पेटको अगाडि ल्याई क्रस गर्नुहोस् ।

## पी.टी. तालिका न. १२



१. दुबै गोडा जोडी सिधा उभिएर दुबै हात पेटको अगाडि ल्याई क्रस गर्नुहोस् ।
२. गन्ती एकमा हात क्रस गरिएकै अवस्थामा घुँडा अलिकति खुम्च्याउनुहोस् ।

३. गन्ती दुईमा घुँडा सिधा पादैँ दुबै हात दायाँ र बायाँ फैलाउनुहोस् ।
४. गन्ती तीनमा गन्ती एको जस्तै गर्नुहोस् ।
५. गन्ती चारमा गन्ती दुईको जस्तै गर्नुहोस् ।
६. यसरी नै गन्ती पन्ध्र सम्म दोहोर्याउनुहोस् । गन्ती सोह्रमा सतर्क अवस्थामा आउनुहोस् ।

### पी.टी. तालिका न. १३



तयारी



१, २



३, ४

१. सुरुमा सतर्क अवस्थामा रहनुहोस् ।
२. गन्ती एक र दुईमा श्वास तान्दै दुबै हात अगाडिबाट सिधा माथि लैजानुहोस् ।
२. गन्ती तीन र चारमा श्वास छोड्दै हातलाई दायाँ र बायाँबाट तल भारी सतर्क अवस्थामा आउनुहोस् ।
३. गन्ती पाँच, छ, सात र आठमा गन्ती एक, दुई, तीन र चारमा जस्तै गर्नुहोस् र गन्ती आठमा सतर्क अवस्थामा आउनुहोस् ।
४. त्यसरी नै गन्ती सोह्रसम्म अभ्यास गर्नुहोस् ।

#### क्रियाकलाप ६.२

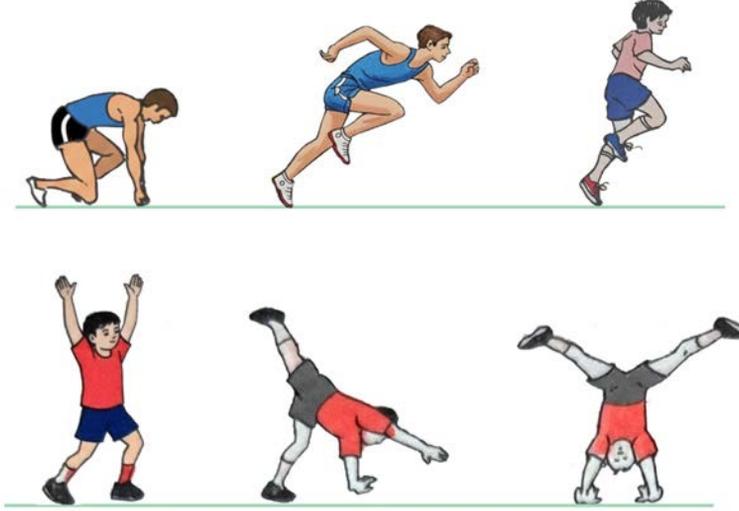
सुरुमा शरीर तताउने कसरत गर्नुहोस् । त्यसपछि सामूहिक रूपमा कवाजका सिपहरू सङ्गीत वा गन्तीको तालमा पटक पटक थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

१. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

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

## एथलेटिक्स र जिम्नारिक्स (Athletics and Gymnastic)

### ७.१ एथलेटिक्सको परिचय (Introduction to Athletics)



हिँड्ने, दौडने, उफ्रने र फ्याँक्ने कार्यहरू मानिसले प्राकृतिक रूपमा गर्ने शारीरिक क्रियाकलाप हुन् । हामी स्नायु र मांसपेशीको समन्वयमा हिँड्ने, दौडने, उफ्रने र फ्याँक्ने क्रियाकलाप गर्छौं । यस्ता हिँड्ने, दौडने, उफ्रने र फ्याँक्ने क्रियाकलाप एथलेटिक्सअन्तर्गत पर्छन् । एथलेटिक्समा गरिने क्रियाकलापहरू सबै खेलका लागि सहयोगी हुन्छन् । हिँड्ने र दौडने क्रियाकलाप ट्रयाक (track) मा गरिन्छ । उफ्रने र फ्याँक्ने क्रियाकलाप फिल्ड (field) मा गरिन्छ । त्यसैले एथलेटिक्सका विधाहरूलाई ट्रयाक एन्ड फिल्ड इभेन्ट्स पनि भनिन्छ ।

#### ७.१.१ समूहमा साधारण दौड (General Group Race)

दौडनका लागि वेग, तागत, रक्तसञ्चार, श्वासप्रश्वास तथा मांसपेशीको सहनशीलताको आवश्यकता पर्छ । दौडको अभ्यास गर्दा समय, हातगोडाको

चाल र स्नायुमांसपेशीय समन्वयलाई पनि ध्यान दिनुपर्छ । अब यहाँ हामी साधारण दौडको अभ्यास गर्ने छौं ।

साधारण दौडका लागि पहिला खेल मैदानको एक छेउमा सुरु रेखा र अर्को छेउमा अन्तिम रेखा बनाउनुहोस् । सुरु रेखा नजिकैबाट दौड सुरु गर्नका लागि एउटा गोडा अगि र अर्को पछि पारी सुरु रेखाको पछाडि उभिनुहोस् । उभिँदा शरीरलाई थोरै अगाडि झुकाउनुहोस् ।

शिक्षक वा टोलीनेताको आदेश पाउनासाथ गोडाको पन्जाले जमिनमा ठेलेर अगाडि बढ्नुहोस् । दौडिँदा शरीरलाई अलि अगाडि झुकाउनुहोस् र छिटो छिटो पाइला चाल्नुहोस् । दौडका क्रममा घुँडा धेरै माथि नउठाउनुहोस् । दुबै पाखुरा गोडाको चालसँगै अगिपछि चलाउनुहोस् र सिधा अगाडि हेर्दै अन्तिम रेखा पार गर्नुहोस् ।

### क्रियाकलाप ७.१

शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा साधारण दौडको अभ्यास गर्नुहोस् ।

#### ७.१.२ १०० मिटरको दौड (100 m Race)

खेल मैदानमा दौडनका लागि १०० मिटरका रेखाहरू खिच्नुहोस् । शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा क्राउच स्टार्टको आदेशमा १०० मिटर दौडको अभ्यास गर्नुहोस् ।

#### ७.१.३ दौडमा क्राउच स्टार्ट (Crouch Start in Race)

हामीले दौड सुरु गर्दा क्राउच स्टार्ट तथा स्ट्यान्डिङ स्टार्ट दुबै विधिबाट सुरु गर्न सक्छौं । छोटो दुरीका दौडमा क्राउच स्टार्ट विधि प्रयोग हुन्छ । क्राउच स्टार्ट गर्दा अन योर मार्क, सेट र गो भन्ने आदेश दिइन्छ । यहाँ हामी क्राउच स्टार्टको छलफल र अभ्यास गछौं ।

### (क) अन योर मार्क (On your Mark)

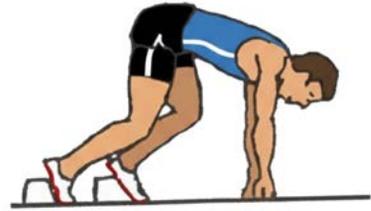
खेल मैदानमा ६ देखि ८ ओटासम्म दौडने रेखा खिचनुहोस् । शिक्षकले रेडी (ready) भन्नासाथ दौड सुरु गर्ने रेखानजिकै उभिनहोस् । अन योर मार्क भन्ने आदेश दिनासाथ



चित्रमा जस्तै दौड सुरु गर्ने रेखापछाडि एउटा गोडा पछाडि लैजानुहोस् र शरीर भुकाउँदै दुबै हात रेखानजिकै फैलाएर राख्नुहोस् । यसो गर्दा अगाडिको गोडाको कुर्कुच्चा र पछाडिको घुँडालाई एउटै सतहमा राख्नुहोस् । दुबै हातको बुढीऔँला र अन्य औँला छुट्याएर सुरु रेखाको ठिक पछाडि जमिनमा छोएर राख्नुहोस् ।

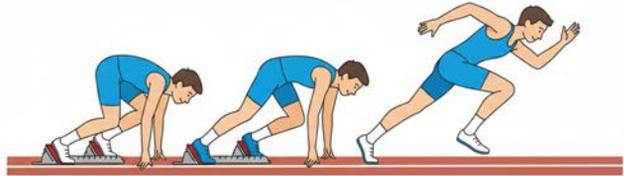
### (ख) सेट (Set)

सेटको आदेशमा चित्रमा देखाए जस्तै गरी हात र टाउकोलाई यथास्थितिमा राखी भुइँमा टेकेको घुँडा उठाउनुहोस् । दुबै गोडाको कुर्कुच्चा उठाएर पैतलाको अग्रभागले मात्र टेकेर नितम्बलाई कुमभन्दा माथि उठाउनुहोस् । दुबै कानलाई चनाखो राखी दौडने आदेश वा 'गो' को सङ्केत सुन्न ध्यान दिनुहोस् र दौडन तयारी अवस्थामा रहनुहोस् ।



### (ग) गो (Go)

शिक्षकबाट गोको आदेश पाउनासाथ चित्रमा जस्तै शरीर केही मात्रामा भुकेकै अवस्थाबाट पछाडिको गोडा



अगाडि सार्दै निर्धारित मार्गमा तीव्र वेगमा अगाडि बढ्नुहोस् ।

## क्रियाकलाप ७.२

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

### ७.१.४ उभिएर दौड सुरु गर्ने (Standing Start)

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

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

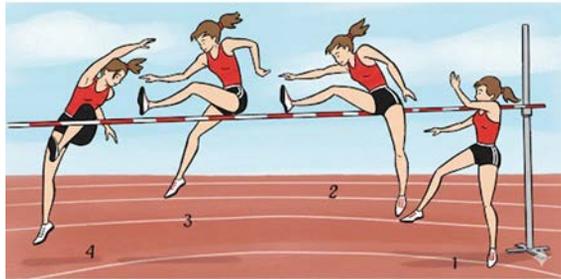


## क्रियाकलाप ७.३

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

### ७.१.५ हाइजम्प (High Jump)

कहिलेकाहीं हाम्रा अगाडि केही अग्लो वस्तु देखियो भने हामी नाघ्ने कोसिस गर्छौं । जमिनको सतहबाट कुनै उचाइ नाघ्ने क्रियाकलापलाई हाइजम्प भनिन्छ । हाइजम्प गर्नुभन्दा पहिले राम्रोसँग शरीर



तताउने क्रियाकलाप गर्नुहोस् । फिल्डमा दुईओटा पोल र क्रसबार वा डोरीको व्यवस्था गर्नुहोस् । हाइजम्पमा ल्यान्ड गर्दा बाक्लो म्याट वा बालुवामा गर्नुपर्छ ।

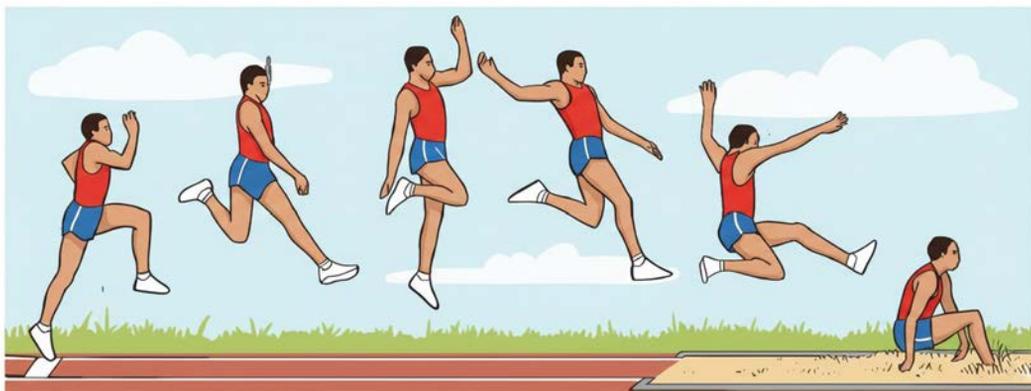
हाइजम्प गर्दा चित्रमा जस्तै केही परबाट दौडेर डोरी वा क्रसबार नजिकै आई माथि उफ्रेर उचाइ पार गरी भुइँमा झर्नुहोस् । यसको निरन्तर अभ्यास गर्दै थप उचाइ नाघ्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

### क्रियाकलाप ७.४

शिक्षकको सहयोगमा खेल्ने ठाउँ निर्माण गरी पालैपालो कँची तरिकाको हाइजम्पको अभ्यास गर्नुहोस् ।

### ७.१.६ लडजम्प (Long Jump)

दिइएको चित्रमा जस्तै दौडेर निर्धारित रेखानजिकैबाट एउटा गोडाले टेकअफ लिई लामो उफ्रेने खेल लडजम्प हो । लडजम्प गर्नुभन्दा पहिले राम्रोसँग शरीर तताउने क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।



यसका लागि निर्धारित दौडने क्षेत्र र निश्चित नापमा तयार गरिएको बालुवाको सतह तयार गर्नुहोस् । यो खेलका लागि तीव्र वेग, तागत, हातगोडा र शरीरको चाल तथा समन्वयको आवश्यकता पर्छ । यस खेलमा एप्रोच रन, टेक अफ, फ्लाइट र ल्यान्डिङ गरी मुख्य चारओटा कार्य गर्नुपर्छ ।

