स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला

कक्षा ४

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

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

© सर्वाधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

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

प्रथम संस्करण : वि.सं २०७९

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

हाम्रो भनाइ

पाठ्यक्रम शिक्षण सिकाइको मूल आधार हो । पाठ्यपुस्तक विद्यार्थीमा अपेक्षित दक्षता विकास गर्ने एक मुख्य साधन हो । यस पक्षलाई दृष्टिगत गर्दै पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले विद्यालय शिक्षालाई व्यावहारिक, समयसापेक्ष र गुणस्तरीय बनाउने उद्देश्यले पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यलाई निरन्तरता दिँदै आएको छ । आधारभूत शिक्षाले बालबालिकामा आधारभूत साक्षरता, गणितीय अवधारणा र सिप एवम् जीवनोपयोगी सिपको विकासका साथै व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सरसफासम्बन्धी बानीको विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । आधारभूत शिक्षाका माध्यमबाट बालबालिकाहरूले प्राकृतिक तथा सामाजिक वातावरणप्रति सचेत भई अनुशासन, सदाचार र स्वावलम्बन जस्ता सामाजिक एवम् चारित्रिक गुणको विकास गर्नुपर्छ । यसले विज्ञान, वातावरण र सूचना प्रविधिसम्बन्धी आधारभूत ज्ञानको विकास गराई कला तथा सौन्दर्यप्रति अभिरुचि जगाउनुपर्छ । शारीरिक तन्दुरुस्ती, स्वास्थ्यकर बानी एवम् सिर्जनात्मकताको विकास तथा जातजाति, धर्म, भाषा, संस्कृति, क्षेत्रप्रति सम्मान र समभावको विकास पनि आधारभूत शिक्षाका अपेक्षित पक्ष हुन् । देशप्रेम, राष्ट्रिय एकता, लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यता तथा संस्कार सिकी व्यावहारिक जीवनमा प्रयोग गर्नु, सामाजिक गुणको विकास तथा नागरिक कर्तव्यप्रति सजगता अपनाउनु, र दैनिक जीवनमा आइपर्ने व्यावहारिक समस्याहरूको पहिचान गरी समाधानका उपायको खोजी गर्नु पनि आधारभूत तहको शिक्षाका आवश्यक पक्ष हुन् । यस पक्षलाई दृष्टिगत गरी विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप,२०७६ अनुसार विकास गरिएको आधारभूत शिक्षा (कक्षा ४) को स्वास्थ्य शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषयको पाठ्यक्रमअनुरूप परीक्षणबाट प्राप्त सुझावसमेत समायोजन गरी यो पाठ्यपुस्तक विकास गरिएको हो ।

यस पाठ्यपुस्तकको लेखन डा. रमेश पोखरेल, डा. माधव कुमार श्रेष्ठ, श्री यदुराम उप्रेती, श्री श्रीहरि श्रेष्ठ र श्री सुमन सिलवालबाट भएको हो । पाठ्यपुस्तकलाई यस स्वरूपमा ल्याउने कार्यमा यस केन्द्रका महानिर्देशक श्री अणप्रसाद न्यौपाने, श्री रेनुका पान्डे भुसाल, प्रा. डा. रामकृष्ण महर्जन, प्रा.डा. शिवशरण महर्जन, प्रा.डा.चित्रबहादुर बुढाथोकी, सह.प्रा. सुजन चित्रकार, सह प्रा. सुरेशजंग शाही, श्री पुष्प थापा मगर, श्री प्रदिप बन्जन, श्री यादव आचार्य, श्री मंगलादेवी पौडेल, श्री सविता डंगोल र श्री युवराज अधिकारीको योगदान रहेको छ । यसको भाषा सम्पादन डा. गणेशप्रसाद भट्टराई, श्री चिनाकुमारी निरौलाबाट, कला सम्पादन श्री श्रीहरि श्रेष्ठबाट भएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको विकासमा संलग्न सम्पूर्णप्रति केन्द्र हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्छ ।

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

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

वि. सं. २०७९

विषयसूची

एकाइ	विषयवस्तु	पृष्ठसङ्ख्या
पाठ :१	व्यक्तिगत स्वच्छता	१
पाठ :२	वातावरण सरसफाइ	१०
पाठ :३	खाना र पोषण	१९
पाठ :४	रोग तथा पदार्थहरूको दुर्व्यसन	२९
पाठ :५	हाम्रो सुरक्षा	४०
पाठ :६	कवाज र शारीरिक व्यायाम	४९
पाठ :७	एथ्लेटिक्स र जिम्नास्टिक	५९
पाठ :८	खेलहरू	७१
पाठ :९	योग	८२
पाठ :१०	रेखाचित्र र रङ	८७
पाठ :११	छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण	१००
पाठ :१२	गायन र वादन	११५
पाठ :१३	नृत्य र अभिनय	१२७

एकाइ १

व्यक्तिगत स्वच्छता (Personal Hygiene)

हामीले टाउको, नाक, कान, आँखा, मुख, दाँत, हात, गोडा, नङ र छाला आदिको नियमित सरसफाइ र हेरचाह गर्नुपर्छ । शरीरका बाहिरी अङ्गको नियमित सरसफाइ र हेरचाह गर्ने कार्यलाई व्यक्तिगत स्वच्छता भनिन्छ । स्वस्थ जीवनयापनका लागि हरेकले व्यक्तिगत स्वच्छता कायम राख्नुपर्छ ।

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

(क) माथिका चित्रमा बालबालिकाहरूले के के गरिरहेका छन् ? के तपाईं पनि शरीरका बाहिरी अङ्गहरूको नियमित सरसफाइ र हेरचाह गर्नुहुन्छ ?

(ख) हामीले हाम्रो शरीर किन सफा राख्नुपर्छ ?

१.१ शरीरको हेरचाह र सरसफाइ (Hygiene and care of body)

हामी सबै दैनिक रूपमा कुनै न कुनै काममा सहभागी हुन्छौँ । काम गर्दा हाम्रो शरीरबाट पसिना आउँछ । शरीरमा धुलाका कण र रोगका कीटाणुहरू पनि टाँसिन सक्छन् । पसिना, धुलो र रोगका कीटाणुहरू सफा गर्न शरीरको नियमित सरसफाइ गर्नुपर्छ । सरसफाइ गर्ने बानीले रोग लाग्दैन । शरीरका अङ्गहरूको नियमित सरसफाइ र हेरचाह गऱ्यौँ भने हामी र हाम्रो परिवार स्वस्थ बन्छ ।

क्रियाकलाप १.१

तपाईँको आफ्नो व्यवहारमा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :

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

कथा पढौँ र छलफल गरौँ :

शनिबारको दिन दावा र उनकी बहिनी आमाबुबासँग करेसाबारीमा गए। उनीहरूले करेसाबारीमा आमाबुबालाई गोडमेल गर्न सहयोग गरे। उनीहरूले करेसाबारीबाट फर्केपछि साबुनपानीले मिचीमिची हातगोडा धोए र खाना खाए ।

खाना खाएपछि दुवै जनाले बुरुस र मन्जनले दाँत पनि माझे। उनीहरू बिहान र बेलुका खाना खाएपछि सधैँ दाँत माझ्ने गर्छन्। यो उनीहरूको राम्रो बानी हो ।

दिउँसो दुवै जनाले नुहाए । दुवै जनाले आँगनमा बसेर पारिलो घाम पनि तापे । त्यसपछि हातगोडाका नङ काटे । आमाले दुवै जनालाई टाउको, शरीर र हातगोडामा तेल लगाइदिनुभयो । त्यसपछि उनीहरू आँगनमा खेल्न थाले । खेलिसकेपछि साबुनपानीले राम्रोसँग हातगोडा धोएर खाजा खाए। बेलुकी केही बेर अध्ययन गरे र सुते। दावा र उनकी बहिनीले शनिबारको दिन यसरी बिताए।

(क) तपाईँलाई दावा र उनकी बहिनीको बानी व्यवहार कस्तो लाग्यो ?

(ख) तपाईँका कुन कुन बानी व्यवहार उनीहरूसँग मिल्छन् ?

क्रियाकलाप १.२

तपाईँले गएको शनिबार गरेका कामहरूको सूची तयार पारी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

१.२ हात धुने तरिका (Ways of hand washing)

शौचालय गएर आएपछि, खेल खेलेपछि, माटो, बालुवा वा अन्य कुराहरू चलाएपछि साबुन पानीले मिचीमिची हात धुनुपर्छ । खाना खानुअघि र खानापछि, घरबाहिर गएर आएपछि, खेतबारीमा काम गरेपछि पनि हात धुनुपर्छ । हात साबुन वा ह्यान्ड वास र सफा पानीले हात धुनुपर्छ । कुनै वस्तु छुँदा, चलाउँदा वा बाहिर गएका बेलामा साबुन र पानी नभएको अवस्थामा सेनिटाइजरले पनि हात सफा गर्न सकिन्छ । साबुन नभए खरानी र पानीले हात सफा गरी किटाणुरहीत बनाउन सकिन्छ ।

(क) हात धुनका लागि कुन कुन सामग्री प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

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

हात धुँदा चित्रमा देखाएजस्तै छ चरणमा धुनुपर्छ :

पहिलो चरण

पानीले हात भिजाएर साबुन लगाई एक हत्केलाले अर्को हत्केलालाई मिच्ने

दोस्रो चरण

दाहिने हत्केलाले देब्रे हातको माथिल्लो भाग मिच्ने र देब्रे हत्केलाले दाहिने हातको माथिल्लो भाग मिच्ने

तेस्रो चरण

औँलाको भित्री भागमा अर्को हातको औँलाले मिच्ने

चौथो चरण

औँलाको पछाडिको भागमा अर्को हातको हत्केलाभित्र हाली मिच्ने

पाँचौँ चरण

हत्केलाले बुढीऔँला समातेर मिच्ने

छैटौँ चरण

हातका औँलाका टुप्पाहरू अर्को हातको हत्केलाका बिचमा पारेर पालै पालो मिच्ने

'हात धोऔँ, रोग भगाऔँ'

बेला बेलामा साबुन पानीले कम्तीमा पनि २० सेकेन्ड मिचीमिची हात धुने बानीले कोरोनालगायत अन्य रोगबाट पनि बच्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप १.३

सबैले पालैपालो गरी हात धुने तरिका प्रदर्शन गरी सफा रुमालले हात पुछ्नुहोस् ।

१.३ दाँत माझ्ने तरिका सिकौँ :

दाँत माझौँ साँझ बिहान खाना खाएपछि
थोरै थोरै मन्जनलाई बुरुसमा राखी
सफा नरम बुरुसले दाँत माझ्नुपर्छ
दायाँबायाँ तलमाथि बुरुस दल्नुपर्छ
फोहोर जति सबै झिकौँ कुना काप्चा खोजी
यही फोहोरले किरा लाग्छ अल्छी गरेपछि
मुखभित्र पानी राखी कुल्ला पनि गरौँ
बुरुसलाई जतनले राख्ने बानी सिकौँ
सफा भए दाँत हाम्रा खुसी पनि लाग्छ
कुना काप्चा लुक्ने फोहोर डराएर भाग्छ ।
खाना खान शुद्ध बोल्न दाँत हाम्रो साथी
कडा वस्तु टोक्दा भने ख्याल गर्नु जाती
सफा भए दाँत गिजा रोग भगाउँछ
बेला बेला अस्पताल गई जँचाउनुपर्छ

क्रियाकलाप १.४

चित्रमा देखाए जस्तै दाँत माझ्ने अभ्यास प्रदर्शन गर्नुहोस् :

१. दाँतलाई जोडेर बुरुसलाई तलमाथि र दायाँ बायाँ चलाउनुहोस् ।

२. बुरुसलाई गालाभित्र छिराएर तल र माथि गर्दै कुनाको दाँत माझ्नुहोस् ।

३. माथिल्लो र तल्लो दाँतको भित्रपट्टिको भागलाई बुरुस छिराउँदै माझ्नुहोस् ।

४. दुवैतर्फ खाना चपाउने बङ्गारालाई माझ्नुहोस् ।

५. दुवैतर्फ बङ्गाराको भित्री सतह (गिजासँग टाँसिएको भाग) लाई माझ्नुहोस् ।

म आफ्नो दाँत सफा राख्न तलका कार्य पनि गर्छु :

(क) म बिहान र बेलुका खाना खाएपछि दाँत माझ्छु ।

(ख) म दाँत माझ्नका लागि नरम र सफा बुरुसको प्रयोग गर्छु ।

(ग) म दाँत माझेपछि कुल्ला पनि गर्छु ।

(घ) म दाँत माझेपछि बुरुस जतन गरेर राख्छु ।

(ङ) म बेला बेलामा दाँतको परीक्षण गर्न अस्पताल जान्छु ।

१.४ महिनावारीको परिचय (Introduction to menstruation)

उजेली १२ वर्षकी भइन् । एक दिन उनीले पिसाब गर्न जाँदा आफ्नो लुगामा रगत लागेको देखिन् । उनले खेल्दाखेरी कतै चोटपटक पो लाग्यो कि भनेर यताउति पनि हेरिन् । तर कहीँ पनि चोटपटक लागेको देखिनन् । उनले यो कुरा आमालाई सुनाइन् । आमाले उनलाई महिनावारी भएको हो भनेर प्याड लगाउन दिनुभयो । उहाँले प्रत्येक चार देखि छ घण्टामा प्याड परिवर्तन गर्नुपर्छ

भनी सिकाउनुभयो । प्याड प्रयोग गरिसकेपछि उचित बिर्सजन गर्ने तरिका पनि बताउनुभयो । बेला बेलामा यौन अङ्ग सफा पानीले सफा गर्न पनि सिकाउनुभयो। उनीहरूका कुरा सुनेर बुबाले छोरी अब किशोरी भइन भन्नुभयो।

तपाईंको कक्षाका कुनै साथीहरूलाई पनि उजेलीलाई जस्तै महिनावारी भएको हुन सक्छ । हरेक महिना केटीहरूको यौन अङ्गबाट चार पाँच दिनसम्म रगत बग्ने प्रक्रिया महिनावारी हो । कसैकसैलाई सात आठ दिनसम्म पनि रगत बग्न सक्छ। महिनावारी भएपछि केटीहरूको शारीरिक वृद्धि र मानसिक विकास छिटो हुन्छ। सामान्यतया १० वर्षको उमेरपछि केटीहरूलाई रजस्वला हुने गर्छ । महिनावारी हुँदा लजाउनु र डराउनुपर्दैन । यो प्राकृतिक प्रक्रिया हो । उजेलीले जस्तै तपाईंले पनि विद्यालयमा हुँदा शिक्षक तथा साथीको र घरमा हुँदा अभिवावकको सहयोग लिनुपर्छ । यस्तो बेला आफ्नो आमा, दिदीबहिनीलाई घरका पुरुष सदस्य पनि सहयोग गर्नुपर्छ। यसैगरी विद्यालयमा पनि शिक्षक र साथीभाईले किशोरीहरूलाई आवश्यक सहयोग गर्नुपर्छ।

साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

(क) **उजेलीले आफू महिनावारी भएको कुरा कसरी थाहा पाइन् ?**

(ख) **उजेलीले आफ्नो समस्या कसलाई सुनाइन् ? तपाईं भए के गर्नुहुन्थ्यो ?**

(ग) **महिनावारी भएका बेला किशोरीलाई परिवारका सदस्यले कस्तो सहयोग गर्नुपर्छ ?**

क्रियाकलाप १.५

अनुभव सुन्नुहोस् :

महिनावारी भइसकेका कोही एक जना आफन्तलाई पहिलो पटक महिनावारी हुँदाको अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् । महिनावारी हुँदा के के पूर्वतयारी गर्नुपर्ने रहेछ सोधखोज गरी साथीलाई पनि सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) व्यक्तिगत स्वच्छता भनेको के हो ?

(ख) हामीले हाम्रो शरीरको सरसफाइ किन गर्नुपर्छ ?

(ग) तपाईँ आफ्नो शरीरको हेरचाह कसरी गर्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईँ के के काम गरेपछि हात धुनुहुन्छ ?

(ङ) नियमित दाँत माझ्दा हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?

(छ) महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुरा लेख्नुहोस् ।

२. उपयुक्त शब्दहरूको प्रयोग गरी खाली ठाँउ भर्नुहोस् :

(क) नियमित सरसफाइ नगर्दा हामीलाई ....लाग्न सक्छ ।

(ख) शरीरका बाहिरी अङ्गहरूको सरसफाइ गर्नुलाई .... भनिन्छ. ।

(ग) हात धुनका लागि ....र ....को आवश्यक पर्छ ।

(घ) बिहान र.............खाना खाएपछि दाँत माझ्ने बानी राम्रो हो ।

(ङ) केटीहरूको ....बाट रगत बग्नुलाई महिनावारी भनिन्छ ।

३. परियोजना कार्य :

(क) तपाईँको परिवार वा छिमेकीका कुनै सदस्यहरू देश वा विदेशमा हुन सक्नुहुन्छ । परिवारका कुनै एक सदस्यले अन्य सदस्यलाई सञ्चार माध्यम वा सामाजिक सञ्जाल समेतको प्रयोग गरी पारिवारिक स्वास्थ्य सल्लाह र परामर्श दिनुभएको होला । भौतिक दुरीमा रहेर पनि परिवारका सदस्यहरूबीच स्वास्थ्यसम्बन्धी सल्लाह र परामर्श आदानप्रदान गर्न सकिन्छ । यस सम्बन्धमा तपाईंका साथीहरूसँग छलफल गरी निचोड कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ २

वातावरणीय सरसफाइ (Environmental Sanitation)

हामीले हाम्रो घर, आँगन, गोठ र करेसाबारी सफा राख्नुपर्छ। बाटोघाटो, पानीको मुहान, चौतारो र मठ मन्दिर आदिको पनि सरसफाइ गर्नुपर्छ । यसरी हाम्रो वरपरको वातावरणलाई स्वच्छ, सफा र हराभरा राख्नु वातावरण सरसफाइ हो । वरपरको वातावरण सफा राख्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । हाम्रो वरपरको वातावरण सफा भएमा मात्र हामी स्वस्थ रहन सक्छौँ । हामी स्वस्थ भयौँ भने हाम्रो वातावरण पनि स्वस्थ्य राख्न सक्छौ ।

चित्र हेरी समूहमा छलफल गर्नुहोस् :

(क) चित्रमा बालबालिकाहरू के के गरिरहेका छन ?

(ख) फोहोर मैलालाई सही तरिकाले विसर्जन गरिएन भने के हुन्छ ?

(ग) हामीले वरपरको वातावरण किन सफा राख्नुपर्छ ?

२.१ वातावरण सरसफाइको महत्त्व (Importance of environmental sanitation)

सुन्तली बुबासँग स्वास्थ्य चौकी गएकी थिइन् । उनले नागरिक प्रतीक्षालयको भित्तामा केही पोस्टरहरू टाँसिएका देखिन् । सुन्तलीले ती पोस्टर पढिन् । पोस्टर मा तलका सन्देश लेखिएका थिए :

हामीले घर, आँगन, बाटोघाटो, पानीको मुहान र टोल छिमेक वरपरको वातावरण सफा राख्नुपर्छ ।

वातावारण सरसफाइ कायम राख्नु सबै नागरिकको कर्तव्य हो ।

वातावरण सरसफाइको महत्त्व

वातावरण सफा भएमा ....
झिँगा, लामखुट्टे र भुसुनाको टोकाइबाट लाग्ने रोगहरूबाट बचाउँछ ।
फोहोर र दुर्गन्धबाट फैलन सक्ने सरुवा रोगहरुबाट सुरक्षित राख्छ ।
स्वच्छ र सफा वातावरणमा बसेर पढ्न, खेल्न र रमाउन सकिन्छ ।
स्वच्छ हावा प्राप्त गर्न मदत गर्छ ।
स्वच्छ र सुरक्षित पानी प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
सभ्य समाजको निर्माणमा टेवा पुऱ्याउँछ ।

क्रियाकलाप २.१

विद्यालय वरपरको वातावरण सरसफाइको अवस्था अवलोकन गरी मिल्दो कोठामा ठिक चिह्न(√)लगाउनुहोस् ।विद्यालयको वातावरण सफा छैन भने सरसफाइ गर्नुहोस् ।

क्र. स.	वरपरको वातावरण	सफा छ	सफा छैन
१.	चमेना गृह		
२.	बगैँचा		
३.	कक्षाकोठा		
४.	आँगन र चौर		
५.	शौचालय		
६.	धारा		
७.	विद्यालय नजिकको बाटो		

२.२. घर र विद्यालय वरपरको वातावरणको सरसफाइ (Cleanliness of home and surrounding)

लोचनको घर गाउँमा छ। उनको घर अगाडि फराकिलो आँगन छ । घरको छेवैमा धारो छ । धारो नजिकै करेसाबारी छ । करेसाबारी नजिकै गाईको गोठ पनि छ। लोचनका बुबा र आमा बिहान उठेर घरको सरसफाइ गर्नुहुन्छ। आमाले घरभित्रको सरसफाइ गर्नुहुन्छ । बुबाले शौचालय र धारा वरपरको सरसफाइ गर्नुहुन्छ। लोचन र उनकी दिदी मिलेर बिहान पिँढी र आँगन बढार्छन्। त्यसपछि उनीहरू पिँढीमा सुकुल ओछ्याएर पढ्छन्। सफा आँगनमा विभिन्न खेल खेल्छन्।

लोचनकी आमा र बुबा दुवैजना मिलेर धारामा लुगा धुने गर्नुहुन्छ। लुगा धोएर आएको पानीलाई करेसाबारीमा लगाउनुहुन्छ। झिँगा तथा अन्य किराहरू नआउन् भनेर लोचनका बुबाले बेला बेलामा धारा वरपर सफा गर्नुहुन्छ । लोचनका बुबा र आमा वातावरण सरसफाइप्रति सचेत हुनुहुन्छ ।

लोचनको बुबा र आमा गाईगोठमा पनि काम गर्नुहुन्छ । उहाँहरूले गोठलाई सफा राख्नुहुन्छ । गाई गोठनजिकै मल जम्मा गर्ने खाल्डो छ । गाईवस्तुको गोबरलाई यही खाल्डामा हालेर मल बनाउनुहुन्छ । खेर गएका खाने कुरा, तरकारी र फलफूलका बोक्रा गाईवस्तुलाई खान दिनुहुन्छ । अन्य कुहिने फोहोर मल खाल्डामा हालेर मल बनाउनुहुन्छ । त्यही मललाई करेसाबारीमा प्रयोग गर्नुहुन्छ। लोचनका घरमा सुरक्षित तरिकाले फोहोर विसर्जन गर्नुहुन्छ। उनीहरू आफ्नै करेसाबारीमा उब्जिएको ताजा र स्वच्छ तरकारी खाने गर्छन् । त्यसैले उनीहरू स्वस्थ्य र तन्दुरुस्त छन् ।

लोचनको घर नजिक विद्यालय छ। उनको विद्यालय वरपरको वातावरण सफा छ। उनीहरू सबै मिलेर विद्यालयभित्र र वरपर सफा राख्छन्। उनको विद्यालयमा सफा शौचालय, स्वच्छ खानेपानी, स्वस्थ र पौष्टिक खाजाको व्यवस्था पनि छ । विद्यालयबाट निस्कने फोहोरको उचित व्यवस्थापन गरिएको छ । सफा, स्वच्छ र बालमैत्री वातावरणमा उनीहरू रमाएर पढ्ने र खेल्ने गर्छन् ।

छलफल गरौँ :

(क) **लोचनको घर र वरपरको सरसफाइ ककसले गर्नुहुन्छ ?**

(ख) **हामीले हाम्रो विद्यालय र वरपरको वातावरण किन सफा गर्नुपर्छ ?**

क्रियाकलाप २.२

विद्यालयको सरसफाइ गर्न कार्यतालिका बनाउनुहोस् । तपाईँले विद्यालय वरपरको वातावरण सफा राख्नको कोसँग मिलेर के के काम गर्नुभएको छ ? तलको तालिका भर्नुहोस् :

कुन काम ?	को कोसँग मिलेर गर्नुभएको ?
१.	१. ....
२.	२. ....
३.	३. ....
४.	४. ....

२.३ चर्पीको आवश्यकता र महत्त्व (Need and importance of toilet)

तलका घटनाहरू पढौँ र छलफल गरौँ :

घटना १

कुनै बेला पिपलबोटे गाउँका धेरै जसो मानिसहरूका घरमा चर्पी थिएन । उनीहरू खेतबारी, कान्लामुनि, खोल्सो र पानीको मुहान नजिक दिसा पिसाब गर्थे । एक पटक गाउँमा झाडापखालाको महामारी चल्यो । धेरै मानिसहरू बिरामी परे । जथाभावी दिसापिसाब गरेकाले पानी दूषित भएर झाडापखाला लागेको थियो । गाउँमा चेतनामूलक कार्यक्रम भयो । यो घटनापछि गाउँका मानिसहरू सचेत बने । प्रत्येक घरमा चर्पी बने । चर्पीमा दिसापिसाब गर्न थालेपछि उनीहरू सबै स्वस्थ्य छन् ।

घटना २

गौरीको घरमा चर्पी छैन । उनको परिवार खेतबारी र बाटाघाटामा दिसापिसाब गर्छन् । उनको सानो भाइ आँगनको छेवैमा दिसा गर्छ । एक पटक गौरी बिरामी परिन् । बुबाले स्वास्थ्य स्वयम्सेवकलाई बोलाएर ल्याउनुभयो । स्वयम्सेवकले गौरीलाई झाडापखाला लागेको भन्नुभयो र जीवनजल बनाएर खान दिनुभयो । स्वयम्सेवकले खुला ठाउँमा दिसापिसाब गरेका कारणले झाडापखाला लागेको बताउनुभयो । उहाँले घरमा चर्पी बनाउन सल्लाह पनि दिनुभयो । यो घटनापछि गौरीको घरमा चर्पी बन्यो ।

घटना ३

चाडपर्वको समय थियो । हर्कका घरमा पाहुना आए । चाडपर्वमा सबै जना मिलेर मिठो परिकार बनाएर खाए । केही समयपछि पाहुनालाई सन्चो भएन । ती पाहुनालाई चर्पी जानुपर्ने भयो । तर घरमा चर्पी नभएकाले पाहुनालाई निकै सकस भयो । ती पाहुना बारीका पाटातिर जान बाध्य भए । यो घटनाले हर्कका घरका सबैलाई लाज भयो । त्यसपछि उनका घरमा चर्पी बन्यो । अहिले उनका घरका सबै मानिसहरू चर्पीमा मात्र दिसा पिसाब गर्छन् ।

(क) **पिपलबोटे गाँउमा झाडापखालाको महामारी किन चल्यो ?**

(ख) **गौरीको परिवारलाई स्वयम्सेवकले के सल्लाह दिनुभयो ?**

(ग) **हर्कको घरका मानिसहरूलाई किन लाज लाग्यो ?**

(घ) **चर्पी किन आवश्यक रहेछ ?**

२.४ फोहोरमैलाको उचित विसर्जन नहुँदा देखा पर्ने समस्याहरू (Problems caused due to lack of proper waste disposal)

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

(क) फोहोरमैलाले वरपरको वातावरण दुर्गन्धित बनाउँछ ।

(ख) झिँगा, लामखुट्टे र भुसुना जस्ता किराहरूले रोगका कीटाणुहरू सार्छन् ।

(ग) फोहोरमैला पानीको मुहानमा मिसिएर पानी दूषित भई महामारीसमेत फैलन सक्छ ।

(घ) फोहोरमैला जथाभावी फ्याँक्दा दुर्घटना पनि हुन सक्छ । जस्तैः बोतल, सिसा, फलामका टुक्रा, आदिले खुट्टा काट्ने, केराको बोक्रामा चिप्लिएर लड्ने

(ङ) प्लास्टिक, सिसा, धातुका टुक्रा र रासायनिक पदार्थहरूले माटो प्रदूषण गराउँछन् ।

(च) यसले माटाको उर्वरा क्षमतामा समेत ह्रास ल्याउँछ ।

क्रियाकलाप २.३

तपाईँको घरमा र साथीहरूको घरमा कुहिने र नकुहिने फोहोरको विर्सजन कसरी गर्नुहुन्छ । साथीसँग छलफल गर्नुहोस् र बुँदागतरूपमा टिपोट गर्नुहोस् ।

फोहोरबाट मोहोर बनाउने तरिका

कुहिने र नकुहिने फोहोरमैलालाई छुट्याएर राख्न सकिन्छ ।

कुहिने फोहोरमैलाबाट मल बनाउन सकिन्छ।

मललाई करेसाबारीमा प्रयोग गरी अर्गानिक खेती गर्न सकिन्छ। यसो गर्दा तरकारी किन्ने पैसा बचाउन सकिन्छ ।

मललाई बेचेर आयआर्जन पनि गर्न सकिन्छ।

नकुहिने फोहोरमैला जस्तै कागज, बोतल, फलामका टुक्रा, प्लास्टिकका सरसमानलाई बेचेर पैसा कमाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप २.४

तपाईँका घर र विद्यालयबाट के कस्ता फोहोरहरू निस्कन्छन् ? ती फोहोरहरूलाई कसरी व्यवस्थापन गर्नुभएको छ ?अभिभावकको मदत लिई तलका क्रियाकलाप पूरा गर्नुहोस् :

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

२.५ वातावरण प्रदूषण र यसका कारणहरु (Environment pollution and its causes)

वातावरण विभिन्न कारणले दूषित हुनु वा फोहोर हुनुलाई वातावरण प्रदूषण भनिन्छ । वातावरणमा भएका हावा,पानी,माटो दूषित भए भने यसले हाम्रो स्वास्थ्यलाई नकारात्मक असर पार्छ । हाम्रो वरपरको वातावरण विभिन्न कारणले प्रदूषण हुन्छ। ती कारणहरू यसप्रकारका छन ।

(क) सवारी साधनहरूबाट निस्कने धुलो र धुवाँ

(ख) जङ्गलमा आगलागी वा डढेलो लागेमा

(ग) उद्योगबाट निस्कने धुवाँ र फोहोर

(घ) जथाभावी फोहोर फ्याँक्नाले

(ङ) ढलको उचित व्यवस्थापन नगर्दा

(च) प्लास्टिक र प्लास्टिक बाट बनेका सामानहरू जलाउँदा

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

(क) वातावरण सरसफाइ भनेको के हो ?

