

**शिक्षक निर्देशिका**

**स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला**

**कक्षा ६**

**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

© प्रकाशकमा

---

(यो शिक्षक निर्देशिका पाठ्यक्रमले तोकेका विषयगत सिकाइ उपलब्ध पूरा गर्न तथा पाठ्यपुस्तकका क्रियाकलापको सहजीकरणमा शिक्षकलाई मदत पुगोस् भन्ने हेतुले विकास गरिएको हो । यसलाई अभ राम्रो बनाउन प्रयोगकर्ताका सुभाव भए केन्द्रको समन्वय तथा सम्पादन शाखामा उपलब्ध गराउनुहुन अनुरोध छ । )

---

पहिलो संस्करण : वि. सं. २०७९

मुद्रक :

प्रकाशक :

## प्राक्कथन

शिक्षण एउटा कला हो । पाठ्यक्रम शिक्षण सिकाइको मूल आधार हो । पाठ्यपुस्तक विद्यार्थीमा अपेक्षित दक्षता विकास गर्ने एक मुख्य साधन हो । यही पाठ्यपुस्तकको सफल र अर्थपूर्ण कार्यान्वयनका लागि शिक्षकलाई सहजीकरण गर्ने सामग्री शिक्षक निर्देशिका हो । यस पक्षलाई दृष्टिगत गर्दै पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले विद्यालय शिक्षालाई व्यावहारिक, समयसापेक्ष र गुणस्तरीय बनाउने उद्देश्यले पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यलाई निरन्तरता दिई आएको छ । आधारभूत शिक्षाले बालबालिकामा आधारभूत साक्षरता, गणितीय अवधारणा र सिप एवम् जीवनोपयोगी सिपको विकासका साथै व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सरसफाइसम्बन्धी बानीको विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । आधारभूत शिक्षाका माध्यमबाट बालबालिकाहरूले प्राकृतिक तथा सामाजिक वातावरणप्रति सचेत भई अनुशासन, सदाचार र स्वावलम्बन जस्ता सामाजिक एवम् चारित्रिक गुणको विकास गर्नुपर्छ । यसले विज्ञान, वातावरण र सूचना प्रविधिसम्बन्धी आधारभूत ज्ञानको विकास गराई कला तथा सौन्दर्यप्रति अभिरुचि जगाउनुपर्छ । शारीरिक तनु रूस्ती, स्वस्थ्यकर बानी एवम् सिर्जनात्मकताको विकास तथा जातजाति, धर्म, भाषा, संस्कृति, क्षेत्रप्रति सम्मान र समभावको विकास पनि आधारभूत शिक्षाका अपेक्षित पक्ष हुन् । दैनिक जीवनमा आइपर्ने व्यवहारिकसम्याहरूको पहिचान गरी समाधानका उपायको खोजी गर्नु पनि आधारभूत तहको शिक्षाका आवश्यक पक्ष हुन् । यी सबै पक्षको सहज प्राप्तिका लागि शिक्षण गर्न शिक्षकलाई उचित निर्देशन दिने कार्य शिक्षक निर्देशिकाले गर्ने भएकाल सोको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि यस निर्देशिकाको विकास गरिएको हो ।

यस शिक्षक निर्देशिकाको लेखन तथा सम्पादन श्री सुमन बज्रचार्य, श्री शिवराज पौडेल, श्री सरस्वती गौतम, श्री सुभास अर्याल र श्री सुमन सिलबालबाट भएको हो । निर्देशिकालाई यस रूपमा ल्याउने कार्यमा केन्द्रका महानिर्देशक श्री वैकुण्ठप्रसाद अर्याल, अणप्रसाद न्यौपाने, विषय समितिका पदाधिकारी प्रा.डा रामकृष्ण महेजन, श्री इन्दिरा पन्त, प्रकाश महेजन, नारायण महेजन, श्री शर्मिला विक, श्री रेनुका पाण्डे भुसाल एवम् श्रीहरि श्रेष्ठ र युवराज अधिकारीको योगदान रहेको छ । यस निर्देशिकाको भाषा सम्पादन श्री चिनाकुमारी निरौलाबाट भएको हो । यस निर्देशिकाको विकास तथा सम्पादन कार्यमा संलग्न सबैप्रति पाठ्यक्रम विकास केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

शिक्षक निर्देशिका शिक्षकलाई कार्यगत प्रशिक्षण दिने र सिकाइ सहजीकरण प्रक्रियामा नवीन प्रविधिसँग सधैँ सक्रिय राख्ने पूरक सामग्री हो । यसमा पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकमा निर्देश गरिएका सिकाइ सक्षकता, सिकाइ उपलब्धि, विषयवस्तुको विश्लेषण तथा सिकाइ सहजीकरणका क्रममा शिक्षकले अपनाउनुपर्ने विधि र तरिका उल्लेख गरिएको छ । यसबाट सिकाइ बालकेन्द्रित, सिकारुकेन्द्रित, अनुभवकेन्द्रित, उद्देश्यमूलक, प्रयोगमुखी र क्रियाकलापमा आधारित हुने अपेक्षा गरिएको छ । यसमा दिइएका क्रियाकलापलाई शिक्षकले आधारका रूपमा उपयोग गरी उत्पादनमूलक क्रियाकलापका माध्यमबाट विद्यार्थीको ज्ञान, सिप र धारणको विकास गराई सिकेका विषयवस्तुलाई प्रयोगिक बनाउन सक्ने छन् भन्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

सिकाइ सहजीकरणका क्रममा शिक्षकलाई निरन्तर सहयोग पुऱ्याओस् भन्ने हेतुले यस निर्देशिकाको विकास गरिएको छ । कक्षामा सबै प्रकारका क्षमता भएका विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धिलाई वैयक्तिक रूपमै आकलन गर्न सहज होस भन्ने ध्येय यस निर्देशिकाको रहेको छ । सिकाइ र विद्यार्थीको जीवन्त अनुभवविच तादात्म्य कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न शिक्षकले सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्धक र खोजकर्ताका रूपमा भूमिकाको अपेक्षा यस निर्देशिकाले गरेको छ । यस निर्देशिकालाई अभ्य परिष्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत विशेष भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुभावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

## **निर्देशिकाको परिचयात्मक खण्ड**

यो निर्देशिका आधारभूत तहको स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाको पाठ्यक्रममा आधारित भएर र पाठ्यपुस्तकको व्यवहारिक प्रयोग गर्ने हेतुले विकास गरिएको छ । सम्बन्धित कक्षाका सिकाइ सक्षमता र सिकाइ उपलब्धि हासील गराउन र पाठ्यपुस्तकको प्रयोगलाई मार्गदर्शन गर्न शिक्षक निर्देशिका तयार पारिन्छ । पाठ्यक्रमले स्वस्थकर व्यवहार तथा जीवनशैली, शारीरिक क्रियाकलाप खेलकुद र योग, दृश्यकला एवम् सङ्गीतको माध्यमबाट शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक तथा सिर्जनात्मक पक्षको विकास गराई स्वस्थ, तन्दुरुस्त, सक्रिय र सिर्जनशील किशोर किशोरी तयार गर्ने उद्देश्य लिएकाले सो हासील गराउने खालका सिकारु तथा सामग्री केन्द्रित सिकाइ क्रियाकलाप

गराउनु पर्नेछ । यस विषयको पाठ्यक्रमको मर्मअनुरूप विद्यार्थीहरूलाई स्वस्थ्य, तन्दुरुस्त र सिर्जनशील जीवनशैलीको विकास गर्न यो निर्देशिका शिक्षकका लागि उपयोगी सारथी हुने छ । शिक्षक निर्देशिकाको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने मुख्य मार्गदर्शनलाई निम्नानुसार उल्लेख गरिएको छ :

१. प्रत्येक सिकाइ क्रियाकलाप पूर्णतया पाठ्यक्रमका सक्षमता र सिकाइ उपलब्धिमा आधारित हुनुपर्ने छ । पाठ्यक्रमका आधारमा थप पाठ्यसामग्रीको निर्माण र प्रयोग गर्नुहोस् ।
२. विद्यार्थीलाई गरेरै सिक्ने र सिर्जनशील कार्य गर्न प्रोत्साहन गर्ने वातावरण निर्माण गर्नुपर्नेछ । सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापलाई विविधतापूर्ण बनाउनुपर्नेछ । क्रमिक रूपमा सिक्दै सुधार्दै जाने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । सिकारुको सिकाइ स्तर, क्षमता र अवस्था पहिचान गरी उपयुक्त सिकाइ रणनीति अपनाउनुहोस् ।
३. यो विषयको पाठ्यक्रमका सक्षमता र कार्यघण्टाका आधारमा चारओटा विषय क्षेत्रको सिकाइ सहजीकरण योजना बनाउँदा एकीकरण गर्न सकिने विषयवस्तु पहिचान गरी विषयगत विज्ञानका आधारमा विषय शिक्षक तथा स्रोत शिक्षकबाट सिकाइ योजना तयार गरी सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहोस् ।
४. पाठ्यपुस्तकमा विद्यार्थीले हासिल गर्नुपर्ने सक्षमता, सिकाइ उपलब्धि र व्यवहार कुशल सिपसमेत हासिल हुने गरी पाठगत क्रियाकलाप, प्रयोगात्मक कार्य, परियोजना तथा सामुदायिक कार्य दिइएका छन् । त्यस्ता क्रियाकलाप, सञ्चालन गर्दा विषयवस्तुको प्रकृतिअनुसार विद्यालय र समुदायमा सजिलै प्राप्त हुने, कम खचमा सङ्कलन र निर्माण गर्न सकिने शैक्षिक सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।
५. यस विषय पुर्णत व्यवहारिक र प्रयोगात्मक विषय भएकाले उपयुक्त शिक्षणविधि, कला कौशल, शैक्षिक सामग्रीको प्रयोग गरी प्रभावकारी सिकाइ क्रियाकलापद्वारा विद्यार्थीहरूलाई सक्रिय बनाएर “गरेर सिक्ने” अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
६. सिकाइ सहजीकरण गर्दा सुरुमा शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाअन्तर्गतका योग, ध्यान, गायन वादन, नृत्य, अभिनय, रडकार्य, कोलाज र छपाइ जस्ता क्रियाकलापहरूलाई सुरआती क्रियाकलाप र रणनीतिका रूपमा प्रयोग गरेर क्रमशः सम्बद्ध विषयवस्तुको ज्ञान, धारणा र सिप विकास हुने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
७. सिकाइलाई व्यवहारिक, जीवनपयोगी बनाउन शिक्षकले पाठ्यपुस्तकको अलावा अन्य थपै सन्दर्भ सामग्री, स्रोतसामग्री, शैक्षिक सामग्रीहरूको प्रयोगमा जोड दिनुका साथसाथै कक्षाकोठाको बसाई व्यवस्थापनलाई सहज र लचिलो बनाउनुहोस् ।
८. सिकारुको सिकाइ स्तर र गति अनुकूल सिकारुलाई सहकार्य, ‘सहयोग’ र ‘सहसिर्जना’ रणनीतिबाट क्रमिक रूपमा सिक्ने, सिकाउने र स्तर सुधार्दै जाने अवसर प्रदान गर्ने खालका रचनात्मक क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
९. सिकाइका क्रममा पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका व्यवहारकुशल सिपसमेत हासिल हुने गरी विषयवस्तुसँग एकीकरण र अन्तरसम्बन्धित गरी सिकाइ सहजीकरण गर्नुहोस् ।
१०. क्रियाकलापका क्रममा विद्यार्थीहरूको क्रिया, जिज्ञाशा, सहभागिताको अवलोकन गर्दै निरन्तर पृष्ठपोषण र थप सहयोग गर्नुहोस् । विद्यार्थीको मूल्याङ्कनका लागि पाठमा सुभाइएका मूल्याङ्कनका विशिष्ट तरिकाहरूबाहेक अवलोकन फारम, रुजु सूची, रुब्रिक्स, आत्म मूल्याङ्कन, सहपाठी मूल्याङ्कन, अभिभावक प्रतिक्रिया जस्ता साधनको समेत प्रयोग गर्नुहोस् ।
११. मूल्याङ्कन गर्दा सिकाइ स्तर सुधार्नु पर्ने विद्यार्थीहरूलाई सुधारात्मक सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी गराई उनीहरूकै स्तर र गतिमा सिक्ने र सुधार गर्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।

१२. आन्तरिक र बाह्य मूल्यांकनका आधार र विधिहरूको प्रयोग गरी हरेक सिकारुको मूल्यांकनका विविध पक्षहरूको अभिलेख व्यवस्थापन गर्नुहोस् आवश्यतानुसार सिकारु, अभिभावक र विद्यालयमा उपलब्ध गराउनुहोस् ।

१३. शिक्षक निर्देशिकामा प्रस्तुत शैक्षणिक सामग्री, विधि, सिकाइ क्रियाकलाप र मूल्यांकनका तरिकाका अतिरिक्त विद्यार्थीको रूचि, स्तर, क्षमता, उपलब्ध साधनस्रोत तथा स्थानीय परिवेश र आवश्यकता अनुकूलन हुने गरी अन्य सामग्री, विधि, सिर्जनात्मक सिकाइ क्रियाकलाप र मूल्यांकनका तरिकाहरू पनि अपनाउन सकिन्छ ।

### अपाङ्गता भएका सिकारुलाई सिकाइ सहजीकरण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू

#### (क) दृष्टिविहीन (Blind) अपाङ्गता

- पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलापअनुसारको प्रयोग अवलोकन गराउँदा दृष्टिविहीन विद्यार्थीहरूलाई व्याख्यात्मक विधि अपनाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई हरेक चित्रमा दिन खोजेको सन्देश व्याख्या गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूको लागि प्रयोगात्मक क्रियाकलापहरू गर्दा हुन सक्ने जोखिमसमेत बताउनुहोस् र प्रयोगात्मक कार्य समूह जोडीमा गराउनुहोस् ।
- मेटाकार्डमा लेख्न लगाउँदा दृष्टिविहीन विद्यार्थीहरूका लागि उपयुक्त अनुकूलता सहपाठीबाट कार्डमा लेख्न लगाउनुहोस् वा ब्रेललिपिमा लेख्न लगाएर पढ्न लगाउनुहोस् ।
- दृष्टिविहीन वा अन्य अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूलाई अनुकूल प्रविधि छ भने त्यसको प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् जस्तै : बोल्ने थर्मोमिटर जुन सामान्यतया विद्यालयहरूमा पाइँदैन ।
- विद्यार्थीलाई कन्भेक्स र कन्केभ लेन्स तथा ऐन छोएर अनुभव गर्ने अवसर दिनुहोस् ।
- कुनै पनि कोरिएको चित्रमाथि गमले रङ्गीन धागो टाँसेर लेन्सबाट हुने आवर्तन क्रियाको प्रदर्शन गराउन सकिने छ र यस क्रियाकलाप जोडी समूहमा गराउनुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म दृष्टिविहीन विद्यार्थीहरूलाई समेत आवाजयुक्त सफ्टवेयरमार्फत कम्प्युटर वा एन्ड्रोइड मोबाइल वा ट्याबलेटको प्रयोगबाट इन्टरनेटबाट खोजी गर्ने क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् ।

#### (ख) न्यून दृष्टियुक्त अपाङ्गता (Partial sighted)

- खुला आँखाले औषधीको प्रयोग, शत्यचिकित्सा वा चस्मा प्रयोग जस्ता उपचारबाट पनि १० देखि २० फिट सम्मको दुरीबाट हातको औँला छुट्याउन बाधा हुने अवस्था न्यून दृष्टिविहीन अपाङ्गता हो ।
- यस्ता विद्यार्थीहरूलाई सकभर उज्यालो बढी भएको र लेख्ने बोर्डको नजिकैको सिटमा बस्न लगाउनुहोस् ।
- बोर्डमा लेख्ना आवाज बुझिने गरी केही ठुलो अक्षरमा लेख्ने गर्नुहोस् ।
- आवाजरहित भिडियो प्रदर्शन गर्दा समानान्तर रूपमा व्याख्यात्मक विधि समेत अपनाउनुहोस् ।

#### (ग) बहिरा अपाङ्गता (Deaf)

- सुनाइका अङ्गहरूको बनावट एवम् स्वरको पहिचान, स्थान, उतारचढाव तथा स्वरको मात्रा र गुण छुट्याउने ज्ञानेन्द्रीय कार्यमा विचलनबाट ध्वनिको तीष्णता ८० डेसिबलभन्दा माथिको ध्वनि सुन्न नसक्ने अवस्था बहिरा अपाङ्गता हो ।
- सञ्चारका लागि साइकेतिक भाषा प्रयोग गर्नुहोस् ।
- बहिरा विद्यार्थीहरूको लागि दोभासेको मदत लिई साइकेतिक भाषामा सहज शब्दावली प्रयोग गरेर अन्तरक्रियात्मक विधि अपनाउनुहोस् ।

- विद्यार्थीहरूलाई कम्पन र तरङ्ग प्रसारणको बारेमा जानकारी दिन कम्पनको स्पर्श गराउनु राम्रो हुन्छ ।

#### (घ) सुस्त श्रवण अपाङ्गता (Hard of hearing)

- कम मात्र सुन्ने तर कम सुनेर स्पष्ट बोल्न सक्ने, सुन्नलाई कानमा श्रवण यन्त्र राख्नुपर्ने अवस्था सुस्त श्रवण हो ।
- सुस्त श्रवण भएका विद्यार्थीहरूलाई साइकेतिक भाषा नभई श्रवण यन्त्रको प्रयोग गराउनु पर्छ ।
- सुस्त श्रवण भएका विद्यार्थीहरूलाई शिक्षकले आफू नजिकै राख्ने र अलि ठुलो स्वरमा बोलेर अध्यापन गराउनुपर्छ ।

#### (ङ) श्रवण दृष्टिविहीन अपाङ्गता Deaf blindness

- श्रवणसम्बन्धी र दृष्टिविहीनसम्बन्धी ज्ञानेन्द्रियको विचलनबाट व्यक्तिको सञ्चार, चाल र विकासोन्मुख कार्य गर्न बाधा हुने अवस्था श्रवण दृष्टिविहीन अपाङ्गता हो ।
- यस्ता विद्यार्थीलाई नियमित कक्षाकोठामा राखेर अध्यापन गराउन त्यति व्यावहारिक हुदैन ।
- विद्यार्थीलाई स्पर्श सञ्चारको विधि अपनाउनुपर्छ ।

#### (च) स्वर वा बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता Speech disability

- मौखिक आवाज उत्पादन र अभिव्यक्त गर्ने अङ्गहरूमा उत्पन्न कार्यगत विचलनका कारण तथा बोल्दा स्वरको उतार चढावमा कठिनाई, अस्पष्ट बोली, बोल्दा शब्द वा अक्षर दोहोरिनु वा अड्कने अवस्था स्वर बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता हो ।
- यस्ता विद्यार्थीहरूलाई मौखिक क्रियाकलापहरू गराउँदा पर्याप्त समय दिएर उनीहरूलाई शिक्षकले धैर्यतापूर्वक सुन्नुपर्छ ।

#### (छ) बौद्धिक अपाङ्गता

- कुनै व्यक्तिमा उमेरको वृद्धिसँगै बौद्धिक सचेतनाको विकासमा बाधा उत्पन्न भई उमेर सापेक्ष बौद्धिक विकास नभएका वा ढिला भएका कारणले उमेर वा वातावरण सापेक्ष क्रियाकलाप गर्न बाधा हुने अवस्थालाई बौद्धिक अपाङ्गता भनिन्छ र यसमा क्रोमोजोम 21 म भएको विचलनबाट हुने डाउन सिन्ड्रोम समेत पर्दछन् ।
- यस्ता विद्यार्थीहरूलाई समूहमा चार्ट तथा मोडेल वितरण गरी अध्यापन गराउने विधि अपनाउन सकिन्छ जुन सामान्य अवस्थाका विद्यार्थीहरूलाई मात्र सम्भव हुन्छ ।
- अति अशक्त अवस्थाका विद्यार्थीहरूलाई छुटै पाठ्यक्रम तथा मूल्यांकन पद्धतिको आवश्यकता पर्छ ।

#### (ज) अटिज्म अपाङ्गता (Autism spectrum conditions)

- यो व्यक्तिमा जन्मेको पहिलो तीन वर्षभित्र देखापर्ने स्नायुगत विचलन हो, जसको कारणबाट व्यक्तिको सञ्चार गर्ने, अस्त्रसँगको सम्बन्धको बोध गर्ने कार्यमा विचलन आएको हुन्छ ।
- यस्ता विद्यार्थीहरूले निरन्तर एकै प्रकारको असान्दर्भिक व्यवहार दोहोर्याइ रहने गर्दछन् ।
- यस अपाङ्गतालाई सिकाइसम्बन्धी अपाङ्गता भनिन्छ र यस्ता विद्यार्थीहरूका लागि गम्भीर इन्द्रियगत सुरक्षण, चालको समन्वयमा सीमितता र व्यवहारको अनुसरणमा बाधा हुन्छ ।
- यस्ता विद्यार्थीहरूका लागि उनीहरूको परिवेश बुझेर शिक्षकले व्यवहार र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- मूलधारको शैक्षिक प्रणालीमा यस्ता बालबालिकाहरूलाई समावेश गर्न कठिन मानिन्छ तर अन्य साथीहरूसँग जोडीमा कार्य गर्न लगाउँदा त्यो प्रभावकारी हुन्छ ।

### (क्र) मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता (Mental/Psychosocial disability)

- मस्तिष्क र मस्तिष्कमा भएको चोटपटक, वंशानुगत गुण वा मनोगत विचलनका कारण मानसिक अड्गहरूको कार्यमा आएका अन्तक्रिया तथा सचेतन, अभिमुखीकरण, स्फूर्ति, स्मरण शक्ति, भाषा, गणना जस्ता मानसिक कार्य सम्पादनका क्रममा रहने बाधाका कारणले उमेर र परिस्थितिअनुसार व्यवहार गर्न कठिनाई हुने अवस्था मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता हो ।
- कुनै ठुलो घटनामा परेका र आफन्त गुमाएका बालबालिकाहरूलाई अस्थायी रूपमा समेत यस्तो विक्षिप्तताको अवस्था हुन सक्छ ।
- शिक्षकले मायालु व्यवहार गरेर सिकाउँदा यस्ता बालबालिकाहरूले अरू सरह सिक्न सक्छन् र उनीहरूको विक्षिप्तता समेत विस्तारै कम हुँदै जान्छ ।

### (ज) हेमोफिलिया Hemophilia) अपाङ्गता

- अनुवंशीय असरका कारण व्यक्तिको रक्तकणिकामा हुने फ्याक्टरको मात्रामा भएको कमीबाट रक्तकणिकामा विचलन आई रगत जम्ने कार्यमा समस्या उत्पन्न हुने शारीरिक अवस्था नै हेमोफिलिया अपाङ्गता हो ।
- यस्ता विद्यार्थीहरूलाई कुनै प्रकारको चोटपटक लाग्न वा शारीरिक तनाब दिनु हुँदैन ।
- गुगलबाट खोजी गरी युट्युब र रक्त कणसम्बन्धी सामग्री डाउनलोड गर्ने क्रममा हेमोफिलियाका बारेमा जानकारी लिन लगाई जुन प्लेटलेट्सको विचलनमा हुन्छ भन्ने थाहा दिनुहोस् ।

### (ट) शारीरिक अपाङ्गता (Physical disability)

- स्नायु मांसपेशी र जोर्नीहरू तथा हड्डीको बनावट एवम् सञ्चालन कार्यहरूमा भएको विचलनको प्रभावबाट व्यक्तिमा शारीरक अड्गहरूको सञ्चालन, प्रयोग र हिँड्डुलमा उत्पन्न भएको अवरोधको अन्तर्किया शारीरिक अपाङ्गता हो । यस्तो अपाङ्गताको अवस्था विविध प्रकारका हुन्छन् ।
- हातको अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरू छन् भने सहपाठीको साथमा क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् ।
- मेटाकार्डमा लेख्न लगाउँदा यस्ता विद्यार्थीहरूका लागि सहपाठीबाट कार्डमा लेख्न लगाएर पढ्न लगाउनुहोस् ।

### (ठ) बाल पक्षघात (पोलिया) (Poliomyelitis)

- बाल्यावस्थामा पोलियो रोगलागि त्यसको दुष्परिणामबाट शरीरको एक वा धेरै अड्गहरूमा दीर्घकालीन पक्षघातको असर रहिरहने अवस्था बाल पक्षघात हो ।
- शिक्षकले उनीहरूको सहभागितामा आउन सक्ने बाधालाई विचार गरेर सकारात्मक व्यवहार गर्नुपर्छ ।

### (ड) शारीरिक अड्गविहीन अपाङ्गता (Amputation)

- चोटपटकमा उपचार हुन नसकी, अर्बुद रोगका कारण वा दुर्घटना वा प्रकोपमा परी व्यक्तिको हात, गोडा वा हातगोडा दुवै वा हातगोडाका केही अंश शरीरबाट छुट्टिएर पुनः सो प्रत्यायोजन हुन नसकि अड्गविहीन भएको अवस्था शारीरिक अड्ग विहीन अपाङ्गता हो ।
- कृत्रिम अड्गको प्रयोगबाट सामान्य दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरू सम्पादन सहजरूपमा गर्न सकिए पनि कृत्रिम अड्गको गुणस्तरमा आर्थिक सामाजिक क्रियाकलापमा हुने क्रिया निर्भर रहन्छ ।
- यस्ता विद्यार्थीहरूलाई समावेशी समूह बनाएर जोडीमा कार्य गर्न लगाउँदा उपयुक्त हुन्छ ।

- शारीरिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूलाई असावधानीपूर्वक प्रयोगात्मक क्रियाकलापहरू गरेमा हुने सक्ने जोखिमसमेत बनाउनुहोस् ।

#### (द) मांसपेशी विचलन अपाङ्गता **Muscular dystrophy**

- शरीरको चाललाई नियमित गर्ने मांसपेशीमा वंशानुगत वा अनुवंशीय कारणले शिथिलता आई अनुवंशीय कणिका (**genes**) मा स्वस्थ मांसपेशी निर्माण गर्न आवश्यक पर्ने जीवकण (प्रोटीन) तयार गर्ने सूचना सम्प्रेषण हुन सक्दैन । यसबाट जीवकणको अभाव भई मांसपेशी र तन्तुको समुचित विकास नहुने हुँदा व्यक्तिको चाल, बोलीचाली र दैनिक कार्य सम्पादनमा बाधा आउने अवस्था मांसपेशी विचलन अपाङ्गता हो ।
- यस्ता विद्यार्थीलाई उपयुक्त अनुकूलता दिनुपर्छ तर शारीरिक परिश्रम पर्ने काम दिनु हुँदैन । परियोजना कार्य समावेशी रूपमा समूह वा जोडीमा गराउँदा राम्रो हुन्छ ।

#### (ण) मेरुदण्ड पक्षघात अपाङ्गता **(Paraplegia)**

- दुर्घटना वा कुनै कारणले मेरुदण्डको कुनै पनि भागमा चोटपटक लागि शरीरको अन्य अडगाहरूको सञ्चार मरिष्टष्कसँग बाधा उत्पन्न भई शरीरको चाल, मांसपेशीको समन्वय र निष्कासन प्रणालीमा भएको अनियन्त्रणको अवस्था मेरुदण्ड पक्षघात अपाङ्गता हो ।
- मेरुदण्डको कुन भागमा चोटपटक लागेको हो त्यसको आधारमा शरीरको चाल, मांसपेशी र निष्कासन प्रणालीको नियन्त्रणको गामिर्यता निर्भर गर्दछ ।
- यस्ता विद्यार्थीलाई अवरोधमुक्त, सजिलो डेस्क बेन्च तथा शौचालय पायक पर्ने गरी कक्षाकोठाको व्यवस्था गरिदिनुहोस् ।
- यस्ता विद्यार्थीलाई दिइएको चित्रहरू अथवा अय कार्य भएको र नभएको अवलोकन गर्दा जोडी बनाएर छलफल गराउनुहोस् ।

#### (त) बाल मस्तिष्कघात अपाङ्गता **(Cerebral palsy)**

- मस्तिष्कको निश्चित वा धेरै क्षेत्रमा भणको विकासदेखि वा शिशु अवस्थामा वा जन्मने क्रममा चोटपटक लागेर त्यसको दीर्घकालीन असरका कारण व्यक्तिको शारीरिक चाल र मांसपेशी समन्वयमा बाधा हुने अवस्था बाल मस्तिष्कघात अपाङ्गता हो ।
- यस्ता विद्यार्थीहरूलाई अन्य साथीहरूसँग जोडीमा कार्य गर्न लगाउँदा उपयुक्त हुन्छ ।
- प्रायजसो उही साथीलाई जोडी बनाइदिनु राम्रो हुन्छ किनकि निरन्तर सम्पर्कमा रहने साथीले बोलेर भाषा बुझ्न सक्छन् र सञ्चार सहज हुन सक्छ ।

#### (थ) होचा पुङ्का अपाङ्गता **(Little people)**

- व्यक्तिको शरीरको उचाइमा भएको असरयुक्त न्यूनता भएको अवस्था शारीरिक अपाङ्गता हो जसमा व्यक्तिको उमेर र उचाइको समानुपातिक विकास हुँदैन ।
- यस्ता विद्यार्थीहरूलाई होचो डेस्क, बेन्च र लेझे बोर्डको नजिकै बस्न दिनुपर्छ ।
- प्रयोगात्मक कक्षामा समेत अगाडि राख्नुपर्छ ।

#### (द) निश्चित सिकाइ अपाङ्गता **(Specific learning disability)**

- यस्तो मिश्रित अवस्था हो, जसमा व्यक्तिहरूलाई भाषाको प्रशोधन लिखित वा मौखिक गर्न कठिनाइ हुन्छ भने लेखाइ, वाचन, गणना, हिज्जे वा व्याख्या गर्ने सिपको स्मृतिमा बाधा हुन्छ । कक्षामा यस्ता सिकाइ ढिलाइ भएका विद्यार्थीहरू भएमा प्रश्न पटक पटक दोहोच्याएर बुझाइ दिनुहोस् ।

(ध) दीर्घकालीन स्नायुगत विचलन अपाङ्गता (छारेरोग) **Chronic neurological conditions)**

- व्यक्तिको स्नायुगत प्रणालीमा आएको दीर्घकालीन विचलनका कारण पटक पटक वा लामो समयको अन्तरालमा स्नायु प्रणालीको नियमित कार्यमा बाधा उत्पन्न भई व्यक्ति अचेतन स्थितिमा रहने अवस्था दीर्घकालीन स्नायुगत विचलन अपाङ्गता हो । यस्ता विद्यार्थीहरू अरू समयमा समान्य देखिए तापनि कुनै बेला आघातको अवस्थामा हुन सक्छन् । तसर्थ शिक्षकले यस्तो विद्यार्थीहरूलाई पहिचान गरी जोखिममुक्त अवस्थाको सिर्जना गरिदिनुहोस् ।

## एकाइ एक : मानव शरीर (Human Body)

### (क) परिचय

यस एकाइको सक्षमता मानव शरीरका अङ्ग र प्रणालीहरूको कार्य र अन्तरसम्बन्धको बोध तथा अभिव्यक्ति रहेको छ। यस एकाइमा ज्ञानेन्द्रिय (आँखा, कान, नाक, छाला र जिब्रो), अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीको परिचय र कार्य तथा अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशिक प्रणालीको अन्तरसम्बन्ध जस्ता मुख्य विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ। सिकाइ सहजीकरणका क्रममा सञ्चार सिप, समालोचनात्मक सोच सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, सिकाइ सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिप हासिल हुने गरी सिकाइ विधि, रणनीति र कौशलहरू समावेश गरिएको छ। शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषयको पाठ्यक्रमले तोकेका सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न उत्प्रेरित गर्ने खालका पूर्व सिकाइ क्रियाकलापपश्चात् ज्ञान, सिप र धारणा विकास हुने मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र सबैलीकरण क्रियाकलाप गराउनु पर्दछ।

यहाँ प्रस्तुत शैक्षणिक सामग्री, विधि, पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप र मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन तरिकाका अतिरिक्त विद्यार्थीको रूचि, स्तर क्षमता, उपलब्ध साधन र स्रोत तथा स्थानीय परिवेश तथा आवश्यकता अनुकूलन हुने गरी अन्य सामग्री, विधि, सिर्जनात्मक सिकाइ क्रियाकलाप र मूल्याङ्कनका तरिकाहरू पनि अपनाउन सकिन्छ। सम्भव भए सम्म स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कलाका क्रियाकलापहरू एकीकरण गरेर वा सुरुमा शारीरिक तथा सिर्जनात्मक अन्तर्गतका योग, ध्यान, गायन वादन, नृत्य अभिनय रङ्गकार्य, कोलाज र छपाइ जस्ता क्रियाकलापलाई सिकाइ रणनीतिको रूपमा लिएर मुख्य विषयवस्तु मुर्त र रचनात्मक रूपमा प्रस्तुत गर्नु उचित हुन्छ।

### (ख) सिकाइ उपलब्धि

- १.१ ज्ञानेन्द्रियको परिचय र कार्य उल्लेख गर्ने
- १.२ अस्थिपञ्जर प्रणालीको परिचय र कार्य बताउन
- १.३ मांसपेशी प्रणालीको परिचय र कार्य उल्लेख गर्ने
- १.४ अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशिक प्रणालीको अन्तरसम्बन्ध वर्णन गर्ने

### (ग) विषयवस्तुगत समय विभाजन

क्र.सं.	विषयवस्तु	पृष्ठ सङ्ख्या	अनुमानित कार्यघण्टा (५)
१.	हाम्रा ज्ञानेन्द्रियहरू : आँखा, नाक र कानको परिचय र कार्य	१ देखि ३ सम्म	१
२.	हाम्रा ज्ञानेन्द्रियहरू : छाला र जिब्राको परिचय र कार्य तथा ज्ञानेन्द्रियहरूको हेरचाह	३ देखि ५ सम्म	१
३.	अस्थिपञ्जर प्रणालीको परिचय, कार्यहरू र जोर्नीहरू	५ देखि ७ सम्म	१

४.	मांसपेशिक प्रणाली : परिचय, प्रकार र कार्यहरू	७ देखि १० सम्म	१
५.	अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीको अन्तरसम्बन्ध	१० देखि ११ सम्म	१

दिन १ : हाम्रा ज्ञानेन्द्रियहरू (आँखा, नाक र कानको परिचय र कार्य)

(क) विशिष्ट उद्देश्य

१. ज्ञानेन्द्रियहरूको परिचय दिन
२. आँखा, नाक र कानका कार्यहरू बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. कोष, तन्तु र अड्गाका आकृति भल्किने कोलाजहरू
२. ज्ञानेन्द्रियहरूको नाम लेखिएका मेटाकार्डहरू
३. आँखा, नाक, कान, छाला र जिब्रोको आकृतिका कोलाज, चित्र वा मोडल / नमुना वा पावर प्लाइट स्लाइड
४. ज्ञानेन्द्रियहरू (आँखा, नाक र कान)का कार्यहरू लेखिएका चार्ट वा तालिका
५. ज्ञानेन्द्रियहरू (आँखा, नाक र कान)का कार्यहरू भल्किने एनिमेसन वा भिडियो विलपहरू

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ सहजीकरणको पहिलो दिन कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई शारीरिक खण्डका योग तथा स्थानीय खेल र सिर्जनात्मक कला खण्डका सिर्जनात्मक कार्य रड क्रियाकलाप, छपाइ, कोलाज, गायन, वादनमध्ये कुनै एक दुईओटा क्रियाकलाप गराउनुहोस्।

विद्यार्थीले यस एकाइमा गर्नुपर्ने मुख्य मुख्य सिकाइ सम्बद्ध कार्य र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको सन्दर्भलाई जोडेर अभिमुखीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस्।

विद्यार्थीलाई उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस्। साथै दिन १ को विषयवस्तुको सम्बन्धमा स्पष्ट जानकारी दिनुहोस्।

(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : ज्ञानेन्द्रियको परिचय र कार्य

१. मानव शरीरका कोष, तन्तु, अड्गा र प्रणालीका बारेमा विद्यार्थीहरूको पूर्वज्ञान पत्ता लगाउन उनीहरूलाई तल उल्लेख गरिएका जस्तै प्रश्नहरू सोधनुहोस् र मष्टिस्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस्।  
- कोष केलाई भनिन्छ ?  
- कोषहरू मिलेर के बन्दू ?

- तन्तुहरूको समूहलाई के भनिन्छ ?
- प्रणाली भनेको के हो ?

CURRICULUM DEVELOPMENT CENTRE

विद्यार्थीको सही उत्तरलाई प्रोत्साहित गर्दै माथि उल्लेख गरिएका प्रश्नको सही उत्तर बताइदिनुहोस् ।

२. कोष, तन्तु र अडगका आकृति भल्किने कोलाजहरू वा भिडियो देखाउँदै मानव शरीरको सबैभन्दा सानो भाग (एकाइ) कोष हो । यिनै कोषहरू मिलेर तन्तु र तन्तुहरू मिलेर अडगहरू, अडगहरू मिलेर प्रणाली र प्रणाली मिलेर शरीर बन्द्ध भन्ने कुरा प्रस्त पारिदिनुहोस् ।
३. विद्यार्थीलाई पालैपालो आफ्नो र साथीहरूको ज्ञानेन्द्रियहरूको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । ज्ञानेन्द्रियको परिचय गराउन ज्ञानेन्द्रियको नाम लेखिएका मेटाकार्डहरू देखाएर मेटाकार्डमा उल्लिखित ज्ञानेन्द्रियको नाम पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । तत्पश्चात् ज्ञानेन्द्रियहरूको आकृतिका कोलाज, चित्र वा मोडल/नमुना वा भिडियो क्लिपहरू प्रदर्शन गर्दै छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमले ज्ञानेन्द्रियहरू चिन्ते अभ्यास गराउनुहोस् ।

#### क्रियाकलाप २ : आँखा, नाक र कानका कार्यहरू

१. विद्यार्थीलाई (आँखा, नाक र कान) गरी तीन समूहमा बाँडनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई एक एकओटा काम दिनुहोस् । आँखा समूहलाई दृश्य क्षमता जाँच गर्न विभिन्न रड देखाउँदै आँखाका कार्यहरूका बारेमा छलफल गराउनुहोस् । नाक समूहलाई गन्ध क्षमता जाँच गर्न वासनादार वस्तु सुँधन दिनुहोस् । कान समूहलाई उनीहरूको श्रवण क्षमता जाँच गर्न विविध खालका आवाज सुनाउनुहोस् । उनीहरूलाई आफ्नो अनुभव र प्रतिक्रिया आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीहरूलाई आँखाका कार्यहरू लेखिएका चार्ट देखाउँदै आँखाका कार्यहरूका बारेमा छलफल गराउनुहोस् । आँखाको चित्र कोरी विभिन्न भागको नाम लेख्ने अभ्यास पनि गराउनुहोस् । साथै आँखाका कार्यहरू स्मरण गर्न लगाउनुहोस् ।
३. विद्यार्थीहरूलाई नाकका कार्यहरू भल्किने भिडियो देखाउँदै नाकका कार्यहरूको छलफल गर्न लगाउनुहोस् । नाकको आकृतिको चित्र समूह समूहमा दिएर विभिन्न भागको नाम र नाकका कार्यहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।
४. विद्यार्थीहरूलाई कानका कार्यहरू भल्किने एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू देखाउँदै कानका कार्यहरूको बारेमा प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् । साथै विद्यार्थीहरूलाई कानको चित्र दिएर विभिन्न भागमा फरक फरक रड लगाउन लगाई कानका भागको नाम र कार्यहरू एक अर्कालाई सुनाउन लगाउनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

विद्यार्थीको मूल्यांकनका लागि तल उल्लेख गरिएका वा त्यस्तै खालका अन्य साधनको प्रयोग गर्नुहोस् ।

१. आफ्ना सहपाठीहरूको ज्ञानेन्द्रियको सरसफाईको अवस्था अवलोकन गरी तलको रुजुसूचीमा भर्नुहोस् । र शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

सहपाठीको नाम	ज्ञानेन्द्रियको सरसफाईको अवस्था			सुझाव
	राम्ररी गरेको (३)	ठिकै गरेको (२)	राम्ररी नगरेको (१)	
आँखा				
कान				
नाक				
कान				

छाला				
------	--	--	--	--

२. नाक र कानका दुई दुईओटा कार्यहरू लेखनुहोस् ।

३. तपाईंले आफ्नो आँखा कसरी सुरक्षित र सफा राख्नुहन्छ ? कुनै दुईओटा तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

(द) दिन २ : हाम्रा ज्ञानेन्द्रियहरू (छाला र जिब्रोको परिचय र कार्य तथा ज्ञानेन्द्रियहरूको हेरचाह)

#### (क) विशिष्ट उद्देश्य

१. छाला र जिब्रोका कार्यहरू बताउन

२. ज्ञानेन्द्रियहरूको हेरचाह गर्ने तरिका बताउन

#### (ख) शैक्षणिक सामग्री

१. छाला र जिब्रोका कार्यहरू लेखिएका चार्ट वा तालिका वा छाला र जिब्रोका कार्यहरू झल्किने एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू

२. ज्ञानेन्द्रियहरू(आँखा, नाक, कान, छाला र जिब्रो) को हेरचाह गर्ने तरिका लेखिएका चार्ट वा तालिका वा हेरचाह गर्ने तरिका झल्किने एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू

३. आँखा, नाक, कान, छाला र जिब्रोको सरसफाई गर्न प्रयोग हुने सामग्रीहरू

#### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

##### (अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप:

१. विद्यार्थीलाई सिर्जनात्मक कला खण्डका गायन र वादन मध्येका कुनै एक दुईओटा क्रियाकलाप गराएर पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् ।

२. विद्यार्थीले एकाइ एकमा गर्नुपर्ने यस पाठसँग सम्बद्ध मुख्य मुख्य सिकाइ कार्य र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको जानकारी गराउनुहोस् । साथै दिन २ को विषयवस्तुका सम्बन्धमा स्पष्ट जानकारी दिनुहोस् ।

##### (आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

###### क्रियाकलाप १ : छाला र जिब्रोका कार्यहरू

१. प्रत्येक समूहबाट एक एक जना अगाडि बोलाउनुहोस् । अगाडि आएका सबै विद्यार्थीहरूलाई आँखा बन्द गर्न लगाउनुहोस् । आँखा बन्द गरेका सबै विद्यार्थीलाई क्रमसँगै तातो, चिसो, कडा, नरम र खस्मो वस्तु छुन लगाउनुहोस् र उनीहरूले कस्तो अनुभव गरे ? ठुलो स्वरले सबै विद्यार्थीहरूले सुन्ने गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

२. त्यसपछि विद्यार्थीहरूसँग छालाले गर्ने कार्यहरूबारे छलफल गर्दै उनीहरूले दिएको उत्तरलाई सकारात्मक प्रतिक्रिया दिई छालाका कार्यहरू लेखिएको चार्ट वा तालिका वा पावर प्लाईट स्लाईड देखाएर छालाका कार्यहरूलाई अभ बढी स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

३. प्रत्येक समूहबाट एक एक जना विद्यार्थीलाई आफू बसेको ठाउँमा उभिन लगाउनुहोस् र आफ्नो विद्यालय वा स्थानीय स्तरमा पाइने विभिन्न फरक फरक स्वाद भएका खानेकुरा चाख लगाउनुहोस् र त्यसको स्वाद कस्तो छ भनेर प्रश्न गर्नुहोस् । उनीहरूले दिएको जवाफलाई आधार बनाएर जिब्रोको कार्यहरू के के रहेछन् भनेर विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूले दिएको जवाफलाई सकारात्मक प्रतिक्रिया दिई जिब्रोका

कार्यहरू लेखिएको चार्ट वा तालिका वा एनिमेसन वा पावर प्वाइंट स्लाइड वा भिडियो किलप देखाएर जिब्रोका कार्यहरूबारे स्पष्ट पारिदिनहोस् ।

४. विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गरी पहिलो समूहलाई छालाका कार्य र दोस्रो समूहलाई जिब्रोका कार्यका बारेमा आआफ्नो समूहमा छलफल गर्न लगाई निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र एक अर्को समूहबिच पृष्ठपोषण प्रदान गर्न लगाउनुहोस् । तत्पश्चात् उनीहरूमाझ छाला र जिब्रोका कार्यहरू लेखिएका चार्ट वा तालिका वा छाला र जिब्रोका कार्यहरू भल्किने एनिमेसन वा भिडियो किलपहरू देखाउदै छाला र जिब्रोका कार्यहरू मनन गर्न लगाउनुहोस् । साथै पहिलो समूहका विद्यार्थीहरूलाई जिब्राको र दोस्रो समूहका विद्यार्थीहरूलाई छालाको चित्र कोरेर विभिन्न भागको नाम लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्न र एक अर्को समूहबिच पृष्ठपोषण आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।

## क्रियाकलाप २ : ज्ञानेन्द्रियहरूको हेरचाह

- विद्यार्थीहरूलाई पाँच समूहमा विभाजन गरी समूह प्रमुख छनोट गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई एक एक ओटा ज्ञानेन्द्रियको हेरचाह गर्ने तरिका आ-आफ्नो समूहमा छलफल गरेर बुँदा टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । एउटा समूहको नेताले प्रस्तुत गरेपछि अन्य समूलाई पृष्ठपोषण दिन लगाउनुहोस् ।
- तत्पश्चात् ज्ञानेन्द्रियहरूको हेरचाह गर्ने तरिका लेखिएका चार्ट वा तालिका वा हेरचाह गर्ने तरिका भल्किने एनिमेसन वा भिडियो किलपहरू देखाउदै तिनको हेरचाह गर्ने तरिकको बारेमा थप छलफल गराउनुहोस् । साथै आँखा, नाक, कान, छाला र जिब्रोको हेरचाह वा सरसफाई गर्ने तरिका छुटटा छुटटै स्मरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई आँखा, नाक, कान, छाला र जिब्रोको सरसफाई गर्ने तरिका गरेर देखाइ उनीहरूलाई पनि घरमा सोहीअनुसार सफा गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । यहाँ आँखा सफा गर्न सफा पानी र नरम कपडा, नाक र कान सफा गर्न कटन बड, छाला सफा गर्न सावुन र सफा पानी तथा जिब्रो सफा गर्न जिब्रीको प्रयोग गर्नुहोस् ।

### (घ) मूल्यांकन

विद्यार्थीको मूल्यांकनका लागि तल उल्लेख गरिएका वा त्यस्तै वा अन्य प्रश्न तथा कार्यसमेत गराएर मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

- छालाका पत्र वा तह कति किसिमका हुन्छन् र ती कुन कुन हुन ?
- जिब्रोका कति भाग हुन्छन् र ती कुन कुन हुन ?
- छाला र जिब्रोका कुनै एक एकओटा कार्य बताउनुहोस् ।
- आ आफ्ना ज्ञानेन्द्रियको सरसफाई गर्ने तरिका तलको तालिकामा भर्नुहोस र शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

ज्ञानेन्द्रियको सरसफाई र हेरचाह गर्ने तरिका	सुझाव र पृष्ठपोषण
आँखा	
कान	
नाक	
कान	

**दिन ३ : अस्थिपञ्जर प्रणालीको परिचय, कार्य र जोर्नी**

**(क) विशिष्ट उद्देश्य**

१. अस्थिपञ्जर प्रणालीको परिचय दिन
२. अस्थिपञ्जर प्रणाली कार्यहरू बताउन
३. जोर्नीको परिचय दिन र प्रकारहरू बताउन

**(ख) शैक्षणिक सामग्री**

१. अस्थिपञ्जर प्रणालीको चित्र वा मोडल/नमुना वा पावर पोइंट स्लाइड वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिप
२. अस्थिपञ्जर प्रणालीका कार्यहरू लेखिएको चार्ट वा तालिका
३. अचल, अर्धचल र चल जोर्नीका चित्र वा नमुना वा पावर पोइंट स्लाइड वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू

**(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप**

**(अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप**

१. कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई सिर्जनात्मक कला खण्डका सिर्जनात्मक कार्य रड कार्य र कोलाजमध्ये कुनै एक दुईओटा क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीले एकाइ एकमा गर्नुपर्ने यस पाठसँग सम्बद्ध मुख्य मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको जानकारी गराउनुहोस् । ।
३. उत्प्रेरणात्मक प्रसङ्गलाई सुनाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् र दिन ३ को विषयवस्तुको सम्बन्धमा स्पष्ट जानकारी गराउनुहोस् ।

**(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप:**

**क्रियाकलाप १ : अस्थिपञ्जर प्रणालीको परिचय**

- १. विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज न. ५ मा दिइएको क्रियाकलाप १.२ गराउनुहोस् :**

शरीरमा हाडहरूको सरचना नहुने हो भने हाम्रो शरीर कस्तो हुन्यो होला ? प्रश्न गर्दै अनुमान साथी आफ्नो विचारसँग छलफल गर्नुहोस् । साथी साथीबिच छलफललाई आएको निचोड प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

- २. विद्यार्थीहरूमा अस्थिपञ्जर प्रणालीका बारेमा पूर्वज्ञान के कति छ भनी पत्ता लगाउन तल उल्लेख गरिए जस्तै प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।**

- अस्थिपञ्जर प्रणाली भनेको के हो ?

- हाम्रो शरीर कतिओटा हाडहरू मिलेर बनेको हुन्छ ?
- के हाम्रो शरीरका सबै हाडहरू एकैनासका हुन्छन् ?
- हाम्रो शरीरमा कस्ता कस्ता प्रकारका हाडहरू हुन्छन् ?

विद्यार्थीको सही उत्तरलाई प्रोत्साहित गर्दै माथि उल्लेख गरिएका प्रश्नको सही उत्तर बताइदिनुहोस् ।

**३. विद्यार्थीहरूलाई अस्थिपञ्जर प्रणालीको मोडल/नमुना वा पावर पोइन्ट स्लाइड वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिप वा पाठ्यपुस्तकको पेज नं. ५ को अस्थिपञ्जर प्रणालीको चित्र देखाउदै अस्थिपञ्जर प्रणालीका बारेमा छलफल गराउनुहोस् । अस्थिपञ्जर प्रणाली लामा, छोटा, चेप्टा तथा अनियमित हाडहरू एकआपसमा मिलेर बनेका हुन्छन् भनी बताइ दिनुहोस् । साथै विद्यार्थीहरूको आआफ्ना शरीरका कुन कुन भागमा लामा, छोटा, चेप्टा तथा अनियमित हाडहरू रहेका छन् बताइदिनुहोस् ।**

### **क्रियाकलाप २ : अस्थिपञ्जर प्रणालीका कार्यहरू**

१. विद्यार्थीहरूलाई अस्थिपञ्जर प्रणालीका कार्यहरू के के हुन भनी प्रश्न गर्दै छलफल गराउनुहोस् ।
२. उनीहरूको सही उत्तरलाई प्रोत्साहित गर्दै अस्थिपञ्जर प्रणालीका कार्यहरू लेखिएको चार्ट वा तालिका प्रस्तुत गरि अस्थिपञ्जर प्रणालीका कार्यहरू प्रस्ट परिदिनुहोस् । समूहमा अस्थिपञ्जर प्रणालीका कार्यहरू लेखेर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

### **क्रियाकलाप ३ : जोर्नीको परिचय**

१. विद्यार्थीहरूलाई जोर्नी भनेको के हो भनी प्रश्न गर्नुहोस् । उनीहरूको सही उत्तरलाई प्रोत्साहित गर्दै लामा, छोटा, चेप्टा तथा अनियमित हाडहरू जोडिएको ठाउँ नै जोर्नी हो भनी बताइदिनुहोस् र जोर्नीका चित्र वा नमुना वा पावर पोइन्ट स्लाइड वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू देखाउदै जोर्नीका उदाहरणहरू बताउन लगाउनुहोस् (जोर्नीका उदाहरणहरूः खप्पर र बझगाराका जोर्नीहरू, मेरुदण्ड र करडका जोर्नीहरू, हत्केला, नाडी, कुहिनो, पैताला र घुँडाका जोर्नीहरू आदि) । साथै विद्यार्थीहरूको आआफ्ना शरीरका कुन कुन भागमा जोर्नीहरू रहेका छन् बताइदिनुहोस् ।
२. विद्यार्थीहरूलाई जोर्नी अचल, अर्धचल र चल गरी तीन प्रकारका हुने कुरा बताउदै अचल, अर्धचल र चल जोर्नीका चित्र वा नमुना वा पावर पोइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिपहरू प्रदर्शन गर्दै छलफल गराउनुहोस् ।
३. अचल, अर्धचल र चल जोर्नीका उदाहरणहरू प्रस्तुत गरिदिनुहोस् (अचल जोर्नी – खप्परका हाडहरू र बझगाराका हाडहरूमा बनेका जोर्नीहरू अर्धचल जोर्नी – मेरुदण्ड र करडका हाडहरू जोडिएर बनेका जोर्नीहरू र चल जोर्नी – हत्केला, नाडी, कुहिनो, पैताला र घुँडाका जोर्नीहरू) । विद्यार्थीहरूको आआफ्ना शरीरका कुन कुन भागमा जोर्नी अचल, अर्धचल र चल जोर्नीहरू हुन् पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।

### **(घ) मूल्यांकन**

विद्यार्थीको मूल्यांकनका लागि तल उल्लेख गरिएका वा त्यस्तै अन्य प्रश्न सोधेर मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

- अस्थिपञ्जर प्रणाली भनेको के हो ? यसका दुई कार्यहरू बताउनुहोस् ।
- वयस्क मानवको शरीर कतिओटा हाडका टुक्राहरू मिलेर बनेको हुन्छ ?
- जोर्नी भनेको के हो ? उदाहरणसहित बताउनुहोस् ।

- जोरी कति प्रकारका हुन्छन् र ती कुन कुन हुन ?

दिन ४ : मांसपेशिक प्रणालीको परिचय, प्रकार र कार्यहरू

(क) विशिष्ट उद्देश्य

१. मांसपेशी प्रणालीको परिचय दिन र प्रकारहरू बताउन
२. मांसपेशी प्रणालीका कार्यहरू उल्लेख गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. मांसपेशी प्रणालीको चित्र वा मोडल/नमुना वा पावर पोइन्ट स्लाइड वा एनिमेसन वा भिडियो किलप
२. मांसपेशी प्रणालीका प्रकार र तीनका उदाहरणहरू उल्लिखित तालिका, चार्ट र चित्र वा पोस्टरहरू
३. मांसपेशी प्रणालीको कार्यहरू लेखिएको चार्ट वा तालिका

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप:

१. कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई शारीरिक खण्डका स्थानीय खेलमध्ये कुनै एक दुईओटा क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीले एकाइ एकमा गर्नुपर्ने यस पाठसँग सम्बद्ध मुख्य मुख्य सिकाइ कार्य र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको जानकारी गराउनुहोस् । ।
३. उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् र दिन ४ को विषयवस्तुको सम्बन्धमा स्पष्ट जानकारी दिनुहोस् ।

(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप :

क्रियाकलाप १ : मांसपेशिक प्रणाली : परिचय र प्रकार

१. विद्यार्थीहरूमा मांसपेशी प्रणालीका बारेमा पूर्वज्ञान के कति छ भनी पत्ता लगाउन तल उल्लेख गरिए जस्तै प्रश्नहरू सोझनुहोस् ।
- मांसपेशी प्रणाली भनेको के हो ?
  - मांसपेशीका विशेषता के के हुन ?
  - हाम्रो शरीरका मांसपेशी कुन कुन तत्त्वहरू मिलेर बनेको हुन्छ ?
  - के हाम्रो शरीरका सबै मांसपेशीहरू एकैनासका हुन्छन् ?

विद्यार्थीहरूको सही उत्तरलाई प्रोत्साहित गर्दै माथि उल्लेख गरिएका प्रश्नको सही उत्तर बताइदिनुहोस् ।

२. कक्षामा उपस्थित विद्यार्थीहरूको सङ्ख्याका आधारमा विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । ततपश्चात् उनीहरूलाई मांसपेशी प्रणालीको चित्र वा मोडल/नमुना वा पावर पोइन्ट स्लाइड वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिप वा पाठ्यपुस्तकको पेज न.७ को मांसपेशी प्रणालीको चित्र देखाउदै मांसपेशी प्रणालीका बारेमा समूहगत रूपमा छलफल गराउनुहोस् र मांसपेशी प्रोटिन, खनिज, लवण तथा चिल्लो पदार्थ, पानी आदि मिलेर बनेको हुन्छ भनी बताइ दिनुहोस् ।
३. विद्यार्थीहरूका समूहहरूलाई मांसपेशी प्रणालीका प्रकारहरू के के हुन भनी प्रश्न गर्दै मांसपेशी प्रणालीका प्रकार र तीनका उदाहरणहरू लेखिएको तालिका वा चार्ट, चित्र, पोस्टरहरू प्रस्तुत गरी वा पाठ्यपुस्तकको पेज न. ८ मा दिइएका चित्रहरू देखाउदै इच्छाधीन, स्वाधीन र मुटुका मांसपेशी गरी तीन प्रकारका मांसपेशीका बारेमा छुट्टा छुट्टै समूहगत रूपमा छलफल गराइ इच्छाधीन, स्वाधीन र मुटुका मांसपेशीका नाम/ उदाहरणहरू पहिचान गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

### क्रियाकलाप ३: मांसपेशी प्रणालीका कार्यहरू

१. विद्यार्थीहरूका समूहहरूलाई मांसपेशी प्रणालीका कार्यहरू के के हुन भनी प्रश्न गर्दै छुट्टा छुट्टै समूहगत रूपमा छलफल गरी टिपोट गर्न र समूह प्रमुखमार्फत कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
२. मांसपेशी प्रणालीका कार्यहरू लेखिएको पोस्टर, चार्ट वा तालिका प्रस्तुत गरी मांसपेशी प्रणालीका कार्यहरू प्रस्तुति परिदिनुहोस् र उनीहरूलाई समूह कार्य गर्न लगाई प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

विद्यार्थीहरूको मूल्यांकनका लागि तल उल्लेख गरिएका वा त्यस्तै वा अन्य प्रश्न तथा कार्यसमेत गराएर मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

- मांसपेशी प्रणाली भनेको के हो ?
- मांसपेशी प्रणाली कति प्रकारका हुन्छन् र ती कुन कुन हुन् ?
- मांसपेशी प्रणालीका कुनै दुई कार्यहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

### दिन ५: अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीको अन्तरसम्बन्ध

#### (क) विशिष्ट उद्देश्य

१. अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीको अन्तरसम्बन्ध बताउन

#### (ख) शैक्षणिक सामग्री

१. अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीका छुट्टा छुट्टै चित्र वा मोडल/नमुना वा पावर पोइन्ट स्लाइड वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू
२. अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीको अन्तरसम्बन्ध लेखिएको तालिका/चार्ट वा पावर पोइन्ट स्लाइड
३. अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणाली मिलेर बनेको मानव शरीरको चित्र वा मोडल/नमुना वा पावर पोइन्ट स्लाइड

(घ) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

१. कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई शारीरिक खण्डका योग वा स्थानीय खेलमध्ये कुनै एक दुईओटा क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीले एकाइ एकमा गर्नुपर्ने यस पाठसँग सम्बद्ध मुख्य मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको जानकारी गराउनुहोस् ।
३. उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् । र दिन ५ को विषयवस्तुका सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् ।

(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीको अन्तरसम्बन्ध

१. विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज नं. १० मा दिइएको क्रियाकलाप १.६ मा दिइएको चित्र वा अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीका छुट्टा छुट्टै चित्र वा मोडल/नमुना वा पावर पोइन्ट स्लाइड वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू देखाउदै पाठ्यपुस्तकका पेज नं. १० मा दिइएको क्रियाकलाप १.६ गराउनुहोस् ।
२. अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीको अन्तरसम्बन्ध देखाउने तालिका/चार्ट वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिप प्रस्तुत गर्दै विद्यार्थीहरूलाई अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीको अन्तरसम्बन्धको बारेमा छलफल गराउनुहोस् । र निष्कर्षमा हामीले बाहिरबाट हेर्दा देखिने शरीरका मुख्य आकार तथा बनावट यिनै दुई प्रणालीहरू एकआपसमा मिलेर बनेका हुन्छन् भनी बताइदिनुहोस् ।
३. अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीको अन्तरसम्बन्धको बारेमा विद्यार्थीहरूलाई थप प्रस्तुत पार्न अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणाली मिलेर बनेको मानव शरीरको चित्र वा मोडल/नमुना वा पावर पोइन्ट स्लाइड देखाइ मानव शरीरका मुख्य आकार तथा बनावट यिनै दुई प्रणालीहरू एकआपसमा मिलेर बनेका हुन्छन् भनी निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

विद्यार्थीहरूको मूल्यांकनका लागि तल उल्लेख गरिएका वा त्यस्तै वा अन्य प्रश्न तथा कार्य समेत गराएर मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

- अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीविच के भिन्नता छ ?
- अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीविचको अन्तरसम्बन्ध बताउनुहोस् ।

परियोजना तथा सामुदायिक कार्य

शिक्षक निर्देशिकामा सुभाएका तथा अन्य अनुकूलन उपायहरू प्रयोग गरी पाठ्यपुस्तकको परियोजना/प्रयोगात्मक/सामुदायिक कार्य खण्डमा राखिएका क्रियाकलापको स्वअभ्यास र समूह कार्य गराउनुहोस् ।

(क) विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज द मा भएको परियोजना कार्य गर्न स साना समूह बनाउनुहोस् । रातो तेल रड र सेतो कुट कागज सङ्कलन गर्न सहयोग गर्नुहोस् । सेतो कुट कागजमा मांसपेशी प्रणालीको चित्रको खाका वा आउटलाइन बनाउन भन्नुहोस् । उक्त आउटलाइनमा रातो तेल रडले भरेर मांसपेशी प्रणालीको ढाँचा बनाई कक्षाको प्रदर्शनी बोर्डमा टाँस्न लगाउनुहोस् । उनीहरूको गरेको कार्यको अवलोकन गरी आवश्यक सुझाव र हौसला दिनुहोस् । उनीहरूको सहभागिता र कार्य सम्पादनको आधारमा मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिविम्बन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान अभिलेख राख्नुहोस् ।

(ख) कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई पाँचओटा समूहमा विभाजन गरि ५ ज्ञानेन्द्रियअनुसार समूहको नाम दिनुहोस् र प्रत्येक समूहका सदस्यलाई आआफ्नो समूहको नामअनुसारको ज्ञानेन्द्रियको चित्रकोरी विभिन्न भागहरूको नामलेख लगाउनुहोस् र प्रत्येक समूहको सबौत्कृष्ट चित्र छानोट गरी त्यसको परिचय र हेरचाह गर्ने तरिकाहरू समूहगत रूपमा कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीको सहभागिता र कार्य सम्पादनको आधारमा मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिविम्बन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

नोट: १ विद्यार्थीहरूले गर्नु पर्ने परियोजना कार्यको मूल्यांकनका लागि यस इकाइमा र अन्य इकाइमासमेत यस्तै खालका मूल्यांकनका साधनहरू बनाई प्रयोग गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्यको मूल्यांकनको रूब्रिक्स				
मूल्यांकनको तह → आधार↓	धेरै राम्रो (४ अड्क)	राम्रो (३ अड्क)	सामान्य(२ अड्क)	न्यून (१ अड्क)
परियोजना शीर्षक/सन्दर्भ				
विधि/तरिका				
तथ्यांकको प्रस्तुतीकरण				
निष्कर्ष				
भाषिक शुद्धता				
मौखिक प्रस्तुतीकरण				

नोट: २ विद्यार्थीहरूको प्रयोगात्मक कार्यको मूल्यांकनका लागि निम्नानुसारको श्रेणीमापन फाराम प्रयोग गर्न सकिन्दैँ ।

नोटः अ.उ.=अति उत्तम, उ.=उत्तम, म.=मध्यम, नि.=निम्न

## सन्दर्भ तथा स्रोत सामग्री

1. [www.learning.cehrd.gov.np](http://www.learning.cehrd.gov.np); कक्षा ६, स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला, एकाइ १, मानव शरीर, हाम्रा ज्ञानस्त्रीयहरू
  2. [www.learning.cehrd.gov.np](http://www.learning.cehrd.gov.np); कक्षा ६, स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला, एकाइ १, मानव शरीर, प्रणालीहरू

## एकाइ दुई : सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य (Community and Mental Health)

### (क) परिचय

यस एकाइको सक्षमता सामुदायिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका अवधारणाको बोध र स्वस्थता कायम राख्ने उपायहरू अबलम्बन रहेको छ । यस एकाइमा मुख्य विषयवस्तुहरू सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय, समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू (स्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य केन्द्र, क्लिनिक र अस्पताल), स्वास्थ्य सन्देश तथा विज्ञापनले स्वस्थ्यकर व्यवहारमा पार्ने प्रभाव, वातावरणीय प्रदूषण र यसले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असरलाई समावेश गरिएको छ । यी विषयवस्तुका अतिरिक्त मानसिक स्वास्थ्यको परिचय, महत्त्व तथा प्रवर्धनका उपाय, मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषताहरू तथा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य विचको अन्तरसम्बन्ध पनि यसै एकाइमा समाविष्ट छन् । सिकाइ सहजीकरणका क्रममा प्रयोग सिप, सहकार्य सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, रचनात्मक सोच सिप र सिकाइ सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिप हासिल हुने गरी सिकाइ विधि, रणनीति र कौशलहरू समावेश गरिएको छ । यस विषयको पाठ्यक्रमले तोकेका सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न उत्प्रेरित गर्ने खालका पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप तथा ज्ञान, सिप र धारणा विकास हुने मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र सबैलीकरण क्रियाकलाप गराउनु पर्दछ ।

यहाँ प्रस्तुत शैक्षणिक सामग्री, विधि, पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप र मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन तरिकाका अतिरिक्त विद्यार्थीको रूचि, स्तर क्षमता, उपलब्ध साधन र स्रोत तथा स्थानीय परिवेश तथा आवश्यकता अनुकूलन हुने गरी अन्य सामग्री, विधि, सिर्जनात्मक सिकाइ क्रियाकलाप र मूल्याङ्कनका तरिकाहरू पनि अपनाउन सकिन्दछ । सम्भव भएसम्म यस विषयका क्रियाकलापहरू एकीकरण गरेर वा सुरुमा शारीरिक तथा सिर्जनात्मकअन्तर्गतका योग, ध्यान, गायन वादन, नृत्य अभिनय रडकार्य, कोलाज र छपाइ जस्ता क्रियाकलापलाई सिकाइ रणनीतिको रूपमा लिएर मुख्य विषयवस्तु मूर्त र रचनात्मक रूपमा प्रस्तुत गर्नु उचित हुन्छ ।

### (ख) सिकाइ उपलब्धि

- २.१. सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय दिन
- २.२ समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू पहिचान गरी स्वास्थ्य सेवा लिन
- २.३ स्वास्थ्य सन्देश तथा विज्ञापनले स्वस्थ्यकर व्यवहारमा पार्ने प्रभावहरूको विश्लेषण गर्न
- २.४ वातावरण प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू पहिचान गर्न
- २.५ मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषताहरू पहिचान गर्न र मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका उपायहरू अपनाउन
- २.६ शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य विचको अन्तरसम्बन्ध बताउन
- २.७ शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य विचको अन्तरसम्बन्ध बताउन

### (ग) विषय वस्तुगत समय विभाजन

क्र.स.	पाठ्यवस्तु/विषयवस्तु	पृष्ठ सङ्ख्या	अनुमानित कार्यघण्टा (८)
१.	सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय र समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू : स्वास्थ्य चौकी	१४ देखि १६ सम्म	१

२.	समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू : आधारभूत अस्पताल, क्लिनिक र अस्पताल	१६ देखि १८ सम्म	१
३.	विज्ञापनले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभाव, स्वास्थ्य सन्देशले स्वस्थ्य बानीव्यवहारमा पार्ने प्रभाव	१८ देखि २० सम्म	१
४.	वातावरण प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा पर्ने असर	२० देखि २१ सम्म	१
५.	मानसिक स्वास्थ्यको परिचय र महत्त्व	२२	१
६.	मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्ने उपायहरू	२२	१
७.	मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषताहरू	२३	१
८.	शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यबिचको अन्तरसम्बन्ध	२३ देखि २५ सम्म	१

दिन ६ : सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय र समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्था (स्वास्थ्य चौकी)

(क) विशिष्ट उद्देश्य

१. सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय दिन
२. समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू पहिचान गर्न
३. स्वास्थ्य चौकीबाट प्राप्त हुने सेवाहरू पहिचान गरि सेवा लिन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय सम्बन्धि वाक्यपत्री
२. समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूको सूची वा तालिका उल्लेख भएको चार्ट वा पोस्टर वा एनिमेसन वा भिडियो किलपहरू
३. स्वास्थ्य चौकीबाट प्राप्त हुने सेवाहरूको सूची वा तालिका उल्लेख भएको चार्ट वा पोस्टर वा भिडियो किलपहरू

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

१. कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई शारीरिक खण्डको योगको क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीले एकाइ दुईमा गर्नुपर्ने यस पाठसँग सम्बद्ध मुख्य मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको जानकारी गराउनुहोस् ।

३. उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् र दिन ६ को विषयवस्तुको सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् ।

#### (आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

##### क्रियाकलाप १ : सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय

१. विद्यार्थीमा सामुदायिक स्वास्थ्यसम्बन्धी पूर्वज्ञान पत्ता लगाउन उनीहरूलाई ५-१० मिनेटको समय दिएर तल उल्लेख गरिए जस्ता प्रश्नहरू समूहगत रूपमा सोधी मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।
- सामुदायिक स्वास्थ्य भनेको के हो ?
- सामुदायिक स्वास्थ्यअन्तर्गत के कस्ता कामहरू पर्दछन् ?
- हामीलाई सामुदायिक स्वास्थ्यको आवश्यकता किन पर्छ ?
२. तत्पश्चात् सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचयसम्बन्धी चार्टपेपर देखाउदै तल बाकसमा जस्तै साथै सामुदायिक स्वास्थ्यले स्वस्थ जीवनशैली र स्वस्थ वातावरण निर्माण गर्न समुदायका व्यक्तिहरूलाई जागरूक र जिम्मेवार बनाउँछ भन्ने विषयमा छलफल गराउनुहोस् ।

आफ्नो घर, छिमेक, टोल र गाउँमा बस्ने व्यक्तिहरूको स्वास्थ्य प्रवर्धनका लागि गरिने सामूहिक प्रयास नै सामुदायिक स्वास्थ्य हो । यसअन्तर्गत जनचेतना फैलाउने, घर, आँगन, चोक र सडकको सरसफाई गर्ने, फोहोरमैला, ढलनलाको उचित ठाउँमा व्यवस्थापन गर्ने र सुरक्षित खानेपानीको सहज आपूर्ति र पानीका स्रोतहरूको संरक्षण गर्ने कार्यहरू पर्दछन् ।

##### क्रियाकलाप २ : समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू

१. विद्यार्थीहरूलाई समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू कुन कुन हुन भनी समूहगत रूपमा प्रश्न राख्नै छलफला गराउनुहोस् ।
२. समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूको तस्विर वा समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूको सूची वा तालिका वा चार्ट वा पोस्टर वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिप देखाउदै त्यसको निचोड बताउन लगाउनुहोस् ।
३. स्थानीय इलाकामा भएका त्यस्ता संस्थाहरू पहिचान गर्न, भ्रमण गर्न, सोधपुछ, गरी ती संस्थाले दिने सेवाहरू पत्ता लगाउन भन्नुहोस् र यसमा आफूले पनि थप सहयोग गरिदिनुहोस् ।

##### क्रियाकलाप ३ : स्वास्थ्य चौकी

१. विद्यार्थीहरूलाई स्वास्थ्य चौकीको परिचय दिई आफ्नो इलाकामा भएको स्वास्थ्य चौकीबाट लिएका स्वास्थ्य सेवाहरू बताउन लगाउनुहोस् ।
२. सम्भव भएमा उनीहरूलाई नजिकैको स्वास्थ्य चौकीमा लगेर त्यहाँबाट प्राप्त हुने सेवाहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । सम्भव नभएमा आफूले शैक्षणिक सामग्रीको रूपमा तयार गरेको स्वास्थ्य चौकीबाट प्राप्त हुने सेवाहरूको सूची वा तालिका उल्लेख भएको चार्ट वा पोस्टर वा भिडियो क्लिपहरू देखाउदै स्वास्थ्य चौकीबाट प्राप्त हुने सेवाहरूको बारेमा प्रस्तु पारिदिनुहोस् ।
३. आफू परिवार र समुदायका मानिसलाई आवश्यक परेको बेला स्वास्थ्य चौकीबाट ती सेवाहरू लिन र लिन लगाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन : विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कनका लागि तल उल्लेख गरिएका वा त्यस्तै वा अन्य प्रश्न तथा कार्यसमेत गराएर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- सामुदायिक स्वास्थ्यअन्तर्गत कुन कुन पक्षहरू पछन् ?
- समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने कुनै चार किसिमका संस्थाहरूको नाम बताउनुहोस् ।
- तपाईंको घर नजिकको स्वास्थ्य चौकी कुन ठाउँमा छ ? ठाउँको नाम बताउनुहोस् ।
- तपाईंले आफ्नो घर नजिकको स्वास्थ्य संस्थाबाट कुन कुन सेवाहरू लिनु भएको छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

दिन ७ : समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू (आधारभूत अस्पताल, क्लिनिक र अस्पताल)

(क) विशिष्ट उद्देश्य

१. आधारभूत अस्पतालबाट प्राप्त हुने सेवाहरू पहिचान गरि सेवा लिन
२. क्लिनिकबाट प्राप्त हुने सेवाहरू पहिचान गरि सेवा लिन
३. अस्पतालबाट प्राप्त हुने सेवाहरू पहिचान गरि सेवा लिन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. आधारभूत अस्पतालबाट प्राप्त हुने सेवाहरूको सूची वा तालिका उल्लेख भएको चार्ट वा पोस्टर वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू
२. क्लिनिकबाट प्राप्त हुने सेवाहरूको सूची वा तालिका उल्लेख भएको चार्ट वा पोस्टर वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू
३. अस्पतालबाट प्राप्त हुने सेवाहरूको सूची वा तालिका उल्लेख भएको चार्ट वा पोस्टर वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

१. कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई समूहमा विभाजन गरी समूह प्रमुख छनोट गर्नुहोस् । हरेक समूहलाई आफू स्वस्थ रहनका लागि स्वास्थ्य संस्थाबाट सिकेर प्रयोग गरेका कार्यहरू के के छन् भनी प्रश्न गर्नुहोस् । उन प्रश्न माथि समूहगत रूपमा छलफल गरी उनीहरूको प्रश्नको सही बुँदा नदोहोरिने गरी लेख्ने पाटीमा टिपोट गर्नुहोस् । तत्पश्चात् विद्यालय पनि एउटा समुदायिक स्वास्थ्य संस्थाको बारेमा बताइदिनुहोस् ।
२. विद्यार्थीले एकाइ दुईमा गर्नुपर्ने यस पाठसँग सम्बद्ध मुख्य मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको जानकारी गराउनुहोस् । दिन ७ को विषयवस्तुको सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् ।

(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : आधारभूत अस्पताल

- विद्यार्थीहरूलाई आधारभूत अस्पतालको परिचय दिई आफ्नो इलाकामा भएको आधारभूत अस्पतालबाट आफूले सेवा लिए नलिएको इकिन गर्न र लिएको भए ती स्वास्थ्य सेवाहरू बताउन लगाउनुहोस् ।
- उनीहरूलाई आधारभूत अस्पतालबाट प्राप्त हुने सेवाहरूको सूची वा तालिका उल्लेख भएको चार्ट वा पोस्टर वा भिडियो क्लिपहरू देखाउदै आधारभूत अस्पतालबाट प्राप्त हुने सेवाहरूको बारेमा प्रस्त पारिदिनुहोस् । आवश्यक परेको बेला आधारभूत अस्पतालबाट ती सेवाहरू लिन प्रेरित गर्नुहोस् ।

#### क्रियाकलाप २ : क्लिनिक

- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो इलाकामा क्लिनिक भए नभएको यकिन गर्न र क्लिनिक भएमा उक्त क्लिनिकबाट आफूले सेवा लिए नलिएको यकिन गर्न र लिएको भए ती स्वास्थ्य सेवाहरू पहिचान गर्ने समूह कार्य दिनुहोस् । उनीहरूको अनुभव र प्राप्ति सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- कक्षामा क्लिनिकबाट प्राप्त हुने सेवाहरूको सूची वा तालिका उल्लेख भएको चार्ट वा पोस्टर वा भिडियो क्लिपहरू प्रस्तुत गर्दै क्लिनिकबाट प्राप्त हुने सेवाहरूका बारेमा प्रस्त पारिदिनुहोस् र आवश्यक परेको बेला क्लिनिकबाट पनि सेवाहरू लिन सकिने कुरा बताइदिनुहोस् ।

#### क्रियाकलाप ३ : अस्पताल

- विद्यार्थीहरूलाई अस्पतालको परिचय दिई आधारभूत अस्पताल, क्लिनिक र अस्पतालको परिचय बताइ दिनुहोस् र उनीहरूलाई आफ्नो इलाका, जिल्ला, प्रदेश वा संघीय अस्पतालबाट आफू आफ्नो परिवार वा आफ्ना छिमेकी वा नातेदारहरूले स्वास्थ्य सेवा लिए नलिएका यकिन गर्न र लिएको भए ती स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी अनुभव बताउन लगाउनुहोस् ।
- उनीहरूलाई अस्पतालबाट प्राप्त हुने सेवाहरूको सूची वा तालिका उल्लेख भएको चार्ट वा पोस्टर वा भिडियो क्लिपहरू देखाउदै अस्पतालबाट प्राप्त हुने सेवाहरूका बारेमा प्रस्त पारिदिनुहोस् र आवश्यक परेको बेला अस्पतालबाट ती सेवाहरू लिन प्रेरित गर्नुहोस् ।

#### क्रियाकलाप ४ : समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूबिचका भिन्नता

- विद्यार्थीहरूलाई समूहमा स्वास्थ्य चौकी, आधारभूत अस्पताल, क्लिनिक र अस्पतालबिच फरक छुट्ट्याउन लगाउनुहोस् र पाठ्यपुस्तकको पेज नं. १५ मा दिइएको क्रियाकलाप २.२ र पेज नं. १८ मा दिइएको क्रियाकलाप २.३ गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यकताअनुसार थप सहयोग गर्नुहोस् ।

##### (घ) मूल्याङ्कन

विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कनका लागि तल उल्लेख गरिएको तालिका भर्न र प्रश्नोत्तर गर्न लगाउनुहोस् ।

(अ) तलको तालिकामा उपयुक्त विवरण भर्नुहोस् ।

क्र.स.	स्वास्थ्य संस्थाको नाम	उपलब्ध हुने स्वास्थ्य सेवा	सुधार गर्नुपर्ने पक्ष
१.			