## क्रियाकलाप ७.५

शिक्षकको सहयोगमा लडजम्प गर्ने ठाउँ निर्माण गरी पालैपालो लडजम्पको थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

### ७.१.७ हप दौड (Hop Race)

एउटा गोडाले मात्रै टेकेर उफ्रँदै निश्चित दुरी पार गर्ने क्रियाकलाप नै हप दौड हो । यो दौड स्नायु र मांसपेशीको समन्वयमा शारीरिक सन्तुलन कायम गर्दै गर्नुपर्छ । यो दौडको अभ्यासले लडजम्प, ट्रिपलजम्प र हर्डल दौडमा पनि सहयोग पुग्छ । यो दौडको अभ्यास गर्नुपहिले राम्रोसँग शरीर तताउने क्रियाकलाप गर्नुहोस् । चित्रमा देखाए जस्तै सुरुमा दौडने अनि उफ्रने र पुनः दौडँदै हप दौड गर्नुहोस् ।



## क्रियाकलाप ७.६

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

### ७.१.८ क्रस स्किपिड (Cross Skipping)

चित्र हेरौं र अभ्यास गरौं :

चित्रमा बालिकाहरू के गरिरहेका छन्, साथीसँग छलफल गर्नुहोस् र यस्तै क्रियाकलापको अभ्यास गर्नुहोस् ।

हातलाई एक पटक सिधा र अर्को पटक क्रस गरी स्किपिड गर्ने क्रियाकलापलाई क्रस स्किपिड भनिन्छ । क्रस स्किपिड



खेलका लागि डोरी, सिटी र खेल मैदान आदिको व्यवस्था गर्नुहोस् । यो खेल खेलनुभन्दा पहिले राम्रोसँग शरीर तताउने क्रियाकलाप गर्नुहोस् र क्रस स्किपिङको अभ्यास गर्नुहोस् ।

### क्रियाकलाप ७.७

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

### ७.१.९ समूहमा स्किपिङ (Group Skipping)



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

### क्रियाकलाप ७.८

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

## ७.२ जिम्नास्टिक्स (Gymnastics)

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

### ७.२.१ पल्टनबाजी (Rolling)

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

#### (क) अगाडि र पछाडिबाट गरिने पल्टनबाजीको अभ्यास

अगाडि र पछाडिबाट गरिने पल्टनबाजीका क्रियाकलापको अभ्यास गर्नुअघि राम्रोसँग शरीर तताउने क्रियाकलाप गर्नुहोस् । नियमित रूपमा अगाडि र पछाडिबाट गरिने पल्टनबाजीका क्रियाकलापले शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ हुन मद्दत गर्छ ।

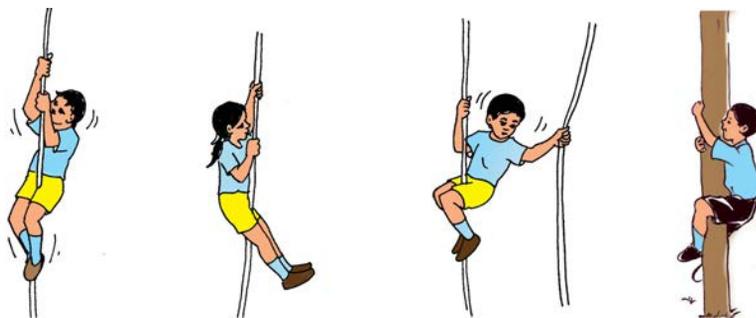


#### क्रियाकलाप ७.२

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

## ७.२.२ पोल र डोरीमा चढ्ने र झर्ने कार्य (Climbing up - down in Pole and Rope)

पोल र डोरीमा चढ्ने र झर्ने क्रियाकलाप गर्दा शिक्षकको सहयोगमा होसियार भएर यस्ता क्रियाकलापको अभ्यास गर्नुहोस् । खेलका लागि आवश्यक सामग्रीको व्यवस्था गर्नुहोस् । सबै जना ताँतीमा बसेर पालैपालो सावधानीका साथ झुन्डिने, चढ्ने र झर्ने कार्यको अभ्यास गर्नुहोस् । डोरी वा पोलमा चढ्दा हातको पन्जाले पालैपालो माथि बढाउँदै समाउँदै जानुहोस् । यसैगरी गोडाको दुबै पैतालाले डोरी वा पोलमा एकैचोटि समाउँदै जानुहोस् ।



### क्रियाकलाप ७.१०

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

## ७.२.३ पल्टने कार्यहरू (Rolling Activities)

मुढो भैँ पल्टने र काँधले टेकेर पल्टने कार्य गर्नका लागि शरीर तताउने कसरत गर्नुहोस् । त्यसपछि म्याट, गुन्द्री वा घाँसे मैदानमा गोडालाई सिधा पारी उत्तानो परेर सुत्नुहोस् । सुरु गर्ने आदेश पाउनासाथ शरीरलाई दायाँ वा बायाँबाट पल्टिने अभ्यास गर्नुहोस् । एक जनाको पालो सकिएपछि अर्काले पनि अगिल्लो साथीले जस्तै अभ्यास गर्नुहोस् । मुढो भैँ पल्टने अभ्यासको पालो सकिएपछि काँधले टेकेर पल्टने कार्यको पनि अभ्यास गर्नुहोस् ।

## क्रियाकलाप ७.११

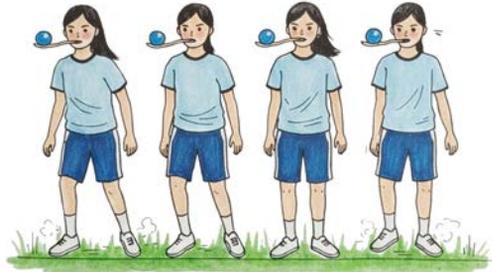
शिक्षकको सहयोगमा म्याट वा गुन्द्रीमा मुढो भैं पल्टने र काँधले टेकेर पल्टने कार्यको अभ्यास गर्नुहोस् । शिक्षक र साथीहरूले अवलोकन गर्दै सुधारका लागि सुझाव पनि दिनुहुन्छ र सो सुझावअनुसार आफूलाई सच्याएर थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

### ७.२.४ सन्तुलन कार्य (Balance Activities)

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

### ७.२.५ चम्चा र गुच्चा दौड (Spoon and Marble Race)

चम्चा र गुच्चा दौडका लागि सर्वप्रथम शरीर तताएर पङ्क्तिमा उभिनुहोस् । शिक्षकले 'गो' भन्ने आदेश दिनुभन्दा पहिले चम्चालाई मुखले च्यापी उक्त चम्चामा गुच्चा राख्नुहोस् । गो भन्ने आदेश पाउनासाथ सावधानीपूर्वक निश्चित दुरी पार गर्नुहोस् । चम्चा र गुच्चा लिएर समूहमा दौड गर्दा शरीर सन्तुलनमा राख्न सकिन्छ । साथै यस खेलबाट प्रतिस्पर्धात्मक भावनाको पनि विकास हुन्छ । दिइएको चित्रमा जस्तै यो क्रियाकलाप गर्दा शिक्षक र साथीहरूले अवलोकन गर्दै सुधारका लागि सुझाव दिनुहुन्छ । सो सुझावअनुसार यो खेल वा क्रियाकलापको पुनः अभ्यास गर्नुहोस् ।



## क्रियाकलाप ७.१२

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

## ७.२.६ टाउकोमा पुस्तक राखेर दौड (Race with a Book on Head)

टाउकामा पुस्तक राखी दौडनुभन्दा पहिले शरीर तताएर पङ्क्तिमा उभनुहोस् । शिक्षक वा टोलीनेताको गो भन्ने आदेश पाउनासाथ टाउकामा पुस्तक राखी सावधानीपूर्वक दौडेर तीव्र गतिमा दुरी पार गर्नुहोस् ।



टाउकामा पुस्तक राखी समूहमा दौडने खेल खेल्दा शरीर सन्तुलनमा राख्ने सिपको विकास हुन्छ । साथै यसबाट प्रतिस्पर्धात्मक भावनाको पनि विकास हुन्छ ।

### क्रियाकलाप ७.१३

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

### अभ्यास

१. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) एथलेटिक्स भनेको के हो ?
- (ख) क्राउच स्टार्टका आदेश के के हुन् ?
- (ग) हाइजम्प कसरी गरिन्छ, लेख्नुहोस् ।
- (घ) जिम्नास्टिक्स भनेको के हो ?
- (ङ) पल्टनबाजी गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुनै चारओटा पक्ष लेख्नुहोस् ।
- (च) तपाईं जिम्नास्टिक्सका कुन कुन क्रियाकलाप गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।
- (छ) दौडँदा ध्यान दिनुपर्ने पक्षको सूची बनाउनुहोस् ।



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

### ८.१ साधारण खेलको परिचय (Introduction to General Games)

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

### साधारण खेलहरू (General Games)

#### ८.१.१ रुमाल टिप्ने खेल (Handkerchief Picking Game)

रुमाल टिप्ने खेलका लागि मैदानमा करिब १० मिटरको दुरीमा दुईओटा समानान्तर रेखा बनाउनुहोस्। दुबै रेखाका बिचमा पर्ने गरी सानो गोलो घेरा बनाएर रुमाल राख्नुहोस्। एक जना टोलीनेता बन्नुहोस्। बाँकी विद्यार्थीलाई बराबर सङ्ख्याका दुईओटा टिममा राख्नुहोस्। दुबै रेखामा बस्ने विद्यार्थीलाई क्रमशः १, २, ३..... सङ्ख्यामा साङ्केतिक नाम दिनुहोस्। खेल सुरु भएपछि टोलीनेताले एकभन्दा दुबैतर्फका एक नम्बर खेलाडीहरू रुमाल भएको घेरामा जानुहोस्। घेरामा पुगेपछि विपक्षी खेलाडीलाई छलेर रुमाल टिपी आफ्नो टिममा फर्कनुहोस्। रुमाल लिने खेलाडीलाई उसको टिममा नपुग्दै विपक्षीले छुने प्रयास गर्नुहोस्। जुन समूह एकअर्कालाई छलेर सुरक्षित तरिकाले आफ्नो सिमानामा जान सक्छन् त्यस टिमले अङ्क प्राप्त गर्छ। रुमाल लिनेलाई छोएमा छुने टिमले अङ्क पाउँछ। यसैगरी क्रम नमिलाई २, ३, ७, २, १, ५ ..... ८

आदि नम्बर भन्दै निर्धारित समयसम्म खेल खेल्नुहोस् । जुन पक्षले धेरै अङ्क प्राप्त गर्छ त्यो टिम विजयी हुन्छ ।

### क्रियाकलाप ८.१

शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा रुमाल टिप्ने खेलको अभ्यास गर्नुहोस् ।

#### ८.१.२ माभी दाइ खेल (Majhi Dai Game)

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

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

### क्रियाकलाप ८.२

शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा माभी दाइ खेलको अभ्यास गर्नुहोस् ।

#### ८.२ स्थानीय खेलको परिचय (Introduction to Local Games)

हाम्रो समुदायमा आआफ्नै तरिकाले हामी विभिन्न किसिमका खेल खेल्छौं । भौगोलिक बनावट, धर्म, संस्कृति, जातजाति, रहनसहन तथा मौसमअनुसार

आआफ्नै नियममा यी खेल खेलिन्छ । यस्ता खेल प्रतिस्पर्धा गर्न, खाली समयको सदुपयोग गर्न र मनोरञ्जन प्राप्त गर्न खेल्छौं । स्थानीय खेलहरूको नियम र खेल्ने तरिका ठाउँअनुसार फरक फरक हुन सक्छन् । यस्ता खेलहरूको नियमित अभ्यासले हाम्रो शारीरिक र मानसिक वृद्धि तथा विकास हुन्छ । साथै सामाजिक भावनाको विकास र मनोरञ्जन प्राप्तिसमा समेत सहयोग पुग्छ । सातढुङ्गे, डन्डीबियो, भालेजुधाइ, हाँस हिँडाइ, पिड खेल्ने, डोरी नाघ्ने खेल आदि स्थानीय खेलका उदाहरण हुन् । यी सबै खेल खेल्नुअगाडि विभिन्न सुरक्षाका उपाय अपनाउँदै शरीर तताउने क्रियाकलाप अनिवार्य रूपमा गर्नुहोस् ।

### ८.२.१ स्थानीय खेलहरूको अभ्यास (Practice of Local Games)

सबै विद्यार्थीको पाँचओटा टिम बनाउनुहोस् । शिक्षकको सहयोगमा प्रत्येक टिममा आआफ्नो समुदायमा खेलिने विभिन्न रमाइला खेलको सूची तयार गर्नुहोस् । तीमध्ये धेरैजसोले सजिलै खेल्न सक्ने कुनै तीनओटा खेलका नियम तथा खेल्ने तरिकाका बारेमा छलफल गर्नुहोस् । खेलका लागि आवश्यक सामग्रीको सङ्कलन गर्नुहोस् । साथीसँग मिलेर ती खेल विद्यालय र आआफ्नो गाउँघरमा पनि खेल्नुहोस् ।