(ख) वातावरण सरसफाइका कुनै दुई महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईंको घर र विद्यालय वरपरको वातावरण सफा राख्न के के गर्नुहुन्छ ?

(घ) दिसापिसाब चर्पीमा गर्नुपर्छ ? किन ?

(ङ) फोहोरमैलाको उचित विर्सजन नगर्दा लाग्ने रोगहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(च) फोहोर व्यवस्थापनबाट कसरी पैसा आर्जन गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

२. **ठिक वाक्यहरूमा ठिक *(√)* चिह्न लगाउनुहोस् :**

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

(ख) वरपरको वातावरण सफा राख्ने काम वडा कार्यालयको हो ।

(ग) हामीले चर्पीमा मात्र दिसापिसाब गर्नुपर्छ ।

(घ) चर्पीलाई फोहोर राख्नुपर्छ ।

(ङ) कुहिने फोहोरबाट मल बनाउन सकिन्छ ।

३. परियोजना कार्य

(क) अभिभावकको सहयोगमा घरनजिकै एउटा मल बनाउने सानो खाल्डा खन्नुहोस् । कुहिने फोहोरलाई त्यस खाल्डामा जम्मा गर्दै जानुहोस् । झिँगा, भुसुना, मुसा जस्ता किरा र जनावरबाट बच्न खाडललाई झार, बाँस वा काठले छोप्नुहोस् । खाल्डो नभरिएसम्म फोहोर जम्मा गर्दै जानुहोस् । खाल्डो भरिएपछि माटाले पुर्नुहोस् । कति समयपछि मल बन्ने रहेछ ? अवलोकन गर्दै जानुहोस् र सो करा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईंको घर र विद्यालयमा कुन कुन वस्तुहरूलाई पुनः प्रयोग गरिएको छ ? ती वस्तुहरू अहिले कुन कामका लागि प्रयोगमा ल्याइएका छन्, उल्लेख गर्नुहोस् ।

पुनः प्रयोग गरिएका वस्तुहरू	कुन प्रयोजनका लागि प्रयोग भइरहेको ?
१. पत्रिका	१. कापी किताबमा गाता हाल्न प्रयोग भएको
२.	२. ....
३.	३. ....
४.	४. ....
५.	५. ....

एकाइ 3

खाना र पोषण
(Food and Nutrition)

हामीले खाने विभिन्न प्रकारका खानेकुराले हाम्रो शरीरमा फरक फरक काम गर्छ। भात, रोटी, ढिँडो र आलुले शक्ति दिन्छ। दुध, दही, घिउ, माछा, मासु, अन्डा, गेडागुडीले हुर्कन सहयोग गर्छ। मौसमअनुसारका फलफूल र तरकारीले सुरक्षात्मक शक्ति वृद्धि गरी रोग लाग्नबाट बचाउँछन्। बासी सडेगलेका, पकाएर नछोपी राखेका खानेकुरा र जङ्क फुड (junk foods) खानु हुँदैन। शरीरलाई स्वस्थ, तन्दुरुस्त र निरोगी राख्नका लागि दैनिक रूपमा सन्तुलित आहार लिनुपर्छ।

तलका प्रश्नका आधारमा छलफल गरौँ :

(क) आज तपाईंले के के खानेकुरा खानुभयो ? ती खानाहरू कहाँबाट प्राप्त भएका होलान् ?

(ख) तपाईंलाई कुन कुन खानेकुरा खान मन पर्छ ?

(ग) तपाईंसँगै बस्ने साथीलाई कुन कुन खानेकुरा खान मन पर्छ ? के दुवै जनालाई उस्तै खाना मन पर्दो रहेछ, किन होला ?

३.१ खानाको परिचय र यसका कार्य (Introduction to food and its function)

सीता आज साग र ढिँडो खाएर विद्यालय आइन् । हरिले दाल, भात र तरकारी खाए । लखनले माछा र भात खाए । कृपाले रोटी, तरकारी र दुध खाइन । तपाईंले आज के के खाएर आउनुभयो ? तपाईंले पनि साथीहरूले जस्तै खानेकुरा खाएर विद्यालय आउनुभएको होला । यसरी हामीले दिनहुँजसो खाने परिकारलाई खाना भनिन्छ । भात, रोटी, ढिँडो, दाल, गेडागुडी, दुध, दही, घिउ, माछा, मासु, तरकारी, फलफूल र सलाद खानेकुरा हुन् । हामी यी सबै खानेकुरा मिलाएर खान्छौँ । स्वस्थ र बलियो हुन हामीले धेरै प्रकारका खानेकुरा मिलाएर

खानुपर्छ । खानेकुराको छनोट गर्दा आफ्नो खेतबारी तथा गाउँघरमा उत्पादन भएका खानेकुरामा जोड दिनुपर्छ। खानेकुरा स्वाद र पेट भर्नका लागि मात्र नभई स्वस्थ र बलियो हुनका लागि पनि खानुपर्छ। हरेक दिन वयस्क मानिसले चार पटक र बालबालिकाले छ पटक खानेकुरा खानुपर्छ।

खानाका कार्य

१. शरीरका लागि आवश्यक पर्ने ताप र शक्ति प्रदान गर्छ।

२. शरीरको वृद्धि एवम् विकासका लागि नयाँ कोष र तन्तुहरूको निर्माण गर्छ।

२. मानसिक विकास (सोच्ने, विचार गर्ने, तर्क गर्ने) मा मदत गर्छ।

३. चोटपटक लागेका कोष र तन्तुहरूको मर्मत सम्भार गर्छ।

४. शरीरलाई विभिन्न रोगबाट बचाउनका लागि सुरक्षात्मक शक्तिको विकास गर्छ।

५. कुपोषण हुनबाट बचाउँछ।

६. शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको कामलाई सुचारु राख्छ।

क्रियाकलाप ३.१

पोषण खेल खेलौँ :

सबै जनाले तीन तीनओटा खाली शब्दपत्तीहरू लिनुहोस्। आफूलाई मन पर्ने कुनै तीनओटा खानेकुराको नाम लेख्नुहोस्। सबै जनाले लेखिसकेपछि उक्त शब्दपत्तीहरूलाई जम्मा गर्नुहोस्। तपाईँको कक्षामा पढ्ने साथीहरूलाई मन पर्ने प्रमुख तीन खानेकुरा के के रहेछन्, पहिचान गर्नुहोस्।

३.२ खानाका आधारभूत प्रकारहरू (Basic types of foods)

हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषक तत्त्वहरू प्राप्त गर्नका लागि दिनहुँ विभिन्न प्रकारका खानेकुरा खानुपर्छ। हामीले खाने धेरै जसो परिकारहरू वनस्पति

स्रोतबाट प्राप्त हुन्छन् । खानेकुरा जनावार स्रोतबाट पनि प्राप्त हुन्छ । स्रोतका आधारमा खानालाई निम्नानुसारका दुई भागमा वर्गीकरण गरिएको छ ।

(क) वनस्पतिबाट प्राप्त हुने खाना (Foods from plants)

हामीले दिनहुँ खाने अन्न, कन्दमूल, दाल, गेडागुडी, तरकारी, फलफूल वनस्पति स्रोतबाट प्राप्त हुन्छन् ।

(अ) अन्न (Cereals)

अन्न खानाको मुख्य स्रोत हो । यसअन्तर्गत चामल, मकै, गहुँ, कोदो, फापर, उवा, जुनेलो आदि पर्छन् । यस्ता खानेकुराले हाम्रो शरीर लाई शक्ति र ताप दिन्छन् । यस समूहबाट हरेक छाकमा कुनै एउटा वा एकभन्दा बढी खानेकुरा छनोट गर्न सकिन्छ ।

(आ) कन्दमूल (Roots and tubers)

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

(इ) दाल तथा गेडागुडी (Pulses and legumes)

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

(ई) तरकारी (Vegetables)

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

(उ) फलफूल (Fruits)

आँप, केरा, सुन्तला, अम्बा, स्याउ आदि फलफूल हुन्। मौसमअनुसारका फलफूल खानाले रोगसँग लड्ने क्षमता वृद्धि हुन्छ । स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने फलफूल सकेसम्म दिनहुँ खानुपर्छ ।

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

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

(अ) माछा, मासु र अन्डा (Fish, meat and egg)

माछा, मासु र अन्डा जनावरबाट प्राप्त हुन्छन् । राँगा, खसी, भेडा, च्याङ्ग्रा, सुँगुर आदिबाट मासु प्राप्त गर्न सकिन्छ.। हाँस कुखुरा आदिबाट अन्डा र मासु प्राप्त गर्न सकिन्छ.। यस्ता खानेकुराले हाम्रो शरीरको वृद्धि र विकासमा सहयोग गर्छन्। यस्ता खानेकुराहरू आवश्यकताअनुसार खानुपर्छ।

(आ) दुध र यसका परिकारहरू (Milk and products):

यी खानेकुराले पनि हाम्रो शरीरको वृद्धि र विकासमा सहयोग गर्छन् । दुध, दही, घिउ, पनिर जस्ता खानेकुराहरू चौपायबाट प्राप्त हुन्छन् । यस्ता खानेकुराहरू पनि नियमित खानुपर्छ ।

क्रियाकलाप ३.२

तपाईँले आज खाएका खानाहरूलाई स्रोतका आधारमा वर्गीकरण गरी साथीसँग छलफल गर्नुहोस् र निचोड कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३.३ सन्तुलित आहारको परिचय र प्रयोग (Introduction and use of the balanced diet)

हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ, तन्दुरुस्त र निरोगी राख्नका लागि दैनिक रूपमा सन्तुलित आहार खानुपर्छ । हाम्रो शरीरलाई शक्ति दिने, वृद्धि, विकास गर्ने र रोगबाट बचाउने समूहका खानेकुराहरू छनोट गरी तयार पारिएका खानालाई सन्तुलित आहार भनिन्छ । हामी स्वस्थ र तन्दुरुस्त हुनका लागि दैनिक रूपमा सन्तुलित आहार खानुपर्छ । सन्तुलित आहार तयार गर्दा तल दिएजस्तै खाद्य समूहबाट कम्तीमा कुनै एउटा पर्ने गरी छनोट गर्नुपर्छ :

शक्ति दिने खानामा चामल, गहुँ, मकै, कोदो, फापर, आलु आदि पर्छन् । यिनीहरूले शरीरलाई शक्ति र ताप दिन्छन् ।

माछा, मासु, अन्डा, दाल, गेडागुडी,च्याउ, दुध, दही, पनिर आदि शरीर बनाउने खानाको समूहमा पर्छन् । यिनले शरीरलाई वृद्धि र विकासमा सहयोग गर्छन् ।

शरीर रक्षा गर्ने खानाको समूहमा हरियो साग, तरकारी र मौसमअनुसारका फलफूलहरू पर्छन् । यिनीहरूले विभिन्न प्रकारका रोगहरूबाट बचाउन मदत गर्छन् ।

क्रियाकलाप ३.३

कक्षामा अभिनय गर्नुहोस् :

कक्षाका विद्यार्थीहरू क्रमशः शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने र शरीर रक्षा गर्ने समूहमा विभाजन हुनुहोस् । हरेक समूहका विद्यार्थीहरूले आआफ्नो समूहमा पर्ने एक एकओटा खाद्यवस्तुको परिचय, स्रोत र कार्य लेखी चार्ट बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

आफ्नो व्यवहार मिल्दो कोठामा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :

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

३.४ स्वस्थकर खाना (Healthier foods)

गीत गाऔँ :

घरमा तयार गरिएका खानेकुरा खाऔँ
सन्तुलन भोजन गरी हामी स्वास्थ्य रहौँ

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

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

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

३.५ जङ्क फुड्स र यसको असर (Junk food and its Effect)

जङ्क फुड्स तयारी वा प्याकेज गरिएका खाना हुन् । यी खानेकुराहरू अस्वास्थकर र हानिकारक हुन्छन । यिनमा विभिन्न हानिकारक रसायन मिसाइएको हुन्छ । यस्तो खानेकुरा धेरै प्रशोधन गरेर बनाइने हुदाँ खानेकुरामा भएको पौष्टिक तत्त्व हराएर जान्छ । यस्तो खानेकुराले स्वास्थ्यमा असर गर्छ । जङ्क फुड्सका असरहरू निम्नानुसार छन् :

(क) भोक र पाचन क्षमतामा कमी हुनु

(ख) मोटोपना हुनु

(ग) सिक्ने र सम्झने क्षमतामा कमी हुनु

(घ) शारीरिक र मानसिक वृद्धि र विकासमा अवरोध हुनु

(ङ) शरीरमा पोषक तत्त्वको कमी भएर अन्य रोगले आक्रमण गर्नु

क्रियाकलाप २.४

स्वास्थकर खानेकुरा र जङ्क फुड्सको सूची तयार गर्नुहोस् :

स्वास्थकर खानेकुरा	जङ्क फुड्स
१.	१. ....
२....................................	२ ....
३.....................................	३ ....
४....................................	४ ....
५.....................................	५ ....

अभ्यास

१. **तल दिइएका उत्तरबाट सही उत्तर छान्नुहोस् :**

(क) तल दिइएका मध्ये कुन सन्तुलित खानाको काम होइन ?

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

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

(ख) शक्ति दिने मुख्य खाना कुन हो ?

(अ) तरकारी (आ) गेडागुडी

(इ) फलफूल (ई) भात र रोटी

(ग) फलफूल र तरकारीको काम कुन हो ?

(अ) शरीर हुर्कन मदत गर्ने (आ) शरीर बढ्न मदत गर्ने

(इ) शरीरलाई रोगबाट बचाउने (ई) शक्ति दिने

(घ) कुन खानाले शरीरको वृद्धि र विकास गर्छ ?

(अ) भात र रोटी (आ) फलफूल र तरकारी

(इ) गेडागुडी र दुध (ई) आलु

(ङ) कुन खानेकुरा जङ्क फुड्स हुन् ?

(अ) खिचडी र सलाद (आ) रोटी र तरकारी

(इ) जाउलो र दुध (ई) बिस्कुट र चाउचाउ

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

अन्न	भात, रोटी, आलु
गेडागुडी	बिस्कुट र चाउचाउ
शक्ति दिने खाना	मकै, कोदो, उवा
शरीर निर्माण गर्ने खाना	नौनी, घिउ, तेल
शरीर रक्षा गर्ने खाना	मासु, दुध, गेडागुडी
जङ्क फुड्स	फलफूल र हरियो तरकारी
	चना, बोडी, राजमा

३. उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) शक्ति दिने खानेकुराहरूको उदाहरणसहित परिचय लेख्नुहोस् ।

(ख) खानाका कुनै चार कार्य उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) हामी कुन कुन स्रोतबाट खाना प्राप्त गर्छौं ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(घ) सन्तुलित आहार भनेको के हो ? यो किन आवश्यक हुन्छ ?

(ङ) स्वास्थकर खानाका कुनै दुई महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(च) जङ्क फुड्सका कुनै चार असरहरू लेख्नुहोस् ।

४. परियोजना कार्य :

(क) तपाईँले पछिल्लो एक हप्तामा विद्यालयमा खाएको दिवा खाजाको विवरण उल्लेख गरी एक हप्ते पोषण डायरी तयार पार्नुहोस् र भित्तेपाटीमा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

दिन	खाजाको बिबरण
आइतबार	
सोमबार	
मङ्गलबार	
बुधबार	
बिहीबार	
शुक्रबार	

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

रोग, धूमपान र मद्यपान

(Disease, Smoking and Drinking)

दूषित हावा, पानी, माटो र रोगीसँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट रोग सर्न सक्छन्। विभिन्न माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने रोगलाई सरुवा रोग भनिन्छ । सरुवा रोगले महामारीको अवस्था पनि लिने भएकाले सतर्क रहनुपर्छ। स्वास्थकर बानी व्यवहार अपनाउँदा यस्ता रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ।

बिँडी, चुरोट, हुक्का, चिलिम आदिको धुवाँ सेवन गर्नुलाई धूमपान भनिन्छ । जाँड, रक्सी जस्ता मादक पदार्थ सेवन गर्ने कार्यलाई मद्यपान भनिन्छ। धूमपान र मद्यपान दुवै स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छन् । यस्ता पदार्थको निरन्तर सेवन गर्ने लत दुर्व्यसन हो । हामी सबै दुर्व्यसनबाट टाढा रहनुपर्छ ।

४.१ सरुवा रोगको परिचय र सर्ने माध्ययमहरू (Introduction to communicable diseases and mode of transmission)

पढौँ र बुझौँ :

घटना १

कमलालाई केही दिन अघि मन्द ज्वरो आयो। टाउको दुख्ने र नाकबाट पातलो सिँगान बग्ने पनि भयो। उनलाई रुगाखोकी लागेको रहेछ.। उनले आफू बिरामी हुँदा भाइसँगै पढ्ने र खेल्ने गरिन् । त्यसैले उनको रुगाखोकी भाइलाई पनि सऱ्यो ।

घटना २

रघुवीरका गाउँका धेरै जसो मानिसहरू झुल नहाली सुत्ने गर्थे । वर्षायामको समय थियो । वरपर खाल्डाखुल्डीमा पानी जमेको थियो । केही समयपछि झुल नओडी सुत्नेहरूलाई जरो आउन थाल्यो। उनीहरूलाई लामखुट्टेको टोकाइले औलो जरो भएको रहेछ।

माथिको घटनामा भएजस्तै एक व्यक्तिलाई लागेको रोग कुनै माध्यमद्वारा अर्को व्यक्तिलाई सर्छ भने यस्तो रोगलाई सरुवा रोग भनिन्छ । सरुवा रोगहरू कीटाणुले गर्दा लाग्छन् । कमलालाई लागेको रुगाखोकी पनि सरुवा रोग हो । यसबाहेक कोरोना, आउँ, जुका, क्षयरोग, दादुरा, पोलियो, लहरेखोकी, टाइफाइड, लुतो, मलेरिया आदि सरुवा रोगहरू हुन् । सरुवा रोग दूषित हावा, पानी, माटो आदिबाट सर्छन् । त्यसै गरी रोगी व्यक्तिसँगको सम्पर्क, किरा र जनावरको टोकाइबाट पनि यी रोग सर्छन् ।

क्रियाकलाप ४.१

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

४.२ दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोग (Food and waterborne Diseases)

बासी, सडेगलेका, झिँगा भन्केका, खुला गरी राखेका, फोहोर हातले पकाएका र चलाएका खाना दूषित खाना हुन् । यस्ता खानाले रोग लाग्न सक्छन् । धमिलो दिसापिसाब (ढल) मिसिएको, नछोपी राखेको, फोहोर भाँडामा राखिएको पानी दूषित हुन्छ। पानी बाहिरबाट हेर्दा सफा देखिएतापनि कीटाणुहरू हुन सक्छन् । पानी सफा हुँदैंमा पिउन योग्य हुँदैन । दूषित पानी पिउनाले रोग लाग्छ । जुका, आउँ, झाडापखाला, हैजा, टाइफाइड, जन्डिस सबै दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोगहरू हुन् । बेलैमा उपचार भएमा यस्ता प्रकारका रोग निको हुन्छन् ।

घटना पढौँ र बुझौँ :

भोला हजुरबुबासँगै बजार गएका थिए। हजुरबुबाले घरमा आवश्यक सरसमान किन्नुभयो। भोलालाई फुटबल किनिदिनुभयो। घर आउने बेला भोलाले सडकको नजिकै खुला रूपमा बेच्न राखेका खानेकुरा किन्न जिद्दी गरे। हजुरबुबाले नखान सम्झाउनुभयो तर उनले मानेनन्। हजुरबुबाले समोसा र पकौडा किनिदिनुभयो । भोला खाँदै घर फर्किए । बेलुकापख भोलालाई तारन्तार बान्ता भयो । बुबाले उनलाई स्वास्थ्य चौकी लैजानुभयो । डाक्टरले दूषित खानाले यस्तो भएको कुरो भन्नुभयो । उनले हजुरबुबाले भनेको कुरा नमान्दा आफूलाई रोग लागेको महसुस गरे। त्यसपछि उनले खुला रूपमा बेच्न राखेका खानेकुरा कहिल्यै नखाने बाचा गरे।

क्रियाकलाप ४.२

(क) सडकको छेउछाउमा खुला रूपमा बेच्न राखिएका खानेकुरा किन खानु हुँदैन ?

(ख) दूषित खाना खाँदा भोलालाई के कस्तो समस्या देखा पर्‍यो, किन ?

(ग) के तपाईँले पनि भोलाले जस्तै खुला रूपमा बेच्न राखेको खानेकुरा खाने गर्नुभएको छ, किन ? यस्तो बानी कसरी सुधार्न सकिन्छ ?

झोला र उनका परिवारले दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोगबाट बच्न यस्तो उपायहरू अवलम्बन गरेका छन् :

दुषित खाना र पानीबाट लाग्ने रोगबाट बच्ने उपायहरु

१. पकाएका खानालाई राम्रोसँग छोपेर राख्ने
२. बासी, सडेगलेका, नछोपेका, झिँगा भन्केको खानेकुरा नखाने
३. खाना खानुअघि साबुन पानीले राम्रोसँग मिचीमिची हात धुने
४. पानीको भाँडालाई राम्रोसँग छोपेर राख्ने
५. पानीलाई उमालेर, क्लोरिन वा आयोडिनको झोल वा फिल्टर प्रयोग गरेर मात्र पिउने
६. पानीको मुहान वरपर सफा राख्ने
७. घर वरपरको वातावरण सफा राख्ने
८. चर्पीमा मात्र दिसापिसाब गर्ने

सुशीला चार कक्षामा पढ्छिन । उनको घर बन्दीपुरमा छ । सुशीला पढाईमा निकै जेहेन्दार र मिहिनेती छिन् । सुशीला एकपटक लगातार पाँच दिनसम्म विद्यालय अनुपस्थित भइन् । यसरी जेहेनदार र सधैं विद्यालयमा उपस्थित हुने विधार्थी यति लामो समयसम्म अनुपस्थित हुँदा शिक्षकलाई चिन्ता पर्यो । उहाँहरूले सुशीलाकोबारेमा सोधखोज गर्नुभयो । उनी झाडापखाला भएर विद्यालय नआएकी रहिछन् । गाउँमा धेरैजनालाई झाडापखाला भएको रहेछ । गाउँमा सबै मानिसहरूले एउटै मुहानको पानी शुद्धीकरण नगरी पिउँदा रहेछन । पानी शुद्धीकरण नगरी खाँदा पानीबाट सर्ने विभिन्न सरुवा रोग लाग्छन् । पानीबाट सर्ने रोगहरूबाट बच्न पानी शुद्धीकरण गरेर पिउनुपर्छ । पानी उमालेर, क्लोरिन झोल प्रयोग गरेर र फिल्टर गरेर पानी शुद्धीकरण गर्न सकिन्छ ।

४.३ हावाबाट सर्ने रोगहरू (Airborn Diseases)

रोगी व्यक्तिले खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा, सास फेर्दा र थुक सिँगानको छिटाबाट रोगका कीटाणुहरू हावामा मिसिन पुग्छन् । यस्तो दूषित हावाबाट विभिन्न

प्रकारका रोग सर्छन् । यसलाई दूषित हावाबाट लाग्ने रोग भनिन्छ । रुगाखोकी, कोरोना, क्षयरोग, दादुरा, लहरेखोकी, निमोनिया, भ्यागुते रोग आदि दूषित हावाबाट सर्ने रोग हुन् । यस्ता रोगले हाम्रो श्वासप्रश्वास नलीमा प्रभाव पार्छन् ।

हावाबाट सर्ने रोगहरूबाट बच्न निम्नलिखित उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ :

१. खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा रुमालले नाकमुख छोप्ने
२. रुमाल नभएमा हातको कुइनाले छोपेर मात्र खोक्ने वा हाच्छिउँ गर्ने
३. घर र वरपर जथाभावी नथुक्ने
४. घर बाहिर निस्किँदा, भिडभाडमा बस्दा मास्क लगाउने
५. बेला बेलामा साबुन पानीले मिचीमिची हात धुने वा स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्ने
६. ज्वरो आएका, खोकी लागेका मानिसको सम्पर्कमा नजाने, यदि जानै परे सावधानी अपनाउने
७. आफ्नो वरपरको वातावरण सफा राख्ने आदि

क्रियाकलाप ४.३

हावाबाट सर्ने रोगहरू (जस्तै : कोरोना, क्षयरोग जस्ता) बाट बच्न आफ्ना घरपरिवार को भूमिका के हुन सक्छ, अभिभावकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

४.४ धूमपानको परिचय, कारण र असर (Introduction to smoking, casues and effects)

चुरोट, बिँडी, कक्कड, हुक्का, तमाखु आदिको धुवाँ सेवन गर्नुलाई धूमपान भनिन्छ। मानिसहरू धूमपानको लतमा धेरै कारणले फस्ने गर्छन्। धूमपानको सुरुआत घर र परिवारबाट पनि हुन सक्छ। घरपरिवारका कोही सदस्यले धूमपान गर्छ भने अर्को सदस्यले पनि धूमपान गर्न सिक्न सक्छन् । धूमपान गर्ने साथीसँगीको लहै लहैमा लाग्दा पनि धेरै जना धूमपानमा फसेका छन् । विज्ञापनका कारणले पनि

मानिसहरू धूमपानको सेवन गर्न पुग्छन् । कतिपयले धूमपानले गर्ने असर थाहा नपाएर पनि सेवन गरिरहेका हुन्छन् ।

धूमपानले हाम्रो स्वास्थ्यलाई हानि गर्छ । धूमपानको सेवनले मुख गन्हाउने, दाँत कालो हुने, खोकी लाग्ने, छाती दुख्ने, आँखा रातो हुने हुन्छ । लामो समयदेखि धूमपान गर्नेहरूमा श्वासप्रश्वास र रक्तचाप बढ्ने, लगातार खोकी लागिरहने जस्ता असरहरू देखा पर्छन् । धूमपान गर्ने धेरै जसोलाई क्षयरोग, निमोनिया, फोक्सो र मुखको क्यान्सर हुन सक्छ । धूमपान गर्दा निस्कने धुवाँले नजिकै रहने व्यक्तिलाई समेत असर गर्छ ।

घटना कथा पढौँ :

चिनाराम धूमपानका अम्मली थिए । उनी नियमित धूमपान गर्थे । उनी धेरै जसो चुरोट पिउँथे भने कहिलेकाहीँ बिँडी र कक्कडको पनि सेवन गर्थे । केही समयअघि उनी बिरामी परे । उनलाई अस्पताल लगियो । डाक्टरले उनको स्वास्थ्य परीक्षण गरे । उनको फोक्सामा क्यान्सर भएको रहेछ । अहिले अस्पतालमा उनको उपचार भइरहेको छ ।

क्रियाकलाप ४.४

छलफल गरौँ :

(क) चिनाराम किन बिरामी परे होलान् ?

(ख) चिनारामलाई कुन रोग लागेको रहेछ ?

(ग) तपाईँ धूमपानको सेवन गर्ने व्यक्तिलाई के सल्लाह दिनुहुन्छ ?