२.			
३.			
४.			

- (आ) आधारभूत अस्पतालबाट उपलब्ध हुने सेवाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (इ) तपाईंको आफ्नो इलाकामा भएका किलनिकहरूको नाम र ती किलनिकबाट उपलब्ध हुने सेवाहरू बताउनुहोस् ।
- (ई) अन्तरझग र बहिरझग सेवाविच फरक छुट्टयाउनुहोस् ।

**दिन ८ : विज्ञापन र स्वास्थ्य सन्देशले स्वस्थ्य बानी व्यवहारमा पार्ने प्रभाव**

**(क) विशिष्ट उद्देश्य**

२. विज्ञापनले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावहरू विश्लेषण गर्न
३. स्वास्थ्य सन्देशले स्वस्थ्य बानीव्यवहारमा पार्ने प्रभावहरू विश्लेषण गर्न

**(ख) शैक्षणिक सामग्री**

१. सञ्चार माध्यमबाट प्रसारण हुने विज्ञापनका श्रव्य दृश्य क्रिप र मुद्रित सामग्रीहरू
२. सञ्चार माध्यमबाट प्रसारण स्वास्थ्य सन्देशका श्रव्य दृश्य क्रिप र पोस्टरहरू तथा अन्य मुद्रित सामग्रीहरू
३. विज्ञापनले स्वस्थ्यकर व्यवहारमा पार्ने प्रभावसम्बन्धी शीर्षकका प्लेकार्डहरू
४. बालबालिकाका बानी व्यवहार प्रवर्धन गर्न मदत पुऱ्याउने स्वास्थ्य सन्देश भल्किने तालिका वा चार्ट वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा एनिमेसन वा भिडियो क्रिपहरू

**(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप**

**(अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप:**

१. कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई तल बाकसमा दिइएको स्वास्थ्य सन्देश अध्ययन र छलफल गराउनुहोस् ।

**भाडा पखाला**

घर छिमेकमा रहेका २ देखि ६ महिनासम्मका बच्चालाई भाडा पखला लागेमा-पुनर्जलीय भोलसँगै आधा चक्की जिङ्क एक चम्चा पानीमा घोलेर दिनको एक पटक दश दिन सम्म खुवाउँ ।

घर छिमेकमा रहेका ६ देखि ५ वर्षसम्मका बच्चालाई भाडा पखला लागेमा पुनर्जलीय भोलसँगै एक चक्की जिङ्क एक चम्चा पानीमा घोलेर दिनको एक पटक दश दिन सम्म खुवाउँ ।

**सूचना स्रोत:** नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय, राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकु काठमाडौँ ।

२. विद्यार्थीले एकाइ दुईमा गर्नुपर्ने यस पाठसँग सम्बद्ध मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य र दिन ८ को विषयवस्तुका सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् ।

**(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप :**

**क्रियाकलाप १ : विज्ञापनले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावहरू**

१. विद्यार्थीहरूलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूमार्फत मस्तिष्क मन्थन गराइ निष्कर्ष निकाल्न लगाउनुहोस् :
  - तपाईंहरूले स्वास्थ्यसम्बन्धी सूचनाहरू कहाँ कहाँबाट प्राप्त गर्नु भएको छ ?
  - यसरी प्राप्त स्वास्थ्यसम्बन्धी सूचनाहरूबाट तपाईंको बानी व्यवहारमा के कस्तो परिवर्तन भयो ?
२. विज्ञापनले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावहरू विश्लेषण गर्न विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज न. १८ मा दिइएको क्रियाकलाप २.४ र पेज न. १९ मा दिइएको क्रियाकलाप २.५ गराउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई सञ्चार माध्यमबाट प्रसारण हुने विज्ञापनका प्लेकार्ड प्रयोग गरी विज्ञापनले स्वस्थकर व्यवहारमा पार्ने प्रभावसम्बन्धी जानकारी लिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

**क्रियाकलाप २ : स्वास्थ्य सन्देशले स्वास्थ्य बानीव्यवहारमा पार्ने प्रभावहरू**

१. विद्यार्थीहरूलाई स्वास्थ्य सन्देशले मदत पुऱ्याउने बालबालिकाका बानी व्यवहारहरू भल्किने तालिका वा चार्ट वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा एनिमेसन वा भिडियो किलपहरू प्रदर्शन गर्दै स्वास्थ्य सन्देशले बालबालिकाको असल बानी व्यवहारहरू विकास गर्न मदत पुऱ्याउँछ भन्ने बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
२. नियमित रूपमा अपनाउनु पर्ने स्वस्थकर बानी व्यवहारको उदाहरण दिई त्यस्तै व्यवहारहरू अबलम्बन गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

**(घ) मूल्याङ्कन :** तल उल्लेख गरिएका साधनमार्फत मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- (अ) विज्ञापनले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावसम्बन्धी सहमत असहमत खेल खेलनुहोस् ।

क्र.सं.	कथन	सहमत	असहमत
१.	बालबालिकाले विज्ञापनको प्रभावले जड्कफुड खाने गर्दैन् ।		
२.	खोप तालिकाले दिने सन्देशले किशोर किशोरीको स्वास्थ्य प्रवर्धनमा हानी पुऱ्याउँछ ।		
३.			
४.			
५.			

- (आ) विज्ञापनले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावहरूसम्बन्धी प्लेकार्ड बनाउनुहोस् ।

- (इ) तपाईंको समुदायमा स्वास्थ्यसम्बन्धी सन्देश दिने स्रोतहरू सूची बनाउनुहोस् ।

(ई) स्वास्थ्य सन्देशले बालबालिकामा पार्ने कृतै दुई सकारात्मक र नकारात्मक बानी व्यवहारहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

**दिन ९ : वातावरण प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा पर्ने असर**

**(क) विशिष्ट उद्देश्य**

१. वातावरण प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू पहिचान गर्न

**(ख) शैक्षणिक सामग्री**

१. उद्योगधन्दा, अस्पताल, मानव वस्तीबाट निस्केको फोहोरसँग सम्बन्धित रंगिन तस्विर/चित्रहरू वा भिडियो क्लिपहरू
२. वातावरणीय प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू लेखिएका लेख रचना वा कथाहरू
३. वातावरणीय प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू भल्किने तालिका वा चार्ट वा पावर प्लाइन्ट स्लाइड वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू

**(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप**

**(अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप**

१. उद्योगधन्दा, अस्पताल, मानव वस्तीबाट निस्केको फोहोरसँग सम्बन्धित रडगीन तस्विर/चित्रहरू वा भिडियो क्लिपहरू देखाउदै विद्यार्थीहरूको ध्यानाकर्षण गराउनुहोस् र प्रश्नोत्तर विधि प्रयोग गर्दै रंडिगान तस्विर/चित्रहरू वा भिडियो क्लिपहरूका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीले एकाइ दुईमा गर्नुपर्ने यस पाठसँग सम्बद्ध मुख्य मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य र दिन ९ को विषयवस्तुका सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् ।

**(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप :**

**क्रियाकलाप १ : वातावरण प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असर**

१. विद्यार्थीहरूलाई वातावरणीय प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू लेखिएका लेख रचना वा कथाहरू पढ्न लगाई यसले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावसम्बन्धी अन्तरक्रिया गराउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीहरूमाझ वातावरणीय प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू भल्किने तालिका वा चार्ट वा पावर प्लाइन्ट स्लाइड वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू प्रदर्शन गर्दै छलफल गराइ निष्कर्षमा वातावरणीय प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू बताइदिनुहोस् ।

**(घ) मूल्याङ्कन :** विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कनका लागि तल उल्लेख गरिएका वा त्यस्तै वा अन्य प्रश्न तथा कार्यसमेत गराएर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

**(अ) आफ्नो घर वरपर वा इलाका अवलोकन गर्दाको अनुभवको आधारमा तलको तालिका भर्नुहोस् ।**

क्र.स.	वातावरण स्वस्थ वा प्रदूषित भएको स्थान	स्वस्थ वा प्रदूषित हुनका कारण	प्रदूषणको उपायहरू	रोकथामका

१			
२			
३			

(आ) वातावरणीय प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू शीर्षकमा संवाद लेख्नुहोस् ।

#### दिन १० : मानसिक स्वास्थ्यको परिचय र महत्त्व

##### (क) विशिष्ट उद्देश्य

१. मानसिक स्वास्थ्यको परिचय दिन
२. मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्व बताउन

##### (ख) शैक्षणिक सामग्री

१. मानसिक स्वास्थ्यको परिचय लेखिएको वाक्यपत्री
२. मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्व भल्किने चार्ट वा पोस्टर वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा एनिमेसन वा भिडियो किलपहरू

##### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

##### (अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

१. कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई शारीरिक खण्डको योगाभ्यास गराउनुहोस् र मानसिक स्वास्थ्य ठिक राख्न योगाभ्यास उपयोगी हुने कुरा बताइदिनुहोस् ।
२. विद्यार्थीले एकाइ दुईमा गर्नुपर्ने यस पाठसँग सम्बद्ध मुख्य मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको र दिन दसको विषयवस्तुको सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् । पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउन कुनै एउटा विषय प्रसङ्ग सुनाउनुहोस् ।

##### (आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

##### क्रियाकलाप १ : मानसिक स्वास्थ्यको परिचय

१. विद्यार्थीहरूलाई मानसिक स्वास्थ्यको अवधारणासम्बन्धी चित्र सामग्री प्रदर्शन गर्दै मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा छलफल गराउनुहोस् । मानसिक स्वास्थ्य समस्या जस्तै: डिप्रेसन, एन्जाइटी, तनाव र दबाव नभएको अवस्था नै मानसिक स्वास्थ्य हो र मानसिक रूपले स्वास्थ्य मानिसले मात्र परिस्थिति अनुकूल उचित निर्णय गर्न तथा असल र खराब छुट्टाउन सक्दछन् भनी बताइदिनुहोस् ।

##### क्रियाकलाप २ : मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्व

१. विद्यार्थीहरूलाई मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्व भल्कि ने चार्ट वा पोस्टर वा पावर प्लाइन्ट स्लाइड वा एनिमेशन वा भिडियो किलपहरू देखाउदै मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्वका बारेमा प्रश्नोत्तरका माध्यमले छलफल गराउनुहोस् र निष्कर्षमा मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्व बुँदागत रूपमा बताइदिनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन : विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कनका लागि तल उल्लेख गरिएका वा त्यस्तै वा अन्य प्रश्न तथा कार्यसमेत गराएर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- मानसिक स्वास्थ्यको अवधारणा चित्र बनाउनुहोस् ।
- मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका कुनै दुई विशेषता उल्लेख गर्नुहोस् ।
- मानसिक स्वास्थ्यको कुनै दुई महत्त्व बताउनुहोस् ।

दिन ११ : मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्ने उपायहरू

(क) विशिष्ट उद्देश्य

१. मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्ने उपायहरू अपनाउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका उपायसम्बन्धी मुद्रित वा श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू

२. मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका उपायहरू लेखिएको चार्ट

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

१. कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई शारीरिक खण्डका योग तथा स्थानीय खेलमध्ये कुनै एक दुईओटा क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

२. विद्यार्थीले एकाइ दुईमा गर्नुपर्ने यस पाठसँग सम्बद्ध मुख्य मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको र दिन ११ को विषयवस्तुका सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् ।

३. उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् ।

(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका उपायहरू

१. मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी कथा वा घटना वा संवाद पढ्न र छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

२. विद्यार्थीहरूलाई मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका उपायहरूसम्बन्धी मुद्रित वा श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् र प्राप्त निष्कर्षहरू माथि छलफल गर्न लगाउनुहोस् । सिकारुको चार समूह बनाई मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका उपायहरू द्रुत लेखन गराउनुहोस् ।

३. तत्पश्चात् मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका उपायहरू लेखिएको चार्ट प्रस्तुत गर्दै मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका उपायहरू बुँदागत रूपमा बताइदिनुहोस् ।

(घ) **मूल्याङ्कन**

(अ) मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्ने उपायहरू सम्बन्धमा कुनै एक संवाद वा लुघुकथा वा घटना कथा लेख्नुहोस् ।

**दिन १२ : मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषताहरू**

(क) **विशिष्ट उद्देश्य**

मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषताहरू पहिचान गर्न

(ख) **शैक्षणिक सामग्री**

मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषताहरू लेखिएको चार्ट

(ग) **सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप**

(अ) **पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप**

१. कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई सिर्जनात्मक कला खण्डका रड कार्य, कोलाज, गायन, वादनमध्ये कुनै एक दुईओटा क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीले एकाइ दुईमा गर्नुपर्ने यस पाठसँग सम्बद्ध मुख्य मुख्य सिकाइ कार्य र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य र दिन १२ को विषयवस्तुका सम्बन्धमा स्पष्ट जानकारी दिनुहोस् ।
३. उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् ।

(आ) **मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप**

**क्रियाकलाप १ : मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषताहरू**

१. विद्यार्थीहरूलाई मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषता TPS(Think Pair Share) विधिबाट सोच्न, जोडीमा छलफल गर्न र सेयर गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूको सही उत्तरलाई प्रोत्साहित गर्दै प्रश्नको सही उत्तर बताइदिनुहोस् । तत्पश्चात् विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज न. २३ मा दिइएको क्रियाकलाप २.९ गराउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीहरू माझ मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषताहरू लेखिएको चार्ट प्रस्तुत गर्दै मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषताहरू बुँदागत रूपमा प्रस्तुत पारिदिनुहोस् ।

(घ) **मूल्याङ्कन**

(अ) मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषता लेखिएको चार्टपेपर तयार पार्नुहोस् ।

(आ) आफ्नो परिवारका सदस्यको मानसिक रूपले स्वास्थ्य व्यक्तिमा हुनुपर्ने गुणहरू पहिचान गर्नुहोस् ।

**दिन १३ : शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यविचको अन्तरसम्बन्ध**

**(क) विशिष्ट उद्देश्य**

शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यविचको अन्तरसम्बन्ध बताउन

**(ख) शैक्षणिक सामग्री**

शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यविचको अन्तरसम्बन्ध भल्किने चार्ट वा पोस्टर वा पावर प्लाइट वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू

**(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप**

**(अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप**

१. कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई सिर्जनात्मक कला खण्डअन्तर्गतको राष्ट्रिय गान गाउन लगाउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीले एकाइ दुईमा गर्नुपर्ने यस पाठसँग सम्बद्ध मुख्य मुख्य सिकाइ कार्य र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यका सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् ।
३. कक्षाका विद्यार्थीहरूमध्ये कुनै एउटा विद्यार्थीलाई उभिन लगाउनुहोस् । उसलाई एउटा हात माथि उठाउन लगाउनुहोस् । उसको हात किन माथि उठ्यो भनी अन्य विद्यार्थीहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस् । फेरी उक्त विद्यार्थीलाई उसको हात तल भार्न लगाउनुहोस् र उसको हात किन तल भार्ने भनी अन्य विद्यार्थीहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस् । उनीहरूको सही जवाफलाई प्रोत्साहित गर्दै शिक्षकबाट पाएको आदेश उभिएको विद्यार्थीको मस्तिष्कले ग्रहण गरी सोको प्रतिक्रिया स्वरूप शरीरको अद्गत हातलाई माथि उठाएको र तल भारेको कुरा प्रस्तु पारिदनुहोस् । यस्तै अनेकौं क्रियाकलाप सम्पन्न गर्नका लागि हामी शारीरिक र मानसिक रूपले स्वस्थ हुनु पर्ने तथ्य बताइदिन १३ को विषयवस्तुका सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् ।

**(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप**

**क्रियाकलाप १ : शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यविचको अन्तरसम्बन्ध**

विद्यार्थीहरूलाई ५-१० मिनेटको समय दिएर तल उल्लेख गरिए जस्ता प्रश्नहरू समूहगत रूपमा सोधी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस् ।

- शारीरिक स्वास्थ्य भनेको के हो ?
- शरीर र मनशिक स्वास्थ्यविच के सम्बन्ध छ ?
- मानसिक स्वास्थ्य भनेको के हो ?

तत्पश्चात् उनीहरूलाई शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यविचको अन्तरसम्बन्ध भल्किने चार्ट वा पोस्टर वा पावर प्लाइट वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू देखाउँदै शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यविचको अन्तरसम्बन्धको बारेमा छलफल गराउनुहोस् । यस सम्बन्धमा उनीहरूको समूहको सामूहिक अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

- शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यको अर्थ बताउनुहोस् ।
- शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यविचको अन्तरसम्बन्ध लेख्नुहोस् ।

#### परियोजना कार्य

पाठ्यपुस्तकको परियोजना तथा सामुदायिक कार्य खण्डमा राखिएका क्रियाकलापको स्व अभ्यास र समूहकार्य गराउनुहोस् ।

(क) विद्यार्थीलाई समूहगत रूपमा नजिकको स्वास्थ्य चौकी गएर उक्त स्वास्थ्य चौकीको परिचय, उपलब्ध जनशक्ति, प्रदान गर्ने सेवाहरू, सेवाग्राहीको प्रतिक्रिया, गत एक हप्ताको अवधिमा उपलब्ध गराइएका सेवाका किसिम र सेवा लिनेहरूको सङ्ख्या आदि समेटेरप्रश्नावली, अन्तवार्ता, अवलोकन, अभिलेख र छलफलका माध्यमबाट तथ्याङ्क सङ्कलन गरी एउटा प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

(ख) परियोजना कार्यका लागि विद्यार्थीहरूलाई शिक्षकआफै वा अभिभावकको सहयोगमा समूहगत रूपमा आआफ्नो समुदायमा रहेको कुनै एक आधारभूत अस्पताल वा किसिनिक वा अस्पतालको अवलोकन गर्न लगाई तल दिएको ढाँचाका आधारमा प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस् र उनीहरूको सहभागिता र कार्य सम्पादनका आधारमा मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिविम्बन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

स्थानको नाम :

स्थान :

परियोजना कार्यको उद्देश्य :

वर्तमान अवस्था (जनशक्ति, सेवाग्राहीको सङ्ख्या, उपलब्ध सेवा र सुविधा, लिइएका सेवा र औषधीको उपलब्धता):

सुधार गर्नुपर्ने कुराहरू :

निष्कर्ष :

विद्यार्थीहरूले गरेको कार्यको अवलोकन गरी आवश्यक सुझाव र हौसला दिनुहोस् । उनीहरूको सहभागिता र कार्य सम्पादनको आधारमा मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिविम्बन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गरी अभिलेख गर्नुहोस् ।

(ग) परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यका लागि विद्यार्थीहरूलाई शिक्षक आफै वा अभिभावकको सहयोगमा वातावरणीय प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरूको अवलोकन वा सोधखोज गरी निम्नानुरको खाकामा आधारित भएर एउटा प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस् :

शीर्षक :

परिचय :

उद्देश्य :

पत्ता लगाइएका कुरा :

निष्कर्ष र सुझाव :

विद्यार्थीहरूको सक्रिय सहभागिता र कार्य सम्पादनका आधारमा मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिविम्बन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

(घ) विद्यार्थीहरूलाई समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूको सङ्केत जनाउने चित्र वा उपलब्ध सामग्रीहरू सङ्कलन गर्न वा चित्र कोर्न वा एल्वम तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) विद्यार्थीहरूलाई विज्ञापन तथा स्वास्थ्य सन्देशले स्वस्थकर व्यवहारमा पार्ने प्रभावहरू शीर्षकमा आलेख वा निबन्ध लेखन अथवा अनुभव वा विज्ञापन वा नारा तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

(च) विद्यार्थीहरूलाई किशोर किशोरीहरले तनाव र चिन्ता हटाउन अपनाउनु पर्ने उपायहरू शीर्षकमा एउटा लेख तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

(छ) विद्यार्थीहरूको तीनओटा समूह बनाई एउटा समूहलाई मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषताहरू र अर्को समूहलाई मानसिक रूपले अस्वस्थ व्यक्तिका विशेषताहरू आआफ्नो समूहमा छलफल र पहिचान गरी चाटपेपरमा उतारेर आआफ्ना समूह प्रमुखमार्फत कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । बाँकी तेस्रो समूहलाई अगिल्ला दुई समूहले प्रस्तुत गरेका विशेषताहरूका आधारमा स्वस्थ व्यक्ति र अस्वस्थ व्यक्तिविच तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।

### सन्दर्भ तथा स्रोत सामग्री

१. कक्षा ६ स्वास्थ्य एकाइ २ सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य मानसिक स्वास्थ्य  
[https://youtu.be/mOeU\\_W939QI](https://youtu.be/mOeU_W939QI)

## एकाइ ३ पोषण र खाद्य सुरक्षा (Nutrition and Food Security)

### (क) परिचय

यस एकाइको सक्षमता स्वस्थकर र सन्तुलित खानाको उपयोग र कुपोषणजन्य रोगहरूबाट बच्ने उपायहरूको अवलम्बन रहेको छ। यसअन्तर्गत कार्यको आधारमा खानाको वर्गीकरण, सन्तुलित भोजन, स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको पहिचान/महत्त्व र उपयोग, स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खानेकुराको प्रयोग र सन्तुलित भोजनको तयारी, जड्कफुडको परिचय र यसले स्वास्थ्यमा पार्ने असर/स्वस्थकर खानेकुराको छन्टोट र प्रयोग जस्ता विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ।

पाठ्यक्रमले राखेका सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने गरी क्रमशः उत्प्रेरित गर्ने खालका पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप, ज्ञान, सिप र धारणा विकास हुने मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र सबैलीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस्। यहाँ प्रस्तुत सिकाइ क्रियाकलाप र मूल्याङ्कनका विधि र तरिकाका अतिरिक्त विद्यार्थीको रुचि, स्तर क्षमता, उपलब्धि साधन र स्रोत तथा स्थानीय परिवेश तथा आवश्यकता अनुकूलन हुने गरी अन्य सिर्जनात्मक सिकाइ क्रियाकलाप र मूल्याङ्कनका तरिकाहरू पनि अपनाउन सकिन्छ। सम्भव भएसम्म स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कलाका क्रियाकलापहरू एकीकरण गरेर वा सुरुमा शारीरिक तथा सिर्जनात्मकअन्तर्गतका योग, ध्यान, गायन वादन, नृत्य अभिनय रडकार्य, कोलाज र छपाइ जस्ता क्रियाकलापलाई सिकाइ रणनीतिका रूपमा लिएर विषयवस्तु मूर्त र रचनात्मक रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

### (ख) सिकाइ उपलब्धि

- ३.१. कार्यका आधारका खानेकुराको वर्गीकरण गर्ने
- ३.२ सन्तुलित भोजनको परिचय दिन र महत्त्व बताउन
- ३.३ स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको पहिचान/महत्त्व र उपयोग गर्ने
- ३.४ स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खानेकुराहरूको प्रयोग गरी सन्तुलित भोजन तयार गर्ने
- ३.५ जड्कफुडको पहिचान गरी यसले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू बताउन/स्वस्थकर खानेकुराको छन्टोट र प्रयोग

### (ग) विषयवस्तुगत समय विभाजन

क्र.सं.	पाठ्यवस्तु/विषयवस्तु	पृष्ठ सङ्ख्या	समय(कार्यघण्टा)
१.	कार्यको आधारमा खानाको वर्गीकरण : शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने र शरीर रक्षा गर्ने खाना	२७ देखि २९	१
२.	सन्तुलित भोजन: परिचय र महत्त्व	२९ र ३०	१
३.	स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको पहिचान/महत्त्व र उपयोग	३०	१

४.	स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खानेकुराको प्रयोग गरी सन्तुलित भोजनको तयारी	३१ देखि ३३	१
५	जडकफुड : परिचय र यसले स्वास्थ्यमा पार्ने असर तथा स्वस्थकर खानेकुराको छन्टोट र प्रयोग	३३ देखि ३६	१

दिन १४ : कार्यका आधारमा खानाको वर्गीकरण (शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने र शरीर रक्षा गर्ने खाना)

#### (क) विशिष्ट उद्देश्य

- कार्यका आधारका खानाको वर्गीकरण गर्न

#### (ख) शैक्षणिक सामग्री

- समूहको सङ्ख्याअनुसार कार्डबोर्डको बाकस वा त्यस्तै कुनै भाडो, चाटपेपर, A-4 size को कागज र स्केल
- शक्ति दिने खानाहरू(स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुनेसमेत) को नाम सूची वा शक्ति दिने खानाहरूको समूहको तस्विर वा भिडियो क्लिप वा वास्तविक नमुनाहरू
- शरीर वृद्धि गर्ने खानाहरू (स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुनेसमेत) को नाम सूची वा शरीर वृद्धि गर्ने खानाहरूको समूहको तस्विर वा भिडियो क्लिप वा वास्तविक नमुनाहरू
- शरीर रक्षा गर्ने खानाहरू (स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुनेसमेत) को नाम सूची वा शरीर रक्षा गर्ने खानाहरूको समूहको तस्विर वा भिडियो क्लिप वा वास्तविक नमुनाहरू

#### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

##### (अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

- कुनै योगासन र ध्यानको क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
- कुनै उत्प्रेरणात्मक कार्य, घटना तथा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा प्रस्तुत गरेर विद्यार्थीलाई पठन पाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् । आजको कक्षाको विषयवस्तुका सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् ।

##### (आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

परिवेश अनुकूल हुने गरी तलका क्रियाकलापहरूमध्ये कुनै एक वा बढी गराउनुहोस् ।

**क्रियाकलाप ३.१ :** सर्वैप्रथम विद्यार्थीलाई पाठ्यपुस्तकमा दिइएको एकाइ ३ पृष्ठ २७ को क्रियाकलाप ३.१ अभ्यास गराउनुहोस् ।

**दिइएका खानेकुराहरूलाई मिल्ने समूहमा राख्नुहोस् :**

चामल, अनार, चना, काउली, जौ, साग, मासको दाल, सुन्तला, मकै, भटमास, दुध, बन्दा, सिमी, आँप, बोडी, स्याउ, मसुरो, अड्गुर, कोदो, केरा, आलु, मुला

समूह	खानेकुराको नाम
अन्न	
गेडागुडी	
हरिया तरकारी	
फलफूल	

माथिको क्रियाकलाप गरेपछि अब विद्यार्थीलाई स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने वा उपलब्ध हुने अन्न, गेडागुडी, हरिया तरकारी र फलफूलहरूको नाम तालिका तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

### क्रियाकलाप ३.२ : कार्यका आधारमा खानेकुराको वर्गीकरण

१. विद्यार्थीहरूलाई समूहगत रूपमा निम्न प्रश्नहरूमाथि छलफल गर्न लगाउनुहोस् । छलफलबाट प्राप्त हुन आएका बुदाहरूलाई लेखनपाटीमा बुँदा टिपोट गर्दै जानुहोस् वा विद्यार्थीलाई अभ्यासपुस्तिकामा बुँदा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
  - शक्ति दिने समूहमा कुन कुन खानाहरू पर्छन् ?
  - शरीर वृद्धि गर्ने समूहमा कुन कुन खानाहरू पर्छन् ?
  - शरीर रक्षा गर्ने समूहमा कुन कुन खानाहरू पर्छन् ?
  - यी खानेकुराहरू कहाँ (घर करेसाबारी वा स्थानीय बजार वा अन्यत्र) बाट प्राप्त हुन्छन् ?
२. A-4 size को कागज वा कक्षामा उपलब्ध भएको कागजलाई साना साना टुक्रामा पार्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक विद्यार्थीलाई उक्त कागजको सानो टुक्रमा उनीहरूले दैनिकजसो खाने खाने कम्तीमा ५ ओटा खानाहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
३. अब प्रत्येक विद्यार्थीलाई ती कागजको टुकालाई शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने र शरीर रक्षा गर्ने समूहको अलग अलग खाद्यभण्डार बक्समा राख्न लगाउनुहोस् । हरेक समूहको अलग अलग खाद्यभण्डार बक्समा राखिएको कागजको टुकालाई एक एक गर्दै निकाल्नुहोस् र विद्यार्थीले खानाको नाम मिल्दो समूहमा राखे वा नराखेको यकिन गर्नुहोस् । यसकार्यमा विद्यार्थीलाई सँगसँगै सहभागी गराउनुहोस् ।
४. शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने र शरीर रक्षा गर्ने खाद्यसमूहको शीर्षकमा भूमिका निर्वाह (Role play) का लागि केही विद्यार्थीहरूलाई तीन समूहमा छनोट गर्नुहोस् । आफूलाई परेको खाद्य समूहको भूमिका गर्दै मेरो समूह ..... हो । यसअन्तर्गत ..... खनेकुराहरू पर्छन् । यो समूहले ..... काम गर्दै भन्न लगाउनुहोस् । पालैपालो तिनै तीनओटै समूहको भूमिका निर्वाह कार्य सम्पन्न भइसकेपछि छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३.३ विद्यार्थीलाई पाठ्यपुस्तकमा दिइएको एकाइ ३ पृष्ठ २९ को क्रियाकलाप पूरा गर्न लगाउनुहोस् ।

खानाको समूह	तपाईंले खाएका खानेकुराको नाम
शक्ति पाइने खानेकुरा	
वृद्धि र विकास गर्ने खानेकुरा	
शरीर रक्षा गर्ने खानेकुरा	

विद्यार्थीलाई विभिन्न खानेकुराहरूको नाम बताउँदै उनीहरूलाई पालैपालो उक्त खानेकुरा कुन समूहमा पर्दछ भनी प्रश्न गर्दै उनीहरूले दिएको उत्तरका आधारमा मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिविम्बन गर्नुहोस् र आवश्यकताअनुसार सहजीकरण र पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

शिक्षण सिकाइ प्रक्रियामा विद्यार्थीहरूको सक्रियता, सुन्ने र बोल्ने क्षमता र उनीहरूको सामूहिक क्रियाकलापहरूको अवलोकन गरी सोही आधारमा अवलोकन फाराम भेरेर मूल्यांकन गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूले गरेका खोज तथा परियोजना/अनुसन्धानात्मक कार्यमा प्रयोग गरेको प्रश्नावली, अन्तर्वार्ता, छलफलतथा प्राप्त नतिजा वा निष्कर्षलाई पनि मूल्यांकनको आधार मान्नुहोस् । यसका लागि एकाइ एकमा दिइए जस्तै रुजुसूची वा रुब्रिक्सको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

#### प्रश्नोत्तर

- अन्न, कन्दमूल, गुलिया र चिल्ला खानेकुराका १/१ ओटा उदाहरण दिनुहोस् ।
- कार्यका आधारका खानालाई कति भागमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ? बताउनुहोस् ।
- शक्ति दिने कुनै तीनओटा खानेकुराहरूको नाम बताउनुहोस् ।

## दिन १५ : सन्तुलित भोजनको परिचय र महत्व

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

१. सन्तुलित भोजनको परिचय दिन
२. सन्तुलित भोजनको महत्व बताउन

### (ख) शैक्षणिक सामग्री

१. सन्तुलित भोजनको लागि आवश्यक पर्ने खानेकुराहरूको सूची वा वास्तविक नमुना वा तस्विर वा पोस्टर
२. सन्तुलित भोजनको महत्व झफ्लिकने तालिका वा चार्ट वा पोस्टर वा पावर प्याइन्ट स्लाइड वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिप

### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

#### (अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

१. विद्यार्थीले यस एकाइमा गर्नुपर्ने मुख्य मुख्य सिकाइ सम्बद्ध कार्य र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको सन्दर्भलाई जोडेर अभिमुखीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
२. उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् ।
३. आफूलाई मन पर्ने कनै फलफूल, तरकारी, अन्न, कन्दमूलको चित्र कोर्न लगाई मिल्दो रड भर्न लगाउनुहोस् ।
४. विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज न. २९ मा दिइएको क्रियाकलाप ३.३ गराउनुहोस् ।

#### (आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

परिवेश अनुकूल हुने गरी तलका क्रियाकलापहरूमध्ये कस्तीमा कुनै एक गराउनुहोस् ।

#### क्रियाकलाप ३.४ : सन्तुलित भोजनको परिचय

विद्यार्थीहरूलाई तल उल्लेख गरिए जस्ता प्रश्नहरू समूहगत वा व्यक्तिगत रूपमा सोधी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस् ।

- कस्तो भोजनलाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ ?
- सन्तुलित भोजनमा के के पाइन्छ ?
- सन्तुलित भोजनमा कुन कुन समूहका खानेकुरा समावेश हुन्छन् ?

विद्यार्थीलाई सन्तुलित भोजनको लागि आवश्यक पर्ने खानेकुराहरूको सूची निमाण गर्न लगाउनुहोस् र ती खानेकुराहरूबाट सन्तुलित भोजन कसरी तयार पार्न सकिन्छ छलफल गराउनुहोस् र निष्कर्षमा सन्तुलित भोजनको अर्थ बताइदिनुहोस् ।  
जस्तै :

मानव शरीरलाई स्वस्थ राख्नका लागि आवश्यक पर्ने कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, चिल्लो पदार्थ, भिटामिन र खनिज पदार्थको उचित मात्रा र अनुपात भएको खानेकुराको समूहलाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ ।

### क्रियाकलाप ३.५ : सन्तुलित भोजनको महत्त्व

१. विद्यार्थीहरूलाई सन्तुलित भोजनको महत्त्व भल्किने कथा (काल्पनिक) सुनाउनुहोस् । यसका लागि सागबहादुर र भातबहादुरको कथा सुनाउन सकिन्छ । कथामा आधारित रहि छलफल गराउनुहोस् र निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।
२. सन्तुलित भोजनको महत्त्व शीर्षकमा आधारित रहि विद्यार्थीहरूलाई निबन्ध लेख्न लगाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।
३. सन्तुलित भोजनको महत्त्व भल्किने कविता वा गीत लेख्नुहोस् र कक्षामा हाउभाउसहित प्रस्तुत गर्नुहोस् र कविता वा गीतको सन्देश प्रस्तु पारिदिनुहोस् । यसका साथै विद्यार्थीलाई पनि कविता वा गीत लेख्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

### क्रियाकलाप ३.५ : विद्यार्थीलाई पाठ्यपुस्तकको पेज न. ३० मा दिइएको क्रियाकलाप ३.४ गराउनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

विद्यार्थीहरूको मूल्यांकनका लागि निम्नानुसार दिइएका जस्तै प्रश्नहरू सोच्नुहोस् :

- सन्तुलित भोजन भनेको के हो ? केही उदाहरण दिनुहोस् ।
- सन्तुलित भोजन तयारीका लागि कुन कुन समूहका खानेकुराहरू समावेश गरिन्छ ?
- सन्तुलित भोजन तयारीका लागि आवश्यक पर्ने खानेकुराहरूको नाम बताउनुहोस् ।
- सन्तुलित भोजनको महत्त्व बताउनुहोस् ।

मस्तिष्क मन्थन, समूह छलफल, कथा कथन, गीत वा कविता वाचन र प्रस्तुतीकरण, निबन्ध लेखन कार्यमा विद्यार्थीहरूको सक्रिय सहभागिता भए नभएको यकिन गरी अवलोकन विधिद्वारा मूल्यांकन गर्नुहोस् । यसको लागि रुब्रिक्सको प्रयोग गर्नसक्नुहुने छ ।

कक्षा सहभागिता र साथीसगको अन्तरक्रियालाईलाई आधारमानी नियमित मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

सोहँैं दिनः स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको पहिचान, महत्त्व र उपयोग

#### (क) विशिष्ट उद्देश्य

१. स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराहरू पहिचान गर्न
२. स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको महत्त्व बताउन
३. स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुरा उपयोग गर्न

#### (ख) शैक्षणिक सामग्री

१. स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको सूची वा तस्विर वा वास्तविक नमुना वा पोस्टर वा पावर प्लाइट वा भिडियो क्लिप
२. स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको महत्त्व उल्लेख गरिएको चार्ट

३. स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुरा उपयोग गर्ने प्रेरित गर्ने प्लेकार्ड वा तस्विर वा पोस्टर वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा एनिमेसन वा भिडियो किलप

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

१. सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई योग तथा स्थानीय खेल, सिर्जनात्मक कार्य जस्तै रङ्ग कार्य, छपाइ, कोलाज, गायन, वादन कुनै एक दुईओटा क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

२. विद्यार्थीले यस एकाइमा गर्नुपर्ने मुख्य मुख्य सिकाइसम्बद्ध कार्य र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यका सन्दर्भलाई जोडेर अभिमुखीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

३. उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् । साथै आजको कक्षाको विषयवस्तुको सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् ।

(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

परिवेश अनुकूल हुने गरी तलका क्रियाकलापहरूमध्ये कुनै क्रियाकलाप वा अन्य यस्तै क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

**क्रियाकलाप १ : स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराहरूको पहिचान र तिनको महत्त्व**

१. विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको गाउँटोल वरपर स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको नाम बताउन लगाउनुहोस् र उनीहरूले बताएका नामहरू लेखन पाटीमा टिपोट गर्दै जानुहोस् । तत्पश्चात् शैक्षिक समामग्रीका रूपमा तयार परिएको स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको वास्तविक नमुना वा सूची वा चित्र वा पोस्टर वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो किलप प्रदर्शन गर्दै स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुरा पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।
२. तत्पश्चात् विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज न. ३० मा दिइएको क्रियाकलाप ३.५ पनि गर्न लगाउनुहोस् ।
३. केही स्थानीय कृषकहरूलाई आगन्तुक शिक्षकको रूपमा कक्षा सहजीकरणका लागि विद्यालयमा निम्त्याउनुहोस् । उहाँहरूलाई पालैपालो मौसम अनुकूल आआफ्नो खेतबारीमा उत्पादन गर्ने खाद्यान्नहरूको नाम भन्न लगाउनहोस् ।
४. स्थानीय कृषकहरूले बताएका जानकारी विद्यार्थीहरूलाई बुँदा टिपोट गर्न लगाउनहोस् । यसका साथै स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको महत्त्वमाथि कृषकहरूलाई छलफल गर्न लगाउनुहोस् र छलफलबाट प्राप्त हन आएका निचोडलाई विद्यार्थीहरूलाई टिपोट गर्न लगाउनहोस् ।
५. विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको महत्त्व उल्लेख गरिएको चार्ट प्रदर्शन गर्दै स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको महत्त्वमाथि छलफल गराउनुहोस् । निष्कर्षमा स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको महत्त्व बुँदागत रूपमा बताइदिनुहोस् । स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको महत्त्व भल्किने सन्देशहरू तयार गर्न लगाउनुहोस्, जस्तै :

## बाँझो जमिन खनजोत गराँ, खानेकुराको उत्पादन बढाउँ

### क्रियाकलाप २ : स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको उपयोग

विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको उपभोगबाट हुने फाइदाहरू बताउदै उनीहरूलाई स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुरा उपयोग गर्ने प्रेरित गर्ने खालका कविता, गीत, कथाकथन वा वक्तृत्वकलामा सहभागी गराउनुहोस् र उक्त क्रियाकलापमा सहभागी भएपछि उनीहरूलाई लागेको अनुभव मौखिक वा लिखित रूपमा व्यक्त गर्न लगाउनुहोस्।

#### (घ) मूल्याङ्कन

विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कनका लागि तल उल्लेख गरिएका जस्तै प्रश्नहरू सोधनुहोस्, जस्तै :

- स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने अन्नहरूको नाम बताउनुहोस्।
- स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने हरिया तरकारी र फलफूलको सूची बनाउनुहोस्।
- स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने दालदलिया तथा गेडागुडीहरूको नाम बताउनुहोस्।
- स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने दुख्यजन्य र मासुजन्य खानेकुराको नाम बताउनुहोस्।
- हामीले स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुरा उपभोग गर्नु पर्ने कुनै दुई कारण बताउनुहोस्।
- स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको कुनै दुई महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस्।
- स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको सूची तयार गरी तिनलाई अन्न, हरिया तरकारी, गेडागुडी, फलफूल, दुख्य र मासुजन्य खानेकुरामा वर्गीकरण गरी तालिकामा देखाउनुहोस्।
- प्राकृतिक प्रकोप, महामारी तथा अन्य आपत् विपत् पर्दा स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको महत्त्व शीर्षकमा निबन्ध तयार पार्नुहोस्।

कविता, गीत, कथाकथन वा वक्तृत्वकला कार्यमा विद्यार्थीहरूको सक्रिय सहभागिता भए नभएको यकिन गरी अवलोकन विधिद्वारा मूल्याङ्कन गर्नुहोस्। यसका लागि रुब्रिक्सको प्रयोग गर्नुहोस्।

**दिन १७ : स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खानेकुराको प्रयोग गरी सन्तुलित भोजनको तयारी**

**(क) विशिष्ट उद्देश्य**

स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खानेकुराहरूको प्रयोग गरी सन्तुलित भोजन तयार गर्न

**(ख) शैक्षणिक सामग्री**

स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खानेकुराहरूको सूची, चित्र र वास्तविक नमुना वा पोस्टर, पावर प्लाइट स्लाइड र भिडियो किलप

**(घ) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप**

**(अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप**

१. सिकाइ सहजीकरणको लागि अगिल्लो दिनको पाठसँग सम्बन्धित रही स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खानेकुराहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् यसका लागि अन्ताक्षरी खेल विधीको प्रयोग गर्नसक्नुहुने छ ।

२. विद्यार्थीले यस एकाइमा गर्नुपर्ने मुख्य मुख्य सिकाइसम्बद्ध क्रियाकलाप र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको सन्दर्भलाई जोडेर अभिमुखीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

३. उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्ग सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् । साथै आजको कक्षाको विषयवस्तुको सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् ।

**(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप**

**क्रियाकलाप १ : स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खानेकुराको उपयोग गरी सन्तुलित भोजनको तयारी**

परिवेश अनुकूल हुने गरी तलका क्रियाकलापहरूमध्ये कम्तीमा कुनै एक गराउनुहोस् ।

१. विद्यार्थीहरूलाई सन्तुलित भोजन निर्माणको लागि आवश्यक पर्ने स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खानेकुराहरूको सूची गर्न लगाउनुहोस् । ती खानेकुराहरूको अनुपात मिलाएर सन्तुलित भोजनको तयारी कसरी गर्न सकिन्छ भन्नेवारे जानकारी दिनुहोस् ।

२. स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खानेकुराहरूको उपयोग गरी सन्तुलित भोजनको तयारी कसरी गरिएको छ भन्नेवारे मा जिवन्त अनुभव साटासाट गर्नका लागि स्थानीय गृहणीलाई अतिथि कक्षा सञ्चालनका लागि अनुरोध गर्नुहोस् । कक्षाको अन्त्यमा विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खानेकुराहरूको उपयोग गरी सन्तुलित भोजन तयार पार्नका लागि आआफ्ना अभिभावक समक्ष सन्देश प्रसारण गर्नको लागि अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

३. विद्यार्थीहरूलाई आआफ्ना घरमा बनेका केही परिकारहरू ल्याउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूले ल्याएका परिकारहरूलाई विद्यालयको डाइनिङ हल वा क्यान्टिनमा प्रदर्शनीका लागि राख्न लगाउनुहोस् । यदी विद्यालयमा डाइनिङ हल वा क्यान्टिन नभएको अवस्थामा कक्षाकोठामै टेबुल वा डेस्कलाई जोडेर प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् । अब ती परिकारहरूलाई शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने र शरीर रक्षा गर्ने समूहमा वर्गीकरण गर्न लगाउनुहोस् । यसरी वर्गीकरण गरिएका ती परिकारहरूलाई हरेक समूहबाट कम्तीमा एक एकओटा पर्ने गरी सन्तुलित भोजनको सेट बनाउन लगाउनुहोस् । अब विद्यार्थीलाई घरबाट ल्याएका परिकारहरूबाट बनेका सन्तुलित भोजनको सेटहरूको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खानेकुराहरूको उपयोग गरी सन्तुलित भोजनको तयार गर्ने उपायबारे थप छलफल गर्नुहोस् ।

## (घ) मूल्यांकन

### प्रश्नोत्तर

- स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको सूची तयार गरी तालिकामा देखाउनुहोस् ।
- ती खानेकुराबाट सन्तुलित भोजन कसरी तयार पार्न सकिन्छ, उदाहरणद्वारा प्रस्तु पार्नुहोस्।

अतिथि कक्षा सञ्चालन, छलफल र प्रदर्शनी कार्यमा विद्यार्थीहरूको सक्रिय सहभागिता माथिसँग भए नभएको यक्कन गरि अवलोकन विधिद्वारा मूल्यांकन गर्नुहोस् । यसका लागि रुब्रिक्सको प्रयोग गर्नुहोस् ।

साथीसँगको अन्तक्रियालाईलाई कक्षा सहभागिताको आधार मानी नियमित मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

**दिन १८ : जड्क फुडको परिचय, यसले स्वास्थ्यमा पार्ने असर तथा स्वस्थकर खानेकुराको छनोट र प्रयोग**

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

१. जड्क फुडको पहिचान गर्न
२. जड्क फुडले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू बताउन
३. स्वस्थकर खानेकुरा छनोट र प्रयोग गर्न

### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

१. जड्क फुडको सूची, चित्र, वास्तविक नमूना
२. जड्क फुडले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू समेटिएको चार्टपेपर, पावर प्वाइन्ट वा भिडियो सामग्रीहरू
३. स्वस्थकर खानेकुराको चित्र, वास्तविक नमूना, चार्ट, पोस्टर, पावर प्वाइन्ट, वा भिडियो सामग्रीहरू

### (घ) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

#### (अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

१. सिकाइ सहजीकरणको पहिला दिन कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई शारीरिकका योग तथा स्थानीय खेल सिर्जनात्मक कला खण्डका सिर्जनात्मक कार्य रड कार्य, छपाइ, कोलाज, गायन, वादन कुनै एक दुईओटा क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीले यस एकाइमा गर्नुपर्ने मुख्य मुख्य सिकाइसम्बद्ध कार्य र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको सन्दर्भलाई जोडेर अभिमुखीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
३. उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् । साथै आजको कक्षाको विषयवस्तुको सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् ।

#### (आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलापहरू

परिवेश अनुकुल हुने गरी तलका क्रियाकलापहरूमध्ये कम्तीमा कुनै एक गराउनुहोस् ।

**क्रियाकलाप १ : जड्क फुडको परिचय**

१. सम्भव भएसम्म जडक फुडको वास्तविक नमुना यदि नभएमा चित्र वा त्यो पनि सम्भव नभएमा शब्दपति देखाउदै जडक फुडको परिचय दिनुहोस् । यी खाद्य पदार्थहरूमा अत्याधिक मात्रामा चिल्लो पदार्थ, तुन, र क्यालोरी हुने भएकाले मानव स्वास्थ्यमा गम्भीर असर गर्ने भएकाले यी खाद्य पदार्थहरूलाई अल्पपोषक खाना वा जडक फुड भनीएको हो भनी बताइदिनुहोस् ।
२. त्यसपछि लेखन पाटीमा केही जडक फुड र केही स्वस्थकर खानेकुराहरूको नाम लेख्नुहोस् । अब विद्यार्थीलाई पालैपालो ती खाद्य पदार्थहरूको नाम पढ्न लगाउनुहोस् र ती खाद्य पदार्थहरूमध्ये कुन कुन जडक फुड हन पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । यदि विद्यार्थीहरूले सही पहिचान गर्न नसकेमा सुधारात्मक विधिद्वारा शिक्षण गर्नुहोस् ।
३. विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको किराना पसल, बिग मार्ट वा सुपरमार्केटमा बेच्न राखिएको तयारी एवम प्याकेजिङ खाद्य पर्दार्थहरूको नाम सम्झदै लेख्न लगाउनुहोस् र ती खाद्य पर्दार्थहरूको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
४. जडक फुडको चित्रसंहितको नाम पावर प्वाइन्ट वा भिडियो सामग्रीहरू देखाउदै जडक फुडको परिचय दिनुहोस् ।

### **क्रियाकलाप २ : जडक फुडले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू**

१. विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज न. ३३ को ३.८ को क्रियाकलाप गराउनुहोस् । त्यसपछि पाठ्यपुस्तकमा उल्लिखित कथा पढ्न लगाउनुहोस् । यसका लाग केही समय दिनुहोस् । अब कथा पढिसकेपछि कथाको अन्तिममा दिइएका क्रियाकलापमा विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउनुहोस् । यसका साथै विद्यार्थीहरूलाई जडक फुडले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरूको सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीहरूलाई जडक फुडले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू समेटिएको पावर प्वाइन्ट वा भिडियो सामग्रीहरू प्रस्तुत गरी छलफल गराउनुहोस् र यसबाट सिकेको अनुभव एकअर्काविच आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।
३. जडक फुडले स्वास्थ्यमा पार्ने असरसम्बन्धी कथा वा घटनाहरू सुनाउदै यसबाट सिकेको पाठ एकअर्काविच आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् र निष्कर्षमा जडक फुडले तत्काल भोक मेटाउने भए पनि स्वास्थ्यका लागि गम्भीर असर गर्ने सन्देश बताइदिनुहोस् ।
४. जडक फुडले स्वास्थ्यमा पार्ने असर विषयक निवन्ध लेखन प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस् । कक्षाका सबै विद्यार्थीहरूलाई निवन्ध लेखनमा सहभागी गराउनुहोस् र केही उत्कृष्ट लेखनहरूलाई कक्षा सूचनापाटी वा भित्तामा टास्नुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।

### **क्रियाकलाप ३ : स्वस्थकर खानेकुराको छनोट र प्रयोग**

१. स्वस्थकर खानेकुराको छनोट र प्रयोगसम्बन्धमा पाठ्यपुस्तकको ३५ पेजमा उल्लिखित संवाद पढ्न लगाउनुहोस् । संवाद पढिसकेपछि संवादका पात्रहरू आमा, बुवा र बहिनीको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउनुहोस् ।
२. संवादका आधारमा विभिन्न उत्सवै तथा चाडपर्वमा के कस्ता स्वस्थकर परिकारहरूको निर्माण र उपयोग गरी जडक फुडको विकल्प रोजन सकिन्छ भन्नेवारेका प्रश्नोत्तर विधिबाट विद्यार्थीहरूको धारणा सङ्कलन गर्नुहोस् । कक्षाको अन्त्यमा स्वस्थकर खानेकुराको छनोट र प्रयोग गर्नका लागि विद्यार्थीलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

३. विद्यार्थीलाई घरमै बनेको खानेकुरा छन्टोट गरी कसरी विद्यायलयमा स्वस्थकर दिवा खाजाको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ भन्ने सन्दर्भमा वैकल्पिक उपायबारे विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । छलफलकै आधारमा घरैबाट ल्याउन सकिने केही सेट खाजाको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
४. विद्यार्थीहरूलाई घरबाटै बनेको स्वस्थकर खानेकुरा ल्याउन प्रेरित गर्नुहोस् ।
५. स्वस्थकर खानेकुराको छन्टोट र प्रयोगको भाव भक्तिको पोषण गीत वा कविता सिर्जना गरी कक्षामा प्रस्तात गर्नुहोस् र उक्त पोषण गीत वा कविताको माध्यमद्वारा विद्यार्थीहरूलाई स्वस्थकर खानेकुराको छन्टोट र प्रयोग गर्न आह्वान गर्नुहोस् ।

#### (घ) मूल्याङ्कन

विद्यार्थीको मूल्याङ्कनका लागि दिइएका जस्तै प्रश्नहरू सोधनुहोस् ।

- जड्क फुडका नाम बताउनुहोस् ।
- जड्क फुडले स्वास्थ्यमा असरहरूको तालिका बनाउनुहोस् ।
- विद्यायलयमा प्रयोग गर्न सकिने केही स्वस्थकर दिवा खाजाको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।

पोषण कविता वा गीत, कथाकथन, संवाद, निबन्ध लेखन कार्यमा विद्यार्थीहरूको सक्रिय सहभागी भए नभएको यकिन गरी अवलोकन विधिद्वारा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । यसका लागि रुब्रिक्सको प्रयोग गर्नुहोस् ।

साधीसँगको अन्तक्रियालाईलाई आधारमानी नियमित मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

#### परियोजना तथा सामुदायिक कार्य

१. विद्यार्थीहरूलाई समूहगत रूपमा स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराहरूको प्रयोग गरी सन्तुलित भोजनको नमुना तयार गरी प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीहरूलाई समूहगत रूपमा जड्क फुडको सेवनबाट मानव स्वास्थ्यमा हुनजाने बेफाइदाहरू शीर्षकमा कथा वा संवाद वा घटना वा गीत तयार पार्न र अभिनय गर्न र जड्क फुड नखानका लागि प्रतिबद्धता पत्र लेखेर हस्ताक्षर गर्न लगाउनुहोस् ।
३. विद्यार्थीलाई बिहान, दिउँसो र साँझमा घर तथा विद्यालयमा खाने गरेका खानेकुराहरूमा सन्तुलित भोजनका लागि आवश्यक तत्त्व समावेश हुने गरी खानेकुराहरू खान प्रेरित गर्नुहोस् ।
४. विद्यार्थीहरूलाई सकेसम्म स्थानीय क्षेत्र र मौसमअनुसार पाइने खानेकुराहरूको नाम सुझाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।
५. विद्यार्थीहरूको तीन समूह बनाई पहिलो समूहलाई शक्ति दिने खानाहरूका बारेमा, दोस्रो समूहलाई शरीर वृद्धि गर्ने खानाहरूका बारेमा र तेस्रो समूहलाई शरीर रक्षा गर्ने खानाहरूका बारेमा खोजी गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउन सकिन्छ ।
६. विद्यार्थीलाई आफ्नो घर, छिमेक वा समुदायमा भएका खानेकुराहरू खोजी र पहिचान गरेर तिनीहरूलाई वर्गीकरण गर्न लगाउन पनि सकिन्छ ।

७. सम्भव भएमा विद्यालयमा पोषणसम्बन्धी जानकार व्यक्तिलाई आमन्त्रण गरी पोषणयुक्त खानाका बारेमा कक्षा सहजीकरण गर्न लगाउन वा शिक्षक आफैले सम्बन्धित भिडियोहरू सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
८. विद्यार्थीहरूलाई आफूले घर र विद्यालयमा विहान दिउँसो र साँझमा खाने गरेका खानेकुराहरूको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् । ती खानेकुराहरूबाट आफूले आफ्नो शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषक तत्त्वहरू प्राप्त भए नभएको कुरा अध्ययन गरेको पाठको आधारमा मूल्याकन गरी निष्कर्ष निकालेर कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

#### सन्दर्भ तथा स्रोत सामग्री

१. कक्षा ६, स्वास्थ्य, एकाइ ३ : पोषण र खाद्य सुरक्षा । सन्तुलित भोजन <https://youtu.be/fWoWc5T1xdU>

## एकाइ ४ रोग, सुरक्षा प्राथमिक उपचार (Diseases, Safety and First Aid)

### (क) परिचय

यस एकाइको सक्षमताहरूमा सर्वे र नसर्वे रोगहरूप्रति सजगता र रोकथामका उपायहरू अवलम्बन तथा जोखिमप्रति सचेतता र सावधानी अपनाई दुर्घटना तथा विपत् व्यवस्थापनको तयारी रहेका छन्। त्यसैगरी मुख्य विषयवस्तुहरूमा रोग सङ्क्रमण (चक्र र चरण), दूषित खाना र पानीको माध्यमबाट सर्वे रोगहरू (परिचय र रोकथामका उपायहरू) समाविष्ट छन्। यि विषयवस्तुका अतिरिक्त सुरक्षा शिक्षा र प्राथमिक उपचार (परिचय र महत्त्व), घर तथा विद्यालयमा हुन सक्ने सम्भावित दुर्घटना (कारणहरू र सुरक्षित हुने उपायहरू), प्राथमिक उपचार (घाउ तथा रक्तस्राव, नाथो फुट्नु, कुकुरले टोक्नु, पानीमा डुब्नु, पोल्नु) पनि यस एकाइमा समाविष्ट छन्।

सिकाइ सहजीकरणका क्रममा प्रयोग सिप, सञ्चार सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, स्वतन्त्र सिकाइ सिप, सहकार्य सिप र रचनात्मक सोच सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिपहरू हासिल हुने गरी सिकाइ विधि, रणनीति र कौशलहरू समावेश गरिएको छ। विद्यार्थीलाई स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला विषयको पाठ्यक्रमले तोकेका सिकाइ उपलब्ध हासिल गर्न उत्प्रेरित गर्ने खालका पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप तथा ज्ञान, सिप र धारणा विकास हुने मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र सबैलीकरण क्रियाकलाप गराउनु पर्दछ।

यहाँ प्रस्तुत शैक्षणिक सामग्री, विधि, पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप र मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन तरिकाका अतिरिक्त विद्यार्थीको रूचि, स्तर क्षमता, उपलब्ध साधन र स्रोत तथा स्थानीय परिवेश तथा आवश्यकता अनुकूलन हुने गरी अन्य सामग्री विधि, सिर्जनात्मक सिकाइ क्रियाकलाप र मूल्याङ्कनका तरिकाहरू पनि अपनाउन सकिन्छ। सम्भव भएसम्म स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कलाका क्रियाकलापहरू एकीकरण गरेर वा सुरुमा शारीरिक तथा सिर्जनात्मकअन्तर्गतका योग, ध्यान, गायन वादन, नृत्य अभिनय रडकार्य, कोलाज र छपाइ जस्ता क्रियाकलापलाई सिकाइ रणनीतिका रूपमा लिएर विषयवस्तु मूर्त र रचनात्मक रूपमा प्रस्तुत गर्नु उचित हुन्छ।

### (ख) सिकाइ उपलब्धि

४.१ सरुवा रोगको प्रक्रिया र चक्र/चरणहरू वर्णन गर्न

४.२ दूषित खाना र पानीका माध्यमबाट सर्वे रोगहरूको परिचय दिन र रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्न

४.३ सुरक्षा शिक्षा र प्राथमिक उपचारको महत्त्व बताउन

४.४ घर तथा विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाका कारणहरू पहिचान गरी दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपायहरू अपनाउन

४.५ दुर्घटना तथा चोटपटकका समयमा प्राथमिक उपचारको अभ्यास गर्न

### (ग) विषयवस्तुगत समय विभाजन

क्र.सं.	विषयवस्तु	पृष्ठ सङ्ख्या	अनुमानित कार्यधण्टा (द)
१.	सरुवा रोगको प्रक्रिया	३८ देखि ४० सम्म	१

२.	सरुवा रोगको चक्र/चरणहरू	४० देखि ४१ सम्म	१
३.	दूषितखाना तथा पानीजन्य रोगहरू : भाडा पखाला र हैजाको परिचय, कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू	४१ देखि ४३ सम्म	१
४.	दूषितखाना तथा पानीजन्य रोगहरू : आउँ र टाइफइडको परिचय, कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू	४३ देखि ४४ सम्म	१
५.	सुरक्षा शिक्षा र प्राथमिक उपचार	४४ देखि ४५ सम्म	१
६.	घर तथा विद्यालयमा दुर्घटनाका जोखिम	४५ देखि ४६सम्म	१
७.	दुर्घटना र तिनको प्राथमिक उपचार : घाउ, रक्तस्राव र नाथी फुटनु	४६ देखि ४८ सम्म	१
८.	दुर्घटना र तिनको प्राथमिक उपचार : कुकुरले टोक्नु, पानीमा डुब्नु र पोल्नु	४९ देखि ५० सम्म	१

दिन १९ सरुवा रोगको प्रक्रिया

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

१. सरुवा रोगको परिचय दिन
  २. सरुवा रोगको प्रक्रिया वर्णन गर्ने

#### (ख) शैक्षणिक सामग्री

१. विरामी र स्वस्थ व्यक्ति सँगै बसेको चित्र, तस्विर वा भिडियो क्लिप
  २. सरुवा रोगको परिचय र उदाहरणहरू प्रस्तुत गरिएको चार्ट वा तालिका
  ३. सरुवा रोगको प्रक्रिया प्रस्तुत गरिएको चार्ट वा तालिका वा चित्र वा पोस्टर वा पावर प्लाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप

### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

### (अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

- कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई समेतेर शारीरिक खण्डका योग तथा स्थानीय खेल सिर्जनात्मक कला खण्डका सिर्जनात्मक कार्य रड कार्य, छपाई, कोलाज, गायन, वादनमध्ये कुनै एक दुईओटा क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीले यस एकाइमा गर्नुपर्ने मुख्य मुख्य सिकाइसम्बद्ध कार्य र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको सन्दर्भलाई जोडेर अभिमुखीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
- उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्राप्ति अभिरुचि जगाउनुहोस् । साथै एकाइ ४ को दैनिक पाठ योजना १९ अन्तर्गतका विषयवस्तुको सम्बन्धमा स्पष्ट जानकारी दिनुहोस् ।

#### (आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

##### क्रियाकलाप १ : सरुवा रोगको परिचय

- तपाईंहरूलाई वा तपाईंको परिवारमा कसैलाई कुनै रोग लागेको छ ? भनेर विद्यार्थीहरूलाई प्रश्न सोधनुहोस् र मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् । उनीहरूले आफू वा आफ्नो परिवारका सदस्यहरूलाई लागेका रोगहरूको नाम बताइसकेपछि सोही प्रसङ्गलाई जोडै रोग लाग्ने कारणका आधारमा रोगलाई सर्ने र नसर्ने रोगमा विभाजन गर्न सकिन्छ भनी बताइदिनुहोस् । तत्पश्चात् विरामी र स्वस्थ व्यक्तिसँगै वसेको चित्र, तस्विर वा भिडियो क्लिप विद्यार्थीहरूलाई प्रदर्शन गर्दै ती दुई व्यक्तिविचको भिन्नता बताइदिनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई सरुवा रोगको परिचय र उदाहरणहरू प्रस्तुत गरिएको चार्ट वा तालिका देखाउँदै सरुवा रोगको बारेमा छलफलद्वारा परिचित गराउनुहोस् र निष्कर्षमा रोगका कीटाणु विभिन्न माध्यमले एक व्यक्तिबाट अर्कोमा सरेर लाने रोगलाई सर्ने रोग अथवा सरुवा रोग भनीने कुरा बताइदिनुहोस् ।

##### क्रियाकलाप २ : सरुवा रोगको प्रक्रिया

- विद्यार्थीलाई सरुवा रोगको प्रक्रिया प्रस्तुत गरिएको चार्ट वा तालिका वा चित्र वा पोस्टर वा पावर प्लाइट वा भिडियो क्लिप प्रदर्शन गर्दै सरुवा रोगको प्रक्रियाका बारेमा छलफल गराउनुहोस् र निष्कर्षमा रोग लाग्ने कारक तत्व (Agent), कारक तत्व विकास हुने जीव वा व्यक्ति (Host) र तिनीहरूका लागि उचित वातावरण (Environment) बिचको सम्बन्धलाई सरुवा रोगको प्रक्रिया भनिन्छ भनी बताइदिनुहोस् ।
- सरुवा रोगको प्रक्रियामा रोगजन्य अभिकर्ता, अभिकर्ताका स्रोतहरू, कीटाणु प्रवेशमार्ग, रोग सर्ने तरिकाहरू, कीटाणु पलायन मार्ग, रोग ग्रहण गर्न लायक व्यक्ति गरी छओटा तत्वहरू समावेश हुन्छन् भनी बताइदिनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

##### प्रश्नोत्तर

(अ) रोग लाग्ने कारणका आधारमा रोग कति किसिमका छन्, नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।

(आ) सरुवा रोगको प्रक्रिया भनेको के हो ? यसमा समाविष्ट तत्वहरूको अवधारणा चित्र बनाउनुहोस् ?

## दिन २०: सरुवा रोगका चक्र/चरणहरू

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

सरुवा रोगको चक्र/चरणहरू वर्णन गर्न

### (ख) शैक्षणिक सामग्री

सरुवा रोगको चक्र/चरण प्रस्तुत गरिएको चार्ट वा तालिका वा चित्र वा पोस्टर वा पावर प्लाइट स्लाइड वा भिडियो किलप

### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

### (अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

१. विद्यार्थीलाई शारीरिक खण्डको योगाभ्यास एथलेटिस्को एउटा क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीले गर्नुपर्ने यस पाठसँगसम्बद्ध मुख्य मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको सन्दर्भलाई जोडेर अभिमुखीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
३. उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् । साथै एकाइ ४ को दैनिक पाठ योजना २० अन्तर्गतका विषयवस्तुको सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् ।

### (आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

#### क्रियाकलाप १ : सरुवा रोगका चक्र/चरणहरू

१. विद्यार्थीहरूमाझ सरुवा रोगको चक्र/चरण उल्लिखित चार्ट वा तालिका वा चित्र वा पोस्टर वा पावर प्लाइट स्लाइड वा भिडियो किलप प्रस्तुत गर्दै सरुवा रोगको चक्रमा समाविष्ट प्रत्येक तत्त्व/चरणहरूका बारेमा समूहगत रूपमा छलफल गराउनुहोस् ।
२. छलफलपश्चात् विद्यार्थीहरूलाई सरुवा रोगको चक्र/चरण भनेको के हो भनी सामूहिक प्रश्न गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूको सही उत्तरलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् र निष्कर्षमा कुनै व्यक्तिमा रोगका कीटाणुहरू सम्पर्कमा आइसकेपछि उक्त व्यक्तिले रोगका प्रकारबमोजिम विभिन्न लक्षणहरू देखाई विभिन्न अवस्थाहरू पार गरी अन्त्यमा रोगका कारक तत्त्वहरूबाट मुक्त हुने प्रक्रियालाई नै सरुवा रोगको चक्र/चरण भनीान्द्र भनी बताइदिनुहोस् ।
३. तत्पश्चात् विद्यार्थीहरूलाई सरुवा रोगका चक्रमा सङ्केतन काल/चरण, आक्रमण काल/चरण, चरमोत्कर्ष काल/चरण, अवरोहण काल/चरण, सुधारात्मक काल/चरण र स्वास्थ्यलाभ काल /चरण गरी छओटा काल/अवधि/चरण रहेका हुन्छन् भनी बताइदिनुहोस् ।

### (घ) मूल्यांकन : विद्यार्थीहरूको मूल्यांकनका लागि तलका जस्तै वा त्यस्तै अन्य प्रश्न तथा कार्यसमेत गराएर मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

- सरुवा रोगको चक्र भनेको के हो ?
- सरुवा रोगका चरण कतिओटा छन् ?
- सरुवा रोगको पहिलो र अन्तिम चरण कुन कुन हुन ?