### ८.२.२ केही स्थानीय खेलहरू (Some Local Games)

#### (क) लक्कु ढाल खेल (Lakku Dhal Game)

साथीको बराबर सङ्ख्यामा दुई टिम बनाउनुहोस् । सातओटा चेप्टा ढुङ्गा जम्मा गर्नुहोस् । चित्रमा देखाए जस्तै सातओटा चेप्टा ढुङ्गाको लक्कु बनाउनुहोस् । त्यो ढुङ्गाको लक्कुलाई बलले हानेर ढाल्ने दुरी र खेल्ने सिमाना निर्धारण गर्नुहोस् । यसमा प्रयोग हुने बल एक हातले समाउन मिल्ने सानो र नरम हुनुपर्छ । लक्कु ढाल्ने टिमको पालो निर्धारण गर्नुहोस् । उक्त टिमले लक्कु ढाल्न सकेन भने अर्को टिमलाई लक्कु ढाल्ने पालो दिनुहोस् । जुन टिमले ढुङ्गाको लक्कु ढाल्छ, सो टिमले लक्कु ठड्याउने टिमलाई बलले हिकार्उने अवसर पाउँछ ।



लक्कु ठड्याउने खेलाडीलाई बलले लाग्यो भने ती खेलाडी सिमानाभन्दा बाहिर गएर बस्नुहोस् । सातओटै ढुङ्गाको लक्कु ठड्याउन सफल हुने टिमले स्यावासी पाउँछ ।

### क्रियाकलाप ८.३

शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा लक्कु ठड्याउने खेलको थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

### (ख) डन्डीबियो खेल (Dandi Biyo)

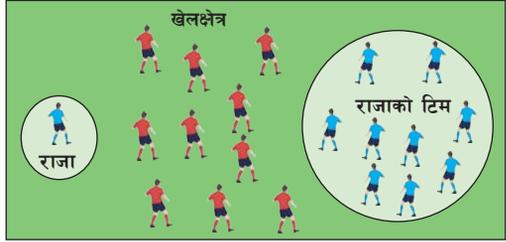
डन्डीले बियोलाई ठ्याक लगाई खेलिने खेललाई डन्डीबियो खेल भनिन्छ । एउटा ४५ से.मि. को डन्डी र करिब १५ से.मि. को बियो लिनुहोस् । खेलका लागि निश्चित सिमाना तोक्नुहोस् । सबै विद्यार्थीको दुई टिम बनाउनुहोस् र प्रत्येक टिमले ठ्याक लगाएर पाएको अड्क अर्थात् दुगुना, त्रिगुणा, चौगुणा .... डन्डी वा बियाले नापेर अलग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



शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा उपलब्ध खेल मैदानमा उन्डीबियो खेलको अभ्यास गर्नुहोस् ।

### (ग) चीं खेल (Chin Game)

खेल मैदानमा खेलक्षेत्र तोक्री घेरा लगाउनुहोस् । तोकिएको घेराभन्दा बाहिर गएमा आउट हुने नियम राख्नुहोस् । तोकिएको घेराभित्र एउटा सानो (१ जना अटाउने) वृत्ताकार घेरा बनाउनुहोस् । सानो घेराको १० मिटर पर अर्को ठुलो



घेरा (एउटा टिम अटाउने) बनाउनुहोस् । बराबर खेलाडी पर्ने गरी दुईओटा टिममा विभाजन हुनुहोस् । प्रत्येक टिमले एक जनालाई आफ्नो टिमको नेता बनाउनुहोस् । एउटा टिमका खेलाडी ठुलो घेराभित्र रहनुहोस् र अर्को टिमको खेलाडी घेराबाहिर छरिएर रहनुहोस् । घेराभित्र रहेका खेलाडीमध्ये १ जनालाई राजा घोषित गर्नुहोस् र राजालाई १० मिटर परको सानो घेरामा राख्नुहोस् ।

खेलाडीहरूले नेताको आदेशपछि एक जनाले बाहिर छरिएर रहेका विपक्षी खेलाडीलाई छोएर फर्कनुहोस् । विपक्षी खेलाडीलाई छुन जाँदा श्वास नफेरी चीं.... चीं.... चीं..... भन्दै जानुहोस् र त्यसो भन्दै फर्कनुहोस् । यदि ३० सेकेन्डभित्र विपक्षी खेलाडीलाई छोएर फर्कन सफल भएमा विपक्षी खेलाडी आउट हुने छ । तर खेलाडीले चीं.... चीं..... भन्न रोकेमा वा श्वास फेरेमा वा विपक्षीले पक्राउ गरी फर्कन नदिएमा उक्त खेलाडी आउट हुने छ । एवम् रीतले खेल खेल्नुहोस् । मौका हेरी राजाले आफ्नो टिम रहेको ठुलो घेरामा फर्कने कोसिस गर्नुहोस् । राजा आफ्नो घेराबाट एकपटक बाहिर निस्केपछि फेरि त्यस घेरामा फर्कन पाउने छैन । राजा उसको टिममा फर्कन सानो घेराबाट बाहिर निस्किएमा विपक्षी खेलाडीले छुने कोसिस गर्नुहोस् । १० मिनेट अगावै राजा आफ्नो टिममा फर्कन सफल भएमा घेराभित्र रहेको टिमको विजय हुन्छ । तर राजा फर्कन खोज्दा विपक्षी खेलाडीले

राजालाई छोएमा राजा आउट हुन्छ र घेराबाहिर रहेको टिम विजयी हुन्छ । खेल सुरु भएको १० मिनेटसम्म पनि राजा घेराबाहिर निस्किएर टिममा फर्कन नसकेमा पनि घेराबाहिर रहेको टिम विजयी हुने छ । खेल समाप्त भएपछि फेरि अर्को टिमको खेलाडी राजा बनेर खेल खेल्नुहोस् ।

### ८.३ समूहमा फुटबल, बास्केटबल र डजबल खेल (Football, Basketball and Dodgeball in Group)

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

#### ८.३.१ फुटबलमा ड्रिबलिङ, इनसाइड किङ र इनस्टेप किङ (Dribbling, Inside and Instep Kicking in Football)

##### (क) ड्रिबलिङ (Dribbling)

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

##### (अ) सर्ट ड्रिबलिङ (Short Dribbling)

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



##### (आ) लङ ड्रिबलिङ (Long Dribbling)

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

## (ख) इनसाइड किक (Inside Kick)

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



## (ग) इनस्टेप किक (Instep Kick)

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

### क्रियाकलाप ८.५

शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा ड्रिब्लिङ, इनसाइड किक र इनस्टेप किकको अभ्यास गर्नुहोस् ।

### क्रियाकलाप ८.६

शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा पाँच पाँच जनाको टोली बनाई फुटबल खेलको अभ्यास गर्नुहोस् ।

## ८.३.२ बास्केटबलमा ड्रिब्लिङ, पासिङ र क्याचिङ (Dribbling, Passing and Catching in Basketball)

### (क) ड्रिब्लिङ (Dribbling)

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



## (ख) पासिङ (Passing)

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

### (अ) चेस्ट पास (Chest Pass)

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



### (आ) बाउन्स पास (Bounce Pass)

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



### (इ) अन्डरह्यान्ड पास (Underhand Pass)

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



### क्रियाकलाप ८.७

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

### क्रियाकलाप ८.८

शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा पाँच पाँच जनाको टोली बनाई बास्केटबल खेलको अभ्यास गर्नुहोस् ।

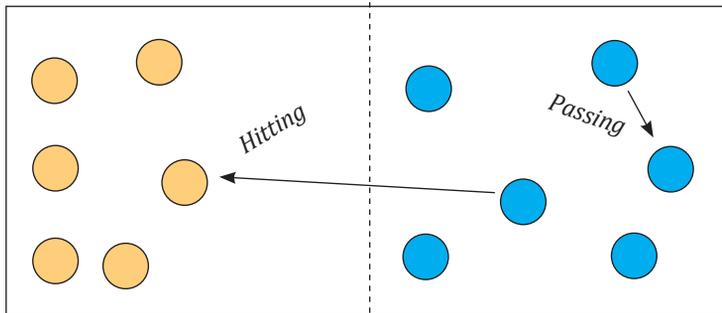
## ८.३.३ डजबलमा क्याचिङ, पासिङ र हिटिङ (Catching, Passing and Hitting in Dodge Ball)

यो खेल साधारण खेल मैदान वा कभर्डहल (covered hall) मा खेलिन्छ । यो खेल एकआपसमा बल पास गर्दै अर्को पक्षको खेलाडीलाई बलले सिधै कम्मरभन्दा मुनि हानेर खेलिन्छ । पक्षले विपक्षी खेलाडीलाई कम्मरभन्दा मुनि बलले हान्न सकेमा एक अङ्क प्राप्त गर्छ ।

निर्धारित समयभित्र जुन टिमले बढी अङ्क प्राप्त गर्छ, त्यही टिम विजयी हुन्छ । बलले लागेर बल भुङ्गमा नखस्दै विपक्षीले



समाप्त सक्यो भने अङ्क प्राप्त हुँदैन । यो खेल खेलदा धेरै उत्साह र मनोरञ्जन हुने हुनाले सहभागीहरू सक्रिय भई खेल्छन् । अब सबै जना मिलेर दिइएका डजबलका सिपको अभ्यास गर्नुहोस् :



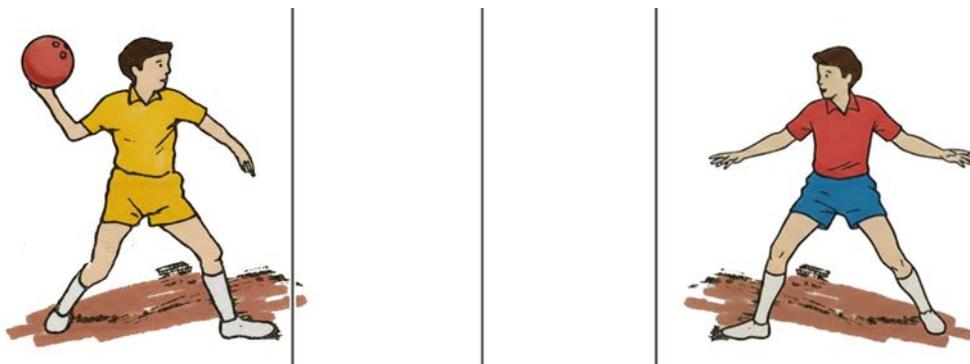
## (क) पासिङ र क्याचिङ (Passing and Catching)

आफ्नो साथीलाई बल दिन पासिङ गरिन्छ। साथीले दिएको बल वा विपक्षीले हानेको बल समाउन क्याचिङ गरिन्छ। एउटा बल साथी साथीबिच एकआपसमा पास दिने र समाउने अभ्यास गर्नुहोस्। बल पास गर्दा एक हातले फाल्नुहोस् र समाउँदा दुवै हातले वा आफूलाई अनुकूल हुने हातले समाउनुहोस्। कक्षाका सबै विद्यार्थीको दुई समूह बनाउनुहोस् र बललाई समाउने (catching) र पास गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्।



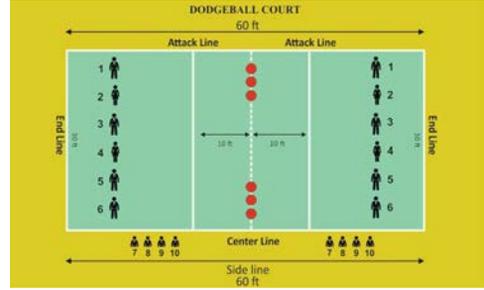
## (ख) हिटिङ (Hitting)

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



## क्रियाकलाप ८.९

छ/छ जनाको दुई टिम बनाउनुहोस् । छओटा डजबल चित्रमा जस्तै राख्नुहोस् । खेल सुरु गर्ने आदेशमा टिमको दायाँतर्फ राखेको तीनओटा बल लिनुहोस् र आक्रमण रेखासम्म अगाडि आई विपक्षीलाई बलले हान्नुहोस् । आफूसँग दुईओटा बल भएमा वा हान्न नमिलेमा बल साथीलाई पास दिनुहोस् । बलले गोडामा लागेमा उक्त खेलाडी आउट हुने नियम लागु गर्नुहोस् । विपक्षीले हानेको बल समाउन सफल भएमा बल हान्ने खेलाडी आउट हुने नियम राख्नुहोस् । कुनै खेलाडी कोर्टबाहिर गएमा पनि आउट हुने छ तर बल टिप्न जान पाइने नियम राख्नुहोस् । १०/१० मिनेटको दुई चरणमा खेल खेल्नुहोस् । कुनै टिमको सबै खेलाडी आउट भएमा १० मिनेटअगावै उक्त चरण समाप्त हुने छ । दुबै चरणमा गरी जुन टिमले बढी खेलाडी आउट गराउन सक्छ उही टिम विजयी हुने छ । (डजबल प्राप्त नभएमा एक हातले समाउन मिल्ने आकारका नरम रबरका बल प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ ।)



## अभ्यास

### १. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- साधारण खेल भनेको के हो ?
- तपाईंको समुदायमा खेल्न सकिने कुनै चार स्थानीय खेलको नाम लेख्नुहोस् ।
- साधारण खेल खेल्दा सामूहिक भावनाको विकास कसरी हुन्छ ?
- फुटबल खेलका कुनै चार सिपहरू लेख्नुहोस् ।
- बास्केटबल खेलका आधारभूत सिपको सूची तयार गर्नुहोस् ।
- डजबल खेल्ने तरिका छोटकरीमा उल्लेख गर्नुहोस् ।