४.५ धूमपानले परिवार र समुदायमा पार्ने असर (Effects of smoking to the family and community)

धूमपानको सेवनले मानव स्वास्थ्यमा गम्भीर स्वास्थ्य असर गर्छ । यसका साथै उसको वरपर बस्ने अरूलाई पनि असर गर्छ । यदि परिवारमा कोही एक जनाले

मात्र धूमपान गर्छ भने अन्य व्यक्तिलाई पनि उत्तिकै नराम्रो असर गर्छ। यसका साथै घरपरिवारमा झगडा हुने र धेरै पैसा खर्च हुन पनि सक्छ। परिवारका अन्य सदस्य बिरामी पर्न गई थप समस्या पनि देखा पर्न सक्छ। यसै गरी घर परिवारमा बारम्बार झैझगडा पनि हुन सक्छ।

धूमपानको असर समुदायमा पनि पर्छ। मानिसहरूले चोक, चौतारी, घुम्तीमा बसेर धूमपान गर्दा वरपर बस्ने र हिँड्ने मानिसहरूलाई समेत असर गर्छ। समुदायमा धूमपान गर्ने मानिसहरू बढ्दै जाँदा रोगी र अशक्तहरूको सङ्ख्यामा वृद्धि हुन जान्छ। यसले परिवार र समुदायलाई थप समस्या र भार पार्छ। अम्मलीको लापर बाहीले गर्दा कहिलेकाहीँ आगलागी जस्तो अकल्पनीय घटना पनि हुन सक्छन्।

क्रियाकलाप ४.५

चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

(क) माथिका चित्रमा ककसले धूमपान गरिरहेका छन् ?

(ख) परिवारका अरू सदस्यहरूले के के गरिरहेका छन् ?

(ग) घरपरिवारका सबै सदस्यहरू एकै ठाउँमा हुँदा कोही सदस्यले धूमपान गर्दा अरूलाई असर गर्छ कि गर्दैन होला ? यसले बालबालिकालाई कस्तो असर पार्छ होला ?

४.६ धूमपानबाट बच्ने उपाय (Preventative ways of smoking)

धूमपान स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै हानिकारक छ। दुर्व्यसनमा फसेका मानिसलाई पहिलेको अवस्थामा ल्याउन गाह्रो पर्छ । त्यसैले धूमपानबाट सधैँ टाढा रहनुपर्छ। धूमपानबाट बच्न र बचाउन निम्नलिखित उपायहरू अपनाउन सकिन्छ।

१. धूमपानको असरप्रति सचेत रहनुपर्छ ।
२. साथीहरूको लहैलहैमा लागेर धूमपान गर्नुहुँदैन ।
३. एकपटक त हो नि भनेर पनि धूमपान गर्नु हुदैन ।
४. धूमपानमा लागेका व्यक्तिलाई धूमपानबाट टाढा रहन सुझाव दिनुपर्छ ।
५. परिवारका सदस्यहरूलाई पनि धूमपानको असर प्रति सचेत गराउनुपर्छ ।
६. आफू बस्ने टोल, छरछिमेक र समुदायमा धूमपान विरुद्धको जनचेतनामूलक कार्यक्रम आयोजना गर्नुपर्छ ।
७. घर परिवारमा धूमपान र मद्यपानका असरहरूका बारेमा छलफल गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप ४.६

छलफल गरौँ

धूमपान विरुद्धको जनचेतनामा सहभागी हुन प्लेकार्डमा लेखिने स्वास्थ्य सन्देशहरूको नमुना तयार पार्नुहोस् ।

१. धूमपान स्वास्थ्यका लागि हानीकारक छ ।
२. धूमपान त्यागौँ, स्वस्थ बनौँ ।

अभ्यास

१. तल दिइएका मध्ये कुनै एक ठिक विकल्प छान्नुहोस् :

(क) तलका मध्ये कुन सरुवा रोग होइन ?

(अ) हैजा (आ) कोरोना

(इ) दम (ई) क्षयरोग

(ख) पानीबाट सर्ने रोग कुन हो ?

(अ) दादुरा (आ) कोरोना

(इ) क्षयरोग (ई) हैजा

(ग) हावाबाट सर्ने रोग कुन हो ?

(अ) क्यान्सर (आ) आउँ

(इ) हैजा (ई) निमोनिया

(घ) तलका मध्ये कुन धूमपानजन्य वस्तुअन्तर्गत पर्दैन ?

(अ) चुरोट (आ) बिडीँ

(इ) कक्कड (ई) ल्वाङ

(ङ) तलका मध्ये कुन धूमपानको गम्भीर असर हो ?

(अ) खोकी लाग्ने (आ) छाती दुख्ने

(इ) जरो आउने (ई) फोक्साको क्यान्सर

२. उपयुक्त शब्दहरूको प्रयोग गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(कं) .... एक व्यक्तिबाट अर्कामा सर्छ ।

(ख) जुका, आउँ, झाडापखाला र टाइफाइड ....बाट सर्ने रोग हुन् ।

(ग) हामीले ....मा मात्र दिसापिसाब गर्नुपर्छ ।

(घ) घर बाहिर निस्किँदा र भिडभाडमा जाँदा सधैँ .... लगाउनुपर्छ ।

(ङ) धूमपानको सेवन स्वास्थ्यका लागि ....छ ।

३. उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सरुवा रोग भनेको के हो ?

(ख) रोग सर्ने माध्ययमहरू के के हुन् ? उदाहरणसहित उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) हामीले दूषित खाना र पानी खायौँ भने कुन कुन रोग लाग्छ ?

(घ) दूषित हावाबाट सर्ने रोगहरू के के हुन् ?

(ङ) धूमपानले गर्ने असरहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(च) हावाबाट सर्ने रोगबाट बच्न तपाईँले के के उपायहरू अपनाउनुभएको छ ?

(छ) धूमपानको सेवनले परिवार र समुदायमा पार्ने असरहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ज) परिवारका सदस्यहरूलाई धूमपानबाट बचाउन तपाईँ के के गर्न सक्नुहुन्छ ?

४. परियोजना कार्य गर्नुहोस् :

(क) खाना र पानीबाट सर्ने रोगबाट बच्न तपाईँको परिवारले के कस्ता उपाय अवलम्बन गरिरहेको छ ? अभिभावकसँग छलफल गर्नुहोस् र बुँदा टिपोट गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) के तपाईंको घर, छरछिमेक वा टोलमा बसोबास गर्ने कोही धूमपान गर्नुहुन्छ ? यदि गर्नुहुन्छ भने उहाँहरूबाट निम्नलिखित जानकारी लिई तलको क्रियाकलाप गर्नुहोस् :

(अ) उहाँ कुन उमेरदेखि के के कारणले धूमपानमा लाग्नुभएको रहेछ ?

(आ) उहाँलाई धूमपानले गर्ने असरहरू बताउँदै धूमपानको लत त्याग्न भन्नुहोस् ।

(इ) ती व्यक्ति धूमपानको लतमा कसरी फसेका रहेछन् ? शिक्षक र साथीहरूलाई घटना कथा सुनाउनुहोस् ।

५. तलको कोठे तालिकाबाट सर्ने रोगहरू पहिचान गर्नुहोस् :

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

एकाइ

५

सुरक्षा र प्राथमिक उपचार
(Safety and First Aid)

हामी बाटामा हिँड्दा, बस चढ्दा, भऱ्याङ चड्दा, खेल्दा, कुनै काम गर्दा चोटपटक लाग्न सक्छ । कैँची, चक्कु, चुलेसी, हँसिया जस्ता धारिला हतियारहरू चलाउँदा पनि दुर्घटना हुन सक्छ । तातो पानी, तातो दुध, तातो तेल, मटीतेल, पेट्रोल, डिजल, स्पिरिट जस्ता पदार्थहरूसँग पनि होसियार हुनुपर्छ । हामीले सधैँ दायाँ र बायाँ हेरेर मात्र सडक पार गर्नुपर्छ । पेटी नभएको सडकको दायाँ किनाराबाट हिँड्नुपर्छ । सडकमा जेब्राक्रसिङ वा आकाशे पुलबाट मात्र बाटो काट्नुपर्छ । घर, विद्यालय र खेल मैदानमा खेल्दा सुरक्षाका उपायहरू अपनाउनुपर्छ । सुरक्षाका उपायहरू अपनाउँदा दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ ।

तलका चित्र हेनुहोस् र सुरक्षाका लागि के कस्ता उपायहरू अपनाइएको छ, साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

(क) मोटरसाइकल चलाउँदा हेल्मेट किन लगाउनुपर्छ ?

(ख) बस चढ्दा लाइनमा बसेर चढ्नुपर्छ, किन?

(ग) बाटो काट्दा जेब्राकसिङबाट काट्नुपर्छ, किन ?

(घ) सुरक्षाका उपायहरू अपनाउँदा दुर्घटनाबाट बच्न कसरी मदत गर्छ ?

५.१ सुरक्षा र सुरक्षा शिक्षाको परिचय (Introduction to safety and safety education)

साइकल, स्कुटर वा मोटरसाइकल चलाउँदा हेल्मेट लगाउनुपर्छ। यसले दुर्घटना भइहाल्यो भने टाउकामा गम्भीर चोटपटक लाग्नबाट बचाउँछ । त्यस्तै गरी, बस चढ्दा आफ्नो पालो पर्खेर मात्र चढ्नुपर्छ । यसो गर्दा चोटपटकबाट बच्न सकिन्छ । घरबाहिर निस्कँदा सधैँ मास्कको प्रयोग गर्नुपर्छ । यसले धुलो धुँवा र रोगका कीटाणुबाट सुरक्षा दिन्छ । कोरोनालगायतका हावाबाट सर्ने रोगबाट पनि बचाउँछ । व्यस्त सडकमा हिँड्ने मानिसहरूले बाटो काट्नका लागि जेब्राक्रसिगङ वा आकाशे पुलको प्रयोग गर्नुपर्छ। सुरक्षा व्यवहार अपनाउँदा दुर्घटना हुनबाट बच्न सकिन्छ ।

यसरी चोटपटक वा दुर्घटनाबाट जोगिनका लागि अपनाइने सम्पूर्ण सावधानीका उपायहरूलाई सुरक्षा भनिन्छ। हेल्मेट लगाएर स्कुटर चलाउनु, लाइनमा बसेर बस चढ्नु, सेफ्टिमेटको प्रयोग गरेर निर्माणको काम गर्नु, जेब्राक्रसिङ र आकाशे पुलबाट मात्रै बाटो काट्नु सुरक्षाका उदाहरण हुन् । के तपाईंले पनि सुरक्षाका यस्ता उपाय पालना गर्नुभएको छ ? पक्कै पनि छ होला । यदि छैन भने ख्याल गर्नुहोस् किनभने दुर्घटना जति खेर पनि हुन सक्छ। हरेक काम गर्दा सावधानी अपनायौँ भने मात्र दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ ।

५.२ सुरक्षा शिक्षाको महत्व (Importance of safety education)

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

सुरक्षा शिक्षाको महत्त्वहरु निम्नानुसार छन्

(क) यसले विभिन्न खतरा र जोखिमबाट सुरक्षित रहन मदत गर्छ ।

(ख) यसले मानिसहरूलाई असामयिक मृत्युबाट बचाउँछ ।

(ग) यसले आफुलाई सुरक्षित राख्न र अरुलाई सुरक्षित राख्न मदत गर्छ ।

(घ) यसले जीवनका विभिन्न क्षेत्रमा सम्भावित खतराहरूबारे सचेत बनाउँछ ।

(ङ) सुरक्षा शिक्षाले सुरक्षित जीवनशैली अपनाउन मदत गर्छ ।

क्रियाकलाप ५.१

तलको चित्रमा के भइरहेको छ, छलफल गर्नुहोस् :

दुर्घटना भएकै स्थलमा घाइतेलाई गरिने उपचारलाई प्राथमिक उपचार भनिन्छ । यो घाइतेलाई अस्पताल पुऱ्याउनुअगाडि नै गरिने सामान्य उपचार हो । यसले घाइतेको अवस्था थप जटिल हुनबाट बचाउँछ साथै अकालमा मृत्यु हुनबाट पनि जोगाउँछ । सामान्यतया प्राथमिक उपचारको तालिम लिएको व्यक्तिले प्राथमिक उपचार गर्न सक्छन् । प्राथमिक उपचार गर्नका लागि प्राथमिक उपचार बाकसमा भएका सामग्रीहरू प्रयोग गरिन्छ । यसमा

डिटोल, पट्टी, कैँची, ब्यान्डेज, पन्जा, बेटाडिन, थर्मोमिटर, कपास, एडेसिभ टेप, लोसन, मलम, समान्य औषधी आदि हुन्छन् ।

क्रियाकलाप ५.२

तपाईँको विद्यालयमा प्राथमिक उपचार बाकसमा के के सामग्री र औषधीहरू राखिएका छन् ? शिक्षकको सहयोगमा सूची तयार गर्नुहोस् ।

५.३ घर, विद्यालय र खेल मैदानमा हुने दुर्घटनाबाट बच्न अपनाइने सुरक्षाका उपायहरू (Prevention of accidents in home, school and playground)

कथा पढौँ र छलफल गरौँ :

उर्मिलाले दुर्घटनाबाट बच्न धेरै सावधानी अपनाउने गर्छिन् । उनी चक्कु र हँसियाजस्ता धारिलो हतियार चलाउँदा सधैँ सचेत हुन्छिन् । सलाई लाइटरबाट आगो बाल्दा निकै होसियार हुने गर्छिन् । उनी भऱ्याङ र बार्दलीमा हिँड्दा पनि होसियार हुन्छिन् । उनी आँगनमा खेल्दा पनि बुबाआमाको सहयोगमा भाइसँग मिलेर खेल्ने गर्छिन् । चुल्हामा आगो बाल्दा पोल्छ भनेर चिम्टाको प्रयोग गर्छिन् । करेन्ट लाग्छ भनेर उनी चिसो हातले कहिल्यै स्विच बोर्ड चलाउँदिनन् । उनको यही बानीले गर्दा उनलाई चोट पटक लागेको छैन ।

क्रियाकलाप ५.३

उर्मिलाले जस्तै तपाईँले पनि घरमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट बच्न के कस्ता सुरक्षाका उपायहरू अवलम्बन गर्नुभएको छ, सूची तयार पार्नुहोस् ।

उर्मिला र भाइसँगै विद्यालय जान्छन् । उनीहरू विद्यालय जाँदा सडकको छेउ लागेर हिँड्ने गर्छन् । उनको कक्षाका साथीहरू अनुशासित छन् । कक्षाकोठामा

केही समस्या आयो भने शिक्षकलाई खबर गर्छन् । उनीहरू कक्षाकोठा बाहिर जाँदा र आउँदा ताँतीमा हिँड्ने गर्छन् । धारा, चर्पी र खेलमैदानमा हतार नगरिकन पालो पर्खने गर्छन् । चर्पीको प्रयोग गरिसकेपछि सफा पनि गर्छन् ।

क्रियाकलाप ५.४

तपाईंहरूले विद्यालयमा दुर्घटनाबाट बच्न सुरक्षाका कस्ता उपायहरू अवलम्बन गर्नुभएको छ ? छलफल गरी बुँदा टिपोट गर्नुहोस् ।

उर्मिला र उनका साथीहरू अनुशासित भएर खेल्ने गर्छन् । उनीहरू खेल मैदानमा गएर खेल्ने गर्छन् । उनीहरू शारीरिक शिक्षाको प्रयोगात्मक कार्य गर्ने समयमा शिक्षकको सहयोगमा मात्र खेल्ने गर्छन् । खेलमा सहभागी हुनुअघि उनीहरू खेल मैदानलाई सफा गर्ने, खाल्टाखुल्टी पुर्ने गर्छन् । खेलमा पालो पर्खने गर्छन् । उनीहरू सधैं मिलेर खेल्ने गर्छन् । शिक्षकले खेल खेलाउनुअघि शरीर तताउने क्रियाकलाप गराउनुहुन्छ । खेलिसकेपछि पनि जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप गराउनुहुन्छ ।

क्रियाकलाप ५.५

तपाईंहरूले खेलमैदानमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट बच्न सुरक्षाका कस्ता उपायहरू अवलम्बन गर्नुभएको छ, छलफल गर्नुहोस् ।

चार कक्षाका केही विद्यार्थीहरू दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरू साथीलाई सुनाउँदै छन् :

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

वा आमाको सहयोग लिन सकिन्छ ।

ढोका वा झ्याल खोल्दा होसियारीपूर्वक ह्यान्डल समातेर खोल्नुहोस् । ढोका वा झ्यालको च्यापमा हात नलैजानुहोस् । भऱ्याङ चढ्दा र ओर्लँदा हतार नगर्नुहोस् । बिस्तारै चढ्ने र ओर्लने गर्नुहोस् । यदि भऱ्याङ चिप्लो छ भने सुक्खा राख्नुहोस् । बार्दलीको वरपर नखेल्नुहोस् ।

कक्षाकोठाको डेस्क बेन्चमाथि नउफ्रिनुहोस् । डेस्क बेन्चमा किला छ भने शिक्षकलाई खबर गर्नुहोस् । खेल खेल्दा सावधानी अपनाएर शिक्षकको निर्देशनअनुसार खेल्नुहोस् । कक्षामा जथाभावी नदौडनुहोस् । भिजेको हातले बिजुलीको स्विच बोर्ड नचलाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५.६

आफ्नो बानीमा ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

मेरो बानी व्यवहार	ठिक	बेठिक
१. म धारिलो हतियार (जस्तै : कैँची, चक्कु वा हँसियालाई) होसियार भएर चलाउँछु ।		
२. म ढोका वा झ्याल होसियारीपूर्वक खोल्छु ।		
३. म चिसो हातले बिजुलीको तार चलाउँदिन ।		
४. म भऱ्याङ चढ्दा र ओर्लँदा हतार गर्छु ।		
५. म कक्षाकोठाको डेस्क बेन्चमाथि उफ्रिन्छु ।		
६. म बस्ने डेस्क बेन्चमा किला छ भने शिक्षकलाई खबर गर्छु ।		
७. म शिक्षकको निर्देशनअनुसार खेल्छु ।		

५.४ चोटपटकबाट बच्नका लागि सुरक्षाका उपाय (Preventive measures from cuts)

हामीलाई कहिले काहीँ आकस्मिक रुपमा र आफ्नै लापरवाहीको कारणले पनि चोटपटक लाग्छ । समयमै सुरक्षाका उपाय अपनाउन सकेमा हामी

यस्ता चोटपटक लाग्नबाट बच्न सक्छौँ । चोटपटकले हाम्रो शरीरमा सामान्य देखि गम्भीर क्षति पुर्‍याँउछ । कतिपय अवस्थामा मानिसको मृत्यु समेत हुन सक्छ।

चोटपटक लाग्नबाट बच्ने सुरक्षाका उपायहरु निम्नानुसार छन :

(क) धारिलो र तिखा वस्तु साना केटाकेटीले भेटने ठाउँमा नराख्ने

(ख) विद्यालयको खेलमैदानमा तिखो वा काटने वस्तु भएमा त्यसलाई हटाउने

(ग) कक्षाकोठामा डेस्क बेन्च धारिलो हुन सक्छ,खेल्दा सावधानी अपनाउने

(घ) भर्‍याङ चढदा अथवा कुनै चिप्लो ठाउँमा हिँडदा बिस्तारै हिँडने

(ङ) विद्यालयमा वा घरमा खेल्दा वा अन्य काम गर्दा सावधानी अपनाउने

५.५ पोलाइबाट बच्ने सुरक्षाका उपाय (Preventive measures from burning)

श्री राष्ट्रिय आधारभूत विद्यालयका विद्यार्थीहरू आगो, तातो तरल पदार्थ र रासायनिक पदार्थको पोलाइबाट बच्नका लागि अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका उपायहरू सम्बन्धमा कुराकानी गर्दै छन् :

शान्ता : म सलाई, लाइटर तथा आगाबाट सधैँ होसियार हुने गर्छु। यदि यी वस्तुहरूको प्रयोग गर्नुपर्‍यो भने घरका सदस्यहरूको सहयोगमा मात्र गर्छु।

लक्ष्मी : म पानी र दुध जस्ता तरल पदार्थ सेलाएर मनतातो भएपछि मात्र पिउने गर्छु ।

सरु : मेरी आमाले भान्साका वस्तु चलाउँदा र काम गर्दा होसियार भएर गर्नुहुन्छ । यसले पोल्न, घाउ हुन, काट्नबाट जोगाउँछ ।

सुमन : म मटीतेल, पेट्रोल, डिजल, स्पिरिट जस्ता ज्वलनशील पदार्थहरूलाई चलाउँदिन । मेरो घरमा यस्ता पदार्थलाई सुरक्षित स्थानमा राखिएको छ ।

सुनील : म एसिड जस्तो जलन हुने पदार्थलाई चलाउँदिन ।

इसान : म आगलागी भएको र डढेलो लागेका ठाउँमा जान्नँ । यस्ता घटना देखेको बेला अरूलाई भन्ने गर्छु ।

क्रियाकलाप ५.७

तल उल्लेख गरिएका दुर्घटना तथा चोटपटकहरूबाट बच्न तपाईँले सुरक्षाका कस्ता उपायहरू अपनाउनुभएको छ ?

दुर्घटनाका प्रकारहरू	सुरक्षाका उपायहरू
१. घरमा हुने दुर्घटना	
२. खेल मैदानमा हुने दुर्घटना	
३. कक्षाकोठामा हुने दुर्घटना	
४. सडकमा हुने दुर्घटना	

अभ्यास

१. **उपयुक्त शब्दहरूको प्रोयोग गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

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

(ख) व्यस्त सडकमा ....वा .... बाटो काट्नुपर्छ ।

(ग) चिसो हातले बिजुलीको स्विच बोर्ड ....हुँदैन ।

(घ) खेल खेल्नुअघि शरीर तताउने खेल खेल्नाले .... बाट बचाउँछ ।

(ङ) मटीतेल, पेट्रोल, डिजल, स्पिरिट...................................... पदार्थहरू हुन् ।

२. धर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

मटीतेल, पेट्रोल र डिजल	करेन्ट लाग्नु
जेब्राक्रसिङ र आकाशे पुल	हात काट्नु
कैँची, चक्कु र हँसिया	खेलको तयारी
ढोका वा झ्यालको चेप	ज्वलनशील पदार्थ
चिसो हात	हात च्याप्नु
शरीर तताउने खेल	सडक सुरक्षा

३. उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सुरक्षा भनेको के हो ?

(ख) सुरक्षाको कुनै तीन महत्त्वहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) घरमा दुर्घटनाबाट बच्न तपाईं सुरक्षाका कस्ता उपाय अपनाउनुहुन्छ ?

(घ) विद्यालयमा हुने दुर्घटनाबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

(ङ) खेलमैदानमा दुर्घटनाबाट बच्न सुरक्षाका कस्ता उपाय अपनाउन सकिन्छ, लेख्नुहोस् ।

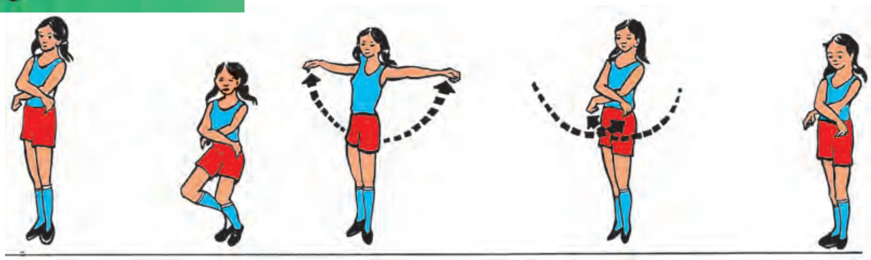
(च) पोलाइबाट बच्न तपाईंले अवलम्बन गरेका सुरक्षाका उपाय उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. परियोजना कार्य गर्नुहोस् :

(क) शिक्षकको सहयोगमा प्राथमिक उपचार बाकस निर्माण गर्नुहोस् र त्यो बाकसमा चाहिने सामग्रीहरू पनि सङ्कलन गरी मिलाएर राख्नुहोस् ।

(ख) शिक्षकको सहयोगमा एक्लै, जोडी वा समूहमा बाटो काट्ने तरिका प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।

कवाज र शारीरिक कसरत
(Drills and Physical Exercise)



चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू

(क) माथिको चित्रमा विद्यार्थीले के गरिरहेका छन् ?

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

६.१ कवाज (Drills)

सतर्क, गोडाफाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्कर गोडा चाल आदि क्रियाकलापको अभ्यासलाई कवाज भनिन्छ । शिक्षक वा टोलीनेताको आदेशअनुसार ड्रमको तालमा कवाज र शारीरिक कसरतका अभ्यास गरिन्छ । कवाजको अभ्यास प्रदर्शनले आज्ञाकारिता र अनुशासनको विकास हुन्छ । यसको नियमित अभ्यासले शारीरिक तन्दुरुस्ती, समन्वय, सामाजिक गुण आदिको विकासमा सहयोग पुग्छ । सामान्यतया विद्यालयको दैनिक प्रार्थना, अभिभावक दिवस तथा अन्य कार्यक्रममा कवाजको प्रदर्शन गर्ने गरिन्छ ।

क्रियाकलाप ६.१

शिक्षकले कवाजको प्रदर्शनका लागि तयारी गर्न आदेश दिएपछि सङ्गीतको तालमा कवाज प्रदर्शन गर्नुहोस् । सबै जनाले दोहोऱ्याइदोहोऱ्याइ सतर्क, गोडाफाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, पूरा फर्क, गोडा चाल, अड आदिको अभ्यास गर्नुहोस् ।

६.१.कवाजका आदेशहरू र अभ्यास

६.१.१ सर्तक र गोडाफाट (Attention and stand as ease)

क. सतर्क (Attention)

सतर्क कवाजको आदेशहरूमध्ये सुरुमा दिइने आदेश हो । सतर्क गर्नको लागि सिधा उभिनुहोस् । दुवै गोडाको कुर्कुच्चा जोडेर पन्जा अङ्ग्रेजी भि आकारमा वा ३० डिग्री कोणमा राख्नुहोस् । गोडा र छाती तन्किएको र दुवै हात कुमदेखि तल शरीरसँग टाँसिएको र खुकुलो मुट्ठी बाँधी पुट्ठाको बगलमा राख्नुहोस । साथै यस आदेशमा छाती फुकेको, पेट अलि दबेको एवम मुख बन्द गरी शरीरको वजन दुवै गोडामा बराबर पर्ने गरी राख्नुहोस ।

ख. गोडा फाट (Stand at ease)

कवाजमा गोडा फाट अर्को महत्त्वपूर्ण आदेश हो । गोडाफाटको आदेश पाउनासाथ सतर्क अवस्थाबाट आफ्नो देब्रे गोडा १५ देखि २० सेमि माथि उचाली लगभग २५ देखि ३० सेमि बायाँ लगेर बर्जानुहोस् । गोडाफाटको समयमा शरीरको सन्तुलन कायम राखेर दायाँ हात माथि र बायाँ हात तल राखी बुढी औंलाहरू एक आपसमा क्रस पारी टम्म टाँसेर राख्नुहोस् साथै छाती फुलाएर सिधा अगाडि हेर्नुहोस् ।

६.१.२ दायाँ फर्क, बायाँ फर्क र पूरा फर्क (Right turn, left turn and about turn)

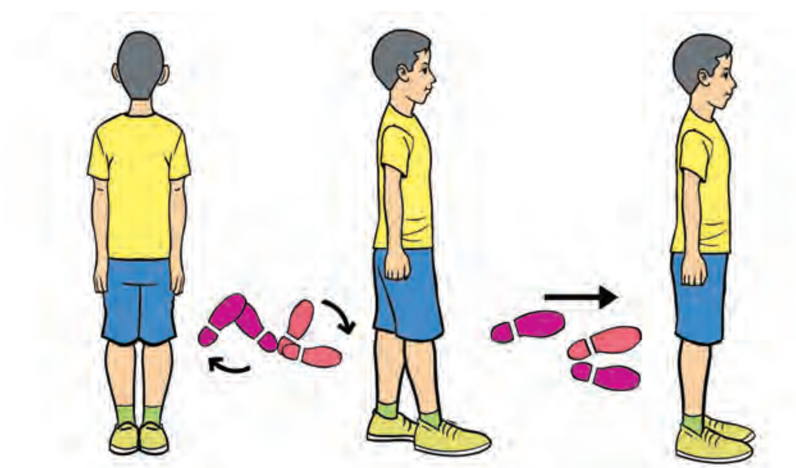
हाम्रो विद्यालय बिहान १० बजेको दैनिक प्रार्थनाबाट सुरु हुन्छ । कवाज गर्दा टोली नेताले विभिन्न आदेश दिनुहुन्छ । त्यसपछि हामी सबैले सतर्क, गोडाफाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, पूरा फर्क आदि अनुशासित भएर गर्छौं । सबै विद्यार्थीले अनुशासित भएर सङ्गीत वा ड्रमको तालमा एकैसाथ यी कार्यहरू गर्दा रमाइलो अनुभव हुन्छ । त्यसैले हामी सधैँ बिहानको प्रार्थना समयमा कवाज गर्छौं ।

(क) दायाँ फर्क (Right turn)

सबैभन्दा पहिले सबै जना सतर्क अवस्थामा रहनुहोस् । शिक्षकले दायाँ फर्कको आदेश दिनासाथ सबैले एकैसाथ दायाँ गोडा र शरीरलाई दायाँतिर फर्काउनुहोस् । त्यसपछि बायाँ गोडालाई अगाडि लगेर उठाउँदै दायाँ गोडाको कुर्कुच्चा सँगै हुने गरी बजार्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६.२