- सरुवा रोगको चरम उत्कर्ष चरणका बारेमा बताउनुहोस् ।

## दिन २१ : दूषित खाना तथा पानीजन्य रोगहरू

(भाडा पखाल र हैजाको परिचय, कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू)

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

१. दूषित खाना तथा पानीजन्य रोगहरू (भाडा पखाला र हैजा) को परिचय दिन
२. भाडा पखाला र हैजाका कारक तत्व, सर्वे तरिका, लक्षण र रोकथामका उपायहरू बताउन

### (ख) शैक्षणिक सामग्री

१. दूषित खाना र पानीको माध्यमबाट सर्वे रोगहरूको नाम लेखिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यास्कार्ड
२. दूषित खाना र पानीको माध्यमबाट सर्वे रोगहरू (भाडा पखाला र हैजा) को परिचय लेखिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यास्कार्ड
३. दूषित खाना र पानीको माध्यमबाट सर्वे रोगहरू (भाडा पखाला र हैजा) का कारक तत्व, सर्वे तरिका, लक्षण र रोकथामका उपाय लेखिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यास्कार्ड वा पावर प्याइन्ट स्लाइड वा भिडियो विलप

### (घ) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

#### (अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

१. विद्यार्थीलाई सिर्जनात्मक कला खण्डको कक्षागत गीत गाउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीले एकाइ चारमा गर्नुपर्ने यस पाठसँग सम्बद्ध मुख्य मुख्य सिकाइ कार्य र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको सन्दर्भलाई जोडेर अभिमुखीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
३. उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् । साथै पाठ योजना २१ अन्तर्गतका विषयवस्तुको सम्बन्धमा स्पष्ट जानकारी दिनुहोस् ।

#### (आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

**क्रियाकलाप १ :** दूषित खाना तथा पानीजन्य रोगहरू (भाडा पखाला र हैजा) को परिचय

१. सर्वैप्रथम विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज न. ४१ मा दिइएको क्रियाकलाप ४.२ गर्न लगाउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीहरूलाई दूषित खाना र पानीको माध्यमबाट सर्वे रोगहरू कुन कुन हुन भनी प्रश्न गर्दै उक्त प्रश्नमा मापिस्क मन्थन गराउनुहोस् । उनीहरूबाट आएको सही उत्तरलाई लेखे पाटीमा टिपोट गर्दै जानुहोस् । तत्पश्चात् दूषित खाना र पानीको माध्यमबाट सर्वे रोगहरूको नाम लेखिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यास्कार्ड देखाउँदै दूषित खाना र पानीको माध्यमबाट सर्वे रोगहरू यकिन गर्न लगाउनुहोस् ।
३. दूषित खाना र पानीको माध्यमबाट सर्वे रोगहरूमध्ये भाडा पखाला र हैजाको परिचय लेखिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यास्कार्ड उनीहरूलाई देखाउँदै पहिला भाडा पखाला र तत्पश्चात् हैजाका बारेमा छलफलद्वारा परिचत गराउनुहोस् ।

## **क्रियाकलाप २ : भाडा पखाला र हैजाका कारक तत्त्व, सर्वे तरिका, लक्षण र रोकथामका उपायहरू**

१. तपाईंहरू वा तपाईंहरूको परिवारका सदस्यहरूमध्ये कसैलाई भाडा पखाला लागेको थियो भनी विद्यार्थीहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूले भाडा पखाला लागेको थियो भन्ने उत्तर दिएमा उनीहरूलाई पालैपालो के के लक्षणहरू देखिएका थिए र रोकथामका लागि के के उपायहरू अपनाइयो भनी प्रश्न गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।
२. विद्यार्थीहरूलाई भाडा पखालाका कारक तत्त्व, सर्वे तरिका, लक्षण र रोकथामका उपायहरू लेखिएको तालिका वा चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउनुहोस् र भाडा पखाला लाग्नुका कारक तत्त्व, सर्वे तरिका, लक्षण र रोकथामका उपायहरूको बारेमा स्वअध्ययन, गर्न लगाई सहपाठीसँग आदानप्रदान गर्दै सोका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
३. विद्यार्थीहरूलाई भाडा पखाला र हैजा फरक फरक रोग हुन भन्ने जानकारी दिँदै तपाईंहरू वा तपाईंहरूको परिवारका सदस्यहरूमध्ये कसैलाई हैजा रोग लागेको थियो भनी प्रश्न गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूले हैजा रोग लागेको थियो भन्ने उत्तर दिएमा उनीहरूलाई पालैपालो के के लक्षणहरू देखिएका थिए ? रोकथामका लागि के के उपायहरू अपनाइयो भनी प्रश्न गर्दै छलफलको निचोड बताउन लगाउनुहोस् ।
४. हैजाका कारक तत्त्व, सर्वे तरिका, लक्षण र रोकथामका उपायहरू लेखिएको तालिका वा चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउदै हैजाका कारक तत्त्व, सर्वे तरिका, हैजाका लक्षण र रोकथामका उपायहरूका बारेमा समूह छलफल गराउनुहोस् ।

## **क्रियाकलाप ३**

१. मार्थिको क्रियाकलाप १ र २ गराइ सकेपछि ती क्रियाकलापका लागि प्रयोग गरिएका सामग्री विद्यार्थीहरूको नजरबाट हटाउनुहोस् । कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई २ ओटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र समूह प्रमुख छन्टोट गर्न लगाउनुहोस् ।
२. पहिलो समूहलाई भाडा पखाला रोगका कारक तत्त्व, सर्वे तरिका, लक्षण र रोकथामका उपायहरू, दोस्रो समूहलाई हैजा रोगका कारक तत्त्व, सर्वे तरिका, लक्षण र रोकथामका उपायहरू आआफ्नो समूहमा छलफल गरेर समूह प्रमुखमार्फत कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

**(घ) मूल्यांकन :** विद्यार्थीहरूको मूल्यांकनका लागि तल दिइएजस्तै वा अन्य प्रश्न तथा कार्यसमेत गराएर मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

- दूषित खाना र पानीका माध्यमबाट सर्वे कुनै दुईओटा सरुवा रोगको नाम बताउनुहोस् ।
- भाडा पखालाका लाग्नुका कुनै दुईओटा कारक तत्त्व बताउनुहोस् ।
- हैजाका लक्षणहरू र रोकथामका उपायहरू बताउनुहोस् ।

**दिन २२ : दूषित खाना तथा पानीजन्य रोगहरू (आउँ र टाइफइडको परिचय, कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू)**

**१. (क) विशिष्ट उद्देश्य**

२. दुषित खाना तथा पानीजन्य रोगहरू (आउँ र टाइफाइड) को परिचय दिन
३. आउँ र टाइफाइडका कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू बताउन

**(ख) शैक्षणिक सामग्री**

१. दुषित खाना तथा पानीजन्य रोगहरू (आउँ र टाइफाइड) को परिचय लेखिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड
२. आउँ र टाइफाइडका कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू लेखिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप

**(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप:**

**(अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप**

१. विद्यार्थीलाई शारीरिक खण्डको सिर्जनात्मक कला खण्डको कविता वाचनसम्बन्धी कुनै एउटा क्रियाकलाप गराउनुहोस्।
२. विद्यार्थीले गर्नुपर्ने यस पाठसँग सम्बद्ध मुख्य मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको सन्दर्भलाई जोडेर अभिमुखीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस्।
३. उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस्। साथै एकाइ ४ को दैनिक पाठ योजना २२ अन्तर्रागतका विषयवस्तुको सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस्।

**(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप**

**क्रियाकलाप १ : दुषित खाना तथा पानीजन्य रोगहरू (आउँ र टाइफाइड) को परिचय**

विद्यार्थीहरूलाई दूषित खाना र पानीका माध्यमबाट सर्वे रोगहरूमध्ये आउँ र टाइफाइडको परिचय लेखिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड देखाउँदै पहिला आउँ र तत्पश्चात् टाइफाइडका बारेमा छलफलद्वारा आउँ र टाइफाइड रोगलाई परिचत गराउनुहोस्।

**क्रियाकलाप २ : आउँ र टाइफाइडका कारक तत्त्व, सर्वे तरिका, लक्षण र रोकथामका उपायहरू**

१. विद्यार्थीलाई आउँका रोगका कारक तत्त्वहरू के के भनी प्रश्न गर्दै उक्त प्रश्नमा मष्टिस्क मन्थन गराउनुहोस्। उनीहरूबाट आएको सही उत्तरलाई प्रोत्साहीत गर्दै निचोड बताउनुहोस्।
२. आउँका कारक तत्त्व, सर्वे तरिका, लक्षण र रोकथामका उपायहरू लेखिएको तालिका वा चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउँदै आउँका कारक तत्त्व, सर्वे तरिका, लक्षण र रोकथामका उपायहरूका बारेमा छलफल गराउनुहोस्।
३. त्यस्तै उनीहरूलाई आउँ र टाइफाइड फरक फरक रोगहरू हुन भनी बताउँदै टाइफाइडका कारक तत्त्व, सर्वे तरिका र रोकथामका उपायहरू लेखिएको तालिका वा चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड

वा भिडियो क्लिप देखाउँदै टाइफाइडका कारक तत्त्व, सर्ने तरिका, लक्षण र रोकथामका उपायहरूका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

### क्रियाकलाप ३

१. माथिका क्रियाकलाप १ र २ गराइसकेपछि ती क्रियाकलापका लागि प्रयोग गरिएका सामग्री विद्यार्थीहरूको नजरबाट हटाउनुहोस् । यस अगिको पाठ्योजना २१ मा जस्तै कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई दुईओटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र समूह प्रमुख छनोट गर्न लगाउनुहोस् ।
२. पहिलो समूहलाई आउँ रोगको कारक तत्त्वहरू, सर्ने तरिका, लक्षण र रोकथामका उपायहरू, दोस्रो समूहलाई टाइफाइड रोगका कारक तत्त्वहरू, सर्ने तरिका, लक्षण र रोकथामका उपायहरू आआफ्नो समूहमा छलफल गरेर समूह प्रमुखमार्फत कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन : विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कनका लागि तल उल्लेख गरिएका वा त्यस्तै वा अन्य प्रश्न तथा कार्यसमेत गराएर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- भाडा पखाला र हैजावाहेक दूषित खाना र पानीको माध्यमबाट सर्ने अन्य कुनै दुईओटा सरुवा रोगको नाम बताउनुहोस् ।
- आउँ रोग लाग्नुका कुनै दुईओटा कारण र दुईओटा लक्षणहरू बताउनुहोस् ।
- टाइफाइड रोग लागेको कसरी पहिचान गर्न सकिन्दै ?
- टाइफाइडको रोकथामका कुनै दुईओटा उपायहरू सुझाव दिनुहोस् ।

### दिन २३ : सुरक्षा शिक्षा र प्राथमिक उपचार

#### (क) विशिष्ट उद्देश्य

सुरक्षा शिक्षा र प्राथमिक उपचारको महत्त्व बताउन

#### (ख) शैक्षणिक सामग्री

१. वास्तविक दुर्घटना भएको र प्राथमिक उपचार गरेको भिडियो क्लिप वा सम्भव भए दुर्घटना भएको र प्राथमिक उपचार गरेको नाटक प्रदर्शन वा दुर्घटना भएको र प्राथमिक उपचार गरेको एनिमेसन भिडियो
२. सुरक्षा शिक्षा र प्राथमिक उपचारको परिचय लेखिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्डहरू
३. सुरक्षा शिक्षा र प्राथमिक उपचारको महत्त्व लेखिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्डहरू

#### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

#### (अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

१. विद्यार्थीलाई सिर्जनात्मक कला खण्डको वादनसम्बन्धी कुनै एउटा क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीले गर्नुपर्ने यस पाठ्यसंग सम्बद्ध मुख्य मुख्य सिकाइ कार्य र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको सन्दर्भलाई जोडेर अभिमुखीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
३. उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् । साथै एकाइ ४ को दैनिक पाठ योजना २३ अन्तर्गतका विषयवस्तुको सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् ।

## (आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

### क्रियाकलाप १ : सुरक्षा शिक्षा र प्राथमिक उपचार

१. विद्यार्थीहरूलाई वास्तविक दुर्घटना भएको र प्राथमिक उपचार गरेको भिडियो किलप वा सम्भव भए दुर्घटना भएको र प्राथमिक उपचार गरेको नाटक प्रदर्शन वा दुर्घटना भएको र प्राथमिक उपचार गरेको एनिमेसन भिडियो देखाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज न. ४४ मा दिइएको क्रियाकलाप ४.३ गर्न लगाउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीहरूलाई तल उल्लेख गरिएका प्रश्नहरूमाथि मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस् ।
३. सुरक्षा शिक्षा भनेको के हो ?
४. सुरक्षा शिक्षाको के महत्त्व छ ?
५. तत्पश्चात् विद्यार्थीहरूलाई सुरक्षा शिक्षाको परिचय लेखिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड देखाउँदै निष्कर्षमा दुर्घटना हुनु अगाडि पूर्व तयारी र सावधानी रहनका लागि दिइने चेतनामूलक कार्यक्रम सुरक्षा शिक्षा हो भनी बताइदिनुहोस् ।

त्यसैगरी विद्यार्थीहरूलाई सुरक्षा शिक्षाको महत्त्व लेखिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड देखाउँदै निष्कर्षमा निम्नलिखित तथ्य बताइदिनुहोस् :

#### सुरक्षा शिक्षाको महत्त्व

- घर, विद्यालय, सडकमा दुर्घटना हुन नदिन
- दुर्घटनाबाट हुने क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न
- दुर्घटना हुनुका कारण, असर र त्यसको उचित व्यवस्थापन सम्बन्धमा व्यावहारिक ज्ञान र सिप प्रदान गर्न

विद्यार्थीहरूलाई तल उल्लेख गरिएका प्रश्नहरूमाथि छलफल वा मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।

- प्राथमिक उपचार भनेको के हो ?
- प्राथमिक उपचार के महत्त्व छ ?

छलफल वा मस्तिष्क मन्थनपश्चात् उनीहरूलाई प्राथमिक उपचारको परिचय र महत्त्व लेखिएका चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्डहरू देखाउँदै निष्कर्षमा निम्नलिखित तथ्यहरू बताइदिनुहोस् ।

घाइतेलाई स्वास्थ्य संस्थामा पुऱ्याउनुभन्दा पहिला दुर्घटना स्थलमै गरिने उपचारलाई प्राथमिक उपचार भनिन्छ ।

#### प्राथमिक उपचारको महत्त्व

- घाइतेको स्वास्थ्यलाई थप जटिलतातर्फ जान नदिन
- घाइतेको अकालमा ज्यान जानबाट जोगाउन
- घाइतेको अवस्था सामान्य भएमा प्राथमिक उपचारबाटै निको पार्न

#### (घ) मूल्यांकन

##### प्रश्नोत्तर

- सुरक्षा शिक्षा भनेको के हो ?
- सुरक्षा शिक्षाको कुनै दुई महत्व बताउनुहोस् ।
- दुर्घटना भएका ठाउँमा दिइने सेवालाई के भनिन्छ ?
- प्राथमिक उपचारको महत्व शीर्षकमा संवाद लेख्नुहोस् ।

दिन २४ : घर तथा विद्यालयमा दुर्घटनाका जोखिम

##### (क) सिकाइ उपलब्धि

१. घर तथा विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाका जोखिम / कारणहरू पहिचान गर्न
२. घर तथा विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटना रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्न

##### (ख) शैक्षणिक सामग्री

१. घर तथा विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाका जोखिम / कारणहरू लेखिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यास्कार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप
२. घर तथा विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटना रोकथामका उपायहरू लेखिएको सङ्केत वा चित्र, चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यास्कार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप

##### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

###### (अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

१. विद्यार्थीलाई शारीरिक खण्डको योगाभ्यास वा स्थानीय खेल सम्बन्धी कुनै एउटा क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीले गर्नुपर्ने यस पाठसँग सम्बद्ध मुख्य मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको सन्दर्भलाई जोडेर अभिमुखीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
३. उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् । साथै एकाइ ४ को दैनिक पाठ योजना २४ अन्तर्गतका विषयवस्तुको सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् ।

###### (आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : घर तथा विद्यालयमा दुर्घटनाका जोखिम / कारणहरू

१. शिक्षक आफैले घर वा विद्यालयमा भोगेको दुर्घटनाको जोखिम /कारणसम्बन्धी अनुभव सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई पनि उनीहरूले घर तथा विद्यालयमा भोगेका यस्तै अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।
२. तत्पश्चात् विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गरी पहिलो समूहलाई घरमा हुन सक्ने र दोस्रो समूहलाई प्रस्तुत गर्न र लगाउनुहोस् ।
३. विद्यार्थीहरूलाई घर तथा विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाका जोखिम /कारणहरू लेखिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउदै शिक्षक आफूले प्रस्तुत गरेका र उनीहरूले प्रस्तुत गरेका घरमा हुन सक्ने र विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाका जोखिम /कारणहरू तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।
४. विद्यार्थीहरूलाई आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । तत्पश्चात् विद्यार्थीहरूलाई घरमा हुन सक्ने र विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटना वा जोखिमप्रति सचेत रहन प्रेरित गर्नुहोस् ।

#### **क्रियाकलाप २ : घर तथा विद्यालयमा दुर्घटना रोकथामका उपायहरू**

१. शिक्षक आफैले यसै पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप १ मा सुनाएको घर वा विद्यालयमा भोगेको दुर्घटना वा जोखिमबाट आफू सुरक्षित हुन अवलम्बन गर्ने उपायहरू बताइदिनुहोस् ।
२. विद्यार्थीहरूलाई पनि उनीहरूले यसै पाठको सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप १ मा सुनाएको घर वा विद्यालयमा भोगेको दुर्घटना वा जोखिमबाट सुरक्षित हुन आफूले अवलम्बन गर्ने उपायहरू बताउन लगाउनुहोस् ।
३. तत्पश्चात् विद्यार्थीहरूलाई घर तथा विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटना रोकथामका उपायहरू लेखिएको सङ्केत वा चित्र, चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउदै घरमा हुन सक्ने र विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटना रोकथामका उपायहरू छुट्टियाएर प्रस्त परिदिनुहोस् ।
४. विद्यार्थीहरूलाई घरमा हुन सक्ने र विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपाय अवलम्बन गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

**(घ) मूल्यांकन :** विद्यार्थीहरूको मूल्यांकनका लागि तल उल्लेख गरिएका वा त्यस्तै वा अन्य प्रश्न तथा कार्य समेत गराएर मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

- भान्सा कोठामा धेरै घटने दुर्घटना कुन हो ?
- घरमा हुन सक्ने कुनै एउटा दुर्घटना वा जोखिम र त्यसबाट सुरक्षित हुने कुनै एक उपाय बताउनुहोस् ।
- विद्यालयमा हुन सक्ने कुनै एउटा दुर्घटना वा जोखिम र त्यसको रोकथामको कुनै एक उपाय बताउनुहोस् ।

**दिन २५: दुर्घटना र तिनको प्राथमिक उपचार (घाउ, रक्तस्राव र नाशी फुट्नु)**

#### **(क) विशिष्ट उद्देश्य**

१. दुर्घटना र चोटपटक (घाउ, रक्तस्राव र नाशी फुट्नु) बाट सुरक्षित हुने उपायहरू अपनाउन
२. घाउ लागेको, रक्तस्राव भएको र नाशी फुटेको समयमा प्राथमिक उपचारको अभ्यास गर्न

#### **(ख) शैक्षणिक सामग्री**

- घाउ, रक्तस्राव र नाशी फुटनुको परिचय भल्किने चित्र, तस्विर, चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप
- घाउ हुँदा, रक्तस्राव हुँदा र नाशी फुटदा अपनाउन सकिने प्राथमिक उपचारका उपायहरू समावेश गरिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप

#### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

##### (अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीलाई संवादसम्बन्धी कुनै एउटा क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीले गर्नुपर्ने यस पाठसँग सम्बद्ध मुख्य मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको सन्दर्भलाई जोडेर अभिमुखीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
- उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् । साथै एकाइ ४ को दैनिक पाठ योजना २५ अन्तर्गतका विषयवस्तुको सम्बन्धमा स्पष्ट जानकारी दिनुहोस् ।

##### (आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

###### क्रियाकलाप १ : घाउ, रक्तस्राव र नाशी फुटनुबाट सुरक्षित हुने उपायहरू

- तपाईंहरूलाई कहिल्यै आफ्नो शरीरमा घाउ भएको छ छैन भनी विद्यार्थीलाई प्रश्न सोधै घाउको परिचय भल्किने चित्र, तस्विर, चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउदै घाउ छाला काटिएर, थिचिएर, तातोले पोलेर हुने र यस्ता घाउ खुला र बन्द गरी दुई किसिमका हुन्छन् भनी बताइदिनुहोस् ।

छाला काटिएर भित्रको मांसपेशी देखिएको घाउलाई खुला घाउ भनिन्छ भने छाला थिचिएर वा च्यापिएर बाहिरबाट देखिने निलो वा कालो घाउलाई बन्द घाउ भनिन्छ ।

- तत्पश्चात् विद्यार्थीलाई घाउ हुँदा अपनाउन सकिने प्राथमिक उपचारका उपायहरू समावेश गरिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउदै घाउ हुँदा अपनाउन सकिने प्राथमिक उपचारका उपायहरूका बारेमा प्रस्त पारी आवश्यक परेमा ती उपायहरू अवलम्बन गर्न र घाउ सञ्चो नभएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जान अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई रक्तस्रावसम्बन्धी कुनै एउटा अनुभव सुनाउदै रक्तस्रावको परिचय भल्किने चित्र, तस्विर, चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउनुहोस् र शरीरमा धारिला हात हातियारले काटेर, गहाँ वस्तुले थिचेर वा च्यातिएर शरीरमा घाउ लागेपछि रक्तस्राव हुन्छ भनी बताइदिनुहोस् ।
- तत्पश्चात् विद्यार्थीहरूलाई रक्तस्राव हुँदा अपनाउन सकिने प्राथमिक उपचारका उपायहरू समावेश गरिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउदै रक्तस्राव हुँदा अपनाउन सकिने प्राथमिक उपचारका उपायहरूको बारेमा छलफलद्वारा प्रस्त पारी आवश्यक परेमा ती उपायहरू अवलम्बन गर्न र रक्तस्राव नरोकिएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जान अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

५. शिक्षक आफूले नाथी फुटनेसम्बन्धी कुनै एउटा घटना सुनाएर विद्यार्थीहरूलाई पनि त्यस्ता घटनाको अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् । तत्पश्चात् विद्यार्थीहरूलाई नाथी फुटनुको परिचय भल्किने चित्र, तस्विर, चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउदै गर्मीमा नाकको प्वाल सुखा हुँदा, नाकमा चोट वा धक्का लागदा, नाक कोट्याउँदा अथवा रुधा लागेको बेला नाकभित्रको प्वालको सतहमा रहेका कमजोर रक्तनली फुटेर नाकबाट रगत आउनुलाई नाथी फुटनु भनिन्छ भनी बताइदिनुहोस् ।
६. तत्पश्चात् विद्यार्थीहरूलाई नाथी फुटदा तपाईंहरू के गर्नु हुन्छ भन्ने प्रश्न गर्दै नाथी फुटदा अपनाउन सकिने प्राथमिक उपचारका उपायहरूसम्बन्धी गरिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउदै नाथी फुटदा अपनाउन सकिने प्राथमिक उपचारका उपायहरूका बारेमा छलफलद्वारा प्रस्त पारी आवश्यक परेमा ती उपायहरू अवलम्बन गर्न र नाथी फुटेर रक्तस्राव नरोकिएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जान अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

##### प्रश्नोत्तर

- शरीरमा घाउ हुनुका कुनै दुई कारण उल्लेख गर्नुहोस्।
- कस्तो घाउलाई बन्द घाउ भनिन्छ ?
- रक्तस्राव हुँदा अपनाउन सकिने कुनै दुई प्राथमिक उपचारका उपायहरू बताउनुहोस् ।
- नाथी फुटनु भनेको के हो ?
- नाथी फुटनुबाट जोगिन तपाईंले अवलम्बन गर्ने कुनै दुईउपायहरू बताउनुहोस् ।

दिन २६ : दुर्घटना र तिनको प्राथमिक उपचार (कुकुरले टोक्नु, पानीमा डुब्नु र पोल्नु)

#### (क) विशिष्ट उद्देश्य

१. दुर्घटना र चोटपटक (कुकुरले टोक्नु, पानीमा डुब्नु र पोल्नु) बाट सुरक्षित हुने उपायहरू अपनाउन
२. कुकुरले टोकेको, पानीमा डुबेको र पोलेको समयमा समयमा प्राथमिक उपचारको अभ्यास गर्न

#### (ख) शैक्षणिक सामग्री

कुकुरले टोक्दा, पानीमा डुब्दा र पोल्दा अपनाउन सकिने प्राथमिक उपचारका उपायहरू समावेश गरिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप

#### (घ) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

##### (अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

१. विद्यार्थीलाई कुकुर भुकेको, भूमिका अभिनय गर्नेसम्बन्धी क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीले गर्नुपर्ने यस पाठसँग सम्बद्ध मुख्य मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको सन्दर्भलाई जोडेर अभिमुखीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

३. उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् । साथै एकाइ ४ को दैनिक पाठ योजना २६ अन्तर्गतका विषयवस्तुका सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् ।

#### (आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

##### क्रियाकलाप १ : कुकुरले टोक्नुबाट सुरक्षित हुने उपायहरू

१. विद्यार्थीहरूलाई निम्नलिखित प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र ती प्रश्नहरू माथि छलफल गराउनुहोस् ।

- तपाईंको समुदायमा छाडा छोडिएका कुकुर छन् कि छैनन् ?
- तपाईंहरूमध्ये कसैलाई कुकुरले टोकेको छ कि छैन ?
- कुकुरले टोकेको भए किन र कसरी टोक्यो ?
- टोकाइबाट बच्न कस्ता सावधानी अपनाउनुपर्छ ?
- कुकुरले टोकेमा कस्तो प्राथमिक उपचार गर्नुपर्ला ?

२. तत्पश्चात् विद्यार्थीहरूलाई कुकुरले टोकदा अपनाउन सकिने प्राथमिक उपचारका उपायहरू समावेश गरिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउदै कुकुरले टोक्नुबाट जोगिने र टोकदा अपनाउन सकिने प्राथमिक उपचारका उपायहरूको बारेमा प्रस्तु पारी आवश्यक परेमा ती उपायहरू अवलम्बन गर्न र नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई रेविज विरुद्धको सुई लगाउन अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

##### क्रियाकलाप २ : पानीमा डुबेको प्राथमिक उपचार

१. विद्यार्थीहरूलाई पर्याप्त मात्रामा पानी सङ्कलन वा पानीको वहाव भएका विभिन्न स्रोतहरूका बारेमा परिचित गराउदै विभिन्न कारणले पानीमा डुब्न सकिने कुरा र डुब्नबाट जोगिने उपायहरू अवगत गराई ती उपायहरू अवलम्बन गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

२. तत्पश्चात् उनीहरूलाई पानीमा डुब्दा अपनाउन सकिने प्राथमिक उपचारका उपायहरू समावेश गरिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउदै पानीमा डुब्दा अपनाउन सकिने प्राथमिक उपचारका उपायहरूको बारेमा प्रस्तु पारी आवश्यक परेमा ती उपायहरू अवलम्बन गर्न र नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई थप उपचार गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

##### क्रियाकलाप ३ : पोल्नुको प्राथमिक उपचार

१. विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न कारणले हुने पोलाइका बारेमा आआफ्ना अनुभव र त्यसबाट जोगिने उपायहरू सुनाउन लगाउनुहोस् । तत्पश्चात् उनीहरूलाई पोल्नुबाट जोगिने उपायहरू अवगत गराई ती उपायहरू अवलम्बन गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

२. यसपछि उनीहरूलाई पोल्दा अपनाउन सकिने प्राथमिक उपचारका उपायहरू समावेश गरिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउदै पोल्दा अपनाउन सकिने प्राथमिक उपचारका उपायहरूको बारेमा प्रस्तु पारी आवश्यक परेमा ती उपायहरू अवलम्बन गर्न र नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई थप उपचार गर्न र सकेसम्म छिटो नजिकको स्वास्थ्य केन्द्र वा वर्न उपचार केन्द्रमा गई थप उपचार गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन : विद्यार्थीहरूको मूल्यांकनका लागि तल उल्लेख गरिएका वा त्यस्तै वा अन्य प्रश्न तथा कार्यसमेत गराएर मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

- कुकुरको टोकाइबाट बच्ने कुनै दुई उपायहरू बताउनुहोस् ।
- कुकुरले टोकेको घाइतेलाई लगाइने खोपको नाम के हो ?
- पानीमा डुबेको व्यक्तिका लागि अवलम्बन गर्न सकिने प्राथमिक उपचारका प्रथम चार चरणहरू बताउनुहोस् ।
- कुनै व्यक्तिको शरीर धेरै जलेको छ भने के गर्नुपर्दछ ।

### **परियोजना कार्य**

विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको परियोजना/प्रयोगात्मक/सामुदायिक कार्य र क्रियाकलाप खण्डमा राखिएका क्रियाकलापको स्व अभ्यास र समूहकार्य गराउनुहोस् ।

(क) विद्यार्थीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । गोला प्रथाद्वारा दुषित खाना तथा पानीजन्य चारओटा सरुवा रोगहरू : भाडा पखाला, हैजा, आउँ र टाइफाइड छनोट गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई आआफ्नो समूहलाई परेको रोगको परिचय, कारण, लक्षण र रोकथामका लागि भएका प्रयास वा अवलम्बन गरिएका उपायहरूको सम्बन्धमा आआफ्ना घरपरिवारका सदस्य, छिमेकी वा समुदाय र आफैनै समूह सदस्यविच समूहगत छलफल, सोधखोज र अवलोकन गरी प्रतिवेदन वा तालिका तयार गर्न र कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीहरूलाई तल प्रस्तुत पोस्टर देखाउदै वा आफूले प्रदर्शन गरेर देखाउदै हात धुने अभ्यास गराउनुहोस् । तत्पश्चात् विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरेर समूह प्रमुख छनोट गर्न लगाउनुहोस् । हरेक समूहलाई आफ्नो विद्यालयका कक्षा ६ भन्दा तलका फरक फरक कक्षाहरूमा गई हात धुने तरिकाका बारेमा प्रस्तुति दिन लगाउनुहोस् ।

## साबुन पानीले हात धोओ । रोग र किटाणुबाट बचौ ।



१ पानीले हात भिजाउने



२ हातको सबै भागमा पर्याप्त मात्रामा साबुन लगाउने



३ हत्केलाले हत्केला भिज्ञे



४ दाहिने हत्केलाले देब्रे हातको हत्केला पछाडीको भाग भिज्ञे र देब्रे हत्केलाले दाहिने हातको हत्केला पछाडीको भाग भिज्ञे



५ औँलाको भित्रि भाग अर्को हातको हत्केला भित्र हाली भिज्ञे



६ दुवै हातको औँलाहल्लाई अंकुसे आकारमा जोडेर भिज्ञे



७ दाहिने हातको हत्केलाले देब्रे हातको बुढी औँला समातेर भिज्ञे र सोही प्रक्रिया अर्को हातमा पनि दोहोच्चाउने



८ दाहिने हातको औँलाको दुप्पोले देब्रे हातको हत्केला र पछाडी भागमा घुमाउदै भिज्ञे र सोही तरीका अर्को हातमा पनि दोहोच्चाउने



९ पानीले हात पछाल्ने



१० सफा तौलियाले हात पुऱ्ङ्ङे र एउटा तौलिया एक जनाले मात्र प्रयोग गर्ने



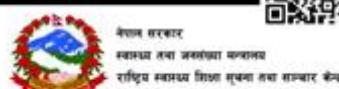
११ धारालाई बन्द गर्न तौलिया वा अब्य कुँजै सफा कपडाको प्रयोग गर्ने



१२ अब तपाईंको हात सफा भयो



यो विधिवारे आप्णो घरपरिवार, सारीभाई लगायत अस्तुलाई भनेर रोग र किटाणु बाट बचो र स्वस्थ्य रहो ।



(ग) विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो छरछिमेक र समुदायमा फैलिएको कुनै एक सरुवा रोगको रोकथाम तथा नियन्त्रणमा समुदायको भूमिका विषयमा एक निबन्ध लेखी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) नजिकैको स्वास्थ्य संस्थावाट स्वास्थ्यकर्मीलाई आमन्त्रण गरी दूषित खाना तथा पानीजन्य रोगहरूको बारेमा प्रवचन दिन लगाउनुहोस् अथवा विद्यार्थीहरूलाई नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लगेर स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग भेट गराई वा यससँग जानकार व्यक्तिसँग भेटाइ खाना तथा पानीजन्य रोगहरूका बारेमा छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमले आवश्यक जानकारी लिन लगाउनुहोस् ।

(च) विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । ऐउटा समूहलाई आफ्नो घर, छरछिमेक र समुदायमा घटेको कुनै ऐउटा दुर्घटना र त्यसबाट सुरक्षित हुन अवलम्बन गर्नु पर्ने उपायहरू उल्लेख गरी अभिनय गर्नका लागि ऐउटा स्क्रिप्ट तयार गर्न लगाउनुहोस् र अर्को समूहलाई उक्त स्क्रिप्टमा आधारित भई कक्षामा अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । अभिनय गराउँदा शिक्षकले विशेष ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ । अन्यथा अभिनय कै क्रममा दुर्घटना हुन सक्छ ।

(छ) विद्यार्थीहरूलाई रक्तसाव र घाउ चोटपटकको प्राथमिक उपचारका उपायहरू जोडिमा पालैपालो अभिनय र प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् । अभिनय गराउँदा शिक्षकले विशेष ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ । अन्यथा अभिनय कै क्रममा दुर्घटना हुन सक्छ ।

(ज) विद्यार्थीहरूलाई समूहगत रूपमा तल उल्लिखित दुर्घटनाहरूको सुरक्षाका उपायहरू र प्राथमिक उपचारका तरिकाहरू तालिकामा भरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

दुर्घटनाहरू	सुरक्षाका उपायहरू	प्राथमिक उपचार
कुकुरले टोक्नु	१. २. ३.	१. २. ३.
पानीमा डुब्नु	१. २. ३.	१. २. ३.
विद्यालय तथा खेल मैदानमा हुने दुर्घटनाहरू	१. २. ३.	१. २. ३.

#### शिक्षकका लागि थप सुझाव

विद्यार्थीलाई रक्तसाव, घाउ चोटपटक, हात काटेको वा नाथी पुटेर रगत बगेको अभिनय गराउँदा शिक्षकले विशेष ध्यानदिनु पर्ने हुन्छ । अन्यथा अभिनयकै क्रममा दुर्घटना हुन सक्छ ।

(ख) सन्दर्भ तथा स्रोत सामग्री

१ <https://nheicc.gov.np/2020/03/hand-washing/>

२. कक्षा ६ । स्वास्थ्य । एकाइ ४ । रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार । सरुवा रोगको प्रक्रिया ।  
<https://youtu.be/N8bTg7fSMNk>

CURRICULUM DEVELOPMENT CENTRE

## एकाइ ५ यौनिक र प्रजनन स्वास्थ्य (Sexual and Reproductive Health)

### (क) परिचय

किशोरावस्थाका परिवर्तन र समस्याहरूको बोध र उचित व्यवस्थापन यस एकाइको सक्षमता रहेको छ। यस एकाइका मुख्य विषयवस्तुहरूमा किशोरावस्था (परिचय र यस अवस्थामा देखापर्ने परिवर्तन र समस्या तथा व्यवस्थापनका उपायहरू), महिनावारी र स्वप्नदोषको परिचय तथा महिनावारी स्वच्छता (परिचय र महिनावारीमा स्वास्थ्यकर व्यवहार) रहेका छन्। सिकाइ सहजीकरणका क्रममा प्रयोग सिप, स्वतन्त्र सिकाइ सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, रचनात्मक सोच सिप, समालोचनात्मक चिन्तन सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिपहरू हासिल हुने गरी सिकाइ विधि, रणनीति र कौशलहरू समावेश गरिएको छ। पाठ्यक्रमले राखेका सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने गरी क्रमशः उत्प्रेरित गर्ने खालका पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप, ज्ञान, सिप र धारणा विकास हुने मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र सबैलीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस्। यहाँ प्रस्तुत सिकाइ क्रियाकलाप र मूल्याङ्कनका विधि र तरिकाका अतिरिक्त विद्यार्थीको रुचि, स्तर क्षमता, उपलब्ध साधन र स्रोत तथा स्थानीय परिवेश तथा आवश्यकता अनुकूलन हुने गरी अन्य सिर्जनात्मक सिकाइ क्रियाकलाप र मूल्याङ्कनका तरिकाहरू पनि अपनाउन सकिन्छ। सम्भव भएसम्म स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कलाका क्रियाकलापहरू एकीकरण गरेर वा सुरुमा शारीरिक तथा सिर्जनात्मकअन्तर्गतका योग, ध्यान, गायन वादन, नृत्य अभिनय रडकार्य, कोलाज र छपाइ जस्ता क्रियाकलापलाई सिकाइ रणनीतिका रूपमा लिएर विषयवस्तु मूर्त र रचनात्मक रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

### (ख) सिकाइ उपलब्धि

- ५.१ किशोरावस्थाको परिचय दिन र यस अवस्थामा देखा पर्ने परिवर्तनहरू बताउन
- ५.२ किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्याहरूको पहिचान गर्ने र व्यवस्थापनका उपायहरू उल्लेख गर्ने
- ५.३ महिनावारीलाई जैविक प्रक्रियाका रूपमा स्वीकार गर्ने
- ५.४ महिनावारी स्वच्छताप्रति सचेत रही स्वास्थ्यकर व्यवहारहरू अवलम्बन गर्ने

### (ग) विषयवस्तु समय विभाजन

क्र.स.	पाठ्यवस्तु/विषयवस्तु	पृष्ठ सङ्ख्या	अनुमानित कार्यघण्टा (६)
१.	किशोरावस्थाको परिचय र किशोरावस्थामा आउने परिवर्तनहरू	५४ देखि ५६ सम्म	१
२.	किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्या	५६ देखि ५७ सम्म	१
३.	किशोरावस्थाका समस्याहरूको व्यवस्थापन	५८ देखि ५९ सम्म	१
४.	महिनावारी र महिनावारी हुदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू	५९ देखि ६१ सम्म	१

५.	महिनावारी स्वच्छता र स्वस्थकर व्यवहार, घरमै प्याड तयार गर्ने तरिका	६१ देखि ६२ सम्म	१
६	स्वप्नदोषको परिचय र यसको व्यवस्थापन	६३ देखि ६४ सम्म	१

**सत्ताइसौं दिन : किशोरावस्थाको परिचय र किशोरावस्थामा आउने परिवर्तनहरू**

#### (क) विशिष्ट उद्देश्य

किशोरावस्थाको परिचय दिन

किशोरावस्थामा आउने परिवर्तनहरू बताउन

#### (ख) शैक्षणिक सामग्री

किशोरावस्थासम्बन्धी पाठ्यसामग्री

किशोरावस्थामा देखा पर्ने शारीरिक, संवेगात्मक र सामाजिक परिवर्तनहरू समावेश गरिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्लाइट स्लाइड वा भिडियो क्लिप

#### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

##### (अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

१. सिकाइ सहजीकरणको पहिलो दिन कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई शारीरिक शिक्षा खण्डका योग तथा स्थानीय खेल, सिर्जनात्मक कला खण्डका सिर्जनात्मक कार्य, डड कार्य, छपाई, कोलाज, गायन, वादन कुनै एक दुईओटा क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

२. विद्यार्थीले यस एकाइमा गर्नुपर्ने मुख्य मुख्य सिकाइसम्बद्ध क्रियाकलाप र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको सन्दर्भलाई जोडेर अभिमुखीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

३. उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् । साथै आजको कक्षाको विषयवस्तुका सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् ।

##### (आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

###### क्रियाकलाप १ : किशोरावस्थाको परिचय

१. विद्यार्थीहरूलाई किशोरावस्थासम्बन्धी पाठ्यसामग्री अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् र पाठ्यपुस्तकको पेज न. ५४ मा दिइएको क्रियाकलाप ५.१ गर्न लगाउनुहोस् ।

२. तत्पश्चात् विद्यार्थीहरूलाई निष्कर्षमा १० देखि १९ वर्षसम्मको उमेर समूह नै किशोरावस्था हो र किशोरावस्थाको १० देखि १४ वर्षको समूहलाई प्रारम्भिक किशोरावस्था तथा १५ वर्ष देखि १९ वर्ष समूहलाई उत्तर किशोरावस्था गरी दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्दै भनी बताइदिनुहोस् ।

###### क्रियाकलाप २ : किशोरावस्थामा आउने परिवर्तनहरू

विद्यार्थीलाई पाठ्यपुस्तकको पेज न. ५५ मा दिइएको क्रियाकलाप ५.२ गर्न लगाउनुहोस् । जुन निम्नानुसार रहेको छ :

तपाईंको शरीर र व्यवहारमा पछिल्लो समयमा के के परिवर्तहरू भएका छन् ? एकआपसमा छलफल गर्नुहोस्।

**किशोरीमा देखिने परिवर्तन**

- छाला तथा कपाल चिल्लो हुने
- महिनावारी सुरु हुने
- साथीहरू बनाउने र उनीहरूसाग खेल्न मन पराउने
- मनमा खुसी तथा दिग्दारीपन आइरहने
- स्वर मसिनो र सुरिलो हुने आदि ।

**किशोरमा देखिने परिवर्तन**

- छाला तथा कपाल चिल्लो हुने
- दारी जुँगा पलाउन थाल्ने
- साथीहरू बनाउने र उनीहरूसाग खेल्न मन पराउने
- मनमा खुसी र दिग्दारीपन आइरहने
- घाटीमा रुद्रघण्टीको आकार बाहिरबाटै देखिन थाल्ने
- स्वर मोटो र धोट्रो हुने आदि ।

तत्पश्चात् विद्यार्थीहरूलाई किशोरावस्थामा देखापर्ने शारीरिक, संवेगात्मक र सामाजिक परिवर्तनहरू समावेश गरिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउदै उनीहरूलाई शारीरिक, संवेगात्मक र सामाजिक परिवर्तनहरूका बारेमा छुटटा छुटटै छलफलद्वारा प्रस्तु परिदिनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन : विद्यार्थीको मूल्याङ्कनका लागि तल उल्लेख गरिएका जस्तै प्रश्नहरू सोच्नुहोस् :

- किशोरावस्थामा किशोर किशोरीमा देखिने कुनै दुई शारीरिक परिवर्तनहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
- किशोरावस्थामा किशोरमा देखिने कुनै दुई शारीरिक परिवर्तन उल्लेख गर्नुहोस् ।
- किशोरावस्थामा देखिने कुनै दुई मानसिक परिवर्तन उल्लेख गर्नुहोस् ।
- किशोरावस्थामा देखिने कुनै दुई सामाजिक परिवर्तन उल्लेख गर्नुहोस् ।
- किशोरावस्थामा देखिने कुनै दुई संवेगात्मक परिवर्तन उल्लेख गर्नुहोस् ।
- महिनावारी सुरु हुनु तथा स्वप्नदोष हुनु शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र संवेगात्मकमध्ये कुन परिवर्तन हो ?

अटाइसौँ दिन: किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्या

(क) विशिष्ट उद्देश्य

किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्याहरू पहिचान गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्याहरू समावेश गरिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो किलप

#### (घ) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

##### (अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

१. सिकाइ सहजीकरणको पहिलो दिन कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई शारीरिक योग तथा स्थानीय खेल, सिर्जनात्मक कला खण्डका सिर्जनात्मक कार्य रड कार्य, छपाई, कोलाज, गायन, वादनका कुनै एक दुईओटा क्रियाकलापहरू गराउनुहोस्।
२. विद्यार्थीले यस एकाइमा गर्नुपर्ने मुख्य मुख्य सिकाइसम्बद्ध कार्य र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको सन्दर्भलाई जोडेर अभिमुखीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस्।
३. उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्ग सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस्। साथै आजको कक्षाको विषयवस्तुको सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस्।

##### (आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

###### क्रियाकलाप १ : किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्याहरू

१. प्रत्येक समूहमा पाँचदेखि छ, जना विद्यार्थी पर्ने गरी समूह विभाजन गर्नुहोस्। प्रत्यक समूहका विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज न. ५६ देखि ५७ मा दिइएको किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्याहरू मध्य एउटा एउटा समस्या दिनुहोस् र १० मिनेटसम्म अध्ययन गर्न लगाउनुहोस्।
२. तत्पश्चात् प्रत्यक समूहका समान समस्या भएका विद्यार्थीलाई एकै ठाउँमा राखेर १५ मिनेट छलफल गर्न लगाउनुहोस्। विद्यार्थीहरूलाई छलफलबाट प्रप्त महत्त्वपूर्ण बुँदा टिप्प उत्प्रेरित गर्नुहोस्।
३. छलफलपश्चात् विद्यार्थीहरूलाई आआफ्नो समूहमा गएर पालैपालो छलफलबाट प्राप्त महत्त्वपूर्ण बुँदाहरू प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्। समूहको एउटा विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो समूहको प्रत्यक विद्यार्थीले भनेको कुरा टिपोट गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।
४. विद्यार्थीहरूलाई किशोरावस्थामा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र संवेगात्मक परिवर्तनहरूका कारण विभिन्न समस्याहरू देखा पर्दछन् भन्ने कुरा बताउदै किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्याहरू समावेश गरिएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो किलप देखाउदै हरेक समस्याका बारेमा प्रस्तुति दिनुहोस् र यस्ता समस्याहरूबाट बच्न प्रेरित गर्नुहोस्।

###### (घ) मूल्यांकन : विद्यार्थीहरूको मूल्यांकनका लागि तल उल्लेख गरिएका जस्तै प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।

- किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्याका प्रमुख कारणहरू के के हुन् ?
- किशोरावस्थामा देखा पर्ने कुनै दुई समस्याहरू बताउनुहोस्।

## **उन्नान्तिसाँ दिन : किशोरावस्थाका समस्याहरूको व्यवस्थापन**

### **(क) विशिष्ट उद्देश्य**

किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्या व्यवस्थापनका उपायहरू उल्लेख गर्ने

### **(ख) शैक्षणिक सामग्री**

किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्या व्यवस्थापनका उपायहरू समावेश भएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यास्कार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप

### **(ड) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप**

#### **(अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप**

१. सिकाइ सहजीकरणको पहिलो दिन कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई शारीरिक योग तथा स्थानीय खेल सिर्जनात्मक कला खण्डका सिर्जनात्मक कार्य रड कार्य, छापाइ, कोलाज, गायन, वादन कुनै एक दुईओटा क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

२. विद्यार्थीले यस एकाइमा गर्नुपर्ने मुख्य मुख्य सिकाइसम्बद्ध क्रियाकलाप र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको सन्दर्भलाई जोडेर अभिमुखीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

३. उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् । साथै आजको कक्षाको विषयवस्तुको सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् ।

#### **(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप**

##### **क्रियाकलाप १ : किशोरावस्थाका समस्याहरूको व्यवस्थापन**

विद्यार्थीहरूलाई किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्याहरूको बारेमा पुन स्मरण गराउनुहोस् र उनीहरूलाई किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्या व्यवस्थापनका उपायहरू समावेश भएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यास्कार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउदै एक गरी यी समस्या व्यवस्थापनका उपायहरू प्रस्त पारिदनुहोस् । साथै यस्ता समस्याहरू व्यवस्थापन गर्ने प्रेरित गर्नुहोस् ।

#### **(घ) मूल्यांकन: विद्यार्थीहरूको मूल्यांकनका लागि तल उल्लेख गरिएका जस्तै प्रश्नहरू सोधनुहोस् ।**

- किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्याहरू व्यवस्थापनका कुनै दुई उपायहरू बताउनुहोस् ।
- दौतरी शिक्षा भनेको के हो ?

परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यका लागि विद्यार्थीहरूलाई किशोरावस्थाका समस्याहरू र तिनको व्यवस्थापनका उपाय शीर्षकमा स्रोत व्यक्ति वा विज्ञसँग अन्तरक्रिया गरेर एउटा लेख तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

तीसौ दिन: महिनावारी र महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

### **(क) विशिष्ट उद्देश्य**

#### **१. महिनावारीसाग परिचत हुन**

२. महिनावारी हुँदा ध्यानदिनु पर्ने कुराहरू बताउन
३. महिनावारीलाई जैविक प्रक्रियाका रूपमा स्वीकार गर्न

**(ख) शैक्षणिक सामग्री**

१. महिनावारीको परिचयसम्बन्धी पम्पलेट, पुस्तका, ब्रोसर जस्ता पाठ्यसामग्री
२. महिनावारी परिचय सम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री
३. महिनावारी हुँदा ध्यानदिनु पर्ने कुराहरू समावेश भएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्लाइट स्लाइड वा भिडियो क्लिप
४. महिनावारी एक जैविकप्रक्रिया हो भन्नेसाग सम्बन्धित लेख रचनाहरू वा भिडियो क्लिपहरू

**(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप:**

**(अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप**

१. सिकाइ सहजीकरणको पहिलो दिन कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई शारीरिकका योग तथा स्थानीय खेल सिर्जनात्मक कला खण्डका सिर्जनात्मक कार्य रङ्ग कार्य, छापाई, कोलाज, गायन, वादन कुनै एक दुईओटा क्रियाकलापहरू गराउनुहोस्।
२. विद्यार्थीले यस एकाइमा गर्नुपर्ने मुख्य मुख्य सिकाइ सम्बद्ध क्रियाकलाप र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको सन्दर्भलाई जोडेर अभिमुखीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस्।
३. उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस्। साथै आजको कक्षाको विषयवस्तुको सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस्।

**(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप**

**क्रियाकलाप १ : महिनावारी**

विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज नं. ५९ मा दिइएको क्रियाकलाप ५.४ गर्न लगाउनुहोस्। तत्पश्चात् उनीहरूलाई महिनावारीको परिचय सम्बन्धी पम्पलेट, पुस्तका, ब्रोसरजस्ता पाठ्यसामग्री अध्ययन गर्न लगाउनुहोस्।

विद्यार्थीहरूलाई महिनावारी परिचय सम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री प्रस्तुत गर्दै महिनावारीको बारेमा प्रस्ट परिदिनुहोस् र यसलाई स्वाभाविक र प्राकृतिक प्रक्रियाका रूपमा स्वीकार गर्ने प्रेरित गर्नुहोस्।

**क्रियाकलाप २ : महिनावारी हुँदा ध्यानदिनु पर्ने कुराहरू**

विद्यार्थीहरूलाई महिनावारी हुँदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू समावेश भएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्लाइट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउँदै ती कुराहरूमा ध्यानदिन अभिप्रेरित गर्नुहोस्।

**क्रियाकलाप ३ : महिनावारी एक जैविकप्रक्रिया**

विद्यार्थीहरूलाई महिनावारी एक जैविकप्रक्रिया हो भन्नेसँग सम्बन्धित लेख रचनाहरू अध्ययन गर्न वा भिडियो क्लिपहरू हेर्न लगाउनुहोस् र महिनावारीलाई एक जैविक प्रक्रियाको रूपमा ग्रहण गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस्।

विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज नं. ६० मा दिइएको क्रियाकलाप ५.५ र क्रियाकलाप ५.६ गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन : विद्यार्थीहरूको मूल्यांकनका लागि तल उल्लेख गरिएका जस्तै प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

- महिनावारी भनेको के हो ?
- महिनावारी हुँदा किशोरीहरूले ध्यानदिनु पर्ने कुनै दुई कुराहरू बताउनुहोस् ।
- महिनावारीलाई किन एक जैविक प्रक्रिया भनिन्छ ? कारण दिनुहोस् ।

एकतीसौ दिन : महिनावारी स्वच्छता र स्वस्थकर व्यवहार, घरमै प्याड तयार गर्ने तरिका

(क) विशिष्ट उद्देश्य

१. महिनावारी स्वच्छता कायम गर्ने स्वस्थकर व्यवहार अवलम्बन गर्ने
२. महिनावारीमा प्रयोग गर्ने प्याड घरमै बनाउने तरिका बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. महिनावारी स्वच्छता कायम गर्ने स्वस्थकर व्यवहारहरू समावेश भएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्लाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप
२. महिनावारीमा प्रयोग गर्ने प्याड घरमै बनाउने तरिका समावेश भएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्लाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप:

(अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

- सिकाइ सहजीकरणको पहिलो दिन कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई शारीरिकका योग तथा स्थानीय खेल सिर्जनात्मक कला खण्डका सिर्जनात्मक कार्य रङ्ग कार्य, छपाई, कोलाज, गायन, वादन कुनै एक दुईओटा क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीले यस एकाइमा गर्नुपर्ने मुख्य मुख्य सिकाइ सम्बद्ध कार्य र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको सन्दर्भलाई जोडेर अभिमुखीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
- उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस् । साथै आजको कक्षाको विषयवस्तुको सम्बन्धमा स्पष्ट जानकारी दिनुहोस् ।

(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : महिनावारी स्वच्छता र स्वस्थकर व्यवहार

१. विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज नं. ६१ मा दिइएको क्रियाकलाप ५.७ गर्न लगाउनुहोस् । तत्पश्चात् उनीहरूलाई महिनावारी स्वच्छता भनेको के हो भनी प्रश्न गर्नुहोस् । सोच्न र छलफल गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूको सही जवाफलाई प्रोत्साहित गर्दै महिनावारीको समयमा यौन अङ्गको सरसफाई र प्रयोग गरिएका कपडा सफा र सुरक्षित गर्ने कार्यलाई महिनावारी स्वच्छता भनिन्छ भनी बताइदिनुहोस् ।

२. विद्यार्थीहरूलाई महिनावारी स्वच्छता कायम गर्ने स्वस्थकर व्यवहारहरू समावेश भएको चार्ट, पोस्टर वा फूल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउँदै महिनावारी स्वच्छता कायम गर्ने स्वस्थकर व्यवहारहरूको बारेमा खोजी गर्नुहोस् र ती व्यवहारहरू अबलम्बन गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

#### क्रियाकलाप २ : घरमै प्याड बनाउने तरिका

महिनावारीमा प्रयोग गर्ने प्याड घरमै बनाउने तरिका/विधि समावेश भएको चार्ट, पोस्टर वा फूल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउँदै घरमै प्याड बनाउने तरिका/विधिको बारेमा प्रस्तु परिदिनुहोस् ।

विद्यार्थीहरूलाई स साना समूहमा महिनावारी हुँदा प्रयोग गर्ने घरमै बनाउन मिल्ने प्याडसुझाउनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन : विद्यार्थीहरूको मूल्यांकनका लागि तल उल्लेख गरिएका जस्तै प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

- महिनावारी स्वच्छता भनेको के हो ? घरमै प्याड बनाउन चाहिने आवश्यक सामग्रिको नाम बताउनुहोस् ।
- महिनावारी स्वच्छता कायम गर्ने स्वास्थकर व्यवहारहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- महिनावारी स्वच्छताप्रति तपाईं र सहयोगी व्यक्तिको रूपमा तपाईंको भूमिका के हुनुपर्ना ? विचार लेख्नुहोस् ।
- किशोरीहरूले महिनावारी हुँदा नियमित रूपमा आफ्नो यौन अङ्ग सफा नगर्दा के कस्ता समस्याहरू देखा पर्न सक्दछन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।
- तपाईंको साथीलाई पहिलो पटक रजस्वला भएको छ र साथीले तपाईंसँग यसका बारेमा जिज्ञासा राख्नुभएको छ भने यस अवस्थामा तपाईं के कस्ता सुझावहरू दिनुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

बत्तीसौ दिन : स्वप्नदोषको परिचय र यसको व्यवस्थापन

(क) विशिष्ट उद्देश्य

१. स्वप्नदोषको परिचय दिन
२. स्वप्नदोषको व्यवस्थापन गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. स्वप्नदोषको परिचय सम्बन्धी पम्पलेट, पुस्तिका, ब्रोसरजस्ता पाठ्यसामग्री
२. स्वप्नदोषको परिचय सम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री
३. स्वप्नदोषको व्यवस्थापनका उपायहरू समावेश भएको चार्ट, पोस्टर वा फूल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप:

(अ) पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

- सिकाइ सहजीकरणको पहिलो दिन कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई शारीरिकका योग तथा स्थानीय खेल सिर्जनात्मक कला खण्डका सिर्जनात्मक कार्य रड्ग कार्य, छपाई, कोलाज, गायन, वादन कुनै एक दुईओटा क्रियाकलापहरू गराउनुहोस्।
- विद्यार्थीले यस एकाइमा गर्नुपर्ने मुख्य मुख्य सिकाइ सम्बद्ध कार्य र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको सन्दर्भलाई जोडेर अभिमुखीकरण क्रियाकलाप गराउनुहोस्।
- उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर वा खेलाएर विद्यार्थीलाई पठनपाठन तथा अभ्यासप्रति अभिरुचि जगाउनुहोस्। साथै आजको कक्षाको विषयवस्तुको सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस्।

#### (आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

##### क्रियाकलाप १ : स्वप्नदोषको परिचय

- विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज नं. ६३ मा दिइएको क्रियाकलाप ५.८ गर्न लगाउनुहोस्। तत्पश्चात् उनीहरूलाई स्वप्नदोषको परिचयसम्बन्धी पम्पलेट, पुस्तका, ब्रोसरजस्ता पाठ्यसामग्री अध्ययन गर्न लगाउनुहोस्।
- विद्यार्थीहरूलाई स्वप्नदोष भनेको के हो भनी प्रश्न गर्नुहोस्। उनीहरूको सही जवाफलाई प्रोत्साहित गर्दै किशोरकिशोरीहरू १४/१५ वर्षका भएपछि, यौनसम्बन्धी रमाइला गतिविधिहरूमा सहभागी भएको सपना देखेर निद्रामै लिङ्ग वा योनीबाट चिप्लो तरल पदार्थ आफै बाहिर आउने अवस्थालाई स्वप्नदोष भनिन्छ, भनी वताइदिनुहोस्। उनीहरूमाझ स्वप्नदोषको परिचय सम्बन्धी अव्यदृश्य सामग्री प्रस्तुत गर्दै स्वप्नदोषको बारेमा प्रस्तु पारिदिनुहोस्।

##### क्रियाकलाप २ : स्वप्नदोषको व्यवस्थापन

विद्यार्थीहरूलाई स्वप्नदोषको व्यवस्थापनका उपायहरू समावेश भएको चार्ट, पोस्टर वा फ्ल्यासकार्ड वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो किलप देखाउदै स्वप्नदोषको व्यवस्थापनका उपायहरूको बारेमा प्रस्तु परिदिनुहोस् र ती उपायहरू अवलम्बन गर्न अभियोगित गर्नुहोस्।

##### (घ) मूल्यांकन : विद्यार्थीहरूको मूल्यांकनका लागि तल उल्लेख गरिएका जस्तै प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।

- स्वप्नदोष भनेको के हो ?
- स्वप्नदोष स्वास्थ्य समस्या र स्वस्थ किशोरावस्थाको सङ्केतमध्ये कुन हो ?
- स्वप्नदोषको व्यवस्थापनका कुनै दुई उपायहरू बताउनुहोस्।
- स्वप्नदोष हुदा गर्न सकिने व्यवस्थापन के के हुन्, उल्लेखगर्नुहोस्।
- तपाईंको साथीलाई पहिलो पटक स्वप्न दोष भएको छ र साथीले तपाईंसँग यसका बारेमा जिज्ञासा राख्नुभएको छ, भने यस अवस्थामा तपाईं के कस्ता सुभावहरू दिनुहुन्छ ? लेख्नुहोस्।

##### परियोजना तथा सामुदायिक कार्य

- विद्यार्थीहरूलाई महिनावारी स्वच्छताका लागि विद्यालयमा आवश्यक समग्रीको उपलब्धता भए नभएको अवलोकन गरी प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस्।
- महिनावारीको समयमा अपनाउनु पर्ने स्वस्थकर व्यवहार शीर्षकमा आलेख वा निबन्ध वा संवाद तयार गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।

३. स्थानीय सामग्री प्रयोग गरी आफू एकलैले वा समूहमा महिनावारीमा प्रयोग गर्ने प्याड बनाएर ल्याउन लगाउनुहोस् ।
४. आफूनो शारीरिक परिवर्तनहरूका कारण आफूले भोग्नु परेको कुनै एउटा समस्या वा अनुभवमा आधारितभई एउटा लेख तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
५. किशोरावस्थामा आइपर्ने समस्याहरूका बारेमा जिज्ञासा बाकस तयार पारी त्यसमा किशोरकिशोरीहरूका जिज्ञासा लेखेर राख्न लगाउनुहोस् र ती प्रश्नमा आधारित भई साथी समूहबाट जिज्ञासाको सम्बोधन गर्न र आफूना अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् । शिक्षक आफूले पनि यसमा सहजीकरण गरिदनुहोस् ।
६. महिनावारीमा व्यवस्थापन सम्बन्धमा स्वास्थ्यकर्मी, नर्सलाई अतिथि शिक्षकको रूपमा बोलाएर स्रोत शिक्षकबाट अतिथि कक्षा वा अन्तर्क्रिया आयोजना गर्नुहोस् ।

## एकाइ ६ : शारीरिक कसरत र कवाज

### (क) एकाइ परिचय :

यस एकाईमा शारीरिक क्रियाकलापका आधारभूत तत्वको बोध र सिपहरूको प्रदर्शन हुने सक्षमता राखिएको छ। यस अन्तर्गत शारीरिक कसरतको परिचय, पाखुराको कसरत, कम्मरको कसरत, छाती र ढाडको कसरत, कवाजको परिचय, कवाजको आदेशः सतर्क, गोडा फाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, पूरा फर्क, गोडा चाल, अगाडि बढ, दायाँ नजर, सिधा नजर, तितरबितर र छुट्टी जस्ता मुख्य विषयवस्तुहरू समावेश गरीएको छ। यस एकाईबाट प्राप्त हुने सिकाइ उपलब्धिका लागि अनुमानित ६ कार्यघण्टा छुट्याईएको छ। यस एकाईको क्रियाकलाप गराउने क्रममा सिकाइ सिप, प्रयोग सिप, सहयोग सिप, नेतृत्व सिप र सहकार्य सिप जस्ता व्यवहार कुशल सिपहरू समेत हासिल हुने गरी सिकाइ विधि, रणनीति र कौशलहरू समावेश गरिएको छ।

कक्षाका विद्यार्थीहरू मध्येबाट सम्बन्धित क्रियाकलाप सिकी सकेका, सिक्दै गरेका र सिकाउनु पर्ने विद्यार्थीहरू पहिचान गरी स-सना समूह निर्माण गरी क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ। आवश्यकता अनुसार शिक्षक आफैले वा टोली नेता मार्फत सम्बन्धित क्रियाकलाप प्रदर्शन गर्दै अन्य विद्यार्थीहरूलाई सोही निर्देशन बमोजिम अभ्यास गर्न लगाउने साथै स्वतन्त्र रूपमा सबैलाई त्यसको प्रयाप्त अभ्यास गर्न लगाउनु पर्छ। यसै गरी सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न थप टेवा पुऱ्याउने खालका व्यवहारिक, लचिला, र स्थानीय सन्दर्भ अनुकूलका क्रियाकलापहरू गराउन वा स्व अभ्यासका लागि प्रोत्साहन समेत गर्न सकिन्छ।

### (ख) सिकाइ उपलब्धि

- ६.१ पाखुराको कसरत गर्न।
- ६.२ छाती र ढाडको कसरत गर्न।
- ६.३ कम्मरको कसरत गर्न।
- ६.४ कवाजको परिचय दिन।
- ६.५ कवाजको आदेशहरू बमोजिम अभ्यास गर्न।

### (ग) विषयवस्तुगत समय विभाजन

क्र.स.	विषयवस्तु	अनुमानित कार्य घण्टा
१.	शारीरिक कसरतको परिचय, पाखुराको कसरत	१
२.	कम्मरको कसरत, छाती र ढाडको कसरत	१
३.	कवाजको परिचय, कवाजको आदेश : सतर्क, गोडा फाट, दायाँ फर्क र बायाँ फर्क	१
४.	पूरा फर्क, तितरबितर र छुट्टी	१
५.	गोडा चाल, अगाडि बढ, दायाँ नजर र सिधा नजर	१

६.	कवाजको पूनरावलोकन अभ्यास	१
	विद्यार्थीहरूको सिकाइ मजबुत बनाउन, उपचारात्मक सिकाइमा सहयोग गर्न, पाठसँग सम्बन्धित व्यवहारिक र प्रयोगात्मक कार्य गर्न, तोकिएको अनुमानित समयमा कक्षा व्यवस्थापन गरी सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप गर्नुपर्दछ ।	

पहिलो दिन

(क) विशिष्ट उद्देश्य

१. शारीरिक कसरतको परिचय दिन
२. पाखुराको कसरत गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू र भौतिक सुविधा

सिटी, मादल, सङ्गीत रेकर्ड, कभर्ड हल, वा खेल मैदान

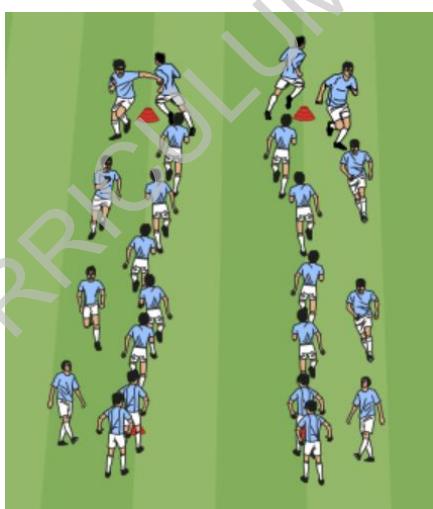
ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

१. परिचयात्मक खण्ड

क्रियाकलाप १ : शारीरिक कसरतको परिचय र शरीर तताउने कार्यकलाप                    १० मिनेट

शरीरलाई स्वस्थ, तन्दुरुस्त तथा फुर्तिलो राख्नका लागि शरीर तन्काउने तथा खुम्चाउने गरेर गरिने विभिन्न किसिमका उद्देश्यमूलक शारीरिक क्रियाकलापलाई शारीरिक कसरत हुन् । चित्रमा जस्तै कक्षा सङ्गाठन गराएर कक्षा कार्य सुरु गर्नुहोस् ।

पाखुराको कसरत गराउन विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदान वा चउरमा लगि सुरुमा रोलकल गरी उपलब्ध ठाउँ वा स्थानअनुसार बाइगोटिङ्गो दौड दौडाएर जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।



२. मुख्य खण्ड

## क्रियाकलाप १ : पाखुराको कसरत

२० मिनेट

अर्धगोलाकार घेरामा कक्षा सङ्गठन गराएर कक्षा कार्य सुरु गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई चित्रमा जस्तै पाखुराको कसरतको परिचय दिई 'म गर्दू, हामी गरौं' र तिमी गर' रणनीतिबाट गोडा देखि टाउकोसम्म शरीरका विभिन्न भागहरू खुम्चाउने तथा तन्काउने क्रियाकलाप प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई पनि सँगै अभ्यास गराउनुहोस् । अवलोकन गर्नुहोस्, त्रुटि भएमा सच्चाउदै निरन्तर अभ्यास गराउनुहोस् ।



## क्रियाकलाप २ : पाखुराको कसरतको अभ्यास

२० मिनेट

सुरुको अवस्था	कसरत गर्दा शरीरको अवस्था	अन्तिम अवस्था

- शिक्षक वा टोली नेताले दिइएको चित्र अनुसारका पाखुराको कसरत प्रदर्शन गर्नुहोस् । प्रदर्शनको आधारमा तल उल्लेख गरिएका गन्तीहरूलाई सिटी, मादल वा स्पिकरको सङ्गीत सँगसँगै क्रियाकलपाका अभ्यास गराउनुहोस् ।
- शिक्षक वा टोली नेताको आदेश तथा सङ्गीतको तालमा तलको चित्र देखाउदै गन्ती १ मा बायाँ गोडालाई दायाँ गोडावाट हल्का फट्याउदै दुवै हातका औलाहरूले कुमलाई छुन लगाउनुहोस् ।
- गन्ती २ मा चित्रमा देखाएजस्तै दुवै हातलाई सिधा ठाडो बनाउन लगाउनुहोस् । र पञ्जाले टेकी उभिनुहोस् ।
- गन्ती ३ मा चित्रमा देखाएजस्तै गन्ती १ मा फर्कन लगाउनुहोस् ।
- गन्ती ४ मा चित्रमा देखाएजस्तै सतर्क अवस्थामा उभिन लगाउनुहोस् ।

- गन्ती ५ मा चित्रमा देखाएजस्तै अब बायाँ गोडाबाट दायाँ गोडा सारी दुवै हातलाई सिधा माथि फैलाउन लगाउनुहोस् ।
- गन्ती ६ मा चित्रमा देखाएजस्तै दुवै गोडाका पञ्जाले मात्र टेकी दुवै हातलाई दायाँ बायाँ सिधा फैलाउन लगाउनुहोस् ।
- गन्ती ७ मा चित्रमा देखाएजस्तै गन्ती ५ मा फर्कन लगाउनुहोस् ।
- गन्ती ८ मा चित्रमा देखाएजस्तै दुवै हातलाई अगाडि क्रस बनाएर सतर्क अवस्थामा उभिन लगाउनुहोस् ।
- सहभागी सङ्ख्या अनुसारको समूह बनाई फाइलमा राखेर पालैपालो वा जोडीमा अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

### ३. अन्तिम खण्ड

**क्रियाकलाप १ : मनोरञ्जनात्मक खेल वा जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप**

१० मिनेट

- खेल्ने मैदानमा एउटा गोला घेरा कोर्नुहोस र सबैलाई घेरा बाहिर कम्मरमा हात राखी उभिन लगाउनु होस् । त्यसपछि घेराभित्र बाहिर खेल प्रदर्शन गरी खेलाउनु होस् ।
- यसरी रमाइलो गरेपछि जिउ चिस्याउने कसरतको लागि सामान्य दौडाउने र हल्का जोरी तन्काउने कसरत गराइ छुट्टी दिनुहोस् ।



### (घ) मूल्यांकन्

माथिका सम्पूर्ण कार्यकलापहरू अवलोकन गर्नुहोस, त्रुटि भएमा सच्याउदै निरन्तर अभ्यास गराउनुहोस् ।

संभव भए तल दिइएको तालिका वा त्यस्तै खालको तालिका बनाएर प्रत्येक विद्यार्थीको कसरत अभ्यासबारे अभिलेख राख्नुहोस् ।

सि.नं.	विद्यार्थीको नाम	पाखुराको कसरत पूर्व वार्ष अप		पाखुराको कसरत		पाखुराको कसरत पश्चात्को कुल डाउन	
		ठिक छ	सुधारको खाँचो	ठिक छ	सुधारको खाँचो	ठिक छ	सुधारको खाँचो
१.							
२.							
३.							
४.							

### सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्न लिङ्कहरूमा गएर कसरतका अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/mWL2taZTVXM>

<https://youtu.be/oc4QS2USKmk>

[https://youtu.be/3\\_oIssULEk0](https://youtu.be/3_oIssULEk0)

CURRICULUM DEVELOPMENT CENTRE

दोस्रो दिन

(क) विशिष्ट उद्देश्य

१. कम्मरको कसरत गर्ने ।
२. छाती र ढाडको कसरत गर्ने ।

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, मादल, सझनीत रेकर्ड, कभर्ड हल, वा खेल मैदान

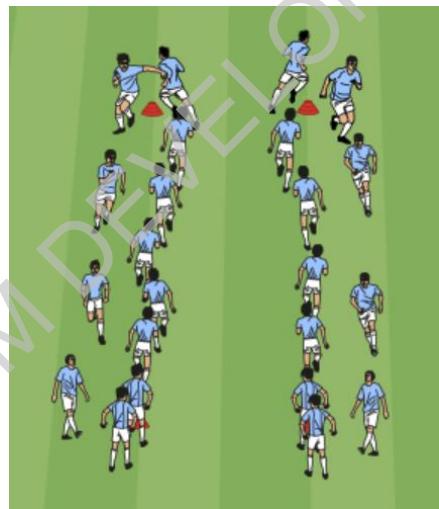
ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

१. परिचयात्मक खण्ड

क्रियाकलाप १ : (कम्मरको कसरत र शरीर तताउने कार्यकलाप)

१० मिनेट

- शिक्षकले कम्मर, छाती र ढाडको कसरत गराउन विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदान वा चउरमा लिए सुरुमा रोलकल गरी उपलब्ध ठाउँ वा स्थानअनुसार बाइगोटिङ्गो दौड दौडाएर जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

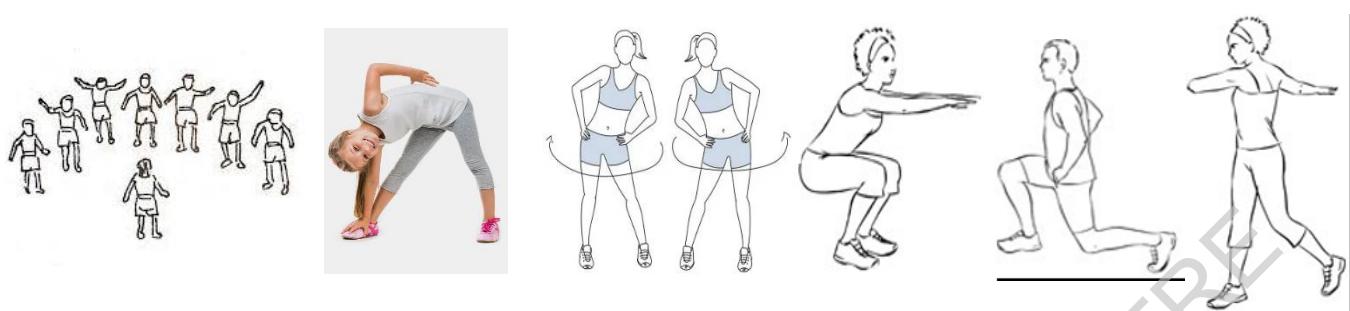


२. मुख्य खण्ड

क्रियाकलाप १ : (कम्मरको कसरत )

१० मिनेट

- विद्यार्थीहरूलाई अर्धगोलाकार घेरामा राखी कम्मरको कसरत गर्ने तरिका तलको चित्र देखाउंदै यसका प्रक्रिया र सिप प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस ।



### क्रियाकलाप २ : (कम्मरको कसरतको अभ्यास)

१५ मिनेट

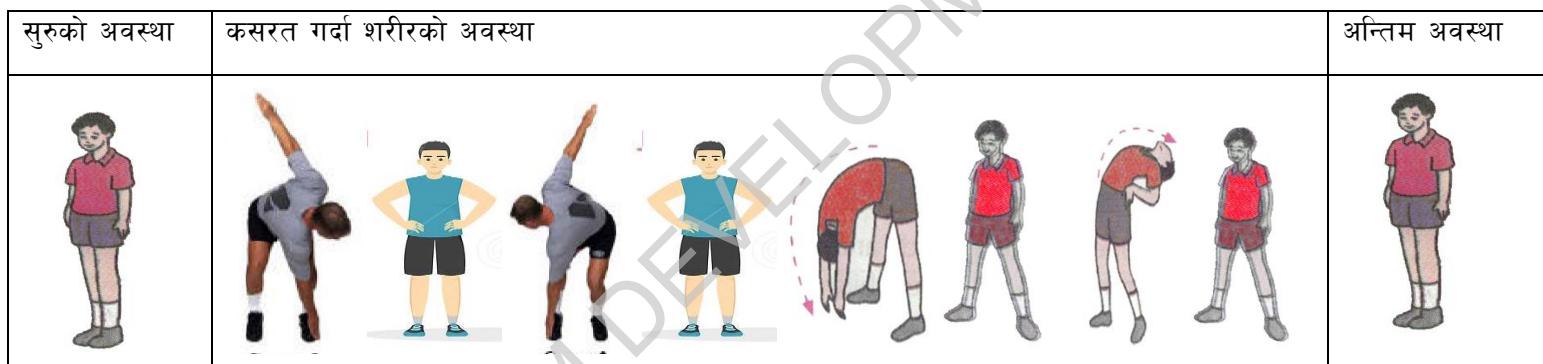
- शिक्षक वा टोली नेताले कम्मरको कसरत प्रदर्शन गर्नुहोस् । प्रदर्शनको आधारमा तल उल्लेख गरिएका गन्तीहरूलाई सिटी, मादल वा सङ्गीत रेकर्ड सँगसँगै अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
- गन्ती १ मा चित्रमा देखाएजस्तै गरी दायाँ हातलाई टाउको माथि र बायाँ हातलाई सिधा बनाई कम्मरदेखि माथिको भागलाई बायाँतिर ढल्काउन लगाउनुहोस् ।
- गन्ती २ मा सतर्क अवस्थामा आउन लगाउनुहोस् ।
- गन्ती ३ मा चित्रमा देखाएजस्तै बायाँ हातलाई टाउको माथि र दायाँ हातलाई सिधा बनाई कम्मरदेखि माथिको भागलाई दायाँतिर ढल्काउन लगाउनुहोस् ।
- गन्ती ४ मा सतर्क अवस्थामा उभिन लगाउनुहोस् ।
- गन्ती ५ मा दुवै गोडा केही फट्याउदै दुवै हातलाई दायाँ गोडामा सिधा बनाउदै टाउकाले दायाँ घुँडा छुने प्रयास गर्न लगाउनुहोस् ।
- गन्ती ६ मा गोडा केही फट्याउदै दुवै हातलाई दायाँ बायाँ फैलाउन लगाउनुहोस् ।
- गन्ती ७ मा दुवै गोडा केही फट्याउदै दुवै हातलाई दायाँ गोडामा सिधा बनाउदै टाउकाले दायाँ घुँडा छुने प्रयास गर्न लगाउनुहोस् ।
- गन्ती ८ मा गन्ती ४ मा फर्कन लगाउनुहोस् ।

सुरुको अवस्था	कसरत गर्दा शरीरको अवस्था	अन्तिम अवस्था

### क्रियाकलाप ३ : (छाती र ढाडको कसरतको अभ्यास)

१५ मिनेट

- कम्मरको कसरत गरिसके पछि छाती र ढाडको कसरत गर्ने तरिका तलको चित्र देखाउदै यसका प्रक्रिया र सिप प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- शिक्षक वा अभ्यस्त विद्यार्थीमध्ये कसैले प्रदर्शन गरी गन्ती १ मा चित्रमा देखाएजस्तै गरी दायाँ हातले बायाँ गोडा छुने र बायाँ हातलाई सिधा ठाडो बनाउन लगाउनुहोस् । साथै दुवै आँखाले बायाँ हातको औलाहरूतिर हेर्न भन्नुहोस् ।
- गन्ती २ मा दुवै हातलाई कम्मरमा राखी गोडालाई अड्गेजी भी आकारमा राख्न लगाउनुहोस् ।
- गन्ती ३ मा चित्रमा देखाएजस्तै गरी बायाँ हातले दायाँ गोडा छुदै दायाँ हातलाई सिधा ठाडो बनाउन भन्नुहोस् । साथै दुवै आँखाले दायाँ हातका औलाहरूतिर हेर्न भन्नुहोस् ।
- गन्ती ४ मा गन्ती २ मा फर्कन लगाउनुहोस् ।
- गन्ती ५ मा दुवै गोडालाई सिधा बनाउदै अगाडितिर भुक्तेर दुवै हातले गोडा छुने प्रयास गर भन्नुहोस् ।
- गन्ती ६ मा गोडा केही फट्याउदै सिधा भएर उभिन लगाउनुहोस् ।
- गन्ती ७ मा दुवै गोडालाई सिधा बनाई हातले कम्मरमा समाउदै पछाडितिर भुक्ते प्रयास गर भन्नुहोस् ।
- गन्ती ८ मा सुरुको अवस्थामा फर्कन लगाउनुहोस् ।



### ३. अन्तिम खण्ड

क्रियाकलाप ५ : (मनोरञ्जनात्मक खेल वा जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)

१० मिनेट

खेल्ने मैदानमा एउटा गोला घेरा कोर्नुहोस् र सबैलाई घेरा बस्न लगाई रूमाल लुकाई खेल खेलाउनु होस् । केही समय रमाइलो गरेपछि जिउ चिस्याउने कसरतको लागि सामान्य दौडाउने र अलिअलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराई छुट्टी दिनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

माथिका सम्पूर्ण कार्यकलापहरू अवलोकन गर्नुहोस्, त्रुटि भएमा सच्याउदै निरन्तर अभ्यास गराउनुहोस् ।

- संभव भए कसरतको आधारमा प्रत्येक विद्यार्थीको लचकता के कर्ति छ, मापन र अभिलेखन गर्नुहोस् ।

सि.नं.	विद्यार्थीको नाम	क्रियाकलाप ६.४	क्रियाकलाप ६.५	क्रियाकलाप ६.६
--------	------------------	----------------	----------------	----------------

		भुइँ छोयो	भुइँ छोएन	गोडा छोयो	गोडा छोएन	कुइना र घुँडा छोयो	कुइना र घुँडा छोएन
१.							
२.							

## सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्न लिङ्कहरूमा गएर कसरतका अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/4-8T0V1Ezww>

### तेस्रो दिन

#### (क) विशिष्ट उद्देश्य

१. कवाजको परिचय दिन
२. कवाजको आदेश: सतर्क, गोडा फाट, दायाँ फर्क र बायाँ फर्क गर्न

#### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

- सिटी, मादल, सझगीत रेकर्ड, कर्भर्ड हल, वा खेल मैदान

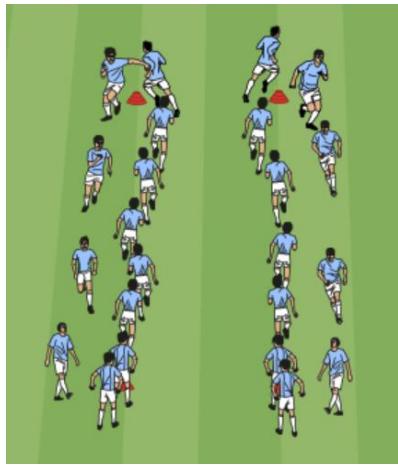
#### ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

##### १. परिचयात्मक खण्ड

क्रियाकलाप १ : (कवाजको परिचय र जिउ तताउने कसरत)

१५ मिनेट

विद्यार्थीहरू सबैलाई पढ्नकितमा राख्नी बढ्गोटिङ्गो दौड प्रदर्शन गरी विद्यार्थीहरूलाई पनि जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् । सुरुमा रोलकल गरी टोली नेताको आज्ञा अनुसार समूहमा अनुशासित भएर विभिन्न शारीरिक क्रियाकलापहरू ढम वा गन्तीको तालमा बारम्बार दोहोच्याएर गरिने क्रियाकलाप कवाज हुन् । कवाजका आदेशहरूमा दिइएका चित्रहरू जस्तै आफैले प्रदर्शन गर्नुहोस् :



## २. मुख्य खण्ड

**क्रियाकलाप २ : (सतर्क, गोडाफाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क र पुरा फर्क कार्यको अभ्यास)**

३५ मिनेट

- विद्यार्थीहरूलाई अर्ध घेरामा राखी सतर्क र गोडाफाटको प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् र सोहीअनुसार अभ्यास गराउनुहोस् ।

कवाजमा प्रत्येक क्रियाकलाप सतर्क अवस्थाबाट नै सुरू गरिन्छ । कुनै कार्य गर्नुभन्दा पहिले तयारीमा रहन दिइने आदेश सतर्क हो । यस अवस्थामा सुरूमा दुवै गोडाको कुर्कच्चा जोडेर पञ्जा केही फाटेको र विचमा पञ्जापट्टि लगभग  $30^{\circ}$  कोण बनाई V आकार बनाउन लगाउनुहोस् । यो अवस्थामा दुवै हात सीधा तल भरेको हुन्छ र खुकुलो मुरुठी बनाएर बस्नु पर्छ ।

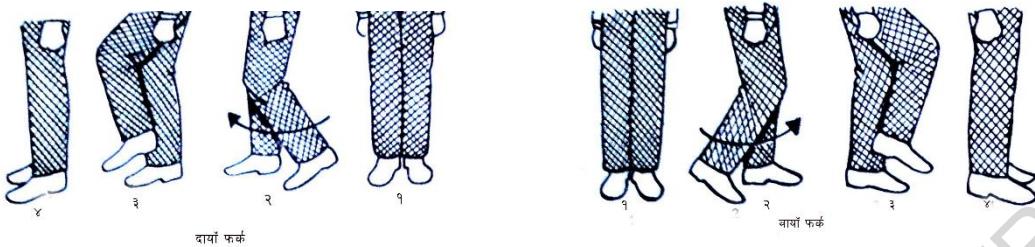


- गोडा फाट कार्य गर्ने तरिका बताउँदै यसका प्रक्रिया र सिप प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् । गोडाफाटको सूचना र आदेश “टोलीले गोडा फाट्ला, गोडा ... फाट” आइसकेपछि दायाँ गोडालाई स्थिर राखी बायाँ गोडालाई अगाडिबाट घुडा तिघाभन्दा माथि उठाई  $25-30$  से.मि. जति टाढा बायाँपट्टि लगेर राख्न लगाउनुहोस् र हातलाई पछाडि लगि देब्रे हातका चार औंला (बुढी औंलावाहेक) माथि दाइने हातका चार औंला राख्न भन्नुहोस् ।

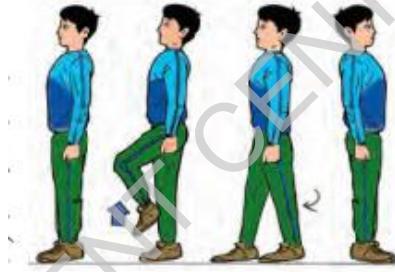
दाइने हातका चार औंलालाई देब्रेहातको बुढीऔंलाले च्यापि दायाँहातको बुढी औंला सबैभन्दा माथि राखी औंलाहरूलाई च्याप्न लगाउनुहोस् । गोडाफाट र सतर्कको अभ्यासपछि दायाँ फर्क र बायाँ फर्कको प्रदर्शन गरी अभ्यास गराउनु होस् । प्रत्येक आदेश दिनु भन्दापहिले सूचना दिनु पर्ने कुरा नविर्सनु होला जस्तै टोली दायाँ फर्केला, टोली बायाँ फर्केला, टोली पुरा फर्केला, आदि ।



- दायाँ फर्क गर्दा दायाँ गोडाको कुर्कचा र बायाँ गोडाका पञ्जाले टेकी ९० डिग्री दायाँ घुम्नुपर्छ र बायाँ गोडालाई ल्याएर दायाँ गोडासँग जोड्नु पर्छ । त्यस्तै बायाँ फर्कको आदेशमा बायाँ गोडाको कुर्कचा र दायाँ गोडाको पञ्जाले टेकी ९० डिग्री बायाँ घुम्नुपर्छ र दायाँ गोडालाई ल्याएर बायाँ गोडासँग जोड्नु पर्छ ।



- दायाँ फर्क र बायाँ फर्कको राम्रो अभ्यासपछि पुरा फर्कको प्रदर्शन गरी अभ्यास गराउनु होस् । पुरा फर्कमा दायाँ फर्कमा जस्तै दायाँ गोडाको कुर्कचा र बायाँ गोडाको पञ्चाले टेकी १८० डिग्री दायाँतिरबाट पछाडि घुम्नुपर्छ र बायाँ गोडालाई ल्याएर दायाँ गोडासँग जोड्नु पर्छ । यी कार्यहरू गराउँदा विभिन्न क्रियाकलापहरू अभ्यास हुने गरी गराउनुहोस् ।



### ३. अन्तिम खण्ड

#### क्रियाकलाप ३ : मनोरञ्जनात्मक खेल वा जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

- खेल्ने मैदानमा एउटा गोला घेरा कोर्नुहोस र सबैलाई घेरा बाहिर कम्मरमा हात राखी उभिन्न लगाउनु होस् । त्यसपछि भित्र बाहिर खेल प्रदर्शन गरी खेलाउनु होस् । केही समय रमाइलो गरेपछि जिउ चिस्याउने कसरतको लागि सामान्य दौडाउने र अलिअलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराइ छुट्टी दिनुहोस्

#### (घ) मूल्यांकन

- माथिका सम्पूर्ण कार्यकलापहरू अवलोकन गर्नुहोस, त्रुटि भएमा सच्याउदै निरन्तर अभ्यास गराउनुहोस् ।
- व्यक्तिगत रूपमै नाम लेखेर हरेक आदेशको प्रगति विवरण तयार गर्नुहोस् ।

#### सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्न लिङ्कहरूमा गएर कसरतका अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/ZQuakLHtHyE>

<https://youtu.be/Qu-4H3imDMs>

## चौथो दिन

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

१. क्वाजको आदेशः पूरा फर्क । प्रदर्शन गर्न
२. तितरबितर र छुट्टीको कार्यहरू गर्न ।

### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, मादल, सङ्गीत रेकर्ड, कभर्ड हल, वा खेल मैदान

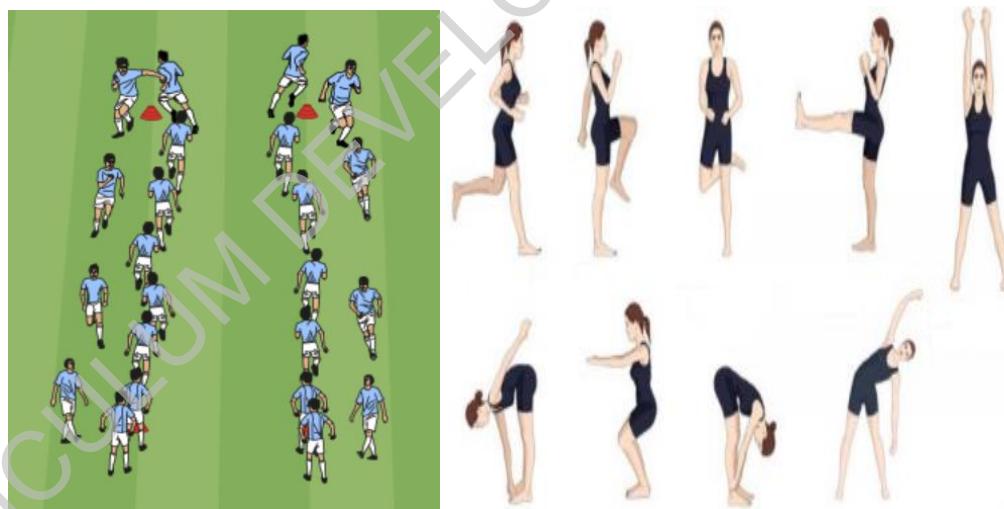
### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

#### १. परिचयात्मक खण्ड

क्रियाकलाप १ : (शरीर तताउने कार्यकलाप )

१० मिनेट

- शिक्षकले पूरा फर्क कार्य गराउन विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदान वा चउरमा लिगि सुरुमा रोलकल गरी उपलब्ध ठाउँ वा स्थानअनुसार बड्गोटिड्गो दौड प्रदर्शन गरी दौडाएर सकेपछि चित्रमा जस्तै गोडा देखि टाउको सम्म शरीरका विभिन्न भागहरू खुम्चाउने तथा तन्काउने क्रियाकलाप गराएर विद्यार्थीहरूलाई जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

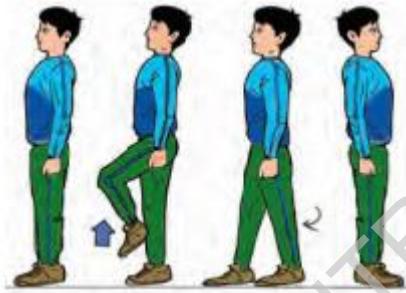


#### २. मुख्य खण्ड

क्रियाकलाप १ : (पूरा फर्क, तितरबितर र छुट्टी कार्यको अभ्यास)

४० मिनेट

- विद्यार्थीहरूलाई पुरै पछाडितर्फ फर्कनुपर्ने अवस्थामा यो आदेश दिइन्छ । पूरा फर्क आदेश पाउनासाथ विद्यार्थीहरूलाई दायाँ गोडाको पन्जा र बायाँ गोडाको कुर्कुच्चाले टेक्न लगाइ दाहिने तर्फबाट १८० डिग्रीको कोणमा घुम्न लगाउनुहोस् । यसरी घुम्दा आफू फर्कको दिशाको ठिक उल्टो दिशामा फर्कने गरी घुमेर बायाँ गोडालाई १५ से.मि. जति उठाएर दाहिने गोडासँग जोड्न लगाउनुपर्छ । पूरा फर्कको आदेशमा जहिले पनि दायाँतर्फबाट मात्र घुम्न लगाउनुपर्छ ।



- तितरवितरको आदेश कवाजमा कुनै क्रियाकलापको अन्त भएपछि कमान्डरले तितरवितरको आदेश दिएको केही समयपछि, पुन कवाज गराउन सकिने कुरा प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् । छुट्टी भनेर आदेश दिइसकेपछि, कवाज औपचारिक रूपमा सकिने गर्दछ, भनी भन्नुहोस् । टोली नेताले 'छुट्टी' को आदेश दिएपछि, टोली एकसाथ दायाँतर्फ फर्केर तीन सेकेन्ड जति अडिन्छन् र त्यसपछि तीन कदम अगाडि बढी अनुशासित रूपमा समूहबाट छुट्टीने गर्दछन् भना प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।

### ३. अन्तिम खण्ड

**क्रियाकलाप १ :** (मनोरञ्जनात्मक खेल वा जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)

१० मिनेट

- आफ्नो ठाउँअनुसारको कुनै स्थानीय खेल खेलाई केही समय रमाइलो गरेपछि, जिउ चिस्याउने कसरतको लागि सामान्य दौडाउने र अलिङ्गिले जोरी तन्काउने कसरत गराइ छुट्टी दिनुहोस् ।

### (घ) मूल्यांकन

- माथिका सम्पूर्ण कार्यकलापहरू अवलोकन गर्नुहोस, त्रुटि भएमा सच्याउदै निरन्तर अभ्यास गराउनुहोस् ।

सि.नं.	विद्यार्थी खेलाडीको नाम	कवाजका आदेशमा समय र नियम पालना		
		पुरा गर्द्ध	प्रयास गर्द्ध	गर्दैन

### सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्न लिङ्कहरूमा गएर कसरतका अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/ZQuakLHtHyE>

<https://youtu.be/Qu-4H3imDM>

## पाचौं दिन

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

क्वाजको आदेश: गोडा चाल, अगाडि बढ, दायाँ नजर र सिधा नजरको कार्य गर्ने ।

### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, मादल, सझगीत रेकर्ड, कभर्ड हल, वा खेल मैदान

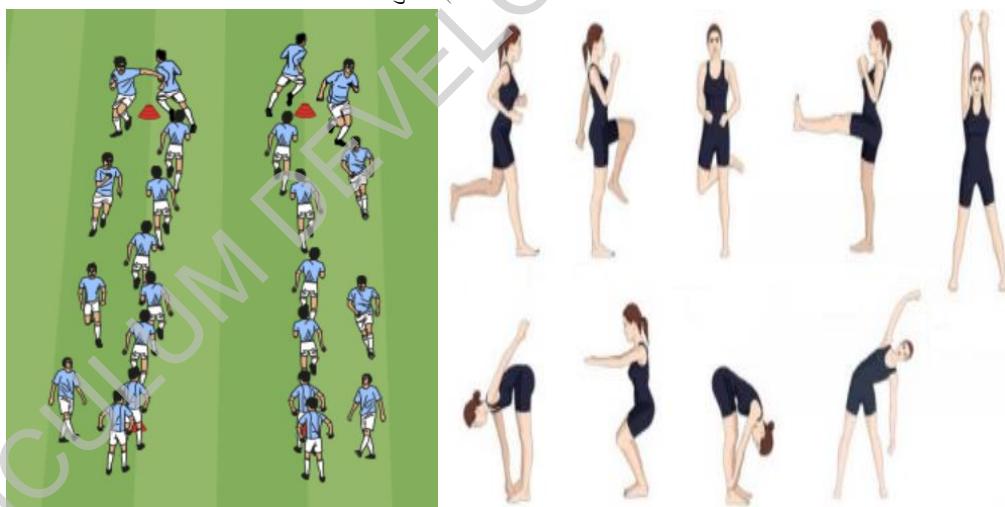
### ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

#### १. परिचयात्मक खण्ड

##### क्रियाकलाप १ : (शरीर तताउने कार्यकलाप)

१० मिनेट

- शिक्षकले गोडा चालको कार्य गराउन विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदान वा चउरमा लिगि सुरुमा रोलकल गरी उपलब्ध ठाउँ वा स्थानअनुसार बड्गोटिङ्गो दौड प्रदर्शन गरी दौडाएर सकेपछि रोलकल गरी गोडा देखि टाउको सम्म शरीरका विभिन्न भागहरू खुम्चाउने तथा तन्काउने क्रियाकलाप गराएर विद्यार्थीहरूलाई जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।



#### २. मुख्य खण्ड

##### क्रियाकलाप १ : (गोडा चाल कार्यको अभ्यास)

१० मिनेट

- गोडा चलको आदेश पाउनासाथ चित्रमा देखाए जस्तै सतर्क अवस्थाबाट नै यो कार्य गराउनुहोस् ।
- टोली नेताको 'गोडा चाल' को आदेश पाउने वित्तिकै सुरुमा बायाँ गोडा उचालेर जमिनमा टेक भन्नुहोस् ।

- टोली नेताको आदेशपश्चात् गन्ती १ मा बायाँ गोडा करिब ६ इन्च जति उचालेर टेक्ने गच्छौं र २भन्दा दायाँ गोडा उचालेर जमिनमा टेक्ने गच्छौं भन्ने कुरा विद्यार्थीहरूलाई पहिला बुझाउनुहोस् ।
- हातको स्थिति सतर्क अवस्थामा जस्तो छ त्यही स्थितिमा राखेर गोडामात्र उचालेर जमिनमा टेक्ने लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि क्रमशः १, २, ..... १, २ ..... १, २ .... भने गन्तीको तालमा वा ड्रमको तालमा गोडा चालको अभ्यास गराउनुहोस् ।
- “टोली अड” को आदेश पाएपछि चेक (दायाँ गोडा) एक (बायाँ गोडा) दुई (दायाँ गोडा) हुन्छ भनेर दायाँ गोडामा नै रोक्न पर्दछ भनी प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- “टोली अड” को आदेश पाएपछि चेक (दायाँ गोडा) एक (बायाँ गोडा) दुई (दायाँ गोडा) हुन्छ भनेर दायाँ गोडामा नै रोक्न प्रदर्शन गरी सिकाउनुहोस् ।



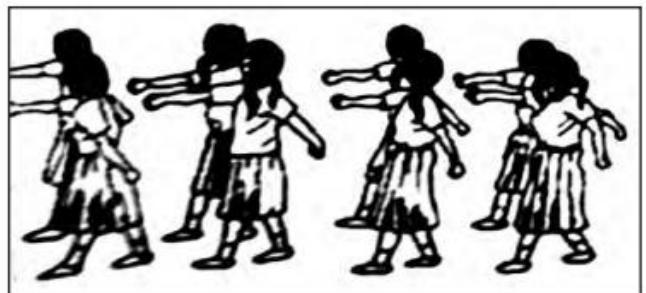
#### क्रियाकलाप २ : (अगाडि बढ, दायाँ नजर र सधा नजर कार्यको अभ्यास)

३० मिनेट

- विद्यार्थीहरूलाई गोडा चालको क्रियाकलाप गराइसकेपछि अगाडि बढ, क्रियाकलाप गराउनुहोस् । अगाडि बढको आदेश दिनासाथ चित्रमा देखाएजस्तै गरी सतर्क अवस्थामा वा गोडा चाल अवस्थाबाट अगाडि बढानु पर्दछ भनी भन्नुहोस् । टोली नेताले ‘टोली अगाडि बढ’ को आदेश पाइसकेपछि सबैप्रथम आफ्नो बायाँ गोडा उचालेर अगाडि बढ भन्नुहोस् । अगाडि बढदा हात र गोडाको तालमेल मिलाउनुपर्दछ बायाँ गोडा अगाडि हुँदा दायाँ हात अगाडि र दायाँ गोडा अगाडि हुँदा बायाँ हात अगाडि हुनुपर्दछ भनी सिकाउनुहोस् । अगाडि बढ कार्यको अभ्यास गर्दाखेरि १, २.... १, २ को गन्तीको तालमा पनि गर्न सकिन्छ भनी सिकाउनुहोस् आवश्यकता अनुसार प्रदर्शन पनि गर्नुहोस् ।



- क्वाजमा टोली समूह अगाडि बढिरहेको अवस्थामा प्रमुख अतिथि वा अतिथिहरूको अगाडि आइपुगेपछि उनीहरूलाई अभिवादन गर्नका लागि दायाँ नजरको आदेश पाउनासाथ हामी आफ्नो टाउकालाई दाहिनेतिर फर्काएर दायाँ नजरको कार्य गच्छौं भनी प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् । यसरी दायाँ नजरको कार्य गर्दा अगाडि बढने कार्य भने जारी नै हुन्छ र टोली नेताले अर्को आदेश नदिएसम्म सोही अवस्थामा अगाडि बढनुपर्दछ भनी भन्नुहोस् र प्रदर्शन गरी पनि देखाउनुहोस् ।



- दायाँ नजरको अवस्थामा अगाडि बढौदै गर्दा प्रमुख अतिथि वा अतिथिहरूको तोकिएको क्षेत्र नाघेर अगाडि गइसकेपछि टोलीलाई सामान्य अवस्थामा ल्याउन सिधा नजरको कार्य गरिन्छ भनी भन्नुहोस् । सिधा नजरको आदेश पाउनासाथ एकैसाथ टाउकालाई सिधा पारी सामान्य अवस्थामा भैं हातगोडा चलाएर सिधा अगाडि हेरेर हिँड्ने गद्धैं भनी प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।



### ३. अन्तिम खण्ड

**क्रियाकलाप ५ :** (मनोरञ्जनात्मक खेल वा जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)

१० मिनेट

- कुनै स्थानीय रमाइला खेल प्रदर्शन गरी खेलाउनुहोस् । केही समय रमाइलो गरेपछि जिउ चिस्याउने कसरतको लागि सामान्य दौडाउने र अलिअलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराइ छुट्टी दिनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

- माथिका सम्पूर्ण कार्यकलापहरू अवलोकन गर्नुहोस, त्रुटि भएमा सच्याउदै निरन्तर अभ्यास गराउनुहोस् ।

**सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू**

निम्न लिङ्कहरूमा गएर कसरतका अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

[https://youtu.be/OQkwHH\\_nvdQ](https://youtu.be/OQkwHH_nvdQ)

<https://youtu.be/ZQuakLHtHyE>

छैटौं दिन

(क) विशिष्ट उद्देश्य

कवाजको पूनरावलोकन अभ्यास।

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, मादल, सङ्गीत रेकर्ड, कभर्ड हल, वा खेल मैदान

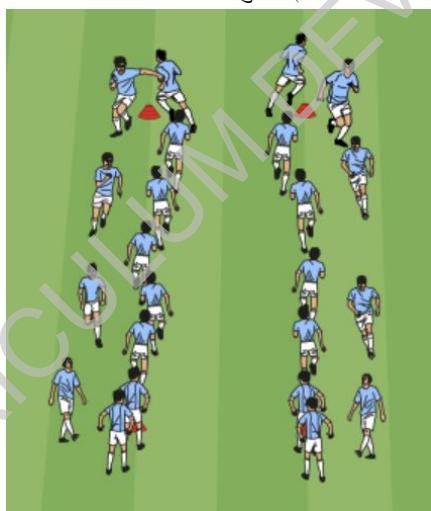
ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

१. परिचयात्मक खण्ड

क्रियाकलाप १ : (शरीर तताउने कार्यकलाप)

१० मिनेट

- शिक्षकले कवाजका कार्य गराउन विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदान वा चउरमा लिगि सुरुमा रोलकल गरी उपलब्ध ठाउँ वा स्थानअनुसार बड्गोटिङ्गो दौड प्रदर्शन गरी दौडाएर सकेपछि गोडा देखि टाउको सम्म शरीरका विभिन्न भागहरू खुम्चाउने तथा तन्काउने क्रियाकलाप गराएर विद्यार्थीहरूलाई जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउनुहोस्।



२. मुख्य खण्ड

क्रियाकलाप १ : (कवाजको पूनरावलोकन अभ्यास)

४० मिनेट

- अधिल्ला दिनहरूमा गरिएका सतर्क, गोडा फाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, गोडा चाल, अगाडि बढ, दायाँ नजर, सिधा नजर, पूरा फर्क, तितरबितर र छुटटी सबै कवाजका आदेशहरू पालैपालो टोली नेता द्वारा प्रदर्शन गर्न लगाई अवलोकन गर्नुहोस्।

### ३. अन्तिम खण्ड

क्रियाकलाप १ : (मनोरञ्जनात्मक खेल वा जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)

१० मिनेट

- कुनै साधारण तथा स्थानीय रमाइला खेल प्रदर्शन गरी खेलाउनुहोस् । केही समय रमाइलो गरेपछि जिउ चिस्याउने कसरतको लागि सामान्य दौडाउने र अलिअलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराइ छुट्टी दिनुहोस् ।

### (घ) मूल्यांकन

- माथिका सम्पूर्ण कार्यकलापहरू अवलोकन गर्नुहोस, त्रुटि भएमा सच्याउदै निरन्तर अभ्यास गराउनुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्न लिङ्कहरूमा गएर कसरतका अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

[https://youtu.be/OQkwHH\\_nvdQ](https://youtu.be/OQkwHH_nvdQ)

शिक्षकका लागि थप सुझाव :

- ताँती वा पड्तीमा राख्दा विद्यार्थी विद्यार्थी बिचको दूरी स्वतन्त्र रूपले हात गोडा चलाउन मिल्ने गरी मिलाउनु पर्दछ ।
- शिक्षकले सबै विद्यार्थीहरूलाई देख्न सक्ने गरी अधिगोलाकार घेरामा उभाएर आफू पनि सबै विद्यार्थीले देख्ने गरी विचमा उभिनु पर्दछ ।
- शिक्षकले सूचना तथा आदेश दिँदा स्पष्ट सबै विद्यार्थीले सुन्ने गरी दिनुपर्दछ ।
- कसरत गराउदा सुरूमा प्रत्येक नं. छुट्टाछुट्टै गराईसके पछि मात्र लगातार गराउनु पर्दछ ।
- कसरतका मात्रै कार्यहरू गर्दा विद्यार्थीहरू दिक्क मान्न सक्छन् त्यसैले कवाज तथा अरू खेलसँग मिलाएर खेलाउँदा राम्रो हुन्छ ।
- विद्यार्थीहरूलाई प्रदर्शन गरी देखाउने क्रियाकलाप सबैले देख्ने गरी गर्नपर्दछ, यदि विद्यार्थीहरूलाई आवश्यक भएमा बिचबिचमा सुधार्दै जानुपर्दछ ।
- दायाँ फर्कदा र बायाँ फर्कदा कुन कुर्कुच्च र कुन पन्जाले टेकेर घुम्ने भन्ने कुरा स्पष्ट जानकारी गराउनु पर्दछ ।
- कसरत र कवाज सुरूमा स-साना समूहमा अभ्यास गराएर सिकाए पछि मात्र ठूलो समूहमा अभ्यास गराउनु पर्दछ ।
- शिक्षकले सूचना तथा आदेश दिँदा स्पष्ट सबै विद्यार्थीले सुन्ने गरी दिनुपर्दछ ।
- गोडा चालको क्रियाकलप सतर्क अवस्थाबाट नै यो कार्य गराउनुहोस् ।
- यी कार्यहरू एकचोटि सिकीसकेपछि जाने भनेर बेवस्ता गर्नहुँदैन यसलाई बारम्बार अभ्यास गरिरहन पर्दछ ।
- कसरत गराउदा सुरूमा प्रत्येक नं. छुट्टाछुट्टै गराईसके पछि मात्र लगातार गराउनु पर्दछ ।
- कसरतका मात्रै कार्यहरू गर्दा विद्यार्थीहरू दिक्क मान्न सक्छन् त्यसैले कवाज तथा अरू खेलसँग मिलाएर खेलाउँदा राम्रो हुन्छ ।
- कसरत र कवाज सुरूमा स-साना समूहमा अभ्यास गराएर सिकाए पछि मात्र ठूलो समूहमा अभ्यास गराउनु पर्दछ ।

## एकाइ ७

### (क) एकाइ परिचय :

यस एकाईमा साधारण तथा साहसिक क्रियाकलापको प्रदर्शन हुने सक्षमता राखिएको छ। यस अन्तर्गत छोटो दुरीको दौड (१०० मिटरको दौड, २०० मिटरको दौड र ४०० मिटरको दौड), लडजम्पका आधारभूत सिपहरू (हाइजम्पको आधारभूत सिपहरू, रिले दौडको अभ्यास, केढी रमाइला क्रियाकलापहरू (बन्द खोल उफ्र, डज दौड, विभिन्न स्थितिबाट दौड, उठवस, स्क्वाट थ्रस्ट), साहसिक क्रियाकलाप (जमिन, तथा पहाडमा गरिने साहसिक क्रियाकलापहरूको परिचय) जमिन, तथा पहाडमा गरिने साहसिक क्रियाकलापहरूको अवलोकन, अभ्यास (खोला किनार, पहाड, जस्ता मुख्य विषयवस्तुहरू समावेश गरीएको छ। यस एकाईको सिकाइ सहजीकरणका सिकाइ सिप, प्रयोग सिप, समय व्यवस्थापन सिप, सहयोग सिप, सहकार्य सिप जस्ता व्यवहार कुशल सिपहरू समेत हासिल हुने गरी सिकाइ विधि, रणनीति र कौशलहरू समावेश गरीएको छ। कक्षाका विद्यार्थीहरू मध्येवाट सम्बन्धित क्रियाकलाप सिकी सकेका, सिक्वै गरेका र सिकाउनु पर्ने विद्यार्थीहरू पहिचान गरी स-सना समूह निर्माण गरी क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ। आवश्यकता अनुसार शिक्षक आफैले वा टोली नेता मार्फत सम्बन्धित क्रियाकलाप प्रदर्शन गर्दै अन्य विद्यार्थीहरूलाई सोही निर्देशन बमोजिम अभ्यास गर्न लगाउने साथै स्वतन्त्र रूपमा सबैलाई त्यसको प्रयाप्त अभ्यास गर्न लगाउनु पर्छ। प्रस्तुतु क्रियाकलाप लगाएतका अन्य व्यवहारिक, सक्रिय, लचिला, र स्थानीय सन्दर्भ अनुकूलका थप क्रियाकलापहरू समेत गराउन वा स्व अभ्यासका लागि प्रोत्साहन समेत गर्न सकिन्छ।

### (ख) सिकाइ उपलब्धिहरू

७.१ एध्लेटिक्सको परिचय दिन

७.२ छोटो दुरीको दौडको अभ्यास गर्न

७.३ लडजम्प र हाइजम्पको अभ्यास गर्न

७.४ साधारण रिले दौडको अभ्यास गर्न

७.५ पहाड, तथा जमिनमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको परिचय दिन र अवलोकन तथा अभ्यास गर्न

### (ग) विषयवस्तुगत समय विभाजन

क्र.सं.	पाठ्यवस्तु	अनुमानित कार्य घण्टा
१.	एध्लेटिक्स, छोटो दुरीको दौडको परिचय र अभ्यास गर्न	१
२.	छोटो दुरीको दौडको अभ्यास गर्न	१
३.	लडजम्प र हाइजम्पको अभ्यास गर्न	१

४.	साधारण रिले दौडको अभ्यास गर्न	१
५.	पहाड, तथा जमिनमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको परिचय दिन र अवलोकन गर्न	१
६.	पहाड, तथा जमिनमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको अभ्यास गर्न	१
विद्यार्थीहरूको सिकाइ मजबुत बनाउन, उपचारात्मक सिकाइमा सहयोग गर्न, पाठसँग सम्बन्धित व्यवहारिक र प्रयोगात्मक कार्य गर्न, तोकिएको अनुमानित समयमा कक्षा व्यवस्थापन गरी सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप गर्नुपर्दछ ।		

सातौं दिन

(क) विशिष्ट उद्देश्य

१. एथ्लेटिक्सको परिचय दिन
२. छोटो दुरीको दौडको परिचय र अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू र भोतिक सुविधा

सिटी, चुना, फिता, डोरी, स्टार्टिङ, क्ल्यापर, स्टपवाच, कभर्ड हल वा खेल मैदान

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

१. परिचयात्मक खण्ड

क्रियाकलाप १ : (जिउ तताउने कार्यकलाप)

१० मिनेट

- विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदान वा चउरमा लगि नागवेली वा सर्प जस्तै हुने गरी दौडाएर रोलकल गरी केही कसरतहरू गराएर जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् । यस्ता कसरतहरू गराउँदा विद्यार्थीहरूको रुचिका आधारमा ३/४ओटा अथवा बढी पनि गराउन सकिनेछ ।

२. मुख्य खण्ड

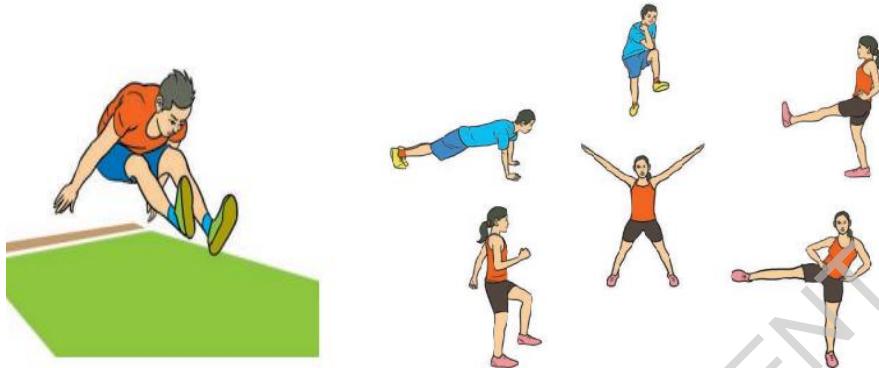
क्रियाकलाप १ : (एथ्लेटिक्सको परिचय )

२० मिनेट

सबै जना विद्यार्थीहरूलाई रोलकल गरी खेल मैदानमा राखेर चित्रमा जस्तै क्रियाकलापहरू एथ्लेटिक्स हुन भनी बुझाउनुहोस् ।

हामीले दैनिक रूपमा हिँड्ने, दौडने, उफ्ने, हामफाल्ने, कुनै गहाँ वस्तु फ्याँक्ने आदि जस्ता क्रियाकलाहरू गर्दछ, त्यस्ता क्रियाकलापहरूको एकीकृत रूपलाई एथ्लेटिक्स भनिन्छ । हिँड्ने तथा दौडने क्रियाकलापहरू ट्र्याकमा र उफ्ने तथा फ्याँक्ने क्रियाकलापहरू मैदानमा खेलिने भएकाले यसलाई ट्र्याक एन्ड फिल्ड पनि भनिन्छ । लामा, मझौला तथा छोटा

दौडहरू, सटपट, ज्याभलिन, लड़जम्प, हाइजम्प, ट्रिपलजम्प आदि खेलहरू एथ्लेटिक्स अन्तर्गत पर्दछन् । यी खेलहरूमा प्रायः व्यक्तिगत प्रतिस्पर्धा गर्नु पर्ने हुन्छ ।



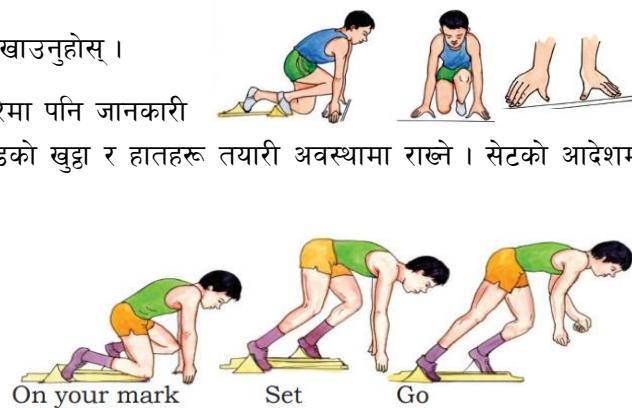
क्रियाकलाप २ : (छोटो दुरीको दौडको परिचय दिन)

२० मिनेट

४०० मि. सम्मको दौडलाई छोटो दुरीको दौड भनिन्छ । छोटो दौड छिटो छिटो दौडनु पर्ने भएकाले यसलाई स्प्रिन्ट भनिन्छ । यो काउच स्टार्टबाट सुरु गरिन्छ जसले वेगको विकास गर्न मद्दत गर्दछ

तलका चित्रमा जस्तै शिक्षकले छोटो दौडको प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।

छोटो दुरीको दौडको लागि आवश्यक पर्ने आदेशहरूको बारेमा पनि जानकारी गराउनुहोस् । अन योर मार्कको आदेशमा अगाडि र पछाडिको खुट्टा र हातहरू तयारी अवस्थामा राख्ने । सेटको आदेशमा हात खुट्टा त्यही ठाउँमा टेकी पुट्टालाई कुमभन्दा माथि उठाउने र अन्त्यमा गो को आदेशमा हात भुइँबाट उचालेर नउठीकन खुट्टा उचालेर दौडने भनी प्रदर्शन गर्दै उनीहरूलाई अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।



### ३. अन्तिम खण्ड

क्रियाकलाप १ : (मनोरञ्जनात्मक खेल वा जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)

१० मिनेट

- तातो आलु खेल प्रदर्शन गरी खेलाउनुहोस् । केही समय रमाइलो गरेपछि जिउ चिस्याउने कसरतको लागि सामान्य दौडाउने र अलिअलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराइ छुट्टी दिनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

- एथ्लेटिक्स भनेको के हो ? यस अन्तर्गत के कस्ता विधाहरू पर्छन छोटो चर्चा गर्नुहोस् ।

**सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू**

निम्न लिङ्कहरूमा गएर एथ्लेटिक्स र छोटो दुरीको दौडको परिचय र अभ्यासहरू गराएको हेन सकिने छ ।

<https://youtu.be/llof9tH1sA>

शिक्षकका लागि थप सुझाव :

- विद्यालय इलाका वा जिल्ला भित्रका खेलकुद विज्ञ उपलब्ध भएमा तिनीहरूलाई विद्यालयमा आमन्त्रण गरी एथ्लेटिक्सको बारेमा सिकाइ सहजीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई लघु भ्रमण गराइ विभिन्न ठाउँमा सञ्चालन भएका एथ्लेटिक्सको क्रियाकलापहरूको अवलोकन गराउनुहोस् ।
- कक्षा स्तरीय र विद्यालय स्तरीय एथ्लेटिक्स प्रतियोगितामा सहभागी गराउनुहोस् ।

आठौं दिन

#### (क) विशिष्ट उद्देश्य

छोटो दुरीको दौडको अभ्यास गर्न

#### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, चुना, फिता, डोरी, स्टार्टिङ, क्ल्यापर, स्टपवाच, खेल मैदान

#### ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

##### १. परिचयात्मक खण्ड

क्रियाकलाप १ : (जिउ तताउने कार्यकलाप)

१० मिनेट

शिक्षकले छोटो दुरीको दौडको अभ्यास गराउन विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदान वा चउरमा लगि सर्प जस्तै दौड दौडाएर रोलकल गरी केही कसरतहरू गराएर जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् । यस्ता कसरतहरू गराउँदा विद्यार्थीहरूको रूचिका आधारमा ३/४ओटा अथवा बढी पनि गराउन सकिनेछ ।

## २. मुख्य खण्ड

### क्रियाकलाप १ : (छोटो दुरीको दौडको अभ्यास)

२० मिनेट

- एक पटकमा  $\frac{3}{4}$  जना दौडान मिल्ने सिधा ट्रयाक बनाउनुहोस् ।
- आफ्नो ट्रयाकमा मात्र दौडन पाउने तथा सिटी बजाएपछि वा कल्यापिङ गरे पछि मात्र दौडन पाउँने जस्ता दौडका नियमहरू भन्नुहोस् ।
- छोटो दुरीको दौडको परिचय अधिल्लो कक्षामा भइसकेकाले विभिन्न चित्रहरू देखाउँदै महत्वपूर्ण आदेशहरूको क्रियाकलाप प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- छोटो दुरीको दौडको अभ्यास गर्दा एकै चोटि पुरा दुरी दौडाएर गर्न हुदैन त्यसलै फिता वा झोरीको साहयता लिई  $100$  मि. दौडका अभ्यास गर्नुपर्ने छ भने त्यसका लागि  $30/40$  मि. हुने गरि सुरुलाइन र अन्तिम लाइनका लागि चुना हालेर चिनो लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई सङ्ख्याको आधारमा समूह विभाजन गरि स्टार्टिङ लाइनमा राखी कल्यापरका सहायताले दौड सुरु गर्नुहोस् ।
- सबै विद्यार्थीहरूको स्टपवाचको सहायता लिई कुन विद्यार्थीले कति समयमा दुरी पार गच्यो रेकर्ड गरि अभिलेख राख्नुहोस् ।
- २ मिनेट आराम गर्न लगाउनुहोस् र पुनः दौडाउनुहोस् ।



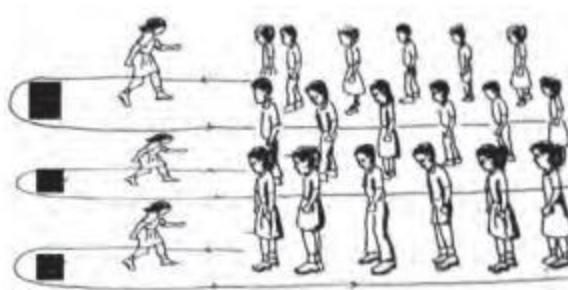
स्टार्टिङ लाइन

$30/40$  मि.

### क्रियाकलाप २ : (छोटो दुरीको दौडको अभ्यास)

२० मिनेट

- छोटो दौडको अभ्यासका लागि तलका चित्रमा देखाएजस्तै गरी विद्यार्थीहरूलाई सङ्ख्या तथा क्षमताका आधारमा  $\frac{3}{4}$  ओटा समूह बनाई ताँतीमा राख्नुहोस् ।
- शिक्षकले गो भनेको आदेश पाउँनासाथ प्रत्येक ताँतीको विद्यार्थी तीव्र वेगमा दौडेर गएर चिनोलाई घुमेर विस्तारै आरामका साथ फर्केर आफ्नो ताँतीको अन्तिमा गएर बस्न भन्नुहोस् ।



- आवश्यक परेमा शिक्षकले प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- सबैको पालो सकिएपछि केही समय आराम गरेर पुनः विद्यार्थीहरूले रुचि देखाउन्जेल दोन्याउन लगाउनुहोस् ।
- अभ्यास गर्दै गर्दा अवलोकन र पृष्ठपोषण पनि दिँदै जानुहोस् ।
- पटक पटक दोन्याएपछि विद्यार्थीहरू विच प्रतिसंपर्धा पनि गराउनुहोस् ।

### ३. अन्तिम खण्ड

**क्रियाकलाप १ :** (मनोरञ्जनात्मक खेल र जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)

१० मिनेट

- कुनै स्थानीय खेल (चुड्गी) प्रदर्शन गरी खेलाउनुहोस् । केही समय रमाइलो गरेपछि जिउ चिस्याउने कसरतको लागि सामान्य दौडाउने र अलिअलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराइ छुट्टी दिनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

तलको तालिकामा सिकारुको छोटो दौड अभ्यासको अभिलेख राख्नुहोस् ।

क्रस	नाम	छोटो दौड अभ्यास		
		उत्तम	सन्तोषजनक	सुधारोन्मुख

#### सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्न लिङ्कहरूमा गएर कसरतका अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

[https://youtu.be/H695\\_fFQVKE](https://youtu.be/H695_fFQVKE)

<https://youtu.be/-pefU7Gc9Y0>

शिक्षकका लागि थप सुझाव

- विद्यार्थीको सझेख्या तथा क्षमता हेरी समूह निर्माण गर्नुहोस् । दौड सुरु गर्नुभन्दा आगाडि दौडका सबै नियमहरू भन्नुहोस् वा सिकाउनुहोस् ।
- दौड एक पटक मात्र नभई बारम्बार देच्याएर गर्न लगाउनुहोस् र प्रत्येक पटकको समय रेकर्ड राख्नुहोस् ।
- शिक्षकले कल्यापिङ तथा आदेश दिँदा स्पष्ट सबै विद्यार्थीले सुन्ने गरी दिनुहोस् ।
- दौडका मात्रै कार्यहरू गर्दा विद्यार्थीहरू दिक्क मान्न सक्छन् त्यसैले दौडका विभिन्न रमाइला खेलसँग मिलाएर गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई यसले ढिलो दौड्यो यसले छिटो दौड्यो भनेर तुलना नगरी विद्यार्थीको रेकर्डलाई तुलना गरेर पहिलाभन्दा राप्नो भएको, अफै कोसिस गर्नुहोस्भन्ने कुरा शिक्षकले जानकारी र थप सहयोग गर्नुहोस् ।

**नवौं दिन**

**(क) विशिष्ट उद्देश्य**

लडजम्पको अभ्यास गर्न

हाइजम्पको अभ्यास गर्न

**(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू**

सिटी, चुना, फिता, डोरी, झन्डा, जम्पिङ वोर्ड, बालुवा वा नरम माटो भएको स्थान, स्टैन्ड र क्रसबौर, खेल मैदान

**(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप**

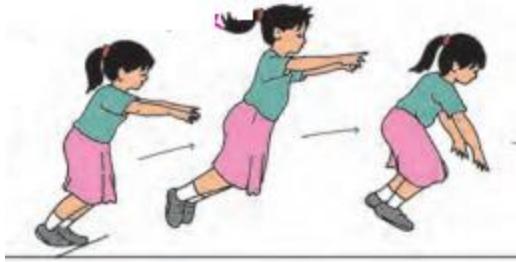
**१. परिचयात्मक खण्ड**

**क्रियाकलाप १ : (लडजम्पको अभ्यास र शरीर तताउने कार्यकलाप)**

**१५ मिनेट**

शिक्षकले लडजम्प तथा हाइजम्पको अभ्यास गराउन विद्यार्थीलाई खेल मैदान वा चउरमा लगी केही कसरतहरू गराएर जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् । यस्ता कसरतहरू गराउँदा विद्यार्थीहरूको रुचिका आधारमा ३/४ओटा अथवा बढी पनि गराउन सकिनेछ ।

लड्जम्पका तथा हाइजम्पका लागि कम्मर, हात, गोडाको कसरतहरू गराउनुहोस् । यसका साथै अरू सामान्य कसरतहरूमा विस्तारै अगाडि खुटटा खुम्चाउँदै माथि उफ्रन लगाउनुहोस् र हातलाई पनि तलबाट माथितिर उठाउन लगाई उफ्रन लगाई अगाडि बढ भन्नुहोस् ।



सबैको पालो आउने गरी एक जना साथीलाई चउरमा घोप्टो परि बस्न लगाई अर्को साथीलाई नाघ्न लगाउनुहोस्।



विद्यार्थीहरूको राम्रो टेक अफ लिनका लागि एउटा खुटटाको पैतलाले पुरै टेकी अर्को खुटटा उठाएर घुँडाले छातीमा छुने प्रयास गर्न लगाउनुहोस्। यो क्रियाकलाप केही पाइला अगाडि दौडेर केरि दोन्याउन लगाउनुहोस्।

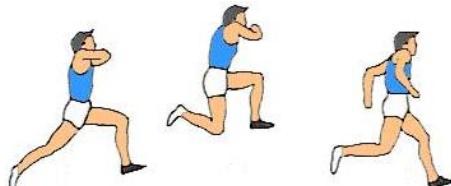
## २. मुख्य खण्ड

**क्रियाकलाप १ :** (लडजम्पको अभ्यास)

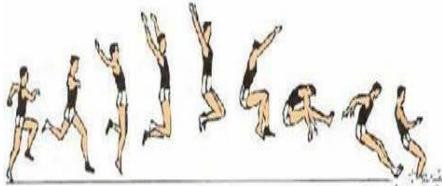
२० मिनेट



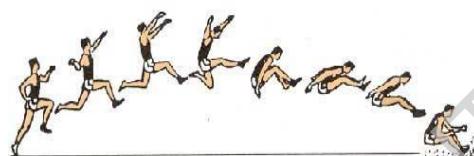
- लडजम्पका लागि रन लिदा तिघ्रा माथि उठाएर ताल मिलाई वेग बढाउदै लैजानु पर्दै भनी सहजीकरण गर्नुहोस्।
- टेकअफमा एउटा खुटटाको पैतालाले कुर्कुच्चाबाट पुरै टेकी अर्को खुटटा र दुवै हात माथि लगी कुर्कुच्चाले टेकेर जमिन छोडदा पन्जाले मात्र टेक्न लगाउनुहोस्।



- जमिनमा ल्यान्ड गर्नुभन्दा अगि फ्लाइटमा व्याड र हिच किक विधि अपनाउन सकिन्छ भनी भन्नुहोस् ।
- व्याडमा टेकअफ लिएपछि दुवै हात पछाडि घुमाएर जिउ सिधा पारी दुवै हात माथिबाट अगाडि ल्याउदै जिउ खुम्चाउनु पर्दछ र हिचकिकमा टेकअफ गरेको खुट्टा अगाडि ल्याउदै अर्को खुट्टा पछाडि लगेर हावामा दौडेको जस्तो उफ्रिएर गरिन्छ भनी प्रदर्शन गरेर पनि देखाउनुहोस् ।



ल्याड विधि



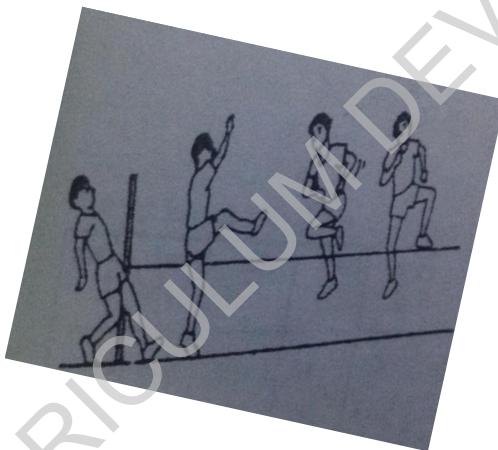
हिच किक विधि

- अन्तिममा ल्यान्ड गर्दा दुवै हात अगाडि लगेर तथा दुवै हात अगाडिबाट पछाडि लगी ल्यान्ड गर्न सकिन्छ भनी प्रदर्शन गरी सिकाउनुहोस् ।

#### क्रियाकलाप २ : (हाइजम्पको अभ्यास)

२० मिनेट

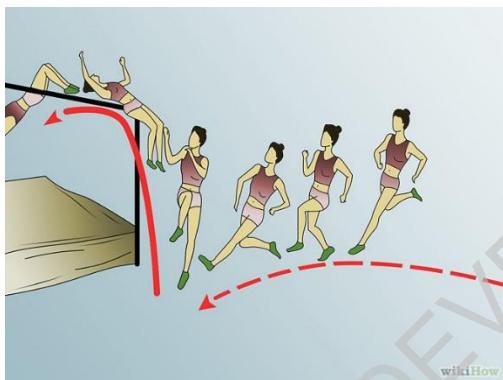
- हाइजम्पको अभ्यास गराउन विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदान वा चउरमा लानुभन्दा अगाडि सुरक्षाको दृष्टिले ल्यान्डिङ एरिमा रामोसँग माटो वा बालुवा राख्नुहोस् ।
- हाइजम्पको अभ्यास गराउनुभन्दा अगाडि ३५-४० से.मि.को उचाइमा सम्भव भए स्टैन्ड र क्रसबैर नभएमा डोरी सिधा राखी त्यसको नजिकमा बसेर तीन पाइलामा दौडेर नाघ्न लगाउनुहोस् ।
- उफ्रदा खुट्टा सँगै हात पनि माथि उठाउँदा उफ्रन सजिलो हुन्छ र नाघ्दा जिउ टेकअफ गरेको तिर हेरी बल गर्नु पर्दछ भनी प्रदर्शन पनि गरेर देखाउनुहोस् ।



- टेकअफको अभ्यास गराउँदा एउटा चिह्न राखी ५-७ पाइला दौडेर चिह्नमा पुग्नुभन्दा दुई पाइला अगाडिबाट घुँडा खुम्चाइ हात तल ल्याउने र चिह्नमा आएर टेकअफ गर्ने खुट्टाले जोडले टेकी माथि उफ्रने भनी प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।



- हाइजम्प पनि विभिन्न तरिकाबाट गर्न सकिन्छ, भनी कसबार नाघेको तरिका तथा अबतरण गरेको भिडियो तथा तलको फोटो देखाएर सबै विद्यार्थीहरूको पालो आउने गरी क्रियाकलाप गराउनुहोस्।



### ३. अन्तिम खण्ड

**क्रियाकलाप १ :** (मनोरञ्जनात्मक खेल वा जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)

१० मिनेट

- खेल्ने मैदानमा एउटा गोला धेरा कोर्नुहोस् र सबैलाई धेरा बाहिर कम्मरमा हात राखी उभिन्न लगाउनु होस्। त्यसपछि कुनै साधारण तथा स्थानीय रमाइला खेल प्रदर्शन गरी खेलाउनुहोस्। केही समय रमाइलो गरेपछि जिउ चिस्याउने कसरतका लागि सामान्य दौडाउने र अलिअलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराइ छुट्टी दिनुहोस्।

#### (घ) मूल्यांकन

तलको तालिकामा सिकारुको लडजम्प अभ्यासको अभिलेख राख्नुहोस्।

कस	नाम	लडजम्प अभ्यास					
		सिपको प्रदर्शन स्तर			नियम पालना		
		उत्तम	मध्यम	सुधारोन्मुख	उत्तम	मध्यम	सुधारोन्मुख


## सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर लडजम्प तथा हाइजम्पका अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

[https://youtu.be/K\\_-mBWT47\\_E](https://youtu.be/K_-mBWT47_E)

<https://youtu.be/thq4A6dPJ1U>

<https://youtu.be/XE54eKUbWc8>

<https://youtu.be/rwYGWKw2g4c>

## शिक्षकका लागि थप सुझाव

- विद्यार्थीको सङ्ख्या तथा क्षमता हेरी समूह निर्माण गर्नुहोस् र लडजम्प तथा हाइजम्प सुरु गर्नुभन्दा आगाडि सबै नियमहरू भन्नुहोस् वा सिकाउनुहोस् ।
- लडजम्प तथा हाइजम्प एक पटक मात्र नभई कम्तीमा तीन पटक वा बारम्बार देच्याएर गर्न लगाउँनुहोस् र प्रत्येक पटकको रेकर्ड राख्नुहोस् ।
- कसैको बराबर भएमा अधिल्लो कसको गल्ती बढी छ रेकर्ड हेरी तुलना गर्नुहोस् । शिक्षकले नियमहरूभन्दा स्पष्ट सबै विद्यार्थीले सुन्ने गरी भन्नुपर्दछ ।
- लडजम्प तथा हाइजम्पका मात्रै कायहरू गर्दा विद्यार्थीहरू दिक्क मान्न सक्छन् त्यसैले विभिन्न रमाइला खेलसँग मिलाएर क्रियाकलाप गराउँदा राम्रो हुन्छ ।
- विद्यार्थीलाई यसले सकेन यसले धेरै सक्यो भनेर तुलना नगरी विद्यार्थीहरूको रेकर्डलाई तुलना गरेर पहिलाभन्दा कर्ति राम्रो भएको छ ? कर्ति कोसिस गरेको छ ? भन्ने कुरा शिक्षकले थाहा पाउनुपर्दछ ।

## दसौं दिन

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

साधारण रिले दौड़को अभ्यास गर्न

### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, चुना, फिता, डोरी, व्याटन अथवा १ फुट जाति लामा लट्ठीहरू, खेल मैदान

### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

#### १. परिचयात्मक खण्ड

क्रियाकलाप १ : (शरीर तताउने कार्यकलाप)

१० मिनेट

- शिक्षकले साधारण रिले दौड़को अभ्यास गराउन विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदान वा चउरमा लगी जिक्ज्याक दौड़ दौडाए पछि रोल कल गर्नुहोस् र केही सामान्य कसरतहरू गराएर जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् । यस्ता कसरतहरू गराउँदा विद्यार्थीहरूको रुचिका आधारमा ३/४ आटा अथवा बढी पनि गराउन सकिने छ ।

#### २. मुख्य खण्ड

क्रियाकलाप १ : (साधारण रिले दौड़को अभ्यास)

४० मिनेट

- एक पटकमा ३/४ जना दौडान मिले सिधा ट्र्याक बनाउनुहोस् ।
- रिले दौड ४×१०० मिटर र ४×४०० मिटरको दौड प्रतियोगिता आयोजना गरिन्छ र आफ्नो ट्र्याकमा मात्र दौडन पाउने तथा सिटी बजाएपछि वा क्ल्यापिङ गरे पछि मात्र दौडन पाउँने जस्ता रिले दौडका नियमहरू पनि भन्नुहोस् ।
- रिले दौडका विभिन्न चित्रहरू देखाउँदै साधारण रिले दौडको नियमहरू भनी दौडने तरिका पनि प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- रिले दौडको व्याटन हस्तान्तरणको अभ्यास गर्नको लागि खेल मैदानको उपलब्धताका आधारमा ४०-६० मिटरको दौडने ट्र्याक बनाइ स्टार्ट लाइन, अन्तिम लाइन र विचमा एउटा चिनो चुना हाली लगाउनुहोस् ।



स्टार्ट लाइन



विचमो लाइन



अन्तिम लाइन

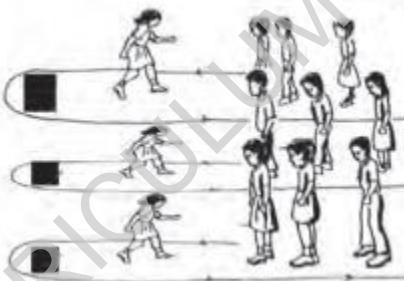
- विद्यार्थीहरूलाई सङ्ख्याका आधारमा बराबर समूह विभाजन गरी स्टार्टिङ लाइनमा क्राउच स्टायलमा राखी व्याटन हातमा लिई सिटी तथा क्ल्यापरका सहायताले दौड सुरु गराउनुहोस् ।
- व्याटन पास गर्दा पहिलो दौडमा साथीले व्याटनको तलतिर छेउमा समात्ने र दौडने साथीलाई व्याटनको माथितिर सामाउन दिने तरिका प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।



- त्यसै गरी व्याटन लिन साथीसँग सँगै दौडी हत्केलालाई माथि देखाउने र पछाड नहेरी वेग नघटाई साथीले हत्केलामा व्याटन राखिदिने तरिका पनि प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् र अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।



- रिले दौड सुरु गर्ने तरिका तथा व्याटन हस्तान्तरण गर्ने तरिकाको अभ्यास गरिसकेपछि प्रतियोगिता गर्नका लागि ४/४ जनाको समूह बनाई स्टार्ट लाइनमा बस्न लगाउनुहोस् र प्रतियोगिता सुरु गर्नुहोस् ।
- सबै विद्यार्थीहरूको पालो सकिने गरी कुन समूहले छिटो दुरी पार गन्यो रेकर्ड गरी अभिलेख राख्नुहोस् ।



- केही समय आराम गर्न लगाउनुहोस् र पुनः दौडाउनुहोस् ।

### ३. अन्तिम खण्ड

**क्रियाकलाप १ : (मनोरञ्जनात्मक खेल वा जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)**

**१० मिनेट**

- खेल्ने मैदानमा एउटा गोला घेरा कोर्नुहोस् र सबैलाई घेरा बाहिर कम्मरमा हात राखी उभिन्न लगाउनु होस् । त्यसपछि कुनै साधारण तथा स्थानीय रमाइला खेल प्रदर्शन गरी खेलाउनुहोस् । केही समय रमाइलो गरेपछि जिउ चिस्याउने कसरतको लागि सामान्य दौडाउने र अलि अलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराइ छुट्टी दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर कसरतका अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/kYQ0AD5dUFg>

शिक्षकका लागि थप सुझाव

- विद्यार्थीको सझाया बराबर हुने गरी समूह निर्माण गर्नुहोस् ।
- एक जना नपुगेर बरबर नभएमा शिक्षक आफै खेलीदिने तथा दुई जना नपुगेमा १/१ जनालाई अर्को एक चक्कर दौडन लगाउनुहोस् यसरी दौडने विद्यार्थीलाई आराम गर्ने मौका पनि दिनुहोस् ।
- जित र हारको कुरालाई मात्र नहेरी विद्यार्थीले खेलमा रुचि लिएको छ, छैन त्यसलाई बढी प्राथमिकता दिने तथा हारे पनि अन्तिम सम्म खेल जोड दिनुपर्दछ तथा बारम्बार प्रोत्सान दिने गर्नु प्रदछ ।
- प्रतियोगितमा कुन विद्यार्थीले गर्दा हारेको छ त्यसलाई मन दुखे शब्द बोल्ने, गाली गर्ने जस्ता क्रियाकलाप नगरी सम्भाइबुझाइ सहानुभूतिपूर्वक मिठा शब्दहरू प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- समय समयमा विद्यार्थीहरूको समूह पनि परिवर्तन गरिदिनु पर्दछ र खेल खेलाउँदा सकेसम्म चुना तथा चिह्नहरूको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- सुरुको रेखामा ब्याटन लिएर अगाडि दौडेको साथि फर्कर नआएसम्म दोस्रो दौडने साथी सुरुको रेखाभन्दा अगाडि जान पाउदैन ब्याटन दिँदा निश्चित क्षेत्र तोकिएको हुन्छ त्याहाँबाट मात्र हस्तान्तरण गर्नुपर्दछ ।

## एधारौं दिन

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

पहाड, तथा जमिनमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको परिचय दिन

पहाड, तथा जमिनमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको अवलोकन गरी धारणा निर्माण गर्न

### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

पहाड, तथा जमिनमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको फोटो, चित्र, भिडियो

### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

#### १. परिचयात्मक खण्ड

क्रियाकलाप १ : (शरीर तताउने कार्यकलाप) १० मिनेट

- विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदान वा चउरमा लगी जिक्ज्याक दौड दौडाए पछि रोल कल गर्नुहोस् र केही सामान्य कसरतहरू गराएर जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् । यस्ता कसरतहरू गराउँदा विद्यार्थीहरूको रुचिका आधारमा ३/४ ओटा अथवा बढी पनि गराउन सकिने छ ।

#### २. मुख्य खण्ड

क्रियाकलाप १ : (पहाड, तथा जमिनमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको परिचय) ४० मिनेट

सामान्य रूपमा हामीले थाहा पाएर वा नपाई विभिन्न क्रियाकलापहरू गरिरहेकका हुन्छौं जस्तै : खोला तर्ने, जड्गालमा हिँडने, हिमाल चढने, स्विमिङ् गर्ने, नदी तर्ने, पहाड उक्लने, पहाडमा साइकल तथा मोटरसाइकलको प्रतियोगिताम सहभागी हुने, म्याराथन दौड दौडन आदि यस्ता कार्यहरूमा उच्च बल तथा शारीरिक श्रम लगाएर गरिने ठुला स्टन्ट नै साहसिक क्रियाकलापहरू हुन् । यस्ता साहसिक क्रियाकलापहरूको हाम्रो देशमा उच्च सम्भावना रहेको छ भनी विभिन्न चित्र, वा फोटो प्रदर्शन गराउनुहोस् वा सम्भव छ नजिकै छ भने खोला, भिरपाखा, स्विमिङ् पुल, बन्जी जम्प, प्याराग्लाइड, बोटिङ् गरेको दृश्य देखाउनुहोस् ।



### ३. अन्तिम खण्ड

क्रियाकलाप १ : (मनोरञ्जनात्मक खेल वा जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)

१० मिनेट

- खेल्ने मैदानमा एउटा गोला घेरा कोर्नुहोस् र सबैलाई घेरा बाहिर कम्मरमा हात राखी उभिन्न लगाउनु होस् । त्यसपछि कुनै साधारण तथा स्थानीय रमाइला खेल प्रदर्शन गरी खेलाउनुहोस् । केही समय रमाइलो गरेपछि जिउ चिस्याउने कसरतका लागि सामान्य दौडाउने र अलि अलि जोरी तन्काउने कसरत गराइ छुटटी दिनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

पहाड, तथा जमिनमा गरिने साहसिक क्रियाकलापसम्बन्धी अनुभव खोजेर सङ्गलन गर्नुहोस् र साथीसँग आदानप्रदान गर्नुहोस् ।

#### सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर पहाड, तथा जमिनमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको अभ्यासहरू गराएको हेठले सकिने छ ।

<https://youtu.be/0e4eurfoUuI>

[https://youtu.be/saj0l4er\\_eA](https://youtu.be/saj0l4er_eA)

### शिक्षकका लागि थप सुभाव

- विद्यालय इलाकामा कोही विज्ञ उपलब्ध भएमा तिनीहरूलाई विद्यालयमा आमन्त्रण गरी पहाडमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको बारेमा सिकाइ सहजीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई लघु भ्रमण गराई विभिन्न ठाउँमा सञ्चालन भएका साहसिक क्रियाकलापहरूको अवलोकन गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई पालैपालो आफूले गरेको साहसिक क्रियाकलापको बारेमा भन्ने मौका प्रदान गर्नुहोस् ।

### बाहौं दिन

#### (क) विशिष्ट उद्देश्य

पहाड, तथा जमिनमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको अभ्यास गर्न

#### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

- चश्मा, लट्ठी, हरियो जड्गाल, खोला, भिरपाखा, स्विमिङ पुल, समथर फाँट, पहाड, उकालो ओरालो परेको कुनै क्षेत्र

#### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

##### १. परिचयात्मक खण्ड

क्रियाकलाप १ : (शरीर तताउने कार्यकलाप)

१० मिनेट

- विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदान वा चउरमा लगि जिक्ज्याक दौड दौडाए पछि रोल कल गर्नुहोस् र केही सामान्य कसरतहरू गराएर जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

## २. मुख्य खण्ड

**क्रियाकलाप १ :** (पहाड, तथा जमिनमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको अभ्यास)

१२० मिनेट

- विद्यार्थीहरूलाई साहसिक क्रियाकलाप (पदयात्रा) गराउन मिल्ने विद्यालय वरपर कुन स्थान छ ? पहिला छनोट गर्नुहोस् । (यो क्रियाकलाप वर्षभरिमा कुनै एक दिन गर्न सकिने)
- आफूलाई आवश्यक पर्ने कापी, कलम, क्यामरा, पानी, खाजा, उपयुक्त कपडा, जुता तथा त्यस स्थानमा आवश्यक पर्ने जस्ता कुराहरूको लिस्ट बनाई भोलामा राख्न लगाउनुहोस् ।
- कसैलाई केही असहज महसुस भएमा तुरन्त जानकरी गराउनु पर्दछ भनी सिकाउनुहोस् र शिक्षकले पनि प्रथमिक उपथार बाकस राख्न नभुल्नुहोस् ।
- विद्यार्थीको सङ्ख्या नेतृत्व क्षमता हेरी टोली नेता छनोट गरि तीन चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र आफूलाई पनि एक समूहमा राख्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई पुग्नुपर्ने स्थान, बाटो तथा याद गर्नुपर्ने कुराहरू सबैले सुन्ने गरी भन्नुहोस र कापी कलम तयार गरि महत्त्वपूर्ण कुराहरू टिपोट गर्न लगाउनुहोस् र सम्भव भए नक्सा उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- पदयात्राका क्रममा देखेका तथा अनुभव गरेका सम्पूर्ण कुराहरू टिपोट गरी ढायरी तयार गर्नपर्दछ भनी पदयात्रामा सहभागी गराउनुहोस् ।



## ३. अन्तिम खण्ड

**क्रियाकलाप १ :** (सारांश वा जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)

१० मिनेट

- अर्धगोलाकार घेराम उभिन लगाई अज भए गरेका क्रियाकलापको सारांश भनी अलि अलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराइ छुट्टी दिनुहोस् ।

### (घ) भूल्याइकन

पहाड, तथा जमिनमा गरिने साहसिक क्रियाकलापका क्रममा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

**सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू**

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर पहाड, तथा जमिनमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/VZ2CPdIPa30>

<https://youtu.be/pypGv3HLmyQ>

<https://youtu.be/eHFs2aSlfA0>

#### शिक्षकका लागि थप सुभाव

- पदयात्राको समयमा हुन सक्ने दुर्घटनाहरूका बारेमा जानकारी गराउँनुहोस् र आफू पनि सजक हुनुहोस् ।
- निर्देशन दिँदा सबैले सुन्ने गरी स्पष्ट रूपमा दिनुहोस् ।
- पदयात्रा गराउँदा सबै टोलीलाई देख्न सक्ने गरी स्थानको छनोट गर्नुहोस् ।
- सबैले टोली नेताले भनेको मान्नु पर्दछ र अनुशासनलाई ध्यान दिनु पर्दछ भनी सिकाउँनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई आफूले तयार गरेको डायरी पालैपालो भन्ने मौका प्रदान गर्नुहोस् ।

## एकाइ द : खेलहरू (Games)

### (क) एकाइ परिचय

यस एकाइमा शारीरिक क्रियाकलापका आधारभूत तत्वको बोध र खेलका आधारभूत सिपहरूको प्रदर्शन गर्न सक्ने सक्षमता राखिएको छ । यसअन्तर्गत चार खेल मात्र खेलाउन सकिने गरी भलिबल आधारभूत सिपहरू (पासिड र सर्भिसिड), फुटबलका आधारभूत सिपहरू (पासिड र ट्र्यापिड), वास्केटबल आधारभूत सिपहरू (ड्रिब्लिड र पासिड), कबड्डी आधारभूत सिपहरू (रेडिड : क्यान्ट, सेफ रेड), खो खो का आधारभूत सिपहरू (वर्गमा बस्ने र खो दिने) र सामूहिक खेलको अभ्यास (भलिबल, फुटबल( वास्केटबल, कबड्डी) जस्ता मुख्य विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ । यस एकाइबाट प्राप्त हुने सिकाइ उपलब्धिका लागि अनुमानित १४ कार्यघण्टा छुट्याइएको छ । यस एकाइको सिकाइ सहजीकरणका क्रियात्मक सिप, सिकाइ सिप, प्रयोग सिप, आत्मबल सिप, प्रतिक्रिया समय सिप र स्वअनुशासन सिप समेत हासिल हुने गरी सिकाइ विधि, रणनीति र कौशलहरू समावेश गरिएको छ । कक्षाका विद्यार्थीहरूमध्यबाट सम्बन्धित क्रियाकलाप सिकी सकेका, सिक्कै गरेका र सिकाउनु पर्ने विद्यार्थीहरू पहिचान गरी समूह निर्माण गरी क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ । आवश्यकताअनुसार शिक्षक आफैले वा टोली नेतामार्फत सम्बन्धित क्रियाकलाप प्रदर्शन गर्दै अन्य विद्यार्थीहरूलाई सोही निर्देशनबमोजिम अभ्यास गर्न लगाउने साथै स्वतन्त्र रूपमा सबैलाई त्यसको प्रयाप्त अभ्यास गर्न लगाउनुपर्छ । यसै गरी सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न थप टेवा पुऱ्याउने खालका व्यावहारिक, लचिला, र स्थानीय सर्नभ अनुकूलका क्रियाकलापहरू गराउन वा स्व अभ्यासका लागि प्रोत्साहन समेत गर्न सकिन्छ ।