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

### ९.१ यौगिक व्यायाम (Yogic Exercise)

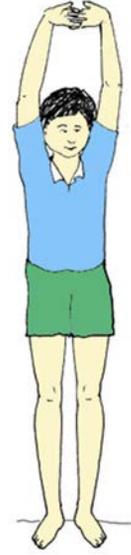
योग गर्नुपूर्व शरीर तताउने व्यायाम (warm up exercise) अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्छ। शरीरका सबै अङ्ग सञ्चालन गरी योगका लागि तयार हुन गरिने क्रियाकलाप यौगिक व्यायाम हो। शरीरका विभिन्न अङ्ग विधिपूर्वक लयमा चलाउँदै यो व्यायाम गरिन्छ। यसले शरीरका कोष, तन्तु, अङ्ग र प्रणाली सम्पूर्ण शरीरलाई हल्का बनाउँछ। त्यसैले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

### ९.१.१ आसन (Aassana)

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

#### ताडासन (Tadasana)

ताडासन गर्दा दुबै गोडा जोडेर पैतलाले टेकेर सिधा उभिनुहोस् । हातलाई दायाँ र बायाँबाट सिधा माथितिर लैजानुहोस् । शिरमाथिबाट हातका औँला क्रस गर्नुहोस् । दुबै गोडाको पन्जाले टेकेर शरीरको बल लगाउदै लामो श्वास लिँदै हात र शरीरलाई सकेसम्म माथितिर तन्काउदै श्वास रोक्नुहोस् । क्रमशः गोडाको सबै भागले टेक्नुहोस् र श्वास छोड्दै हात खोलेर सिधा तल भार्नुहोस् । यही तरिकाले उक्त कार्य दोहोर्‍याउदै यसको अभ्यास गर्नुहोस् । यो आसन गर्नाले शारीरिक तथा मानसिक सन्तुलनमा सहयोग पुग्छ । साथै यसले शरीरका मांसपेशी, हाड, मेरुदण्ड र गोडालाई फाइदा पुर्‍याउँछ ।



#### क्रियाकलाप ९.१

- (क) शिक्षकको सहयोगमा ताडासनको अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ख) ताडासनको अभ्यास गर्दा अपनाउनुपर्ने उपायहरू चार्टमा टिपोट गरी कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

### ९.१.२ त्रिकोणासन (Trikonasana)

त्रिकोणासन तीनओटा कुना वा कोणमा उभिएर गरिने योगासन हो । सरल त्रिकोणासनको अभ्यास गर्न सर्वप्रथम दुईदेखि तीन फिट खुट्टा फट्टाई सिधा भएर उभिनुहोस् । चित्रमा जस्तै शरीरको भार दुबै गोडामा पर्ने गरी लामो श्वास लिँदै शरीरका सबै अङ्ग तन्काएर बायाँ हात माथि हावामा लैजानुहोस् । त्यसपछि दायाँ हात सिधा दायाँ गोडाको जमिनमा भित्रपट्टि लैजानुहोस् । । दुबै

आँखाले सिधा माथितर हातलाई हेर्दै अडिनुहोस् र श्वास फेर्दै सिधा अवस्थामा फर्किनुहोस् । सोहीअनुसार अर्को दिशामा पाँचदेखि सात पटकसम्म दोहोर्‍याई तेहर्‍याई अभ्यास गर्नुहोस् ।



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

### क्रियाकलाप ९.२

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

## ९.२ प्राणायाम (Pranayama)

### ९.२.१ प्राणायामको परिचय र अभ्यास (Introduction and Practice of Pranayama)

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

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

कार्बनडाइअक्साइडयुक्त अशुद्ध हावा शरीरबाट बाहिर फाल्न मदत पुग्छ । अब दिइएअनुसार प्रणायामको अभ्यास गर्नुहोस् :



अनुलोम विलोम



भस्त्रिका



भ्रामरी

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

अब हामी अनुलोम विलोम र भ्रामरी प्राणायामको पनि अभ्यास गर्छौं ।

### क्रियाकलाप २.३

शिक्षकको सहयोगमा प्राणायामको थप अभ्यास गर्नुहोस् :

#### (क) अनुलोम विलोम प्रणायाम (Anuloma Viloma Pranayama)

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

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

### (ख) भ्रामरी प्रणायाम (Bhramari Pranayama)

(अ) भ्रामरी प्रणायाम गर्न कुनै सहज आसनमा बस्नुहोस् ।

(आ) दुबै बुढीऔँलाले दुबै कान बन्द गरेर चोरऔँला निधारमा राखी बाँकी औँलाले आँखा छोप्नुहोस् ।

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

#### क्रियाकलाप ९.८

शिक्षकको सहयोगमा माथि सिकेका प्राणायामको थप अभ्यास गर्नुहोस् ।

## ९.२ ध्यान (Meditation)

### ९.२.१ ध्यानको परिचय र अभ्यास (Introduction and Practice of Meditation)

ध्यान मनलाई एक ठाउँमा केन्द्रित गर्ने अभ्यास हो । यसमा मनलाई एकाग्र र शान्त बनाउँदै स्थिर अवस्थामा राख्ने प्रयास गरिन्छ । सुरु सुरुमा ध्यानको अभ्यास एकान्त ठाउँमा बसेर गर्नुपर्छ । कुनै वस्तु वा विन्दुमा केन्द्रित भएर धेरै बेरसम्म ध्यान गर्न सकिन्छ ।

एकान्त ठाउँमा बसेर आफूलाई मन पर्ने फूल, मैनबत्ती तथा मधुरो बिजुली बत्तीको अगाडि बसेर त्यसैमा हेरेर यसको अभ्यास गर्न सकिन्छ । यसरी मन धेरै बेर एकाग्र हुन थालेपछि कुनै वस्तुको सहायताविना पनि ध्यान गर्न सकिन्छ । ध्यानले मनलाई शान्त राख्छ । शान्ति, प्रेम र प्रसन्नता जस्ता सकारात्मक भावनाको

विकास हुन्छ । मस्तिष्कमा ऊर्जा प्राप्त हुन्छ । अब शिक्षक वा टोलीनेताको सहयोगमा दिइएका चरणको पालना गर्दै ध्यानको अभ्यास गर्नुहोस् :

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

#### क्रियाकलाप ९.५

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

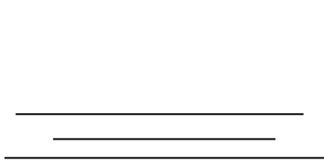
## अभ्यास

१. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

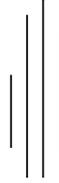
- (क) योग भनेको के हो ?
- (ख) योग आसनमा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ, लेख्नुहोस् ।
- (ग) प्राणायाम केलाई भनिन्छ, प्राणायाम गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा लेख्नुहोस् ।
- (घ) ध्यानको अभ्यासबाट हुने चार फाइदा लेख्नुहोस् ।
- (ङ) ताडासनका कुनै दुई महत्त्व लेख्नुहोस् ।
- (च) तपाईंलाई मन पर्ने कुनै एक योग आसन गर्ने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

## रेखाचित्र र रङ (Drawing and Colour)

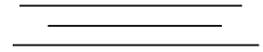
कुनै पनि आकृतिको चित्र बनाउन रेखाङ्कन गर्नुपर्छ । हामीले मानिस चराचुरुङ्गी, जनावर, हिमाल र पहाडका चित्र कोर्न तथा विभिन्न किसिमका बुट्टा बनाउनका लागि पनि सबैभन्दा पहिले रेखा कोर्नुपर्छ । कागजमा रेखाङ्कन गर्न पेन्सिल, क्रेयन, चारकोल जस्ता सामग्रीको प्रयोग गर्न सकिन्छ । सिधा रेखा, (straight line), ठाडो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



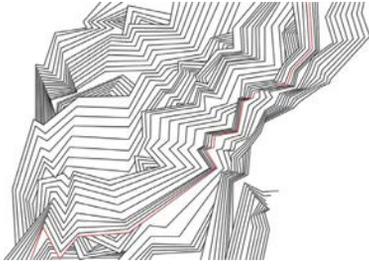
सिधा रेखा (straight line)



ठाडो रेखा (vertical lines)



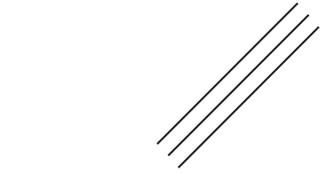
तेर्सो रेखा (horizontal lines)



बाङ्गाटिङ्गा रेखा (zigzag lines)



चक्रीय रेखा (spiral lines)



छड्के रेखा (diagonal lines)

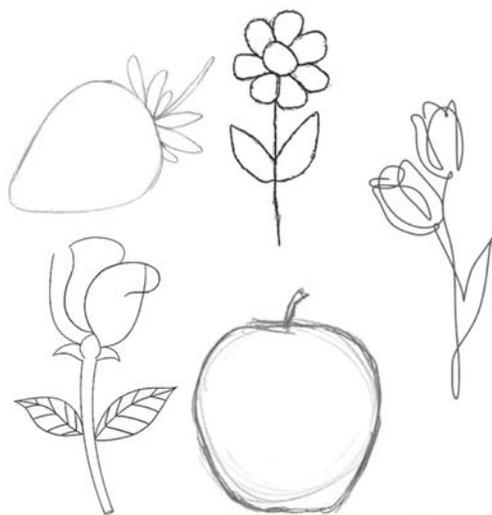
### १०.१ रेखा (Line)

विन्दु विन्दु मिली रेखा बन्छ । रेखा सिधा, बाङ्गो, छड्के, घुमाउरा आदि हुन्छन् । रेखाको लम्बाइ र दिशा हुन्छ तर आयतन भने हुँदैन । रेखालाई घेराबन्द गरिएपछि

त्यसले कुनै आकार वा आकृतिको स्वरूप लिन्छ । यस्तो घेराबन्द गरिने रेखालाई कलाको भाषामा 'कन्टुर' (contour) भनिन्छ ।

### १०.१.१ रेखाङ्कन (Drawing)

सिसाकलम, चारकोल, क्रेयन, पेस्टल कलर, मसी आदिद्वारा कुनै आकृति बनाउने कार्य रेखाङ्कन (drawing) हो । विभिन्न माध्यमको प्रयोगद्वारा रेखाङ्कन गर्न सकिए तापनि सजिलै पाइने र सजिलोसँग काम गर्न सकिने हुनाले सिसाकलमबाट अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ । सिसाकलमबाट रेखाङ्कन गर्दा नमिलेका ठाउँमा इरेजरको सहायताले मिलाउन सकिन्छ ।



रेखाचित्रका नमुनाहरू



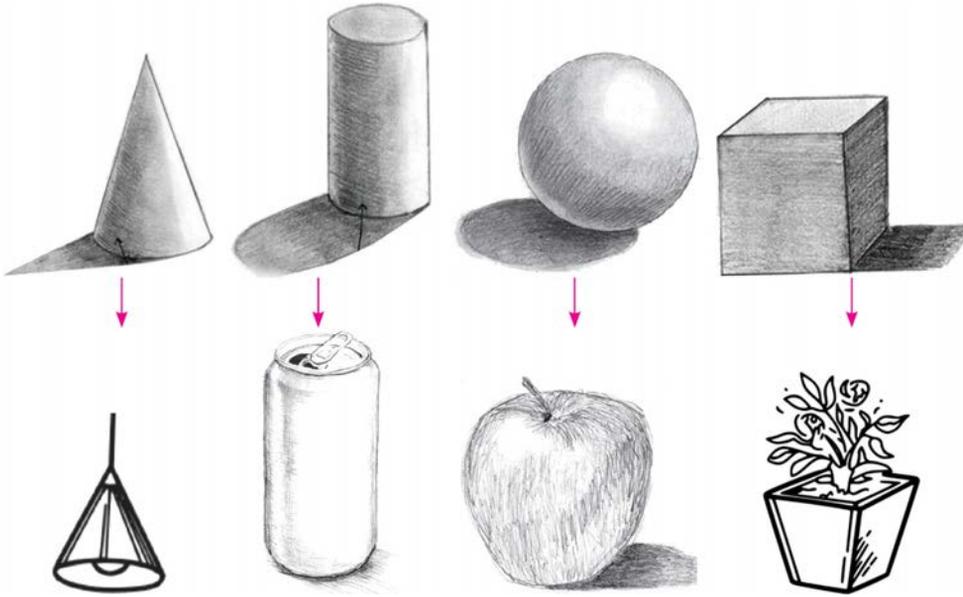
लियोनार्दो दा भिन्चीले बनाएका रेखाचित्र

#### क्रियाकलाप १०.१

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

## १०.२ साधारण रेखाचित्र (Simple Drawing)

विभिन्न किसिमका रेखाको अभ्यासका क्रममा ज्यामितीय आकारका वस्तुहरूको रेखाचित्रको अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ। कुनै पनि वस्तुको स्वरूप विभिन्न ज्यामितीय आकारसँग मिल्ने खालको हुन्छ। वस्तुको स्वरूपअनुसार त्रिभुज, वृत्त, आयातकार, गोलाकार आदि आकारसँग मिल्दोजुल्दो हुने भएकाले यस्ता आकारको अभ्यासबाट विभिन्न वस्तुको यथार्थ चित्रण गर्न सकिन्छ। दिइएका ज्यामितीय आकारका वस्तुका नमुना अवलोकन गर्नुहोस् :