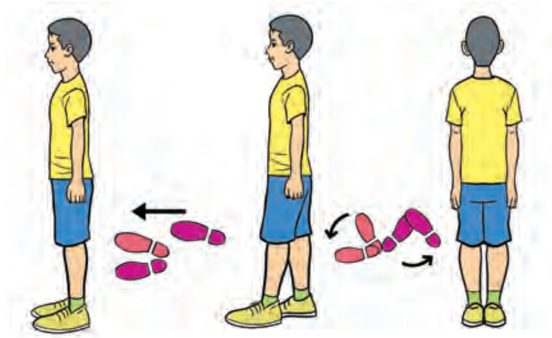
चित्रमा जस्तै शरीरलाई दायाँतर्फ फर्कने अभ्यास आठदेखि दश पटकसम्म अभ्यास गर्नुहोस् ।



(ख) बायाँ फर्क (Left turn)

सबै जना सर्तक अवस्थामा रहनुहोस् । शिक्षकले आदेश दिनासाथ चित्रमा

देखाएजस्तै शरीर र दायाँ गोडा एकैसाथ दायाँतर्फ फर्काउनुहोस् । दायाँ गोडा केही अगाडि उठाउँदै वायाँ गोडाको कुर्कुच्चासँग मिल्ने गरी बजार्नुहोस् ।

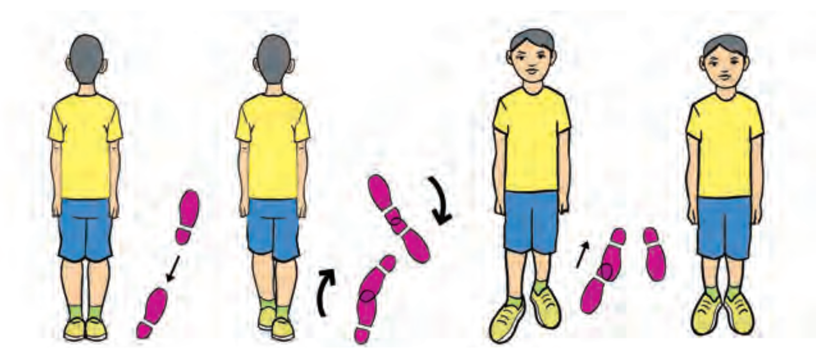


क्रियाकलाप ६.३

चित्रमा देखाए जस्तै शरीरलाई बायाँतर्फ फर्काउने अभ्यास आठदेखि दश पटकसम्म अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ग) पूरा फर्क (About turn)

क्रियाकलाप ६.४ चित्र हेरौँ र अभ्यास गरौँ :



शरीरलाई ठिक विपरीत दिशातर्फ वा १८० डिग्रीको कोणमा फर्काउने क्रियाकलापलाई पूरा फर्क भनिन्छ । पूरा फर्कँदा जहिले पनि दायाँतिबाट फर्कनुपर्छ ।

६.१.३ छिटो हिँड (Quick march)

(क) छिटो हिँड (Quick march)

क्रियाकलाप ६.५ **चित्र हेरौँ र अभ्यास गरौँ :**

छिटो हिँड आदेश पाउनासाथ बायाँ खुट्टालाई ३० देखि ३५ से. मि. जति अगाडि लैजानुहोस् । त्यसपछि दायाँ खुट्टालाई ६५ देखि ७५ से.मि. जति अगाडि

लगेर कुर्कुचामा बढी भार पार्नुहोस् । बायाँ खुट्टा अगाडि हुँदा दायाँ हात अगाडि र दायाँ गोडा अगाडि हुँदा बायाँ हात अगाडि पार्नुहोस् ।

६.१.४ गोडाचाल र अड (Mark time and halt)

(क) गोडा चाल (Mark time)

गोडा चाल आदेश सतर्क अवस्थामा मात्रै गरिन्छ । टोली नेताको 'गोडा चाल'को आदेश पाउने बित्तिकै सुरुमा बाँया गोडा उचालेर जमिनमा टेक्नुहोस् । त्यस्तै क्रमशः १, २, ...१, २ ..... १, २ .... भनेर गन्तीको तालमा वा ड्रमको तालमा गोडा चालको अभ्यास गर्नुहोस । टोली नेताको आदेशपश्चात गन्ती १ मा बाँया गोडा करिब ६ इन्च जति उचालेर टेक्ने र २ भन्दा दाँया गोडा उचालेर जमिनमा टेक्नुहोस् । त्यसपछि हातको स्थिति सतर्क अवस्थामा जस्तो छ त्यही स्थितिमा राखेर गोडामात्र उचालेर जमिनमा टेक्ने टेक्नुहोस् र यस्तै अभ्यास आठदेखि दश पटक दोहोऱ्याउनु होस् ।

(ख) गोडा अड (Halt):

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

६.२ शारीरिक कसरत (Physical exercise)

तपाईंले कहिल्यै कोही मानिसले शरीर चलाउने, तन्काउने, घोप्टो परी हात र गोडाले छुने गरेको देख्नुभएको छ ? छ भने त्यो के गरेका होलान् ? साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । शरीरका अङ्गलाई विविध दिशामा चलाएर गरिने क्रियाकलाप शारीरिक कसरत हो । कुनै बाहिरी सामग्रीको सहयोगविना यस्ता क्रियाकलाप गरिन्छ । शरीरका अङगहरूलाई तन्काएर र खुम्चाएर गरिने यो अभ्यास शारीरिक तन्दुरुस्तीका लागि अति महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । यस्ता कसरत

निकै सरल र सहज तरिकाले जुनसुकै ठाउँमा पनि अभ्यास गर्न सकिन्छ। हाम्रो शरिरलाई स्वस्थ्य र तन्दुरुस्त बनाउन नियमित कसरत गर्न आवश्यक छ । नियमित शारीरिक कसरत गर्नाले शरीर फुर्तिलो हुन्छ । खाना पच्छ र निद्रा लाग्छ एवम् रोगसँग लड्ने क्षमताको विकास पनि हुन्छ । अब तपाईंहरू पनि क्रमशः तल दिइएका शारीरिक कसरतहरूको अभ्यास गर्नुहोस् :

क्रियाकलाप ६.६

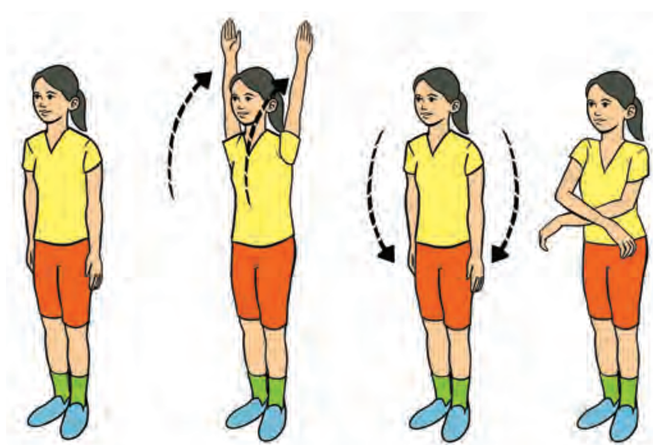
मादल वा ड्रमको तालमा न. १ देखि ७ सम्मको पी. टी. बारम्बार दोहोऱ्याएर अभ्यास गर्नुहोस् ।

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

(क) गन्ती १ भन्दा सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् ।

(ख) गन्ती २ भन्दा चित्रमा देखाए जस्तै गरी दुवै हातलाई बिस्तारै सिधा माथि लैजानुहोस् ।

(ग) गन्ती ३ भन्दा चित्रमा देखाए जस्तै गरी पुनः दुवै हातलाई बिस्तारै सिधा अवस्थामा ल्याउनुहोस् ।

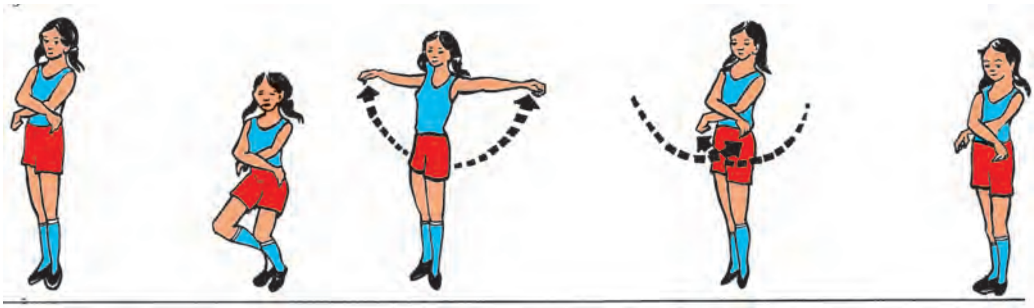


१ २ ३ ४

(घ) गन्तपछि ४ भन्दा चित्रमा देखाए जस्तै गरी पेटमाथि दुवै नाडीलाई क्रस गरी उभिनुहोस् ।

(ङ) लगातार ८ वा १६ सम्म गन्ती गर्दै १६ यही क्रमलाई दोहोऱ्याउनुहोस् ।

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



१ २ ३ ४ ५

(क) गन्ती १ भन्दा चित्रमा देखाए जस्तै गरी पेटमाथि दुवै नाडीलाई क्रस गरी उभिनुहोस् ।

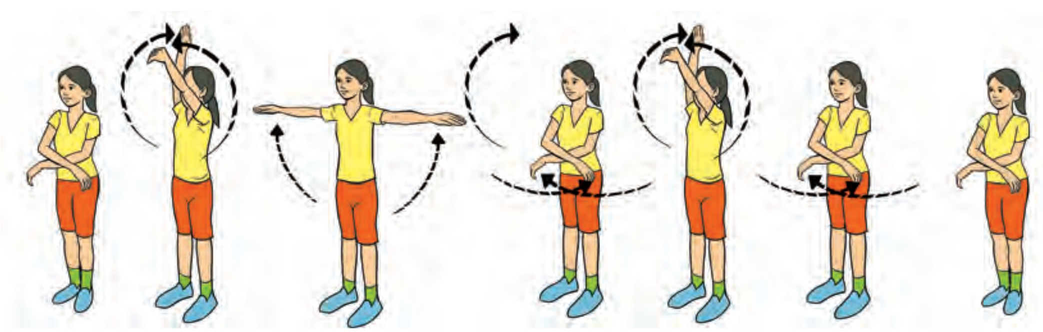
(ख) गन्ती २ भन्दा चित्रमा देखाए जस्तै गरी घुँडालाई बिस्तारै खुम्च्याउँदै पेटमाथि क्रस गरेको हातलाई यथावत् राख्नुहोस् ।

(ग) गन्ती ३ भन्दा घुँडालाई सिधा पार्दै दुवै हातलाई दायाँ बायाँ फैलाउनुहोस् ।

(घ) गन्ती ४ भन्दा गन्ती १ मा जस्तै अवस्थामा फर्कनुहोस् ।

(ङ) लगातार ८ वा १६ सम्म गन्ती गर्दै यही क्रमलाई दोहोऱ्याउनुहोस् ।

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



१ २ ३ ४ ५ ६ ७

(क) गन्ती १ भन्दा चित्रमा देखाए जस्तै गरी पेटमाथि दुवै नाडीलाई क्रस गरी उभिनुहोस् ।

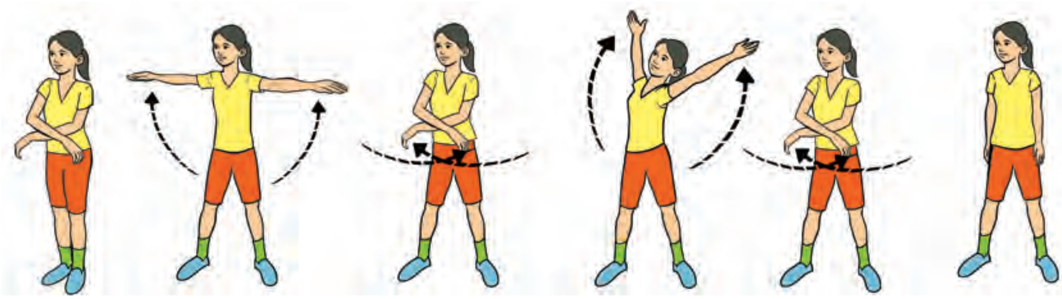
(ख) गन्ती २ भन्दा गोडालाई हल्का पट्याउदै दुवै हातलाई कुमको सिधा हुने गरी दायाँ बायाँ फैलाउनुहोस् ।

(ग) गन्ती ३ भन्दा हातलाई माथि लगी छातीलाई तन्काएर पछाडि लैजानुहोस् ।

(घ) गन्ती ४ भन्दा हातलाई बगलमा टाँसी गोडा केही फटाएर उभिनुहोस् ।

(ङ) लगातार ८ वा गन्ती १६ सम्म गन्तीगर्दै यहि क्रमलाई दोहोर्‍याउनुहोस् ।

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



१ २ ३ ४ ५ ६

(क) गन्ती १ भन्दा चित्रमा देखाए जस्तै गरी पेटमाथि दुवै नाडीलाई क्रस गरी उभिनुहोस् ।

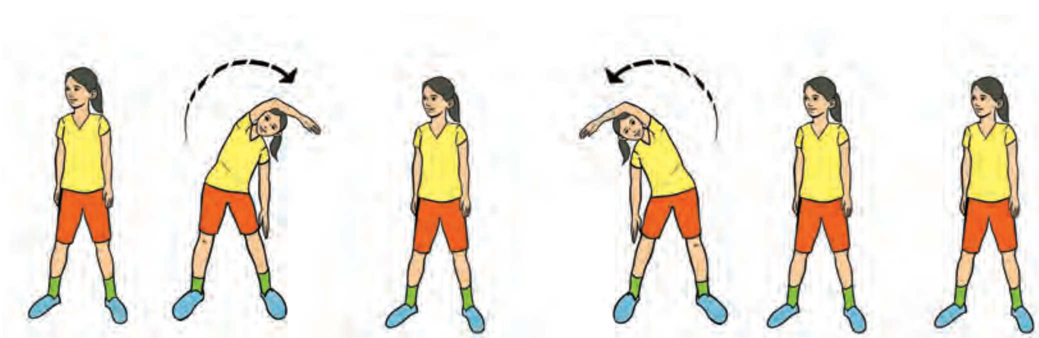
(ख) गन्ती २ भन्दा क्रस गरेको हातलाई बिस्तारै निधारमाथि क्रस गरी राख्नुहोस् ।

(ग) गन्ती ३ भन्दा घुँडालाई सिधा पार्दै दुवै हातलाई दायाँ बायाँ फैलाउनुहोस् ।

(घ) गन्ती ४ भन्दा गन्ती १ मा फर्कनुहोस् ।

(ङ) लगातार गन्ती गर्दै ८ वा १६ सम्म यसलाई दोहोर्‍याउनुहोस् ।

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



(क) गन्ती १ भन्दा हातलाई बगलमा टाँसी गोडा केही फट्टयाएर उभिनुहोस् ।

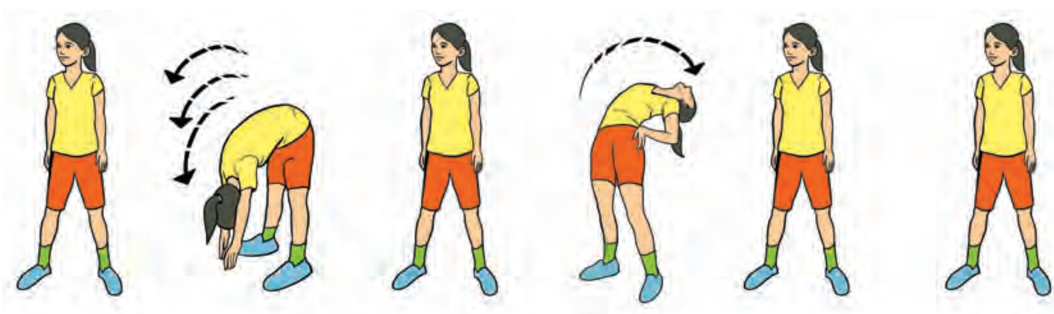
(ख) गन्ती २ भन्दा गोडालाई केही फट्याउँदै दायाँ चित्रमा देखाए जस्तै हातलाई उठाएर बायाँतर्फ ढल्काउनुहोस् ।

(ग) गन्ती ३ भन्दा गोडालाई केही फट्याउँदै बायाँ हातलाई उठाएर दायाँतर्फ ढल्काउनुहोस् ।

(घ) गन्ती ४ भन्दा हातलाई बगलमा टाँसी गन्ती १ मा जस्तै उभिनुहोस् । गोडा केही फट्टाएर उभिनुहोस् ।

(ङ) लगातार गन्ती गर्दै १६ सम्म यसलाई दोहोऱ्याउनुहोस् ।

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



(क) गन्ती १ भन्दा हातलाई बगलमा टाँसी गोडा केही फट्याएर उभिनुहोस् ।

(ख) गन्ती २ भन्दा गोडा शरीरलाई चित्रमा जस्तै गरी अगाडि झुकाउनुहोस् ।

(ग) गन्ती ३ भन्दा शरीरलाई चित्रमा देखाए जस्तै गरी पछाडि झुकाउनुहोस् ।

(घ) गन्ती ४ भन्दा गन्ती १ मा जस्तै अवस्थामा फर्कनुहोस् ।

(ङ) लगातार १६ सम्म गन्ती यही क्रमलाई दोहोऱ्याउनुहोस् ।

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

(क) गन्ती १ भन्दा हातलाई बगलमा टाँसी गोडा केही फट्याएर उभिनुहोस् ।

(ख) गन्ती २ भन्दा गोडालाई नचलाईकन दुवै हातलाई चित्रमा देखाए जस्तै गरी दायाँबाट बायाँतर्फ बटार्नुहोस् ।

(ग) गन्ती ३ भन्दा गोडालाई नचलाईकन दुवै हातलाई चित्रमा देखाए जस्तै गरी गन्ती २ को विपरीत गर्नुहोस् ।

(घ) गन्ती ४ भन्दा हातलाई बगलमा टाँसी गोडा केही फट्याएर उभिनुहोस् ।

(ङ) लगातार ८ वा १६ सम्म गन्ती गर्दै यही क्रमलाई दोहोऱ्याउनुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्

१. कवाज भनेको के हो ? यसका कुनै तीनओटा आदेश उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. कवाजले हाम्रो शरीरको कुन कुन पक्षको विकासमा सहयोग गर्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. शारीरिक कसरत भनेको के हो ? यसका कुनै चार फाइदा बताउनुहोस् ।

४. पि.टी. नं १ देखि ७ सम्मका अभ्यासहरू साथी समूहमा पालैपालो प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

एकाइ

७

एथलेटिक्स र जिम्नास्टिक
(Athletics and Gymnastic)

अवलोकन गरौँ र छलफल गरौँ :

७.१ एथलेटिक्सको परिचय (Introduction to athletics)

के तपाईँले पनि चित्रमा देखाए जस्तै शारीरिक क्रियाकलापहरू गर्ने गर्नुभएको छ ? यस्ता क्रियाकलापहरू किन गरिन्छ होला ? हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ्य, बलियो र तन्दुरुस्त बनाउनका लागि सन्तुलित भोजनका साथै नियमित कसरतको आवश्यकता पर्छ । नियमितरूपमा यस्ता शारीरिक क्रियाकलाप र खेलकुदको अभ्यासले भोक लाग्ने, खाना राम्रोसँग पच्ने, निन्द्रा लाग्ने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्ने, जाँगर बढ्ने, शरीर आकर्षक हुने हुन्छ। यसरी शरीर लाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्न गरिने हिँडाइ, दौडाइ, उफ्राइ र फ्याँकाइ जस्ता क्रियाकलालाई एथलेटिक्स भनिन्छ । यी क्रियाकलाप शारीरिक र मानसिक विकासका लागि महत्त्वपूर्ण छन् ।

हामीले सबै प्रकारका शारीरिक क्रियाकलाप र खेलकुदका सिप सिक्दा र प्रदर्शन गर्नुभन्दा पहिला जिउ तताउने कसरत गर्नुपर्छ । यस्ता क्रियाकलापले एथलेक्सि र खेलकुदकालागि पूर्व तयारी हुन मदत गर्छ। शारीरिक क्रियाकलाप र खेलकुदपश्चात् जिउ चिस्याउने कसरत पनि गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप ७.१

ठिक वा बेठिक वाक्य छुट्याउनुहोस् :

क्र. स.	वाक्य	ठिक	बेठिक
१.	खेलकुद खेल्नुपूर्व जिउ तताउने कसरत गर्नुपर्दैन ।		
२.	दौड सबै खाले खेलकुदका लागि पूर्वाधार हो ।		
३.	नियमित दौड्दा शरीर स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त हुन्छ ।		
४.	मेरो नियमित दौड्ने बानी छ ।		

(क) चित्रमा देखाए जस्तै गरी तीन देखि चार मिनेट जिउ तताउने कसरतको अभ्यास गर्नुहोस् :

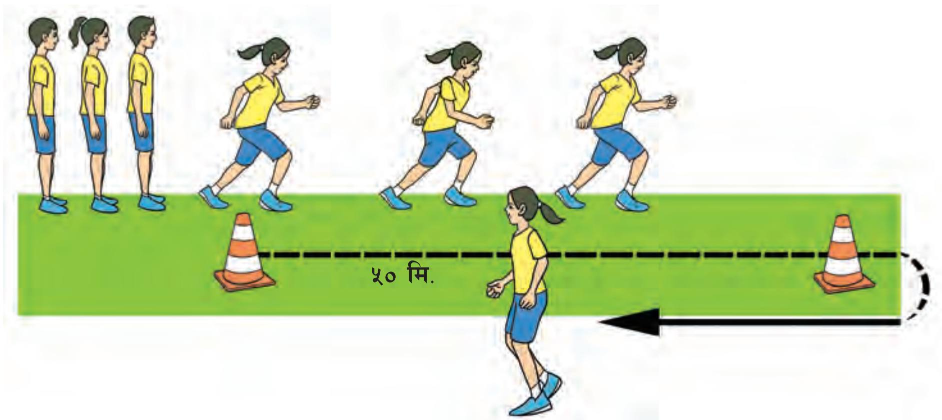
(ख) चित्रमा देखाए जस्तै गरी १० देखि १५ पटक उफ्रने कार्य गर्नुहोस् ।

(ग) चित्रमा देखाए जस्तै गरी आठ देखि दश पटक सबै कसरतको अभ्यास गर्नुहोस् ।

७.२. ७५ मिटरसम्मको दौड (Running up to 75 M)

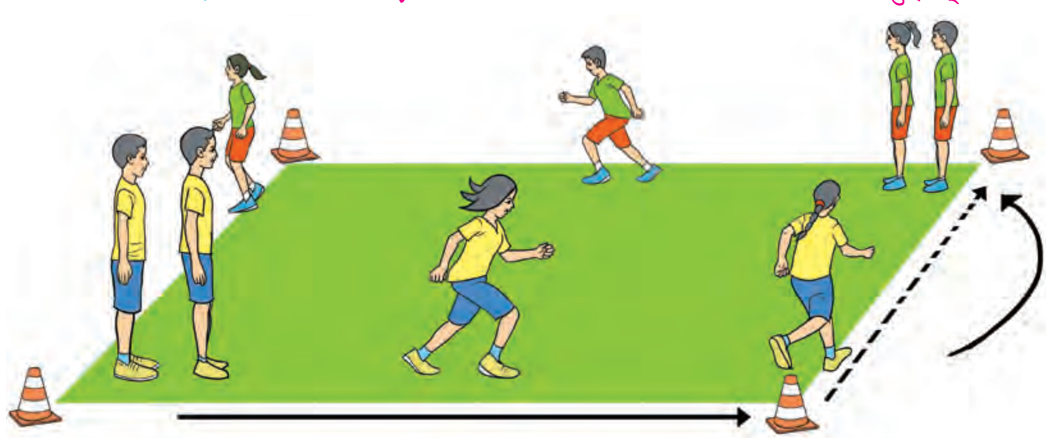
दौडबाट हाम्रो शरीरका सम्पूर्ण अङ्ग र प्रणालीहरूको राम्रो कसरत हुन्छ । दौडमा हामी कुनै एक बिन्दुबाट अर्को बिन्दुसम्म छिटो गतिमा पुग्ने कार्य गर्छौं । यसरी कुनै निर्धारित ठाउँमा पुग्नका लागि छिटो छिटो रूपमा गरिने शारीरिक चाल वा गतिलाई दौड भनिन्छ ।

क्रियाकलाप ७.२ **चित्र हेरौँ र अभ्यास गरौँ :**



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

क्रियाकलाप ७.३ **चित्रमा देखाए जस्तै ७५ मिटर दौडको अभ्यास गर्नुहोस् :**



७.३ उफ्रने क्षमता बढाउने सहयोगी क्रियाकलाप

(क) जोडीमा खेल्ने स्किपिङ (Skipping in pairs)

जोडीमा स्किपिङको अभ्यास गर्दा भरपुर मनोरञ्जन हुन्छ। सामूहिक भावनाको विकास हुन्छ। हातगोडा र आँखाबिचमा समन्वयको विकास हुन्छ । त्यस्तै शारीरिक वृद्धि र मानसिक विकासमा पनि योगदान पुग्छ ।

क्रियाकलाप ७.४

चित्रमा देखाएजस्तै जोडीमा स्किपिङ खेल्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

कथा पढौँ र बुझौँ :

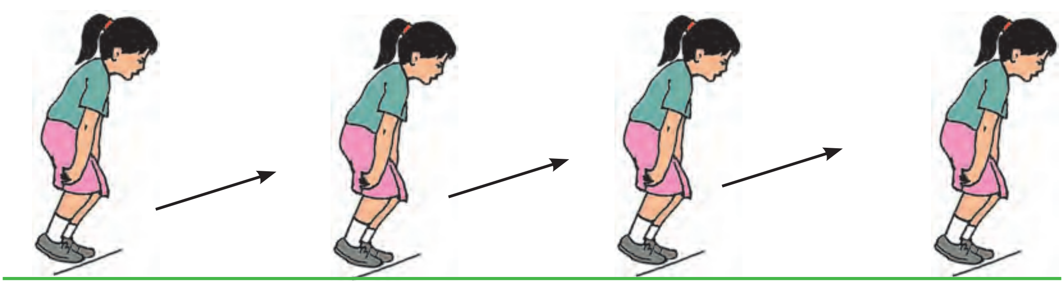
लुनिभा र सुनावती चार कक्षामा पढ्ने मिल्ने साथीहरू हुन् । लुनिभाका बुबाआमा प्रत्येक दिन बिहान शारीरिक कसरत र योग गर्नुहन्छ । लुनिभा पनि बुबाआमासँगै शारीरिक कसरत, योग र स्किपिङ पनि खेल्छिन् । विद्यालयमा पनि साथीहरूसँग खेल्ने गर्छिन् । सुनावतीलाई भने शारीरिक कसरतहरू गर्न मन लाग्दैन । उनी कक्षाकोठामा नै पढेर बस्छिन् । एक दिन शिक्षकले कक्षा चारका सबै जनालाई नजिकैको पहाडमा पदयात्रामा लानुभयो । लुनिभा र अन्य केही साथीहरू रमाइलोसँग दृश्य हेर्दै मनोरञ्जन लिए । सुनावती र केही साथीहरूको खुट्टा दुखेका कारणले पदयात्रा बिचमै छोडेर फर्के ।

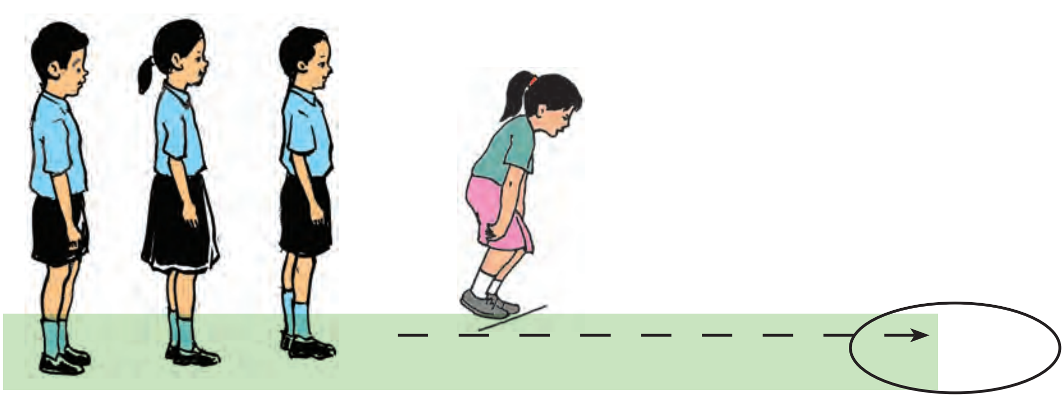
फर्किने बेलामा सुनावतीले लुनिभालई सोभिन्, "लुनिभा तिम्रा खुट्टा किन नदुखेको होला ?" "लुनिभाले मक्ख पर्दै उत्तर दिइन्" हेर सुनावती ! म त प्रत्येक बिहान आमाबुबासँग मर्निङवाक जान्छु । साथै शारीरिक स्किपिङ, योग र अन्य कसरत पनि गर्छु । त्यसैले मेरो खुट्टा बलियो भएको हो । लुनिभा तिमी त नियमित शारीरिक कसरत गरेर बलियो भइछौ । अबदेखि म पनि सधैँ साथीहरूसँग शरीरिक कसरत गर्ने र खेलकुद खेल्ने गर्छु ।