### (ख) सिकाइ उपलब्धिहरू

द.१ भलिबल आधारभूत सिपहरू (पासिड र सर्भिसिड)

द.२ फुटबलका आधारभूत सिपहरू (पासिड र ट्र्यापिड)

द.३ वास्केटबल आधारभूत सिपहरू (ड्रिब्लिड र पासिड)

द.४ कबड्डी आधारभूत सिपहरू (रेडिड : क्यान्ट, सेफ रेड)

द.५ खो खो का आधारभूत सिपहरू (वर्गमा बस्ने र खो दिने)

द.६ सामूहिक खेलको अभ्यास (भलिबल, फुटबल, वास्केटबल र कबड्डी)

### (ग) विषयवस्तुगत समय विभाजन

क्र.सं.	पाठ्यवस्तु	अनुमानित कार्य घण्टा
१.	भलिबलका आधारभूत सिपहरूमध्ये पासिडको अभ्यास (डिगिड) गर्न	२
२.	भलिबलका आधारभूत सिपहरूमध्ये पासिडको अभ्यास (भलिड) गर्न	
३.	भलिबलका आधारभूत सिपहरूमध्ये सर्भिसिडको अभ्यास गर्न	१
४.	फुटबल खेलका आधारभूत सिपहरूमध्ये पासिड गर्न	२
५.	फुटबल खेलका आधारभूत सिपहरूमध्ये पासिड गर्न	

६.	फुटबल खेलका आधारभूत सिपहरूमध्ये ट्रयापिड गर्न	१
७.	पाँच जनाको फुटबल (गोलकिपर नराखेर) प्रदर्शन गर्न	१
८.	वास्केटबल खेलका आधारभूत सिपहरूमध्ये ड्रिल्लिङ्गको अभ्यास गर्न	१
९.	वास्केटबल खेलका आधारभूत सिपहरूमध्ये पासिङ्गको अभ्यास गर्न	१
१०.	कबड्डीका आधारभूत सिपहरूमध्ये रेडिङ्गको अभ्यास गर्न	२
११.	कबड्डीका आधारभूत सिपहरूमध्ये क्याचिङ्गको अभ्यास गर्न	
१२.	खो खो खेलमा वर्गमा बस्ने सिपहरूको अभ्यास गर्न	१
१३.	खो खो खेलमा खो दिने सिपहरूको अभ्यास गर्न	१
१४.	कार्यपुस्तकमा भएका खेलहरूको सामूहिक खेलको अभ्यास गर्न	१
	विद्यार्थीहरूको सिकाइ मजबूत बनाउन, उपचारात्मक सिकाइमा सहयोग गर्न, पाठसँग सम्बन्धित व्यावहारिक र प्रयोगात्मक कार्य गर्न, तोकिएको अनुमानित समयमा कक्षा व्यवस्थापन गरी सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप गर्नुपर्दछ ।	

तेरौँ दिन

(क) विशिष्ट उद्देश्य

भलिबलका आधारभूत सिपहरूमध्ये पासिङ्गको (डिगिड) अभ्यास गर्न

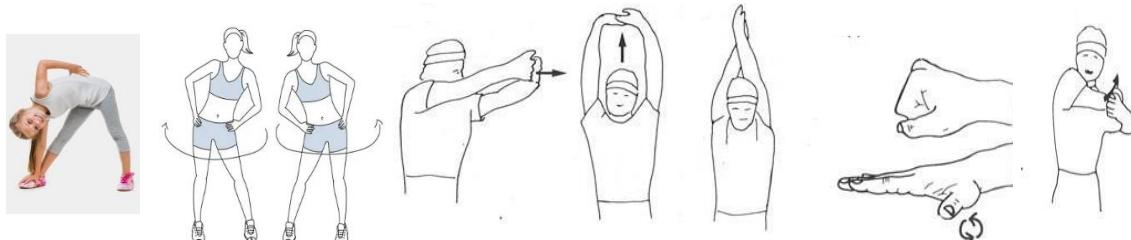
(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

भलिबल, सिटी, नेट, चुना, फिता, किला, खम्बा, डोरी, खेल मैदान

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : डिगिडको अभ्यास                    ५० मिनेट

- विद्यालयमा उपलब्ध भएको खेल मैदानमा लागि जिउ तताउने कसरत गराउने त्यसपछि भलिबलको पासिङ्गको लागि आवश्यक पर्ने हात, गोडा, घुँडा, कम्मर आदिको कसरत गराउनुहोस् ।



- भलिबलका आधारभूत सिपहरूमध्ये पासिड दुई प्रकारले गर्न सकिन्छ भनी डिगिड र भलिड गर्ने क्रियाकलाप प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- डिगिड र भलिडमध्ये पहिला विद्यार्थीहरूलाई अर्ध चन्द्रकार घेरा, ताँती वा पडक्तिमा राखी डिगिडको अभ्यास गराउनुहोस् ।



- डिगिड गराउँदा दुवै गोडा वा एउटा गोडा अगाडि खुम्चाउन लगाई हात जोडेर कुहिना तन्काइ बल हान्ने दिशातिर छाती फर्काई हात र छातिले करिब ९० डिग्रीको कोण बनाई हान्न तयारी गराउनुहोस् ।
- डिगिड हान्दा कुम उठाएर गर्धन लुकाउने र बललाई नाडी माथिको भित्री भागमा पार्ने र बलसँगै उठनुपर्छ भनी प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- डिगिडको प्रदर्शन गराएपछि विद्यार्थीहरूलाई घेरामा राखी पालैपालो बल पास गरी डिगिड गर्न लगाउनुहोस् ।

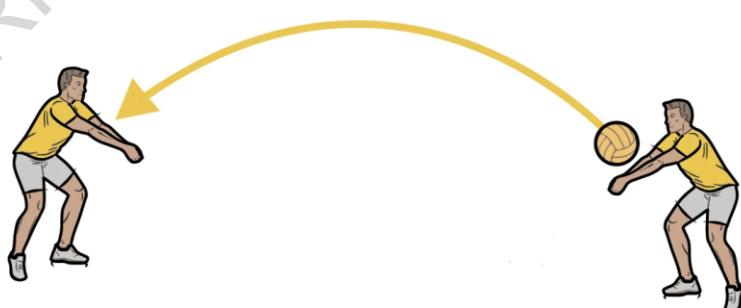


- विद्यार्थीहरूलाई आमुनेसामुने ताँतीमा राखी एक समूहका पहिलो विद्यार्थीलाई बल पास गरी अर्को समूहको पछाडि बस्न लगाउनुहोस् ।



बल पास गरीसकेपछि अन्तिममा गएर बस्ने →

- त्यसै गरी पहिलो समूहको पहिलो विद्यार्थीले पास दिएको बललाई अर्को समूहको पहिलो विद्यार्थीलाई डिगिड गरेर फर्काउन लगाउनुहोस् । यसरी पालैपालो सबै विद्यार्थीहरूलाई डिगिड गर्न लगाउनुहोस् ।



- यसरी केही समय अभ्यास गरिसकेपछि पुनः सबै विद्यार्थीहरूको ३/४ पटक पालो आउने गरी २ मिटर अगाडि तथा दायाँ बायाँ बल दिई दगुरेर बल भएको मुनि पुगी फर्काउन लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि नेट माथिवाट बल पास गरी साथीलाई दिन प्रयास गर्न लगाउनुहोस् ।

## क्रियाकलाप २ : (मनोरञ्जनात्मक खेल र जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)

१० मिनेट

- भलिड र डिगिड प्रयोग गरी भलिबल खेल प्रदर्शन गरी खेलाउनु होस् । केही समय रमाइलो गरेपछि जिउ चिस्याउने कसरतको लागि सामान्य दौडाउने र अलिअलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराई छुट्टी दिनुहोस् ।

### (घ) मूल्यांकन

#### साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले विद्यालयले आयोजना गरेका भलिबल प्रतियोगितामा निम्नअनुसार अवलोकन गरी मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	सक्रियता			
२.	अनुशासन			
३.	सिकाई व्यवहार			
४.	सहयोग			
५.	सहकार्य			
६.	नेतृत्व क्षमता			

### (ङ) परियोजना कार्य

विद्यालयमा भलिबल प्रतियोगिताको आयोजना गरी विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउनुहोस् ।

#### सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर भलिबल खेलका पासिड क्रियाकलापको अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

[https://youtu.be/oC8\\_QCY8ZE0](https://youtu.be/oC8_QCY8ZE0)

<https://youtu.be/U2q7J6PwWP4>

## चौधौं दिन

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

भलिबलका आधारभूत सिपहरूमध्ये पासिङ्को (भलिड) अभ्यास गर्न

### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

भलिबल, सिटी, नेट, चुना, फिता, किला, खम्बा, डोरी, खेल मैदान

### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

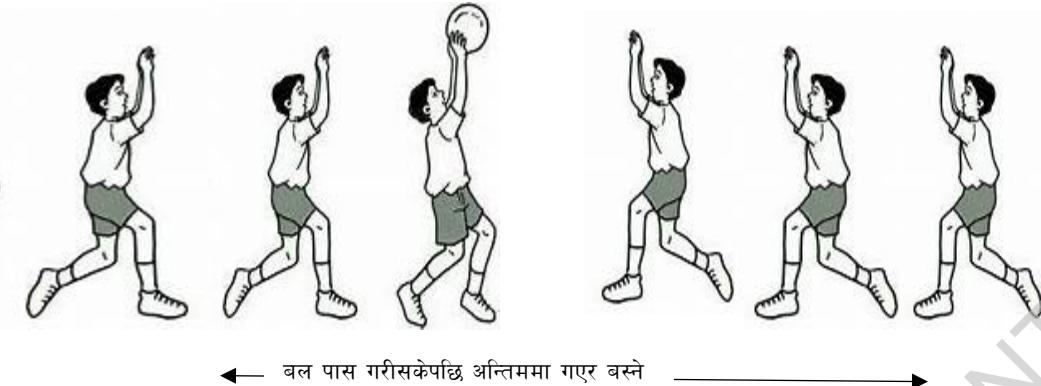
#### क्रियाकलाप १ : पासिङ्को अभ्यास गर्न

५० मिनेट

- विद्यालयमा उपलब्ध भएको खेल मैदानमा लगी जिउ तताउने कसरत गराउने त्यसपछि भलिबलको पासिङ्का लागि आवश्यक पर्ने हात, गोडा, घुँडा, कम्मर आदिको कसरत गराउनुहोस् ।
- भलिबलका आधारभूत सिपहरूमध्ये पासिङ्को दुई प्रकारले गर्न सकिन्छ, भनी भलिड गर्ने क्रियाकलाप प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- डिगिड र भलिडमध्ये पहिला डिगिड गराई सकेकाले अब विद्यार्थीहरूलाई घेरा, ताँती वा पडक्कित मा राखी भलिडको अभ्यास गराउनुहोस् ।
- भलिडको अभ्यास गराउँदा दुवै हात निधार माथि, कुहिने खुम्चेको, हत्केलाहरू एक अर्को तिर फकाई औलाहरू बल अड्ने आकार बनाउने तथा बुढीऔला भने निधारतिर फर्काउन लगाउनुहोस् ।
- बल हान्दा कुहिनो अलिकति खुम्चाउने, बुढी, चोर र मार्भीऔलाको टुप्पाको भित्री भागले बलमुनि छुने तथा औला, नाडी, कुहिना, कम्मर, घुँडा र गोली गाँठोको स्प्रिङ्गले बल ठेल लगाउनुहोस् ।
- भलिडको प्रदर्शन गराएपछि विद्यार्थीहरूलाई घेरामा राखी पालैपालो भलिडको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।



- विद्यार्थीहरूलाई आमुनेसामुने ताँतीमा राखी एक समूहका पहिलो विद्यार्थीलाई बल पास गरी अर्को समूहको पछाडि बस्न लगाउनुहोस् । यसरी भलिड गर्दा विद्यालयको अग्लो पर्खालमा गरेर पनि देखाउन सकिन्छ ।



- त्यसै गरी पहिलो समूहको पहिलो विद्यार्थीले पास दिएको बललाई अर्को समूहको पहिलो विद्यार्थीलाई भलिड गरेर फर्काउन लगाउनुहोस् । यसरी पालैपालो सबै विद्यार्थीहरूलाई गर्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी केही समय अभ्यास गरिसके पछि पुनः सबै विद्यार्थीहरूको  $\frac{3}{4}$  पटक पालो आउने गरी २ मिटर अगाडि तथा दायाँ बायाँ बल दिई दगुरेर बल भएकोमुनि पुगी फर्काउन लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि नेट माथिबाट बल पास गरी साथीलाई दिन प्रयास गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा मनोरञ्जनका लागि भलिड र डिगिड प्रयोग गरी भलिबल खेल खेलाउनुहोस् ।

**क्रियाकलाप २ : (मनोरञ्जनात्मक खेल र जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)**

१०

#### मिनेट

- भलिड र डिगिड प्रयोग गरी भलिबल खेल प्रदर्शन गरी खेलाउनुहोस् । केही समय रमाइलो गरेपछि जिउ चिस्याउने कसरतका लागि सामान्य दौडाउने र अलिअलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराइ छुटटी दिनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

##### साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले विद्यालयले आयोजना गरेका भलिबल प्रतियोगितामा निम्नअनुसार अवलोकन गरी मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	सक्रियता			
२.	अनुशासन			
३.	सिकाइ व्यवहार			
४.	सहयोग			

५.	सहकार्य			
६.	नेतृत्व क्षमता			

### परियोजना कार्य

विद्यालयमा भलिबलको आयोजना गरी विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउनुहोस् ।

### सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर भलिबल खेलका पासिड क्रियाकलापको अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

[https://youtu.be/K9X\\_wB1Yu84](https://youtu.be/K9X_wB1Yu84)

<https://youtu.be/J4JzO0cUw6E>

[https://youtu.be/06-\\_bjvv5j8](https://youtu.be/06-_bjvv5j8)

## पन्द्रौं दिन

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

भलिबलका आधारभूत सिपहरूमध्ये सर्भिसको अभ्यास गर्न

### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

भलिबल, सिटी, नेट, चुना, फिता, किला, खम्बा, डोरी र खेल मैदान

### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सर्भिसको अभ्यास गर्न

५० मिनेट

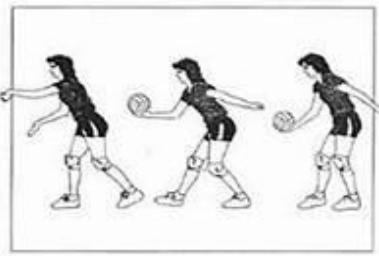
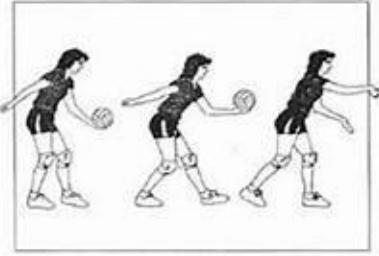
- विद्यालयमा उपलब्ध भएको खेल मैदानमा लगी जिउ तताउने कसरत गराउनुहोस् । त्यसपछि भलिबलको सर्भिसको लागि आवश्यक पर्ने हात, गोडा, घुँडा, कम्मर आदिको कसरत गराउनुहोस् ।
- भलिबलका आधारभूत सिपहरूमध्ये सर्भिस धेरै प्रकारले गर्न सकिन्छ भनी अन्डरह्यान्ड सर्भिस गर्ने तरिका विद्यार्थीहरूलाई धेरामा राखी प्रदेशन गरी देखाउनुहोस् । साथै ओभरहेड सर्भिस गर्ने तरिका पनि गरेर देखाउनुहोस् ।



- त्यस पछि अन्डरह्यान्ड सर्भिसका लागि विद्यार्थीहरूलाई  $\frac{5}{10}$  पटक बल प्रयोग नगरीकन नै अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् । यसरी अभ्यास गराउँदा दायाँ हातले सर्भिस गर्ने विद्यार्थीलाई बायाँ गोडालाई ३० से.मि. जति अगाडि राखेर विपक्षीतिर फर्काउन लगाउनुहोस् ।



- त्यसपछि कम्मरको उचाइमा बायाँ हातमा बल राखि शरीर अलिकति अगाडि भुकाइ दायाँ हात पछाडि तन्काएर हत्केला खेलेर दायाँ खुटटमा शरीरको भार थामी बायाँ हातले बल छोडी शरीरको भार बाँकी गोडामा सार्दै दायाँ हातले बल सिधा अगाडि हान्न लगाउनुहोस् । यसरी बल हान्दा दायाँ हातको कुहिनो सिधा हुने गरी हान्न लगाउनुहोस् ।



← बल पास गरिसकेपछि अन्तिममा गएर वस्ते →

- त्यसपछि समूह विभाजन गरी पहिलो समूहको पहिलो विद्यार्थीले पास दिएको बललाई अर्को समूहको पहिलो विद्यार्थीलाई भलिड् वा डिगिड् गरेर फर्काउन लगाउनुहोस् । यसरी नै पालैपालो सबै विद्यार्थीहरूलाई गर्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी केही समय अभ्यास गरीसके पछि पुनः सबै विद्यार्थीहरूको  $\frac{3}{4}$  पटक पालो आउने गरी नेट माथिबाट आएको सर्भिस बाललाई दगुरेर बल भएको मुनि पुगी भलिड् वा डिगिड् गरेर फर्काउन लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा मनोरञ्जनका लागि सर्भिस गरी भलिड् र डिगिड् प्रयोग गरी भलिबल खेल खेलाउनुहोस् ।

#### क्रियाकलाप २ : (मनोरञ्जनात्मक खेल र जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)

१० मिनेट

- विभिन्न समूह विभाजन गरी अन्डरहेन्ड सभिस खेल प्रतियोगित गरी खेलाउनु होस् । केही समय रमाइलो गरेपछि जिउ चिस्याउने कसरतका लागि सामान्य दौडाउने र अलिअलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराइ छुटटी दिनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

##### साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले विद्यालयले आयोजना गरेका भलिबल प्रतियोगितामा निम्नअनुसार अवलोकन गरी मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	सक्रियता			
२.	अनुशासन			
३.	सिकाइ व्यवहार			
४.	सहयोग			
५.	सहकार्य			

६.	नेतृत्व क्षमता			
----	----------------	--	--	--

### परियोजना कार्य

❖ विद्यालयमा भलिबलको आयोजना गरी विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउनुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर भलिबल खेलका पासिड क्रियाकलापको अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/NRVOtMeSOBI>

<https://youtu.be/SnG7XJDunzs>

**सोराँ दिन**

**(क) विशिष्ट उद्देश्य**

फुटबल खेलका आधारभूत सिपहरूमध्ये पासिड गर्न

**(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू**

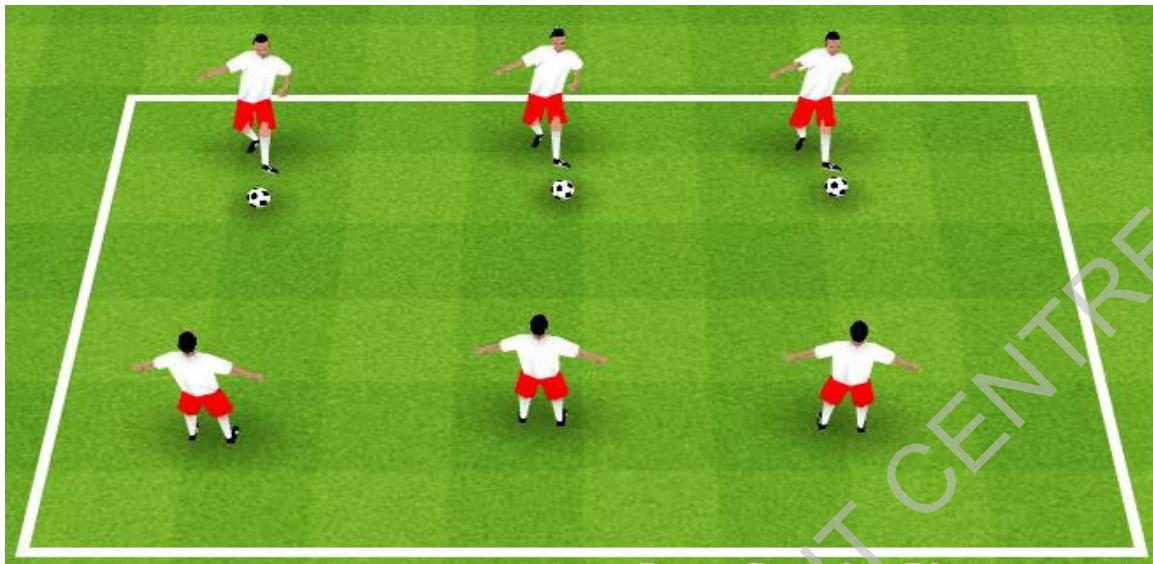
फुटबल, सिटी, चुना, फिता, डोरी, किला, भन्डा

**(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप**

**क्रियाकलाप १ : (फुटबलका आधारभूत सिपहरूमध्ये छोटो पासिडको अभ्यास गर्न )**

**५० मिनेट**

- विद्यालयमा उपलब्ध भएको खेल मैदानमा लगी जिउ तताउने कसरत गराउनुहोस् र त्यसपछि पासिड गर्ने तरिकाहरूमध्ये छोटो र लामो पासिडका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई भन्नुहोस् ।
- फुटबलका आधारभूत सिपहरूमध्ये पासिड घेरे प्रकारले गर्न सकिन्छ भनी छोटो पास गर्ने तरिका विद्यार्थीहरूलाई घेरामा राखी प्रदर्शन गरी देखाउनुहाए ।
- आफ्नो साथी नजिक भएको बेलामा विपक्षीलाई छक्काउदै किकिड वा हेडिड गरेर छोटो पास गर्न सकिन्छ भनी प्रदर्शन गरी सिकाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गरी ५ मिटरको दुरी राखी आमुने सामुने हेरी उभिन लगाउनुहोस् ।
- साथीलाई बल पास गर्दा गोडाको औला र कुर्कुच्चको विचको भित्री भागले बललाई इन्साइड किकिड गरिन्छ भनी प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।



- यसरी सबै विद्यार्थीहरूको पालो पुग्ने गरी ५/६ पटक गर्न लगाउनुहोस् ।



- हेडिड बाट पनि अगाडि, दायाँ बाया बल पास गर्न सकिन्छ, यसरी हेडिडले बल अगाडि पास गर्दा दुवै गोडा खोली वा अगाडि पछाडि खोली शरीरका भार बराबर राखी बल आएपछि टाउको र छाति अलिकति पछाडि लगि निधारमा बल परेपछि अगाडि हान्तु पर्दछ भनी प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।

#### क्रियाकलाप २ : (मनोरञ्जनात्मक खेल र जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)

१० मिनेट

- समूह विभाजन गरी पासिड खेल प्रतियोगित गरी खेलाउनु होस् । केही समय रमाइलो गरेपछि जिउ चिस्याउने कसरतका लागि सामान्य दौडाउने र अलिअलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराई छुट्टी दिनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

##### साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले विचालयले आयोजना गरेका फुटबल प्रतियोगितामा निम्नअनुसार अवलोकन गरी मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	सक्रियता			

२.	अनुशासन			
३.	सिकाइ व्यवहार			
४.	सहयोग			
५.	सहकार्य			
६.	नेतृत्व क्षमता			

### परियोजना कार्य

विद्यालयमा फुटबल प्रतियोगिता आयोजना गरी विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउनुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर फुटबल खेलका पासिड क्रियाकलापको अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/xvaD2AamMpU>

<https://youtu.be/8BJughgOYvc>

<https://youtu.be/Y91WBDukbhg>

### सत्राँ दिन

(क) विशिष्ट उद्देश्य

फुटबल खेलका आधारभूत सिपहरूमध्ये पासिड गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

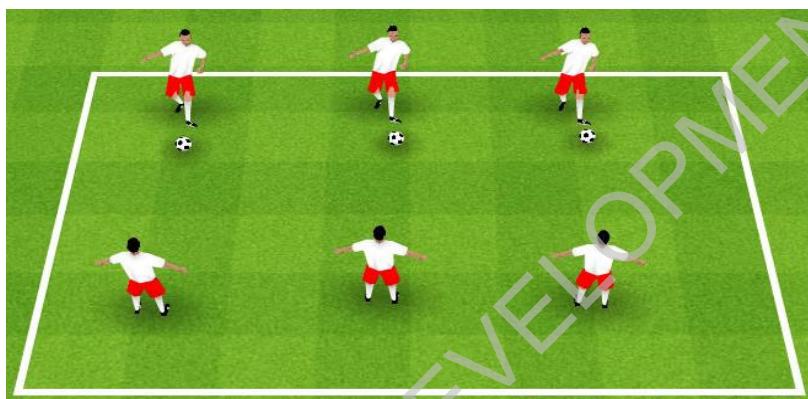
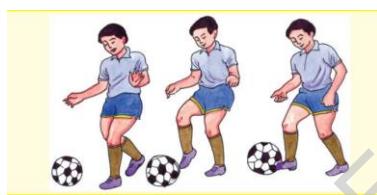
फुटबल, सिटी, चुना, फिता, डोरी, किला, भन्डा, खेल मैदान

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : पासिडको अभ्यास गर्न

५० मिनेट

- विद्यालयमा उपलब्ध भएको खेल मैदानमा लगी जिउ तताउने कसरत गराउनुहोस् र त्यसपछि पासिड गर्ने तरिकाहरूमध्ये लामो पासिडका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई भन्नुहोस् ।
- फुटबलका आधारभूत सिपहरूमध्ये पासिड घेरै प्रकारले गर्न सकिन्छ भनी लामो पास गर्ने तरिका विद्यार्थीहरूलाई घेरामा राखी प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- आफ्नो साथी टाँडा भएको वेलामा विपक्षीलाई छक्याउँदै किकिड गरेर लामो पास गर्न सकिन्छ भनी प्रदर्शन गरी सिकाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गरी १०/१५ मिटरको दुरी राखि आमुने सामुने हेरी उभिन लगाउनुहोस् ।
- साथीलाई लामो बल पास गर्दा जुत्ताको फित्ता बाध्ने ठाउँवाट बललाई हानी साथीलाई पास गर्न सकिन्छ भनी इन्स्ट्रेप किकिड प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।



- यसरी सबै विद्यार्थीहरूको पालो पुग्ने गरी ५/६ पटक गर्न लगाउनुहोस् ।

**क्रियाकलाप २ :** (मनोरञ्जनात्मक खेल र जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)

१० मिनेट

- समूह विभाजन गरी अन्डरहेन्ड सभिस खेल प्रतियोगित गरी खेलाउनु होस् । केही समय रमाइलो गरेपाइ जिउ चिस्याउने कसरतका लागि सामान्य दौडाउने र अलिअलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराई छुटटी दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले विद्यालयले आयोजना गरेका फुटबल प्रतियोगितामा निम्नअनुसार अवलोकन गरी मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	सक्रियता			

२.	अनुशासन			
३.	सिकाइ व्यवहार			
४.	सहयोग			
५.	सहकार्य			
६.	नेतृत्व क्षमता			

### परियोजना कार्य

विद्यालयमा फुटबलको आयोजना गरी विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउनुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर फुटबल खेलका पासिङ् क्रियाकलापको अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/RAQ6yCh0RJ|M>

<https://youtu.be/E3sjcv0m1z4>

## अठारौं दिन

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

फुटबल खेलका आधारभूत सिपहरूमध्ये ट्र्यापिड गर्न

### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

फुटबल, सिटी, चुना, फिता, डोरी, किला, भन्डा, खेल मैदान

### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : ट्र्यापिडको अभ्यास

५० मिनेट

- विद्यालयमा उपलब्ध भएको खेल मैदानमा जिउ तताउने कसरत गराउनुहोस् र त्यसपछि ट्र्यापिड गर्ने तरिकाहरू विद्यार्थीहरूलाई भन्नुहोस् ।
- फुटबलका आधारभूत सिपहरूमध्ये ट्र्यापिड पनि धेरै प्रकारले गर्न सकिन्छ भनी ट्र्यापिड गर्ने तरिका विद्यार्थीहरूलाई अर्ध घेरामा राखी प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गरी ५/१० मिटरको दुरी राखी आमुने सामुने हेरी उभिन लगाउनुहोस् र पैतालाले ट्र्याप गरेर देखाउनुहोस् ।
- पैतालाले बल ट्र्याप गर्दा बल आएकोतिर जिउ फर्काएर गोडाको पन्जा सकेसम्म माथि उठाएर बलको माथि राखेर नियन्त्रण गर्न सिकाउनुहोस् । यसरी ट्र्याप गर्दा स्टेप र इन्साइड बाट पनि गर्न सकिन्छ भनी
- भन्नुहोस् ।



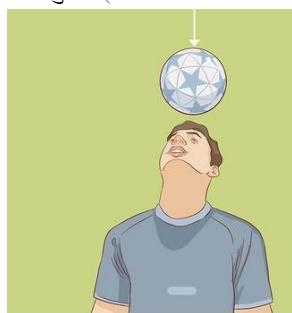
- यसरी नै तिघाल ट्र्याप गर्दा एक गोडा उचाली अर्को गोडाले शरीरको भार थामी बललाई रोक्ने र शरीर सन्तुलन बनाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।



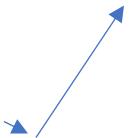
- छातीले र पेटले बल ट्र्याप गर्दा गोडा थोरै फाटी छाती फैलाएर बस्ने र बल नियन्त्रण गरेर तल भारी शरीर सन्तुलन बनाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।



- टाउकोभन्दा माथिबाट आएको बललाई टाउकाले ट्र्यापिङ गर्न सकिन्छ भनी चित्रमा जस्तै प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।



- यसरी सबै विद्यार्थीहरूको पालो पुग्ने गरी  $\frac{5}{6}$  पटक ताँतीमा राखी पैतलाले, तिघाले, छातीले, पेटले र टाउकोले ट्र्यापिङ गर्न लगाउनुहोस् ।



**क्रियाकलाप ४ :** (मनोरञ्जनात्मक खेल र जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)

१० मिनेट

- खेल्ने मैदानमा एउटा गोला घेरा कोर्नुहोस् र सबैलाई घेरा बाहिर कम्मरमा हात राखी उभिन्न लगाउनु होस् । त्यसपछि भित्र बाहिर खेल प्रदर्शन गरी खेलाउनुहोस् । केही समय रमाइलो गरेपछि, जिउ चिस्याउने कसरतका लागि सामान्य दौडाउने र अलि अलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराई छुट्टी दिनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

##### साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले विद्यालयले आयोजना गरेका फुटबल प्रतियोगितामा निम्नअनुसार अवलोकन गरी मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	सक्रियता			
२.	अनुशासन			
३.	सिकाई व्यवहार			
४.	सहयोग			
५.	सहकार्य			
६.	नेतृत्व क्षमता			

#### परियोजना कार्य

विद्यालयमा फुटबलको आयोजना गरी विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउनुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर फुटबल खेलका ट्र्यापिड क्रियाकलापको अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/V6JbOjYoTf8>

<https://youtu.be/u72I3g2P9Ss>

<https://youtu.be/DP6jz3U9x4E>

#### उन्नाइसौं दिन

#### (क) विशिष्ट उद्देश्य

पाँच जनाको फुटबल (गोलकिपर नराखेर) प्रदर्शन गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

फुटबल, सिटी, चुना, फिता, डोरी, किला, भन्डा

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : पाँच जनाको समूहमा फुटबल (गोलकिपर नराखेर) प्रदर्शन

५०

मिनेट

- विद्यालयमा उपलब्ध भएको खेल मैदानमा लगी जिउ तताउने कसरत गराउनुहोस् र त्यसपछि विद्यार्थी सङ्घायाको आधारमा पाँच पाँच जनाको समूह बनाउनुहोस् ।
- यसमा गोलकिपर नराखीने भएकाले चउरको दुवै अन्तिम रेखाको विचमा करिब ६० से.मि. जितिको दुरी बनाई उपलब्ध साधनको प्रयोग जस्तै : इँटा, झोला वा जुत्ता राखी गोपपोस्टको निर्माण गर्नुहोस् ।
- साथीलाई नघचेडि, हातले नछुई वा नसमाई, बललाई जोडले हान्न नलगाई, छिटाछिटो पास गरी बल अगाडि लैजाने भनी सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- जुन टिमले बढी गोलपोस्टमा बल छिराउछ, त्यही टिमलाई विजय घोषणा गर्नुहोस् ।
- यसरी सबै विद्यार्थीहरूको पालो पुग्ने गरी सबै समूहलाई खेलाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : (मनोरञ्जनात्मक खेल र जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)

१० मिनेट

- खेल्ने मैदानमा एउटा गोला घेरा कोर्नुहोस् र सबैलाई घेरा बाहिर कम्मरमा हात राखी उभिन्न लगाउनु होस् । त्यसपछि भित्र बाहिर खेल प्रदर्शन गरी खेलाउनु होस् । केही समय रमाइलो गरेपछि जिउ चिस्याउने कसरतका लागि सामान्य दौडाउने र अलि अलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराई छुट्टी दिनुहोस् ।



(घ) मूल्यांकन

साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले विद्यालयले आयोजना गरेका फुटबल प्रतियोगितामा निम्नअनुसार अवलोकन गरी मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	सक्रियता			

२.	अनुशासन			
३.	सिकाइ व्यवहार			
४.	सहयोग			
५.	सहकार्य			
६.	नेतृत्व क्षमता			
७.	खेल दक्षता			

**(ङ) परियोजना कार्य**

विद्यालयमा फुटबलको आयोजना गरी विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउनुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर फुटबल खेलका पासिड क्रियाकलापको अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/GePIbCsGniA>

<https://youtu.be/jEVRhQtIPec>

**बिसौं दिन**

**(क) विशिष्ट उद्देश्य**

बास्केटबल खेलका आधारभूत सिपहरूमध्ये ड्रिल्लिङ्को अभ्यास गर्न

**(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू**

बास्केटबल, पिटी, चुना, फिता, डोरी, किला, झन्डा, कोन, खेल मैदान

**(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप**

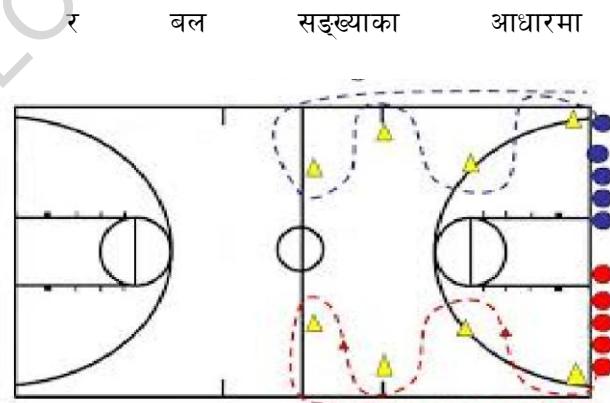
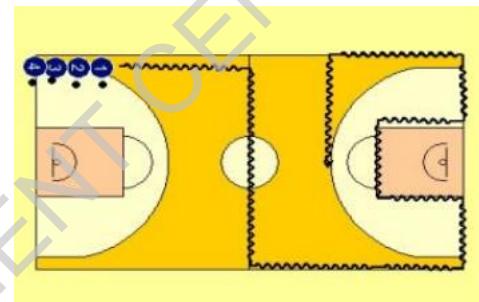
क्रियाकलाप १ : लामो ड्रिल्लिङ्को अभ्यास

५० मिनेट

- विद्यालयमा उपलब्ध भएको खेल मैदानमा लगी जिउ तताउने कसरत गराउनुहोस् र त्यसपछि ड्रिब्लिड गर्ने तरिका विद्यार्थीहरूलाई भन्नुहोस् ।
- बललाई अगाडि बढाएर लान वा विपक्षीलाई छक्याउनका लागि ड्रिब्लिड गरिन्छ । यसरी ड्रिब्लिड गर्दा बललाई एक हातले भुइँमा टप्पा खुवाउदै अगाडि बढाइन्छ ।
- सुरुमा विद्यार्थीहरूलाई एकै ठाउँमा बसाली वा घेरामा अभ्यास गराउनुहोस् र पछि ड्रिब्लिड गर्दै अगाडि, दायाँ बायाँ, घुमाउरो, होचो, अग्लो अदि विविध किसिमबाट अभ्यास गराउनुहोस् ।



- विद्यार्थीहरूलाई अभ्यास गराउदा कोर्टको सबै कुनामा पुग्ने गरी पालैपालो सबै विद्यार्थीहरूलाई ड्रिब्लिड गर्न लगाउनुहोस् ।
- सुरुको विद्यार्थीहरूको पछि पछि अरू विद्यार्थीहरूलाई पनि जान भन्नुहोस्, यसरी अभ्यास गराउँदा अगाडि बस्ने विद्यार्थीलाई पालै पाला परिवर्तन पनि गर्नुहोस् ।
- ड्रिब्लिड रिलेका लागि विद्यार्थी र बल चेस्टपास दिई पड्कित वा ताँतीमा उभिन लगाउनुहोस् र पड्कित वा ताँतीमा बसेको पहिलो विद्यार्थीहरूलाई बल दिई चिनो लगाएको ठाउँमा बाइंगोटिङो लाइनमा ड्रिब्लिड गर्दै घुमेर आउन लगाउनुहोस् र साथीलाई चेस्टपास दिई पड्कित वा ताँतीको अन्त्यमा बस्न भन्नुहोस् । यसरी सबै समूहका अन्तिम विद्यार्थीहरूमध्ये जसले पहिला घुमेर सक्छ त्यही समूहलाई विजयी समूह भन्नुहोस् र यो प्रक्रिया ४/५ चोटि दोन्याउनुहोस् ।



### क्रियाकलाप २ : (मनोरञ्जनात्मक खेल र जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)

१० मिनेट

- ड्रिब्लिड रिले खेल खेलिएको केही समय पछि जिउ चिस्याउने कसरतका लागि सामान्य दौडाउने र अलिअलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराई छुटटी दिनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

## साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले विद्यालयले आयोजना गरेका बास्केटबल प्रतियोगितामा निम्नअनुसार अवलोकन गरी मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	सक्रियता			
२.	अनुशासन			
३.	सिकाइ व्यवहार			
४.	सहयोग			
५.	सहकार्य			
६.	नेतृत्व क्षमता			
७.	भुईमा बल ठोक्काउँदा हात र बलको स्थिति			
८.	दायाँ वा बायाँ हातले साइडमा गरेको ड्रिब्लिङ			
९.	दायाँ वा बायाँ हातले अगाडि पछाडि गरेको ड्रिब्लिङ			

### (ङ) परियोजना कार्य

विद्यालयमा बास्केटबल खेलको आयोजना गरी विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउनुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर बास्केटबल खेलका ड्रिब्लिङ क्रियाकलापको अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/8B49AAdF5XI>

<https://youtu.be/coCdV86FPeQ>

<https://youtu.be/CMQp0bwjokw>

<https://youtu.be/a-nDyRC68oU>

## एकाइसौं दिन

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

बास्केटबल खेलका आधारभूत सिपहरूमध्ये पासिडको अभ्यास गर्न

### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

बास्केटबल, सिटी, चुना, फिता, डोरी, किला, , कोन, खेल मैदान

### ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

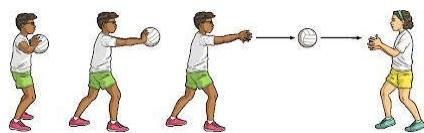
क्रियाकलाप १ : (बास्केटबल खेलका आधारभूत सिपहरूमध्ये पासिडको अभ्यास गर्न )

५० मिनेट

- विद्यालयमा उपलब्ध भएको खेल मैदानमा लागि नागवेली दौड गराएर जिउ तताउने कसरत गराउनुहोस् । त्यसपछि अर्धगोलाकारमा राखी पासिड गर्ने तरिकाहरूको बारेमा विद्यार्थीहरूलाई भन्नुहोस् ।



- बास्केटबलमा पासिडको आधारभूत सिपहरूमा बाउन्स पास, चेस्टपास र एक हातले पास पर्दछन् । यी पासहरूको अभ्यास गराउन खेलमैदानको अभाव भएमा पोर्टबल पनि खेलाउन सकिनेछ ।
- एकै पटक सबै पासको तरिका सिकाएमा विद्यार्थीहरूले नवुझन सक्छन् त्यसैले जुन पासको अभ्यास गराउने हो त्यसभन्दा पहिले भिन्दा भिन्दै पास गर्ने तरिका राम्ररी बुझाउनुहोस् ।
- दुईओटा ताँती सुरुमा ४ मिटरको दुरीमा उभिने र राम्रो अभ्यास भएपछि टाढा बस्न लगाउनुहोस् ।
- चेस्टपास गर्दा दुवै हातले बल समाएर ठिक छातीको अगाडि बल राखी बुढी र चोरआँला दुवै नजिक राख्न लगाउनुहोस् । साथीको छातीमा हेरी एउटा गोडा अगाडि राखी दुवै हातले भट्टका दिएर बल पास गर्दा आफ्नो साथीको छातीमा पुग्ने गरी पास गर्नु लगाउनुहोस् ।
- चेस्टपास दिन लाग्दा विपक्षीले बिचमा छेक्न आएको खन्डमा बाउन्स पास गराउन सकिने छ । यसका लागि चेस्टपासमा जस्तै छाती अगाडि दुवै हातले बल समाई एउटा गोडा अगाडि र अर्को पछाडि राखी दुवै हातले भट्टका दिएर विपक्षीको गोडा नजिकै बल बाउन्स गरी साथीको छातीमा पुग्ने गरी बल प्याँक्न लगाउनुहोस् ।



- विपक्षी नजिक नभएको बेलामा टाढाको आफ्नो साथीलाई बल पास गर्न एक हातको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । यो अन्डरहेन्ड र ओभोरहेड पास पनि गर्न सकिन्छ ।
- बायाँ गोडा अगाडि र दायाँ गोडा पछाडि गरी शरीरको भार दायाँ गोडामा पारी दायाँ हातलाई कुमभन्दा पछाडि राखी बायाँ हातलाई पनि माथि उठाउँन लगाउनुहोस् ।

- अब दायाँ गोडाको भार विस्तारै बायाँ गोडामा सारी बायाँ हात र बायाँ कम्मरसहित जिउलाई घुमाई दायाँ भाग सबै अगाडि लगी दायाँ हात कुमभन्दा माथि लैजान लगाउनुहोस् र अन्त्यमा कुमको सिधा माथिबाट हातलाई अगाडि भट्टका दिएर बल प्याँक्न लगाउनुहोस् । आवश्यक परेमा तुरन्त प्रदर्शन गरी सहजीकरण पनि गर्नुहोस् ।



### क्रियाकलाप २ : (मनोरञ्जनात्मक खेल र जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)

१० मिनेट

- बास्केटबलको पासिसड जोडीमा पास गराई केहि दुरी पार गर्ने खेल खेलाउनुहोस् र केही समय पछि जिउ चिस्याउने कसरतका लागि सामान्य दौडाउने र अलि अलि जोरी तन्काउने कसरत गराई छुट्टी दिनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

##### साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले अभ्यासमा गरेका बास्केटबल खेलको निम्नानुसार अवलोकन गरी मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	सक्रियता			
२.	अनुशासन			
३.	सिकाइ व्यवहार			
४.	सहयोग			
५.	सहकार्य			
६.	नेतृत्व क्षमता			
७.	चेस्टपास गराउदा हात र बलको स्थिति			
८.	बाउन्स पास गर्दा भुईमा बल ठोक्काउँदा हात र बलको स्थिति			
९.	एक हातले बल पास गराउदा शरीर, हात र बलको स्थिति			

(ङ) परियोजना कार्य

विद्यालयमा बास्केटबलको आयोजना गरी विद्यार्थीलाई सहभागी गराउनुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर बास्केटबल खेलका पासिड क्रियाकलापको अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/SbOsxamKyzY>

<https://youtu.be/NryYEOKWSgU>

<https://youtu.be/6wXG6etdFpo>

## बाइसौं र तेइसौं दिन

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

कबड्डीका आधारभूत सिपहरूमध्ये रेडिङ्को अभ्यास गर्न

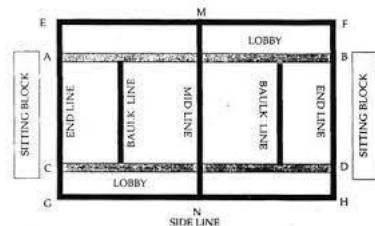
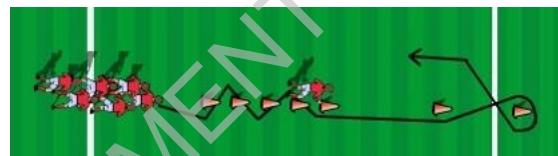
कबड्डीका आधारभूत सिपहरूमध्ये क्याचिङ्को अभ्यास गर्न

### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

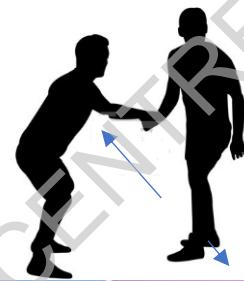
सिटी, चुना, फिता, डोरी, किला, मेच, खेल मैदान

### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

- क्रियाकलाप १ : रेडिङ्को अभ्यास                            ५० मिनेट
- विद्यालयमा उपलब्ध भएको खेल मैदानमा लगि बाइंगोटिङ्गो दौड दौडाएर जिउ तताउने कसरत गराउनुहोस् । र त्यसपछि रेडिङ्को क्याचिङ्का बारेमा विद्यार्थीहरूलाई भन्नुहोस् ।
- चउरमा दुवै छेउमा करिब ३ मिटरको फरकमा केही चिह्न राखी विद्यार्थीहरूलाई एकचोटि दायाँतिर र अर्को चोटि बायाँतिरको चिह्नमा हात तन्काएर छुन लगाउनुहोस् । यो क्रियाकलाप गराउँदा कबड्डी कबड्डी... पनि भन्न लगाउनुहोस् ।
- रेडिङ्क गर्दा मध्य रेखा नकटौ जहिले पनि साइडलाइन नजिकबाट कबड्डी कबड्डी... भनी सुरु गर्नु पर्दछ । यसरी सुरु गरेपछि ब्लक लाइन कट्ने प्रयास गर्नुपर्दछ । ब्लकलाइन कट्दा शरीरको कुनै पनि भाग ब्लक लाइन वरी हुन हुँदैन भनी प्रदर्शन गरि देखाउनुहोस् ।
- ब्लक लाइन कटेपछि कुनातिरको खेलाडिलाई आक्रमण गर्दा रेड गर्नेलाई सहज हुन भनी भन्नुहोस् ।
- एउटा कोर्टमा ७ जना खेलाडिलाई समात्न राखी अर्को कोर्टमा बाँकी खेलाडीलाई तातीमा गर्दी पालैपालो रेडिङ्क गर्न पठाउनुहोस् ।
- रेडरलाई किकिङ्को सिप सिकाउँदा चउरमा कुर्सीको प्रयोग गरी हातले छुने र किक गर्ने तरिका प्रदर्शन गरी पालैपालो विद्यार्थीहरूलाई गर्न लगाउनु पर्दछ ।



- खेल मैदानमा परीस्थिति हेरर मात्र सिप प्रयोग विभिन्न सिपहरू विभिन्न समयमा गर्न सकिन्छ भनी भन्नुहोस् र किक गर्दा जहिले पनि मध्येरेखा नजिक आएर मात्र गर्नु पर्दछ भनी सिकाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई दुई दुई जनाको जोडी बनाई आमुने सामुने हुने गरी हात समाउन लगाउनुहोस् र दुवैलाई कबड्डीको तालमा दुई पाइला अगाडि दुई पाइला पछाडि सर्ने क्रियाकलप प्रदेशन गरी अभ्यास गराउनुहोस् ।
- कबड्डीमा रेडिङ्को सिपका साथै क्याचिङ्को सिप पनिसँग सँगै जान्नुपर्ने हुन्छ । यसमा रेड गर्दा डुज गर्ने सिप प्रयोग गराउने र रेडरलाई चेन बनाई क्याचिङ्को गर्न सिकाउनु पर्दछ ।
- रेडरले आक्रमण गरेको स्थान हेरी विपरीत छेउका एन्टिरेडरहरूले एक आपसमा सिक्री बनाई समत्ते प्रयास गर्नुपर्दछ । रेडरलाई समात्दा एकैचोटि भ्याप समात्ते प्रयास गर्नुपर्दछ । सिक्री बनाउँदा छेउको दुई दुई जना र विचका तीन जनाको विचमा बनाउनु पर्दछ ।
- रेडरको हात, गोडा, कम्मरमा समाउनु पर्दछ ।



- कबड्डी खेलमा रेड गर्दा बल्क लाइन नाघेर वा विपक्षीलाई छोएर फर्कनु पर्दछ, रेड गर्दा साइडलाइन राम्ररी हेरी आक्रमकको बेलामा बाहेक त्यसमा छोयो या लब्बी प्रयोग गच्यो भने गल्ती मानिन्छ, फर्कदा पनि मध्येरेखा नक्टेसम्म कबड्डी कबड्डी भनेर फर्कनु पर्दछ र एक पटकमा एक जनामात्र रेडर जानुपर्दछ भनी सिकाउनुहोस् ।

## क्रियाकलाप २ : (मनोरञ्जनात्मक खेल र जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)

१० मिनेट

- छोटो समयका कबड्डी खेल खेलाउनुहोस् र केही समय पछि जिउ चिस्याउने कसरतका लागि सामान्य दौडाउने र अलिअलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराइ छुट्टी दिनुहोस् ।

### (घ) मूल्यांकन

#### साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले विद्यालयले आयोजना गरेका कबड्डी खेल प्रतियोगितामा निम्नअनुसार अवलोकन गरी मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
--------	-------------	-------------------	----------	------------------

१.	सक्रियता			
२.	अनुशासन			
३.	सिकाइ व्यवहार			
४.	सहयोग			
५.	सहकार्य			
६.	नेतृत्व क्षमता			

#### (ड) परियोजना कार्य

❖ विद्यालयमा कबड्डी खेलको आयोजना गरी विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउनुहोस् ।

#### सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर कबड्डी खेलका रेडिङ क्रियाकलापको अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/02IPJI84Awg>

#### चौबिसौं दिन

##### (क) विशिष्ट उद्देश्य

खो खो खेलमा वर्गमा बस्ने सिपहरूको अभ्यास गर्न

##### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

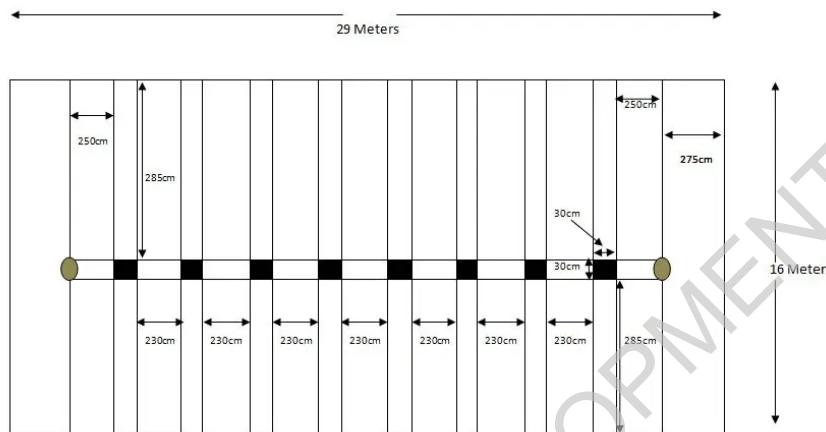
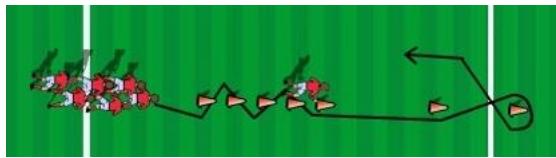
सिटी, चुना, फिता, डोरी, खम्बा, भन्डा, खेल मैदान

##### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

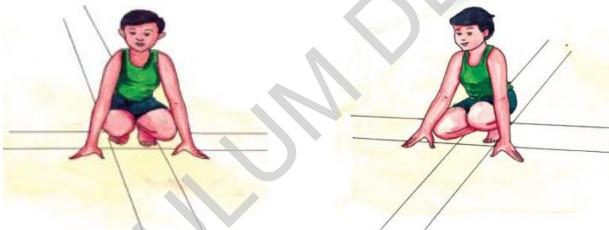
क्रियाकलाप १ : वर्गमा बस्ने सिपको अभ्यास

५० मिनेट

- विद्यालयमा उपलब्ध भएको खेल मैदानमा लगी बाड्गोटिङ्गो दौड दौडाएर जिउ तताउने कसरत गराउनुहोस् । र त्यसपछि अर्धगोलाकारमा विद्यार्थीहरूलाई राखी खो खो खेलमा ९/९ जनाको २ समूहबिच खेलिन्छ यसमा पालैपालो एउटा समूह लखेट्ने र अर्को समूह ३/३ जनाको समूहमा मैदानमा भाग्ने गर्दछन् । दुवै समूह लखेट्ने र भाग्ने भएर खेल्नु पर्दछ भनी वर्गमा बस्ने सिपको बारेमा विद्यार्थीहरूलाई भन्नुहोस् ।
- मैदानमा भएको आठओटा वर्गमा आठ जना विद्यार्थीहरूलाई एक पछि अर्को विपरीत दिशातिर फकाई बसाउनुहोस् ।



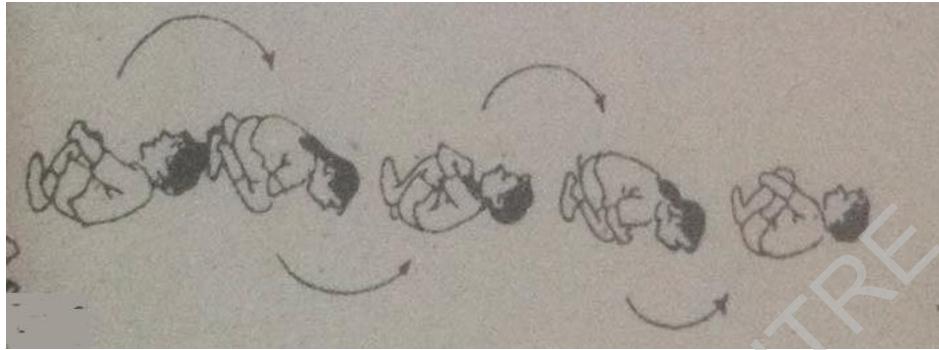
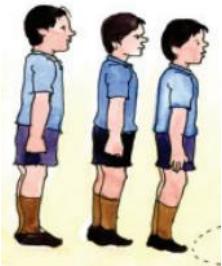
- वर्गमा बस्दा बन्च वा बुलेट र प्यारालल थाई तरिकाले बस्न सिकाउनुहोस् । बन्च वा बुलेट भनेको एउटा गोडाको पञ्जालेमात्र टेक्ने र अर्को गोडा वगको एक छेउबाट विचमा पर्ने गरी बस्नु हो भने प्यारालल थाई भनेको दुवै गोडाको पञ्जाले टेक्नु हो भनी बस्ने तरिका प्रदर्शन गरी सिकाउनुहोस् ।



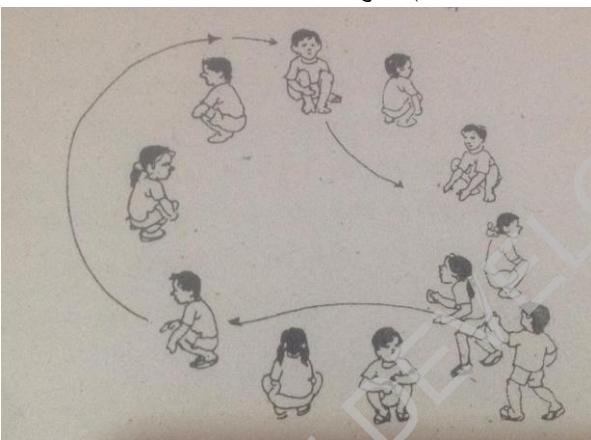
प्यारालल तरीका

बन्च वा ब्लेट तरिका

- एउटा समूहलाई वर्गमा बस्न लगाउनुहोस् र अर्को समूहलाई ताँतीमा राखी ताँतीमा उभिएका पहिलो विद्यार्थीलाई नजिकै बसेको विद्यार्थीलाई खो दिन लगाउनुहोस् र त्यस वर्गमा बस भन्नुहोस् खो पाउने विद्यार्थीलाई उठन लगाई देसो वर्गमा बस्ने विद्यार्थीलाई खो दिन लगाउनुहोस् यसरी खो दिदै जाँदा अन्तिमको वर्गमा बसेको विद्यार्थीले खो पाएपछि दौडेर आई ताँतीमा उभिन लगाउनुहोस् यसरी यो अभ्यास केही समय गराउनुहोस् ।



- यो क्रियाकलाप गराएपछि घेरामा खो दिने अभ्यास पनि गराउनुहोस् । घेरामा खो खो खेलाउँदा पनि ९/९ जनामा विपरित दिशातिर फर्की बस्न लगाउनुहोस् र एक जनालाई उभिन लगाउनुहोस् । अभ्यासको सुरु सङ्केत पाएपछि उभिएको विद्यार्थीले नजिकै बसेको विद्यार्थीलाई खो दिन भन्नुहोस् । त्यस स्थानमा बस्न लगाउनुहोस् यसमा खो पाउने विद्यार्थीले जु रूक्क उठी दुई जना साथी छोडी
- तेस्रोलाई खो दिने अभ्यास गराउनुहोस् आवश्यक समयमा सहजीकरण पनि गर्दै जानुहोस् ।



## क्रियाकलाप २ : मनोरञ्जनात्मक खेल र जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

- रमाइलो गरी घेरामा खो खो खेल खेलाउनुहोस् र केही समय पछि जिउ चिस्याउने कसरतका लागि सामान्य दौडाउने र अलि अलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराइ छुटटी दिनुहोस् ।

### (घ) मूल्याङ्कन

#### साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले विद्यालयले आयोजना गरेका खो खो प्रतियोगितामा निम्नअनुसार अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	सक्रियता			
२.	अनुशासन			

३.	सिकाइ व्यवहार			
४.	सहयोग			
५.	सहकार्य			
६.	नेतृत्व क्षमता			

### (ड) परियोजना कार्य

विद्यालयमा खो खो को आयोजना गरी विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउनुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर खो खो खेलका अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/TaltAedkATg>

<https://youtu.be/7EaLXDFIVwc>

<https://youtu.be/7Sck8Bkv1GQ>

पञ्चसौं दिन

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

खो खो खेलमा खो दिने सिपहरूको अभ्यास गर्न

### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, चुना, फिता, डोरी, खम्बा, झन्डा, खेल मैदान

### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

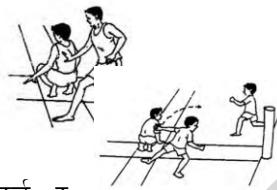
क्रियाकलाप १ : खो दिने सिपहरूको अभ्यास

५० मिनेट

- विद्यालयमा उपलब्ध भएको खेल मैदानमा लगी बाड्गोटिङ्गो दौड दौडाएर जिउ तताउने कसरत गराउनुहोस् । र त्यसपछि अर्धगोलाकारमा विद्यार्थीहरूलाई राखी खो खो खेलमा खो दिने सिपको बारेमा विद्यार्थीहरूलाई भन्नुहोस् ।
- साधारण खो, शीघ्र खो, ढिलो खो र मिथ्या खो को बारेमा विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो अभ्यास गराउनुहोस् ।
- खेलका क्रममा चेजरले रनरलाई लखट्टै जाँदा थाकेर निस्क्रिय चेजरहरूमध्ये कुनै एकलाई खो दिने तरिका साधारण खो हो भनी अभ्यास गराउनुहोस् ।



- चेजिङ्को क्रममा आफूले खो पाउने वित्तिकै आफ्नो दायाँ बायाँ बसेका निस्क्य चेजरलाई पहिले खो भनी पछि हातले पिठ्युँमा छोई दिनु शीघ्र खो भनी अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सक्रिय चेजरले खो नदिईकै रनरलाई लखेटे जस्तो गर्छ र एउटा गोडालाई क्रसलेनमा राखी अन्तिममा खो दिने तरिका ढिलो खो भनी अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सक्रिय चेजरले खो दिए जस्तो अभिनय गरी रनरलाई भ्रम सिर्जना गर्छ र खो नदिईकै आफैले लखेट्ने मिथ्या खो भनी अभ्यास गराउनुहोस् ।
- खो दिँदा रेफ्री तथा अभ्यायरले सुन्ने गरी खो भन्न, पिठ्युँमा हातले छोएर खो भन्न, खो दिँदा क्रसलेन पार गर्नुहन्न भन्न र खो नपाएसम्म वर्गबाट उठ्न हुन्न भनी भन्नुहोस् ।



### क्रियाकलाप २ : (मनोरञ्जनात्मक खेल र जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप) १० मिनेट

- रमाइलोका लागि रुमाल लुकाउने खेल खेलाउनुहोस् र केही समय पाँच जिउ चिस्याउने कसरतको लागि सामान्य दौडाउने र अलि अलि जोरी तन्काउने कसरत गराई छुट्टी दिनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

##### साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले विद्यालयले आयोजना गरेका खो खो प्रतियोगितामा निम्नअनुसार अवलोकन गरी मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	सक्रियता			
२.	अनुशासन			
३.	सिकाइ व्यवहार			
४.	सहयोग			
५.	सहकार्य			
६.	नेतृत्व क्षमता			

#### (ङ) परियोजना कार्य

विद्यालयमा खो खो को आयोजना गरी विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउनुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर खो खो खेलको अभ्यास गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/TaltAedkATg>

<https://youtu.be/7EaLXDFIVwc>

<https://youtu.be/7Sck8Bkv1GQ>

CURRICULUM DEVELOPMENT CENTRE

## छाव्विसौं दिन

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

कार्यपुस्तकमा भएका खेलहरूको सामूहिक खेलको अभ्यास गर्न

### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

बास्केटबल, भलिबल, सिटी, चुना, फिता, डोरी, किला, भन्डा, खेल मैदान

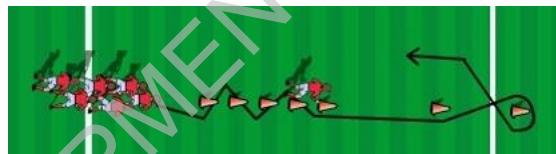
### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : - दश अड्कको भलिबल, १० मिनेटको बास्केटबल, १० मिनेटको कबड्डी र खो खो खेलको अभ्यास

५०

मिनेट

- विद्यालयमा उपलब्ध भएको खेल मैदानमा लगी बाड्गोटिङ्गो दौड दौडाएर जिउ तताउने कसरत गराउनुहोस् । र त्यसपछि, अर्धगोलाकारमा विद्यार्थीहरूलाई राखी हामीले यस पाठमा भएका र गरीएको अभ्यासको आधारमा केही समय खेल खेल्छौ भनी विभिन्न खोलका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई भन्नुहोस् ।
- अगाडि सिकेका सिपका आधरमा खेल खेलाउनुहोस् । सिकेका सिपका परेमा प्रदर्शन गर्दै सहजीकरण पनि र आवश्यक परेमा प्रदर्शन गर्दै सहजीकरण पनि गर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप २ : (मनोरञ्जनात्मक खेल र जिउ चिस्याउने क्रियाकलाप)

१० मिनेट

- खेल खेलाई सके पछि, जिउ चिस्याउने कसरतका लागि सामान्य दौडाउने र अलिअलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराइ छुटटी दिनुहोस् ।

### (घ) मूल्यांकन

साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले विद्यालयले आयोजना गरेका विभिन्न खेल प्रतियोगितामा निम्नअनुसार अवलोकन गरी मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	सक्रियता			
२.	अनुशासन			
३.	सिकाइ व्यवहार			
४.	सहयोग			

५.	सहकार्य			
६.	नेतृत्व क्षमता			

**(ङ) परियोजना कार्य**

विद्यालयमा विभिन्न खेल प्रतियोगिताको आयोजना गरी विद्यार्थीलाई सहभागी गराउनुहोस् ।

**सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू**

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर विभिन्न खेलका क्रियाकलापको अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

## एकाइ ९

## योग (Yoga)

### (क) एकाइ परिचय

यस एकाइमा योगासनको अभ्यास र प्रदर्शन गर्न सक्ने सक्षमता राखिएको छ। यसअन्तर्गत योगका नियम (यम, नियम), सूक्ष्म योग, प्राणायामको अभ्यास (अनुलोम, विलोम), योगासन (भुजङ्गासन, धनुरासन र मण्डुकासनको अभ्यास) जस्ता मुख्य विषयवस्तुहरू समावेश गरिरएको छ। यस एकाइबाट प्राप्त हुने सिकाइ उपलब्धिका लागि अनुमानित ६ कार्यघट्टा छुट्याइएको छ। यस एकाइको सिकाइ सहजीकरणका प्रयोग सिप, सामूहिक कार्य सिप, सहनशीलता सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, क्रियात्मक सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिपहरू समेत हासिल हुने गरी सिकाइ विधि, रणनीति र कौशलहरू समावेश गर्न खोजिएको छ। प्रस्तुतु क्रियाकलापलगायतका अन्य व्यावहारिक, सक्रिय, लचिला, र सर्वभ अनुकूलका थप क्रियाकलापहरू समेत गराउन सकिन्दछ।

### (ख) सिकाइ उपलब्धिहरू

९.१ योगका नियम (यम र नियम) को परिचय दिन

९.२ सूक्ष्म क्रियाको अभ्यास गर्न

९.३ अनुलोम विलोम प्रणायामको अभ्यास गर्न

९.४ भुजङ्गासन, धनुरासन र मण्डुकासनको अभ्यास गर्न

### (ग) विषयवस्तुगत समय विभाजन

क्र.स.	पाठ्यवस्तु	अनुमानित कार्य घट्टा
१.	योगका नियम (यम र नियम) को परिचय दिन	१
२.	सूक्ष्म क्रियाको अभ्यास गर्न	१
३.	अनुलोम विलोम प्रणायामको अभ्यास गर्न	१
४.	भुजङ्गासनको अभ्यास गर्न	१
५.	धनुरासनको अभ्यास गर्न	१
६.	मण्डुकासनको अभ्यास गर्न	१

## **सत्ताइसौं दिन**

### **(क) विशिष्ट उद्देश्य**

योगको परिचय दिन

यम र नियम परिचय दिन

### **(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू**

योगको परिचय लेखिएको पावर पोइन्ट स्लाइड, चार्टपेपर

यम र नियमका बारेमा लेखिएको पावर पोइन्ट स्लाइड, चार्ट पेपर तथा भिडियो क्लिप

### **(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप**

**क्रियाकलाप १ : (योगको परिचय)**

**३० मिनेट**

अगल्ला कक्षाहरूमा अध्ययन गरिएको योगको स्मरण गराउँदै हामीले शरीर, मन र आत्मालाई एकाकार गर्ने वा शरीर र मनलाई एक ठाउँमा केन्द्रित गर्ने सबै क्रियाकलापहरूलाई योग भनिन्छ । यसमा व्यायाम आसन र प्राणायाम पर्दछन् । यसले शारीरिक र मानसिक आनन्द तनाव व्यवस्थापन र आध्यात्मिक पक्षलाई जागरूक बनाउन मदत गर्दछ भनी विभिन्न चित्र, नमुना वा भिडियो क्लिप स्लाइड अवलोकन तथा प्रदर्शन गर्दै योगलाई प्रस्तु पार्नुहोस् । छलफल र प्रदर्शन गरिएको भिडियो क्लिपका आधारमा निम्नानुसार प्रश्नोत्तर गरी छलफल गराउनुहोस् :

- योग भनेको के हो ?
- योगासनका नियमित अभ्यासले हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?
- विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो विभिन्न योगसम्बन्धी चित्र तथा भिडियो क्लिप देखाउँदै योगको परिचय दिन सक्ने बनाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।



### क्रियाकलाप २ : (यम र नियम परिचय)

३० मिनेट

अष्टाङ्ग योगका द अड्गा छन् । तीमध्ये यम र नियम पनि पर्दछ । यम भन्नाले अहिंसा, सत्य, असत्य, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह यम हुन् । अहिंसा भनेको मन, वचन शरीरद्वारा कुनै पनि प्राणिलाई दुःख नदिनु हो । सत्य : यतार्थ ज्ञानमा कसैलाई दुःख कष्ट नदिई टिकि रहन सत्य हो । अस्तेय : चोरी नगर्नु, छल नगर्नु, धोका नदिनु, भुठो नबोल्नु, बेइमान नगर्नु अस्तेय हुन् । ब्रह्मचर्या भनेको मन, वाणी र शरीरद्वारा मैथुन वा वेगको परित्याग गरेर विर्य रक्ष गर्नु नै ब्रह्मचर्य हो । अपरिग्रहः—हानिकारक वा अनावश्यक वस्तुको भौतिक रूपमा, शारीरिक रूपमा, अनावश्यक विचारको मानसिक रूपमा सङ्ग्रह नगर्नु नै अपरिग्रह हो । यसरी भन्न सकिन्छ, सामाजिक अनुशासनको विधा यम हो ।

नियम भन्नाले मनुष्यको जीवनलाई व्यवस्थित र सुचारू बनाउनका लागि कुनै न कुनै नियमको आवश्यक पर्दछ : शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्राणिधान नियम हुन् । नियमका माध्यमबाट इन्द्रिय र सम्पूर्ण शरीरमा व्याप्त तामसिक र राजसिक गुण नास भई पवित्रता प्राप्त हुन्छ । त्यसैले व्यक्तिगत अनुशासनको विद्यालाई नियम भनिन्छ ।

- यम भनेको के हो ?
- नियम भनेको के हो ?
- यम नियम किन महत्त्वपूर्ण छन् ?
- यम र नियमलाई किन योगका अड्गा मानिएको होला ?