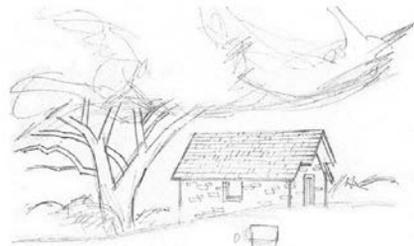
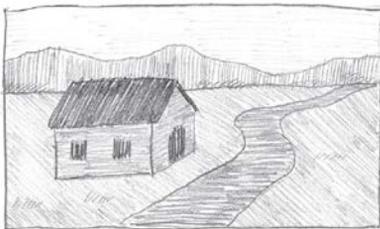
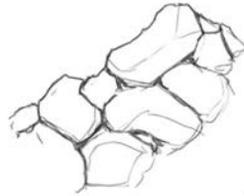
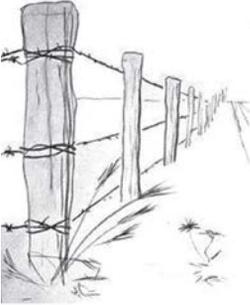
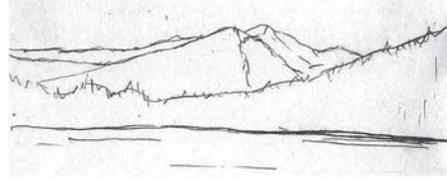
रेखाचित्र बनाउनुभन्दा अगाडि केही पक्षमा ध्यान दिएमा चित्र बनाउन सहज हुन्छ। वस्तुलाई अवलोकन गरिसकेपछि कुन माध्यमबाट रेखाचित्र बनाउने हो, त्यसको निक्क्यौल गरेर सुरुआत गर्नु राम्रो हुन्छ। रेखाचित्र बनाउँदा निम्नलिखित पक्षमा ध्यान दिनुपर्छ :

१. रेखाङ्कन गर्न सिसाकलम, रङ्गीन पेन्सिल वा रङ छान्नुहोस्।
२. रेखाङ्कनको सुरुआत ज्यामितीय आकारका वस्तुबाट गर्नुहोस्।
३. रेखाङ्कन गर्नुभन्दा अगाडि वस्तुलाई राम्रोसँग अवलोकन गर्नुहोस्।

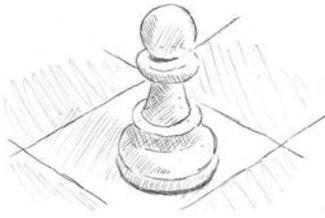
४. अवलोकनपश्चात् कसरी वस्तुको आकृति राम्रो देखिन्छ, त्यही कोणबाट रेखाङ्कन गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

५. आफूले जानेबुझेका भन्दा देखेका वस्तुहरूको रेखाङ्कन अभ्यास गर्नुहोस् ।

विभिन्न वस्तु, प्राकृतिक दृश्यचित्र, चराचुरुङ्गी वा मानिसका आकृतिको रेखाचित्रबाट बनाउन सकिन्छ । यस्ता रेखाचित्र बनाएपछि सिसाकलमद्वारा छाया (shading) दिने वा विभिन्न रङ पनि भर्न सकिन्छ । विद्यार्थीले बनाएका केही रेखाचित्र नमुनाका रूपमा दिइएका छन् । तिनको अवलोकन गर्नुहोस् ।



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



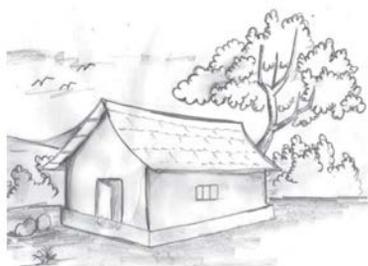
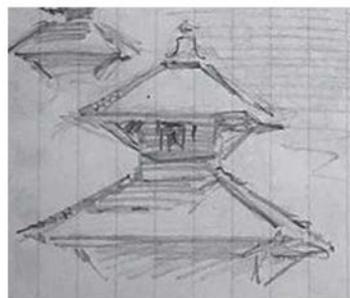
### क्रियाकलाप १०.२

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

### १०.३ बाह्य दृश्य रेखाचित्र (Outdoor Sketch)

कक्षाकोठादेखि बाहिर बजार, मन्दिर र विद्यालय वरिपरि गएर पनि रेखाचित्र बनाउन सकिन्छ । यस्ता रेखाचित्र बनाउनुभन्दा अगाडि जुन वस्तुको रेखाचित्र

कोर्ने हो, त्यसलाई राम्रोसँग अवलोकन गर्नुहोस् । त्यस वस्तुको आकार, रेखाको बनावट, रङ, प्रकाश र छाया कता परेको छ, अवलोकन गर्नुहोस् । कक्षाबाहिर, बजार वा अरू कुनै पनि ठाउँमा गएर रेखाचित्रको काम गर्दा विषयवस्तु ठुलो नलिएर वस्तुको कुनै भागको मात्र पनि चित्र कोर्न सकिन्छ, जस्तै : मन्दिरको गजुर मात्र, घरको भ्याल मात्र, मन्दिरमा रहेको घन्टी मात्र आदि । तल पाँच कक्षाका विद्यार्थीले कक्षाबाहिर बनाएका चित्रहरू दिइएका छन् । तिनको अवलोकन गर्नुहोस् ।

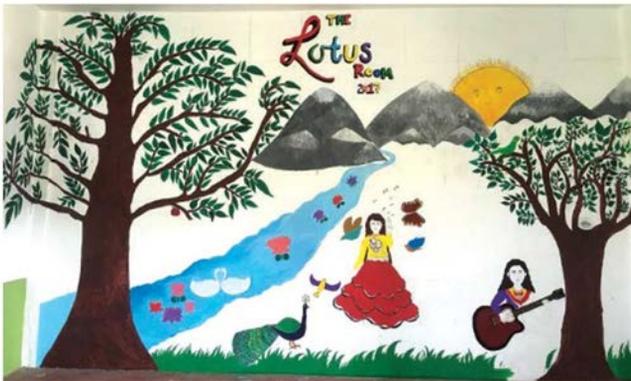
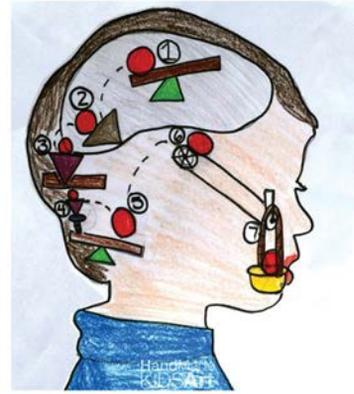


### क्रियाकलाप १०.३

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

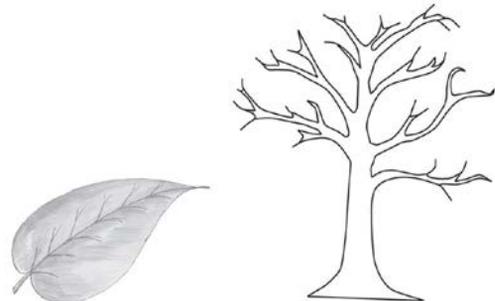
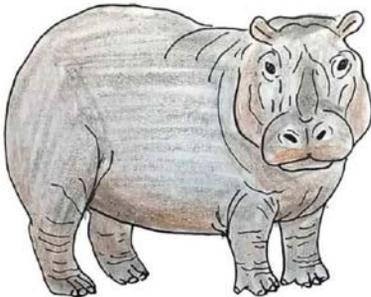
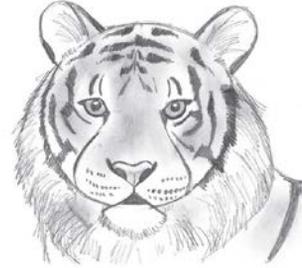
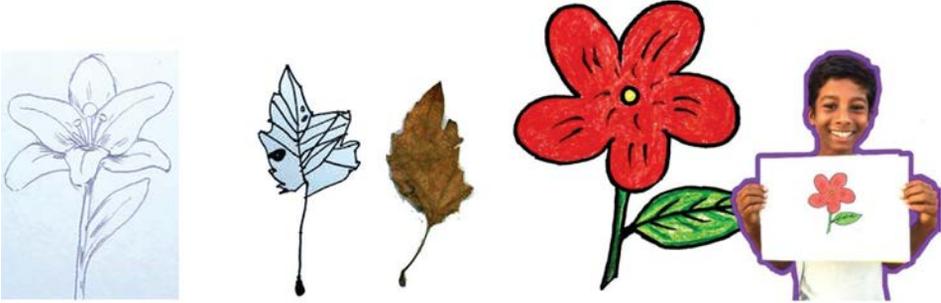
## १०.४ कल्पनामा आधारित रेखाचित्र (Drawings Based on Imagination)

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

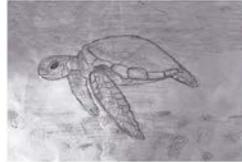
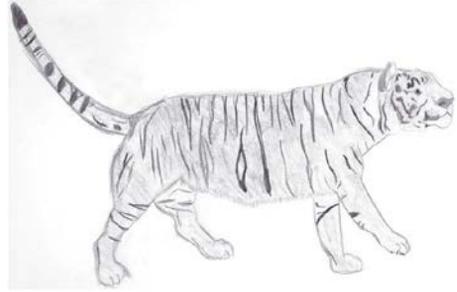


## १०.५ रुख, बिरुवा र जनावरका रेखाचित्र (Drawing of Animal, Plants and Trees)

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



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



## १०.६ रङ (Colour)

रङलाई हेर्नका निमित्त प्रकाशको आवश्यकता पर्छ । प्रकाशविना रङलाई देख्न वा पहिचान गर्न सकिँदैन । स्थानीय स्तरमा पाइने बेसार, कमेरो, सिन्दुर, निर आदिलाई रङका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । बजारमा तयारी रङ पनि पर्याप्त मात्रामा किन्न सकिन्छ । रेखाचित्रपश्चात् ती चित्रमा रङको प्रयोग गरी यथार्थ रूप दिन सकिन्छ ।



### (क) उष्ण रङ र शीतल रङ (Warm Colours and Cool Colours)

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

शीतल रङको प्रयोग  
गरेर बनेको चित्र



उष्ण रङको प्रयोग  
गरेर बनेको चित्र

चित्रमा देखाए जस्तै शीतल अनुभव गराउने चित्र बनाउनुहोस् :



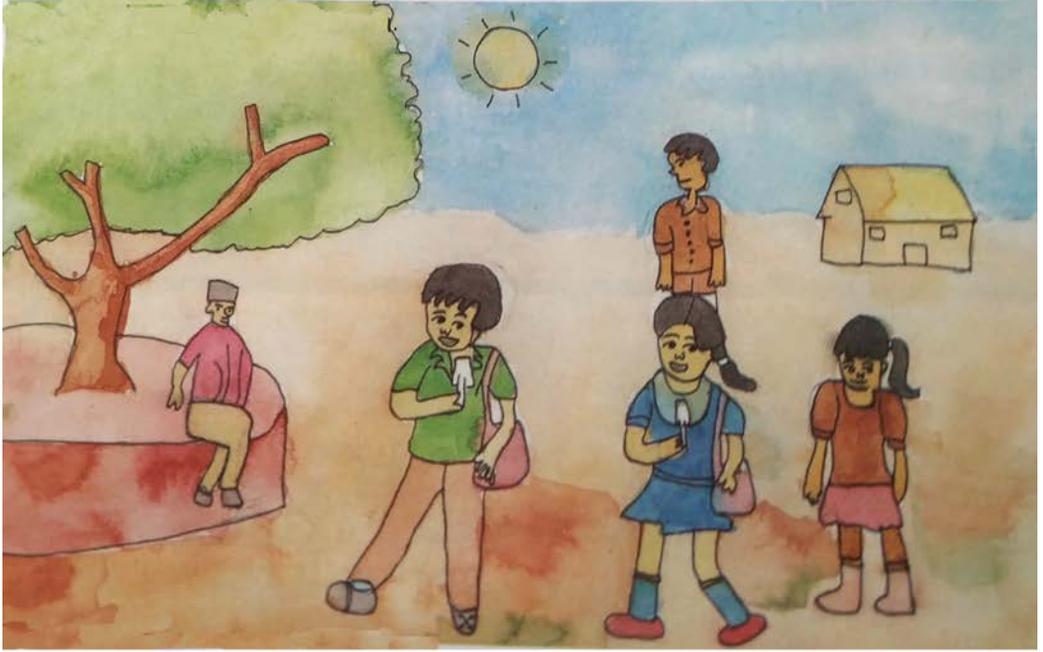
क्रियाकलाप १०.८

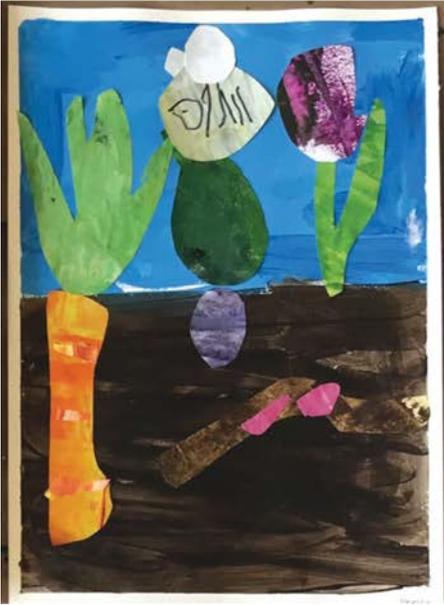
चित्रमा देखाए जस्तै उष्ण अनुभव गराउने चित्र बनाउनुहोस् :



## क्रियाकलाप १०.५

आफ्ना भावना व्यक्त गर्ने प्रमुख माध्यमका रूपमा रङलाई लिन सकिन्छ। हामीले माथि नमुनाका रूपमा हेरेका चित्रले तातो वा चिसो वातावरणको अनुभव गराउँछ। आफूले सोचेका, कल्पना गरेका र भविष्यको सपना रङबाट अझ प्रभावकारी रूपमा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ। रङको प्रयोगले चित्रलाई आकर्षक बनाउँछ। आफ्ना भावनालाई अभिव्यक्त गर्न बालबालिकाले बनाएका चित्रका नमुना हेर्नुहोस् :