(ख) दिशा बदली गर्ने हप दौड (Hopping)

के तपाईं हप दौडमा सहभागी हुनुभएको छ ? तपाईं कहिले यता कहिले उता उफ्रदै दौड्दै गर्नु भएको होला । के एउटा खुट्टाले उफ्रदै दौड्दै गर्नुभएको छ ? अवश्य । त्यो हप दौड हो । अब यहाँ दिशा परिवर्तन गर्दै हप दौडको अभ्यास गर्छौं ।

क्रियाकलाप ७.५





माथि चित्रमा देखाए जस्तै दिशा बद्ली गर्ने हप दौड एउटा खुट्टा वा दुवै खुट्टाले पनि गर्न सकिन्छ । चित्रमा देखाए जस्तै सबै जना पालै पालो पहिले दुवै खुट्टाले र पछि एक खुट्टाले मात्रै हप दौडको अभ्यास गर्नुहोस् ।

७.४ दुई हातले बल फाल्ने खेल (Throwing)

क्रियाकलाप ७.६

चित्र हेरौँ र अभ्यास गरौँ :

पढौँ र बुझौँ

आज हामी पाँचौँ घन्टीमा खेल खेल्ने छौँ । साथीहरू मिलेर दुई हातले बल फाल्ने खेल खेल्दा रमाइलो हुन्छ । सर्वप्रथम शुभमले बललाई दुवै हातले समाती फाल्छन् । अरू साथीहरू भाग्छन् । शुभमले फालेको बलले लागेको साथीले बल फाल्ने पालो पाउँछ। यसै गरी पालैपालो सबैले बल फाल्ने र भाग्ने गरी यो खेल ३० मिनेटसम्म खेल्ने छौँ। दुवै हातले बल फाल्दा साथीलाई ताकेर फाल्नुपर्छ। अरू साथी बललाई छलेर भाग्नुपर्छ ।

दुई हातले बल फाल्ने खेल समूहमा खेल्दा सामूहिक भावनाको विकास हुन्छ। यो खेलको अभ्यास गर्दा आँखा र हातको समन्वय, अचुकता, चपलता आदिको राम्रो विकास हुन्छ। समूहमा दुवै हातले बल फाल्ने खेल खेल्दा समय सकिएको पत्तै हुँदैन ।

७.५ तोकिएका ठाउँमा बलले निसाना लगाउने खेल

क्रियाकलाप ७.७

चित्र हेरौँ र अभ्यास गरौँ :

आज हामी बलले निसाना लगाउने खेल सिक्ने छौँ । सर्वप्रथम शिक्षकले खेल्ने तरिका प्रदर्शन गरेर देखाउनुहुनेछ । हामीलाई पनि अभ्यास गर्ने अवसर दिनुहुनेछ । हामी ताँतीमा बसी माथि चित्रमा देखाए जस्तै पालैपालो बलले टोकरीमा निसाना लगाउने अभ्यास गर्ने छौँ । हामी सबैले दश दश पटक निसाना लगाउने अभ्यास गर्ने छौँ। यसरी पालैपालो निशाना लगाउने अभ्यास गर्दा फ्याँक्ने सिप, समन्वय र अचुकताको विकास हुन्छ । यस खेलबाट समूहमा मिलेर खेल्ने सामाजिक गुणको पनि विकास हुन्छ ।

क्रियाकलाप ७.८

सबै जना ताँतीमा उभिनुहोस् । एउटा भित्तामा एकले गोलो निसाना लगाउनुहोस् त्यसपछि १० फिट जति परबाट बललाई दुवै हातले समातेर निसानामा पुऱ्याउने प्रयास गर्नुहोस् । सबै जनाले पालैपालो अभ्यास गर्नुहोस् ।

७.५ झुल्ने र तन्किने कसरत (Swinging and twisting exercise)

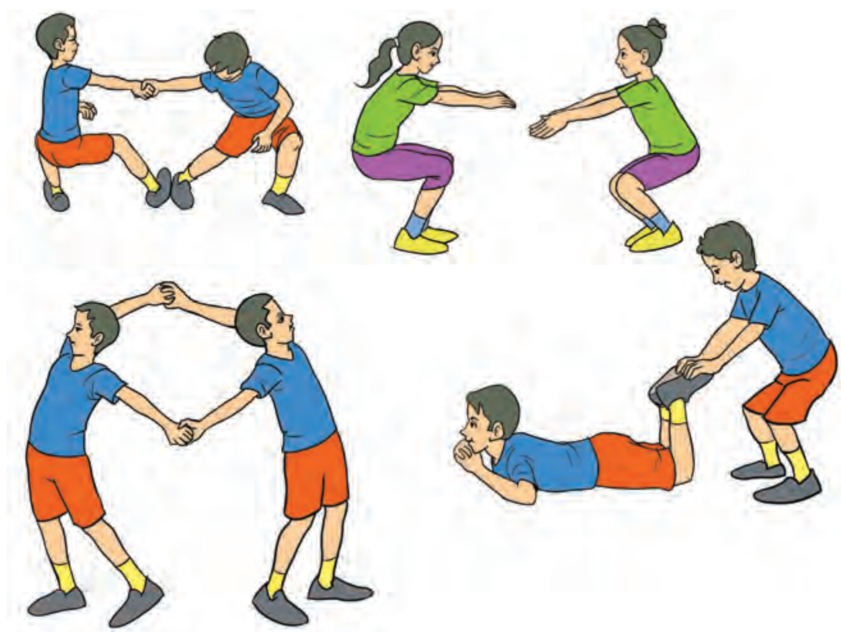
सबै जना ताँतीमा उभिएर झुल्ने र तन्किने कसरत गर्ने छौँ । यसरी उभिँदा एक अर्काको हात खुट्टा तन्काउँदा एकअर्कामा नछुने गरी उभिनुपर्छ । अब शरीरको कम्मरदेखि माथिको भागलाई हल्का गरी झुल्ने जस्तो गर्दै यताउता, चारैतिर हल्लाउनुहोस् । त्यसपछि हातलाई पनि यताउता चारैतिर हल्लाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७.९ **चित्र हेरौँ र अभ्यास गरौँ :**

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

७.६ तान्ने र लच्किने कसरत (Pulling and swinging exercise)

क्रियाकलाप ७.१० **चित्र हेरौँ र अभ्यास गरौँ :**



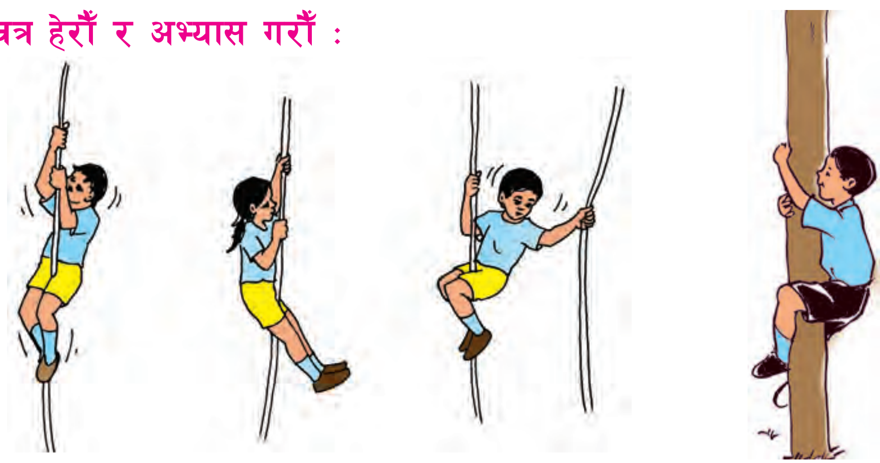
हामीले आज तान्ने र लच्किने कसरत गर्ने छौँ । सबैभन्दा पहिले आफ्नो साथी छनोट गर्नुहोस् । अब चित्रमा गरेको जस्तै सबैले पालैपालो आठ दश पटक तान्ने र लच्किने कसरत गर्नुहोस् ।

७.७ झुन्डिने, चढ्ने र झर्ने कसरत (Swinging and climbing)

आजको कक्षामा झुन्डिने, चढ्ने र झर्ने कसरतको अभ्यास गर्ने छौँ । अब हामी शिक्षकको निर्देशनमा ताँतीमा बसी पालैपालो बारमा झुन्डिने, चढ्ने र झर्ने कसरतको अभ्यास गर्ने छौँ । हामी सबैले यी कसरतहरूको दश दश पटक अभ्यास गर्ने छौँ । यसरी नियमित झुन्डिने, चढ्ने र झर्ने कसरतगर्दा काँध, हात, पाखुरा, गोडा आदिको मांसपेशी बलियो हुन्छ । र शारीरिक तन्दुरुस्तीको पनि विकास हुन्छ ।

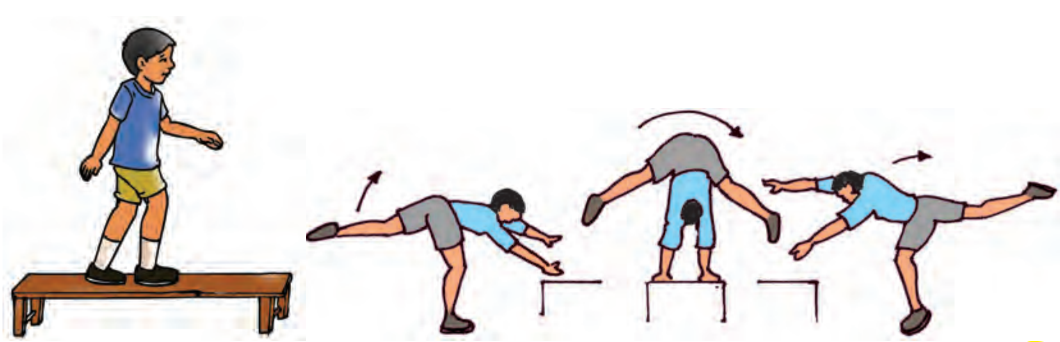
क्रियाकलाप ७.११

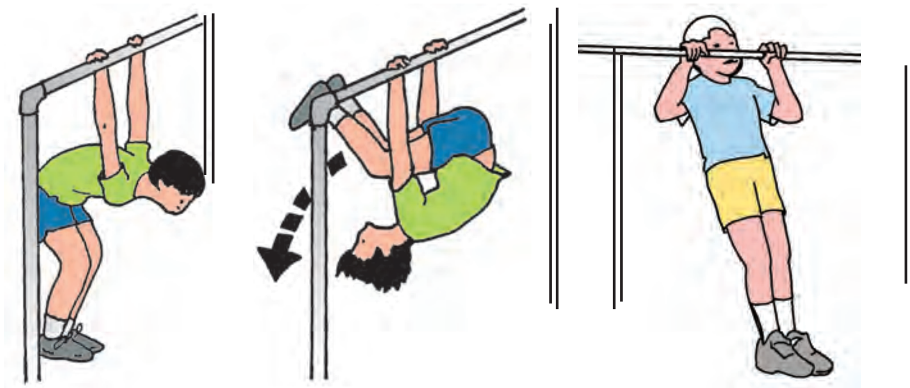
चित्र हेरौँ र अभ्यास गरौँ :



७.८ जिम्नास्टिक (Gymnastics)

क्रियाकलाप ७.१२





चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू

१. चित्रमा बालबालिकाले के गरिरहेका छन् ?

२. चित्रमा गरेका जस्ता क्रियाकलाप तपाईँले पहिले गर्नुभएको छ ?

३. चित्रमा गरेका जस्ता क्रियाकलाप किन गर्नुपर्छ ?

पढौँ, बुझौँ र अभ्यास गरौँ :

विभिन्न उपकरणको प्रयोग गरेर वा उपकरणको प्रयोगबिना गरिने शारीरिक कसरत, व्यायाम र शरीर सन्तुलन गर्ने कार्यलाई जिम्नास्टिक भनिन्छ । यसका लागि उच्च सन्तुलन, शक्ति, लचकता, चपलता, समन्वय आदिको आवश्यकता पर्छ । नियमित जिम्नास्टिकको अभ्यास गर्दा हाम्रा पाखुरा, काँध, छाती, पेट, गोडा आदि मांसपेशी बलिया हुन्छन् ।

(क) अगाडि र पछाडी बिस्तारै पल्टनबाजी (Turning forward backward)

पल्टनबाजी जिम्नास्टिकको आधारभूत क्रियाकलाप हो । यो क्रियाकलापको अभ्यास गर्नुभन्दा पहिले राम्रोसँग जिउ तताउने कसरत गर्नुपर्छ । शरीर तताउने क्रियाकलाप गर्न सबै जना हल्का दौडने अभ्यास गर्नुपर्छ । हातगोडा घुमाउने र तन्काउने कार्य पनि गर्न गर्नुपर्छ । अब तल चित्रमा देखाएजस्तै सबै ले पालैपालो अगाडि र पछाडि पल्टनबाजी गर्नुहोस् । यसरी पल्टन बाजी गर्दा बलजफ्ती पल्टनु हुँदैन ।

क्रियाकलाप ७.१३

चित्र हेरौँ र अभ्यास गरौँ :

चित्रमा दिए जस्तै अगाडिबाट पछाडिबाट पल्टन बाजीको अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ख) सन्तुलन (Balancing)

आजको कक्षामा हामीले दुवै हातले र टाउकाले भुइँमा टेकी गोडा माथि लगेर शरीर सन्तुलन गर्ने अभ्यास गर्नेछौँ । यसका लागि दुइदुई जनाको जोडी बनाउने छौँ । एक जनाले यस्तो अभ्यास गर्दा अर्काले गोडा समातेर सहयोग गर्नु पर्नेछ। यो क्रियाकलाप गर्दा जबरजस्ती गर्ने, धकेलिदिने र बिना जानकारी बिचमा छोडिदिने गर्नुहुँदैन ।

क्रियाकलाप ७.१४

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

चित्र हेरौँ र अभ्यास गरौँ :

क्रियाकलाप ७.१५

पेट भुई छोइ दुवै हात र गोडा सिधा तन्काई शरीर सन्तुलन राख्ने अभ्यास गर्ने छौँ । यसका लागि सर्वप्रथम राम्रोसँग जिउ तताइसकेपछि गुन्द्री वा नरम वस्तु

ओछ्याएर अनुहारलाई जमिनतिर पारेर वा घोप्टो परेर सुत्नुहोस् । त्यसपछि चित्रमा गरेको जस्तै गरी हात र गोडालाई तन्काउँदै बिस्तारै जमिनबाट माथि उठाई पेटले मात्र टेक्ने प्रयास गर्नुहोस् । यस अवस्थामा आठ दश सेकेन्डसम्म रहने प्रयास गर्नुहोस् । सबै विद्यार्थीहरूले पालैपालो पाँचदेखि छ पटकसम्म अभ्यास गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

१ शारीरिक व्यायाम र खेल खेल्नुअगाडि शरीर तताउने कसरत किन गरिन्छ ?

२. हप दौड भनेको के हो ?

३. शारीरिक कसरतको कुनै तीनओटा फाइदा भन्नुहोस् ।

४. दुई हातले बल फाल्ने खेल खेल्दा कुन पक्षको विकास हुन्छ ?

५. जिम्नास्टिक्स भनेको के हो ?

६. जिम्नास्टिक्स आधारभूत क्रियाकलाहरूमध्ये कुनै दुईओटाको नाम लेख्नुहोस् ।

७. पल्टनबाजी गर्नुभन्दा पहिले के गर्नुपर्छ ?

८. जिम्नास्टिकका कुनै दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।

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

८.१ साधारण र स्थानीय खेल (Minor and Local Games)

हामी हाम्रो गाँउघरमा चोर पुलिस, रुमाल लुकाइ, छोइ, लखेटाइ जस्ता खेल खेल्छौँ । यी खेललाई साधारण तथा स्थानीय खेल भनिन्छ । यस्ता खेल साधारण तथा सामान्य नियमका साथै स्थानीय सामग्रीको प्रयोगमा खेलिने भएकाले यसलाई साधारण तथा स्थानीय खेल भनिएको हो ।

खेलहरू खाली समयको सदुपयोग गर्न र मनोरञ्जन गर्न खेलिन्छ । कहिले काहीँ प्रतिस्पर्धाका रूपमा पनि यी खेल खेलिन्छ । साधारण र स्थानीय खेलहरूका नियम र खेल्ने तरिका ठाउँअनुसार फरक फरक हुन सक्छ । यस्ता खेलहरूको नियमित अभ्यासले शारीरिक र मानसिक वृद्धि र विकास हुन्छ । साथै सामाजिक भावनाको विकास र मनोरञ्जनमा समेत टेवा पुग्छ ।

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्

१. **फुर्सदको समयमा तपाइँ कुन कुन खेल खेल्नुहुन्छ ?**

२. **तपाइँको गाउँघरमा खेलिने साधारण तथा स्थानीय खेलहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।**

८.१.१ साधारण खेलहरू (Minor games)

क्रियाकलाप ८.१

साथीहरू मिलेर गाउँघरमा खेलिने खेलहरूमध्ये तपाइँलाई मन पर्ने दुईओटा खेलको खेल्ने तरिकाका बारेमा छलफल गर्नुहोस् । छलफल गरिसकेपछि स्थानीय साथीहरूसँग मिलेर उक्त खेलको अभ्यास गर्नुहोस् ।

(अ) लट्ठी टिप्ने खेल

लट्ठी टिप्ने खेल साधारण खेल हो । यो खेल खेल्न केही लट्ठीको अवश्यकता पर्छ । यो खेल बराबरी सङ्ख्यामा समूहमा रमाइलोसँग खेल्ने गरिन्छ ।

क्रियाकलाप ८.२

विद्यार्थीहरूको चार समूह बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूहको अगाडि सिधा रेखामा एक एकओटा लट्ठी राखिदिनुहोस् । 'गो' को आदेश पाउनसाथ पहिलो नम्बरका सबै विद्यार्थीहरू दौड्दै गएर लट्ठी टिप्नुहोस् । लट्ठी टिपेपछि तीव्र गतिमा फर्केर लट्ठी आफ्नो समूहको अगाडि उभिएको साथीलाई दिई आफू ताँतीको अन्त्यमा गएर उभिनुहोस् । समूहका सबै साथीहरूको पालो नसकिएसम्म खेल जारी राख्नुहोस् । सबैभन्दा पहिला लट्ठी टिपेर सक्ने समूह विजयी हुन्छ ।

(आ) सङ्ख्यामा होऊ खेल

क्रियाकलाप ८.३

चित्र हेरौँ र अभ्यास गरौँ :

चित्रमा जस्तै सबै जना चउरमा जानुहोस् । एउटा गोलो घेरा बनाउनुहोस् । गोलाकार घेरामा सबै जना दौड्नुहोस् । शिक्षकले सबैले सुन्ने गरी कुनै अङ्कको उच्चारण गर्नुहुन्छ । सोही निर्देशनबमोजम अङ्क मिल्ने गरी एकआपसमा हात समातेर

आफ्नो समूह बनाउनुहोस् । समूह बनाउन नसक्ने विद्यार्थी घेराबाहिर जानुपर्छ । यो खेल बारम्बार अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८.४

तपाईँको गाउँघरमा खेल्ने स्थानीय तथा साधारण खेलहरूको सूची बनाउनुहोस् :

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

८.२ स्थानीय खेलहरू (Local games)

८.२.१ डन्डिबियो खेल

डन्डिबियो खेललाई परम्परागत तथा स्थानीय खेलका रूपमा लिइन्छ । यो खेल सात सात जनाको दुई (डन्डी समूह र बियो समूह) समूह मिलेर खेलिने खेल हो । यो खेल खेल्ने स्थान सानो भएमा पाँच पाँच जनाको समूहमा पनि खेल्न सकिन्छ । यस खेलमा एक पक्षले डन्डीले बियोलाई टाढासम्म फ्याँक्ने काम गरिन्छ । यसै गरी अर्को पक्षले बियो समाएमा बियो फाल्ने व्यक्ति स्वतः आउट हुन्छ । यदि समाउन नसकेमा डन्डीले बियोलाई ठ्याक लगाएर टाढा पुऱ्याउने कार्य गरिन्छ । ठ्याकको आधार र दुरीको गणना गरी हार जित छुट्याइन्छ । निर्धारित समय (३० देखि ४५ मिनेट) मा बढी अङ्क प्राप्त गर्ने समूह विजयी हुन्छ ।

क्रियाकलाप ८.५

पाँच वा सात जनाको समूह बनाउनुहोस् । टस गरी डन्डी समूह र बियो समूह छुट्याउनुहोस् । दुई समूहबिच डण्डीबियोको अभ्यास गर्नुहोस् ।

(आ) बाघचाल (Bagchhal)

के तपाईंले बाघचाल खेल्नुभएको छ ? के तपाईंलाई बाघचाल खेल्ने तरिका र नियमहरूको जानकारी छ ? यस खेलमा चारओटा बाघ र २० ओटा बाख्रा हुन्छन् । खेलको क्रममा बाघले सबै बाख्रा खाएमा बाघ पक्ष र बाघलाई थुन्न सके बाख्रा पक्षको जित हुन्छ ।

क्रियाकलाप ८.६

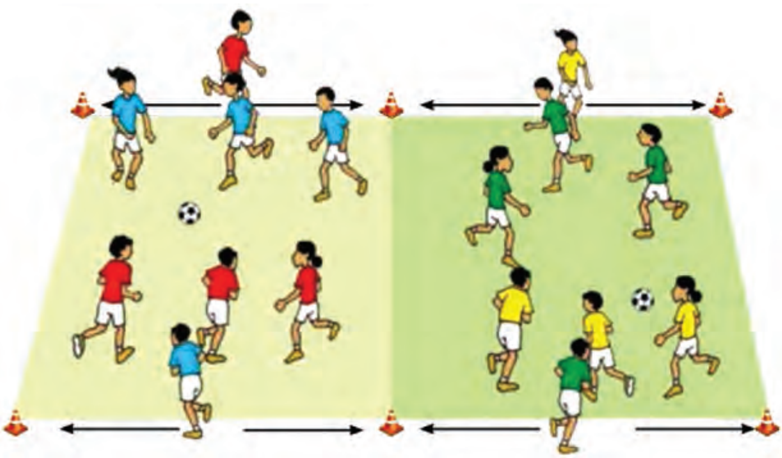
सुरुमा बोर्डको चार कुनामा बाघ राख्नुहोस् । बाख्राहरू जता जता राखे पनि हुन्छ । बिसओटा बाख्रा राखिसकेपछि बाख्रा थप्न पाइँदैन । यदि बाघले सबै बाख्रा खाएमा बाघ पक्षको र बाघलाई थुन्न सके बाख्रा पक्षको जित भएको घोषणा गर्नुहोस् ।

८.३ बल खेलहरू (Ball games)

९.३.१ फुटबल (Football)

पढौँ र बुझौँ :

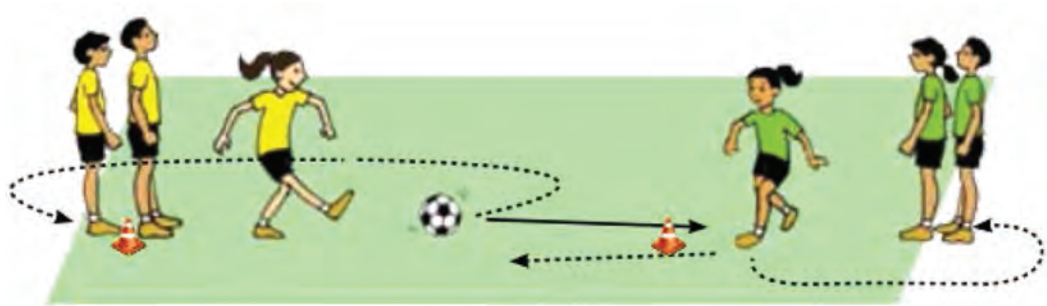
फुटबल एक लोकप्रिय खेल हो । बललाई खुट्टाले हानेर खेलिने भएकाले फुटबल भनिएको हो । यो खेल एघार एघार जना खेलाडीहरूको दुई समूहबिच खेल्ने गरिन्छ । छिटो गतिमा बललाई आफ्नो नियन्त्रणमा राखेर खेल्नुपर्ने हुँदा खेलको नियम र अनुसाशनको पालना गर्दै सावधानीपूर्वक खेल्नुपर्छ ।



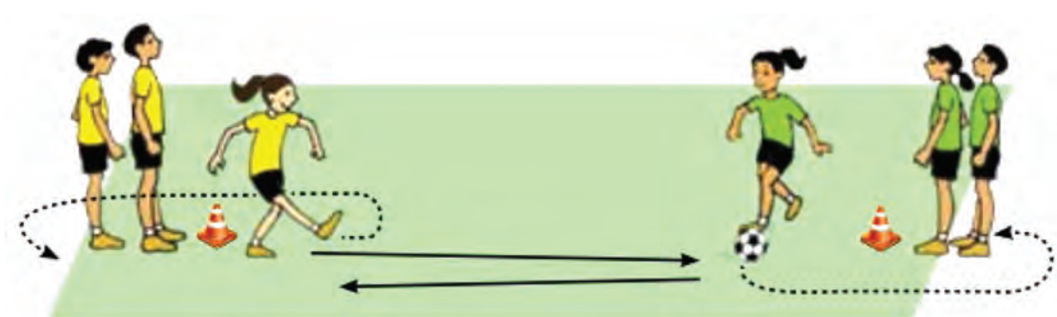
(क) किकिङ र ट्र्यापिङ (Kicking and trapping)

क्रियाकलाप ८.७

चित्र हेरौँ र अभ्यास गरौँ :



किकिङ ट्र्यापिङ ⟵ ......४/५ मि.... ⟶ *ट्र्यापिङ किकिङ*

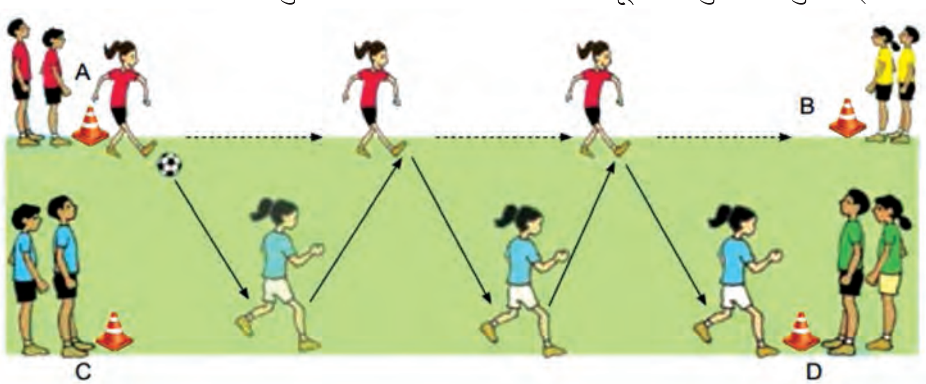


क्रियाकलाप ८.८

फुटबलको किकिङ र ट्र्यापिङ सिप सिक्नका लागि सर्वप्रथम जिउ तताउने कसरत गर्नुहोस् । जिउ तताइसकेपछि दुई बराबर सङ्ख्यामा विभाजन हुनुहोस् । दुवै समूहमा सदस्य ताँतीमा उभिनुहोस् । समूह 'क' ले चित्रमा गरेको जस्तै गरी इनसाइड र इनस्टेप किकिङ गरी समूह 'ख' मा बल पुऱ्याउनुहोस् । समूह 'ख' को अगाडि उभिएको व्यक्तिले पनि विपरीत दिशाबाट आएको बललाई पैताला, गोडा आदिले रोकी पुनः बललाई किकङ गरी समूह 'क' मा पुऱ्याउनुहोस् र ताँतीमा पछाडी गएर उभिनुहोस् । पालैपालो सबैले बारम्बार अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८.९

जिउ तताउने अभ्यास गरिसकेपछि सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूको चार समूह बनाउनुहोस् । विभाजन हुनुहोस् । दुईओटा समूह मैदानका एउटा साइड र अर्को दुईओटा समूह चार पाँच मिटरको दुरीमा अर्को साइडमा उभिनुहोस् । त्यसपछि ताँतीको सबैभन्दा अगाडिको विद्यार्थीले चित्रमा गरेको जस्तै गरी बललाई किकिङ गरी अर्को समूहमा पुऱ्याउनुहोस् । अर्को समूहको ताँतीमा सबैभन्दा अगाडि उभिएको विद्यार्थीले बललाई रोकी पुनः किकिङ गरी अर्को समूहमा पुऱ्याउनुहोस् । त्यसपछि