### (घ) मूल्यांकन

- सिकाइ सहजीकरणकै क्रममा विद्यार्थीहरूको सक्रियता पूर्वक सहभागिता, सुन्ने र बोल्ने क्षमता र उनीहरूको सामूहिक क्रियाकलापहरूको अवलोकनका आधारमा मूल्यांकन गरी अभिलेख राख्नुहोस् ।

### परियोजना कार्य

- (क) विद्यालय इलाकामा योगका विज्ञ उपलब्ध भएमा तिनीहरूलाई विद्यालयमा आमन्वण गरी योगको बारेमा सिकाइ सहजीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।

( ख) विद्यार्थीहरूलाई लघु भ्रमण गराइ विभिन्न ठाउँमा सञ्चालन भएका योगका क्रियाकलापहरूको अवलोकन गराउनुहोस् ।

(ग) विद्यालयमा गरिएका योगका क्रियाकलापहरू गरिएका तस्विरहरू सङ्कलन गरी कक्षाकोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

**सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू**

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर योगको परिचय र अभ्यासहरू गराएको हेने सकिने छ ।

<https://youtu.be/C0Tbz-sDfUc>

**अट्ठाइसौं दिन**

**(क) विशिष्ट उद्देश्य**

सूक्ष्म क्रियाको अभ्यास गर्न

**(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू**

सिटी, सडगाड, म्याट, उपब्युताका आधारमा चउर, खेलमैदान

**( ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप**

**क्रियाकलाप १ : (योगको परिचय)**

**६० मिनेट**

- जिउ तताउने क्रियाकलाप जस्तै गरी योगाभ्यास गर्नुपूर्व गरिने कार्यलाई सूक्ष्म योग भनिन्छ भनी विभिन्न चित्र, नमुना वा भिडियो क्लिप स्लाइड अवलोकन तथा प्रदर्शन गर्दै सूक्ष्म योगलाई प्रस्त पार्नुहोस् ।
- सूक्ष्म योगले शारीरिक लचकता ल्याई सम्पूर्ण अड्गलाई योगासनका लागि तयार बनाउँछ भनी विभिन्न सूक्ष्म योगहरू गराउनुहोस् ।

- मुखको व्यायाममा बज्रासनमा बसी मुख बन्द गरेर मुखलाई दायाँ बाँकी घुमाउन लगाउनुहोस्।



- आँखाको व्यायाम सिधा तल, माथि, दायाँ, बायाँ हेर्ने तथा आँखा चिम्लने खेल्ने गर्न लगाउनुहोस्।



- नाक र बढ्गाराका लागि व्यायाम गर्दा नाकलाई खुम्चाउने तथा दायाँ बायाँ गर्न लगाउनुहोस् तथा मुख खोली दायाँ, बायाँ, तल, माथि बढ्गारालाई गर्न लगाउनुहोस्।



- पेटका लागि तथा हात गोडाका लागि गरिने सूक्ष्म व्यायामहरू पेटलाई छिटो छिटो भित्रबाहिर गराउने तथा हात गोडाका औलाहरूलाई तन्काउने तथा घुमाउने गरि आफैले पर्दशन गरी विद्यार्थीहरूलाई पनि गराउनुहोस्।



- त्रिचमा देखाए जस्तै यस्ता अभ्यासहरू प्रत्येकको पालैपालो ८-१० पटकसम्म गर्न लगाउनुहोस्।

#### साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले गरेका सूक्ष्म योगका क्रियाकलापहरूलाई निम्नअनुसार अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	सक्रियता			

२.	नियम पालना गरेको			
३.	अनुशासन			
४.	सिकाइ व्यवहार			
५.	सहयोग			
६.	सहकार्य			
७.	प्रदर्शन			

#### (ड) परियोजना कार्य

- (क) सूक्ष्म योग गरी विद्यार्थीहरूलाई सहभागी हुन लगाउनुहोस् ।
- (ख) विद्यालय इलाकामा योगका विज्ञ उपलब्ध भएमा तिनीहरूलाई विद्यालयमा आमन्त्रण गरी योगका बारेमा सिकाइ सहजीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ग) कक्षा छ का विद्यार्थीहरूलाई योगका अभ्यासहरू गराउँदा कसरत गराउँने किसिमबाट गराउनुपर्दछ ।
- (घ) विद्यार्थीहरूलाई लघु भ्रमण गराइ विभिन्न ठाउँमा सञ्चालन भएका योगको क्रियाकलापहरूको अवलोकन गराउनुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर सूक्ष्म योगका अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://yogasimplified.com/7-sukshma-yoga-micro-yoga-exercises#Prayer>

उनन्तिसौं दिन

#### (क) विशिष्ट उद्देश्य

अनुलोम विलोम प्रणायामको अभ्यास गर्न

#### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, म्याट, उपब्यताका आधारमा चउर, खेलमैदान

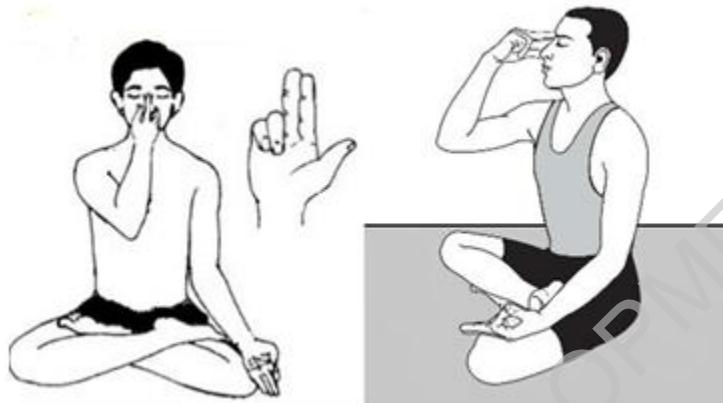
#### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : (अनुलोम विलोम प्रणायामको अभ्यास)

६० मिनेट

- जिउ तताउने क्रियाकलाप गर्न विभिन्न सूक्ष्म योगहरू गराउनुहोस् ।

- विद्यार्थीहरूलाई आफैले प्रदेशन गरी ढाड सिधा बनाई सजिलोसँग (पद्मासन वा वज्रासनमा) बसाउनुहोस् ।
- नाकको दायाँ प्वाललाई दायाँ हातको बुढिओलाले बन्द गरी बाँकी प्वालबाट लामो गहिरो स्वास तान्त लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि नाकको बाँकी प्वाललाई दायाँ हातको अरू औलाले बन्द गरी दायाँ प्वालबाट लामो गहिरो स्वास फाल्न लगाउनुहोस् ।
- अब फेरि नाकको बाँकी प्वाललाई बन्द गरी दायाँ प्वाल बाट स्वास तान्ने र दायाँ प्वाललाई बन्द गरी बाँकीबाट स्वास फाल्ने भनी प्रदेशन गरी देखाउनुहोस् ।
- यो क्रमलाई एक पटक मानी आवश्यकतानुसार दोहोच्याउन लगाउने र आफूमा आएको परिवर्तनलाई महसुस गर्ने भनी सहजीकरण गर्नुहोस् ।



#### साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीले गरेका अनुलोम विलोम प्राणायामलाई निम्नअनुसार अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	सक्रियता			
२.	नियम पालना गरेको			
३..	अनुशासन			
४.	सिकाइ व्यवहार			
५.	सहयोग			
६.	सहकार्य			
७.	प्रदेशन			

(ड) परियोजना कार्य

अनुलोम विलोम प्रणायाममा विद्यार्थीहरूलाई सहभागी हुन लगाउनुहोस् तथा घरमा अरू सदस्यहरू अनुलोम विलोम प्रणयम गरेको फोटो खिची एल्बम बनाउन लगाउनुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर सूक्ष्म योगका अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/3698h6mgNec>

[https://youtu.be/dPnrI3\\_18ng](https://youtu.be/dPnrI3_18ng)

CURRICULUM DEVELOPMENT CENTRE

तिसौं दिन

(क) विशिष्ट उद्देश्य

भूजडगासनको अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

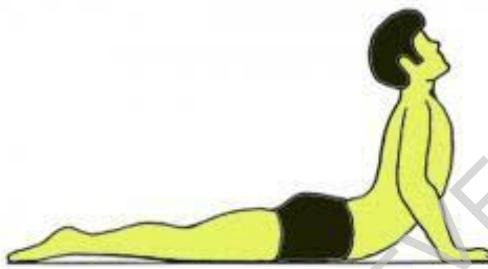
सिटी, सङ्गीत, म्याट, उपब्वत्ताका आधारमा चउर

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : (भूजडगासनको अभ्यास)

६० मिनेट

- जिउ तताउने क्रियाकलाप गर्न विभिन्न सूक्ष्म योगहरू गराउनुहोस् ।
- अर्थ भूजडगासनका लागि घोषो परेर चउर वा म्याटमा सुलुलगाउनुहोस् र छातीको दायाँ बायाँ हात राखी छातीको भाग उठाउन लगाउनुहोस् र प्रदेशन पनि गरेर देखाउनुहोस् ।
- पूर्ण भूजडगासनको लागि बायाँ हात माथि दायाँ हात राखी छातीको भाग कम्मर सम्म उठाउने प्रयास गर्न लगाउनुहोस् ।।
- टाउकोलाई पछाडि लगेर करिब एक मिनेटका लागि अड्याउने प्रयास गर्नुहोस् ।
- यो क्रमलाई एकपटक मानि आवश्यकतानुसार दोहोच्याउन लगाउने र आफूमा आएको परिवर्तनलाई महसुस गर्ने भनी सहजीकरण गर्नुहोस् ।



साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले गरेका भूजडगासनका क्रियाकलापहरूलाई निम्नअनुसार अवलोकन गरी मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	साक्रियता			
२.	नियम पालना गरेको			
३.	अनुशासन			
४.	सिकाइ व्यवहार			
५.	सहयोग			
६.	सहकार्य			

७.	प्रदर्शन			
----	----------	--	--	--

### परियोजना कार्य

भुजइगासनमा विद्यार्थीहरूलाई सहभागी हुन लगाउनुहोस् तथा घरमा अरू सदस्यहरूले भुजइगासन गरेको फोटो खिची एल्वम बनाउन लगाउनुहोस् ।

### सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर सूक्ष्म योगका अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/5-1JaosvDEA>

<https://youtu.be/MCenNjN4N2w>

### एकतिसौं दिन

#### (क) विशिष्ट उद्देश्य

धनुरासनको अभ्यास गर्न

#### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

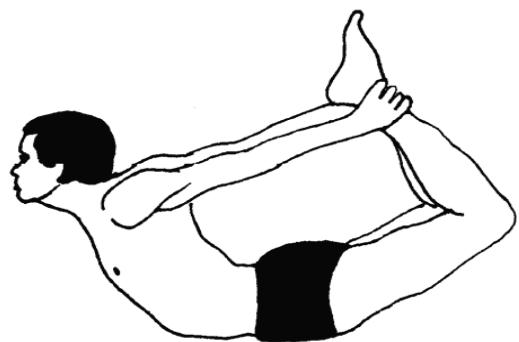
सिटी, सङ्गीत, म्याट, उपब्यूताका आधारमा चउर

#### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : (धनुरासनको अभ्यास)

६० मिनेट

- जिउ तताउने क्रियाकलाप गर्न विभिन्न सूक्ष्म योगहरू गराउनुहोस् ।
- घोष्टो परि भुइँमा सुन्ने र चिउडौले भुइमा छुने भनी प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- दुवै खुट्टा माथि उठाएर घुँडा खुम्च्याई दायाँ हात ले दायाँ खुट्टा र बाँकी हातले बाँकी खुट्टा समाउन लगाउनुहोस् ।
- शरीरको माथिल्लो भाग र खुट्टा पनि माथि उठाइएको अवस्थामा केही समय बस्ने भनी पर्दशन गरी देखाउनुहोस् ।
- फेरि सुरुकै अवस्थामा आउन लगाउनुहोस् यो प्रक्रियालाई ५-७ पटक दोहच्याउने र आफूभित्र के कस्तो भझरहेको छ महसुस गर्ने भनी सहजीकरण गर्नुहोस् ।



### साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले गरेका धनुरासनका क्रियाकलापलाई निम्नअनुसार अवलोकन गरि मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	सक्रियता			
२.	नियम पालना गरेको			
३.	अनुशासन			
४.	सिकाइ व्यवहार			
५.	सहयोग			
६.	सहकार्य			
७.	प्रदर्शन			

### परियोजना कार्य

धनुरासनका क्रियाकलापमा विद्यार्थीहरूलाई सहभागी हुन लगाउनुहोस् तथा घरमा अरु सदस्यहरू धनुरासन गरेको फोटो खिची एल्वम बनाउन लगाउनुहोस् ।

### सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर सूक्ष्म योगका अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/e4tJz8XHw9Y>

<https://youtu.be/4P2mYcOGxbU>

CURRICULUM DEVELOPMENT CENTRE

## बत्तिसौं दिन

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

मण्डुकासनको अभ्यास गर्न

### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, सझगीत, म्याट, उपब्यताका आधारमा चउर

### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : (मण्डुकासनको अभ्यास)

६० मिनेट

- जिउ तताउने क्रियाकलाप गर्न विभिन्न सूक्ष्म योगहरू गराउनुहोस् ।
- आफूले प्रदर्शन गर्दै घुँडाले टेकी खुट्टामा बस्न लगाउनुहोस् ।
- दुवै हात मुट्ठी पारी नाइटोको दायाँ बाँकी राख्न लगाउनुहोस् ।
- कम्मरभन्दा तलको भाग अगाडिभुकाएर निधारले घुँडा अगाडिको भुइँ छुते प्रयास गर्नुहोस भनी प्रदर्शन पनि गरी देखाउनुहोस् ।
- यो अवस्थामा केही समय बस्न लगाउनुहोस र फेरि पुरानै अवस्थामा आउने भन्नुहोस् ।
- यो प्रक्रियालाई १०-१५ पटक दोहच्याउदै आफूभित्र के कस्तो भइरहेको छ महसुस गर्ने भनी सहजीकरण गर्नुहोस् ।



### साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले गरेका मण्डुकासनको क्रियाकलापलाई निम्नअनुसार अवलोकन गरी मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	सक्रियता			
२.	नियम पालना गरेको			

३.	अनुशासन			
४.	सिकाइ व्यवहार			
५.	सहयोग			
६.	सहकार्य			
७.	प्रदर्शन			

### परियोजना कार्य

मण्डुकासनमा विद्यार्थीहरूलाई सहभागी हुन लगाउनुहोस् तथा घरमा अरू सदस्यहरू मण्डुकासन गरेको फोटो खिची एल्बम बनाउन लगाउनुहोस् ।

### सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर सूक्ष्म योगका अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/bLBV5ljwOrU>

### बत्तिसौं दिन

#### (क) विशिष्ट उद्देश्य

मण्डुकासनको अभ्यास गर्ने

#### (ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, सङ्गीत, म्याट, उपब्यूताका आधारमा चउर

#### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : (मण्डुकासनको अभ्यास)

६० मिनेट

- जिउ तताउने क्रियाकलाप गर्न विभिन्न सूक्ष्म योग गराउनुहोस् ।
- आफूले पर्दशन गर्दै घुँडाले टेकी खुटामा बस्न लगाउनुहोस् ।
- दुवै हात मुट्ठी पारी नाइटोको दायाँ बाँकी राख्न लगाउनुहोस् ।
- कम्मरभन्दा तलको भाग अगाडिभुकाएर निधारले घुँडा अगाडिको भुइँ छुने प्रयास गर्नुहोस भनी प्रदर्शन पनि गरी देखाउनुहोस् ।
- यो अवस्थामा केही समय बस्न लगाउनुहोस र फेरी पुरानै अवस्थामा आउने भन्नुहोस् ।
- यो प्रकृयालाई १०-१५ पटक दोहच्याउँदै आफूभित्र के कस्तो भइरहेको छ महसुस गर्ने भनी सहजीकरण गर्नुहोस् ।



### साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले गरेका मण्डुकासनको क्रियाकलापलाई निम्नअनुसार अवलोकन गरी मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	सक्रियता			
२.	नियम पालना गरेको			
३.	अनुशासन			
४.	सिकाइ व्यवहार			
५.	सहयोग			
६.	सहकार्य			
७.	प्रदर्शन			

### (ड) परियोजना कार्य

मण्डुकासनमा विद्यार्थीहरूलाई सहभागी हुन लगाउनुहोस् तथा घरमा अरू सदस्यहरू मण्डुकासन गरेको फोटो खिची एलम बनाउन लगाउनुहोस् ।

### सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर सूक्ष्म योगका अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/bLBV5ljwOrU>

एकाइ : १०

## कलाको परिचय, रेखा र रड (Introduction to Arts, Line and Colour)

### (क) परिचय

यस एकाइमा रेखाको आधारभूत सिपहरूको प्रयोग गरी उपयुक्त रडको संयोजनबाट चित्रकलाको प्रदर्शन गर्ने सक्षमता राखिएको छ। यसअन्तर्गत कला तथा आयामको परिचय, विभिन्न आयामका वस्तुको चित्र निर्माण, कलाका आधारभूत नियमहरू, जस्तै : **shape, form** र **space** आदिको परिचय र यसको प्रयोग वस्तुको छाया बनाउँदा **light, mid** र **dark** छायाँको प्रयोग, त्यस्तै रेखाचित्रमा स्थिर अवस्था (**still life**) को रेखा चित्रका साथै मानव आकृतिको चित्र कसरी कोर्ने र रडको परिचयका साथै रडको प्रयोग जस्ता मुख्य विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ। यस एकाइलाई अनुमानित “१०” कार्यघण्टा छुट्याइएको छ। यस एकाइमा सिकाइ सहजीकरणका क्रममा सञ्चार सिप, समालोचनात्मक सोच सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, सिकाइ सिप, समूहमा काम गर्ने सिप, सिर्जनात्मक सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिपहरू समेत हासिल हुने गरी सिकाइ विधि, रणनीति र कौशलहरू समावेश गर्न खोजिएको छ। प्रस्तुत क्रियाकलापलगायतका अन्य यस्तै सिर्जनशील लचिला र थप सन्दर्भ सामग्रीहरूको प्रयोग तथा स्थानीय रूपमा उपलब्ध हुन सक्ने सामग्रीहरूको समेत प्रयोग गरेर क्रियाकलापहरू गराउन सकिन्छ।

### (ख) सिकाइ उपलब्धहरू

- १०.१ कला र आयामको परिचय दिन र विभिन्न आयामका वस्तुहरूको चित्र कोर्न
- १०.२ कलाका आधारभूत नियमहरू (**Shape, form and space**) को परिचय दिन र प्रयोग गर्न
- १०.३ वस्तुको छाया (**light, mid and dark**) प्रयोग गर्न
- १०.४ स्थिर अवस्थामा रहेका वस्तुको रेखाचित्र कोर्न
- १०.५ मानव आकृतिको चित्र कोर्न
- १०.६ रडको परिचय दिन र रडको प्रयोग गर्न

(ग) विषयवस्तुगत समय विभाजन

क्र.स.	पाठ्य वस्तु (एकाइ १०)	पृष्ठ सङ्ख्या	अनुमानित कार्य घण्टा (१०)
१	कलाको परिचय	१०३	१ घण्टा
	कलाको परिचय (इतिहास)		
	आयामको परिचय		
	दृश्यकलाको परिचय तथा कलाका आधारभूत तत्त्वहरू		
२	रेखा (lines)	१०३	देखि १ घण्टा
	रेखा को परिचय	१०४	सम्म
	रेखाको प्रयोग गरेर विभिन्न आकृतिका चित्रहरू कोर्न		
३	स्थिर वस्तु चित्रण (Still life)	१०४	देखि १ घण्टा
	स्थिर वस्तु चित्रण (still life) को परिचय	१०५	सम्म
	स्थिर अवस्थामा रहेका वस्तुहरूको अवलोकन र स्थिर चित्र निर्माण		
४	मानव आकृतिको चित्रण	१०५	देखि १ घण्टा
	अवलोकन गरी मानव आकृतिको चित्रण	१०६	सम्म
५	प्रकाश, छाया र आयाम	१०६	१ घण्टा
	प्रकाश, छाया र आयामको परिचय		
	light, mid र dark छायाको प्रयोग		
६	वस्तुको छाया बनाउने प्रक्रिया ह्याचिड (Hatching)	१०६	देखि १ घण्टा
	वस्तुको छाया बनाउने प्रक्रिया ह्याचिड (Hatching) को परिचय	१०७	सम्म
	प्रकाश र छाया पार्ने / ह्याचिड (Shadow Shading) विधिको प्रयोग		
७	स्टिप्लिड (Stippling), स्क्रिब्लिड (Scribbling), उभेन ह्याचिड (Woven Hatching) र ब्लक छाया (Flat Block Shading )	१०७	देखि १ घण्टा
		१०८	सम्म

स्टिप्लिङ (Stippling), स्क्रिब्लिङ (Scribbling), उभेन ह्याचिङ (Woven Hatching) र ब्लक छाया (Flat Block Shading ) को परिचय

स्टिप्लिङ (Stippling) चित्रमा प्रयोग

स्क्रिब्लिङ (Scribbling) चित्रमा प्रयोग

उभेन ह्याचिङ (Woven Hatching) चित्रमा प्रयोग

ब्लक छाया (Flat Block Shading ) को चित्रमा प्रयोग

८ रडका परिचय तथा मिश्रण

प्राथमिक रड (primary colours), द्वितीय रड (Secondary Colour) तृतीय रड (tertiary colour)/इन्टरमिडिएट रड (Intermediate colour) को परिचय ।

रड मिश्रण, प्राथमिक रड, द्वितीय रड, तृतीय रड/इन्टरमिडिएट रडको निर्माण गरी रडको चार्ट निर्माण ।

९ रड (Colour)

विभिन्न रडहरूको पहिचान गर्न तथा प्राकृतिक रडको परिचय तथा निर्माण गर्न ।

रेखा चित्रहरूमा, प्राथमिक, द्वितीय, तृतीय/इन्टरमिडिएट रड तथा प्राकृतिक रड आफ्नो साधारण चित्र तथा भूदृश्य चित्र (Landscape painting) मा प्रयोग गर्न

१० मिश्रित माध्यम कला(Mixed-Media)

मिश्रित माध्यम कलाको परिचय ।

विविध प्रकारका माध्यम तथा सामग्रीहरू प्रयोग गरी मिश्रित माध्यम कला निर्माण

विद्यार्थीको सिकाइ मजबुत बनाउन थप सहायता गर्न उपचारात्मक सिकाइमा सहयोग गर्न पाठसँग सम्बन्धित, सिर्जनात्मक कार्य गर्न प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य गर्न, अवलोकन भ्रमण गर्ने, सिकाइका प्रतिविम्बन गर्नका लागि तोकिएको अनुमानित समयमा व्यवस्थापन गरी सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप गर्नु पर्ने छ ।

१०८ देखि १११ १ घण्टा  
सम्म

१०८ देखि  
११४ सम्म

११५

**पहिलो दिनः**

**(क) विशिष्ट उद्देश्य**

**कलाको परिचय(Introduction of Arts) :**

कलाको परिचय दिन

आयामको परिचय दिन

दृश्यकला तथा कलाका आधारभूत तत्त्वहरूबारे भन्न

**(ख) शैक्षणिक सामग्री**

पेन्सिल(HB, 2B, 4B 6B) पेन्सिल रड, क्रेयोन, Oil pastels , Drawing Paper,

फोटोहरू तथा भिडिओ क्लीपहरू (स्पेनको अल्टामारिय गुफाको भित्ते चित्रहरू, मिश्रको पिरामिडहरूमा रहेका भित्ते चित्र तथा मूर्तिहरू, अजन्ता गुफाका कलाकृतिहरू, नेपाली पौभा चित्र तथा मूर्तिहरू)

विभिन्न आकृतिका वस्तुहरू, वयन (Texture) का नमुना कागजहरू (खसो, नरम, चिप्लो) तथा, छपाइ (Print making) का नमुनाहरू, चित्र तथा मूर्तिहरू वा फोटोहरू ।

कलाको परिचय (इतिहास), आयामको परिचय, दृश्यकला तथा कलाका आधारभूत तत्त्वहरूको परिचयसँग सम्बन्धित पावरपोइन्ट स्लाइडहरू

**(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप**

**पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप**

विद्यार्थीहरूलाई मन पर्ने फल, फूल, तरकारी, डेस, चराचुरुङ्गी, जनावर वा मन पर्ने मानिस (साथी, आमा, बुवा, दिदी, भाइ, बहिनी)मध्ये कुनै एकको चित्रका माध्यमबाट आफ्नो भावना अभिव्यक्त गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक विद्यार्थीलाई आफूले मन पराएको वस्तुको चित्र बनाएको प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् र प्रशंसा गर्नुहोस् । चित्र रास्तो नरास्तोभन्दा पनि कोसिस धेरै रास्तो छ भनी प्रशंसा गर्नुहोस् ।

**मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप**

**क्रियाकलाप २ कलाको परिचय तथा इतिहास**

मानिसले आफ्ना कल्पना तथा भावनालाई कलाको माध्यमबाट प्रस्तुत गर्ने गर्दछ, अर्थात् चित्रकला तथा सङ्गीतमार्फत अभिव्यक्त गर्ने गर्दछ । यो विषयले स्वतन्त्र रूपमा आफ्नो भावना अभिव्यक्त गर्न, कलाका माध्यमबाट व्यक्तिको अन्तर्निहित प्रतिभा प्रष्फुटन गर्ने र सिर्जनात्मक पक्षको विकास गर्नको साथै अन्य विषयको सिकाइको आधार तयार गर्न समेत सहयोग गर्ने भएकाले अन्य विषयको तुलनामा यस विषयको महत्त्व धेरै रहेको जानकारी दिनुहोस् ।

मानिसले आफ्ना कल्पना तथा अन्तर्निहित भावनालाई कलात्मक ढुङ्गाले विभिन्न माध्यमबाट अभिव्यक्त गर्नु नै कला हो । मानिसले आफ्नो भावना चित्रकला तथा सङ्गीतमार्फत अभिव्यक्त गर्ने गर्दछ । पावरपोइन्ट र श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू देखाउँदै कलाको परिचय दिनुहोस् ।

## कलाको इतिहास

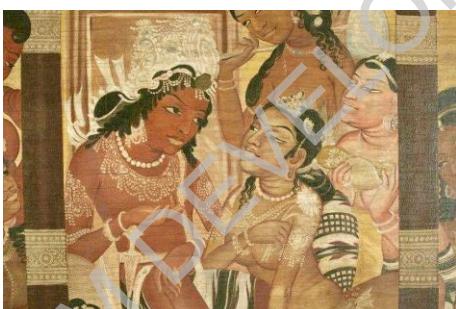
मानिसको सभ्यताको विकास भएदेखि कलाको महत्व हुँदै आएको (स्पेनको अल्टामारिय गुफाको भित्ते चित्रहरू, मिश्रको पिरामिडहरूमा रहेका भित्ते चित्र तथा मूर्तिहरू, अजन्ता गुफाका कलाकृतीहरू, नेपाली पौभा चित्र तथा मूर्तिहरू) सम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री देखाउँदै कलाको इतिहास तथा यस्को महत्त्व धेरै रहेको जानकारी दिनहोस् ।



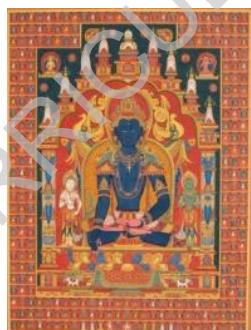
(स्पेनको अल्टामारिय गुफाको भित्ते चित्र)



(मिश्रको पिरामिडहरूमा रहेका भित्ते चित्र तथा मूर्तिहरू)



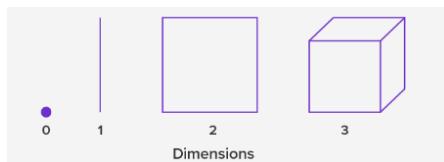
अजन्ता गुफाका कलाकृतीहरू



(नेपाली पौभा, भित्ते चित्र तथा मूर्तिहरू)

## क्रियाकलाप ३ . आयामको परिचय

हामीले आफ्नो वरपर देखिने वस्तुहरूको आकारप्रकार, स्वरूप, रड तथा आयाम हुन्छ । आयाम जस्को लम्बाई, चौडाई मात्र वा लम्बाई, चौडाई र गहिराइसमेत भएको (2 dimension or 3 dimension ) भन्ने बारेमा पनि प्रस्त पारिदिनुहोस् । आयामसँग सम्बन्धित विभिन्न वस्तुका आकृतिका फोटोहरू तथा भिडिओ क्लीपहरू देखाउँदै आयामको परिचय दिनुहोस् ।



#### क्रियाकलाप ४ . दृश्यकलाको परिचय तथा कलाका आधारभूत तत्त्वहरू

चित्र, मूर्ति, छपाई, फोटोग्राफी, सेरामिक आदि सामग्रीहरूको प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् र अवलोकनका आधारमा विद्यार्थीहरूलाई कुन कुन हस्तकला माध्यमबाट र कुन कुन चित्रकलाको माध्यमबाट निर्माण गरिएका हुन् र कुन कुन फोटोग्राफी हो छुट्याउन लगाउनुहोस् ।

यस क्रियाकलापको आधारमा हस्तकला र चित्रकला तथा फोटोग्राफी सामग्रीहरू नै दृश्यकला हुन भन्ने निष्कर्ष दिई दृश्यकलाको परिचय दिनुहोस् ।

दृश्यकलाको परिचय पाओर पोइन्टमा नमुनाहरू वा फोटोहरू देखाउँदै सहजीकरण गर्नुहोस् । (चित्र, मूर्ति, सेरामिक, छपाई, फोटोग्राफी तथा भिडियोग्राफी आदिका माध्यमबाट कुनै पनि आकृति सिजना गर्नु दृश्यकला अन्तर्गत पर्दछ भन्ने कुरा बुझाइ दिनुहोस् ।



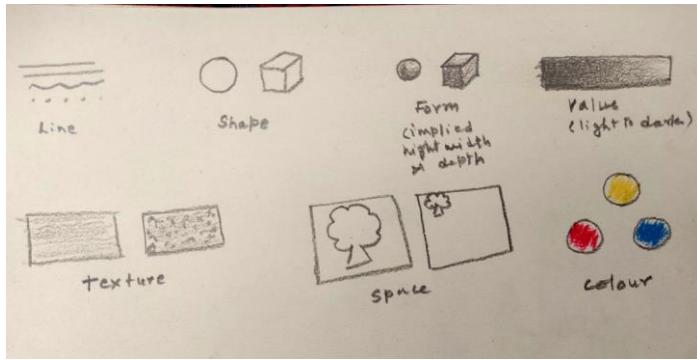
shutterstock.com - 1727258464



### दृश्यकला (Visual Art)

कलाका ७ ओटा आधारभूत तत्त्वहरू (7 Elements of Art): रेखा (Line), रङ्ग (Colour), आकार प्रकार (Shape), स्वरूप (form), मूल्य (Value), स्थान (Space), वयन (Texture) आदि पक्षको महत्त्वका बारेमा जनकारी गराउने ।

- रेखा (Line), सिधा, वक्र, तर्सो, ठाडो आदि
- रङ्ग (Colour), हाम्रो वरपर देखिने वस्तुहरूको रङ्ग जस्तै: रातो निलो, पौलो, सुन्तला, हरियो प्याजी रङ्ग आदि
- आकार प्रकार (Shape), कुनै पनि वस्तुको आकार लम्बाइ (चौडाइ मात्र भएको)
- स्वरूप (form), कुनै पनि वस्तुको आकारमा देखिने लम्बाइ, चौडाइ, गहिराइ
- मूल्य (Value), कुनै पनि रङ्ग गाडा र फिक्का जस्तै रातो रङ्ग फिक्का भएपछि गुलाबी रङ्ग हुन्छ ।
- स्थान (Space), कुनै पनि कला संयोजनमा स्थान अर्थात् खाली ठाउँ कति छोड्ने भन्ने कुराको महत्त्व रहेको हुन्छ ।
- वयन (Texture) खस्नो, चिप्लो आदि



यसरी कलाका ७ ओटा आधारभूत तत्त्वहरू (7 Elements of Art)का बारेमा विद्यार्थीहरूलाई पाओर पोइन्ट तथा श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू देखाएर प्रस्तु पारिदिनुहोस् र क्रियाकलापका क्रममा विद्यार्थीहरूले नवुभेमा जिज्ञाशा राख्न तथा आफूले जानेका कुराहरू राख्नको लागि भन्नुहोस् ।

**नोट:** (पाओर पोइन्ट र श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू देखाउन सम्भव नभएको कक्षामा, कलाको परिचय, आयामको परिचय, दृश्यकला र कलाका ७ ओटा आधारभूत तत्त्वहरूका बारेमा सम्बन्धित फोटो चार्टहरू देखाउँदै शिक्षण गर्न सकिन्छ ।)

#### क्रियाकलाप ५ : निचोड

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) प्रत्येकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एकओटा बुँदाहरू (नदोहरिने गरी) बताउँदै जाने छन् । यसरी बताउँदा सुरुदेखि क्रमशः अन्तिमको क्रममा हुनुपर्छ र साथै विद्यार्थीहरूको कलाकृतिहरूको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । साथै अन्त्यमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

#### (घ) मूल्याङ्कन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूका माध्यमबाट मूल्याङ्कन/सिकाइ प्रतिबिम्बन गर्नुहोस् ।

- कला भनेको के हो ?
- आयाम भनेको के हो ?
- मानव जीवनमा कला किन महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ?
- कलाको आधारभूत तत्त्वहरू के के रहेछन् ?
- दृश्यकलाअन्तर्गत कुन कुन कलाहरू पर्दछन् ?
- दृश्यकला भनेको के हो ?

क्रियाकलापका क्रममा विद्यार्थीको क्रिया, कुनै वस्तु तथा घटनाहरू बुझ्न उनीहरूले जिज्ञाशा राख्ने, अवलोकन गर्ने, खोज गर्ने, अनुमान गर्ने, परीक्षण गर्ने, निष्कर्ष निकाल्ने, सञ्चार गर्ने लगायतका सिपहरूको प्रयोग गरे नगरेको लेखाजोखा गरी उक्त कार्यका लागि आवश्यक सहजीकरण सहित निरन्तर सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । सिकाइमा समस्या भएका विद्यार्थीहरूलाई बढी सहायता गर्नुहोस् ।

#### साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले विद्यालयमा गरेका कलाकृतिहरूलाई आवश्यकताअनुसार निम्न अनुसार श्रेणी मापन बनाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

क्र.सं.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
---------	-------------	----------------------	----------	---------------------

१. समूहमा मिलेर गरेको
२. नियम पालना गरेको
३. सहभागिता स्तर
४. सिर्जनशिलताको प्रयोग (अरूको नकल नगरेको)
५. शिल्पकलामा निपुण
६. संयोजनको स्तर
७. समयमा कार्य सम्पन्न गरेको
८. शैक्षिक सामग्रीको उचित ढड्गामा प्रयोग
९. कक्षाकोठा सफाई
१०. परियोजनाको शिर्षकको नाम

#### परियोजना कार्य/सामुदायिक कार्य

(क) विद्यार्थीहरूलाई पाँच पाँच जनाको समूहमा विभाजन गरेर आफ्नो गाँउघर, छिसेकमा भएका हस्तकला, चित्रकला, आदि (मेलापात, पूजा, चाडपर्व, जात्रा आदिमा गरिने कलाकृतिहरू)को सूची तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रत्येक समूहबाट प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् ।

#### सन्दर्भ तथा स्रोत सामग्री

शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र, प्राथमिक तहको सिर्जनात्मक कला शिक्षण सिकाइ सहयोगी सामग्री (२०७९) (CD तथा पुस्तक)

<https://study.com/academy/lesson/the-basic-elements-principles-of-art.html>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Elements\\_of\\_art](https://en.wikipedia.org/wiki/Elements_of_art)

<https://www.slideshare.net/emurfield/elements-principles-of-art-design-powerpoint> ?next\_slideshow=1

दोस्रो दिन

(क) विशिष्ट उद्देश्य

**रेखा (Line)**

रेखाको परिचय दिन्

रेखाको प्रयोग गरेर विभिन्न आकृतिका चित्रहरू कोर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

विभिन्ना आकृतिका वस्तुहरू (फलफूल, तरकारी, गिलास, कचउरा, बोटल, टेबुल, कपडा आदि)।

फोटो तथा भिडिओ क्लिपहरू

पेन्सिल(HB, 2B, 4B 6B) पेन्सिल रङ्ग, क्रेयोन, Oil pastels, Drawing Paper, Chart paper

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

**क्रियाकलाप १ : पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप**

कुनै पनि चित्रहरू कोर्दा हामीले कस्तो कस्तो प्रकारका रेखाहरू कोछौं होला ? विद्यार्थीलाई, प्रश्न गरेर उनीहरूको पूर्वज्ञान शेयर गराउनुहोस्, स्वतन्त्र रूपमा विविध प्रकारका रेखाको आकृति र रेखा मिलेर बनेका आकृति खिच्न लगाउँदै विषयवस्तुको सुरुवात गर्नुहोस् ।

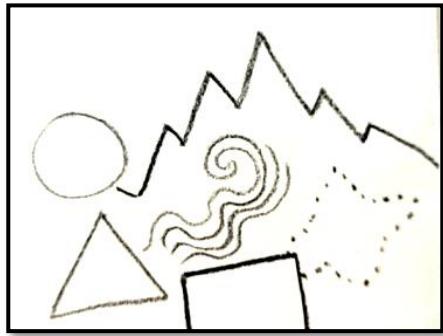
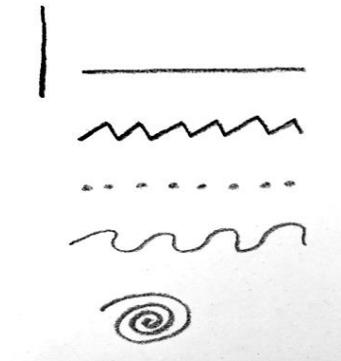
सहजीकरणका क्रममा विद्यार्थीहरूको पूर्वज्ञान र समूहबाट आएका उत्तरहरू समेतको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

**मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप**

**क्रियाकलाप २**

**रेखा (Lines):** रेखा (Lines) दुईओटा बिन्दु मिलेर बनेको हुन्छ । रेखाको बारेमा अर्थात् ड्राइडमा कस्तो कस्तो रेखाहरू जस्तै: सिधा, टेढोमेढो, बिन्दुमय, नागबेली, घुम्पिएको, चक्रिय, पातलो, बाक्लो आदि प्रयोग हुन्छ, विभिन्न रेखाहरूको संयोजनबाट कुनै पनि वस्तुको स्वरूप (Form), आकार (Shape) र Structure, बनाइन्छ भन्ने बारे पाओर पोइन्ट, श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू देखाउँदै बुझाउनुहोस् ।) (विभिन्न किसिमका रेखाहरू कोरेर पनि देखाउनुहोस् । )

(सिधा (Straight Lines), (ठाडो/तर्सो) (vertical/ horizontal ), टेढा (Slanting/Oblique), टेढी-मेढी(Zig-Zag),, बिन्दुमय(Dotted), नागबेली (Curve), घुम्प्रएको/चक्रिय (Spiral), आदि ।



### क्रियाकलाप ३

यो संसारको आरम्भ समयमा जब लेखने कार्यको सुरुआत भयो त्यो रेखाबाट नै भएको कुराहरू हामी गुफाचित्रमा भएका चित्रहरूबाट बुझ्न सक्छौं । त्यसपछि लिपिको विकास भयो, त्यो पनि रेखाबाट नै भयो । प्रत्येक रेखा अर्थपूर्ण हुन्छ । त्यसमा कोर्ने मानिसको मनोभाव लुकेको हुन्छ । अब सबैभन्दा पहिला विद्यार्थीहरूलाई सिधा, टेढोमेढो, बिन्दुमय, नागबेली, घुम्प्रएको, चक्रिय, पातलो, बाक्लो आदि अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

सिधा रेखा ..... टेढोमेढो.....

बिन्दुमय रेखा..... नागबेली रेखा.....

घुम्प्रएको/ चक्रिय .....

पातलो..... बाक्लो.....

विद्यार्थीहरूका कार्यको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

### क्रियाकलाप ४

अब रेखाबाट विद्यार्थीहरूको मनोभाव बुझ्न निम्नलिखित रेखा तथा आकारहरू कोर्न लगाउनुहोस् ।

रेखाबाट बलियो र कमजोर अभिव्यक्ति दिन ।

बलियो

कमजोर

साधारण आकारहरू लेखि मनोभाव अभिव्यक्त गर्न

रमाइलो

खुसी

उदास

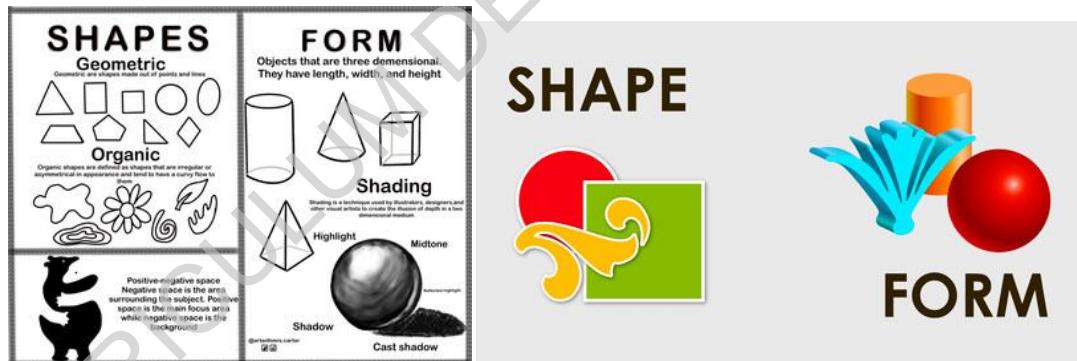
दुःखी

शान्ति

प्रत्येक व्यक्ति भिन्न प्रकृतिको हुने भएकाले विद्यार्थीहरूको रेखात्मक अभिव्यक्ति फरक फरक आउन सक्छ, विद्यार्थीहरूका कार्यको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

**क्रियाकलाप ५ :** रेखाको प्रयोग गरेर विभिन्न आकृतिका चित्रहरू तयार पार्ने ।

विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न रेखाहरू प्रयोग गरेर कसरी आकार तथा स्वरूप बनाउने भन्ने कुरा प्रस्तु पारिदिनुहोस् । **आकार(shape)** भन्नाले लम्बाइ र चौडाइ मात्र भएको आकृति अर्थात् द्विआयामिक र **स्वरूप(form)** भन्नाले लम्बाइ र चौडाइ मात्र नभइ गहिराइसमेत भएको अर्थात् त्रिआयामिक भन्ने बुझिन्छ । साथै द्विआयामिक र त्रिआयामिक स्वरूप कसरी कोर्न सकिन्छ भन्ने कुरा बुझाइ दिनुहोस् ।



**क्रियाकलाप ६**

विभिन्न रेखाको प्रयोग गरेर आकृतिहरू कोर्ने अभ्यास् ।

सबै विद्यार्थीहरूलाई शिक्षकले प्रदर्शन गरेर राखेका विभिन्न वस्तुहरूको रेखा चित्र कोर्न लगाउनुहोस् । साथै तयार चित्रहरू कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् । (शैक्षणिक सामग्री : किताब, डस्टर, गिलास आदि) (विद्यार्थीहरूलाई स्केल तथा कम्पासको प्रयोग नगरी फिल्यान्डबाट चित्र कोर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।)

क्रियाकलाप सकिएपछि विद्यार्थीहरूले आफ्नो चित्रहरूमा कस्तो कस्तो रेखाहरूको प्रयोग गरियो आकार र स्वरूपमा के भिन्नता पाउनु भयो भनेर सोधनुहोस् र विद्यार्थीहरूका कार्यको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

## क्रियाकलाप ७ : निचोड

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै, नभए केही) प्रत्येकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एकओटा बुँदाहरू (नदोहरिने गरी) बताउदै जानेछन् । यसरी बताउँदा सुरुदेखि क्रमशः अन्तिमको क्रममा हुनुपर्छ र साथै विद्यार्थीहरूको कलाकृतीहरूको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । अन्तमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

नोट: (पाओर पोइन्ट देखाउन सम्भव नभएको कक्षामा, रेखा र स्वरूपका बारेमा सम्बन्धित फोटो चार्टहरू तथा सामग्रीहरू देखाउदै शिक्षण गर्न सकिन्छ ।)

## क्रियाकलाप ८ : कक्षाकोठा सफाइ

कक्षाको अन्त्यमा प्रयोगात्मक कक्षामा विद्यार्थीले प्रयोग गरेका सामानहरू यथा स्थानमा राख्न लगाउनुहोस् ।

### (घ) मूल्यांकन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूको माध्यमबाट मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिबिम्बन गर्नुहोस् ।

- रेखा केलाई भनिन्छ ।
- विभिन्न किसिमका रेखाहरूको नाम बताउनुहोस् ।
- आकार र स्वरूपमा के भिन्नता बताउनुहोस् ।

क्रियाकलापका क्रममा विद्यार्थीहरूको क्रिया, कुनै वस्तु तथा घटनाहरू बुझ्न उनीहरूले जिज्ञाशा राख्ने, अवलोकन गर्ने, खोज गर्ने, अनुमान गर्ने, परीक्षण गर्ने, निष्कर्ष निकाल्ने, सञ्चार गर्ने लगायतका सिपहरूको प्रयोग गरे नगरेको लेखाजोखा गरी उक्त कार्यका लागि आवश्यक सहजीकरणसहित निरन्तर सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । सिकाइमा समस्या भएका विद्यार्थीहरूलाई बढी सहायता गर्नुहोस् ।

### साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले विद्यालयमा गरेका कलाकृतीहरूलाई निम्नअनुसार श्रेणी मापन बनाई मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	समूहमा मिलेर गरेको			
२.	नियम पालना गरेको			
३.	सहभागिता स्तर			
४.	सिर्जनशिलताको प्रयोग (अरूपको नकल नगरेको)			

५. शिल्पकलामा निपुण
६. संयोजनको स्तर
७. समयमा कार्य सम्पन्न गरेको
८. शैक्षिक सामग्रीको उचित ढड्गमा प्रयोग
९. कक्षाकोठा सफाइ
१०. परियोजनाको शीर्षकको नाम

### **परियोजना कार्य/सामुदायिक कार्य**

- (क) विभिन्न आकृतिहरू कोरि आफ्नो मनोभाव अभिव्यक्ति गर्नुहोस् ।
- (ख) विभिन्न किसिमका रेखाहरू (सिधा (Straight Lines), (ठाडो/तर्सो) (vertical/ horizontal ), टेढा (Slanting/Oblique), टेढोमेढो(Zig-Zag),, बिन्दुमय(Dotted), नामबेली (Curve), घुम्पिएको/चक्रीय(Spiral), आदि कोर्नुहोस् ।
- (ग) आफ्नो घर वरिपरि भएको सामग्रीहरूको अवलोकन गरि आकार/स्वरूपहरू बनाउनुहोस् ।

### **सन्दर्भ तथा स्रोत सामग्री :**

शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र, प्राथमिक तहको सिर्जनात्मक कला शिक्षण सिकाइ सहयोगी सामग्री (२०७१) (CD तथा पुस्तक)

<https://www.youtube.com/watch?v=d-FeQpT0OAg>

<https://www.youtube.com/watch?v=eTScSdG9lMA>

**शिक्षकका लागि थप सुझाव :** नोट: सिर्जनात्मक कलामा अभ्यास र सिर्जनशिलता नै कला सिपको प्रमुख आधार हुने हुन्छ । सो कारणले विद्यार्थीको सहभागिता र सिर्जनशिलतालाई प्रमुख स्थान दिइनु पर्दछ । यसका लागि शिक्षकले निरन्तर अवलोकन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

तेस्रो दिन

(क) विशिष्ट उद्देश्य

### स्थिर वस्तु चित्रण (Still life)

स्थिर वस्तु चित्रण (still life) को परिचय दिन्

स्थिर अवस्थामा रहेका वस्तुहरूको अवलोकन गर्दै रेखा चित्र कोर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

विभिन्न आकृतिका वस्तुहरू (फलफूल, तरकारी, गिलास, कचौरा, बोटल, टेबुल, कपडा आदि)।

फोटोहरू तथा भिडिओ क्लीपहरू

पेन्सिल (HB, 2B, 4B 6B) पेन्सिल रड, क्रेयोन, Oil pastels, Pencil-cutter

Drawing Paper, Chart paper

<https://www.google.com/search>

[https://www.google.com/search?q=how+to+draw+still+life+step+by+step&oq=how+to+draw+still+ife&aqs\\_chrome.3.69j57j0j13l9.25438j1j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8#kpvalbx=I2NLYaHOEpvB3LUPy-u74A023](https://www.google.com/search?q=how+to+draw+still+life+step+by+step&oq=how+to+draw+still+ife&aqs_chrome.3.69j57j0j13l9.25438j1j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8#kpvalbx=I2NLYaHOEpvB3LUPy-u74A023)

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

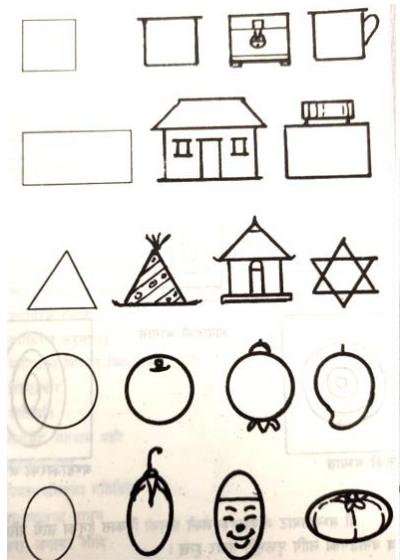
क्रियाकलाप १ पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

कुनै पनि चित्रहरू कोर्दा हामीले कस्तो कस्तो प्रकारका रेखाहरू कोछौं होला ? विद्यार्थीलाई, प्रश्न गरेर उनीहरूको पूर्वज्ञान सेयर गराएर विषयवस्तुको सुरुआत गर्ने । (प्रश्न-उत्तर विधि) सहजीकरणका क्रममा विद्यार्थीहरूको पूर्वज्ञान र समूहबाट आएका उत्तरहस्तसमेतको सकारात्मक पृष्ठपोषण दिने ।

मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप २

पाठ्यपुस्तक र पाठ्यक्रमसमेत समेते गरी स्थिर वस्तु चित्रण (still life) अर्थात् फलफूल, बेकरीका खानेकुरा, तरकारी, भाडाकुँडा, निर्जीव जनावर (चराचुरुड्गी, माछा), तरकारी आदि सुन्दर, आकर्षक र व्यवस्थित ढड्गामा मिलाएर राखिएको वस्तु अवलोकन गरेर तयार गरिएको कृतिलाई स्थिर वस्तु चित्रण (still life) भनिन्छ । स्थिर वस्तु चित्रणमा हामी वस्तु जसरी जुन रूपमा देख्छौं ठिक त्यसरी नै कोछौं, रेखाहरू कोर्दा हामीले कम्पास, ज्यामितीय आकृति तथा स्केलको प्रयोग गर्नु हुन्दैन् । वस्तुलाई राम्रोसँग अवलोकन गरेर चित्र तयार गर्नुपर्छ भन्ने कुरा पावर पोइन्ट देखाउँदै सहजीकरण गर्नुहोस् ।



यस क्रियाकलापका क्रममा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई जिज्ञाशा राख्नका लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् र माथिको चित्रमा जस्तै ज्यामितीय आकृति तथा गाइडलाइनलाई आधार बनाएर आकार र स्पेसलाई राम्रोसँगध्यान पुचाएर चित्र तयार गर्दा राम्रो र सजिलो हुनेकुरा पनि बुझाइदिनुहोस् ।

#### क्रियाकलाप ५ :

विद्यार्थीहरूलाई ५/५ जनाको सममूहमा विभाजन गर्ने, विषय लेखेको मेटा कार्ड र विषय अनुसारको सामग्रीहरू उपलब्ध गराउनुहोस् । समूह (क) फलफूल, समूह (ख) तरकारी र समूह (ग), भान्छामा प्रयोग गरिने वस्तुहरू (गिलास, बोटल, प्लेट, चम्चा आदि), सबै समूहलाई चाटपेपरमा विभिन्न किसिमका रेखाहरूको प्रयोग गरी दिइएको विषयमा चित्र तयार गर्न लगाउनुहोस् । समूहमा १/१ जना समूह प्रमुख छान्न लगाउने र समूहले तयार गरेको चित्रहरूमा कस्तो कस्तो रेखाहरूको प्रयोग गरिएको छ भन्न लगाउने । (फलफूल, तरकारी, गिलास, कचौरा, बोटल, टेबुल, कपडा आदि उपलब्ध गराउने, नसकेमा फोटो भए पनि उपलब्ध गराउनुहोस् )

( विद्यार्थीहरूलाई ज्यामितीय आकृति तथा गाइडलाइनलाई आधार बनाएर आकार र स्पेसलाई राम्रोसँग ध्यान पुचाएर चित्र तयार गर्न सहजीकरण गर्नुहोस् । कक्षामा प्रत्येक विद्यार्थीहरूको सहभागिता रहोस भन्ने उद्देश्यले शिक्षक चनाखो भएर अवलोकन गर्नुपर्छ । अवलोकनका क्रममा विद्यार्थीहरूलाई हौसला प्रदान गर्नुहोस् ।)

समूहबाट आएका प्रस्तुतिहरूको सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

#### क्रियाकलाप ६ : निचोड

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै, नभए केही) प्रयेकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एक ओटा बुँदाहरू (नदोहरिने गरी) बताउदै जान लगाउनुहोस् । यसरी बताउँदा सुरुदेखि क्रमशः अन्तिमको क्रममा हुनु पर्छ र साथै विद्यार्थीहरूको कलाकृतिहरूको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । साथै अन्तमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

नोटः (पावर पोइन्ट देखाउन सम्भव नभएको कक्षामा, स्थिर वस्तु चित्रण (still life) का बारेमा सम्बन्धित फोटो चार्टहरू तथा सामग्रीहरू देखाउदै शिक्षण गर्न सकिन्छ ।)

### क्रियाकलाप ७ : कक्षाकोठा सफाइ

कक्षाको अन्त्यमा प्रयोगात्मक कक्षामा विद्यार्थीले प्रयोग गरेका सामानहरू यथा स्थानमा राख्न लगाउनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूको माध्यमबाट मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिबिम्बन गर्नुहोस् ।

स्थिर वस्तु चित्रण (still life) भनेको के हो ।

स्थिर अवस्थामा रहेका वस्तुहरूको अवलोकन गर्दै चित्र कोर्दा के के कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु पछ ?

क्रियाकलापका क्रममा विद्यार्थीहरूको क्रिया, कुनै वस्तु तथा घटनाहरू बुझ्न उनीहरूले जिज्ञाशा राख्ने, अवलोकन गर्ने, खोज गर्ने, अनुमान गर्ने, परीक्षण गर्ने, निष्कर्ष निकाल्ने, सञ्चार गर्नेलगायतका सिपहरूको प्रयोग गरे नगरेको लेखाजोखा गरी उक्त कार्यका लागि आवश्यक सहजीकरणसहित निरन्तर सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । सिकाइमा समस्या भएका विद्यार्थीहरूलाई बढी सहायता गर्नुहोस्।

#### साधन १. श्रेणी मापन

विद्यार्थीहरूले विद्यालयमा गरेका कलाकृतिहरूलाई निम्नअनुसार श्रेणी मापन बनाई मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	अपेक्षितभन्दा बढी	अपेक्षित	अपेक्षितभन्दा कम
१.	समूहमा मिलेर गरेको			
२.	नियम पालना गरेको			
३.	सहभागिता स्तर			
४.	सिर्जनशिलताको प्रयोग (अरूको नकल नगरेको)			
५.	शिल्पकलामा निपुण			
६.	संयोजनको स्तर			
७.	समयमा कार्य सम्पन्न गरेको			
८.	शैक्षिक सामग्रीको उचित ढड्गामा प्रयोग			

९. कक्षाकोठा सफाई

१०. परियोजनाको शीर्षक

### परियोजना कार्य/सामुदायिक कार्य

कक्षाकोठाबाहिर आफ्नो गाँउघर छिमेकमा भएका स्थिर वस्तुहरू (still life) अवलोकन गरेर रेखा चित्रहरू तयार गर्नुहोस् ।

**चौथो दिनः**

(क) विशिष्ट उद्देश्य

मानव आकृतिको चित्रण

अवलोकन गरी मानव आकृतिको चित्रण गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

पेन्सिल(HB, 2B, 4B 6B) पेन्सिल रड, क्रेयोन, Oil pastels

Drawing Paper, Chart paper, News prints (to draw human figure from news print photos)

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

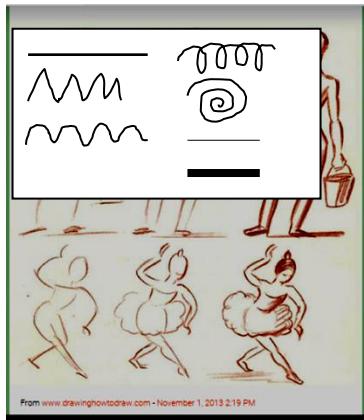
क्रियाकलाप १: पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

यागिल्लो कक्षामा रेखा तथा स्थिर वस्तु अवलोकन गरेर चित्रण कसरी गर्ने भन्ने सिपहरू सिकियो त्यसबारे पूर्वज्ञान आदानप्रदान गराउनुहोस् ? सहजीकरणका क्रममा विद्यार्थीहरूको पूर्वज्ञान र समूहबाट आएका उत्तरहरूसमेतको सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप २ : मानव आकृतिको चित्रण

पाठ्यपुस्तक र पाठ्यक्रममा समेत समेते गरी, पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकको इकाइ १०, को पृष्ठ १०५ मा आधारित भएर मानव आकृति चित्र कसरी बनाउने बारेमा प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् । (ड्राइडमा कस्तो कस्तो रेखाहरू (सिध्या, टेढो-मेढो, नागबेली, घुम्पिएको, चक्रिय, पातलो, बाक्लो आदि) प्रयोग हुन्छ विभिन्न रेखाहरूको संयोजनबाट नै मानव आकृति चित्र कसरी बनाउने बारे बताइदिनुहोस् ।



### क्रियाकलाप ३.

विद्यार्थीहरूले आफूहरूले सङ्कलन गरेर त्याएका फोटो/न्युज प्रिन्टमा भएका मानव आकृति फोटोहरू हेरेर ज्यामितीय आकृति तथा गाइडलाइनलाई आधार बनाएर मानव आकृतिका चित्रहरू बनाउन लगाउनुहोस् ।



विद्यार्थीहरूका कामको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

**नोट:** शिक्षकले निरन्तर अवलोकन गरी सहजीकरण गर्नुहोस् । चित्र कोर्दा पाठ्यपुस्तकको पेज १०५ र माथिको चित्रमा जस्तै ज्यामितीय आकृति तथा गाइडलाइनलाई आधार बनाएर चित्र तयार गर्दा राम्रो र सजिलो हुने कुरा पनि बुझाउनुहोस् । (विद्यार्थीहरूलाई बिना स्केल तथा कम्पासको प्रयोग क्रिह्यान्त चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।)

#### **क्रियाकलाप ४.**

विद्यार्थीहरूमध्ये एक जनालाई वा विद्यालयका कुनै पनि व्यक्तिलाई मोडेलका रूपमा कक्षामा सबैले देख्न सक्ने गरी उभिन वा कुर्सीमा बस्न लगाउनुहोस् । स्थिर वस्तु चित्रण (still life) मा जस्तै स्थिर अवस्था हलचल नगरी बसेका मोडेललाई अवलोकन गरेर विद्यार्थीहरूलाई मानव आकृति चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । **नोट:** शिक्षकले निरन्तर अवलोकन गरी सहजीकरण गर्नुहोस् ।

#### **क्रियाकलाप ५ : निचोड**

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै, नभए केही) प्रत्येकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एकओटा बुँदाहरू बताउदै जाने छन् । यसरी बताउँदा सुरुदेखि क्रमशः अन्तिमको क्रममा हुनुपर्छ र साथै विद्यार्थीहरूको कलाकृतिहरूको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । अन्तमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

#### **क्रियाकलाप ६ : कक्षाकोठा सफाई**

कक्षाको अन्त्यमा प्रयोगात्मक कक्षामा विद्यार्थीले प्रयोग गरेका सामानहरू यथा स्थानमा राख्न लगाउनुहोस् ।

#### **(घ) मूल्याङ्कन/सिकाइ प्रतिबिम्बन**

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूको माध्यमबाट मूल्याङ्कन/सिकाइ प्रतिबिम्बन गर्नुहोस् ।

निहुरिएको मुद्राको मानव आकृति चित्र कसरी कोर्ने बताउनुहोस् ?

मानव आकृति चित्र निर्माणका क्रममा ज्यामितीय आकृति तथा गाइडलाइनलाई आधार बनाएर चित्र तयार गर्दा अनुभव कस्तो रह्यो ?

#### **परियोजना कार्य/सामुदायिक कार्य**

(क) आफ्नो परिवारका सदस्यलाई मोडेलको रूपमा राख्ने अवलोकन गर्दै रेखा चित्र कोर्नुहोस् ।

(ख) निहुरेर करेसा बारीमा काम गर्दै गरेका आफ्नो घर परिवार वा साथीहरू अवलोकन गरेर रेखा चित्रहरू तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

पाँचौ दिनः

(क) विशिष्ट उद्देश्य

प्रकाश, छाया र आयाम

प्रकाश, छाया र आयामको परिचय दिन्

light, mid र dark छायाको चित्रमा प्रयोग गर्न

(आ) शैक्षणिक सामग्री

पेन्सिल (HB, 2B, 4B 6B) पेन्सिल रड, Drawing Paper, Chart paper.

प्रकाश, छाया र आयामका (light, mid र dark) परिचय र वस्तुको छायाको प्रयोगसँग सम्बन्धित पावरपोइन्ट स्लाइडहरू ।

ज्यामितीय आकारका वस्तुहरू । (गोलो, चारकुने, सिलिन्डर, फलफूल आदि)

[https://www.youtube.com/watch ?v=vMr6eimcolc](https://www.youtube.com/watch?v=vMr6eimcolc)

(इ) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १: पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

अगिल्लो कक्षामा ज्यामितीय आकृतिहरूलाई आधार बनाएर मानव आकृति अवलोकन गरेर चित्र निर्माण गर्ने सिपअन्तर्गत के के सिपहरू सिकियो त्यसबारे पूर्वज्ञान आदानप्रदान गराउनुहोस् ? (प्रश्न उत्तर तथा छलफल विधि)

मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप २ प्रकाश, छाया र आयामको परिचय

(जोडीमा पढाइ गर्ने तरिकाका सम्बन्धमा जानकारी दिनुहोस् । विद्यार्थीहरूमध्ये कुनै एक जोडी छनोट गर्नुहोस् । सकेसम्म स्वतः स्फूर्त रूपमा सहभागी हुनका लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।)

तरिका

जोडीमध्ये एक जनाले आवाज आउने गरी पुस्तकको पेज १०६ को १०.४.१ को प्रकाश, छाया र आयामको परिचय, र वस्तुको छाया बन्ने प्रक्रिया र ह्याचिड पढ्ने छन् । अर्कोले पढेको कुराको अर्थ बुझ्ने प्रयास गर्नेछन् । वाँकी विद्यार्थीहरूले छ्यानपूर्वक सुनेर आफूलाई मनमा लागेको जिज्ञाशाहरू टिपोट गर्नेछन् । पर्दिसकेपछि साथीहरूले जोडीलाई आफ्ना जिज्ञाशा सोझेछन् । जोडीमध्ये मूलतः दोस्रोले वा जोडीमा छलफल गरेर साथीहरूले गरेको प्रश्नको उत्तर दिने प्रयास गर्ने छन् । यो प्रक्रिया एकभन्दा धेरै जोडी बनाइ दोहोच्याउन पनि सकिन्दछ । तर पहिलो जोडीलाई सोधिएका जिज्ञासाहरूको अन्य जोडीलाई सोही जिज्ञासाहरू पुन दोहोच्याउन पाइने छैन ।)

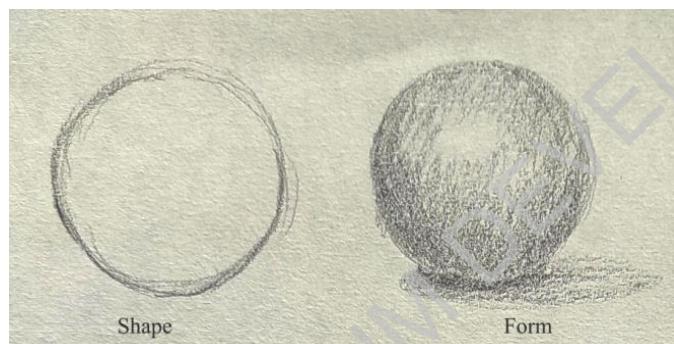
(यस क्रियाकलापका क्रममा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई जिज्ञाशा राख्ने तरिकाका सम्बन्धमा र जोडीलाई उत्तर दिने सम्बन्धमा आवश्यक सहजीकरण गर्नुपर्नेछ । सबै विद्यार्थीहरू सक्रिय रूपमा सहभागी भए नभएको अवलोकन गर्दै

सहभागी नहुने विद्यार्थीहरूको समस्या बुझी समाधान गर्नुपर्छ । यो क्रियाकलापबाट विद्यार्थीहरूमा विषयवस्तुको ज्ञान सँगै सहकार्य सिप, सञ्चार सिपलगायतका व्यवहारकुशल सिपहरूको समेत विकास हुने छ । क्रियाकलाप सकिएपछि विद्यार्थीहरूका कार्यका सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

### क्रियाकलाप ३

चित्रकलामा प्रकाश र छायाको ठुलो महत्त्व हुने हुन्छ । पेन्सिलबाट हामी कुनै पनि चित्रको बाहिरको रेखा कोछौं तर रेखाबाट मात्र कस्तो खालको वस्तुको चित्र कोरेको भन्ने कुरा स्पष्ट नहुने हुन्छ । किनकि रेखामा उचाइ र चौडाइ मात्र अर्थात् द्विआयामिक हुन्छ । त्यस कारण कुनै पनि वस्तुको सजीवता र ठोसपना देखाउनका लागि वस्तुको चित्रमा प्रकाशको प्रभाव देखाउन आवश्यक हुन्छ । यसरी प्रकाश छायाको प्रभावबाट नै वस्तुको गहिराइ अर्थात् तेस्रो आयाम देखाउन सकिन्छ भन्ने कुरा पावर पोइन्ट देखाउदै स्पष्ट पार्नुहोस् । (प्रकाश, छाया र आयाम सँगसँबन्धित स्लाइडहरू, विभिन्न वस्तुका आकृतिका फोटोहरू तथा भिडिओ क्लिपहरू) (पाठ्यपुस्तक र पाठ्यक्रममा समेत समेट्ने गरी, पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकको इकाइ १०, को १०.४.१ प्रकाश, छाया र आयामको परिचय)

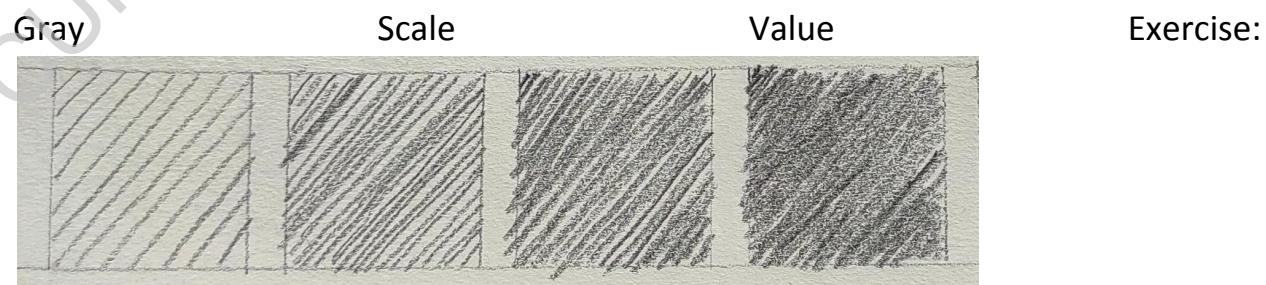
प्रकाश, छाया र आयामको परिचय शीर्षकमा आधारित भएर प्रकाश, छाया र आयामको बारे वस्तुमा छाया, Light, mid र dark को प्रयोग गरेर आयाम कसरी देखाउन सकिन्छ भन्ने बारेमा प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् । (ड्राइडमा कस्तो कस्तो सेडहरू फिक्का गाडा धेरै गाडा प्रयोग गर्ने आदि) बताउनुहोस् ।



यस क्रियाकलापका क्रममा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई नवुभेमा जिज्ञाशा राख्नका लागि भन्नुहोस् । यसका लागि शिक्षकले सहजीकरण गर्नुहोस् ।

### क्रियाकलाप ४

विद्यार्थीहरूलाई सादा कागजमा छाया र प्रकाशको अभ्यास गराउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई सरलबाट जटिल अभ्यास गराउनुहोस् ।



फिक्का गाडा धेरै गाडाको छाया अर्थात् सेडहरू (light, mid र dark)

#### क्रियाकलाप ५.

विद्यार्थीहरूले आफूहरूले सङ्कलन गरेर ल्याएका वा विद्यालयले उपलब्ध गराएका ज्यामितीय आकारका वस्तुहरू (गोलो, चारकुने, सिलिन्डर फलफूल आदि) हेरेर ज्यामितीय आकृतिका चित्रहरू बनाउन लगाउनुहोस् । चित्र तयार भएपछि त्यसमा अगि सिकेको क्रियाकलापमा **Gray Scale Value Exercise** जस्तै गरेर प्रकाश, छायाका सेडहरू बनाउन लगाउनुहोस् अर्थात् फिक्का गाडा धेरै गाडाको छाया अर्थात् सेडहरू (light, mid र dark) कोर्न लगाउनुहोस् ।

विद्यार्थीहरूका कामको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

नोट: शिक्षकले निरन्तर अवलोकन गरी सहजीकरण गर्नुहोस् र चित्र कोर्दा पाठ्यपुस्तकको पेज १०६ अनुसार गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् । (विद्यार्थीहरूलाई बिना स्केल तथा कम्पासको प्रयोग फिहयन्दू चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।)

#### क्रियाकलाप ६ : निचोड

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्मव भए सबै, नभए केही) प्रत्येकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एकओटा बुँदाहरू बताउदै जानेछन् । यसरी बताउँदा सुरुदेखि क्रममा : अन्तिमको क्रममा हुनुपर्छ र साथै विद्यार्थीहरूको कलाकृतिहरूको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । अन्तमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

#### क्रियाकलाप ७: कक्षाकोठा सफाइ

कक्षाको अन्त्यमा प्रयोगात्मक कक्षामा विद्यार्थीले प्रयोग गरेका सामानहरू यथा स्थानमा राख्न लगाउनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिबिम्बन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूका माध्यमबाट मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिबिम्बन गर्नुहोस् ।

चित्रकलामा प्रकाश छायाको महत्त्व बताउनुहोस् ।

द्विआयामिक चित्र र त्रिआयामिक चित्रमा के के भिन्नता छ, बताउनुहोस् ।

#### परियोजना कार्य/सामुदायिक कार्य

(क) आफ्नो घर वरपर पाइने वस्तुहरू (फलफूल, भाडाकुँडा, फूलदानी, फूल) अवलोकन गरेर रेखा चित्रहरू तयार गर्न लगाउने ।

(ख) कुनै पनि वस्तुको द्विआयामिक चित्र कोर्नुहोस् । ज्यामितीय आकारका वस्तुहरूको अवलोकन गर्दै कुनै एक त्रिआयामिक चित्र बनाउनुहोस् र साथीलाई देखाउनुहोस् ।

छैटौं दिनः

(क) विशिष्ट उद्देश्य

### वस्तुको छाया बनाउने प्रक्रिया ह्याचिङ (Hatching)

वस्तुको छाया बनाउने प्रक्रिया ह्याचिङ (Hatching) को परिचय दिन ।

प्रकाश र छाया पार्ने (Shadow Shading)/ह्याचिङ (Hatching) विधिको प्रयोग गर्न ।

(ख) शैक्षणिक सामग्री

पेन्सिल(HB, 2B, 4B 6B) पेन्सिल रड, Drawing Paper, Chart paper.

वस्तुको छाया बनाउने प्रक्रिया ह्याचिङ (Hatching) को परिचय तथा यसको चित्रमा प्रयोग सम्बन्धित पावरपोइन्ट स्लाइडहरू ।

ज्यामितीय आकारका वस्तुहरू । (गोलो, चारकुने, सिलिन्डर आदि)

फलफूल, तरकारी, कप, कचउरा, डस्टर, बोटल, चक आदि (गोलो, चारकुने, सिलिन्डर आदि देखिने वस्तुहरू)

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १: पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

अगल्लो कक्षामा ज्यामितीय आकारका वस्तुहरू (गोलो, चारकुने, सिलिन्डर आदि) हेरेर ज्यामितीय आकृतिका चित्रहरू बनाउन र चित्र तयार भएपछि त्यसमा प्रकाश, छायाका सेडहरू बनाउन अर्थात् फिक्का गाडा धेरै गाडाको छाया अर्थात् (light, mid र dark) सेडहरू कोर्ने सिपहरू सिकियो त्यसबारे पूर्वज्ञान आदानप्रदान गराउनुहोस् ? (प्रश्न उत्तर तथा छलफल विधि) विद्यार्थीहरूलाई सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप २

वस्तुमा छाया बन्ने प्रक्रिया र ह्याचिङ भनेको के हो, क्रमबद्ध रूपमा एकै दिशातर्फ फर्केका रेखाहरूको लहर हो भन्ने वुभाउनुहोस् । क्रमबद्ध रूपमा एकै दिशातर्फ फर्केका रेखाहरूको लहरहरूलाई अर्को दिशाबाट क्रमबद्ध रूपमा काटदा क्रस ह्याचिङ बन्ने हुन्छ । यसरी ह्याचिङ र क्रस ह्याचिङ कसरी कोर्न सकिन्छ भनेर नमुना बनाएर देखाई प्रस्तु गरिदिनुहोस् । (प्रकाश र छाया पार्ने शीर्षक सँगसम्बन्धित पावरपोइन्ट स्लाइडहरू, विभिन्न वस्तुका आकृतिका फोटोहरू तथा भिडिओ क्लीपहरू) (पाठ्यपुस्तक र पाठ्यक्रममा समेत समेते गरी, पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकको इकाइ १०, को

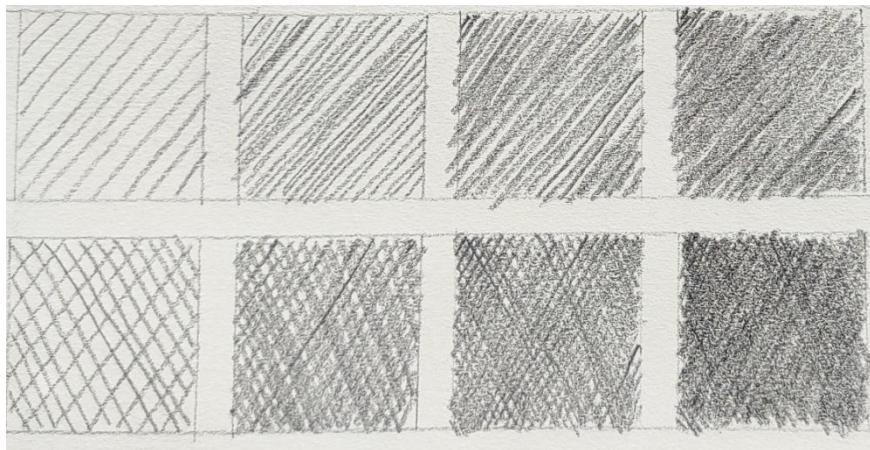
पेज

१०६) (व्याख्यान

तथा

प्रदर्शन

विधि)



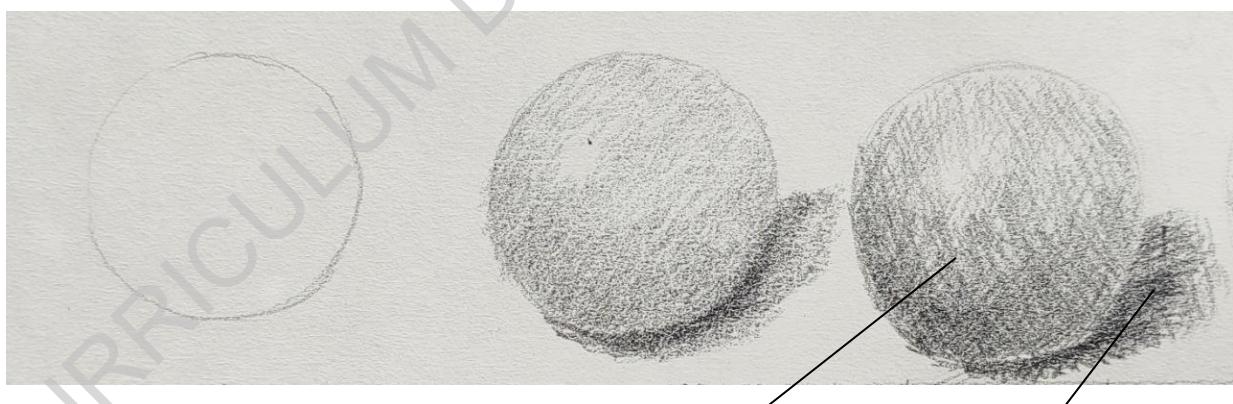
### क्रियाकलाप ३

विद्यार्थीहरूलाई व्याचिड तथा क्रस व्याचिडको अभ्यास गराउनुहोस् ।

यस क्रियाकलापका क्रममा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई सहजीकरण गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

### क्रियाकलाप ४

हरेक वस्तुको आफ्नै छाया हुन्छ र त्यसलाई प्रकाशको सहायताबाट छायालाई देखन सकिन्छ । छाया पनि एउटा वस्तुमै हुन्छ जसलाई फर्म साडो (Form Shadow) भनिन्छ जुन प्रकाशको विपरित दिशामा हुन्छ । अर्को छाया वस्तुभन्दा बाहिर हुन्छ जसलाई कास्ट साडो (Cast Shadow) भनेर भनिन्छ । अब सोही प्रकाश र छायालाई विद्यार्थीहरूलाई व्याचिड तथा क्रस व्याचिड प्रक्रियाबाट कुनै पनि वस्तुमा कसरी छाया कोर्न सकिन्छ गरेर देखाइ दिनुहोस्, जस्तै :



Form Shadow

Cast Shadow

### क्रियाकलाप ५.

विद्यार्थीहरूले आफूहरूले सङ्कलन गरेर त्याएका वा विद्यालयले उपलब्ध गराएका ज्यामितीय आकारका वस्तुहरू (गोलो, चारकुने, सिलिन्डर आदि) हेरेर ज्यामितीय आकृतिका चित्रहरू बनाउन लगाउनुहोस् । चित्र तयार भएपछि त्यसमा

प्रकाश, छायाका सेडहरू ह्याचिड, क्रस ह्याचिड सेडिड प्रक्रियाबाट बनाउन लगाउनुहोस् अर्थात् फिक्का गाडा थेरै गाडा को छाया अर्थात् सेडहरू (light, mid र dark) कोर्न लगाउनुहोस् ।

विद्यार्थीहरूको कामको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

नोटः शिक्षकले निरन्तर अबलोकन गरी सहजीकरण गर्नुहोस् र चित्र कोर्दा पाठ्यपुस्तकको पेज १०६, १०७ अनुसार गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् । (विद्यार्थीहरूलाई विना स्केल तथा कम्पासको प्रयोग फ्रिह्यन्ड चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।)

#### क्रियाकलाप ६ : निचोड

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै, नभए केही) प्रत्येकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एकओटा बुँदाहरू बताउँदै जाने छन् । यसरी बताउँदा सुरुदेखि क्रमशः अन्तिमको क्रममा हुनुपर्छ र साथै विद्यार्थीहरूको कलाकृतिहरूको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । अन्तमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

#### क्रियाकलाप ७: कक्षाकोठा सफाइ

कक्षाको अन्त्यमा प्रयोगात्मक कक्षामा विद्यार्थीले प्रयोग गरेका सामानहरू यथा स्थानमा राख्न र सफा गर्न लगाउनुहोस् ।

#### (घ) मूल्याङ्कन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूका माध्यमबाट मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

चित्रकलामा प्रकाश छाया देखाउन ह्याचिडको महत्त्व बताउनुहोस् ।

कुनै पनि वस्तुको कास्ट साडो (Cast Shadow) केलाई भनिन्छ ?