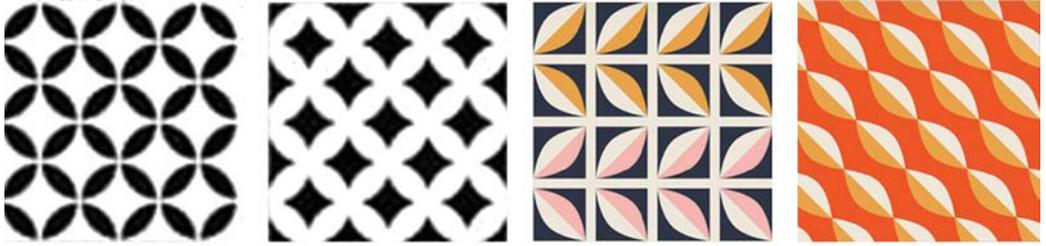


### क्रियाकलाप १०.६

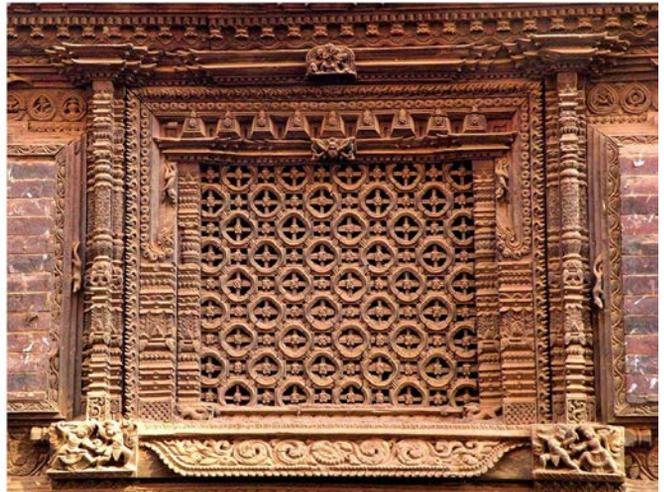
विभिन्न रङको प्रयोग गरी तपाईंलाई मन पर्ने विषयमा चित्र बनाउनुहोस् ।

## १०.७ बुट्टा (Patterns)

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

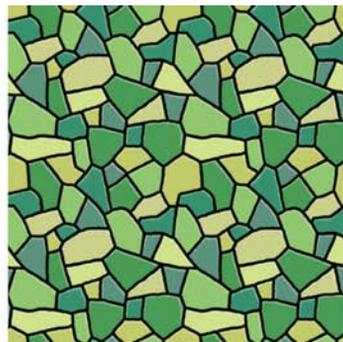


आकृति पुनरावृत्ति भएका बुट्टा



आकृति पुनरावृत्ति भएका बुट्टालाई काठका सामग्रीमा डिजाइनका रूपमा प्रयोग भएका झ्याल, तोरण र खाँबो

आकृति पुनरावृत्ति गरेर बनाएका बुट्टाको प्रयोग धेरैजसो वस्तुमा गरिन्छ तर आकृति पुनरावृत्ति नगरीकन पनि डिजाइन तयार गरिन्छ । अचेल कपडाका वस्तुहरू, काठका सामग्री वा सिसाका सामग्रीहरूमा आकृति पुनरावृत्ति नभएका डिजाइनको प्रयोग बढी मात्रामा गरेको पाइन्छ ।



आकृति पुनरावृत्ति नभएका बुट्टा



आकृति पुनरावृत्ति नभएका बुट्टाको कपडामा प्रयोग



आकृति पुनरावृत्ति नभएका बुट्टा काठमा प्रयोग



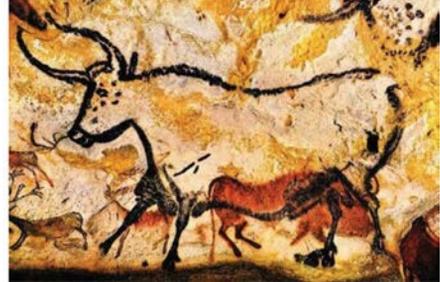
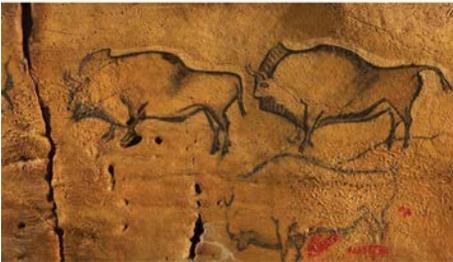
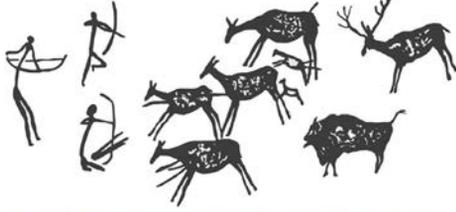
आकृति पुनरावृत्ति नभएका बुट्टा लगाएका सिसा

## क्रियाकलाप १०.७

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

### १०.८ भित्तेचित्र (Mural Paintings)

भित्तामा बनाइने चित्रलाई भित्तेचित्र भनिन्छ । प्राचीनकालमा दैनिक जीवनमा आधारित, देवीदेवतामा आधारित र आफ्नो रहनसहनका विषयमा भित्तेचित्र कोरेको पाइन्छ । विभिन्न गुफामा ढुङ्गेयुगका भित्तेचित्रहरू भेटिएका छन् । ती भित्तेचित्र पनि उनीहरूका दैनिक क्रियाकलापमा आधारित हुन्थे । ती भित्तेचित्रले त्यस वेलाका मानिसको दैनिक जीवन र क्रियाकलापलाई सङ्केत गर्छन् ।



ढुङ्गेयुगका भित्तेचित्रहरू

## १०.८.१ भित्तेचित्र बनाऔं (Let's Make Murals)

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

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



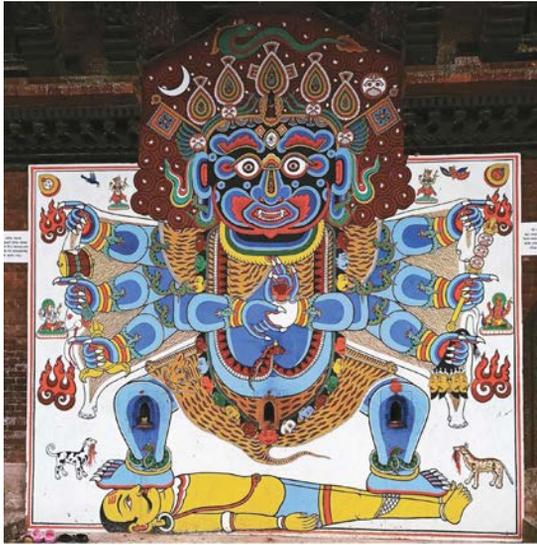


### नेपाली भित्तेचित्रहरू

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

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

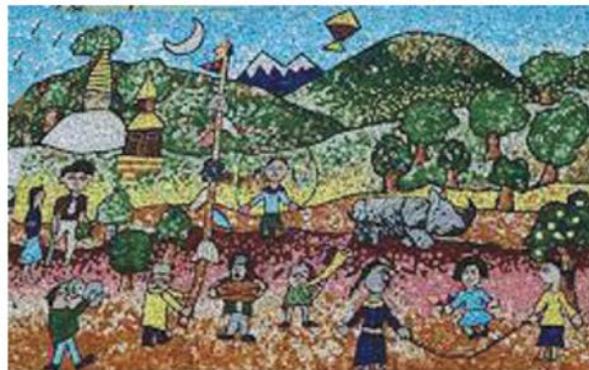
हाम्रो देशमा धार्मिक र सामाजिक उपयोगका लागि पनि विभिन्न भित्ते चित्रहरू निर्माण भएका छन् । ढोका, भ्याल, भित्ताका विभिन्न भाग, टुँडाल आदि सजाउनका निमित्त भित्तेचित्र बनाउने परम्परा रहिआएको पाइन्छ ।



बनेपास्थित मन्दिरमा रचना गरिएको भैरवको भित्तेचित्र



ढोकामा प्रयोग गरेका परम्परागत चित्र



पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको पुस्तकालयमा अवस्थित भित्तेचित्र

## अभ्यास

### १. दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) तपाईं कागजमा रेखाङ्कन गर्न कुन कुन सामग्री प्रयोग गर्नुहुन्छ ?
- (ख) रेखा कति किसिमका हुन्छन् ?
- (ग) कन्टुर (Contour) भनेको के हो ?
- (घ) रेखाङ्कन भनेको के हो ?
- (ङ) विभिन्न किसिमका रेखा खिची त्रिभुज, वृत्त, आयातकार र गोलाकार आकृति बनाउनुहोस् ।
- (च) रेखाचित्र बनाउन कुन कुन पक्षमा ध्यान दिनुपर्छ ?
- (छ) कल्पनामा आधारित रेखाचित्र भनेको के हो ?
- (ज) उष्ण रङ र शीतल रङमा पर्ने रङहरूलाई तालिकामा देखाउनुहोस् ।
- (झ) भित्तेचित्र भनेको के हो ?

## छपाइ, माटाको काम र बुनाइ (Printmaking, Clay Works and Weaving)

### ११.१ छपाइ

छपाइ (printmaking) कार्य विभिन्न किसिमले गर्न सकिन्छ । छपाइ कार्य घोटेर (squeezing), थिचेर (pulling), रगडेर (rubbing) अथवा रड छर्केर (spraying) गर्न सकिन्छ । छपाइ कार्य गर्दा वस्तुको सतहमा भएको टेक्सचर (texture) को मुख्य भूमिका रहन्छ । छपाइ कार्य गर्दा सतहको टेक्सचर (texture) लाई ध्यान दिनुपर्छ । यस्ता रेसा नमेटिने गरी छपाइ कार्य गर्न सकिन्छ । छपाइ गर्न विभिन्न सतहको प्रयोग गर्न सकिन्छ, जस्तै : काठका फलेक, मार्बल, हुड्गा, कार्पेटका टुक्रा, बाक्लो कागजको सतह, कागजका बाकसको सतह आदि । यस्ता साधनबाट छपाइ गर्दा सतहको रेसा वा टेक्सचरअनुसार छपाइ हुन्छ ।



काठका विभिन्न आकृति

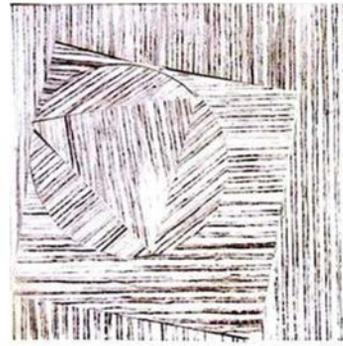
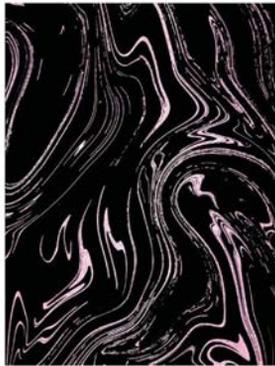
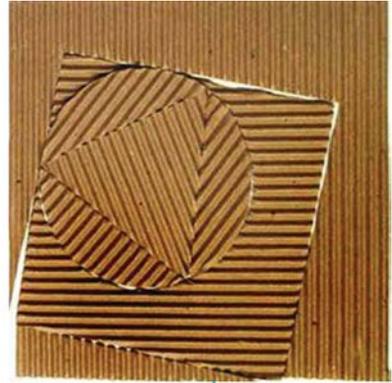


मार्बलमा भएका विभिन्न आकृति



कार्पेट, ढुङ्गा र कागजमा भएका विभिन्न टेक्सचर

यस्ता वस्तुको सतहका रेसालाई चिनेर ती रेसाहरूका टेक्सचरलाई छपाइ गर्न सकिन्छ । ती वस्तु छपाइ गर्दा वस्तुको सतहमा हल्का तरिकाले मसी दल्नुपर्छ । मसी नसुकै बिस्तारै छपाइ गर्ने कागजमा राखी थिच्दै छपाइ कार्य गर्न सकिन्छ । सतहअनुसार विभिन्न रङका मसी प्रयोग गर्न सकिन्छ । तल विभिन्न सतहका केही नमुना दिइएका छन्, अवलोकन गर्नुहोस् :



काठको फलेक, मार्बल र कागजमा भएको सतहबाट छपाइ

छपाइ कार्य गर्दा आकृति बनाएर मात्र छपाइ गर्नुपर्छ भन्ने छैन । वस्तुको टेक्सचरअनुसार छपाइ गर्न सकिन्छ । एक पटक छपाइ गरिसकेपछि फेरि त्यसको माथि अर्को छपाइ कार्य गर्न सकिन्छ । एउटा बुट्टाको छपाइपश्चात् फेरि त्यसमाथि छपाइ गर्ने विधिलाई 'ओभरल्यापिड' (overlapping) छपाइ भनिन्छ । तल देखाइएको ओभरल्यापिड छपाइ गर्ने विधि अध्ययन गर्नुहोस् :