बल पाउने समूहको ताँतीको सबैभन्दा अगाडिको विद्यार्थीले बललाई रोकी किकिङ गर्दै अर्को समूहमा पुऱ्याउनुहोस् । बल किकिङ गरेपछि आफ्नो समूहको ताँतीको अन्त्यमा गएर उभिनुहोस् । यसरी सबै विद्यार्थीले पालैपालो किकिङ र ट्र्यापिङको अभ्यास गर्नुहोस् ।

८.३.२ बास्केटबल (Basketball)

पढौँ र बुझौँ :

बास्केटबल सामूहिक खेल हो । यो पाँच पाँच जना खेलाडीबिच बललाई पास गर्दै विपक्षको बास्केटमा छिराएर खेलिन्छ । बास्केटबल ढलान गरिएको कोर्टमा तीव्र गतिमा खेलिन्छ ।

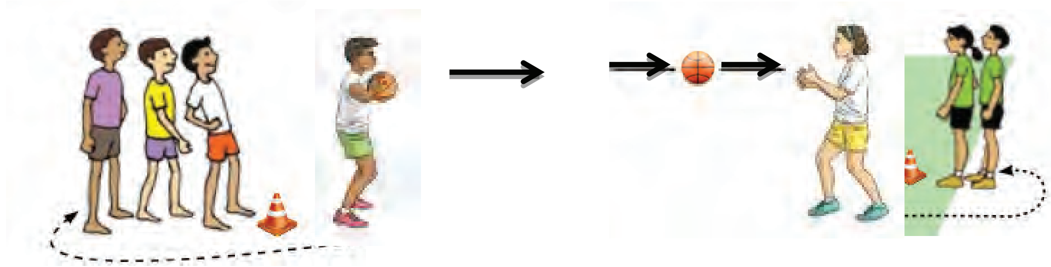
पासिङ र क्याचिङ (Passing and catching)

चित्र हेरौँ र अभ्यास गरौँ :

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

क्रियाकलाप ८.१०

जिउ तताउने कसरत गरिसकेपछि सबै विद्यार्थीको दुई समूह बनाउनुहोस् । दुईओटा समूह विपरीत दिशामा ताँतीमा उभिनुहोस् । सर्वप्रथम ताँतीको अगाडि उभिएमा साथीले बललाई दुवै हातले समातेर विपक्षी समूहको साथीलाई बल पास गर्नुहोस् । बल पास गरेपछि ताँतीको अन्तिममा गएर उभिनुहोस् । विपक्षी



साथीले दिएको बललाई चित्रमा गरेको जस्तै गरी समाएर पुनः विपक्षी साथीलाई पास गरी आफू ताँतीको अन्तिममा गएर उभिनुहोस् । यसै गरी सबैले पालैपालो बल समाउने र पास गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८.११

विद्यार्थी दुई समूहमा विभाजन हुनुहोस् । चित्रमा देखाएको जस्तै ताँतीमा उभिनुहोस् । गो को आदेश पाउनसाथ ताँतीको सबैभन्दा अगाडिको विद्यार्थीले बललाई केही अगाडिसम्म ड्रिबिलिङ गरी फर्केर अर्को समूहलाई पास गर्नुहोस् । त्यसपछि अर्को समूहबाट आएको बललाई सावधानीपूर्वक समाती केही अगाडिसम्म ड्रिबिलिङ गरी फर्केर अर्को समूहको साथीलाई बल पास गर्नुहोस् । यसै गरी सबै विद्यार्थीले पालैपालो अभ्यास गर्नुहोस् ।

८.३.३ रिले बल (Relay ball)

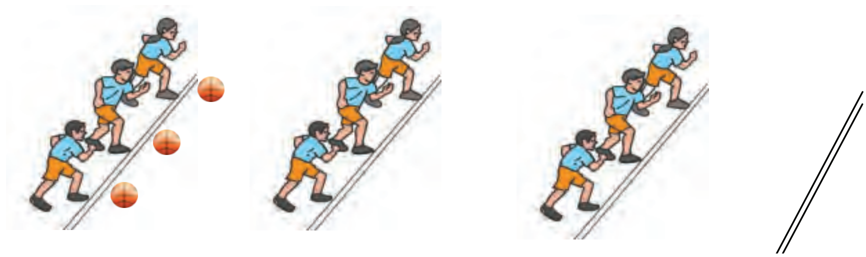
रिले बल समूहमा गरिने रमाइलो खेल हो । यो खेलको अभ्यासले विद्यार्थीहरूमा बल पास गर्ने र समाउने सिपको विकास गर्न सकिन्छ । यसले शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको सन्तुलन गर्ने क्षमताको पनि विकास हुन्छ ।

क्रियाकलाप ८.१२

सर्वप्रथम ५ मि. को दुरीमा दुईओटा रेखा खिच्नुहोस् । समूहमा विभाजन भई एउटा रेखा बाहिर ताँतीमा उभिनुहोस् । बल ताँतीको अगाडि रेखामा राख्नुहोस् । 'गो' को आदेश पाउनसाथ अगिल्लो पङ्क्तिका विद्यार्थी बल लिएर निर्धारित दुरी पार गर्नुहोस् । त्यसपछि दौडँदै आएर बल आफ्नो समूहको साथीलाई पास गरी

आफू ताँतीको अन्तिममा गएर उभिनुहोस् । यसरी पालैपालो सबै विद्यार्थीले रिले बल खेलको अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८.१३



सर्वप्रथम चित्रमा जस्तै समूह बनाउनुहोस् । त्यसपछि चित्रमा देखाएजस्तै गरी उभिनुहोस् । शिक्षकले 'गो' भन्नासाथ आफू अगाडि भएको बल टिपेर दौडँदै गएर अर्को समूहको साथीलाई पास दिनुहोस् । त्यसै गरी अन्तिमको साथीले रिले बल दौड पूरा गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ८.१४

तपाईंले खेलेका र नखेलेका बल खेलहरूको सूची बनाउनुहोस् :

क. स.	तपाईँले खेलेका बल खेल	तपाईँले नखेलेका बल खेल
१.		
२.		
३.		
४		

८.३.४ डजबल (Dodgeball)

पक्ष समूहका खेलाडीले बलले हानेर विपक्षलाई आउट बनाउने र त्यसरी हानेको बल बाट अर्को पक्ष सुरक्षित रहने प्रयास गर्दै खेलिने खेललाई डजबल भनिन्छ । यो खेल खेल्दा निकै मनोरञ्जन हुन्छ । साथै यसले हाम्रो शारीरिक, मानसिक र सामाजिक विकासमा पनि सहयोग गर्छ । यस खेलमा प्रत्येक समूहमा नौ दे

खि १२ जना सम्म खेलाडी हुन्छन् । जसमध्ये पाँच जना सक्रिय खेलाडीको रुपमा कोर्टभित्र खेल्ने गर्छन् । आयाताकार वा गोलाकार कोर्टमा यो खेल खेल्न सकिन्छ । यो खेल जुनियरहरू २० मिनेट र सिनियरहरू ४० मिनेटको अवधिमा खेलिन्छ । यसका लागि डजबल वा भलिबल वा त्यस्तै हलुका प्रकारको बलको आवश्यकता पर्छ ।

क्रियाकलाप ८.१५:

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

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

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको गाउँघरमा खेलिने कुनै तीनओटा स्थानीय खेलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) डन्डीबियो खेल खेल्ने तरिकाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) स्थानीय खेल भनेको के हो ?

(घ) साधारण तथा स्थानीय खेलका फाइदाको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(ङ) फुटबल खेलका कुनै दुई सिप उल्लेख गर्नुहोस् ।

(च) बास्केटबल साथी भएको स्थानसम्म पुऱ्याउने सिपलाई के भनिन्छ ?

(छ) रिले बल भनेको के हो ?

(ज) साथीले पास दिएको फुटबल रोक्ने सिपलाई के भनिन्छ ?

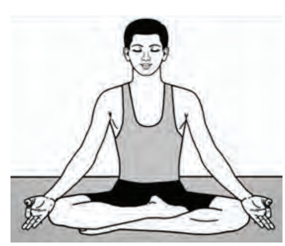
योग (Yoga)

चित्र हेरौँ र अभ्यास गरौँ :

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

हाम्रो शरीरको श्वासप्रश्वासलाई चलाउने, रोक्ने र शरीरभरी फैलाउने कार्य प्राणायाम हो । यस कार्यमा मुख बन्द गरेर श्वासलाई नाकबाट भित्र तान्दै एकै छिन रोकेर बाहिर फाल्ने गरिन्छ । शरीरमा आवश्यक शक्ति पाउनका लागि हामीले सधैँ प्राणायामको अभ्यास गर्नुपर्छ । यो अभ्यास गर्दा हाम्रो शरीरको रगत शुद्ध हुन्छ । फोक्साको काम गर्ने क्षमता बढ्छ । मानिसको रोगसँग लड्ने क्षमताको विकास हुन्छ । यसले स्मरण शक्ति बढाउँछ । काममा एकाग्र भएर लाग्न मदत गर्छ । प्राणायाम धेरै प्रकारका हुन्छन् । प्राणायामको तरिका सिकेर मात्रै अभ्यास गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप ९.१



अब सबैजनाले चित्रमा देखाइए जस्तै दैनिक भस्त्रिका प्राणायाम गर्नुहोस् । यो प्राणायाम गर्नका लागि सुखासनमा बसेर मुख बन्द गर्नुहोस् । यसपछि दुईओटा नाकबाट सास भित्र भर्ने र बाहिर फाल्ने गर्नुहोस् । यो प्राणायाम सिकेर नियमित अभ्यास गर्ने बानी बसाल्नुहोस् ।

९.२ योगको परिचय (Introduction to yoga)

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

९.३ योग आसन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्ष (Aspects to be considered while performing yoga asana)

योगासनको अभ्यास गर्दा तलका कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ :

(क) योगासन सफा र हावा आउने ठाउँमा म्याट अथवा दरी बिछ्याएर गर्नुपर्छ ।

(ख) योगासन गर्नुभन्दा पहिले प्रार्थना गर्नुपर्छ । प्रार्थनाले मन एकाग्र हुन्छ । ध्यानपूर्वक एकाग्र चित्तले गरेको अभ्यासबाट बढि लाभ प्राप्त हुन्छ ।

(ग) योगासन खाली पेटमा अथवा खाना खाएको तीन घण्टापछि मात्रै गर्नुपर्छ । खाना खानेबित्तिकै योग गर्दा हानि हुन सक्छ ।

(घ) योगासन गर्दा खुकुलो लुगा लगाउनुपर्छ । विहानको समयमा योग गर्नु राम्रो मानिन्छ ।

(ङ) योगासन गर्दा सुरुमा सजिला आसनहरू गर्नुपर्छ । नियमित अभ्यास गरेपछि मात्रै कठिन आसनहरूको अभ्यास योग शिक्षकसँग बसेर गर्नुपर्छ ।

(च) योगासन गर्दा थकाइ लाग्यो अप्ठ्यारो भयो भने एक छिन आराम गरेर अभ्यास गर्नुपर्छ । जबरजस्ती गर्नु हुँदैन ।

(छ) ज्वरो आएको बेलामा, धेरै थकाइ लागेको बेलामा र चोटपटक लागी अप्रेसन गरेको बेलामा योगासन गर्नु हुँदैन ।

(ज) योगासन बसेर, उठेर उत्तानो परेर तथा पेटको भरमा सुतेर गर्न सकिन्छ । त्यसैले यसलाई क्रमैसित गर्नका लागि शिक्षकसँग राम्ररी सिकेर मात्र अभ्यास गर्नुपर्छ ।

९.४ सुखासनको अभ्यास (Practice of Sukhasana)

सुखासन गर्नका लागि चित्रमा देखाइए जस्तै गरी अभ्यास गर्नुहोस् ।

(क) सुरुमा जमिनको सतहमा योग म्याट माथि गोडा सिधा गरेर बस्नुहोस् ।

(ख) दायाँ गोडालाई घुँडाबाट मोडेर बायाँ तिघ्राको मुनि राख्नुहोस् ।

(ग) यसरी नै बायाँ गोडालाई पनि घुँडाबाट मोडेर दायाँ तिघ्राको मुनि राख्नुहोस् ।

(घ) दुवै हातलाई घुँडामाथि ज्ञानमुद्रामा हत्केला आकाशतर्फ फर्काउँदै राख्नुहोस् ।

(घ) कम्मर, गर्दन र टाउकोलाई सिधा पारेर राख्नुहोस् ।

(च) यसै गरी पटक पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।

सुखासनका फाइदा

(क) शरीर र मनको थकान कम हुन्छ

(ख) मेरुदण्ड बलियो हुन्छ ।

(ग) शारीरिक तथा मानसिक सन्तुलन ल्याउन सहयोग पुग्छ

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

९.५ बज्रासनको अभ्यास (Practice of Vajrasana)

चित्रमा दिए जस्तै घुँडा खुम्च्याएर घुँडामा हातराखी कम्मर सिधा पारेर गरीने आसन नै बज्रासन हो । योआसनको अभ्यासले घुँडा, गोडा, गोलिगाँठा, पैताला आदिमा राम्रो कसरत हुन्छ । बज्रासनले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउने, एकाग्रता बढाउने र चिन्तन शक्तिको विकास गर्छ । त्यस्तै जोर्नीको दुखाइ कम गर्ने, टाउको दुख्ने रोग कम गर्ने, रक्तचापको समस्या पनि कम गर्छ ।

क्रियाकलाप ९.२

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

९.६ अर्ध हलासनको अभ्यास (Practice of Ardha Halasana)

अर्ध हलासनको अभ्यास चित्रमा देखाइए जस्तै गरी गर्नुहोस् :

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

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

(ग) अब दायाँ गोडालाई नखुम्च्याईकन सिधा माथि आकाशतर्फ लैजानुहोस् र बिस्तारै तल जमिनमा फिर्ता ल्याउनुहोस् ।

(घ) यसै गरी बायाँ गोडालाई पनि नखुम्च्याई जमिनबाट माथि सिधा उठाउनुहोस् र बिस्तारै जमिनमा फिर्ता ल्याउनुहोस् ।

(च) यसरी पाँच पाँच पटक अभ्यास गर्नुहोस् र अन्तमा दुवै गोडालाई सँगै माथि उठाउनुस् र बिस्तारै जमिनमा फिर्ता ल्याउनुहोस् ।

अर्धहलासनका फाइदा

(क) पेटको भागलाई बलियो बनाउँछ ।

(ख) पाचन शक्ति राम्रो हुन्छ ।

(ग) तिघ्रा तथा पिडौलाको भागलाई बलियो बनाउन मदत पुग्छ ।

(घ) शरीरमा रक्त सञ्चार राम्रो हुन्छ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्

१. प्राणायाम भनेको के हो ?

२. बज्रासन भनेको के हो ? यसका फाइदा लेख्नुहोस् ।

३. सुखासनको अभ्यास कसरी गरिन्छ ?

४. अर्धहलासन गर्ने तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

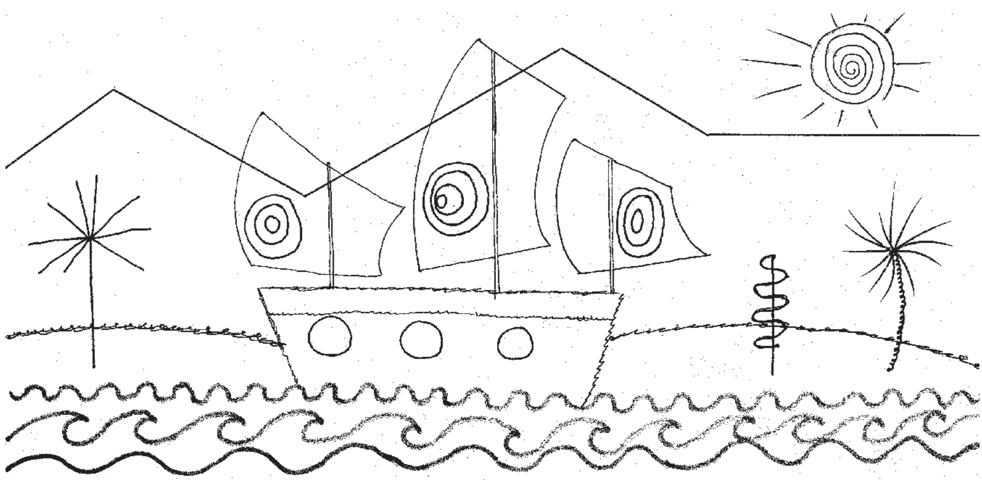
एकाइ

१०

रेखाचित्र र रङ
(Drawing and Colour)

रेखाङ्कन (Drawing)

हामी विभिन्न सामग्रीको सहायताले चित्र कोर्न सक्छौँ । कागजमा रेखाङ्कन गर्न पेन्सिल, क्रेयन, चारकोल जस्ता सामग्रीको प्रयोग गर्न सकिन्छ । रेखाङ्कन गर्दा हल्का मसिनो रेखा कोर्दै गर्नुपर्छ । नमिलेका ठाउँमा इरेजरको सहायता लिन सकिन्छ । रेखाचित्र बनाउँदा दुरुस्तै हुनुपर्छ भन्ने छैन । यसरी रेखाङ्कन गर्दा आवश्यकताअनुसार विभिन्न सिधा रेखा, बाङ्गाटिङ्गा रेखा, चक्रीय रेखा आदि कोर्न सकिन्छ । तल दिइएको चित्र अवलोकन गर्नुहोस् । कुन कुन प्रकारका रेखाहरू देखिन्छन् ? छलफल गर्नुहोस् ।

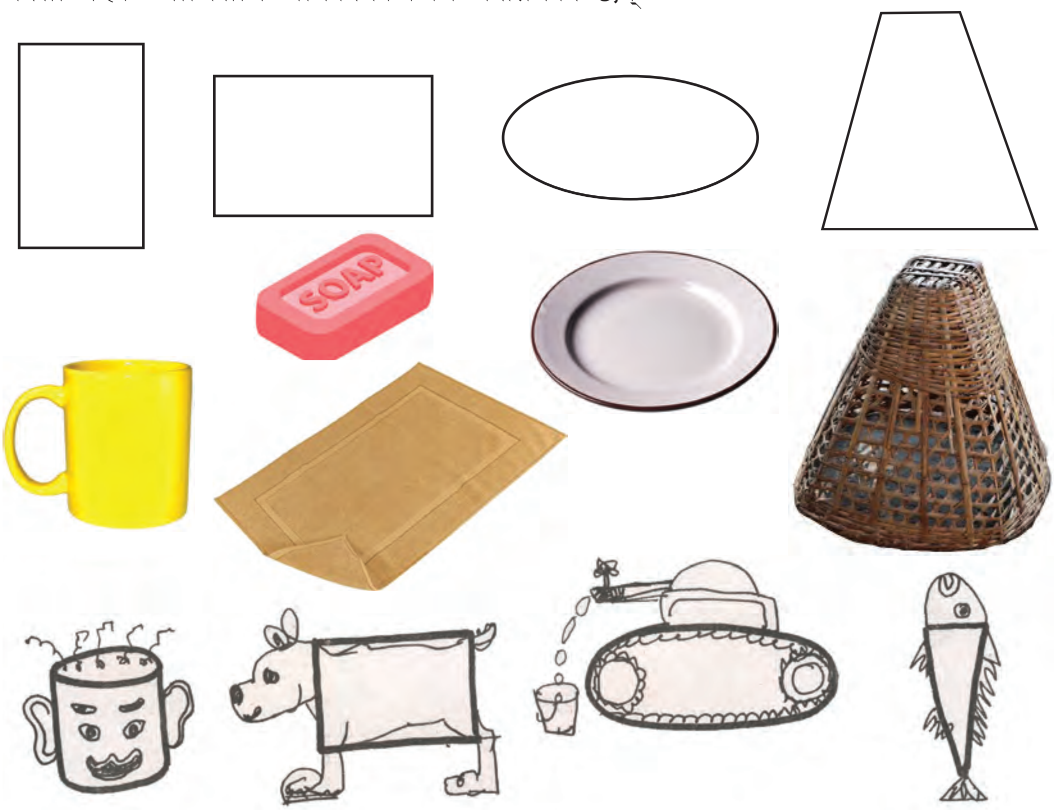


क्रियाकलाप १०.१

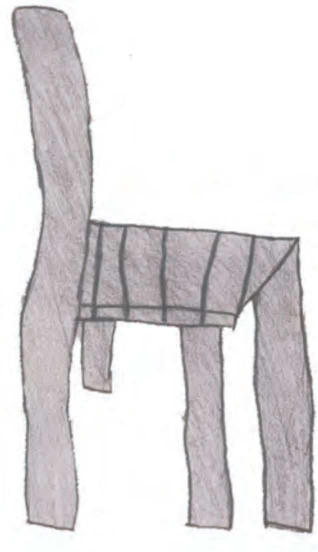
तपाईँलाई मन पर्ने विभिन्न किसिमका रेखाहरू कापीमा कोर्नुहोस् र ती रेखाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ज्यामितीय आकारबाट वस्तुको चित्र निर्माण (Drawings based on geometrical shapes)

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



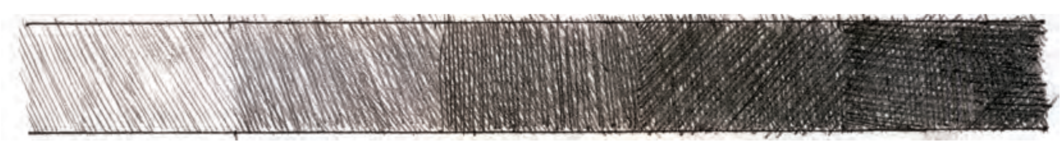
कक्षामा भएका विभिन्न ज्यामितीय आकारका वस्तुहरूको चित्र बनाउन सकिन्छ । यस्ता ज्यामितीय आकारका प्रकारका चित्रको अभ्यासले अरू खालका चित्र बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ । चित्र बनाउँदा त्यस वस्तुको नाप, आकार र वस्तु कतातिर फर्किएको छ भन्ने ख्याल गर्नुपर्छ । यहाँ चार कक्षामा पढ्ने विद्यार्थीले आफ्नो कक्षाकोठाका कुर्सीको चित्र बनाएको देखाइएको छ ।



क्रियाकलाप १०.२

तपाईँको वरिपरि भएका ज्यामितीय आकारका विभिन्न वस्तु सङ्कलन गर्नुहोस् र ती वस्तुहरूको अवलोकन गरी रेखाचित्र बनाउनुहोस् ।

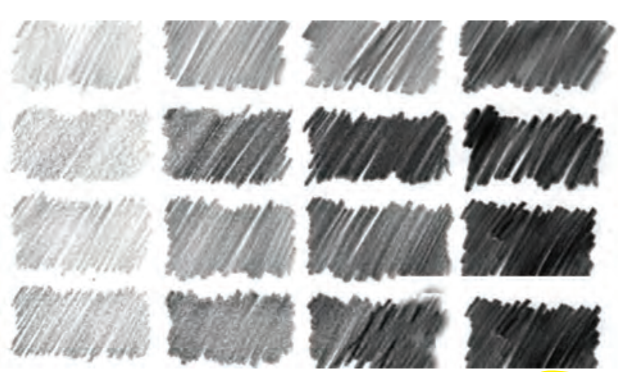
छाया (Shading)



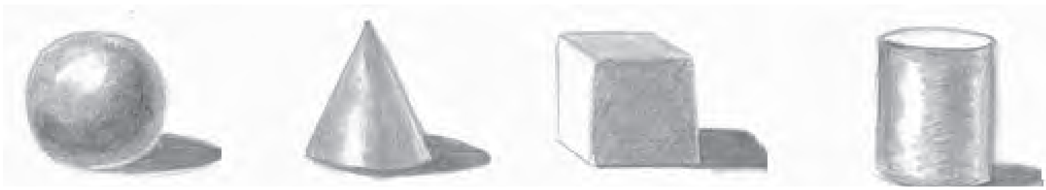
एक पटक कोरेको   दुई पटक कोरेका   तेस्रो पटक कोरेका   चौथो पटक कोरेका

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

first coat   *Second coat*   *third coat*   *forth coat*



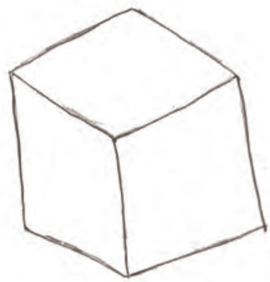
रेखाचित्रमा छाया (shading) गर्नाले चित्रण गरिएको वस्तुमा गहिराइ (depth) को प्रभाव पैदा हुन्छ । वस्तुमा छाया परेको भाग गाढा अथवा कालो हुन्छ । तल ज्यमितीय आकारका वस्तु रेखाङ्कन गरिएका छन् । ती वस्तुमा छाया कसरी परेको छ अवलोकन गर्नुहोस् :



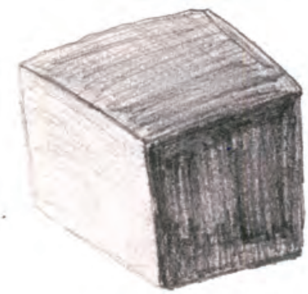
क्रियाकलाप १०.३

अब वास्तविक वस्तु हेर्दै चित्र कोर्ने अभ्यास गरौँ :

वास्तविक वस्तु



रेखा चित्र



छाया गरेपछि

वास्तविक वस्तु

रेखा चित्र

छाया गरेपछि

क्रियाकलाप १०.४

गोलो, चारपाटे, शङ्कु (cone) जस्ता विभिन्न आकार प्रकार भएका सामग्रीहरूको रेखाचित्र बनाई त्यसमा छाया गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

अवलोकनद्वारा रेखाचित्र (Drawing from observation)

हाम्रा वरिपरि विभिन्न वस्तु छन् । यस्ता वस्तु राम्ररी अवलोकन गर्नुहोस् ।

हेरेर बनाएका वस्तु अझ यथार्थपरक देखिन्छन् । कुनै पनि वस्तु हेराइको कोणअनुसार फरक फरक देखिन्छ । अवलोकनद्वारा वस्तुको चित्र बनाउँदा त्यसमा देखिने गुण, मोटाइ, लम्बाइ, गहिराइ, आकार, छाया, प्रकाश आदि अध्ययन गर्न सकिन्छ । यसरी अवलोकन गरी चित्र बनाउनुपर्छ । अभ्यास गर्दा पहिला एउटा मात्र वस्तु (simple shape) को चित्र बनाउने त्यसपछि क्रमशः दुई वा दुईभन्दा बढी वस्तुहरूको रेखाङ्कन गर्नुपर्छ । तल केही अवलोकन गरी बनाएका चित्र दिइएका छन्, अध्ययन गर्नुहोस् :

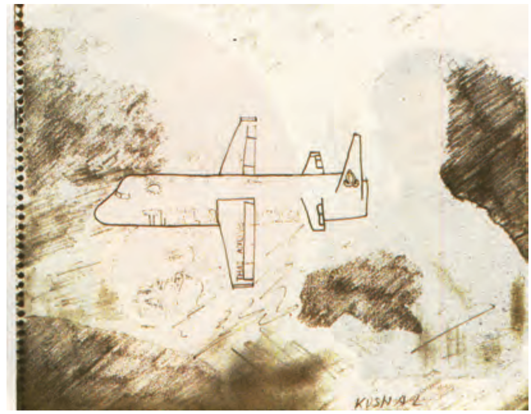
क्रियाकलाप १०.५

कक्षा वा घरबाहिरका दृष्य अवलोकन गरी वस्तुको चित्र बनाउनुहोस् ।

कल्पनामा आधारित रेखाचित्र (Imagination drawing)

हामी विभिन्न कुरा कल्पना गर्छौं । आफ्ना अनुभव, भावना, सोच र कल्पनालाई विभिन्न माध्ययमबाट प्रस्तुत गर्न सकिन्छ । आफ्ना मनमा लागेका कुरा चित्रमार्फत प्रस्तुत गर्न सकिन्छ । तल दिइएका बालबालिकाका चित्र अवलोकन गरौँ र आफूले पनि अभ्यास गरौँ :

मेरो बल र मेरो कुकुर



बादलमा फसेको हवाईजहाज

चिडियाखानामा म र मेरो भाइ

चन्द्रमाको यात्रा

कथामा आधारित रेखाचित्र (Drawings based on story)

विद्यार्थीहरू कथा सुन्दै गरेको

कथाअनुसार विद्यार्थीले बनाएको चित्र

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

क्रियाकलाप १०.६

पाठ्यपुस्तकमा भएका पाठहरूबारे छलफल गरी ती पाठमध्येबाट तपाईँलाई मन पर्ने विषयमा रेखाचित्र बनाउनुहोस् ।