फर्म साडो र कास्ट साडोमा के भिन्नता छ, उदाहरणसहित देखाउनुहोस् ।

#### परियोजना कार्य/सामुदायिक कार्य

ज्यामितीय आकारका वस्तुहरूको अबलोकन गर्दै क्रस ह्याचिड विधि प्रयोग गरेर चित्र बनाउनुहोस् ।

आफ्नो घर वरपर रहेका वस्तुहरू अबलोकन गरेर ह्याचिड र क्रस ह्याचिड प्रक्रियाबाट त्रिआयामिक चित्रहरू तयार गर्नुहोस् ।

#### सातौँ दिन

##### (क) विशिष्ट उद्देश्य

स्टिप्लिड (Stippling), स्क्रिब्लिड (Scribbling), उभेन ह्याचिड (Woven Hatching) र ब्लक छाया (Flat Block Shading ) को परिचय

स्टिप्लिड (Stippling) चित्रमा प्रयोग

स्क्रिब्लिड (Scribbling) चित्रमा प्रयोग

उभेन ह्याचिड (Woven Hatching) चित्रमा प्रयोग

ब्लक छाया (Flat Block Shading ) को चित्रमा प्रयोग

(ख) शैक्षणिक सामग्री

पेन्सिल (HB, 2B, 4B 6B) पेन्सिल रड ।

Drawing Paper, Chart paper.

स्टिप्लिङ (Stippling), स्क्रिब्लिङ (Scribbling), उभेन ह्याचिड (Woven Hatching) र ब्लक छाया (Flat Block Shading ) को परिचय तथा यसको चित्रमा प्रयोग सम्बन्धित पावरपोइन्ट स्लाइडहरू ।

ज्यामितीय आकारका वस्तुहरू । (गोलो, चारकुने, सिलिन्डर आदि)

फलफूल, तरकारी, कप, कचउरा, डस्टर, चक आदि (गोलो, चारकुने, बोटल, सिन्डिर आदि देखिने वस्तुहरू)

[https://www.youtube.com/watch ?v=8L6oIW5u7A](https://www.youtube.com/watch?v=8L6oIW5u7A)

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

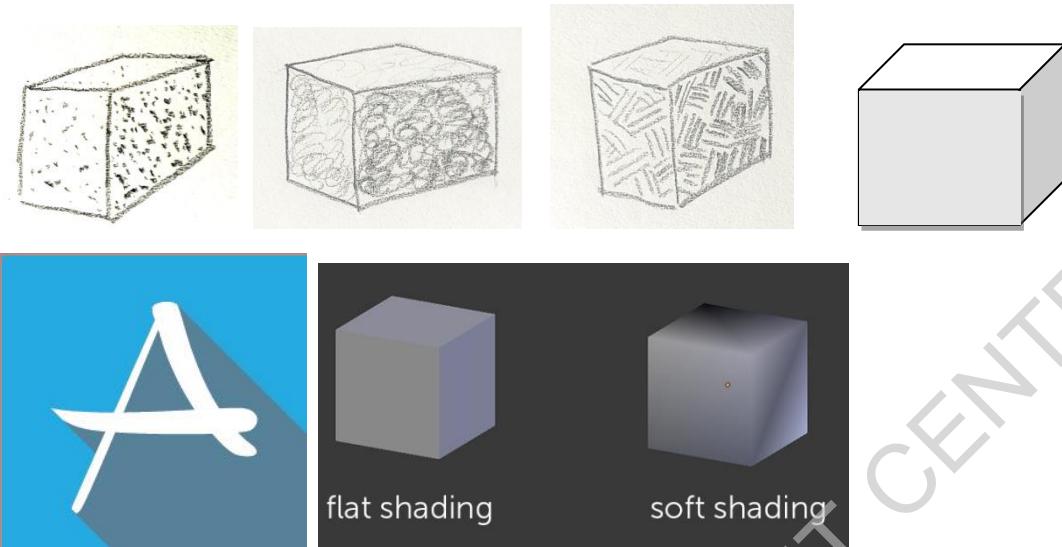
क्रियाकलाप १: पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

अगिल्लो कक्षामा ज्यामितीय आकारका वस्तुहरू (गोलो, चारकुने, सिलिन्डर आदि) हेरेर ज्यामितीय आकृतिका चित्रहरू बनाउन र चित्र तयार भएपछि त्यसमा प्रकाश, छायाका सेडहरू बनाउन अर्थात् फिक्का गाडा धेरै गाडाको छाया अर्थात् सेडहरू (light, mid र dark) बनउन र विविध ह्याचिड प्रक्रियाबाट सेडहरू कोर्नेअन्तर्गत के के सिपहरू सिकियो त्यसबारे पूर्वज्ञान आदानप्रदान गराउनुहोस् ? (प्रश्न उत्तर तथा छलफल विधि) विद्यार्थीहरूलाई सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप २

प्रकाश र छाया अर्थात् सेडडका क्रममा ह्याचिड, क्रसह्याचिड, स्टिप्लिङ (Stippling), स्क्रिब्लिङ (Scribbling), उभेन ह्याचिड (Woven Hatching) र ब्लक छाया (Flat /Block Shading )ब्लक छाया विधिहरूको पनि प्रयोग गरिन्छ भनेर पाओर पोइन्ट देखाउँदै सहजीकरण गर्नुहोस् । स्टिप्लिङ (Stippling) मा थोप्ला थोप्लाबाट प्रकाश र छाया पार्ने गरिन्छ । स्क्रिब्लिङ (Scribbling) मा किरिमिरी रेखाहरू कोरेर प्रकाश र छाया पार्ने गरिन्छ । त्यस्तै गरेर उभेन ह्याचिड (Woven Hatching) मा नाम्लो बुनाइमा जस्तै रेखाहरू क्रस गरेर प्रकाश र छाया बनाउने गरिन्छ । ब्लक छाया (Flat Block Shading )मा फ्ल्यात तरिकाले प्रकाश र छाया बनाइन्छ भनेर बुझाउनुहोस् । साथै स्टिप्लिङ (Stippling), स्क्रिब्लिङ (Scribbling), उभेन ह्याचिड (Woven Hatching) र ब्लक छाया (Flat Block Shading ) का सेडहरू कसरी बनाउने भन्नेबाबारे प्रदर्शन गरेर पनि देखाउनुहोस् । (ब्लक छाया विशेष गरेर ग्राफिक डिजाइनमा प्रयोग हुन्छ भन्ने कुरा प्रस्त परिदिनुहोस् । )



(स्टिप्लिंग (Stippling), स्क्रिब्लिंग (Scribbling), उभेन व्याचिंड (Woven Hatching) र ब्लक छाया (Flat Block Shading) का सेडहरू शीर्षकसँग सम्बन्धित स्लाइडहरू, विभिन्न वस्तुका आकृतिका फोटोहरू तथा भिडिओ क्लिपहरू तथा पावरपोइन्ट स्लाइडहरू) (व्याख्यान तथा प्रदर्शन विधि)

यस क्रियाकलापका क्रममा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई नबुझेमा जिज्ञाशा राख्नका लागि भन्नुहोस् । यसका लागि शिक्षकले सहजीकरण गर्नुहोस् ।

#### क्रियाकलाप ३.

विद्यार्थीहरूले आफूहरूले सङ्कलन गरेर त्याएका वा विद्यालयले उपलब्ध गराएका ज्यामितीय आकारका वस्तुहरू (गोलो, चारकुने, सिलिन्डर आदि) हेरेर ज्यामितीय आकृतिका (फलफूल, तरकारी, कप, कचउरा, डस्टर, चक, गोलो, चारकुने, बोटल सिलिन्डर आदि वस्तुहरू) चित्रहरू बनाउन लगाउनुहोस् । चित्र तयार भएपछि त्यसमा प्रकाश, छायाका सेडहरू स्टिप्लिंग (Stippling), स्क्रिब्लिंग (Scribbling), उभेन व्याचिंड (Woven Hatching) र ब्लक छाया (Flat/t Block Shading) बनाउन लगाउनुहोस् ।

विद्यार्थीहरूका कामको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

नोट: शिक्षकले निरन्तर अबलोकन गरी सहजीकरण गर्नुहोस् र चित्र कोर्दा पाठ्यपुस्तकको पेज १०७ र १०८ अनुसार गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् । (विद्यार्थीहरूलाई बिना स्केल तथा कम्पासको प्रयोग फ्रिह्यन्ड चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।)

#### क्रियाकलाप ४ : निचोड

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) प्रत्येकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एकओटा बुँदाहरू बताउदै जाने छन् । यसरी बताउँदा सुरुदेखि क्रमशः अन्तिमको क्रममा हुनुपर्छ र साथै विद्यार्थीहरूको कलाकृतिहरूको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । अन्त्यमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

#### क्रियाकलाप ५. कक्षाकोठा सफाई

कक्षाको अन्त्यमा प्रयोगात्मक कक्षामा विद्यार्थीले प्रयोग गरेका सामानहरू यथास्थानमा राख्न लगाउनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिबिम्बन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूका माध्यमबाट मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिबिम्बन गर्नुहोस्।

उभेन व्याचिड (Woven Hatching) कसरी गरिन्छ भन्नुहोस्। भिडियो बनाउनुहोस्।

ब्लक छाया (Flat/Block Shading ) विधि विशेष गरेर कस्तो खालको डिजाइनहरूमा प्रयोग गरिन्छ, भन्नुहोस्।

#### परियोजना कार्य/सामुदायिक कार्य

समूहमा स्टिप्लिड (Stippling), स्क्रिब्लिड (Scribbling) विधिको भिन्नता बारे लेख्नुहोस् र कक्षाकोठामा टास्नुहोस्।

उभेन व्याचिड (Woven Hatching) प्रक्रियावाट कुनै पनि एउटा बाकसको त्रिआयामिक छायाचित्र बनाउनुहोस्।

विद्यार्थीहरूलाई ५/५ जनाको सममूहमा विभाजन गर्नुहोस्, विषय लेखेर दिनुहोस्। (समूह (क) स्टिप्लिड (Stippling), समूह (ख) स्क्रिब्लिड (Scribbling), समूह (ग) उभेन व्याचिड (Woven Hatching), समूह (घ) फ्ल्याट ब्लक छाया (Flat Block Shading ), सबै समूहलाई चार्ट पेपरमा आफ्नो घर वरपर रहेका ज्यमितीय आकारका वस्तुहरू (फलफूल, तरकारी, कप, कचउरा, डस्टर, चक, गोलो, चारकुने, बोटल सिलिन्डर आदि वस्तुहरू) को अवलोकन गर्दै दिइएको स्टिप्लिड (Stippling), स्क्रिब्लिड (Scribbling), उभेन व्याचिड (Woven Hatching) र ब्लक छाया (Flat Block Shading ) प्रक्रियाहरू प्रयोग गरेर त्रिआयामिक छायाचित्र बनाउन लगाउनुहोस् र समूह प्रमुखले आआफ्नो समूहका तर्फबाट प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्। (समूह प्रमुख सधैँ फरक फरक व्यक्तिलाई राख्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।) (कक्षामा विद्यार्थी सझ्याअनुसार सझ्या राख्न सक्नुहोस्।)

## आठौं दिन

### (अ) विशिष्ट उद्देश्य अ

#### रडको परिचय तथा मिश्रण (Colour and mixing colour)

रडको परिचय दिन् । (प्राथमिक रड (primary colours), द्वितीय रड (Secondary Colour) तृतीय रड (tertiary colour)/ इन्टरमिडिएट रड (Intermediate colour) को परिचय दिन्।)

रड मिश्रण गरेर तथा रडको चार्ट निर्माण (प्राथमिक रड, द्वितीय रड, तृतीय रड र इन्टरमिडिएट रडको चार्ट निर्माण गर्न ।)

### (आ) शैक्षणिक सामग्री

पानी रड (Water Colour) पेन्सिल रड, पोस्टर रड (Poster Colour) / पानी रड (Water Colour)

पेन्सिल HB, ब्रुस (Painting Brush) नं, १२, ८, पालेट, पानी जग र गिलास, Drawing Paper, Chart paper

प्राथमिक रड (primary colours), द्वितीय रड (Secondary Colour) तृतीय रड (tertiary colour) इन्टरमिडिएट रड (Intermediate colour) रड निर्माणसम्बन्धी पावरपोइन्ट र श्रव्यदृश्य सामग्री

<https://www.youtube.com/watch?v=Gb7CFzW8Xlo>

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_8yDMJZhzzW4](https://www.youtube.com/watch?v=_8yDMJZhzzW4)

### (इ) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

#### क्रियाकलाप १: पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

अगिल्लो कक्षामा विविध प्रकार (स्टिप्लिङ (Stippling), स्क्रिब्लिङ (Scribbling), उभेन व्याचिङ (Woven Hatching) र ब्लक छाया (Flat Block Shading) आदि) बाट प्रकाश, छायाका सेडहरू बनाउने सिपहरू सिकियो त्यसबारे पूर्वज्ञान आदान प्रदान गराउनुहोस् ? विद्यार्थीलाई सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप २

#### रडका परिचय तथा मिश्रण:

कलाको सबैभन्दा आनन्दित पक्ष नै रड हो । कुनै पनि वस्तुको आकार प्रकार तथा रड हामी प्रकाशको सहायताले देख्छौं । वस्तुमा परेको प्रकाशको आधारमा हामी यस्तो वस्तु यस्तो रड भन्ने थाहा पाउछौं । त्यस कारण सबै वस्तुको रडहरू थाहा पाउन प्रकाश नै चाहिन्छ । रडको सिद्धान्तअनुसार कुनै पनि वस्तुमा प्रकाश ठोक्किएर आँखामा परावर्तित हुन्छ र रड सिर्जना हुन्छ । कलामा प्रयोगका लागि धेरैजसो कृतिम तवरमा उत्पादन गरिएका रडहरू प्रयोग गर्छौं । रड विभिन्न प्रकारका छन् ती हुन्, प्राथमिक रड (primary colours), द्वितीय रड (Secondary Colour), तृतीय

रड (Tertiary colour)/ इन्टरमिडिएट रड (Intermediate colour) आदि हुन भन्नेबारे व्याख्या गरिदिनुहोस्।

प्राथमिक रड (primary colours) मूल रड हो । रातो, निलो र पहेलो । यी तीनओटा रड अरू कुनै पनि रडहरू मिसाएर बनाउन सकिन्दैन् तर यी तीनओटाको मिश्रणबाट हजारौं रडहरू बनाउन सकिन्छ ।

द्वितीय रड (Secondary Colour), दुईओटा प्राथमिक रडको समिश्रण बाट द्वितीय रड (Secondary Colour) बनाउन सक्छौं, जस्तै, प्राथमिक रडहरू रातो र निलोको मिश्रणबाट प्याजी रड बन्छ । प्राथमिक रडहरू निलो र पहेलोको मिश्रणबाट हरियो रड बन्छ । त्यस्तै गरेर प्राथमिक रड पहेलो र रातोको मिश्रणबाट सुन्तला रड बन्छ ।

तृतीय रड (Tertiary colour)/ इन्टरमिडिएट रड (Intermediate colour) एउटा प्राथमिक रड र एउटा द्वितीय रडको मिश्रणबाट तृतीय रड / इन्टरमिडिएट रड बन्छ । यसमा १२ ओटा रड हुन्छ ।

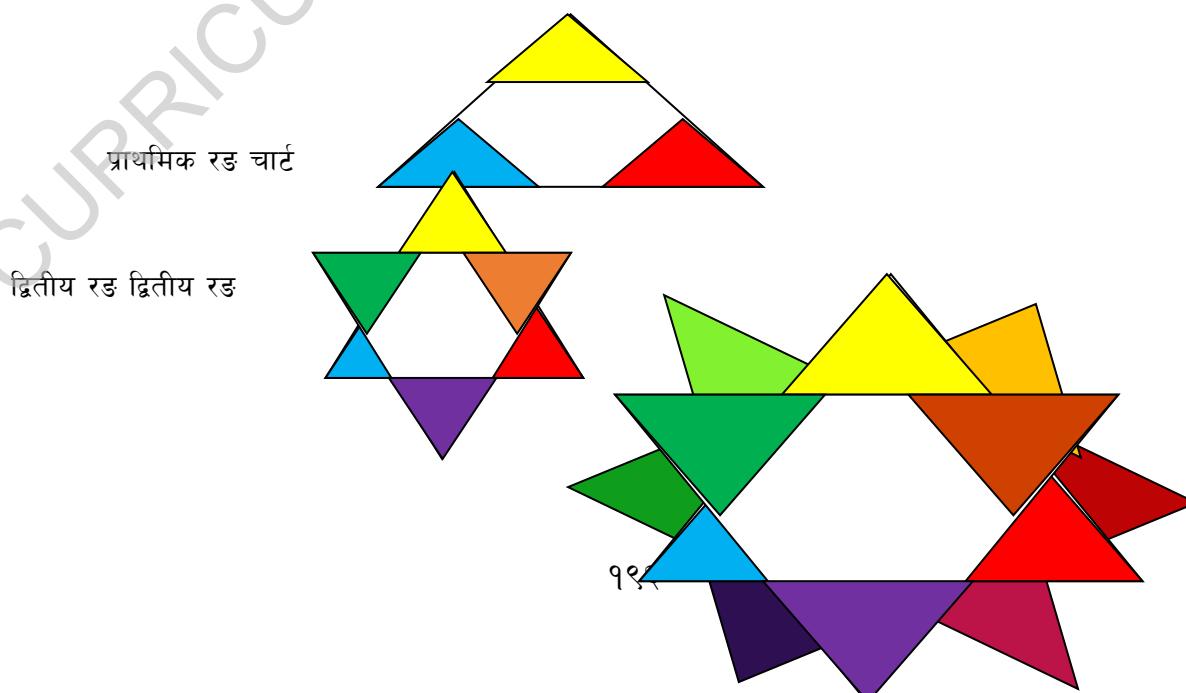
(प्राथमिक रड (primary colours), द्वितीय रड (Secondary Colour) तृतीय रड (tertiary colour)/ इन्टरमिडिएट रड (Intermediate colour) शीर्षकसँग सम्बन्धित पावरपोइन्ट स्लाइडहरू, विभिन्न रङ्गीन वस्तुका आकृति तथा फोटोहरू तथा भिडिओ क्लिपहरू, रडका चार्टहरू ) (व्याख्यान तथा प्रदर्शन विधि)

#### क्रियाकलाप ४

##### रड मिश्रण गरेर रडको चार्ट (Colour Wheel) निर्माण

विद्यार्थीहरूलाई प्राथमिक रड (primary colours), द्वितीय रड (Secondary Colour) तृतीय रड (tertiary colour)/ इन्टरमिडिएट रड (Intermediate colour) अभ्यास गराउनुहोस् ।

विद्यार्थीलाई ५/५ जनाको सम्मूहमा विभाजन गर्ने, विषय लेखेको मेटा कार्ड (समूह (क) प्राथमिक रड समूह, (ख) द्वितीय रड समूह, (ग) तृतीय रड / इन्टरमिडिएट रड समूह । अब सबै समूहलाई चार्टपेपरमा विद्यार्थीहरूलाई प्राथमिक रड (primary colours), द्वितीय रड (Secondary Colour), तृतीय रड (tertiary colour)/ इन्टरमिडिएट रड (Intermediate colour) चार्ट तयार गर्न लगाउनुहोस् । समूहमा एक/एक जना समूह प्रमुख छान्न लगाउने र समूहले तयार गरेको चार्टहरूका बारेमा, कस्तो कस्तो रडहरू प्रयोग गरियो र कस्तो अनुभव भयो भन्नेबारे पालैपालो सबै समूहलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । (कक्षामा विद्यार्थी सङ्घस्थानुसार सङ्घ राख्न सक्नुहुन्छ ।)



## तृतीय रड (tertiary colour)/ इन्टरमिडिएट रड (Intermediate colour) चार्ट

विद्यार्थीहरूको कामको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

नोटः शिक्षकले निरन्तर अबलोकन गरी सहजीकरण गर्नुहोस् रास्तोसँग विवीध किसिमबाट चार्ट तयार गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् । (विद्यार्थीहरूलाई चार्ट तयार गर्न स्केल तथा कम्पासको प्रयोग गरेर वा फ्रिह्यान्ड दुवै किसिमबाट गर्न सकिने कुरा भन्नुहोला ।) (पाठ्यपुस्तक र पाठ्यक्रममा समेत समेते गरी, पाठ्यपुस्तकको इकाइ १०, को पेज १०८, १०९, ११०, १११)

### क्रियाकलाप ५ : निचोड

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै, नभए केही) प्रत्येकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एकओटा बुँदाहरू बताउदै जाने छन् । यसरी बताउँदा सुरुदेखि क्रमशः अन्तिमको क्रममा हुनुपर्छ र साथै विद्यार्थीहरूको कलाकृतिहरूको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । अन्तमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

### क्रियाकलाप ६: कक्षाकोठा सफाई

कक्षाको अन्त्यमा प्रयोगात्मक कक्षामा विद्यार्थीले प्रयोग गरेका सामानहरू यथा स्थानमा राख्न लगाउनुहोस् । (ई)

### (घ) मूल्याङ्कन/सिकाइ प्रतिबिम्बन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूको माध्यमबाट मूल्याङ्कन/सिकाइ प्रतिबिम्बन गर्नुहोस् ।

- प्राथमिक रड (primary colours), कुन कुन रडहरूलाई भनिन्छ ?
- कुन कुन रडहरूलाई द्वितीय रड (Secondary Colour) भनेर भनिन्छ ?
- सुन्तला रड कुन कुन प्राथमिक रडहरूको समिश्रणबाट बनेको हो ?
- रड र प्रकाशको के सम्बन्ध छ, भन्नुहोस् ।
- आज हामीले सिकेका रडका प्रकारका बारेमा भन्नुहोस् ।

### परियोजना कार्य/सामुदायिक कार्य

- प्राथमिक रड (primary colours), द्वितीय रड (Secondary Colour) को भिन्नताबारे लेख्नुहोस् ।
- तृतीय रड (tertiary colour)/ इन्टरमिडिएट रड (Intermediate colour) चार्ट तयार गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई पाँच/पाँच जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस्, विषय लेखेर दिनुहोस् । (समूह (क) प्राथमिक रड (primary colours) चार्ट समूह, (ख) द्वितीय रड (Secondary Colour) चार्ट समूह, (ग) तृतीय रड (tertiary colour)/ इन्टरमिडिएट रड (Intermediate colour) चार्ट समूह । अब सबै समूहलाई चार्टपेपरमा (कक्षामा तयार गरेकोभन्दा फरक किसिमले तयार गरेर आआफ्नो समूहको सिर्जनशील सिप देखाउन भन्नुहोला ।) आफ्नो समूहलाई परेको शीर्षकअनुसार चार्ट तयार गर्नुहोस् । (कक्षामा विद्यार्थी सङ्ख्याअनुसार सङ्ख्या राख्न सक्नुहुन्छ ।)

### शिक्षकका लागि थप सुझाव

**नोट:** सिर्जनात्मक कलामा अभ्यास र सिर्जनशिलता नै कला सिपको प्रमुख आधार हुन्छ । सो कारणले विद्यार्थीको सहभागिता र सिर्जनशिलतालाई प्रमुख स्थान दिइनु पर्दछ । यसका लागि शिक्षकले निरन्तर अवलोकन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

## नवाँ दिन

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

#### रङ (Colour)

विभिन्न रङहरूको पहिचान गर्न तथा प्राकृतिक रङको परिचय तथा निर्माण गर्न

रेखा चित्रहरूमा, प्राथमिक, द्वितीय, तृतीय र इन्टरमिडिएट रङ तथा प्राकृतिक रङ आफ्नो साधारण चित्र तथा भूदृश्य चित्र (Landscape painting) मा प्रयोग गर्न

#### (ख) शैक्षणिक सामग्री

पानी रङ (Water Colour) पेन्सिल रङ, पोस्टर रङ (Poster Colour),

पेन्सिल HB ब्रुस (Painting Brush) न., १२, ८

पालेट, पानी जग र गिलास, Drawing Paper, Chart paper

कमेरो तथा चुन, गोल तथा मोसो सिमिकको धुलो, रातो फूल, केशरी, बेसार, धाँसपात, सिन्दुर, रातोमाटा, निरको धुलो र निलो मसी, भातको माड वा गम ।

प्राकृतिक रङको निर्माणसम्बन्धी शैक्षिक सामग्री, तथा प्राकृतिक रङ र बजारमा पाइने रङहरूको चित्रमा प्रयोगसम्बन्धी पावरपोइन्ट तथा श्रव्यदृश्य सामग्री ।

(प्राथमिक पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक विकास एकाइ आधारभूत तथा प्राथमिक शिक्षा परियोजना २०५५, शिक्षक सहयोगी सामग्री, सन्दर्भ: चित्रकला हस्तकला, सिर्जनात्मक क्रियाकलाप कसरी ?, प्राकृतिक तथा स्थानीय सामग्रीको प्रयोग शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र, प्राथमिक तहको सिर्जनात्मक कला शिक्षण सिकाइ सहयोगी सामग्री (२०७१) (CD तथा पुस्तक)

[https://www.youtube.com/watch?v=Kjk6A7\\_e1io](https://www.youtube.com/watch?v=Kjk6A7_e1io)

<https://www.youtube.com/watch?v=gMoiYRYyRbA>

<https://www.youtube.com/watch?v=XtwyeamFkBQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=svHKjherBiY>

<https://www.pinterest.com/pin/250583166738607427/>

[https://www.youtube.com/watch?v=ziExMib7FL8\)](https://www.youtube.com/watch?v=ziExMib7FL8)

#### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १: पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

अगिल्लो कक्षामा विविध प्रकारका रड प्राथमिक रड, द्वितीय रड, तृतीय रड र इन्टरमिडिएट रड के हो र दुईओटा प्राथमिक रडको समिश्रणबाट कुन कुन द्वितीय रड बनाउने, त्यस्तै गरेर प्राथमिक रड र द्वितीय रडको समिश्रणबाट तेस्रो रड बनाउने सिपहरू सिकियो त्यसबारे पूर्वज्ञान आदानप्रदान गराउनुहोस् ? विद्यार्थीहरूको कामको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

### मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

#### क्रियाकलाप २

विभिन्न रडहरूको पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।

विभिन्न चित्र तथा फोटोहरू देखाउँदै कुन कुन रडहरू प्रयोग गरेको छ ?

कुन कुन प्राथमिक, द्वितीय तथा तृतीय रडहरू प्रयोग गरिएको छ ?

यस क्रियाकलापका क्रममा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई सहजीकरण गर्नुहोस् ।

#### क्रियाकलाप ३

प्राकृतिक रडको परिचय तथा निर्माण गर्न ।

कलाको सबैभन्दा आनन्दित पक्ष नै रड हो । तर नेपालका सबै कुनाकाचाका विद्यालयहरूमा यसरी आयातित तयारी रडहरू पानी रड, पोस्टर रड, एक्रोलिक रडहरू उपलब्ध हुन्छ, नै पनि भन्न सकिँदैन । साथै बहुसङ्ख्यक अभिभावकहरूको आफ्नो केटाकेटीहरूलाई यस्तो आयातित रडहरू किन्ने क्षमता पनि हुँदैन् । यसैले स्थानीय स्तरमै उपलब्ध हुन सक्ने सामग्रीहरूबाट नै हामीले रड बनाउन सकिएमा अझ उपलब्धमूलक हुने हुन्छ । यसका लागि, कमेरो तथा चुनबाट सेतो रड, गोल तथा मोसोबाट कालो रड बनाउन सकिन्छ । त्यस्तै गरेर सिम्पिकको धुलो तथा रातो फूलबाट रातो रड बनाउन सकिन्छ । केशरी र बेसारको धुलोबाट पहेलो रड बनाउन सकिन्छ । धाँसपातबाट हरियो रड, सिन्दुरको धुलोबाट सुन्तला रड, रातोमाटाबाट खैरो रड र निरको धुलो र निलो मसीबाट निलो रड बनाउन सकिन्छ, भन्नेबारे व्याख्या गरिदिनुस् । ती प्राकृतिक रडहरू खस्ने भएमा अर्थात उदाहरणका लागि, सुकेको रातोमाटोलाई मिहीन गरेर कुटेर मलमलको कपडाम चाल्नु पर्ने हुन्छ, र चालिसकेपछि भातको माड वा पिठोको माडमा पानी मिसाउँदा कागजमा रङ्गयाउँदा रड नभर्ने हुन्छ । यसरी रड तयार गरेर विद्यार्थीहरूलाई देखाइदिनुहोस् ।

- कमेरो तथा चुनबाट सेतो रड
- गोल तथा मोसोबाट कालो रड
- सिम्पिकको धुलो तथा रातो फूलबाट रातो रड
- केशरी र बेसारको धुलोबाट पहेलो रड
- धाँसपातबाट हरियो रड
- सिन्दुरको धुलोबाट सुन्तला रड
- रातोमाटाबाट खैरो रड
- निरको धुलो र निलो मसीबाट निलो रड

(स्थानीय स्तरमै उपलब्ध हुन सक्ने सामग्रीहरूबाट नै हामीले रड बनाउन सकिन्छ भन्ने शीर्षकसँग सम्बन्धित पावरपोइन्ट स्लाइडहरू, फोटोहरू तथा भिडिओ क्लिपहरू) (व्याख्यान तथा प्रदर्शन विधि)

#### क्रियाकलाप ३.

विद्यार्थीहरूलाई समूहमा भूदृश्य चित्र (Landscape Drawing) बनाउन लगाई स्थानीय स्तरमै उपलब्ध हुन सक्ने सामग्रीहरूबाट प्राकृतिक रडहरू बनाउन समूहमा अभ्यास गराउनुहोस् । यसका लागि विद्यार्थीहरूलाई पाँच/पाँच जनाको समूहमा विभाजन गर्ने, विषय लेखेको मेटा कार्ड (समूह (क) प्राकृतिक रड समूह, (ख) आयातित रड समूह, (ग) मिश्रित, प्राकृतिक रड / आयातित रड समूह । अब सबै समूहलाई चार्ट पेपरमा विद्यार्थीहरूलाई समूहमा भूदृश्य चित्र बनाउन लगाउनुहोस् र तयार गरिएका चित्रहरूमा प्राकृतिक रड, आयातित रड, तथा मिश्रित, प्राकृतिक रड / आयातित रडहरू भर्न लगाउनुहोस् । समूहमा एक/एक जना समूह प्रमुख छान्न लगाउने र समूहले तयार गरेको भूदृश्य चित्र बारेमा, कस्तो कस्तो रड हरू प्रयोग गरियो र कस्तो अनुभव भयो भन्नेवारे पालैपालो सबै समूहलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । (कक्षामा विद्यार्थी सङ्ख्याअनुसार सङ्ख्या बढाउन/घटाउन सम्भुन्नछ ।) (यो समूह कार्य कक्षाकोठा बाहिर प्राकृतिक दृश्य अवलोकन गरेर गराउन सकेमा अझ बढी प्रभावकारी हुन्छ ।)

यस क्रियाकलापका क्रममा शिक्षकले विद्यार्थीलाई सहजीकरण गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूको कामको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

**नोट:** शिक्षकले निरन्तर अवलोकन गरी सहजीकरण गर्नुहोस् र राम्रोसँग विविध क्रिसिमबाट चित्रमा रड भर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् । (विद्यार्थीहरूलाई स्केल तथा कम्पासको प्रयोग नगर्न र क्रिह्यन्डबाट चित्र कोर्न भन्नुहोला ।)

#### क्रियाकलाप ६ : निचोड

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) प्रत्येकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एकओटा बुँदाहरू बताउदै जाने छन् । यसरी बताउँदा सुरुदेखि क्रमशः अन्तिमको क्रममा हुनुपर्छ र साथै विद्यार्थीहरूको कलाकृतिहरूको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । अन्तमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

#### क्रियाकलाप ७: कक्षाकोठा सफाइ

कक्षाको अन्त्यमा प्रयोगात्मक कक्षामा विद्यार्थीले प्रयोग गरेका सामानहरू यथा स्थानमा राख्न लगाउनुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूको माध्यमबाट मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिबिम्बन गर्नुहोस् ।

स्थानीय वस्तुहरूको प्रयोग गरेर कसरी प्राकृतिक रड बनाउन सकिन्छ ?

प्राकृतिक रड र बजारमा उपलब्ध रडको प्रयोग गर्दा कस्तो फरक अनुभव भयो ।

#### परियोजना कार्य/सामुदायिक कार्य

बजारमा उपलब्ध आयातित रडहरू मात्र प्रयोग गरी आफूलाई मन पर्ने फूलको चित्र तयार गर्नुहोस् ।

प्राकृतिक रडहरू मात्र प्रयोग गरी भूदृश्य चित्र (Landscape Drawing) तयार गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीलाई पाँच/पाँच जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । विषय लेखेर दिनुहोस् । (समूह, . समूह ख, समूह ग, । अब सबै समूहले चार्टपेपरमा हाम्रो वरिपरि स्थानीय रूपमा उपलब्ध कुन कुन वस्तुहरूबाट प्राकृतिक रड बनाउन सकिन्छ सामग्रीसहितको सूची तयार गराउनुहोस् र आआफ्नो समूहले कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

दसौं दिन

(अ) विशिष्ट उद्देश्य

मिश्रित माध्यम कला

मिश्रित माध्यम कला (Mixed Media Art)को परिचय दिन

विविध प्रकारका माध्यम तथा सामग्रीहरू प्रयोग गरी मिश्रित माध्यम कला निर्माण गर्ने

(आ) शैक्षणिक सामग्री

पानी रड (Water Colour) पेन्सिल रड, पोस्टर रड (Poster Colour),

पेन्सिल HB Pencil ब्रुस (Painting Brush) न. १२, ८, ४, पालेट (Colour Palate)

पत्रिकाहरू (Magazines), कैंची (Scissors)

बाक्लो कार्टुन कागज(Construction paper of any kind), ग्लुस्टिक(Glue Stick)

मार्कर पेन(Marker Pen), फोटोहरू (Images of human, pets, flowers etc)

पानी जग र गिलास (Jug, glasses), Drawing Paper, Chart paper

मिश्रित माध्यम कला(Mixed Media Art)को परिचय विविध प्रकारका माध्यम तथा सामग्रीहरू प्रयोग गरी मिश्रित माध्यम कला निर्माणको चित्रमा प्रयोगसम्बन्धी पावरपोइन्ट तथा श्रव्यदृश्य सामग्री ।

प्राथमिक पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक विकास एकाइ आधारभूत तथा प्राथमिक शिक्षा परियोजना २०५५, शिक्षक सहयोगी सामग्री, सन्दर्भ: चित्रकला हस्तकला, सिर्जनात्मक क्रियाकलाप कसरी ?, प्राकृतिक तथा स्थानीय समग्रीको प्रयोग

शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र, प्राथमिक तहको सिर्जनात्मक कला शिक्षण सिकाइ सहयोगी सामग्री (२०७१) (CD तथा पुस्तक)

<https://www.youtube.com/watch?v=M6ujlhczV8>

(घ) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १: पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

प्राकृतिक रडको निर्माण तथा प्राकृतिक रड र बजारमा पाइने रडहरू सङ्कलन तथा चित्रमा प्रयोगसम्बन्धी सिपहरू सिकियो । त्यसबारे पूर्वज्ञान आदानप्रदान गराउनुहोस् ? (प्रश्न उत्तर तथा छलफल विधि) विद्यार्थीहरूका कामको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप २

एउटै कृतिमा विविध माध्यमको प्रयोग, जस्तै: चित्र निर्माण/छपाइ (मार्कर पेन, पोस्टर कलर, पेस्टल कलर, प्राकृतिक रड), कोलाज (कागज तथा कपडाका टुक्राहरू) आदि प्रयोग गरी तयार गरिने कलालाई मिश्रित माध्यम कला भनिन्छ ।

यसरी मिश्रित माध्यम कलाको (Mixed Media Art) परिचय र प्रयोग बारे व्याख्या तथा प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।

(मिश्रित माध्यम कला निर्माण(Mixed Media Art) शीर्षकसँग सम्बन्धित पावरपोइन्ट स्लाइडहरू, फोटोहरू तथा भिडिओ क्लिपहरू) (व्याख्यान तथा प्रदर्शन विधि)



### क्रियाकलाप ३

विद्यार्थीहरूलाई पाँच/पाँच जनाको समूहमा विभाजन गर्ने, विषय लेखेको मेटा कार्ड (समूह (क) चाडपर्व समूह (ख) खेल र समूह (ग) सपना । अब सबै समूहलाई चार्ट पेपरमा समूहमा चित्र तयार गर्न लगाउनुहोस् । यसरी तयार गरिएका चित्रहरूमा प्राकृतिक रड, आयातित रड तथा मिश्रित माध्यमहरू प्रयोग गरि भर्न लगाउनुहोस् । समूहमा एक/एक जना समूह प्रमुख छान्न लगाउने र समूहले तयार गरेको कृतिका बारेमा, कस्ता कस्ता रडहरू/माध्यमहरू प्रयोग गरियो के विषयवस्तुमा आधारित भाएर चित्र तयार गरियो साथै समूहको काम कस्तो अनुभव भयो भन्ने बारे पालैपालो सबै समूहलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूको कामको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

नोट: शिक्षकले निरन्तर अवलोकन गरी सहजीकरण गर्नुहोस् र रास्तोसँग विविध विधि तथा विविध रडहरू भर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्। (विद्यार्थीहरूलाई स्केल तथा कम्पासको प्रयोग नगर्न र फ्रिह्यान्डबाट चित्र कोर्न भन्नुहोस् । )

### क्रियाकलाप ४ : निचोड

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै, नभए केही) प्रत्येकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एकओटा बुँदाहरू बताउदै जाने छन् । यसरी बताउँदा सुरुदेखि क्रमशः अन्तिमको क्रममा हुनुपछ्छ र साथै विद्यार्थीहरूको कलाकृतिहरूको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । अन्तमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

### क्रियाकलाप ५: कक्षाकोठा सफाइ

कक्षाको अन्त्यमा प्रयोगात्मक कक्षामा विद्यार्थीले प्रयोग गरेका सामानहरू यथा स्थानमा राख्न लगाउनुहोस् ।

### (घ) मूल्याङ्कन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूका माध्यमबाट मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

मिश्रित माध्यम कला (Mixed Media Art) कस्तो किसिमको कला हो ?

मिश्रित माध्यम कला (Mixed Media Art) को महत्वबारे उल्लेख गर्नुहोस् ।

#### परियोजना कार्य/सामुदायिक कार्य

आफ्नो घर वरपर रहेका कुन कुन वस्तुहरूको प्रयोग गरेर मिश्रित माध्यम कला (Mixed Media Art) तयार गर्न सकिन्छ, सूची बनाउनुहोस् ।

चार्ट पेपरमा आफ्नो वरिपरि स्थानीय रूपमा उपलब्ध वस्तुहरूको प्रयोग गरेर मरो सप्ना विषयमा मिश्रित माध्यम कला (Mixed Media Art) तयार गनुहोस् ।

## एकाइ १२

### गायन र वादन

(क) परिचय : विद्यार्थी भाइवैनिहरूलाई सङ्गीतसम्बन्धी प्रारम्भिक ज्ञान दिने लक्ष्य यस एकाइको रहेको छ। जसमा सङ्गीत, स्वर, सप्तक, स्केल, गीत, गायन तथा वादन, लय र तालको परिचय दिन, नेपालमा प्रचलित कुनै एक लोकगीत, कक्षागत गीत, स्थानीय गीतहरूलाई उपयुक्त लय, ताल, प्रयोग गरी गाउन र अभ्यास गर्न, हार्मोनियम/किबोर्डमा वा कुनै एउटा सुरबाजामा आफूले सिकेको कुनै एउटा गीत बजाउने र गाउने अभ्यास गर्न, भ्रायाउरे र ख्याली तालको अभ्यास गर्न, नेपालमा प्रचलित स्थानीय लोकबाजाहरूमध्ये कुनै एउटा ताल वाच्च बजाउने अभ्यास गर्न र आफूले सिकेको गीतमा बज्ने तालको परिचय दिन र अभ्यास गर्न जस्ता सङ्गीतका आधारभूत ज्ञान र तिनको प्रयोगात्मक विधिका विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ। यस एकाइबाट प्राप्त हुने सिकाइ उपलब्धिका लागि अनुमानित १० कार्यघण्टा छुट्याइएको छ। यस एकाइको सिकाइ सहजीकरणका क्रममा क्रियात्मक सिप, सिकाइ सिप, प्रयोग सिप, समय व्यवस्थापन सिप, सहयोग सिप, अनुशासन सिप र सहकार्य सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिपहरू समेत हासिल हुने गरी सिकाइ विधि, रणनीति र कौशलहरू समावेश गर्न खोजिएको छ। प्रस्तुत क्रियाकलापलगायतका अन्य व्यावहारिक, सक्रिय, लचिला, र सर्वदा अनुकलका थप क्रियाकलापहरू समेत गराउन सकिन्छ।

### (ख) सिकाइ उपलब्धिहरू

१२.१ सङ्गीत, लय र तालको परिचय दिन

१२.२ कक्षागत गीतलाई लयमा गाउन

१२.३ कुनै दुई स्थानीय गीतहरूलाई उपयुक्त लय, ताल, प्रयोग गरी गाउन र अभ्यास गर्न

१२.४ नेपालमा प्रचलित कुनै एक लोकगीत गाउन

१२.५ हार्मोनियम/किबोर्डमा वा कुनै एउटा सुरबाजामा आफूले सिकेको कुनै एउटा गीत बजाउने र गाउने अभ्यास गर्न

१२.६ भ्रायाउरे र ख्याली तालको अभ्यास गर्न

१२.७ नेपालमा प्रचलित स्थानीय लोकबाजाहरूमध्ये कुनै एउटा ताल वाच्च बजाउने अभ्यास गर्न

१२.८ आफूले सिकेको गीतमा बज्ने तालको परिचय दिन र अभ्यास गर्न

### (ग) विषयवस्तुगत समय विभाजन

क्र.स. पाठ्यवस्तु

पृष्ठ सङ्ख्या

अनुमानित कार्य घण्टा

१. सङ्गीतको परिचयसँगै स्वर, सप्तक र स्केलको परिचय

१३० देखि १३२

१

२.	गायनको परिचय,	१३२ देखि १३७	१
	स्वरलिपिको परिचय, भातखण्डे स्वरलिपिका चिह्नहरू, हारमोनियम वा किबोर्डमा आँला चालन ।		
३.	कक्षागत गीतलाई लयमा गाउने अभ्यास, कुनै दुई स्थानीय १३७ देखि १४० गीतहरूलाई उपयुक्त लय, ताल, प्रयोग गरी गाउन र अभ्यास गर्न	१३७ देखि १४०	१
४.	नेपालमा प्रचलित कुनै एक लोकगीत गाउन	१४० देखि १४१	१
५.	ताल र वादन, लय र यसका प्रकारहरू	१४१ देखि १४४	१
६.	भ्रायाउरे तालको परिचय र अभ्यास	१४४ देखि १४४	१
७.	ख्याली तालको परिचय र अभ्यास	१४४ देखि १४५	१
८.	नेपालमा प्रचलित स्थानीय लोकबाजाहरूमध्ये कुनै एउटा ताल १४५ देखि १४७ <sup>वाय</sup> बजाउने अभ्यास गर्नका लागि बाजा समाउन र हात राख्न <sup>सिकाउने</sup>	१४५ देखि १४७	१
९.	नेपालमा प्रचलित स्थानीय लोकबाजाहरूमध्ये कुनै एउटा ताल १४७ देखि १४८ <sup>वाय</sup> बजाउरे अथवा ख्याली ताल बजाउन सिकाउने	१४७ देखि १४८	१
१०.	आफूले सिकेको गीतमा बज्ने तालको परिचय दिन र अभ्यास १४८ देखि १४९ गर्न	१४८ देखि १४९	१

## पहिलो दिन

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

१. सङ्गीत र स्वरको परिचय दिन
२. सप्तक र स्केलको परिचय दिन

### (ख) शैक्षणिक सामग्री

- आवश्यक वाद्ययन्त्रहरू जस्तै: सारङ्गी, बाँसुरी, मादल, तवला, ढोलक, हारमोनियम, किबोर्ड, पियानो, गितार, भ्रायाली, छिन्छिन् आदि ।
- गीत गाएको, वाद्ययन्त्रहरू बजाएको र नाचेको श्रव्य, दृश्य सामग्रीहरू
- यी श्रव्य, दृश्य सामग्रीहरू बजाउन मिल्ने मोबाइल, टिभी वा कम्प्युटर आदि ।

# Music

**There are several types of Nepalese Music**

1. Religious song
2. Classical song
3. Folk song
4. Morden song
5. Pop song
6. Rock
7. Rap



**Bansuri (Flute)**



**Tabala (drum)**



**Sarangi**



**Madal**

नेपाली सङ्गीतका विभिन्न वाद्ययन्त्रहरू

## (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

### क्रियाकलाप १ : पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

विद्यार्थीले सङ्गीतलाई कसरी बुझेका रहेछन् ? के रहेछ सङ्गीत भनेको ? कसैले गीत गाउनु भन्नान, कसैले बाजा बजाउनु भन्नान, कसैले नाच्नु भन्नान, कस्तो गीत मन पर्छ र मन परेको कुनै एउटा गीत गाउन लगाउँदा कस्तो सुनिन्छ होला ? विद्यार्थीलाई, प्रश्न गरेर उनीहरूको पूर्वज्ञानको आदानप्रदान गराएर विषयवस्तुको सुरुआत गर्नुहोस् ।

सहजीकरणका क्रममा विद्यार्थीहरूको पूर्वज्ञान र समूहबाट आएका उत्तरहरूसमेतको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

### मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

#### क्रियाकलाप २: सङ्गीतको परिचय (Introduction to Music)

१५ मिनेट

- हरेक मानिसले आफ्ना जीवनका भोगाइका आधारमा मनमा उभिएका भावनाहरूलाई विभिन्न कलाका माध्यमबाट प्रस्तुत गर्ने गर्दछन् । जस्मा सङ्गीतकला पनि पर्दछ । सङ्गीतले स्वतन्त्र रूपमा आफ्नो भावना अभिव्यक्त गर्न, आफ्नो अन्तर्निहित प्रतिभा प्रष्टुत गर्न र सिर्जनात्मक पक्षको विकास गर्नको साथै अन्य विषयको सिकाइको आधार तयार गर्नसमेत सहयोग गर्ने भएकाले अन्य विषयको तुलनामा सङ्गीत विषयको महत्त्व धेरै रहेको जानकारी दिनुहोस् ।
- मानिसले आफ्ना कल्पना तथा अन्तर्निहित भावनालाई कलात्मक ढड्गले विभिन्न माध्यमबाट अभिव्यक्त गर्नु नै कला हो । मानिसले आफ्नो भावनाहरू सङ्गीत कलामार्फत पनि अभिव्यक्त गर्ने गर्दछ । पावरपोइन्ट र श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू देखाउँदै सङ्गीतकलाको परिचय दिनुहोस् ।
- आफ्नो गाउँउघरमा हुने मेलापाता, चाडपर्व, जात्रा आदिमा नाच्ने, गाउने बजाउने गीतहरूको बारेमा चर्चा गर्न लगाउनुहोस् । यस्ता मेलापाता, चाडपर्व, जात्रामा प्रयोग गरिने गीतहरू गाउन, बजाउन र नृत्य गर्न कसैलाई आउँछ, कि छलफल गरेर सबैको सामुन्ने प्रस्तुत गर्नलाई प्रेरित गर्नुहोस् ।
- सङ्गीतको महत्त्व, आवश्यकता र जीवनका दुःख सुखसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध रहेको कुराहरूका साथै यसले मस्तिष्कमा पार्ने प्रभावहरूका बारेमा पनि बताउनुहोस् ।

## Your Brain On Music

Listening to music causes the brain to release dopamine, a feel-good chemical.<sup>6</sup>



Music with a strong beat can stimulate brainwaves. Slow beats encourage the **slow brainwaves** that are associated with hypnotic or meditative states. Faster beats may encourage more alert and concentrated thinking.<sup>13</sup>

Music occupies the mind with something familiar and soothing.<sup>12</sup>

Music alters patterns of pain, depression and disability.<sup>11</sup>

Music acts as a distractor, focusing the attention away from negative stimuli to something pleasant and encouraging.<sup>7</sup>

Music has the ability to alter breathing and heart rate.<sup>8</sup>

Music also has the power to improve your state of mind. This helps keep things like depression and anxiety at bay.<sup>9</sup>

Music can help reduce the perception of pain.<sup>10</sup>

### Try music therapy at home:

- 1** Choose your music based on the purpose of your therapy. For example, choose soft instrumental music or ocean sounds to relax. For pain management, look for music that focuses your mind on things other than your pain and discomfort.
- 2** Sit back and relax. Take deep breaths, close your eyes and let the sound of the music take over your thoughts.
- 3** Listen and concentrate. Enjoy the music for 10-15 minutes as you allow your mind and body to relax and rejuvenate.

### Music therapy can involve:

-  **making music**
-  **listening to music**
-  **writing songs**
-  **talking about lyrics**

### Add a little music to your day!

-  Humming is often recommended for calming the mind and relieving stress.<sup>14</sup>
-  Experts believe that rhythmic drumming can aid health by promoting a sense of relaxation, reducing stress and lowering blood pressure.<sup>15</sup>
-  Playing an instrument for just six months can improve memory, verbal fluency, cognitive function and planning and organizing abilities.<sup>16</sup>

- संसारका सबै देशमा आआफ्नै शैली र भाषामा रचना गरेको गीत, सङ्गीत भए पनि अन्य देशमा रहने सबै उमेर, जाति र समुदायका व्यक्तिले बुझ्ने (Universal Language) को रूपमा सङ्गीत रहेको कुराहरू बताउनुहोस् ।
- जन्मदेखि मृत्युसम्मका सबै संस्कारहरूमा सङ्गीतको कुनै न कुनै रूपमा प्रयोग हुने उदाहरणहरू दिएर थप महत्त्व बताउनुहोस् ।
- निम्नलिखित प्रश्नहरूमा छलफल केन्द्रीत गरी थप जानकारी प्रदान गर्नुहोस् :

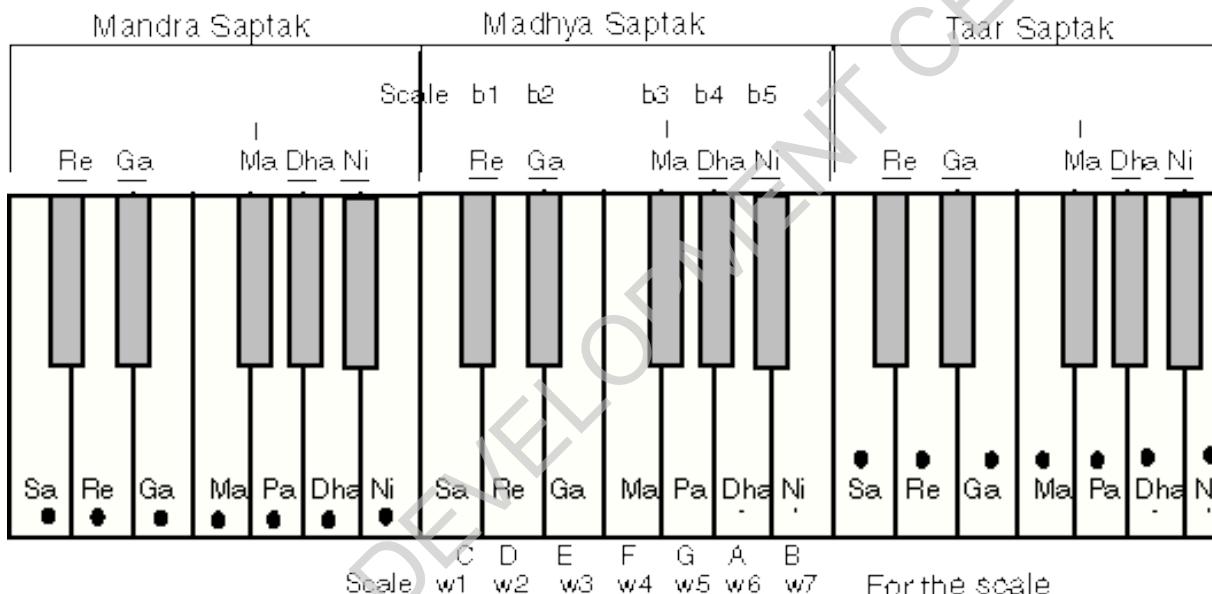
१. सङ्गीत भनेको के हो ? यसमा कुन कुन विधाहरू समावेश हुन्छन् ?
२. पढेको कुरा लामो समयसम्म स्मरण गर्न सङ्गीतको कस्तो भूमिका हुन्छ ?
३. मानव जीवन र सङ्गीतको सम्बन्ध बारेमा बताउनुहोस् ।

४. सङ्गीतका आधारभूत तत्त्वहरू के के हन् ?

५. सङ्गीतलाई किन Universal Language भनिन्छ ?

### क्रियाकलाप ३ : स्वरको परिचय दिन (Introduction to Note)

१५ मिनेट



The Seven notes shown are with White one as Sa

हारमोनिय अथवा किबोर्डमा स्वर स्थापना

- ३६ ओटा नेपाली वर्ण, २६ ओटा अङ्ग्रेजी वर्ण जस्तै सङ्गीतमा ७ ओटा स्वर वर्ण हुने जानकारीसहित सबै प्रथम सात शुद्ध : सा रे ग म प ध नि र पाँच विकृत स्वरहरू : रे ग म प ध नि का बारेमा बताउनुहोस् ।
- पाँच स्वरहरू विकृत हुनाको कारणहरू पनि बताउनुहोस् ।
- चित्रमा देखाए जस्तै हारमोनियमा ती स्वरहरू कुन कुन हुन् चिनाउनुहोस् ।
- प्रत्येक स्वरहरू कुन कुन सतह (Pitch) मा कस्तो सुनिन्छ बजाएर सुनाउनुहोस् अथवा देखाउनुहोस् र त्यसको स्वरसँगै गाउन पनि लगाउनुहोस् ।

- यी स्वरहरू अलग अलग सुर बाजाहरूमा कस्तो सुनिन्छ बजाएर देखाउनुहोस् । पहिचान गर्ने प्रेरित गर्नुहोस् ।
- स्वरको साधनावाट सङ्गीतको ज्ञान हासिल गर्न सकिन्छ । बोलीचाली र भाषा निर्माणका लागि अक्षर वर्णको आवश्यकता परे जस्तै सङ्गीतमा धुन र गीत निर्माणमा स्वरको आवश्यकता पर्दछ । सङ्गीतको ज्ञान आदान प्रदानको माध्यम नै स्वर हो भन्नेबाट बताउनुहोस् ।
- तलको तालिकामा हेरेर सरगमलाई विभिन्न भाषामा के नाम दिइएको छ भन्ने बारे पनि बताउनुहोस् ।

Sanskrit	Nepali/Hindi	English	Italian	Number	Chaina
षड्ज	सा	C	Do	1	Gong
ऋषव	रे	D	Re	2	Shang
गान्धार	ग	E	Mi	3	Jiao
मध्यम	म	F	Fa	4	-
पञ्चम	प	G	So	5	Zhi
धैवत	ध	A	La	6	Yu
निषाद	नि	B	Ti	7	-

चित्र, नमुना वा भिडियो किलप स्लाइड प्रदर्शन गर्दै ती स्वरहरू चिनाउदै, प्रदर्शन गरिएको चित्रका आधारमा निम्नानुसारका प्रश्नहरूमा केन्द्रित रहेर थप जानकारी प्रदान गर्नुहोस् । :

- स्वर भनेको के हो ?
- सङ्गीतमा कतिओटा स्वर वर्णहरू हुन्छन् ?
- शुद्ध र विकृत स्वरहरू के के हुन् ?
- कोमल र तीव्र स्वरहरू हुनाका कारणहरू के के हुन् ?

- सरगमलाई अन्य भाषामा के के नामाकरण गरिएको रहेछ ?
- सङ्गीतमा स्वरको महत्त्व र आवश्यकता बताउनुहोस् ।

अब स्वरका बारेमा स्पष्टता भएको नभएको जानकारी प्राप्त गरेपश्चात् सप्तकमा प्रवेश गर्नुहोस् ।

#### क्रियाकलाप: ४. सप्तकको परिचय (Introduction to Octave) १५ मिनेट

- सात शुद्ध र पाँच विकृत स्वरहरू रहने स्थानलाई सप्तक भनिन्छ, भनी बताउदै गायनका लागि ३ सप्तकको आवश्यकता रहेको तर वादनका लागि त्योभन्दा अधिक पनि हुने बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।
- यी तीन सप्तकलाई मन्द्र, मध्य र तार सप्तकको नामकरण गरिएको बारेमा बताउनुहोस् ।
- यिनीहरूको पहिचान गर्ने सैद्धान्तिक तथा प्रयोगात्मक विधि बताउनुहोस् ।
- मोटो वा धोटो आवाज, बोलिचालीको ठिक्क आवाज र तिखो आवाजको उदाहरण दिई बजाएर पनि देखाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूको आवाजको क्षमता कति सप्तकसम्म छ, त भन्नका लागि पालैपालो गाउन लगाएर परीक्षण गर्नुहोस् ।
- स्वर लिपिमा मन्द्र सप्तकमा स्वरको तल थोप्ला वा बिन्दु राख्ने, मध्य सप्तकका स्वरहरूमा कुनै चिह्न नरहने र तार सप्तकमा स्वरहरूको माथि थोप्ला वा बिन्दु राख्ने गरिन्छ भनी बताउदै चित्रमा देखाइएको कुराहरूलाई प्रस्त पारिदिनुहोस् र कति पर्दा (keys) सम्मका हारमोनियम, किबोर्ड हुन्छन् चित्रमा हेरेर थप परिचय दिनुहोस् ।

## SARGAM-System on a KeyBoard with C as सा



हारमोनिय अथवा किबोर्डमा स्वर, सप्तक स्थापना

चित्र, नमुना वा भिडियो क्लिप स्लाइड प्रदर्शन गर्दै ती सप्तकहरू चिनाउँदै, प्रदर्शन गरिएको चित्रको आधारमा निम्नानुसारका प्रश्नोत्तरहरू छलफल गराउनुहोस् :

- सप्तक भनेको के हो ?
- मुख्यतः गायनमा कतिओटा सप्तकको प्रयोग हुन्छन् ?
- एक सप्तकमा कतिओटा स्वर (पर्दा) हुन्छन् ?
- मन्द, मध्य र तार सप्तक छुट्याउने आधार के के हुन् ?
- स्वर लिपिमा अलग अलग सप्तकलाई कसरी देखाइन्छ ?

अब स्वर र सप्तकका बारेमा स्पष्टता भएको नभएको जानकारी प्राप्त गरेपछात् स्केलमा प्रवेश गर्नु होस् ।

### क्रियाकलाप ५ : स्केलको परिचय

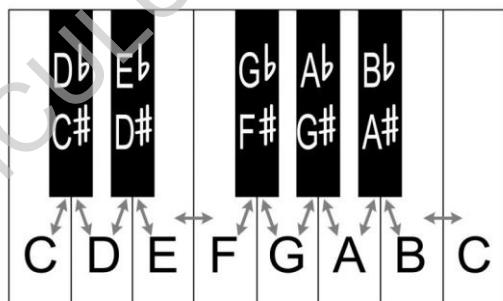
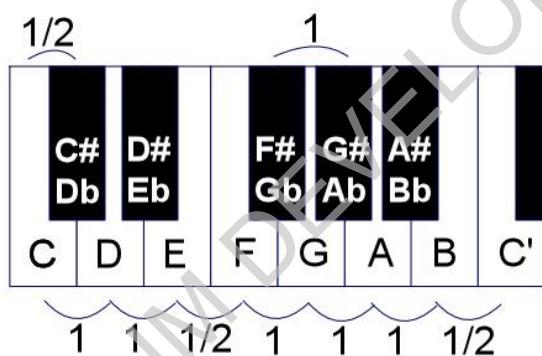
१५ मिनेट

- सात स्वरहरूको क्रमबद्ध समूहलाई स्केल भनिन्छ, बताउँदै तलका चित्रमा दिइएका स्केलहरूमध्ये सी मेजर स्केलको बारेमा सबैभन्दा पहिले सिकाउनहोस् । किनकि यसमा मध्य सप्तकको सा देखि सा रे ग म प ध नि सां, तार सप्तकको सां सम्मका स्वरहरू क्रमैले सेतो पर्दालाई सा देखि नछोडी बजाउँदा सी मेजर स्केल बन्छ र बजाउन सजिलो पनि हुन्छ भनी बताउनुहोस् ।

- सा र प अचल स्वर हुन् यस्का २ रूप हुँदैनन् भनी बताउनुहोस् ।
- रे ग म ध नि का २ रूप नै कोमल (b flat) र तीव्र (# sharp) स्वरहरू हुन् जसलाई कालो पर्दा (black keys) मा देखाइएको हुन्छ भन्नेबारे बताउनुहोस् ।
- सात शुद्ध र पाँच विकृत गरेर १२ स्वरहरूका १२ मेजर र १२ माइनर स्केल हुन्छन् भनी जानकारी मात्रै दिनुहोस् ।

Intervals	Tone	Tone	Semitone	Tone	Tone	Tone	Tone	Semitone
C major scale	C	D	E	F	G	A	B	C
D major scale	D	E	F#	G	A	B	C#	D
E major scale	E	F#	G#	A	B	C#	D#	E
F major scale	F	G	A	Bb	C	D	E	F
G major scale	G	A	B	C	D	E	F#	G
A major scale	A	B	C#	D	E	F#	G#	A
B major scale	B	C#	D#	E	F#	G#	A#	B

सात शुद्ध स्वरहरूका स्केलहरू



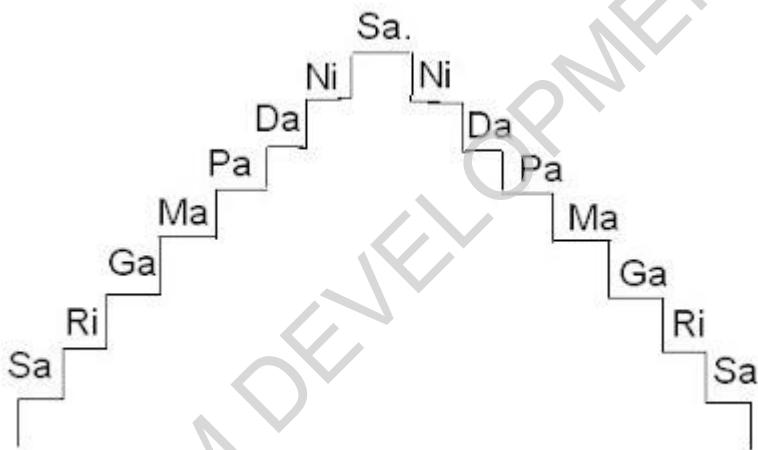
स्केल निर्माण गर्ने सूत्र

- सरगम अलड्कारहरूको अभ्यास पनि यसै स्केलबाट गराउनुहोस् ।

- यसमा १२ ओटै स्वरहरू आधा आधा अन्तरालमा बसेका छन् भनेर बुझाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो स्वरहरू बजाउदै श्रवण गराउनुहोस् ।
- सेतो कालो पर्दा देखाउदै स्वरको नाम भन्नका लागि प्रेरित गर्नुहोस् ।

तलका प्रश्नहरूका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

- स्केल केलाई भनिन्छ ?
- C मेजर स्केलको बारेमा बताउनुहोस् ।
- आरोह र अवरोह बजाएर देखाउनुहोस् ।



- स्वरहरूको आरोह अवरोह क्रम बताउनुहोस् ।
- स्वर र सप्तकको नाम लेखिएको मेटाकार्ड पालैपालो देखाउदै स्मरण गर्नका लागि प्रेरित गर्नुहोस् ।

#### क्रियाकलाप ६ : निचोड

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) प्रयेकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एकओटा बुँदाहरू (नदोहरिने गरी) बताउदै जाने छन् । यसरी बताउँदा सुरुदेखि क्रमशः : अन्तिमको क्रममा हुनुपर्छ र साथै विद्यार्थीहरूको सङ्गीत सैद्धान्तिक ज्ञानको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । साथै अन्त्यमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

## (घ) मूल्यांकन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूको माध्यमबाट मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिविम्बन गर्नुहोस् ।

१. आफ्नो साथीलाई कुनै मन पर्ने गीत गाउनका लागि प्रेरणा दिनुहोस् र गायनको क्रममा प्रस्तुत गरेका सुर, ताल र भावको आधारमा मूल्यांकन गर्नुहोस् ।
२. समूह गायनमा साथीले शब्दको उच्चारण र सुर समाउन सक्ने क्षमताका आधारमा पनि मूल्यांकन गर्नुहोस् ।
३. स्वर पहिचान, सरगम, अलङ्कारको गायन सुनेर मूल्यांकन गर्नुहोस् ।
४. हारमोनियमा वा किबोर्डमा स्वरहरू थिचेर नाम पहिचान गर्न लगाउदै सही वा गलत आदिको आधारमा मूल्यांकन गर्नुहोस् ।
५. औला चाल्ने र कुन स्वरमा कुन औलाको प्रयोग भएको छ स्व, आत्म मूल्यांकन गर्नुहोस् ।
६. हारमोनियमा वा किबोर्डमा सरगम अलङ्कार बजाउन लगाउदै उनीहरूको सिक्ने उत्सुकता, अनुशासन, सिर्जनात्मक क्षमता आदिका आधारमा मूल्यांकन गर्नुहोस् ।
७. दुई दुई जनाको जोडीमा सी मेजर स्केल बजाएर देखाउनुहोस् ।
८. सङ्गीतका अलङ्कारहरूका आरोह अवरोह बजाएर सुनाउनुहोस् ।
९. नमुनाका रूपमा दिइएको तलको चित्रमा छुटेका स्वरहरूको नाम लेख्न वा भन्न लगाउनुहोस् ।

**नोट :** क्रियाकलापका क्रममा विद्यार्थीहरूको क्रिया, कुनै वस्तु तथा घटनाहरू बुझ्न उनीहरूले जिज्ञाशा राख्ने, अवलोकन गर्ने, खोज गर्ने, अनुमान गर्ने, परीक्षण गर्ने, निष्कर्ष निकाल्ने, सञ्चार गर्नेलगायतका सिपहरूको प्रयोग गरे नगरेको लेखाजोखा गरी उक्त कार्यका लागि आवश्यक सहजीकरणसहित निरन्तर सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । सिकाइमा समस्या भएका विद्यार्थीहरूलाई बढी सहायता गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीहरूले विद्यालय र घरमा समेत गर्ने गरेका सङ्गीतकला सम्बद्ध कार्यको निम्नअनुसार श्रेणी मापन बनाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । यस प्रकारको साधनको प्रयोग आवश्यकताअनुसार अन्य पाठहरूमा पनि गर्न सकिन्छ ।

#### क्र.स. मापनका आधार

#### अपेक्षितभन्दा बढी

#### अपेक्षित

#### अपेक्षितभन्दा कम

१. समूहमा सहकार्य
२. स्वप्रयास र नियम पालना
३. सहभागिता स्तर
४. सिर्जनशीलताको प्रयोग
५. सङ्गीतकलाको सम्बद्ध सिपमा निपुणता
६. कार्य संयोजनको स्तर
७. समयमा कार्य सम्पन्न गर्ने प्रयास
८. सामग्रीको उचित प्रयोग र संरक्षण

#### परियोजना कार्य

१. हारमोनियम अथवा किबोर्डको चित्र बनाई शुद्ध र विकृत गरी १२ ओटा स्वरहरूको नामकरण गरेर सप्तकसहित कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

२. सात शुद्ध स्वरका मेजर स्केलहरू निर्माण गरी पेपर चार्ट तयार गर्नुहोस् ।
३. सङ्गीतसम्बन्धी कार्यक्रमहरूको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् । कक्षास्तरीय वा विद्यालयस्तरीय गायन, वादन प्रतियोगीताको आयोजना गराई विद्यार्थीहरूलाई भाग लिन प्रेरित गर्नुहोस् ।

### दोस्रो दिन

#### (क) विशिष्ट उद्देश्य

१. गायन र स्वरलिपिको परिचय दिन
२. भातखण्डे स्वरलिपिका चिह्नहरूको परिचय दिन
३. हारमोनियम वा किबोर्डमा औला चालनको परिचय दिन

#### (ख) शैक्षणिक सामग्री

१. गायनको परिचय र अभ्यास सँगसम्बन्धित पावरपोइन्ट स्लाइडहरू तथा श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू
२. विभिन्ना शैलीका गीतहरू (लोक, आधुनिक, शास्त्रीय, फिल्मी तथा भजन आदिका सङ्ग्रह)
३. स्वरलिपिका चिह्नहरू, फोटो तथा भिडिओका क्लिपहरू
४. हारमोनियम, पियानिका वा किबोर्ड आदि

#### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

##### क्रियाकलाप १ : पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

विद्यार्थीलाई गायन अथवा गाउनु भनेको के हो ? कस्तो गीत मन पर्दै र मन परेको कुनै एउटा गीत गाउन लगाउँदा कस्तो सुनिन्छ होला ? विद्यार्थीहरूलाई, प्रश्न गरेर उनीहरूको पूर्व ज्ञानको आदानप्रदान गराएर विषयवस्तुको सुरुआत गर्नुहोस् ।) (प्रश्न उत्तर विधि)

सहजीकरणका क्रममा विद्यार्थीहरूको पूर्वज्ञान र समूहबाट आएका उत्तरहरूसमेतको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

##### मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

## क्रियाकलाप २ गायनको परिचय दिन

गायनलाई कण्ठ सङ्घीत पनि भनिन्छ । स्वर, लय र शब्दको संयोजन गरी कण्ठद्वारा भावपूर्वक गीत गाउने प्रक्रियालाई गायन भनिन्छ । गीत गाउने कला जन्मजात पनि हुन्छ र सिकेर अभ्यासद्वारा पनि गाउन सकिन्छ । गायनको दुई मुख्य तत्त्व सुर र ताल मिलाउनका लागि सही तरिकाले शिक्षकसँग सिक्नुपर्दछ । ७ स्वरको अभ्यासले स्वर पहिचान गरी सङ्घीतका आधारभूत ज्ञान र जानकारी राख्न सकिन्छ । त्यसैले केही समय कसरी स्वर अभ्यास गर्ने भन्ने विषयमा छलफल गरी प्रयोगात्मक विधि बताउनुहोस् । जसरी फूलका थुडगाहरू मिलेर माला बन्धन् त्यसै गरी सरगमहरू मिलेर गीत अथवा धुन बन्धन् भनेर पाठ्यपुस्तकमा भएका गीतहरूको सरगम अथवा स्वरलिपि र शब्दसहित गाएर अथवा बजाएर पालैपालो देखाउनुहोस् :

जस्तै: । सा सा प प । ध ध प - । म म ग ग । रे रे सा - ।

। ध ध प प । म म ग - । ध ध प प । म म ग - ।

। सा सा प प । ध ध प - । म म ग ग । रे रे सा - ।

प्रश्न : माथि दिइएको सरगमलाई गाउनु बजाउनु भयो भने यसबाट कुन गीतको भाका अथवा धुन निस्कन्छ होला ? बजाएर सुन्नु सुनाउनुहोस् ।

गीतका धेरै प्रकार हुन्धन् जस्तै: लोक, आधुनिक, शास्त्रीय, फिल्मी तथा भजन आदिका सङ्ग्रहहरू सुनाउनुहोस् र पहिचान गर्ने तरिका बताउनुहोस् । तिनका सर्जकहरूलाई पनि चिनाउनुहोस् । गीतलाई सही ढुगाले गाउनका निम्न सङ्घीतको ज्ञान हुनु अति आवश्यक हुन्छ भन्दै सङ्घीतको महत्त्व बताउनुहोस् । नेपालमा विभिन्न स्थानमा बसोबास गर्ने जातजाति र भाषाभाषीका आआफ्ना किसिमका मौलिक गीत र गायन शैलीहरू हुन्धन् । विभिन्न चाड, पर्व र उत्सवहरूमा यसलाई प्रस्तुत गर्ने गरिन्छ भनी पृष्ठभूमि दिनुहोस् ।

विद्यार्थीले मन पराएका गीतहरू विद्युतीय उपकरणमा बजाउँदै कुन विधामा पर्दछन् छुट्याउन प्रेरित गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि तल प्रस्तुत गरिएको छ :

क्र. सं	लोक गीत पानको पात	आधुनिक गीत सिमसिमेपा	शास्त्रीय गीत यो नेपाली शिर नीमा	भजन, भक्ति गीत मेरो पाउमा आज कुनै राग गायन	बालगीत तन मन वचनले बुद्धमशरणं गच्छामी	आइतबार विहानै पुर्खाको सृष्टि
१.						
२.						