ओभरल्यापिड छपाइ गर्न चाहिने सामग्री पेन्सिल, चक्कु, कार्टन कागज, रोलर, रड



कागजमा रड लगाउँदै



कागज लगाएको रड रोलरले लगाउँदै



पहिलो पटक छपाइ



कागजका आकृति कोर्दै



२



३

आकृति कोरिसकेपछि बुट्टाअनुसार कटाइ

४



सतहमा रोलरले रङ लगाउँ

५



छपाइमाथि छपाइ गरिएको आकृति

## ११.२ माटाको काम (Clay Works)

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

### (क) थप्दै जाने विधि (Additive Method)

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

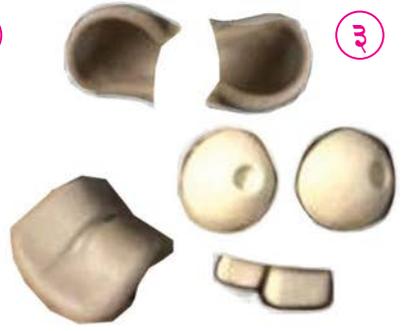




१



२



३

मुख्य स्वरूपमा थप्नका लागि बनाइएका कान, आँखा र दाँत

मूर्तिका लागि तयार गरिएको माटो



४



सबै टुक्रा जोडिएपछि पूर्ण तयारी स्वरूप



थप्ने विधिबाट बनाइएका केही मूर्तिका नमुनाहरू

## (ख) भिक्वै जाने विधि (Subtractive Method)

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



मूर्तिका लागि तयार गरिएको माटो



अनावश्यक माटो भिक्वै स्वरूप निर्माण



मुहार आकृति तयार



तयारी माटो

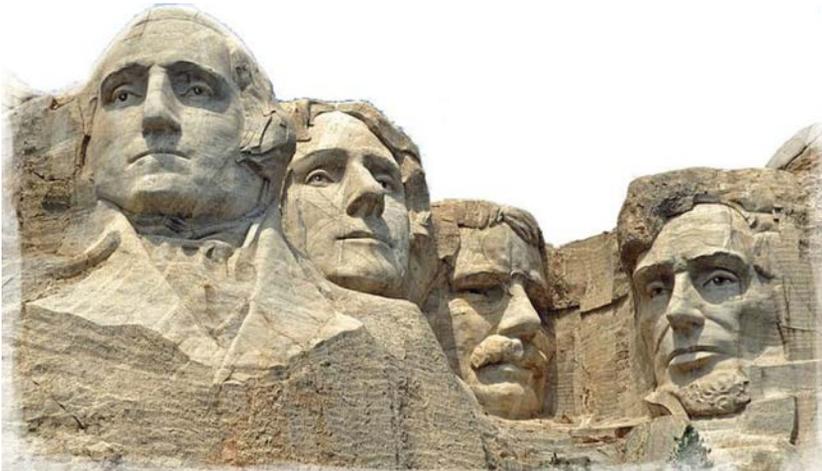


अनावश्यक माटो भिक्वै एस्ट्रे निर्माण



तयारी एस्ट्रे

## मार्बल र ढुङ्गाका केही मूर्तिहरू



### ११.३ कोलाज (Collage)

कुनै पनि सतहमा केही वस्तु टाँसेर, विभिन्न किसिमका आकार टाँसेर कुनै आकृति निर्माण गर्नुलाई कोलाज भनिन्छ। रङ्गीन कागज, पत्रपत्रिकाका टुक्राहरू, फोटो, कलाकृतिका अंश वा अन्य वस्तुलाई कागज क्यान्वास, बोर्ड आदिमा टाँसेर कलाकृति बनाउनु नै कोलाज हो। विभिन्न किसिमका वस्तु टाँसी कोलाज बनाइसकेपछि त्यसमाथि रङ्ग भर्न पनि सकिन्छ। वस्तुलाई टाढा नजिक देखाउन, आफूले चाहेअनुसारका रङ्ग भरेर कोलाज निर्माण गर्न सकिन्छ। यसरी रङ्ग लगाउँदा



पूरे भागमा रङ्ग लगाउनुभन्दा आवश्यक ठाउँमा मात्र रङ्ग लगाउँदा प्रभावकारी हुन्छ। यसका साथै खेर गएका विभिन्न बट्टाहरू जस्तै मन्जनका बट्टा, सलाईका बट्टा, साना साना सिसाका बोटल, विभिन्न किसिम र रङ्गका कपडाहरू तथा कागजका बक्सहरूसमेत प्रयोग गरी कोलाजको रचना गर्न सकिन्छ।

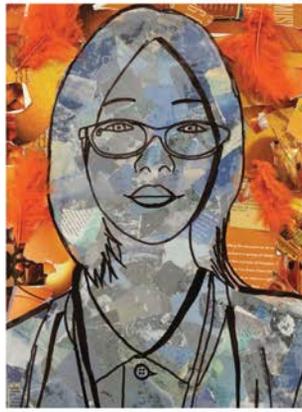
#### कोलाज कार्य गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू

कोलाज कुन सतह र कुन नापको बनाउने हो निक्कै गरी सोहीअनुसारको सामग्री तयार गर्नुपर्छ। साना साना नापका कोलाज बनाउँदा धेरै सामग्रीको प्रयोग गर्नुभन्दा थोरै सामग्रीको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ। सानो नापको कोलाज बनाउँदा कागज, धागो प्रयोग गर्न सकिन्छ। ठूलो नापको कोलाज बनाउँदा धागो, विभिन्न पत्रपत्रिका, बाक्लो कागजका टुक्रा वा अरू कुनै वस्तुहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ। कोलाजमा तोकिएकै वस्तु प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने छैन।

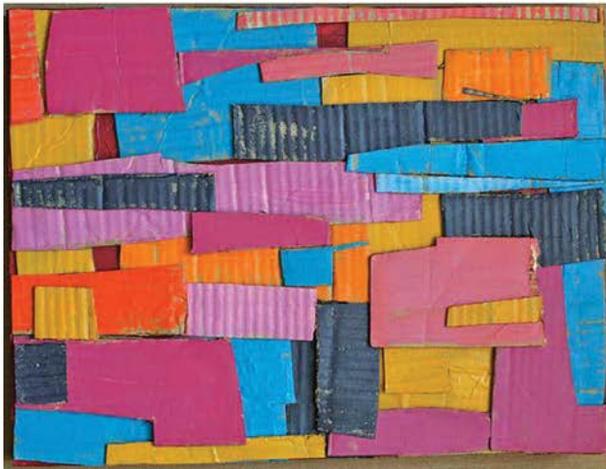
कोलाज गर्नुभन्दा अगाडि विषयवस्तु छान्नुपर्छ। विषयवस्तु छानिसकेपछि सोहीअनुसार रेखा कोर्नुपर्छ। रेखाचित्रको माथि आवश्यकताअनुसार विभिन्न सामग्रीहरू टाँस्नुपर्छ। सबै सामग्री टाँसेपछि आवश्यक भएमा रङ्ग प्रयोग गर्नुपर्छ।



रेखाचित्रपछि कोलाज निर्माण



विभिन्न सामग्री टाँसेपछि आवश्यकताअनुसार रङ प्रयोग



खेर गएका कागजबाट निर्मित कोलाज

## ११.४ बुनाइ (Weaving)

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



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



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

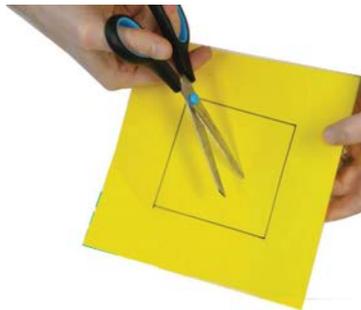
## कागजबाट बुनाइ (Paper Weaving)

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

### १. विभिन्न रङका कागज सङ्कलन गर्ने



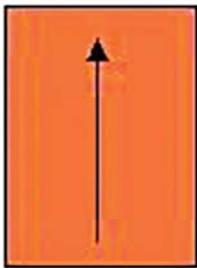
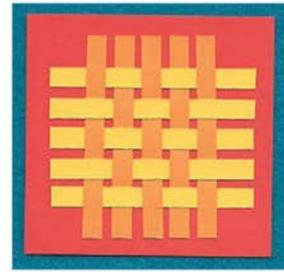
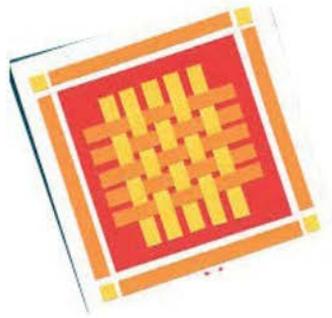
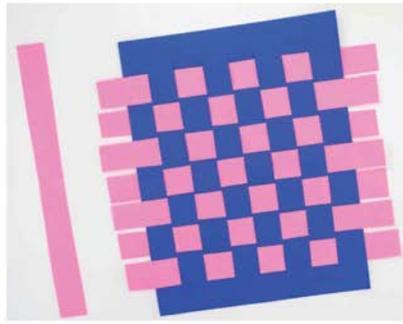
### २. कागजलाई चारकुने आकारमा काट्ने



### ३. कागजको पाटा (strip) तयार गर्ने



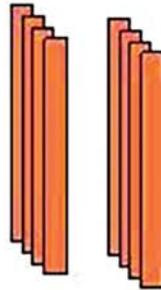
४. कागजका पाटालाई (strip) विभिन्न डिजाइनमा बनाइ गर्ने



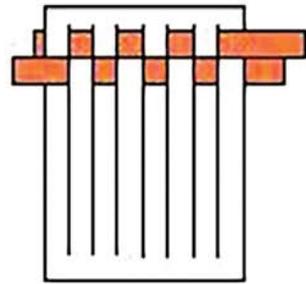
१



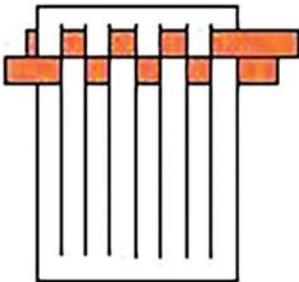
२



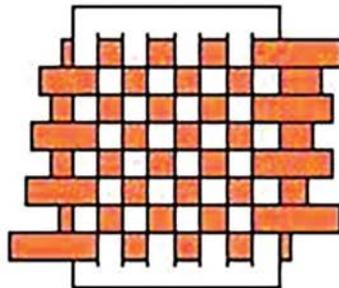
३



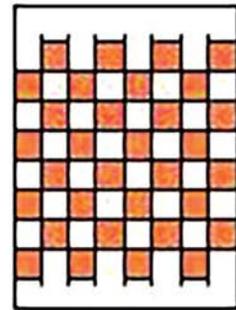
४



५



६



७

## अभ्यास

### १. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) छपाइ कार्य गर्ने तरिकाहरू लेख्नुहोस् ।
- (ख) कुन कुन सतहमा छपाइ कार्य गर्न सकिन्छ, लेख्नुहोस् ।
- (ग) ओभरल्यापिड छपाइ भनेको के हो ?
- (घ) माटाका मूर्ति बनाउन प्रयोग गरिने विधि कुन कुन हुन् ?
- (ङ) माटाका मूर्ति बनाउन भिक्दै जाने विधि भनेको के हो ?
- (च) कोलाज भनेको के हो, कोलाज कार्य गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू लेख्नुहोस् ।
- (छ) बुनेर बनाइएका कुनै चार सामग्रीको नाम लेख्नुहोस्, ती सामग्रीहरू केबाट बनेका हुन् ?

## गायन र वादन (Singing and Musical Instruments)

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

### १२.१ राष्ट्रिय गान (National Anthem)

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

### क्रियाकलाप १२.१

राष्ट्रिय गान गाउनुअगि झ्याउरे तालको प्रत्येक मात्रामा ताली दिएर पहिले अड्क र पछि त्यही लयमा दिइएको मादलको बोललाई पनि बोल्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

झ्याउरे ताल (६ मात्रा)

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

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

### क्रियाकलाप १२.२

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

स्केल : Gm

ताल : झ्याउरे ताल (६ मात्रा)

रचना : व्याकुल माइला

सङ्गीत : अम्बर गुरुङ

सयौं थुँगा फूलका हामी एउटै माला नेपाली

सार्वभौम भई फैलिएका मेची महाकाली

प्रकृतिका कोटी कोटी सम्पदाको आँचल

वीरहरूका रगतले स्वतन्त्र र अटल

ज्ञानभूमि शान्तिभूमि तराई पहाड हिमाल

अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल

बहुल जाति भाषा धर्म संस्कृति छन् विशाल

अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो जय जय नेपाल ।

## १२.२ कक्षागत गीत (Classroom Song)

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

### क्रियाकलाप १२.३

**कक्षागत गीत गाउँदा निम्नलिखित कुरामा ध्यान दिनुहोस् :**

- (क) प्रार्थनापश्चात् कक्षाकोठामा प्रवेश गरेपछि सबै जना गीत गाउनका लागि स्थिर र पङ्क्तिबद्ध भएर तयार रहनुहोस् ।
- (ख) गीतको भाका र लय राम्रोसँग नआएसम्म शिक्षक र विद्यार्थी सबैले कुनै टेप रेकर्डर वा मोबाइलमा यो गीत बजाएर सँगसँगै गाउने अभ्यास गर्नुहोस् । त्यसपछि एक्लाएकलै गाउने र बजाउने अभ्यास पनि गर्नुहोस् ।

**स्केल : F**

**ताल :** झ्याउरे ताल (६ मात्रा)

**गीतकार :** खड्गसेन ओली

**सङ्गीतकार :** गोपाल योञ्जन

मुना हौं हामी कलिला, फुलेर सुवास छर्ने छौं  
(देशका लागि बाँच्ने छौं, देशकै लागि मर्ने छौं)<sup>२</sup>  
हावा र पानी राम्रो छ, (स्वच्छ र निलो आकाश)<sup>२</sup>  
संसारले पुज्ने गरेको, (बुद्धको दिव्य प्रकाश)<sup>२</sup>  
असङ्ख्य थुँगा फूलका, उनेको सुन्दर माला यो