शिक्षकको सहयोगमा चित्रकलासम्बन्धी क्रियाकलाप गर्दा सकेसम्म स्वःउत्प्रेरणा हुने गरी अभ्यास गर्नुहोस् । सकेसम्म हुबहु चित्र बनाउन भन्दा भावना र विचारका प्रस्तुतिलाई प्राथमिकता दिई चित्र बनाउनुहोस् । रेखाङ्कन गर्नुअगाडि कक्षाकोठामा विभिन्न रेखाचित्र प्रदर्शन गरी छलफल गर्नुहोस् ।

रेखाङ्कन गर्दा वस्तुको चित्र बनाउने कार्य मात्र नगरी त्यस वस्तुमा भएका गुण जस्तै : (ती कति मोटा, मसिना, पातला, खस्रो, चिल्लो तथा तिनका नाप र रङ आदि) बारेमा पनि छलफल गर्नुहोस् ।

चित्र बनाउदा सकेसम्म पाठ्यपुस्तकमा दिइएका विषयवस्तुभन्दा पनि तपाईंले पढ्ने गरेका चित्रपुस्तिका स्वास्थ्य, शारीरिक, सामाजिक नेपाली जस्ता विषयमा भएका

विषयवस्तुलाई केन्द्रित गरी चित्र रचना गर्दा प्रभावकारी हुन्छ । जस्तैः मलाई मन पर्ने खानेकुरा, घरटोलको सरसफाइ, छिमेकीलाई सहयोग, व्यक्तिगत सरसफाई, स्वास्थ्य, मैले जचाउँने ठाउ आदि ।

साथीबिच एक अर्काको कार्य अवलोकन गरी प्रशंसा गर्नुहोस् ।

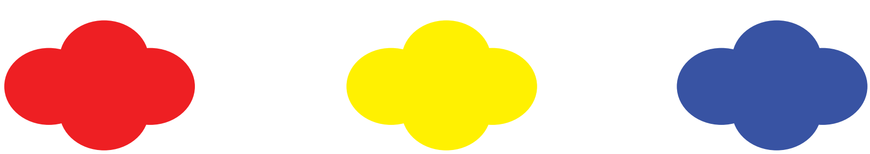
आफ्ना अनुभव (experiences) गरेका, रूचि (interest) र कल्पनाका विषयवस्तुमा (Imagination) बढी जोड दिनुहोस् । चित्रकला सिप मात्र हैन आफ्ना भावना व्यक्त गर्ने उत्कृष्ट माध्यम पनि हो भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

रङ (Colours)

हाम्रो वरिपरि हामी विभिन्न वस्तु देख्न सक्छौँ । ती वस्तुमा हामी थरीथरीका रङहरू देख्न सक्छौँ । एउटै वस्तुमा पनि गाढा वा फिक्का गरी धेरै रङका प्रवृति देख्न सकिन्छ । पानी रङ, पेन्सिल रङ, क्रेयन, पोस्टर रङ र तेल रङ आदि गरी विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । यसै गरी अबिर, केशरी, रातोमाटो, बेसार नीर आदि ।

प्राथमिक रङ (Primary colour)

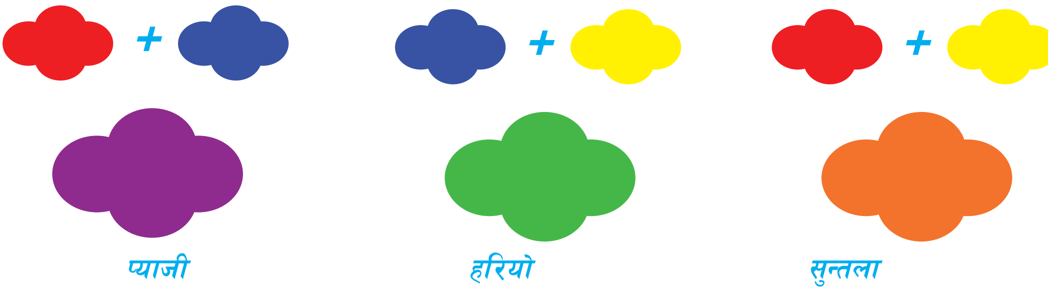
रातो, निलो र पहेँलो रङलाई मूल रङ अर्थात (Primary colour) भनिन्छ ।



रातो *पहेँलो* *निलो*

माध्यमिक रङ (Secondary colour)

दुई मूल रङलाई मिसाएर बन्ने रङलाई माध्यमिक रङ (secondary colour) भनिन्छ ।



क्रियाकलाप १०.७

तपाईँले प्रयोग गर्ने दाँत माझ्ने बुरुस, नुहाउने साबुन जस्ता स्वास्थ्य सामग्रीको चित्र बनाई प्राथमिक रङ र माध्यमिक रङ लगाउनुहोस् ।

गाढा रङ र फिक्का रङ

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

रङलाई फिक्का बनाउन सेतो रङ मिसाउँदा

रङलाई गाढा बनाउन कालो रङ मिसाउँदा

सिसाकलमबाट गाढा रङ

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

सिसाकलमबाट एक पटक रगडेको (first coat)

दोस्रो पटक (second coat)

तेस्रो पटक (third coat)

चौथो पटक (fourth coat)

सिसाकलमबाट छाया पारी बनाएको आकार

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

क्रियाकलाप १०.८

चारओटा बेग्लाबेग्लै कोठा बनाई सिसाकलमले छायाका चरणहरूको पहिलो (first coat) देखि चौथो पटक (fourth coat) अभ्यास गर्नुहोस् ।

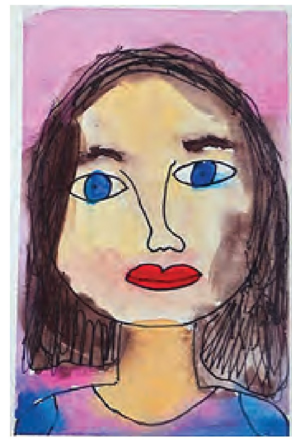
अवलोकनद्वारा चित्र निर्माण

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

अवलोकन गरी बनाएको चित्र

मुहार चित्र (Portrait)

कुनै पनि व्यक्तिको मुहार चित्र बनाउनुलाई पोट्रेट भनिन्छ । चित्र सुरु गर्नुभन्दा पहिले आफ्नो साथीको मुहार कस्तो छ अवलोकन गर्नुपर्छ। मुहार चित्र बनाउँदा आफ्ना साथीलाई नमुना राखेर चित्र कोर्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।



क्रियाकलाप १०.९

तपाईँ आफ्नो अनुहार हत्केलाले छाम्नुहोस् । अनुहार बाटुलो, चारपाटे, गोलो, बेलनाकार वा आयातकार कस्तो छ, विचार गर्नुहोस् । के तपाईँको नाक अलिकति माथि उठेको छ ? आँखा अलिकति गढेको छ ? अब तपाईँको अनुहार सम्झेर मुहार चित्र बनाउने कोसिस गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १०.१०

दुई दुई जनाको समूह बनाउनुहोस् । एकले अर्काको मुख हेर्दै पालैपालो मुहार चित्र बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

चित्र बनाउँदा वा रङ लगाउँदा सकेसम्म यथार्थ वस्तु अवलोकन गर्नुहोस् । अवलोकन गरेका कुराबारे छलफल गर्नुहोस । चित्र बनाउँदा कुनै किताबको वा फोटोबाट कपी गर्नुभन्दा सकेसम्म यथार्थ वस्तुबाट चित्र बनाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तल दिइएका शब्द छनोट गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

प्रकाश छाया चित्रकला ज्यामितीय हरियो निलो

(क) रेखाहरूको उच्चतम संयोजनबाट ....को विकास हुन्छ ।

(ख) गोलाकार, त्रिभुजाकार, आयताकार, वर्गाकार आदि.............................. आकारहरू हुन् ।

(ग) वस्तुमा प्रकाश पर्दा उक्त वस्तुको विपरीत भागमा ....बन्छ ।

(घ) वस्तुमा ....परेमा मात्र रङको पहिचान गर्न सकिन्छ ।

(ङ) पहेँलो, रातो र ....प्राथमिक रङका उदाहरण हुन् ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईं आफूलाई मन पर्ने चित्र कसरी बनाउनुहुन्छ ? चित्रसहित वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) ज्यामितीय आकारको प्रयोगबाट चित्र कसरी निर्माण गर्न सकिन्छ ? चित्रसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग) वस्तुमा छायाको प्रभाव कसरी देखाउन सकिन्छ ? सिसाकलमको प्रयोग गरी कुनै वस्तुको छाया बनाउनुहोस् ।

(घ) रङ भनेको के हो ? रङ कति प्रकारको हुन्छ ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(ङ) प्राथमिक रङको प्रयोगबाट माध्यमिक रङ कसरी बनाउन सकिन्छ ? चित्रसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

(च) स्थानीय स्तरमा रूपमा पाइने वस्तुहरूको प्रयोग गरी विभिन्न प्रकारका रङ कसरी निर्माण गर्न सकिन्छ, लेख्नुहोस् ।

(छ) आफ्नो घर वा विद्यालय वरपर पाइने वस्तु मध्ये तपाईँलाई मन पर्ने कुनै वस्तुको चित्र बनाई उपयुक्त रङ लगाउनुहोस् ।

(ज) प्रकाश र छाँयाबिचको सम्बन्धलाई उदाहरण र चित्रसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(झ) चित्र निर्माण कार्यमा रङको महत्त्व उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(ञ) फिक्का रङ र गाढा रङ कसरी बनाउन सकिन्छ ? प्रक्रिया लेख्नुहोस् ।

(ट) तपाईँको अनुहार सम्झेर आफ्नो मुहारको चित्र बनाउनुहोस् ।

(ठ) कथामा आधारित र कल्पनामा आधारित कुनै एक एकओटा चित्र बनाई उपयुक्त रङ लगाउनुहोस् ।

शब्दार्थ

चारकोल : गोल वा काठका टुक्रामा गम वा बाइन्डरको मिसावटबाट बनाइएको चित्र बनाउने एक माध्यम

छाया : कुनै पनि वस्तुमा प्रकाश परेपछि देखिने कालो भाग

फिक्का रङ : निक्खर रङमा सेतो रङ मिसाउँदै फिक्का बनेर निस्कने रङ

गाढा रङ : निक्खर रङमा कालो रङ मिसाउँदै गाढा बनेर निस्कने रङ

पानी रङ : माध्यमका रूपमा पानी मिसाउँदै प्रयोग गरिने पारदर्शी रङ

एकाइ

११

छपाइ र माटाको काम

(Printmaking and Clay works)

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

क्रियाकलाप ११.१

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

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

आकृतिमूलक छपाइ (Representational printing)

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

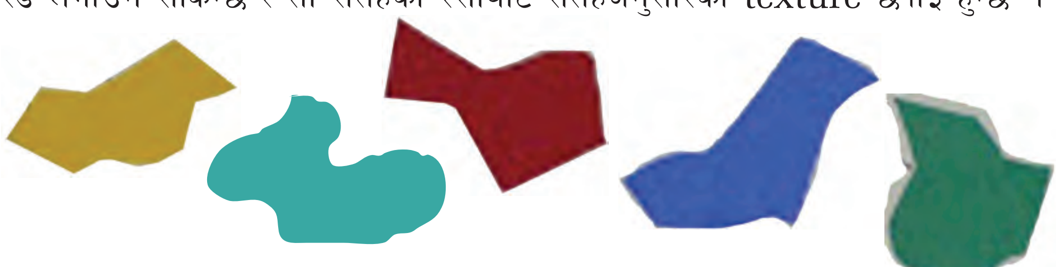
आलु र काठमा आकार बनाई छपाइ गरेका आकृति

क्रियाकलाप ११.२

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

आकृतिविहीन छपाइ (Non representational Printing)

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



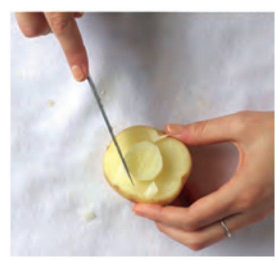
बाक्लो कागजलाई काटेर आकार बनाई छपाइ गरेका आकृति

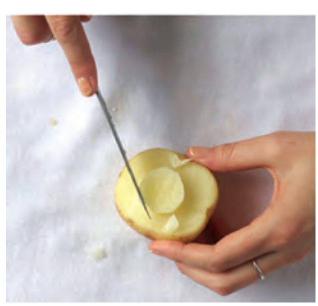
तरकारी वा वनस्पतिबाट छपाइ (Print making through vegetable and plants)

हेरौँ सिकौँ र गरौँ :

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

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



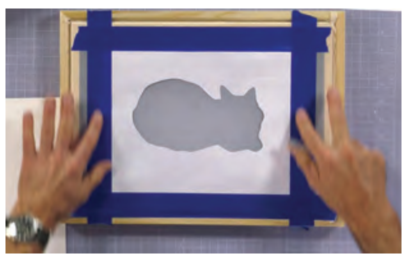


क्रियाकलाप ११.३

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

स्टेनसिल छपाइ (Stencil printing)

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

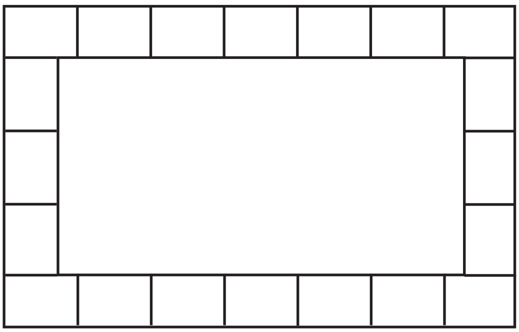


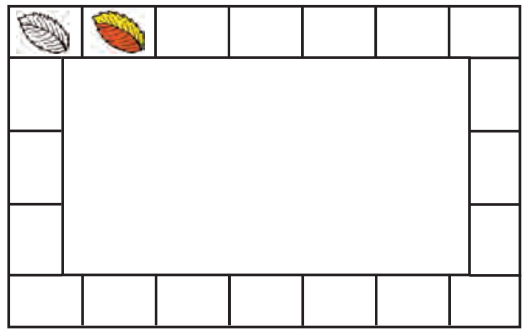
क्रियाकलाप ११.४

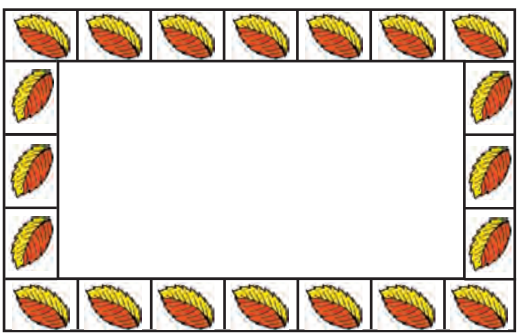
बाक्लो कागजलाई विभिन्न आकारमा काट्नुहोस् । काटिसकेपछि ती कागजलाई सेतो कागजमा राख्नुहोस् । अब पुराना वा प्रयोग भइसकेको दाँत माझ्ने बुरुसले रङ छर्कनुहोस् (spray) र कस्तो आकृति बन्यो, अवलोकन गर्नुहोस् ।

डिजाइन र बुट्टा (Design and pattern)

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


बुट्टा डिजाइन गर्नुपर्ने ठाउँलाई बराबर भागमा बाँड्ने


बाँडिएका ठाउँमा एउटा आकृति बनाउने


ती आकृति रङ लगाई दोहोऱ्याई बुट्टा बनाउने

आवश्यकताअनुसार रङ लगाउने

डिजाइन तयार भयो ।

क्रियाकलाप ११.५

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

माटाका विभिन्न आकृति

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

माटो मुछेको

तयारी माटो

माटाबाट बनेका आधारभूत आकार

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

क्रियाकलाप ११.६

तपाईँलाई मन पर्ने फलफूल छान्नुहोस् । ती फलफूलको आकार प्रकार राम्रोसँग अवलोकन गरी आफूले पनि बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

ज्यामितीय आकारका वस्तु

माटाबाट विभिन्न प्रकारका ज्यामितीय वस्तुहरू बनाउन हामीले तीन कक्षामा सिकिसकेका छौँ । ती विभिन्न प्रकारका ज्यामितीय वस्तुहरूको संयोजनबाट गोलो, बाटुलो, च्याप्टो चारपाटे आदि विभिन्न वस्तु बनाउन सकिन्छ । उदाहरणका लागि एउटा चराको नमुना लिन सकिन्छ । गोलाकारबाट चराको टाउको, बेलानाकारबाट चराको जिउ, त्रिभुजाकारबाट चराको चुच्चो बनाउन सकिन्छ ।

आधारभूत आकारबाट बनेका माटाका आकृति

क्रियाकलाप ११.७

विभिन्न किसिमका ज्यामितीय आकारहरू बनाएर त्यसको संयोजनमा विभिन्न नमुना बनाउनुहोस् ।

क्वायल (coil method) विधिबाट माटाका भाँडा बनाउने तरिका

क्वायल विधिबाट माटाका सामान बनाउन सबै भन्दा पहिला मुछेको माटोलाई डोरी जस्तै गरी लामो लामो पार्नुपर्छ । ती लामा लामा माटाका डोरीलाई क्रमशः घुमाउँदै आफ्नो इच्छाअनुसारका आकारमा थप्दै लैजानुपर्छ । यसरी माटाका डोरी थप्दै माटाका भाँडाको नमुना बनाउन सकिन्छ । यसरी बनाइएका क्वायल एकआपसमा टम्म जोडिएको हुनुपर्छ अन्यथा चर्कने सम्भावना हुन्छ । तल दिइएका केही क्वायल विधिबाट बनाइका भाँडा को नमुना अवलोकन गर्नुहोस् :

क्वायल बनाउँदै गरेको

क्वायल तयार गरेको

माटाको पाटामा क्वायल घुमाउँदै गरेको

क्वायल घुमाउादै गरेको

क्वायलको भाडा तयार

क्वायल विधिबाट बनेका सामग्री

स्ल्याब (slab method) विधिबाट विभिन्न वस्तु निर्माण

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

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

स्ल्याब तयार गर्दै

तयारी स्ल्याबहरू

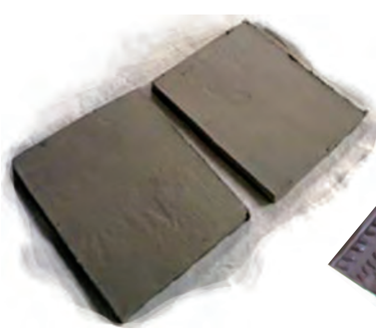
स्ल्याबहरू एकआपसमा जोड्दै

स्ल्याबहरू एकआपसमा जोडिसकेपछि अनावश्यक भाग काट्दै

स्ल्याब विधिबाट तयार गरिएको बाकस

स्ल्याब (slab method) विधिबाट माटोमा बुट्टा बनाउने तरिका

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



तयारी स्ल्याबहरू

तयारी स्ल्याबमा बुट्टा कोरेको

बुट्टा कोरेका स्ल्याबहरू एकआपसमा जोडेको

बुट्टा तयार भएपश्चात्को वस्तु

माटामा बनाएका विभिन्न बुट्टा

माटाका वस्तु बनाइसकेपछि त्यसमा रङको प्रयोग

कुनै पनि माटाको आकृति बनाइसकेपछि त्यसलाई रङ लगाएर अझ आकर्षक र प्राकृतिक बनाउन सकिन्छ । तयारी भएका माटाका वस्तुमा विभिन्न स्थानीय वा तयारी रङ प्रयोग गर्न सकिन्छ । स्थानीय रङका रूपमा कालाका लागि गोल, रातोका लागि रातोमाटो पहेँलोका लागि बेसार प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसका साथै बजारमा तयारी रङ पनि किन्न पाइन्छ ।

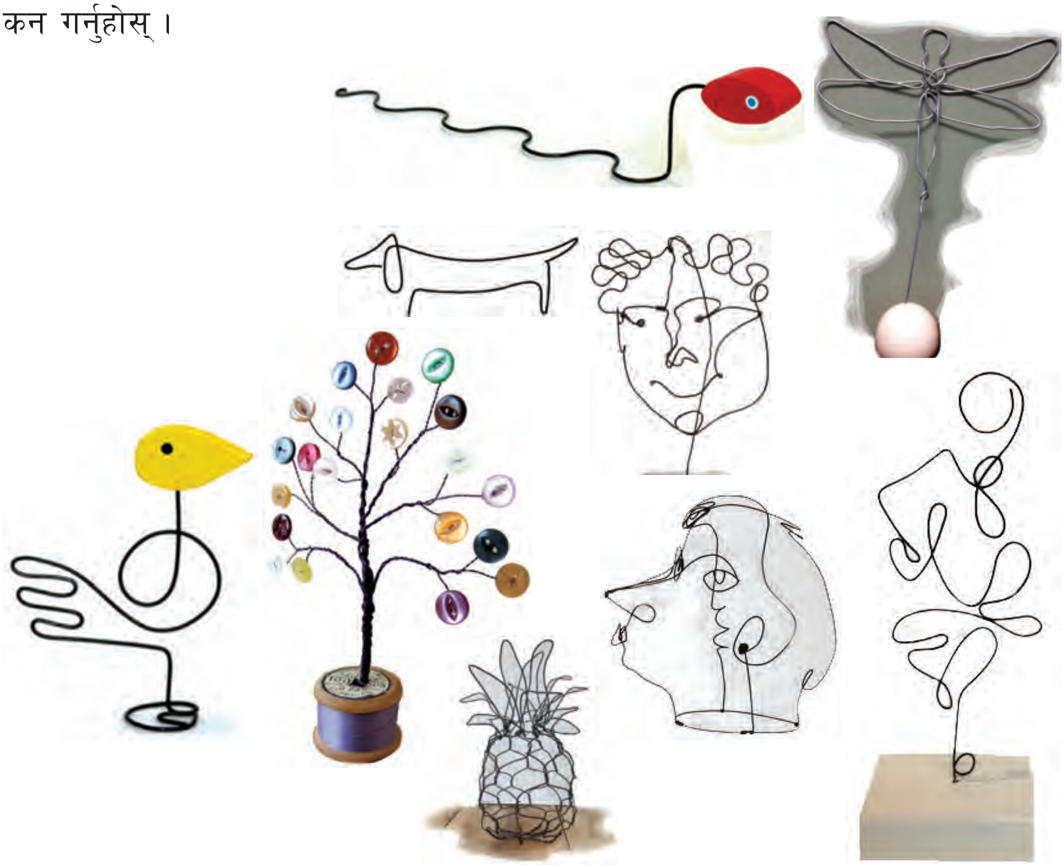
क्रियाकलाप ११.८

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

निर्माण कार्य (Construction)

तारका टुक्राबाट विभिन्न साधारण आकृतिहरू निर्माण

तारका विभिन्न टुक्रालाई मिलाएर विभिन्न आकृतिहरू निर्माण गर्न सकिन्छ । हातले नै बङ्ग्याउन सकिने नरम खालका तारको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । तारबाट निर्माण कार्य गरी विभिन्न मूर्ति बनाएका उदाहरण पनि प्रशस्त छन् । ठुला ठुला मूर्तिसमेत विभिन्न तारको प्रयोग गरी बनाइएका छन् । तारबाट बनेका विभिन्न नमुना देखाइएका छन् अवलोकन गर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप ११.९

तारबाट कस्ता किसिमका वस्तु निर्माण गर्ने हो, त्यसको रेखाङ्कन गर्नुहोस् र ती रेखाअनुसार तारबाट वस्तु निमार्ण गर्नुहोस् ।

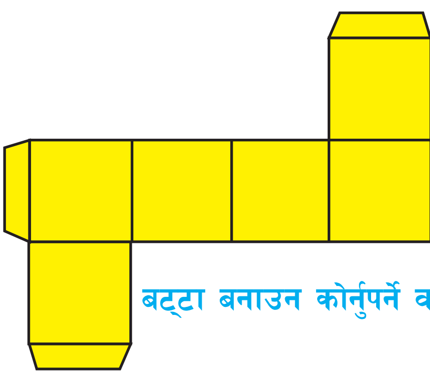
तारको प्रयोग गरी मानव शरीरको अस्थिपञ्जर निमाण गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

कागजको बट्टालाई छाँटकाँट गरी वस्तु निमार्ण

कागजका बट्टाबाट विभिन्न सामग्रीहरू बनाउन सकिन्छ। यसका लागि कागजका विभिन्न बट्टाहरूलाई जोडी नयाँ वस्तु बनाउन सकिन्छ। कागजका बट्टाहरू काटेर, नयाँ कागज टाँसेर विभिन्न रङ्गीन कागज टाँसेर पनि कागजबाट विभिन्न वस्तुको आकृति कार्य गर्न सकिन्छ ।

कागजको बस

बट्टाबाट बनेको घर



बट्टा बनाउन कोर्नुपर्ने वर्ग

वर्गहरूबाट बनेको बट्टा

क्रियाकलाप ११.१०

साबुन, मन्जन बिस्कुटका बट्टाहरू जम्मा गर्नुहोस् । त्यसमध्येका एक बट्टालाई खोल्नुहोस् र बट्टा कसरी निर्माण गरिएको रहेछ अवलोकन गर्नुहोस् । अवलोकनपश्चात् पत्याउने (folding) ठाउँमा सिसाकलमले रेखा कोर्नुहोस् र आफ्नो कपीमा त्यसरीनै रेखाङ्कन गर्नुहोस् ।

कागजका बट्टाहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । बट्टाबाट विभिन्न वस्तु बनाउनुहोस् । काट्ने र टाँस्ने सामग्री प्रयोग गरेर आफूखुसी विभिन्न वस्तु निर्माण गरी प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ११.११

विभिन्न आकार र विभिन्न नापका बट्टाहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । ती बट्टाहरूबाट कस्ता कस्ता सामग्री बनाउन सकिन्छ विचार गर्नुहोस् । ती बट्टाबाट कुनै एक निमार्ण कार्य गर्नुहोस् ।

पुराना वस्तु सङ्कलन गरी निमार्ण कार्य

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

जुत्ता पोलिसको बट्टाबाट गुडाउने खेलौना

मिनरल वाटरको बोतलबाट बनाइएको खेलौना प्लेन

काठका टुक्राहरू जोडेर बनाइएको हेलिकप्टर

सिन्का र कपडाबाट बनाइएको पुतली

क्रियाकलाप ११.१२

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

अभ्यास

१. तल दिइएका शब्दहरू छनोट गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

रङ छर्केर छपाइ	आकृतिविहीन आकृतिमूलक	छपाइ	स्टेन्सिल	जटिल

(क) एउटा वस्तुको आकृतिलाई अर्को सतहमा उतार्नु ....हो ।

(ख) आकृति बनाएर छपाइ गर्ने कार्य .... छपाइ हो ।

(ग) आकृति नबनाई वस्तु जस्तो छ त्यस्तै रूपलाई छपाइ गर्नु .... छपाइ हो ।

(घ) दलेर, घोटेर, रगडेर तथा .... छपाइ गर्न सकिन्छ ।

(ङ) बाक्लो कागजमा कुनै वस्तुको आकृति बनाई त्यसलाई काटेर अर्को कागजमा राखी छपाइ गर्ने कार्य .... हो ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) छपाइ भनेको के हो ? यो कुन कुन तरिकाबाट गर्न सकिन्छ ? उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) छपाइ किन गरिन्छ ? स्टेन्सिल छपाइ कसरी गरिन्छ ? प्रक्रिया व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग) आकृतिविहीन छपाइ र आकृतिमूलक छपाइमा के फरक छ ? उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(घ) माटाबाट विभिन्न वस्तुको निर्माण कसरी गर्न सकिन्छ ? यसका विधिहरू उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ङ) माटाबाट ज्यामितीय आकारका वस्तुको नमुना बनाउने तरिका लेख्नुहोस् ।

(च) क्वाइल विधि र स्ल्या विधिबाट माटाका विभिन्न नमुनाहरू कसरी बनाउन सकिन्छ ? उदाहरणसहित व्याख्यागर्नुहोस् ।

(छ) निर्माण कार्य भनेको के हो ? यो कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ज) खेर गएका वस्तुहरूको प्रयोग गरेर निर्माण कार्य कसरी गर्न सकिन्छ ? चित्रद्वारा प्रस्ट पार्नुहोस् ।

शब्दार्थ

टेक्स्चर : कुनै सतह वा वस्तुको गुण (जस्तै खस्रो, नरम र चिप्लो)

स्टेन्सिल : कागज, काठ वा धातुमा काटेर वुट्टा अक्षर कोरेर छपाइ गर्ने साधन

स्ल्याब : माटाका सामग्री बनाउन प्रयोग गरिने माटोको फलेक वा पाटा

एकाइ

१२

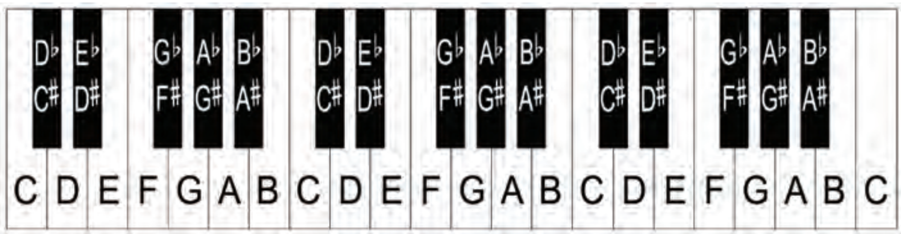
गायन र वादन
(Singing and Musical Instruments)