समूहमा गीतका प्रकार र स्पष्टाहरू भन्ने जस्तैः लोक, आधुनिक, शास्त्रीय, फिल्मी, भजन, देश भक्ति आदि कुन विधाको हो छुट्याउने खेल खेल्नुहोस् ।

### क्रियाकलाप ३ : स्वरलिपिको परिचय दिन

कुनै पनि गीत वा बाजामा बजे स्वर र ताललाई लिखित रूपमा अकित गर्नुलाई स्वरलिपि भनिन्छ भन्दै परिचय दिनुहोस् । हामीले जे गाउँछौं अथवा बजाउँछौं त्यसैलाई लेखनका लागि स्वरलिपि पद्धतिका विकास भएको हो । यस्ता स्वरलिपिहरू संसारमा धेरै किसिमका छन् । नेपालमा प्रचलित भातखण्डे स्वरलिपिको बारेमा अधिक जानकारी प्रदान गर्नुहोस् । कुनै पनि गीतको स्वरलिपिलाई पढ्न, लेखन, गाउन र बजाउनलाई सङ्गीतको राम्रो ज्ञान हुनुपर्छ । गाएको अथवा बजाएको गीत वा धुनलाई लेखेर सुरक्षित राख्नका लागि स्वरलिपिको आवश्यकता पर्दछ भनी स्वरलिपिका बारेमा आधारभूत जानकारी प्रदान गर्नुहोस् । स्वर, शब्दलाई तालमा बुनेर अथवा मिलाएर सुरिलो कण्ठले गाउँदा गीत बन्छ भन्दै पाठ्यपुस्तकमा दिएका गीतका स्वरलिपिका बारेमा बताउँदै गाउन तथा बजाउन सिकाउनुहोस् ।

राष्ट्रिय गान.....

कक्षागत गीत.....

स्थानीय गीत.....

बालगीत.....

अलड्कारहरू.....

विद्यार्थीहरूका कार्यको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

### क्रियाकलाप ४

अब विद्यार्थीहरूको रुचि, सुर, ताल र हाउभाउ बुझ्न निम्नलिखित विधाका गीतहरू गाउन, बजाउन तथा सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।

लोक गीत

आधुनिक गीत

फिल्मी गीत

भजन गीत

स्थानीय गीत

देशभक्ति गीत

मातृभाषाको गीत

प्रत्येक व्यक्ति भिन्न प्रकृतिको हुने भएकाले विद्यार्थीहरूको गायन र वादन अभिव्यक्ति फरक फरक आउन सक्छ, विद्यार्थीहरूका कार्यको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

#### क्रियाकलाप ५. भातखण्डे स्वरलिपिका चिह्नहरूको परिचय दिन

- विष्णु नारायण भातखण्डे भारत वर्षका महान सङ्गीतज्ञ हुन् । उनीद्वारा सिर्जना गरिएको स्वरलिपि पद्धति हुनाले यसलाई भातखण्डे स्वरलिपि पद्धति भनिएको हो ।
- उनकाअनुसार गीतको स्वरलिपि लेखलाई निम्न नियम र चिह्नहरूको आवश्यकता पर्दछन् ।
- नेपालमा सबैभन्दा बढी प्रचलित भातखण्डे स्वरलिपि पद्धतिअनुसार स्वरलिपिका चिह्नहरू कस्ता हुन्छन् र कसरी लेखिन्छ त भन्नेबारे जानकारी दिनुहोस् ।

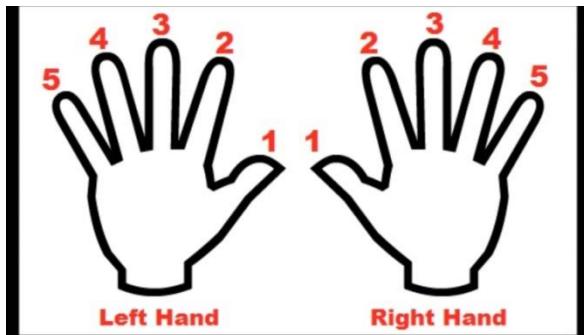
Bhatkhande System		1½Beat	ग - म —
Pure notes	रे ग म	Breve	स - रे -
Flat Notes	रे ग ध	½ Beat	रे ग म प — (Minim)
Sharp Note	म	¼ Beat	रे ग म प — (Crotchet)
Middle Octave	स रे ग म	⅓ Beat	रे ग म — (Quintuplet)
Lower Octave	नी ध प	Pause, Comma	स, रे ग
Upper Octave	ग म प		
Single Beat	रे ग म		
(Semi-Breve)			

### भातखण्डे स्वरलिपिका चिह्नहरू

- पाठ्यपुस्तकमा दिइएका गीतका स्वरलिपिहरूमा माथिका चिह्नहरू कसरी प्रयोग गरिएका छन् पुस्तकको पृष्ठ १३४ को पाठ पढ्न लगाई छलफल गर्नुहोस्।

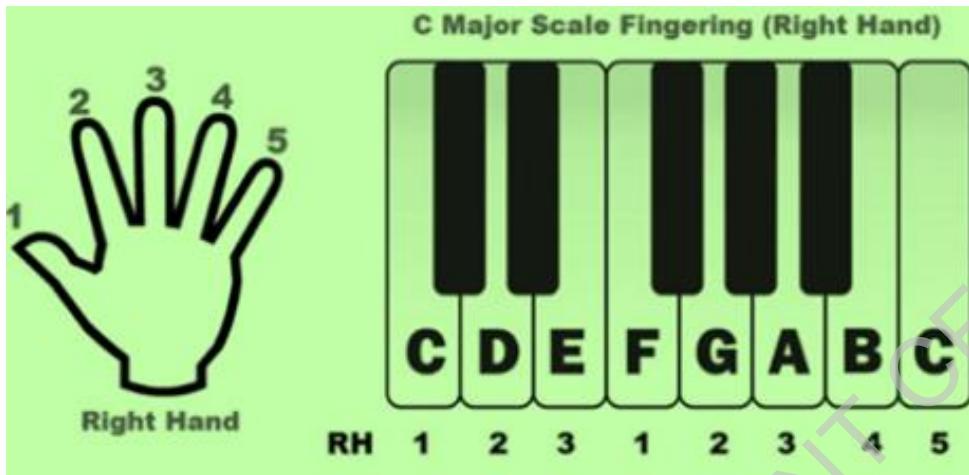
#### क्रियाकलाप ६. हारमोनियम वा किबोर्डमा औँला चालनको परिचय दिन

- हारमोनियममा एक हातले पड्ख चलाउने र अर्को हातले पर्दा चलाउने गरिन्छ भने किबोर्ड अथवा पियानो बजाउन दुवै हातको प्रयोग गरिन्छ।



### हारमोनियम बजाएको

- प्रस्तुत चित्र सी मेजर स्केलको हो । यसमा कति नम्बरको औलाले कुन स्वर बजाउने भन्ने बारेमा जानकारी दिइएको छ । राम्रोसँग बुझेर यसैलाई आधार मान्दै थप सिकाइलाई सहजीकरण गर्नुहोस्।



### सी मेजर स्केल

Notes: C, D, E, F, G, A, B, C  
 Fingering(RH): 1, 2, 3, 1, 2, 3,  
 4, 5

- हारमोनियमा वा किबोर्डमा माथि देखाइएको औलाको प्रयोग गरी तलका सरगम अलङ्कार का आरोह (Ascending) र अवरोह (Descending) बजाउन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । औलाको प्रयोग नम्बरअनुसार सही तरिकाले भएको नभएको मूल्याङ्कन गर्नुहोस।

### अध्यास १

Fingers	1	2	3	1	2	3	4	5
Ascending	सा	रे	ग	म	प	ध	नि	सा
Fingers	5	4	3	2	1	3	2	1
Descending	सां	नि	ध	प	म	ग	रे	सा

### अभ्यास २ :

Fingers	1	2	3	1	2	3	4	5
Ascending	सासा	रेरे	गग	मम	पप	धध	निनि	सांसां
Fingers	5	4	3	2	1	3	2	1
Descending	सांसां	निनि	धध	पप	मम	गग	रेरे	सासा

### अभ्यास ३ :

Fingers	1	2	3	1	2	3	4	5
Ascending	सासासा	रेरेरे	गगग	ममम	पपप	धधध	निनिनि	सांसां
Fingers	5	4	3	2	1	3	2	1
Descending	सांसांसा	निनिनि	धधध	पपप	ममम	गगग	रेरेरे	सासा

### अभ्यास ४ :

Fingers	1	2	3	1	2	3	4	5
Ascending	सासासासा	रेरेरेरे	गगगग	मममम	पपपप	धधधध	निनिनिनि	सां
Fingers	5	4	3	2	1	3	2	1
Descending	सांसांसांसा	निनिनिनि	धधधध	पपपप	मममम	गगगग	रेरेरेरे	सा

### अभ्यास ५

Fingers	1	2	3	1	2	3	4	5
Ascending	सा ---	रे ---	ग ---	म ---	प ---	ध (- -	नि ---	र
Fingers	5	4	3	2	1	3	2	1
Descending	सां ---	नि ---	ध ---	प ---	म ---	ग ---	रे ---	र

### अभ्यास ६

Fingers	1	2	3	1	2	3	4	5
Ascending	सा (सा -	रे (रे -	ग (ग (	म (म -	प (प -	ध (ध -	नि (नि -	स
Fingers	5	4	3	2	1	3	2	1
Descending	सां -सां -	नि (नि -	ध (ध -	प (प -	म (म -	ग (ग -	रे (रे -	स

तलको सरगम गीतलाई गाउन, बजाउन लगाउनुहोस्।

Finger	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2
s																

	सा रे ग म	प म ग रे	सा रे ग म	प (- -)	प म ग रे	सा रे ग म	प म ग रे
Finger	1 2 3 4	5 4 3 2	1 2 3 4	5 -- -	5 4 3 2	1 2 3 4	5 4 3 2
S							

	सा रे ग म	प म ग रे	सा रे ग म	प (- -)	प म ग रे	सा रे ग म	प म ग रे

### क्रियाकलाप ७ : निचोड

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) प्रत्येकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एकओटा बुँदाहरू (नदोहोरिने गरी) बताउँदै जानेछन् । यसरी बताउँदा सुरुदेखि क्रमशः अन्तिमको क्रममा हुनुपर्छ र साथै विद्यार्थीहरूको सझगीतसँग सम्बन्धित कलाको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । साथै अन्तमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

#### (घ) मूल्याङ्कन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूको माध्यमबाट मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- गायन भनेको के हो र यसमा के को प्रधानता रहन्छ ?
- स्वरलिपि के हो र यसको आवश्यकता किन पर्दछ ?
- भातखण्डे स्वरलिपिका चिह्नहरू के के छन् विस्तारपूर्वक लेख्नुहोस् ।
- नेपालमा कुन कुन स्वरलिपि प्रचलनमा छन् ?
- तपाईंले सिकेका कुनै एउटा गीतको २ लाइन स्वरलिपि लेख्नुहोस् ।
- हारमोनियम वा किबोर्डमा C major scale मा कुन कुन औला कसरी प्रयोग गरिन्छ चित्रसहित प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

#### परियोजना कार्य

- विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरेर आफ्नो गाउँउधर, छिमेकमा हुने चाडपर्व, पूजा, जात्रा मेलापाता आदिमा गाइने गीतहरूको बारेमा १ अनुच्छेद लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- भातखण्डे स्वरलिपिका चिह्नहरूको चार्टपेपर तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- कुनै पनि १० ओटा अलड्कारहरूलाई औलाको सही प्रयोग गरी हारमोनियम वा किबोर्डमा बजाउनुहोस् ।
- गाउँउधरमा हुने चाडपर्व, पूजा, जात्रा, मेलापातामा प्रत्यक्ष सहभागी गराई सङ्गीतसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् ।

**तेस्रो दिन**

**(क) विशिष्ट उद्देश्य**

- कक्षागत गीतलाई लयमा गाउने अभ्यास
- कुनै दुई स्थानीय गीतहरूलाई उपयुक्त लय, ताल, प्रयोग गरी गाउन र अभ्यास

**(ख) शैक्षणिक सामग्री**

- कुनै दुई स्थानीय गीतका शब्द र स्वरलिपि
- स्वरलिपिका चिह्नहरू, फोटो तथा भिडिओका किलपहरू
- हारमोनियम वा किबोर्ड, बाँसुरी, मादल, छिनछिन् आदि तालवाद्यहरू
- कक्षागत गीत तथा स्थानीय गीत बजाउन मिल्ने मोबाइल, कम्प्युटर आदि

**(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप**

**क्रियाकलाप १ : पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप**

विद्यार्थीलाई कक्षागत गीत भनेको के हो ? यो किन गाउनु पर्छ ? कस्तो गीत मन पर्छ र मन परेको कुनै एउटा गीत गाउन लगाउँदा कस्तो सुनिन्छ होला ? विद्यार्थीहरूलाई, प्रश्न गरेर उनीहरूको पूर्वज्ञानको आदान प्रदान गराएर विषयवस्तुको सुरुआत गर्नुहोस् । सहजीकरणका क्रममा विद्यार्थीहरूको पूर्वज्ञान र समूहबाट आएका उत्तरहरू समेतको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

**मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप**

**क्रियाकलाप २ : कक्षागत गीतलाई लयमा गाउने अभ्यास**

- कक्षागत गीतको बारेमा बताउनुहोस् ।

- यो गीतले आफ्नो पिता पुर्खाले देशको अखण्डता, स्वतन्त्रता र सार्वभौमिकता लागि दिएको योगदान र वलिदानको वर्णन गर्दछ । नेपाल र नेपालीको गैरवशाली इतिहास बोकेको यस गीतले भाइबहिनीहरूलाई देश प्रतिको प्रेम र सद्भाव जगाउँछ ।
- कक्षागत गीत पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ १३७ मा हेर्न लगाउनुहोस् र गाउन सहजीकरण भूमिका खेलुहोस् ।
- पुस्तकमा हेरेर वा कपीमा लेखेर यसको रेकर्डिङलाई बारम्बार सुनाउनुहोस् ।
- यसमा प्रयोग गरिएका शब्द, स्केल र तालको बारेमा आधारभूत जानकारी प्रदान गर्नुहोस् ।
- यस गीतलाई ६ मात्राको भ्याउरे तालमा रचना गरिएको छ । यसको स्केल G(प) मेजर हो । जुन सा देखि पाँचौं स्वर माथि छ । जसरी फूलका थुड्गाहरू मिलेर माला बन्छन् । अक्षरहरू मिलेर शब्द बन्छन् । शब्दहरू मिलेर वाक्य बन्छन् । त्यस्तै सरगम हरू मिलेर गीत अथवा धुन बन्छन् । फूलका थुड्गाहरू सरगम हुन भने धागो ताल हो । धागो छिन्यो भने माला विग्रन्छ । त्यस्तै ताल फुस्कियो भने सझगीत विग्रन्छ । त्यसैले अब तल स्वरलिपिसहित दिइएको कक्षागत गीतलाई उपयुक्त स्वर, लय र तालमा हाउभाउसहित गाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

### कक्षागत गीत

पुर्खाको सृष्टि गैरव स्वाधीन हाम्रो विशाल  
 हिमाल पहाड तराई मधेस अखण्ड हाम्रो नेपाल  
 स्वतन्त्र हाम्रो नेपाल अखण्ड हाम्रो नेपाल

ध्वजा छ उच्च राष्ट्रको सान र शान्तिको निशान  
 यो सार्वभौम गैरवशाली धरती हाम्रो महान  
 चेतना खुल्छ बोलीमा हाम्रो शिरमा सहिद  
 करोडौं हात उठाउँ साथ उठ्दछ हाम्रो नेपाल  
 स्वतन्त्र हाम्रो नेपाल ...२

जाति र भाषा धर्म संस्कृति नेपाली प्यारो पहिचान  
 सम्पदा लाखौं सिर्जना बोल्ने माटाका हामी सन्तान

यो कर्म भूमि पसिना सिप मागदछ मेरै नेपाल  
एकता हाम्रो साभा दुकदुकी मुटु हो हाम्रो नेपाल  
स्वतन्त्र हाम्रो नेपाल ...२



### सामूहिक गायन

- तल दिइएको कक्षागत गीतको स्वरलिपि हेरेर गाउन र बजाउन सहयोग गर्नुहोस् । पहिले सरगम र पछि शब्दसहित गाउन प्रेरित गनुहोस् ।

| ग ग ग | प ध – | सां सां सां | सां गं रें |

| पु खाको इृष्टि | गौ र | व |||

| सां नि ध | सां नि ध | म रे म | ग – – |

। स्वा धि न । हा म्रो १ । ने पा १ । ल ५५ ।

। ग रें - । ध नि - । प म ध । प म ग ।

। हिमाल् १ । प हाड् १ । त राई म । धे स १ ।

। नि रे ग । प प धनि । प प प । प - - ।

। अ ख ण्ड । हा म्रो ५५ । ने पा १ । ल ५५ ।

। नि नि नि । नि नि ध । सां सां - । सां - - ।

। स्व त न्त्र । हा म्रो १ । ने पा १ । ल ५५ ।

। रें ध नि । प म ग । प प - । प - - ।

। अ ख ण्ड । हा म्रो ५५ । ने पा १ । ल ५५ ।

- पहिले शिक्षकले गाएर पटक पटक गाएर बजाएर सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई दोहोच्चाउन लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई समूहमा र एकलाएकलै गाउन लगाउनुहोस् । गाएको र प्रयास गरेकोमा प्रशंसा गर्नुहोस् ।

**क्रियाकलाप ३ :** दुई स्थानीय गीतहरूलाई उपयुक्त लय, ताल, प्रयोग गरी गाउने अभ्यास

- स्थानीय गीतहरूका बारेमा बताउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई यसबारे पूर्व ज्ञात भए कक्षामा गाउन प्रेरणा दिनुहोस् ।
- विभिन्न स्थानमा बसोबास गर्ने जातजाति र भाषाभाषीका मौलिक गीतहरू नै स्थानीय गीत हुन् । धेरै शैलीका गीतहरू हुन्छन्, जस्तै : जातजाति भाषाभाषीका लोकगीत, दोहोरीगीत, चाडपर्व, रितिरिवाजका गीत, मेलापाता जात्राका गीत, परम्परागत गीत आदि । तल स्वरलिपिसहित दिएको असारे गीतलाई गाउने र बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् है त । त्यस्तै यदि यहाँहरूको पनि आफ्नै मौलिक र स्थानीय गीत छ, भने त्यो पनि अभ्यास गर्नुहोस् ।
- स्थानीय गीत पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ १३९ मा हेरेर वा कपीमा लेखेर कण्ठ गर्नुहोस् ।

- विद्युतीय उपकरणको प्रयोग गरी यसको रेकर्डिङलाई बारम्बार सुनाउनुहोस् ।
- यसमा प्रयोग गरिएका शब्द, स्केल र तालको बारेमा जानकारी प्रदान गर्नुहोस् ।
- गाउनु पूर्व यस गीतको ६ मात्राको भ्याउरे तालका बारेमा बताउनुहोस् र हातमा अथवा मादलमा बजाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।
- यसगीतको स्केल C मेजर हो । यसको ताल ६ मात्राको भ्याउरे हो । त्यसैले अब तल स्वरलिपिसहित दिइएको स्थानीय गीतलाई उपयुक्त स्वर, लय र तालमा हाउभाउसहित गाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- गीतको शब्द र भाका अथवा लयलाई राम्रोसँग अभ्यास गराउनुहोस् ।



### खेत रोपाई

असारे मासको दब्दबे हिलो छि मलाई घिन लाग्यो ।

पातली नानीलाई फरिया दिँदा छ विस ऋण लाग्यो ॥

असारे मासको कुटेको चिउरा चुल्याउँदा चुलिन्छ ।

हातको झोली विमुख बोली कुन देश पुगिन्छ ॥

असारे मास पाकेको चिज पाकेको अम्चुर ।

त्यो जाने को हो फर्केर हेर म पनि आउँछु र ॥

(सङ्कलक सु. वि. शाह)

दिइएको स्वरलिपि हेरेर गाउन र बजाउन सहयोग गर्नुहोस् ।

| सां सां सां | सां सां सां | नि सां सां | सां सां - |

| अ सा रे | मा स को | दब् द बे | हि लो १ |

| नि सां नि | ध प - | मप मग - | - - - |

| छि मलाई | धिन् ला १ | ग्यो ५५५ ५५५ ५ |

| ग ग म | प नि ध | प ध प | म म प |

| पा त ली | ना नीलाई | फ रि या | दिं दा १ |

| ग म ग | रे सा नि | सा - - | - - - |

| छ बी स | कृष्ण ला १ | ग्यो ५५५ ५५५ ५ |

भैलोगीतको स्वरलिपि

स्केल: C, ताल: भ्याउरे



दीपावली

। सारे- प - । मग- रे सा । सारे- प - । मप- ध - ।

| भैलि- नी \$ | आइ- यौं \$ | आँइ- ग \$ | नइ- \$ \$ |

| मप- म -प- | गरे- सा धि॒ | सा साग- रेग- | सा - - |

| बडा- ली ss- | कुडा- ली s | रा खs- ss- | न s s |

| म - -प- | ग रे सा | रे म -प- | गग- रेसा- रेग- |

। हे॒ श॒ श्व- । औ॑ सी को॑ । दि॒ न श्व- । गाइ॑ तिहा॒- रो॒ श- ।

। रे सा - । सा - - ।

| भै लो S I S S S I

- गाएर पटक पटक अभ्यास गरिसकेपछि विद्यार्थीलाई समूहमा र एकलाएकलै गाउन लगाउनुहोस् । प्रयास गरेकोमा प्रशंसा गर्नुहोस् ।

- रोपाइँको अवसरमा गाइने असारे गीतका बारेमा विद्यार्थी भाइबहिनीहरूको आफ्नो कुनै अनुभव भए अथवा अभिभावकसँग सोधेर भए पनि एक अनुच्छेद लेख्न लगाउनुहोस् ।

#### **क्रियाकलाप ४ : निचोड**

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) प्रत्येकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एकओटा बुँदाहरू (नदोहोरिने गरी) बताउँदै जाने छन् । यसरी बताउँदा सुरुदेखि क्रमशः अन्तिमको क्रममा हुनुपर्छ र साथै विद्यार्थीहरूको स्थानीय र कक्षागत गीत सङ्गीतसँग सम्बन्धित कलाको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । साथै अन्त्यमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

#### **(घ) मूल्यांकन**

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूको माध्यमबाट मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिविम्बन गर्नुहोस् ।

- कक्षागत गीत भनेको के हो र यसमा के को प्रधानता रहन्छ ?
- कक्षागत गीतलाई भातखण्डे स्वरलिपिमा विस्तारपूर्वक लेख्नुहोस् ।
- स्थानीय गीत भनेको के हो र यसमा के को प्रधानता रहन्छ ?
- स्थानीय गीत वा कक्षागत गीतलाई भातखण्डे स्वरलिपिमा विस्तारपूर्वक लेख्नुहोस् ।
- कक्षागत अथवा स्थानीय गीतमध्ये कुनै एउटा गीतलाई एकल रूपमा गाएर सुनाउनुहोस् ।
- स्थानीय गीत वा कक्षागत गीतको भातखण्डे स्वरलिपिका सरगम र शब्द अलग गरी गाउने बजाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

#### **परियोजना कार्य**

१. विद्यार्थीलाई याफ्नो गाउँघर, छिमेकमा हुने चाडपर्व, पूजा, जात्रा मेलापाता आदिमा गाइने स्थानीय गीतहरूको बारेमा १ अनुच्छेद लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् ।
२. कक्षागत गीत र स्थानीय गीतलाई भातखण्डे स्वरलिपिमा लेखेर चार्टपेपर तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
३. असारे र भैली गीतका बारेमा विद्यार्थीलाई के थाहा छ आफ्नो जानकारीमा भएको कुरा व्यक्त गर्न लगाउनुहोस् ।

४. स्थानीय स्तरमा हुने चाडपर्व, पूजा, जात्रा, मेलापातामा प्रत्यक्ष सहभागी गराई सङ्गीतसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् ।

## चौथो दिन

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

१. नेपालमा प्रचलित कुनै एक लोकगीत गाउन

### (ख) शैक्षणिक सामग्री

१. नेपालमा प्रचलित कुनै एक लोकगीतको शब्द र स्वरलिपि

२. लोकगीतको अडियो अथवा भिडिओको क्लिपहरू

३. हारमोनियम वा किवोर्ड, बाँसुरी, मादल, छिन्छिन् आदि तालवाद्यन

४. लोकगीतको रेकर्डिङ बजाउन मिल्ने मोबाइल, कम्प्युटर आदि

### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

#### क्रियाकलाप १ : पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

विद्यार्थीलाई लोक गीत भनेको के हो ? यो किन गाउनुपर्छ ? कस्तो लोक गीत मन पर्छ र मन परेको कुनै एउटा लोक गीत गाउन लगाउँदा कस्तो सुनिन्छ होला ? विद्यार्थीलाई, प्रश्न गरेर उनीहरूको पूर्वज्ञानको आदानप्रदान गराएर विषयवस्तुको सुरुआत गर्नुहोस् ।

#### मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

#### क्रियाकलाप २ : नेपालमा प्रचलित कुनै एक लोकगीत

- नेपालमा प्रचलित कुनै एक लोकगीतको बारेमा गाएर बताउनुहोस् । लोक गीत धेरै सरल, धेरै प्राकृतिक र भावनात्मक हुन्छ । लोक गीत, लोक मनोरञ्जनका लागि, लोक कलाकाहरू द्वारा सिर्जना गाइएको हुन्छ । लोकगीतको जन्म लोक मनको कुनै पनि भावनाको अभिव्यक्तिको लागि स्वर, लय, नृत्यको आश्रयबाट भएको हुन्छ । लोक वा जनता वा जनसमुदायको गीत नै लोकगीत हो । सामान्यतया लोकमा प्रचलित गीतलाई लोकगीत भनिन्छ ।
- लोक गीतको मुख्य उद्देश्य जन मनोरञ्जन हो । लोकजीवनका हरेक शुभ अवसर, चाडपर्व आदिमा लोक गीतले प्रमुख स्थान ओगटेको हुन्छ । उदाहरणका लागि विवाह गीत, जन्मदिन

- गीत, धार्मिक गीत, कृषि गीत आदि। लोक गीत सङ्गीत कुनै एक व्यक्तिद्वारा नभई सामूहिक रूपमा गाइन्छ, बजाइन्छ र नचाइन्छ।
- पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ १४० मा भएको लोकगीतको रेकर्डिङ बारम्बार सुनाउनुहोस्। उपलब्ध नभए गाएर सुनाउनुहोस्। अथवा अन्य कुनै स्थानीय स्तरमा चलेका लोकगीतहरू पनि हुन सक्छन्।
  - लेकका हामी केटा केटी कुहिरोभित्र स्कुल छ,.....
  - यसमा प्रयोग गरिएका शब्द, स्केल र तालका बारेमा पाठ्यपुस्तकमा हेरेर जानकारी प्रदान गर्नुहोस्।
  - गाएर पटक पटक अभ्यास गरिसकेपछि विद्यार्थीलाई समूहमा र एकलाएकै गाउन लगाउनुहोस्। प्रयास गरेकामा प्रशंसा गर्नुहोस्।
  - लोक गीतका बारेमा विद्यार्थीलाई के थाहा छ, भनी आफूलाई जानकारीमा भएको कुरा व्यक्त गर्न लगाउनुहोस्।

### **क्रियाकलाप ३ : निचोड**

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) प्रत्येकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एकओटा बुँदाहरू (नदोहरिने गरी) बताउँदै जानेछन्। यसरी बताउँदा सुरुदेखि क्रमशः अन्तिमको क्रममा हुनुपर्छ र साथै विद्यार्थीहरूको सङ्गीतसँग सम्बन्धित कलाको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस्। साथै अन्त्यमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस्।

#### **(घ) मूल्यांकन**

यस पाठमा विद्यार्थीले हायिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूका माध्यमबाट मूल्यांकन गर्नुहोस्।

- लोक गीत भनेको के हो र यसमा के को प्रधानता रहन्छ ?
- लोक गीतलाई भातखण्डे स्वरलिपिमा विस्तारपूर्वक लेख्नुहोस्।
- लोक गीतमा बजाइने तालहरू के के छन् उल्लेख गर्नुहोस्।
- कुनै एउटा लोकगीतलाई एकल रूपमा गाएर सुनाउनुहोस्।
- लोक गीत समाजको ऐना हो कसरी यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस्।

### **परियोजना कार्य**

- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो गाँउघर, छिमेकमा हुने चाडपर्व, पूजा, जात्रा मेलापाता आदिमा गाइने लोक गीतहरूको बारेमा १ अनुच्छेद लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् ।
- लोक गीतलाई भातखण्डे स्वरलिपिमा लेखेर चार्ट पेपर तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- स्थानीय स्तरमा हुने चाडपर्व, पूजा, जात्रा, मेलापातामा प्रत्यक्ष सहभागी गराई सङ्गीतसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् ।

### **पाँचौं दिन**

#### **(क) विशिष्ट उद्देश्य**

- ताल र वादन तथा लय र यसका प्रकारहरू

#### **(ख) शैक्षणिक सामग्री**

- विभिन्न तालका बोलहरू सहितको ताललिपि
- मादल, ढोलक, तवला, छिन्छिन् आदि तालवाद्ययन्त्रहरू
- ताललिपिका चिह्नहरू, फोटो तथा भिडियोका क्लिपहरू
- ताल वादनका सङ्ग्रहहरू बजाउन मिल्ने मोबाइल, कम्प्युटर आदि
- वाद्ययन्त्रका चार वर्गीकरणको स्लाइड १. तत् वाद्य २. सुधिर वाद्य ३. अवनद्व वाद्य ४. घन

#### **(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप**

##### **क्रियाकलाप १ : पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप**

विद्यार्थीलाई ताल अथवा वादन भनेको के हो ? गीतमा यो किन आवश्यक पर्छ ? कस्तो गीतमा कस्तो ताल वादन गर्ने ? कसरी बजाउँदा कस्तो सुनिन्छ होला ? सही ध्वनि कसरी निस्कन्छ जस्ता ' प्रश्न गरेर विद्यार्थीहरूको पूर्वज्ञानको आदानप्रदान गराएर विषयवस्तुको सुरुआत गर्नुहोस् ।

##### **मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप**

##### **क्रियाकलाप २ : ताल र वादन तथा लय र यसका प्रकारहरू**

- ताल वाजावाट निस्कने बोलहरूलाई मिलाएर निश्चित मात्रा, विभाग, ताली र खाली राखेर बनाइएको रचना जस्ते सङ्गीतमा समय मापनको कार्य गर्दछ त्यो ताल हो भनी तालको महत्त्व विशेषता र पारिभाषिक शब्दावलीहरूका बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।

- यसरी निश्चित गरी बनाइएको ताल बजाउने विधि वा कलालाई वादन भनिन्छ, र वादनको गति अथवा चाललाई लय भनिन्छ भनी वादन र लयको महत्त्व प्रकाश पार्नुहोस् ।
- तालले गीत सङ्गीतलाई अनुशासित गर्दछ । सङ्गीतमा प्रयोग हुने समयको मापन गर्न विभिन्न तालहरूको निर्माण गरिएका छन् । जसमध्ये केही प्रचलित तालहरूका वारेमा आवश्यक जानकारी पाठ्यपुस्तकमा पनि समावेश गरिएको छ । तल दिइएका तालहरूका आधारमा जानकारी दिई शिक्षणकार्य अगाडि बढाउनुहोस् ।



**मादल भिरेको**

**भ्याउरे ताल**

मात्रा – ६, विभाग – २, ताली – १, खाली – १

मात्रा	१	२	३	४	५	६
मादलको ठेका अथवा बोल	धीम्	–	ताम्	तत्	धीम्	ताम्
ताली खाली चिह्न	X			O		

**भ्याली ताल**

मात्रा – ८, विभाग – २, ताली – १, खाली – १

मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
मादलको ठेका अथवा बोल	धीम्	–	फत्	ताम्	तत्	धिम्	धीम्	ताम्
ताली खाली चिह्न	X			O				



**डम्फु**

### सेलो ताल

मात्रा – ८, विभाग – २, ताली – १, ताली – १				
मात्रा	१	२	३	४
डम्फुको ठेका अथवा बोल	धुम्	■	पाक	धुम्
ताली खाली चिह्न	X		X	

### क्रियाकलाप ३ : लय र यसका प्रकारहरू (Introduction to rhythm)

- लयले एकातिर स्वरको माधुर्यतालाई बुझाउँछ भने अर्कोतिर तालको सन्तुलन र गतिलाई बुझाउँछ ।
- पक्कै पनि हामीले देखेको, सुनेको गीतहरूमा कुनै गीत अत्यन्तै ढिलोगरी गाइएको हुन्छ । कुनै गीत अत्यन्तै छिटो गरी गाइएको हुन्छ । त्यस्तै कुनै गीतहरू न ढिलो न छिटो ठिकसँग गाइएको हुन्छ । गीतअनुसार नै नाच्ने हुनाले कुनै नाच छिटो र कुनै ढिलो हुन्छ । सङ्गीतमा यसैलाई लय भनिन्छ भनी लयको महत्त्व बताएर माथि दिइएका मादलका बोलहरूलाई लयका तीनओटा प्रकारमा अभ्यास गराउनुहोस् ।

१. **विलम्बित लय** : जुन लयको गति वा चाल ढिलो हुन्छ त्यस लयलाई विलम्बित लय भनिन्छ । जसको १ मात्राको समय अवधिलाई घडीको ४ सेकेन्ड बराबर मान्न सकिन्छ ।

२. **मध्यलय** : विलम्बित लयभन्दा दुई गुना छिटो लयलाई मध्यलय भनिन्छ । यसको १ मात्राको समय अवधिलाई घडीको दुई सेकेन्ड बराबर मान्न सकिन्छ ।

**३. द्रुत लय :** मध्यलयको दुईगुना छिटो लयलाई द्रुत लय भनिन्छ । यसको १ मात्राको समय अवधिलाई घडीको १ सेकेन्ड बराबर मान्न सकिन्छ ।

#### **क्रियाकलाप ४ : निचोड**

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) प्रत्येकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एकओटा बुँदाहरू (नदोहरिने गरी) बताउदै जाने छन् । यसरी बताउदा सुरुदेखि क्रमशः अन्तिमको क्रममा हुनुपर्छ र साथै विद्यार्थीहरूको सझातिसँग सम्बन्धित कलाको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । साथै अन्तमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

#### **(घ) मूल्याङ्कन**

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूको माध्यमबाट मूल्याङ्कन/सिकाइ प्रतिबिम्बन गर्नुहोस् ।

- सझातिमा ताल र वादन भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ उल्लेख गर्नुहोस् ।
- गीतमा तालको कस्तो भूमिका रहन्छ प्रस्तु पार्नुहोस् ।
- लयको महत्त्व बताउदै यसका प्रकारहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
- ६ मात्रा र ८ मात्राका कुन कुन तालहरू छन् उल्लेख गरी भातखण्डे स्वरलिपिमा लेख्नुहोस् ।

#### **परियोजना कार्य**

१. प्रचलित तालहरूको सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
२. मादलको सचित्र वर्णनसहित लोक गीतमा यसको प्रयोगबारे सानो लेख तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
३. स्थानीय स्तरमा हुने चाडपर्व, पूजा, जात्रा, मेलापातामा प्रत्यक्ष सहभागी गराई त्यहाँ प्रयोग गरिएका ताल वाद्य र त्यसमा बज्ने तालहरूसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् । वादन शैली, बनोट, प्रकार आदिका बारेमा विशेष जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् ।

छैटौँ दिन

(क) विशिष्ट उद्देश्य

- भ्याउरे तालको परिचय र अभ्यास

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- भ्याउरे तालको बोलहरूसहितको ताललिपि
- मादल, ढोलक, तवला, छिन्छिन् आदि ताल वाद्ययन्त्रहरू
- ताललिपिका चिह्नहरू, फोटो तथा भिडियोका क्लिपहरू
- भ्याउरे तालमा आधारित गीतका सङ्ग्रहहरू बजाउन मिल्ने मोबाइल, कम्प्युटर आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

विद्यार्थीलाई भ्याउरे ताल भनेको के हो ? यसमा कति मात्रा वा विभाग हुन्छन् ? यस्को बोल कस्तो हुन्छ र गीतमा कसरी बजाउने होला ? हात कसरी राख्ने मादल कसरी समाउने जस्ता प्रश्न गरेर उनीहरूको पूर्वज्ञानको आदानप्रदान गराएर विषयवस्तुको सुरुआत गर्नुहोस् ।

मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप २ : भ्याउरे तालको परिचय र अभ्यास



- भ्याउरे तालको परिचय दिनुहोस् । यो ताल सरल र व्यावहारिक भएकाले प्रायः लोक गीतमा यसको प्रयोग हुने गर्दछ । भ्याउरे गीतको नामबाट बनेको हुनाले यस ताललाई

लोकसङ्गीतमा भ्याउरे ताल भनिएको हो । यसमा ६ ओटा मात्रा हुन्छन् । यसका २ विभाग, १ ताली र १ खाली हुन्छन् भन्दै नेपाली लोक गीतहरूमा यसको धेरै नै प्रयोग रहेको बारेमा उदाहरण दिई बताउनुहोस् ।

- यस तालमा बनेका कतिपय गीत हामीले सुनेकै भए पनि ताल थाहा नभएर भ्याउरे ताल हो भन्न नसकेको हुन सक्छ त्यसैले केही चर्चित नयाँ तथा पुराना गीतहरूका बारेमा बताउनुहोस्, जस्तै: कुटुमा कुटु सुपारी दाना कुटुमा कुटु, पानको पात, यो नेपाली शिर उचाली आदि ।
- तल दिइएको भ्याउरे तालको बोल, विभाग, ताली र खालीका बारेमा बताउनुहोस् र अभ्यास गराउनुहोस् ।

### भ्याउरे ताल

मात्रा – ६, विभाग – २, ताली – १, खाली – १

मात्रा	१	२	३	४	५	६
ठेका अथवा बोल	धीम्	—	ताम्	तत्	धीम्	ताम्
ताली खाली चिह्न	X			O		

**क्रियाकलाप ३ :** माथि दिइएको भ्याउरे तालमा प्रयोग हुने बोलहरू तल दिइएको छ यसलाई मादलमा बजाउन सिकाउनुहोस् । कहिले दायाँ र कहिले बायाँबाट पालो गरी गरी दुवैतर्फका बोलहरू बजाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

(क) । धीम् ताम् धीम् । धीम् ताम् धीम् ।

। धीम् धीम् धीम् । ताम् ताम् ताम् ।

। ताम् ताम् ताम् । धीम् धीम् ताम् ।

। धीम् ताम् ताम् । धीम् ताम् धीम् ।

। धीम् – धीम् । ताम् – ताम् ।

। धीम् – ताम् । ताम् – धीम् ।

यी बोलहरूलाई यसरी नै धेरै पटक बजाउने अभ्यास लम्बाउँदै जानुहोस् ।

(ख) । फत् तत् फत् । फत् तत् तत् ।

। फत् फत् फत् । तत् तत् तत् ।

। तत् तत् फत् । फत् फत् तत् ।

। फत् फत् तत् । फत् तत् फत् ।

। फत् – फत् । तत् – तत् ।

। फत् – तत् । तत् – फत् ।

यी बोलहरूलाई यसरी नै धेरै पटक बजाउने अभ्यास र अभ्यासलाई लम्ब्याउदै जानुपर्ने प्रेरणा दिनुहोस् । यसले हातको सन्तुलन र प्रस्तु बोल निकाल मदत गर्दछ । जब रामो र प्रस्तु बोलहरू निस्कन्छन् तब पुनः भृयाउरे ताल बजाउन लगाउनुहोस् । पाठ्यपुस्तकको कुनै गीत अथवा धुनमा सङ्गत गर्न पनि लगाउनुहोस् ।

#### क्रियाकलाप ४ : निचोड

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) प्रत्येकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एकओटा बुँदाहरू (नदोहोरिने गरी) बताउदै जाने छन् । यसरी बताउँदा सुरुदेखि क्रमशः अन्तिमको क्रममा हुनुपर्छ र साथै विद्यार्थीहरूको भृयाउरे तालसँग सम्बन्धित कलाको बुझाइलाई सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । साथै अन्त्यमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूको माध्यमबाट मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिविम्बन गर्नुहोस् :

१. भयाउरे तालको परिचय दिनुहोस् ।
२. किन नेपाली लोकगीतमा भयाउरे तालको प्रयोग धेरै हुने गर्दछ प्रस्तु पार्नुहोस् ।
३. भातखण्डे ताललिपि पद्धतिमा भयाउरे तालको मात्रा, विभाग, सम, ताली, खालीका चिह्नहरू कसरी लेखिन्छन् देखाउनुहोस् ।
४. भयाउरे तालको प्रयोग भएका पाँचओटा लोकगीतहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
५. । धीम् धीम् ताम् । धीम् ताम् धीम् । बोल कुन कुन हात औलाको प्रयोग गरे निस्कन्छन् उल्लेख गर्नुहोस् ।

#### परियोजना कार्य

- भ्याउरे तालको प्रयोग भएका स्थानीय र मातृभाषाका १० ओटा गीतहरूको नाम र छोटो परिचय लेखुहोस् ।
- भ्याउरे तालको बोलहरू मादलमा कसरी बजाइन्छ, औलासहित सचित्र वर्णन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- स्थानीय स्तरमा हुने चाडपर्व, पूजा, जात्रा, मेलापातामा प्रत्यक्ष सहभागी गराई त्यहाँ प्रयोग गरिएका ताल वाच्यसँगसम्बन्धित क्रियाकलापको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् । भ्याउरे तालको वादन शैली, वनोट, प्रकार आदिका बारेमा विशेष जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् ।

## सातौं दिन

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

- ख्याली तालको परिचय र अभ्यास

### (ख) शैक्षणिक सामग्री

- ख्याली तालको परिचयसम्बन्धी पाठ्यांशको साथै कक्षा ६ को स्वास्थ्य शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाको सङ्गीत पाठ्यक्रम पाठ्यपुस्तक ।
- ख्याली तालको बोलहरूसहितको ताललिपि
- मादल, ढोलक, तवला, छिन्छिन आदि ताल वाच्यन्त्रहरू
- ताललिपिका चिह्नहरू, फोटो तथा भिडियोका क्लिपहरू
- ख्याली तालमा आधारित गीतका सङ्ग्रहहरू बजाउन मिल्ने मोबाइल, कम्प्युटर आदि

### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

#### क्रियाकलाप १ : पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

विद्यार्थीलाई ख्याली ताल भनेको के हो ? यसमा कति मात्रा वा विभाग हुन्छन् ? यसको बोल कस्तो हुन्छ र गीतमा कसरी बजाउने होला ? हात कसरी राख्ने मादल कसरी समाउने जस्ता प्रश्न गरेर उनीहरूको पूर्वज्ञानको आदानप्रदान गराएर विषयवस्तुको सुरुआत गर्नुहोस् ।

#### मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

#### क्रियाकलाप २ : ख्याली तालको परिचय र अभ्यास



- ख्याली तालको परिचय दिनुहोस् । यो ताल सरल र व्यावहारिक भएकाले प्रायः लोक गीतमा यसको प्रयोग हुने गर्दछ । लोकसङ्गीतमा द मात्राको ताललाई ख्याली ताल भनिन्छ । यसका २ विभाग, १ ताली र १ खाली हुन्छन् ।
- तबलाको बोल राखेर बनेको यस्तै अर्को ताललाई कहरवा ताल भनिन्छ । समान मात्रा भए पनि तबलाको बोल र मादलको बोल फरक हुनाले अलग सुनिन्छ भन्दै नेपाली लोक गीतहरूमा यो तालको प्रयोग बारेमा उदाहरण दिई बताउनुहोस् ।
- यस तालमा बनेका कतिपय गीत हामीले सुनेकै भए पनि ताल थाहा नभएर ख्याली ताल हो भन्न नसकेको हुन सक्छ त्यसैले केही चर्चित नयाँ तथा पुराना गीतहरूको बारेमा बताउनुहोस् । जस्तै: रेशम फिरिरि, सिम सिमे पानीमा, गाउँछ गीत नेपाली ज्योतिको पड्ख उचाली आदि ।
- तल दिइएको ख्याली तालको बोल, विभाग, ताली र खालीको बारेमा बताउनुहोस् र अभ्यास गराउनुहोस् ।

### ख्याली ताल

मात्रा – द, विभाग – २, ताली – १, खाली – १

मात्रा	१ २ ३ ४	५ ६ ७ द
--------	---------	---------

मादलको ठेका अथवा बोल	धीम् – फत् ताम्	तत् धिम् धीम् ताम्
----------------------	-----------------	--------------------

ताली खाली चिह्न	X	O
-----------------	---	---

**क्रियाकलाप ३ :** माथि दिइएको ख्याली तालमा प्रयोग हुने बोलहरू तल दिइएको छ यसलाई मादलमा बजाउन सिकाउनुहोस् । कहिले दायाँ र कहिले बायाँबाट पालो गरी दुवैतर्फका बोलहरू बजाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

- (क) । धीम् ताम् धीम् ताम् । धीम् ताम् धीम् ताम् ।  
 । धीम् धीम् धीम् धीम् । ताम् ताम् ताम् ताम् ।  
 । ताम् ताम् ताम् ताम् । धीम् धीम् ताम् ताम् ।  
 । धीम् धीम् ताम् ताम् । धीम् ताम् धीम् ताम् ।  
 । धीम् – धीम् – । ताम् – ताम् – ।  
 । धीम् – ताम् – । ताम् – धीम् – ।

यी बोलहरूलाई यसरी नै धेरै पटक बजाउने अभ्यास लम्ब्याउदै जानुहोस् :

- (ख) । फत् तत् फत् तत् । फत् तत् फत् तत् ।  
 । फत् फत् फत् फत् । तत् तत् तत् तत् ।  
 । तत् तत् फत् फत् । फत् फत् तत् तत् ।  
 । फत् फत् तत् तत् । फत् तत् फत् तत् ।  
 । फत् – फत् – । तत् – तत् – ।  
 । फत् – तत् – । तत् – फत् – ।

यी बोलहरूलाई यसरी नै धेरै पटक बजाउने अभ्यास र अभ्यासलाई लम्ब्याउदै जानुपर्ने प्रेरणा दिनुहोस् । यसले हातको सन्तुलन र प्रस्ट बोल निकाल मदत गर्दछ । जब राम्भो र प्रस्ट बोलहरू निस्कन्छन् तब पुनः ख्याली ताल बजाउन लगाउनुहोस् । पाठ्यपुस्तकको कुनै गीत अथवा अन्य कुनै गीत वा धुनमा सङ्घर्ष गर्न पनि लगाउनुहोस् ।

#### **क्रियाकलाप ४ : निचाड**

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) प्रत्येकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एकओटा बुँदाहरू (नदोहो रिने गरी) बताउदै जानेछन् । यसरी बताउँदा सुरुदेखि क्रमशः अन्तिमको क्रममा हुनुपर्छ र साथै विद्यार्थीहरूको भ्याउरे तालसँग सम्बन्धित कलाको बुझाइलाई सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । साथै अन्तमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

#### **(घ) मूल्यांकन**

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूको माध्यमबाट मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिबिम्बन गर्नुहोस् ।

१. ख्याली तालको परिचय दिनुहोस् ।
२. किन नेपाली लोकगीतमा ख्याली तालको प्रयोग थेरै हुने गर्दछ प्रस्त पार्नुहोस् ।
३. भातखण्डे ताललिपि पद्धतिमा ख्याली तालको मात्रा, विभाग, सम, ताली, खालीका चिह्नहरू कसरी लेखिन्छन् देखाउनुहोस् ।
४. ख्याली तालको प्रयोग भएका पाँचओटा लोकगीतहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
५. । धीम् धीम् ताम् ताम् । धीम् ताम् धीम् ताम् । बोल कुन कुन हात र औलाको प्रयोग गरेर निस्कन्छन् उल्लेख गर्नुहोस् ।

### **परियोजना कार्य**

१. ख्याली तालको प्रयोग भएका स्थानीय र मातृभाषाका १० ओटा गीतहरूको नाम र छोटो परिचय लेख्नुहोस् ।
२. ख्याली तालको बोलहरू मादलमा कसरी बजाइन्छ औलासहित सचित्र वर्णन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
३. स्थानीय स्तरमा हुने चाडपर्व, पूजा, जात्रा, मेलापातामा प्रत्यक्ष सहभागी गराई त्यहाँ प्रयोग गरिएका ताल वाद्यसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् । ख्याली तालको वादन शैली, बनोट, प्रकार आदिका बारेमा विशेष जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् ।

### **आठौं दिन**

#### **(क) विशिष्ट उद्देश्य**

१. नेपालमा प्रचलित स्थानीय लोकबाजाहरूमध्ये कुनै एउटा ताल वाद्य बजाउने अभ्यास गर्नका लागि बाजा समाउन र हात राख्न सिकाउने

#### **(ख) शैक्षणिक सामग्री**

१. उपलब्ध भएसम्म नेपालमा प्रचलित स्थानीय लोक तालबाजाहरू जस्तै: मादल, ढोलक, ढोल, ढ्याङ्गो, डम्फु, खैजडी, धिमे, पञ्चैबाजा आदि तालवाद्ययन्त्रहरूको सङ्ग्रह
२. तालवाद्य बजाउन तयार गरिएका बोल र ताललिपिका चिह्नहरू, फोटो तथा भिडियोका किलपहरू

३. ताल बाजा बजाएका गीतका सङ्ग्रहरू बजाएर सुन्न, हेर्न मिल्ने मोबाइल, कम्प्युटर आदि

### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

#### क्रियाकलाप १ : पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

विद्यार्थीहरूलाई मन पर्ने स्थानीय, लोक, आधुनिक, फिल्मी, मातृभाषाका गीतहरूमध्ये कुनै एक गीतमा प्रयोग गरिएको ताल पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । त्यसको मात्रा, विभाग, ताली, खाली, बोल आदिका बारेमा के थाहा छ परिचय दिन लगाउनुहोस् । अनेक ताल वाद्यमध्ये मादलमा भ्याउरे, ख्याली तालका बोलहरूलाई कसरी बजाइन्छ, पूर्व अनुभव भए बजाउन लगाउनुहोस् । प्रत्येक विद्यार्थीलाई उनीहरूले मन पराएको गीतमा प्रयोग भएको ताललाई बजाउन र हाउभाउसहित प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

#### मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

#### क्रियाकलाप २ : नेपालमा प्रचलित स्थानीय लोकबाजाहरूमध्ये कुनै एउटा ताल वाद्य बजाउने अभ्यास गर्नका लागि बाजा समाउन र हात राख्न सिकाउने



- नेपालमा प्रचलित स्थानीय ताल बाजाहरूका बारेमा बताउनुहोस् । तीमध्ये मादलको परिचय दिनुहोस् । मादलको बनोट, मादलको लोक प्रियता, प्रयोग र महत्त्वका बारेमा बताउनुहोस् ।
- मादलमा बज्ने भ्याउरे र ख्याली तालका बोलहरू कापीमा लेखेर, पाठ्यपुस्तकमा हेरेर अथवा यसको भिडियोलाई बजाएर बाजा समाउने र हात राख्ने तरिका देखाई बारम्बार स्मरण गराउनुहोस् ।
- मादल कसरी समाउने र कुन कुन हात र औलाले बजाउने भन्ने बारेमा पुस्तकमा हेर्न लगाई अभ्यास गराउनुहोस् ।

- यीमध्ये कतिपय ताल वाद्ययन्त्रहरू विद्यार्थीहरूको आफ्नो जाति समुदायसँग सम्बन्धित पनि हुन सक्छन्, त्यसबारे कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- धेरै नेपाली ताल बाजाहरू छन् तर यस पाठमा मादलका बारेमा बताउनुहोस् । मादल कस्तो बाजा हो र कसरी बजाउने भन्नेबारे पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ सङ्ख्या १४५ देखि १४८ सम्म दिएको पाठ्यांशअनुसार सिकाइ सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- मादल बजाउनका लागि उपयुक्त बसाइ, कसरी समाउने र कुन कुन औलाले कसरी बजाउने होला भन्ने जिज्ञासाको समाधानका लागि तल दिइएका चित्रलाई हेरी विभिन्न चरणहरूमा अभ्यास गराउनुहोस् ।

### क्रियाकलाप ३ : पहिलो चरणमा बाजा समाउने तरिका मिलाउनुहोस्

तल चित्रमा दिएअनुसार मादल बजाउन बस्ने तरिका मिलाउनुहोस् । भुइँमा बसेर, टुलमा बसेर, कुर्सीमा बसेर वा कम्मरमा भिरेर पनि बजाउन सक्नुहुन्छ ।



भुइँमा बसेर

टुलमा बसेर

कुर्सीमा बसेर

**क्रियाकलाप ४ : दोस्रोचरणमा मादलमा हात राख्ने तरिका सिकाउनुहोस् ।**

मादलका बोलहरू सही तरिकाले बजाउनलाई हातको सही प्रयोग हुनुपर्दछ । छुटटाछुटटै बोलहरू अलग गरेर बजाउन तल दिइएको निर्देशनअनुसार मादलमा हात राख्नुहोस् ।



(क) धीम् वा धिङ्   (ख) फत् वा ख   (ग) तत् वा तक   (घ) ताम् वा ताङ्

**क्रियाकलाप ४ : निचोड**

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) प्रत्येकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एकओटा बुँदाहरू (नदोहोरिने गरी) बताउदै जाने छन् । यसरी बताउँदा सुरुदेखि क्रमशः : अन्तिमको क्रममा हुनुपर्छ र साथै विद्यार्थीहरूको भ्रातुरे तालसँग सम्बन्धित कलाको

बुझाइलाई सकारात्मक पृष्ठोपेषण प्रदान गर्नुहोस् । साथै अन्त्यमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूका माध्यमबाट मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिविम्बन गर्नुहोस् ।

१. मादल सही तरिकाले समाउने विधिहरूको उल्लेख गर्नुहोस् ।
२. मादलबाट निस्कने मुख्य बोलहरू के के छन् उल्लेख गर्नुहोस् ।
३. कुन हात र औँलाको प्रयोगबाट निम्नलिखित बोलहरू निस्कन्छन् बताउनुहोस् ।  
(क) धीम् वा धिङ्   (ख) फत् वा ख   (ग) तत् वा तक   (घ) ताम् वा ताड

#### परियोजना कार्य

१. मादल समाउने विधिहरूका बारेमा सचित्र वर्णन गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
२. मादलबाट निस्कने मुख्य बोलहरूमा हात र औँलाको भूमिका कस्तो रहन्छ सचित्र वर्णन गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
३. तलका बोलहरूको संयोजन गरी ख्याली र भ्रातुरे तालका ठेका अथवा बोल बनाउनुहोस् ।  
(क) धीम् वा धिङ्   (ख) फत् वा ख   (ग) तत् वा तक   (घ) ताम् वा ताड
४. स्थानीय स्तरमा हुने चाडपर्व, पूजा, जात्रा, मेलापातामा प्रत्यक्ष सहभागी गराई त्यहाँ प्रयोग गरिएका ताल वाद्यसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् । बाजा समाउने तरिका र हातको सञ्चालन आदिका बारेमा विशेष जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् ।

## नवाँ दिन

### (क) विशिष्ट उद्देश्य

१. नेपालमा प्रचलित स्थानीय लोकबाजाहरूमध्ये कुनै एउटा ताल बाद्यमा भ्र्याउरे अथवा ख्याली ताल बजाउन

### (ख) शैक्षणिक सामग्री

१. उपलब्ध भए सम्म नेपालमा प्रचलित स्थानीय लोक तालबाजाहरू जस्तैः मादल, ढोलक, ढोल, द्र्याङ्गो, डम्फु, खैजडी, धिमे, पन्चैबाजा आदि तालबाद्यन्त्रहरूको सङ्ग्रह
२. तालबाद्य बजाउन तयार गरिएका भ्र्याउरे अथवा ख्याली तालका बोल र ताललिपिका चिह्नहरू, फोटो तथा भिडियोका क्लिपहरू
३. ताल बाजामा भ्र्याउरे अथवा ख्याली ताल बजाएका गीतका सङ्ग्रहहरू बजाएर सुन्न हेर्न मिल्ने मोबाइल, कम्प्युटर आदि

### (ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

#### क्रियाकलाप १ : पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

भ्र्याउरे अथवा ख्याली ताल बजाएका गीतहरूको उदाहरण दिँदै विद्यार्थीलाई मन पर्ने स्थानीय, लोक, आधुनिक, फिल्मी, मातृभाषाका गीतहरूमध्ये कुनै एक गीतमा प्रयोग गरिएको ती ताल पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । त्यसको मात्रा, विभाग, ताली, खाली, बोल आदिका बारेमा के थाहा छ परिचय दिन लगाउनुहोस् । अनेक ताल बाद्यमध्ये मादलमा भ्र्याउरे, ख्याली तालका बोलहरूलाई कसरी बजाइन्छ पूर्व अनुभव भए बजाउन लगाउनुहोस् । सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् र प्रशंसा गर्नुहोस् । गीतमा बजाएको ताल राम्रो नराम्रोभन्दा पनि कोसिस धेरै राम्रो छ भनी प्रशंसा गर्नुहोस् ।

#### क्रियाकलाप २ : स्थानीय लोकबाजामा भ्र्याउरे अथवा ख्याली ताल बजाउने अभ्यास

- विभिन्न स्थान, जाति, परम्परा र संस्कृति अनुसार फरक फरक लोकबाजाहरू हुन्छन् । कतिपय जाति र समुदायका आफै मौलिक बाजा र बादनका शैलीहरू पनि हुन्छन् भन्ने

जानकारीसहित नेपाली ताल वाद्ययन्त्रहरूः मादल, धिमे, डम्फु, खैंजडी, ढोलक, च्याष्टुड आदिमध्ये मादलमा भ्याउरे अथवा ख्याली ताल कसरी बजाउने भन्ने बारेमा बताउनुहोस् ।

- अगिल्लो पाठमा हामीले मादल कसरी समाउने र हात कसरी राख्ने बारेमा अध्ययन गरिसकेका छौं भन्ने स्मरण गराउदै मादलमा भ्याउरे अथवा ख्याली तालका बोलहरू कसरी बजाउने भन्ने बारेमा निम्नानुसार हेदै अभ्यास गराउनुहोस् ।



(क) धीम् वा धिङ्

(ख) फत् वा ख

(ग) तत् वा तक

(घ) ताम् वा ताङ्

**क्रियाकलाप ३ :** माथि उल्लिखित बोलहरू कसरी मादलको दुवैतिरबाट कसरी निकाल्ने भन्नेमा छलफल केन्द्रीत गरी सिकाइलाई सहजीकरण गर्नुहोस् ।

(क) धीम् वा धिड् तल चित्रमा देखाए जस्तै देबे हातले बायाँतर्फ वा पोथी मुखमा गुन्जने गरी बजाउनुहोस् । यही बोललाई २ पटक, ४ पटक, ८ पटक, १६ पटक गर्दै बढाउदै जानुहोस् ।

(ख) फत् वा ख तल चित्रमा देखाए जस्तै देबे हातले बायाँतर्फ वा पोथी मुखमा नगुन्जने गरी हात राख्नुहोस् । यो बोललाई पनि २ पटक, ४ पटक, ८ पटक, १६ पटक गर्दै बढाउदै बजाउदै जानुहोस् ।

(ग) तत् वा तक तल चित्रमा देखाए जस्तै दाहिने हातले दायाँतर्फ भाले मुखमा नगुन्जने गरी औँला राख्नुहोस् । यस बोललाई पनि २ पटक, ४ पटक, ८ पटक, १६ पटक गर्दै बढाउदै बजाउदै जानुहोस् ।

(घ) ताम् वा ताड यस बोललाई दाहिने हातको चोरीऔँलाले दायाँतर्फको खरीमा रन्का आउने गरी बजाउनुहोस् । यो बोललाई पनि २ पटक, ४ पटक, ८ पटक, १६ पटक गर्दै बढाउदै बजाउदै जानुहोस् ।

**क्रियाकलाप ४ :** तल दिइएको ख्याली तालको बोल, विभाग, ताली र खालीका बारेमा बताउनुहोस् र अभ्यास गराउनुहोस् ।

### ख्याली ताल

मात्रा – ८, विभाग – २, ताली – १, खाली – १

मात्रा	१ २ ३ ४	५ ६ ७ ८
मादलको ठेका अथवा बोल	धीम् – फत् ताम्	तत् धिम् धीम् ताम्
ताली खाली चिह्न	X	0

**क्रियाकलाप ५ :** माथि दिइएको ख्याली तालमा प्रयोग हुने बोलहरू तल दिइएको छ यसलाई मादलमा बजाउन सिकाउनुहोस् । कहिले दायाँ र कहिले बायाँबाट पालो गरी गरी दुवैतर्फका बोलहरू बजाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

(क) । धीम् ताम् धीम् ताम् । धीम् ताम् धीम् ताम् ।

। धीम् धीम् धीम् धीम् । ताम् ताम् ताम् ताम् ।

। ताम् ताम् ताम् ताम् । धीम् धीम् ताम् ताम् ।

। धीम् धीम् ताम् ताम् । धीम् ताम् धीम् ताम् ।

। धीम् – धीम् – । ताम् – ताम् – ।

। धीम् – ताम् – । ताम् – धीम् – ।

यी बोलहरूलाई यसरी नै धेरै पटक बजाउने अभ्यास लम्ब्याउदै जानुहोस् ।

- (ख) । फत् तत् फत् तत् । फत् तत् फत् तत् ।  
   । फत् फत् फत् फत् । तत् तत् तत् तत् ।  
   । तत् तत् फत् फत् । फत् फत् तत् तत् ।  
   । फत् फत् तत् तत् । फत् तत् फत् तत् ।  
   । फत् – फत् – । तत् – तत् – ।  
   । फत् – तत् – । तत् – फत् – ।

#### क्रियाकलाप ६.

तल दिइएको भ्र्याउरे तालको बोल, विभाग, ताली र खालीका बारेमा बताउनुहोस् र अभ्यास गराउनुहोस् ।

#### भ्र्याउरे ताल

मात्रा – ६, विभाग – २, ताली – १, खाली – १

मात्रा	१	२	३	४	५	६
ठेका अथवा बोल	धीम्	–	ताम्	तत्	धीम्	ताम्
ताली खाली चिह्न	X			O		

माथि दिइएको भ्र्याउरे तालमा प्रयोग हुने बोलहरू तल दिइएको छ यसलाई मादलमा बजाउन सिकाउनुहोस् । कहिले दायाँ र कहिले बायाँबाट पालो गरी गरी दुवै तर्फका बोलहरू बजाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

- (क) । धीम् ताम् धीम् । धीम् ताम् धीम् ।  
   । धीम् धीम् धीम् । ताम् ताम् ताम् ।  
   । ताम् ताम् ताम् । धीम् धीम् ताम् ।  
   । धीम् ताम् ताम् । धीम् ताम् धीम् ।  
   । धीम् – धीम् । ताम् – ताम् ।

। धीम् – ताम् । ताम् – धीम् ।

यी बोलहरूलाई यसरी नै धेरै पटक बजाउने अभ्यास लम्ब्याउदै जानुहोस् ।

(ख) । फत् तत् फत् । फत् तत् तत् ।

। फत् फत् फत् । तत् तत् तत् ।

। तत् तत् फत् । फत् फत् तत् ।

। फत् फत् तत् । फत् तत् फत् ।

। फत् – फत् । तत् – तत् ।

। फत् – तत् । तत् – फत् ।

यी बोलहरूलाई यसरी नै धेरै पटक बजाउने अभ्यास र अभ्यासलाई लम्ब्याउदै जानुपर्ने प्रेरणा दिनुहोस् । यसले हातको सन्तुलन र प्रस्तु बोल निकाल्न मदत गर्दछ । जब राम्भो र प्रस्तु बोलहरू निस्कन्छन् तब पुनः भ्याउरे र ख्याली दुवै ताल बजाउन लगाउनुहोस् । पाठ्यपुस्तकको कुनै गीत अथवा अन्य कुनै गीत वा धुनमा सङ्गत गर्न पनि लगाउनुहोस् । लय बोल र गीतसँगको सङ्गत मिलेको नमिलेको निरीक्षण गरी आवश्यक सुभाव दिनुहोस् ।

#### क्रियाकलाप ७ : निचोड

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) प्रत्येकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एकओटा बुँदाहरू (नदोहोरिने गरी) बताउदै जाने छन् । यसरी बताउँदा सुरुदेखि क्रमशः अन्तिमको क्रममा हुनुपर्छ र साथै विद्यार्थीहरूको भ्याउरे तालसँग सम्बन्धित कलाको बुझाइलाई सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । साथै अन्त्यमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

#### (घ) मूल्यांकन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूका माध्यमबाट मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिविम्बन गनुहोस् ।

१. ख्याली तालको बोलहरू के के हुन् र यसलाई मादलमा कसरी बजाउने प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

२. भ्याउरे तालको बोलहरू के के हुन् र यसलाई मादलमा कसरी बजाउने प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

३. किन नेपाली लोकगीतमा ख्याली र भ्याउरे तालको प्रयोग धेरै हुने गर्दछ प्रस्तु पार्नुहोस् ।

४. भातखण्डे ताललिपि पढ्निमा ख्याली र भ्याउरे तालको मात्रा, विभाग, सम, ताली, खालीका चिह्नहरू कसरी लेखिन्छन् देखाउनुहोस् ।

५. ख्याली र भ्र्याउरे तालको प्रयोग भएका पाँच पाँचओटा लोकगीतहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
६. । धीम् धीम् ताम् ताम् । धीम् ताम् धीम् ताम् । बोल कुन कुन हात र औलाको प्रयोग गरेर निस्कन्छन् उल्लेख गर्नुहोस् ।

### **परियोजना कार्य**

१. ख्याली र भ्र्याउरे तालको प्रयोग भएका स्थानीय र मातृभाषाका १० ओटा गीतहरूको नाम र छोटो परिचय लेख्नुहोस् ।
२. ख्याली र भ्र्याउरे तालको बोलहरू मादलमा कसरी बजाइन्छ औलासहित सचित्र वर्णन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
३. स्थानीय स्तरमा हुने चाडपर्व, पूजा, जात्रा, मेलापातामा प्रत्यक्ष सहभागी गराई त्यहाँ प्रयोग गरिएका ताल वाद्यसँग सम्बन्धित क्रियाकलापको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् । ख्याली र भ्र्याउरे तालको वादन शैली, बनोट, प्रकार आदिका बारेमा विशेष जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् ।

### **दसौं दिन**

#### **(क) विशिष्ट उद्देश्य**

१. आफूले सिकेको गीतमा बज्ञे तालको परिचय दिन र अभ्यास गर्न

#### **(ख) शैक्षणिक सामग्री**

१. उपलब्ध भए सम्म नेपालमा प्रचलित स्थानीय लोक तालबाजाहरू जस्तै: मादल, ढोलक, ढोल, द्र्याङ्गो, डम्फु, खैजडी, धिमे, पञ्चैवाजा आदि तालबाद्यन्त्रहरूको सङ्ग्रह
२. सिकेका गीतहरू र तालबाद्य बजाउन तयार गरिएका बोल र ताललिपिका चिह्नहरू, फोटो तथा भिडियोका किलपहरू
३. विभिन्न तालबाजा बजाएका लोक तथा स्थानीय गीतका सङ्ग्रहहरू बजाएर सुन्न, हेन मिल्ने मोबाइल, कम्प्युटर आदि
४. आफूले सिकेको गीतमा बज्ञे तालको वादन परिचयसँग सम्बन्धित पावरपोइन्ट स्लाइडहरू

#### **(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप**

## क्रियाकलाप १ : पूर्व सिकाइ क्रियाकलाप

विद्यार्थीहरूले सिकेका र मन पर्ने स्थानीय, लोक, आधुनिक, फिल्मी, मातृभाषाका गीतहरूमध्ये कुनै एक गीतका माध्यमबाट आफ्नो भावना अभिव्यक्त गर्न लगाउनुहोस् । त्यस गीतमा प्रयोग भएका ताल र त्यसका मात्रा, विभाग, ताली, खाली, बोल आदिका बारेमा के थाहा छ परिचय दिन लगाउनुहोस् । ती भ्याउरे, ख्याली तालका बोलहरूलाई ताल बाजामा कसरी बजाइन्छ पूर्व अनुभव भए बजाउन लगाउनुहोस् । सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् र प्रशंसा गर्नुहोस् । गीतमा बजाएको ताल राम्रो नराम्रोभन्दा पनि कोसिस धेरै राम्रो छ भनी प्रशंसा गर्नुहोस् ।

## मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

### क्रियाकलाप २ आफूले सिकेको गीतमा तालको र अभ्यास

- तालबिना गीतको अस्तित्व नहुने र गीतलाई अनुशासित गर्न तालको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुनाले आफूले सिकेको गीतमा बजे तालको परिचय दिन र अभ्यास गर्न अति आवश्यक रहेको जानकारी दिनुहोस् ।
- गीतको भाका र लयअनुसार ताल वादनको संगत हुनुपर्दछ साथै गीत एकातिर ताल अर्कोतिर हुनुहुँदैन र दुवैका विचमा लय, भाव र प्रस्तुतिको राम्रो सन्तुलन हुनुपर्दछ भनी सचेत गराउनुहोस् ।
- कक्षा ६ को पाठ्यपुस्तकमा राखिएका विभिन्न गीत र त्यसमा बजे तालका बारेमा निम्नानुसार विस्तार गर्नुहोस् ।

गीतको विधा	गीतको बोल	प्रयोग गरिएको ताल
लोक गीत	लेकका हामी केटाकेटी	सेलो ताल
लोक गीत	रेसम फिरिरि	ख्याली ताल
स्थानीय गीत	भैलिनी आइन आँगन	भ्याउरे ताल
स्थानीय गीत	असारे मासको दबदवे हिलो	असारे ताल (भ्याउरे)
कक्षागत गीत	पुर्खाको सृष्टि गौरव	असारे ताल (भ्याउरे)

मातृभाषाको गीत च्याडवा होइ च्याडवा

सेलो ताल

- पाठ्यपुस्तकमा राखिएका माथिका गीतहरूमा उल्लेख भएका तालहरूको परिचय अगिल्ला पाठहरूमा पढिसकेका हुनाले आवश्यकताअनुसार त्यसलाई पुनः दोहोच्याउनुहोस् र सिकाइ सहजीकरणमा सहयोग गर्नुहोस् ।

**क्रियाकलाप ३ :** गीतमा तालले सझात गर्दा आवश्यक ठाउँमा ताल काट्ने र तालको अन्त्य गर्ने बारेमा तल प्रस्तुत बोलहरूको अभ्यास गराउनुहोस् ।

यसका लागि निम्न बोलहरूको ध्यानपूर्वक अभ्यास गर्नुहोस् ।

८ मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
तवलाको बोल	धा	रे	ना	ती	न	क	धि	ना
ताली, खाली चिन्ह	x				O			
मादलको बोल	धिं	-	ख	ताड	तक्	धिं	धिं	ताड
खैंजडीको बोल	धिन्	धिन्	ताक	धिन	धिन्	धिन	ताक	धिन
ताल काट्ने बोल	धिनधिन	ताकधिन	धिनधिन	ताकधिन	धिनधिन	ताकधिन	धिनताक	धिन

६ मात्रा	१	२	३	४	५	६
तवलाको बोल	धा	धि	ना	धा	तू	ना
ताली, खाली चिन्ह	x			O		
मादलको बोल	धि	-	ताड	तक्	धि	ताड
खैंजडीको बोल	धिन्	-	-	ताक	धिन्	-

**क्रियाकलाप ४ : निचोड**

यसका लागि विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) प्रत्येकले आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरू एक एकओटा बुँदाहरू (नदोहोरिने गरी) बताउदै जानेछन् । यसरी बताउँदा सुरुदेखि क्रमशः अन्तिमको क्रममा हुनुपर्छ र साथै विद्यार्थीहरूको वादनकलाको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । साथै अन्तमा व्याख्यान विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका कुराहरूको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूका माध्यमबाट मूल्यांकन/सिकाइ प्रतिविम्बन गर्नुहोस् ।

१. तालको परिचय दिनुहोस् ?
२. गीतमा ताल किन महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ?
३. तालका आधारभूत तत्त्वहरू के के रहेछन् ?
४. पाठ्यपुस्तकका गीतहरूमा कुन कुन तालको प्रयोग भएको छ ?
५. गीतमा ताल वादन गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?
६. ताल वादनको अभ्यास कसरी गरिन्छ ?
७. आफूले सिकेका तालहरूको प्रयोग गरी दुईओटा पाठ्यपुस्तकका गीतमा वादन सङ्गत गर्नुहोस् ।

#### परियोजना कार्य

१. विद्यार्थीहरूलाई तीन तीन जनाको समूहमा विभाजन गरेर आफ्नो गाउँघर, छिमेकमा हुने चाडपर्व, पूजा, जात्रा मेलापाता आदिमा गाइने गीत र त्यसमा बजाइने बाजाहरूको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् र कक्षामा प्रत्येक समूहबाट प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् ।
२. सङ्कलन गरिएका गीतमा प्रयोग भएको ताल र त्यसका बोलहरूलाई भातखण्डे ताललिपिमा लेख्नुहोस् ।
३. आफूले सिकेका तालहरूको प्रयोग भएका कुनै पनि १० ओटा गीतहरूको सूची तयार गर्नुहोस् र परिचयसहित कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
४. लोकबाजा सङ्ग्रहालयहरूको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् ।