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

### क्रियाकलाप १२.४

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

### १२.३ बालगीत (Children Song)

बालबालिकाका विभिन्न क्रियाकलापमा आधारित गीत नै बालगीत हुन् । बालगीतहरू भाषा र स्थानअनुसार फरक फरक हुने गर्छन् ।

### क्रियाकलाप १२.५

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

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

### १२.४ स्थानीय गीत (Local Song)

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

#### क्रियाकलाप १२.६

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

#### छ्याली ताल (चण्डी भाका)

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

ताल : ख्याली ताल  
सङ्कलन : काजिमान कन्दङ्वा

तीनतले घरको जोर बाहा हो  
जिउ मात्रा यहाँ मन कहाँ  
ऐया बरी लै लै हरु हा हा

रातोलाई भाले छिरबिरे  
उज्यालो भयो मिरमिरे  
ऐया बरी लै लै हरु हा हा

#### क्रियाकलाप १२.७

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

### १२.५ मातृभाषाका गीत (Mother Language Song)

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

#### क्रियाकलाप १२.८

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

गीत : भिभिया (मैथिली भाषा)

सङ्कलन : चतुर्भुज आशावादी

ताल : कहरवा

कौन भैया जयतन मटिया कोरी लयतन

कौन भौजी भिभिया बुभायत हो

खेले जयतन सखिया सहेलिया

खेले जयतन बाबाके दुअरीया हो

कौन भैया जयतन मटिया कोरी लयतन

गीत : तामाङ सेलो

सङ्कलन : गोपाल योजन र जयनन्द लामा

ताल : सेलो

डाला डम्फू डाला ताम्वा डम्फू डाथेन डाला डम्फू

आइला चुरी खालै आरे डालै चुरी खाला मूला

आई डाला सहारा डा आइला सहारा ।

गीत : मगर भाषाको बालगीत

सङ्कलन : शिला आले

ताल : कहरवा

कुडिक् सेच कानुड देश् हिमाल पहाड तराई

कान् पट्टै नेपाली आल्या सुइर माले पराइ

संसारैके चिन्डियाक्के बुद्ध कानै देशकौ

चार जात छत्तिस वर्ण फरक हुट वेषकौ

गीत : फागु (उपत्यकामा गाइने - नेपाल भाषा)

ताल : नेवारी (८ मात्रा)

होली या मेला मय्जु मस्युला

अबिर भचा सां तय् न्हाला

गीत : बालन

सङ्कलन : सुवि शाह

ताल : चरित्र (६ मात्रा)

हेऽऽऽ दुर्दिन लाग्दा गएछ खेरो ब्रह्मज्ञानी बुद्धि तेरो

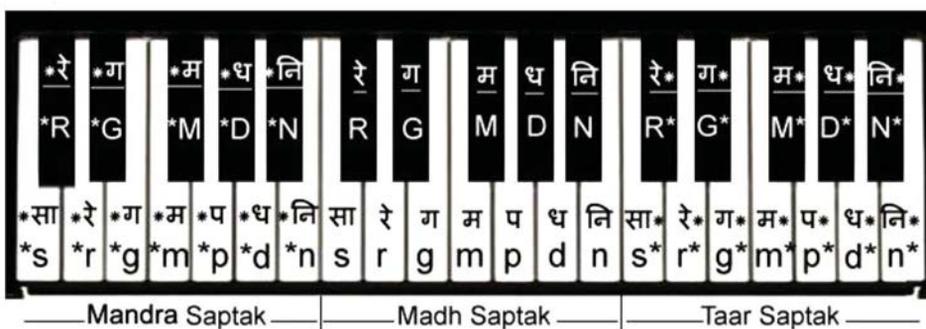
लौ सुन् हे रावण रामचन्द्रजी ता जानी ले है देउताका पिता

### क्रियाकलाप १२.९

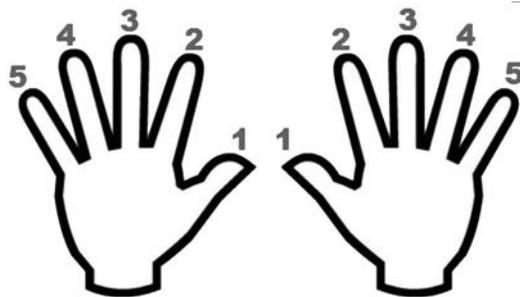
माथि दिइएका मातृभाषाका गीतहरू जस्तै तपाइँहरूले पनि शिक्षक र अभिभावकको सहयोगमा आफ्नो गाउँघरमा भएका मातृभाषाका गीतहरू सङ्कलन गरी सामूहिक र एकल गायन गर्नुहोस् ।

### १२.६ हार्मोनियम/किबोर्ड (Harmonium/Keyboard)

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



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



उल्लिखित चार्टमा हार्मोनियम र किबोर्डमा प्रयोग हुने औँलाको नम्बर र स्वरको नाम दिइएको छ । यसलाई स्मरण गरी दिइएको अलङ्कारको अभ्यास गर्नुहोस् :

१.	आरोह :	सा	रे	ग	म	प	ध	नि	सां
	औँला :	१	२	३	१	२	३	४	५
	अवरोह :	सां	नि	ध	प	म	ग	रे	सा
	औँला :	५	४	३	२	१	३	२	१

२.	आरोह :	सारेग-	रेगम-	गमप-	मपध-	पधनि-	धनिसां-
	औँला :	१२३-	२३१-	३१२-	१२३-	२३४-	३४५-
	अवरोह :	सानिध-	निधप-	धपम-	पमग-	मगरे-	गरेसा-
	औँला :	५४३-	४३२-	३२१-	२१३-	१३२-	३२१-

### क्रियाकलाप १२.१०

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

## १२.७ स्थानीय बाजाहरू (Local Instruments)

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

क्रियाकलाप १२.११

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

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



### परियोजना कार्य

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

## १२.८ कहरवा र झ्याउरे ताल (Kaharwa and Jhyaure Rhythm)

### कहरवा ताल

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

### कहरवा ताल (८ मात्रा)

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

### झ्याउरे ताल

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

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

द्रष्टव्य : नेपाली लोक सङ्गीतमा खालीका ठाउँमा ताली नै बजाउने पनि प्रचलन छ ।

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

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



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



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

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

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



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

१. घिं घिं घिं घिं । - - - - । ति ति ति ति ।
२. ना ना ना ना । घिं घिं घिं घिं । ना ना ना ना ।
३. घिं घिं - - ति ति । ना ना घिं घिं ना ना
४. घिं - ति ना घि ना । घिं - ति ना घि ना

### परियोजना कार्य

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

## अभ्यास

### १. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द छानी वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

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

(क) स्वर मुख्यतः ..... ओटा हुन्छन् ।

(ख) हार्मोनियममा जम्मा .... सप्तक हुन्छन् ।

(ग) आठ मात्राको तालको नाम ..... ताल हो ।

(घ) भ्याउरे भाकामा बज्ने ताललाई ..... ताल भनिन्छ ।

(ङ) भ्याउरे र कहरवा तालमा ..... विभाग हुन्छन् ।

(च) । धा गे न ति । न ..... धि ना ।

(छ) । धिं - ति । .... धि ना ।

### २. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सङ्गीतको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

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

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

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

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

(च) कुनै दुई अलङ्कार लेख्नुहोस् ।

(छ) कहरवा तालको परिचय दिनुहोस् ।

(ज) भ्याउरे ताल कस्तो सङ्गीतमा प्रयोग गरिन्छ ?

## नृत्य र अभिनय (Dance and Acting)

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

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

### १३.१ कक्षागत गीतमा नृत्य अभ्यास (Dance Practice in Classroom Song)

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

#### क्रियाकलाप १३.१

**भ्याउरे तालमा ताली बजाउने र नृत्य अभ्यास**

भ्याउरे ताल विशेष गरी मादलमा बजाइने ताल हो । दिइएको यसको बोल, मात्रा र समान लयका आधारमा ताली दिने अभ्यास गर्नुहोस् ।

## झ्याउरे ताल (६ मात्रा)

मात्रा अङ्क :	१	२	३	४	५	६
बोल :	घिं	-	ति	ना	घि	ना

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

## कक्षागत गीत (Classroom Song)

मुना हौं हामी कलिला, फुलेर सुवास छर्ने छौं  
(देशका लागि बाच्ने छौं, देशकै लागि मर्ने छौं)<sup>२</sup>  
हावा र पानी राम्रो छ, (स्वच्छ र निलो आकाश)<sup>२</sup>  
संसारले पुज्ने गरेको, (बुद्धको दिव्य प्रकाश)<sup>२</sup>  
असङ्ख्य थुंगा फूलका, उनेको सुन्दर माला यो  
(संसारलाई माया सिकाउने, पवित्र पाठशाला यो)<sup>२</sup>  
विश्वमा शान्ति फैलाउन, प्रतिज्ञा हामी गर्ने छौं  
(देशका लागि बाँच्ने छौं, (देशकै लागि मर्ने छौं)<sup>२</sup>  
धर्तीमा हाम्रो कहिल्यै, (वैरीले टेक्न पाएन)<sup>२</sup>  
प्राणको बाजी लगायौं, (हामीलाई हेप्न पाएन)<sup>२</sup>

माटाको माया नगरे, नेपाली कहाँ हुने छौं  
(तराईका फाँट अँगाली, हिमालचुली छुने छौं)<sup>२</sup>  
नेपालको नाम चम्काउन, जीवनै अर्पण गर्ने छौं  
(देशका लागि बाँच्ने छौं, देशकै लागि मर्ने छौं)<sup>२</sup>  
मुना हौं हामी कलिला, डुलेर सुवास छर्ने छौं  
(देशका लागि बाच्ने छौं, देशकै लागि मर्ने छौं)<sup>२</sup>

### क्रियाकलाप १३.२

#### भ्याउरे तालमा ताली बजाउने र नृत्य अभ्यास

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

### १३.२ चाडपर्वमा गाउने गीतमा नृत्य अभ्यास (Dance Practice in Festival Songs)

#### स्थानीय गीत

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

#### देउसी र भैलो

तिहारमा माता लक्ष्मीको पूजा आराधना गर्दै घर घरमा दीपावली गरिन्छ । सोही अवसरमा महिलाले गाउने गीतसहितको नृत्य भैली नृत्य हो । त्यसै गरी

गोवर्धन पूजा गरेपछि पुरुषले गाउने र नाच्ने नृत्य देउसी गीति नृत्य हो । देउसी र भैलो गीत ठाउँअनुसार फरक फरक हुन्छन् । यो गीत छ मात्राको तालमा गाइने परम्परागत गीत हो ।

### भैलो गीत (चरित्र ताल)

भैलिनी आयौं आँगन बडारी कुडारी राखन

हे औंसीको वार गाई तिहारो भैलो !

हामी आफैँ आएनौ बली राजाले पठाएका

हे औंसीको वार गाई तिहारो भैलो !

#### क्रियाकलाप १३.३

#### भैली गीतमा नृत्य अभ्यास

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

### देउसी गीत (चरित्र ताल)

आहै भन भन भाइ हो - देउसी रे

आहै राम्ररी भन - देउसी रे

आहै स्वर मिलाई कन - देउसी रे

आहै देउसी रे भन - देउसी रे

आहै वर्षमा दिनको - देउसी रे

आहै चाडबाड - देउसी रे

आहै जनाउनैपर्ने - देउसी रे

आहै मनाउनैपर्ने - देउसी रे

### देउसी गीतमा नृत्य अभ्यास

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

## १३.३ मातृभाषाको गीतमा नृत्य अभ्यास (Dance Practice in Mother Tongue Songs)

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

### पुर्बेली ख्याली गीत र नृत्य

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

### ख्याली ताल (८ मात्रा)

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

### सङ्कलक : तुलसी दिवस

आकासैमा हेरौं त कालो मैलो बादल

धरतीमा पानी पच्यो भ्रमभ्रम

मादलैको घिन्ताडमा घिन्ताड मारुनीको छम छम  
नदियाको किनार कल्ले लायो पूजा  
रगतले बालुवा भिजाई  
नरोऊ नरोऊ सानी मारुनी आँसुले चोलिया भिजाई

### क्रियाकलाप १३.५

#### पुर्बेली ख्याली गीतमा नृत्य अभ्यास

निम्नलिखित पक्षमा ध्यान दिई पुर्बेली ख्याली गीतको भावअनुसार नृत्य गर्नुहोस् :

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

#### १३.४ बालगीतमा नृत्य अभ्यास (Dance Practice in Childrens' Songs)

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

## क्रियाकलाप १३.६

गीतको भावअनुसार नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् :

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

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

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

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

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

## १३.५ अभिनय (Acting)

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

## कथावस्तुमा आधारित अभिनय

### क्रियाकलाप १३.७

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

क्रियाकलाप १३.८

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

क्रियाकलाप १३.९

दिइएका तस्वीर हेरेर विभिन्न भाव र अवस्थाको नक्कल गर्नुहोस् :



(क) खुसी हुँदा



(ख) निरास हुँदा



(ग) रुँदै गरेको

अभिनय गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू

पाठ्यपुस्तकमा भएका कथाको अभिनय गर्दा निम्नलिखित कुरामा ध्यान दिनुहोस् :

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

१. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

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