कुनै पनि गीतलाई सुरिलो आवाजमा गुन्गुनाउँदा हामी सबैलाई आनन्द आउँछ। कसैले मिठो स्वरमा गीत गाउँदा हामीलाई सुन्न मन लाग्छ। यसले राम्रो स्वर निकालेर भाका मिलाएर गाउँछ उसलाई हामी गायक भनेर चिन्छौँ। गीत गाउने, नाच्ने र बाजा बजाउने सबै कार्य सङ्गीतभित्रै पर्छन्। यही गाउने, बजाउने र नाच्ने कला नै सङ्गीत हो। हामी गाउँदा लामो सास तान्ने र छोड्ने गर्छौं। हामीले राम्रो गीत गाउन, बाजा बजाउन र नृत्य गर्न सङ्गीतको पर्याप्त अभ्यास गर्नुपर्छ। यसका लागि अरूले गाएको, बजाएको र नाचेको नजिकबाट हेर्ने र अभ्यास गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ। गीतको लय तथा भाव र बाजाको तालमा गीत गाउँदै नाच्दा हाम्रो शारीरिक व्यायाम भई हामी सधैँ हँसिलो र फुर्तिलो हुन्छौँ।

१२.१ स्वर अभ्यास (Vocal practice)

हामी युट्युबमा सङ्गीत अभ्यास गरिरहेका भिडियो हेर्ने गर्छौं। गुरुहरूले आफ्ना शिष्यलाई सङ्गीतका सारेगम स्वरहरू गाउने र बजाउने अभ्यास गराइरहेका हुन्छन्। सङ्गीतका स्वरहरूको दैनिक अभ्यासले हाम्रो आवाज मिठो र सुरिलो हुन्छ। सङ्गीतमा सातओटा स्वर सा रे ग म प ध नि हुन्छन्। यिनै सात स्वरहरूबाट नै हामीले सुनेका सम्पूर्ण गीत र धुनहरू बनाइएका हुन्छन्। आफ्नो प्रमुख स्थानबाट तल अथवा माथि हुने स्वरलाई विकृत स्वर भनिन्छ।

आधा स्वर तल भए कोमल र आधा स्वर माथि भए तीव्र हुन्छन्। सात स्वरमध्ये रे ग म ध नि का पाँच विकृत रूप र नाम पनि हुन्छन्। यसलाई कोमल र तीव्र स्वर भनिन्छ। शुद्ध सात, कोमल चार र तीव्र एक गरी जम्मा एक सप्तकमा बाह्र स्वरहरू हुन्छन्। बाह्र स्वरहरूलाई क्रमैले राखिएको स्थानलाई सप्तक भनिन्छ। हारमोनियममा तीनओटा सप्तक हुन्छन्। धोद्रो अथवा मोटो स्वरलाई मन्द्र सप्तक भनिन्छ। हाम्रो सामान्य बोलीचालीको ठिक्कको स्वरलाई मध्य सप्तक र मध्य सप्तक भन्दा माथि चढेको स्वरलाई तार सप्तकको स्वर भनिन्छ। यसलाई निम्नलिखित चित्रबाट प्रस्ट बुझ्न सकिन्छ :

विकृत स्वरहरू : रे ग मं ध नि

शुद्धस्वरहरू : सा़ रे़ ग़ म़ प़ ध़ नि़/सा रे ग म प ध नि/सां रें गं मं पं धं निं सां

सप्तकहरू : मन्द्र सप्तक मध्य सप्तक तार सप्तक

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

१२.२ स्वर र अलङ्कार अभ्यास

स्वरलिपिको स्वर अभ्यास गर्ने तरिका

चरण १. शिक्षकले स्वर निकालेको ध्यान दिएर सुन्नुहोस् ।

चरण २. समूहमा स्वरको आरोह अवरोह अभ्यास गर्नुहोस् ।

चरण ३. एक्लाएक्लै स्वरको आरोह अवरोह अभ्यास गर्नुहोस् ।

चरण ४. एक साथ दुईओटा स्वर समूहको आरोह अवरोह अभ्यास गर्नुहोस् ।

चरण ५. एक साथ तीनओटा स्वर समूहको आरोह अवरोह अभ्यास गर्नुहोस् ।

चरण ६. हार्मोनियम वा किबोर्डमा आफैँ आरोह अवरोह स्वर खोज्नुहोस् ।

चरण ७. आफूले गाएको स्वर सुरमा मिलेको छ कि छैन हार्मोनियम/किबोर्डको सुर वा पर्दा थिचेर चेक गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १२.१

स्वर अभ्यास गरौं :

आरोह : सा रे ग म प ध नि सां

अवरोध : सां नि ध प म ग रे सा

आरोह : सासा रेरे गग मम पप धध निनि सांसां

अवरोह : सांसां निनि धध पप मम गग रेरे सासा

आरोह : सारे, रेग, गम, मप, पध, धनि, निसां

अवरोह : सांनि, निध, धप, पम, मग, गरे, रेसा

आरोह : सारेग रेगम गमप मपध पधनि धनिसां

अवरोह : सांनिध निधप धपम पमग मगरे गरेसा

माथि दिइए जस्तै चारओटा, पाँचओटा, छओटा स्वर समूह बनाएर आरोह अवरोह स्वर अभ्यास गर्नुहोस्। आवाजअनुसारको स्केल वा स्वरलाई सा मानेर आरोह अवरोह अभ्यास गर्नुहोस्। एउट एउटा स्वरमा पूरा श्वास तानेर आवाजसँगै बिस्तारै छोड्दै आरोह अवरोहको अभ्यास गर्नुहोस् । आरोह अवरोहमा एउटा एउटा शुद्ध स्वरको राम्ररी अभ्यास गरिसकेपछि दुई स्वर र तीन स्वर समूहको क्रमशः अलङ्कार अभ्यास गर्नुहोस् । स्वर अभ्याससम्बन्धी उपलब्ध श्रव्य दृश्य सामग्री सुनेर र हेरेर अभ्यास गर्नुहोस् ।

१२.३ ताली र मादल बजाउने अभ्यास

क्रियाकलाप १२.२

हातले ताली बजाऔँ र ख्याली तालमा मादल बजाऔँ

(क) चित्रमा देखाइएजस्तै गरी मादलमा हिर्काइ बोल निकालौँ ।

१. घीं

२ फत्

३. ताङ्

४. तक

(ख) तल दिइएजस्तै मात्रा, बोल र ताली खालीको प्रयोग गरी एकदेखि आठ गन्तीसम्म ताली बजाऔँ र ख्याली तालमा मादल बजाउने अभ्याससमेत गरौँ :

मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
तबलाको बोल	धा	गे	नती		न	क	धिना	
मादलको बोल	घिं	–नाती			फत्	घिं	घिं	ताङ
ताली, खाली	X				0			

१२.४ राष्ट्रिय गान अभ्यास

क्रियाकलाप १२.३

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

स्वर	ग - रे	सा - नि	सा - ग	म - प	ग - रे	सा - नि	सा - नि	प - -
शब्द	स ऽ यौं	थुं ऽ गा	फू ल का	हा ऽ मी	ए उ टै	मा ऽ ला	ने ऽ पा	ली ऽ ऽ
स्वर	ग - म	प - नि	सा – ग	म - प	ग - रे	सा रे नि	सा - -	सा - -
शब्द	सा ऽ र्व	भौम ऽ भई	फै ऽ लि	ए ऽ का	मे ऽ ची	म ऽ हा	का ऽ ऽ	ली ऽ ऽ
स्वर	प – प	सा - सा	नि सा नि	प - प	सा - सा	प - म	ग - सा	म - -
शब्द	प्र ऽ कृ	ति ऽ का	को ऽ टि	को ऽ टि	सम्ऽ प	दा ऽ को	आँ ऽ च	ल ऽ ऽ
स्वर	प म ग	म ग सा	ग सा नि	सा नि प	सा - प	म - सा	ग - ग	ग - -
शब्द	वी र ह	रु ऽ का	र ऽ ग	त ऽ ले	स्व ऽ तन्	त्र ऽ र	अ ऽ ट	ल ऽ ऽ

यसको बाकी अंशमा पनि यही स्वरलिपि दोहोरिने हुनाले त्यसै अनुसार गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

१२.५ कक्षागत गीत अभ्यास

क्रियाकलाप १२.४

ताली बजाउँदै कक्षागत गीत गाउँने अभ्यास गर्नुहोस् :

किताबका पाना हेर, हामीभन्दा साना

(ती पानामा वीरता र, गौरवका गाना)२

कलमका टुप्पा अझैं, औंलाभन्दा साना

(त्यै टुप्पाले ज्ञानी कुरा, लेख्छौं पाना पाना)२

हामी मान्छे साना साना (पाए सही ज्ञान)२

पौरखले उठाउँछौं, (नेपालको शान) २

सबैभन्दा शीतल छाया, (हिमालको छाया) २

(जति बढ्छौं उति बढ्छ, स्वदेशको माया) २

हामी रोप्छौं बोटबिउ (हामी धर्ती कोर्छौं) २

सबै मिली नेपालमा, (नयाँ रङ भर्छौं) २

पढी लेखी सिप सिक्ने, (पैलो हाम्रो काम) २

(जे जे सिक्छौं चढाइदिन्छौं यै देशको नाम) २

श्रव्य सामग्रीको सहयोगमा कक्षागत गीत ताली बजाउँदै गाउने अभ्यास गर्नुहोस् । शिक्षक सँगसँगै कक्षागत गीत ताली बजाउँदै गाउने अभ्यास गर्नुहोस् । समूह समूहमा कक्षागत गीत गाउने अभ्यास गर्नुहोस् । एक्लाएक्लै कक्षागत गीत गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

१२.६ बालगीत अभ्यास

बालबालिकाले आफ्नो मातृभाषामा गाउने गीत बालगीत हो । बालगीतहरू विभिन्न स्थानमा विभिन्न मातृभाषामा गाउने गरिन्छ ।

क्रियाकलाप १२.५

तल दिइएको बालगीत सामान्य लयमा गाउनुहोस् । गाउनुभन्दा पहिले तल दिइएका स्वरलाई हार्मोनियम वा किबोर्डमा बजाउनुहोस् । बजाउँदा जुन किसिमको लय र भाका निस्कन्छ त्यसै भाकामा मिलाएर गाउनुहोस् । समूहमा ताली बजाउँदै तल दिइएको बालगीत गाउने अभ्यास गर्नुहोस् :

सा सा सा रे ग प ग ग
रे सा रे ग रे सा सा साध.
सा सा सा रे ग प ग ग
रे सा रे ग रे सा सा सा

बिहान् धेरै सुऽत्नेऽ,अल्छी बानी छोऽडौँऽ
हातमुख गोडा धोई, व्यायाम गर्ने गऽ रौँऽ
योगी ध्यानी जनकोऽ,कुरा सधैँ सुऽनौँऽ
पढी लेखी ठुलो भई, ज्ञानी मान्छे बऽनौँऽ

बाबा आमा सधैँभरि, हाम्रै चिन्ता गऽर्छन्
आफू नखाई ननिदाइ, हाम्रै सपना देऽख्छन्
रातदिन नभनीऽ, हाम्लाइ घरमै छोऽडीऽ
काम गर्नै पर्छ रेऽ, महिना गनीगनी

जुन माटोमा खेऽल्यौँऽ,जाहाँ पाइला टेऽक्यौँ
तोते बोली बोऽल्दै, हात समाई हिँऽड्यौँ
यही धर्ती प्यारो छ, यही फुलबाऽरीऽ
अल्छी हैन पौरखीऽ,बनौँ सधैँ भऽरिऽ

(रचनाः डा.रमेश पोखरेल)

क्रियाकलाप १२.६

शिक्षकको सहयोगमा आफ्नो स्थानमा गाइने बालगीतहरू गाउँनुहोस् ।

माथिको सरगमलाई लयबद्व रूपमा बारबार हार्मोनियम वा किबोर्डमा बजाएर साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् । सरगमजस्तै बाकी हरफहरूलाई लयमा ताली बजाएर गाउने अभ्यास गर्नुहोस् । सरगम गाउँदा जुन धुन निस्कन्छ अब लयबद्ध रूपमा ताली बजाउँदै त्यही धुनमा माथिको गीत गाउनुहोस् । बालगीतको धुन बजाउँदा पहिले अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १२.७

गीत र तालसम्बन्धी क्रियाकलाप

१. *कक्षामा शिक्षकले बालगीत गाउँदा ध्यान दिएर सुन्नुहोस् ।*

२. *एक्ला एक्लै र समूहमा बालगीत अभ्यास गर्नुहोस् ।*

३. *बालगीतका शब्दहरूको अर्थ र भाव बुझेर त्यसको भाव र मर्मअनुसार गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।*

४. *हार्मोनियम वा किबोर्डमा माथि बालगीतमा प्रयोग हुने स्वरहरूसमेत शिक्षकको मदतले बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।*

५. *आफूले गाएको स्वर सुरमा मिलेको छ कि छैन हार्मोनियम वा किबोर्डको सुर वा पर्दा थिचेर चेक गर्नुहोस् ।*

६. *आफूले गाउने गीतमा बज्ने ताल शिक्षकको सहयोगमा मादलमा बजाउने कोसिस गर्नुहोस् ।*

७. *मादल उपलब्ध नभए हातमा ताली दिएर गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।*

८. *आफ्नो परिवेशअनुकूलका बाजाहरू गीतको भाकाअनुसार बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।*

१६.७ मातृभाषामा गायन अभ्यास

हाम्रो देशमा थरी थरीका आफ्नै मातृभाषा बोल्ने धेरै मानिस अलग अलग स्थानमा बसोबास गर्छन्। हाम्रो समुदायमा पनि थरीथरीका मातृभाषा छन्। उदाहरणका लागि नेपालको पूर्वी तराईमा मैथिली भाषा बोलिन्छ । मैथिली भाषामा आधारित एउटा गीत सबै मिलेर गाऔँ । यसरीनै सबैले आफ्ना आफ्ना समुदायका मातृभाषाका गित सङ्कलन गरी कक्षाकोठामा गाऔँ ।

(यही ठैयाँ टिकुली हेराइगैले दैया गे) ३

सासुजी से पुछलीं ननदजी से पुछलीं
देवरजी से पुछके लजाइ गेले दैया गे

घरवा में खोजली. अँगनवा में खोजलीं
नजाने बडेनी से बडाइ गेले दैया गे ।

सासा रेम गग सारे   नि़नि़सारे सासा सा–
यही ठैयाँ टिकु लीहे   राऽ गैले दैया गेऽ
धध धध पध मनि़   नि़ध पम मपपम गरेसासा
यही ठैयाँ टिकु लीह   राऽ गैले दैऽयाऽगेऽऽऽ
मम पध पप पध   मम पध पुप प–
सासू जीसे पुछ लींन   नद जीसे पुछ लींऽ
पसां सांसां नि़ध पम   पध मम मपपम गरेसासा
देवर् जीसे पुछ केल   जाऽ गैले दैऽयाऽ गेऽऽऽ

स्वरलिपिमा सजिलोसँग गाउनका लागि यसका भिडियो खोजेर सुन्नुहोस् । हामी सबैले आफ्नो आफ्नो मातृभाषामा प्रचलित गीत गाउने बानी बसाल्नुपर्छ । यसो गऱ्यौँ भने हाम्रो देशमा प्रचलित सबै जातजाति र भाषाभाषीका गीत सङ्गीतप्रति हाम्रो श्रद्धाभाव र सम्मान हुन्छ ।

क्रियाकलाप १२.८

शिक्षकको सहयोगमा आआफ्नो स्थानीयस्तरमा गाइने स्थानीय गीत गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

१२.८ स्थानीय बाजा

स्थानीय लोकगीतमा बज्ने बाजाहरूलाई स्थानीय बाजा भनिन्छ। ठाउँ, जाति, संस्कृतिअनुसार स्थानीय बाजाहरू विभिन्न किसिमका हुन्छन् । कुनै ठाउँमा सनाइ, कुनै ठाउँमा झर्‍रा त कुनै ठाउँमा दमाहा, ढोलक आदि बजाइन्छ । यी बाजाहरू नै स्थानीय बाजाहरू हुन् ।

क्रियाकलाप १२.९

(क) तलको चित्र अवलोकन गरी पन्चैबाजाको नाम पहिचान गरी लेख्नुहोस् ।

(झ्याली नरसिङ्गा, ट्याम्को, सनई, दमाहा)

(ख) तल दिइएका लोकबाजाको चित्रह अवलोकन गरी लोकबाजाको नाम पहिचान गरौँ :

(लोकबाजाहरू : झर्‍रा, मुरली, सारङ्गी, डम्फु, मादल, मन्द्रा र ढोलक)

क्रियाकलाप १२.१०

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

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द छानी वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

आरोह, स्थानीय, अलङ्कार, वादन, सात, विकृत, बाह्र, चार

(क) सङ्गीतअन्तर्गत गायन, ... र नृत्य पर्छन् ।

(ख) सङ्गीतमा ....ओटा शुद्ध स्वर हुन्छन् ।

(ग) सा स्वरबाट माथितिर जाने क्रमलाई ....भनिन्छ ।

(घ) कोमल र तीव्र स्वरलाई सङ्गीतमा......स्वर भनिन्छ ।

(ङ) एक सप्तकमा जम्मा ....ओटा शुद्ध विकृत स्वर हुन्छन् ।

(च) एक सप्तकमा जम्मा ...ओटा कोमल स्वर हुन्छन ।

(छ) सङ्गीतमा एक भन्दा बढी स्वर समूह बनाई आरोह अवरोह क्रममा स्वर अभ्यास गर्नुलाई ....अभ्यास भनिन्छ ।

(ज) कुनै ठाउँ विशेषमा बसोबास गर्ने जाति वा समुदायको आफ्नै भाषामा आधारित गीतलाई .... गीत भनिन्छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्वर अभ्यास किन गरिन्छ ?

(ख) स्वर अभ्यासमा आरोह अवरोह भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ग) बालगीत भनेको के हो ? यो किन महत्त्वपूर्ण छ ?

(घ) मातृभाषाको गीत किन गाउनुपर्छ ?

(ङ) एक सप्तकमा हुने शुद्ध स्वरहरू लेख्नुहोस् ।

(च) ख्याली तालमा कति मात्रा हुन्छन् ? ती मात्राको नाम लेख्नुहोस् ।

(छ) ख्याली तालमा मादल कसरी बजाइन्छ ?

(ज) कुनै पाँच स्थानीय लोक बाजाका नाम लेख्नुहोस् ।

(झ) तपाईँ बसोबास गर्ने ठाउँमा बजाइने कुनै एक स्थानीय बाजाको चित्र बजाउनुहोस् ।

(ञ) हातमा ताली दिने अभ्यास किन गर्नुपर्छ ?

(ट) स्थानीय बाजाको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ठ) कक्षागत गीत, राष्ट्रिय गान, स्थानीय गीत र बालगीतलाई लयबद्ध रूपमा गाउनुका कारण लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) कक्षागत गीतलाई लयबद्ध रूपमा गाई वा रेकर्ड गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) कुनै एउटा बालगीत एउटा स्थानीय गीतलाई लयबद्ध रूपमा गाउनुहोस् ।

(ग) तपाईँ बसोबास गर्ने ठाउँमा गाइने कुनै एउटा स्थानीय लोकगीत वा स्थानीय गीत अभिभावकको सहयोगमा लेख्नुहोस् र कक्षामा लयबद्ध रूमपा गाउनुहोस् ।

(घ) तपाईँ बसोबास गर्ने ठाउँमा बजाइने कुनै पाँचओटा स्थानीय लोकबाजाहरूको सूची बनाउनुहोस् । ती बाजाहरूको चित्र बनाउनुहोस् र कसरी बजाइन्छ ? कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् । सम्भव भए कक्षामा कुनै एक बाजा ल्याई बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

शब्दार्थ

आरोह : स्वरहरूको माथितिर जाने क्रम

अवरोह : स्वरहरूको माथिबाट तलतिर झर्ने वा ओर्लिने क्रम

अलङ्कार : विभिन्न स्वर समूह जसको आरोह अवरोह अभ्यासले कुनै पनि गीत मिठो गाउन मदत गर्छ ।

स्केल : आफूले गाउने गीतको मुख्य स्वर

स्थायी : गीतको सुरुको भाग, गीतको पहिलो चरण वा पङ्क्ति, पहिलो अनुच्छेद

अन्तरा : गीतको दोस्रो भाग वा पङ्क्ति दोस्रो अनुच्छेद

स्थानीय गीतः जुन गाउँ वा ठाउँमा हामी बस्छौँ त्यही ठाउँको प्रचलित भाषाको गीत

बालगीत : बालबालिकाले गाउन सक्ने खालको सरल भाषाको सन्देशमूलक गीत

पौरखी : केही गरौँ भन्ने भावना भएको मिहिनेती र परिश्रमी स्वभाव

फागुगीत : काठमाडौँ उपत्यकाकामा प्रचलित नेवारी भाषाको फाल्गुण महिनामा गाइने होली गीत

श्रद्धाभाव : कसैप्रति गरिने सम्मान तथा आदर

श्रव्यदृश्य : एकैचोटी सुन्न र हेर्न सकिने

एकाइ

१३

नृत्य र अभिनय
(Dance and Acting)

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

१३.१ कक्षागत गीतमा नृत्य अभ्यास

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

किताबका पाना हेर, हामी भन्दा साना
(ती पानामा वीरता र, गौरवका गाना) २

कलमका टुप्पा अझैँ, औँलाभन्दा साना
(त्यै टुप्पाले ज्ञानी कुरा, लेख्छौँ पाना पाना) २

हामी मान्छे साना साना (पाए सही ज्ञान) २

पौरखले उठाउँछौँ, (नेपालको सान) २

सबैभन्दा शीतल छाया, (हिमालको छाया) २

(जति बढ्छौँ उति बढ्छ, स्वदेशको माया) २
हामी रोप्छौँ बोटबिउ (हामी धर्ती कोर्छौं) २
सबै मिली नेपालमा, (माया रङ भर्छौं) २
पढी लेखी सिप सिक्ने, (पैलो हाम्रो काम) २
(जे जे सिक्छौँ चढाइदिन्छौँ यै देशको नाम) २

क्रियाकलाप १३.१

नृत्य अभ्यास गरौँ

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

१३.२ स्थानीय गीत, मातृभाषाको गीत र बालगीतमा नृत्य अभ्यास

क्रियाकलाप १३.२

नृत्य पूर्वको अभ्यास

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

यसै गरी दुई हातका हत्केलालाई आफैँतिर फर्काउनुहोस् । अब दुवै हातका बुढी औँलालाई एकआपसमा जोड्नुहोस् र अङ्कुसे बनाई हातका पन्जालाई चलाउँदै चराको आकृति बनाउनुहोस् । चराको आकृति बनिसकेपछि हात फैलाउँदै दायाँ र बायाँ लयवद्ध तरिकाले खुट्टा चलाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १३.३

नृत्य अभ्यास

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

क्रियाकलाप १३.४

स्थानीय वा मातृभाषाको गीतमा नृत्य अभ्यास

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

१३.३ अभिनय (Acting)

नृत्यको एउटा महत्त्वपूर्ण पक्ष अभिनय हो । जब हामी सङ्गीतको लय र तालको नियममा गीतको भावलाई लिएर अभिनय गर्छौं त्यो नृत्य हुन जान्छ । अभिनयमा सङ्गीतको लय र तालको कठोर नियमलाई त्यति पालना गरिँदैन । यसमा आफ्नो भावको प्रस्तुतिका लागि स्वतन्त्र रूपले शरीरका विभिन्न अङ्ग सञ्चालन गरिन्छ । जब कुनै विषयवस्तु वा कथाको भावमा डुबेर भावको प्रस्तुति गरिन्छ त्यस कार्यलाई अभिनय भनिन्छ ।

हामीले नाटक, चलचित्र, युट्युब र टिभीमा विभिन्न टेलिचलचित्रमा गरिएको अभिनय हेरेका छौँ । कसैले हिरो, हिरोइन, राक्षसको अभिनय गरेका हुन्छन् भने कसैले हँसाउने हास्य कलाकारको अभिनय गरेका हुन्छन् । कतिले त अन्य भुमिकामा कथाले मागेअनुसार का चरित्रको नक्कल गर्ने कोसिस गरिरहेका हुन्छन् । धार्मिक कथामा त कतिले राम, सीता, कृष्ण, राधा, रावण, देवी, बुद्ध, आदिको चरित्रको नक्कल गरिरहेका हुन्छन् । यी सबै नक्कल गर्ने कार्य अभिनय भित्रै पर्छन् । हाम्रो वरिपरि घटिरहेका विभिन्न राम्रा नराम्रा घट्नासँग सम्बन्धित विषयवस्तु र तिनका पात्रको भावलाई जस्ताको त्यस्तै नक्कल गरी प्रस्तुत गर्ने कलालाई अभिनय मानिन्छ । अभिनयमा विषयवस्तुअनुसारका वेशभूषा र शृङ्गारमा सजिएर शरीरका अङ्गहरू चलाइ, हाउभाउसहित बोलेर नक्कल गर्ने गरिन्छ । अभिनयलाई नृत्यको एउटा अङ्गको रूपमा पनि लिइन्छ ।

क्रियाकलाप १३.५

अनिभय गरौँ :

तलका विषयवस्तुहरूमा अभिनय गर्नुहोस् :

(क) घरमा ज्वरो आएर सुतिरहेका बिरामी बुबा, खोकी लागिरहेकी आमा, श्वास फेर्न गाह्रो भएकी बहिनी, घरमा एक्लै रोइरहेको भाइ, छिमेकीले बोलाएर ल्याएको डाक्टरको अभिनय तथा संवाद ।

(ख) ज्वरो आएको र ज्वरोको रोकथाम गरेको अभिनय, खोक्दा वा हाछ्यु गर्दा नाक, मुख टिस्युपेपर, रुमाल, कुहिनाले कसरी छोप्ने, मास्कको प्रयोग, प्रयोग गरेको वस्तुको व्यवस्थापन गर्ने तरिकाको अभिनय, हात धुने, स्यानिटाइजर, डिटोल वा साबुनको प्रयोग गर्ने अभिनय, कोरोनाबाट जोगिने उपायहरूको प्रचार र अरूलाई सल्लाह, हात मिलाउनुको सट्टा नमस्कार गर्ने बानी, कोरोना भएको व्यक्तिलाई उपयुक्त ठाउँमा राख्ने, बाहिर देश विदेशबाट आउनेलाई अलग्गै राख्नेसम्बन्धी सबै किसिमका चरित्रमा अभिनय गर्ने आदि ।

१३.४ समूहमा संवादसहित अभिनयको अभ्यास

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

क्रियाकलाप १३.६

समूहमा राखी कुनै घटना, विषय, कथामा आधारित, विभिन्न पशुपक्षी, चराचुरुङ्गीहरूका आवाज नक्कल गरी कक्षामा अभिनय प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

कसैको आवाज, संवाद, बोली व्यवहार, चालचलन आदिको नक्कल हुबहु गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तल दिइएको खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(मुद्रा, नृत्य, अभिनय)

(क) अभिनय ....को एक अङ्ग हो ।

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

(ग) कुनै व्यक्तिको हाउभाउलाई नक्कल गर्नु ....हो ।

(घ) नृत्यमा हात र औँलाबाट विभिन्न .... वा आकृति बनाएर आफ्नो भाव प्रकट गर्ने कार्य गरिन्छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) नृत्य भनेको के हो ?

(ख) नृत्यका फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) अभिनय भन्नाले के बुझिन्छ ?

(घ) नृत्य र अभिनयमा के फरक छ ?

(ङ) अभिनय गर्दा के फाइदा हुन्छ ?

(च) अभिनयमा सङ्गीतको लय र तालको नियमलाई कडाइका साथ पालना गर्नुपर्छ कि पर्दैन, किन ?

(छ) कस्तो किसिमको नृत्यलाई स्थानीय नृत्य भनिन्छ ?

(ज) स्थानीय लोक नृत्य गर्दा कुन कुन कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ?

(झ) "नृत्य तथा अभिनयले मानिसलाई स्वस्थ्य र फूर्तिलो बनाउन सहयोग गर्छ ।" यस भनाईलाई तर्कसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

शब्दार्थ

वेशभूषा : अभिनय र नृत्यमा विषयवस्तुअनुसार लगाइने मौलिकता झल्कने पोसाक

श्रृङ्गार : नृत्य तथा अभिनयको चरित्र भावअनुसारको शरीर एवम् अनुहारको सजावट

कुर्कुच्चा : खुट्टाको पैतालाको पछाडिको टेक्ने भाग

हाउभाउ : आफूले बोलेका कुरालाई शरीरका अङ्गहरूसमेतको इसाराबाट सँगसँगै प्रभावकारी रूपमा भाव व्यक्त गर्ने तरिका