

शिक्षक निर्देशिका

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला

कक्षा ७

पृष्ठपोषणका लागि
मसौदा प्रति

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 अभ्यरणमा बनाउन प्रयोगकर्ताका सुभाव भए केन्द्रको समन्वय तथा सम्पादन शाखामा उपलब्ध गराउनुहुन अनुरोध छ ।)

पहिलो संस्करण : वि. सं. २०८०

मुद्रक :

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 दिँदै आएको छ । आधारभूत तहको शिक्षाले बालबालिकामा आधारभूत साक्षरता, गणितीय अवधारणा र सिप एवम् जीवनोपयोगी सिपको विकासका साथै व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सरसफाइसम्बन्धी बानीको विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्दछ । आधारभूत शिक्षाका माध्यमबाट बालबालिकाहरूले प्राकृतिक तथा सामाजिक वातावरणप्रति सचेत भई अनुशासन, सदाचार र स्वावलम्बन जस्ता सामाजिक एवम् चारित्रिक गुणको विकास गर्दछ । यसले विज्ञान, वातावरण र सूचना प्रविधिसम्बन्धी आधारभूत ज्ञानको विकास गराई कला तथा सौन्दर्यप्रति अभिरुचि जगाउँछ । शारीरिक तन्दुरुस्ती, स्वस्थ्यकर बानी एवम् सिर्जनात्मकताको विकास तथा जातजाति, धर्म, भाषा, संस्कृति, क्षेत्रप्रति सम्मान र समभावको विकास पनि आधारभूत शिक्षाका अपेक्षित पक्ष हुन् । दैनिक जीवनमा आइपर्ने व्यवहारिक समस्याहरूको पहिचान गरी समाधानका उपायको खोजी गर्नु पनि आधारभूत तहको शिक्षाका आवश्यक पक्ष हुन् । यी सबै पक्षको सहज प्राप्तिका लागि शिक्षण गर्न शिक्षकलाई उचित मार्गदर्शन गर्ने कार्य शिक्षक निर्देशिकाले गर्ने भएकाले सोको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि यस निर्देशिकाको विकास गरिएको हो ।

यस शिक्षक निर्देशिकाको लेखन तथा सम्पादन श्री देवराज महजन, श्री श्याम गोंडिजिहार, श्री शिवराज पौडेल, श्री सुमन बज्रचार्य र श्री सुमन सिलबालबाट भएको हो । निर्देशिकालाई यस रूपमा ल्याउने कार्यमा केन्द्रका महानिर्देशक श्री वैकुण्ठ अर्याल, विषय समितिका पदाधिकारी प्रा.डा रामकृष्ण महजन, श्री इन्द्रा पन्त, प्रकाश महजन, नारायण महजन, श्री रेनुका पाण्डे भुसाल एवम् श्रीहरि श्रेष्ठ तथा प्रा.डा श्यामकृष्ण महजन, प्रदीप बोम्जन, र युवराज अधिकारीको योगदान रहेको छ । यस निर्देशिकाको कला सम्पादन श्री श्रीहरि श्रेष्ठबाट तथा भाषा सम्पादन श्री टुकराज

अधिकारी र 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 सिकारुकेन्द्रित, अनुभवकेन्द्रित, उद्देश्यमूलक, प्रयोगमुखी र क्रियाकलापमा आधारित हुने अपेक्षा गरिएको छ । यसमा दिइएका क्रियाकलापलाई शिक्षकले आधारका रूपमा उपयोग गरी सक्रिय सिकाइ 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 पुऱ्याउने हेतुले यस निर्देशिकाको विकास गरिएको छ । कक्षामा सबै प्रकारका क्षमता भएका विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धिलाई वैयक्तिक रूपमै आँकलन गर्न सहज होस् भन्ने ध्येय यस निर्देशिकाको रहेको छ । सिकाइ र विद्यार्थीको जीवन्त अनुभवबिच तादात्म्य कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न शिक्षकले सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्धक र खोजकर्ताका रूपमा भूमिकाको अपेक्षा यस निर्देशिकाले गरेको छ । यस निर्देशिकालाई समयसापेक्ष अझ परिष्कृत गर्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत विशेष भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुभावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

निर्देशिका प्रयोगका लागि मार्गदर्शन

यो निर्देशिका आधारभूत तहको स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाको पाठ्यक्रममा आधारित भएर पाठ्यपुस्तकको व्यावहारिक प्रयोग गर्ने हेतुले विकास गएिको छ । सम्बन्धीत कक्षाका सिकाइ सक्षमता र सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउन र पाठ्यपुस्तकको प्रयोगलाई मार्गदर्शन गर्न शिक्षक निर्देशिका तयार पारिएको छ । पाठ्यक्रमले स्वस्थकर व्यवहार र जीवनशैली, शारीरिक क्रियाकलाप तथा खेलकुद र योग, दृश्यकला एवम सङ्गीतको माध्यमबाट शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक तथा सिर्जनात्मक पक्षको विकास गराई स्वस्थ, तन्दुरुस्त, सक्रिय र सिर्जनशील किशोर किशोरी तयार गर्ने उद्देश्य लिएको छ । यस निर्देशिकामा सो उद्देश्य हासिल गराउने खालका सिकारु तथा सामग्री केन्द्रित सिकाइ क्रियाकलापमा जोड दिइएको 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 पाठ्य तथा सन्दर्भसामग्रीको निर्माण र प्रयोगसमेत गर्न सकिने छ ।
- (२) विद्यार्थीलाई गरेरै सिक्ने र सिर्जनशील कार्य गर्न प्रोत्साहन गर्ने वातावरण निर्माण गर्नुपर्ने छ । सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापलाई विविधतापूर्ण बनाउनुपर्ने छ । क्रमिक रूपमा सिक्कै सुधार्दै जाने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । सिकारुको सिकाइ स्तर, क्षमता र अवस्था पहिचान गरी उपयुक्त सिकाइ रणनीति अपनाउनुपर्ने छ ।
- (३) यो विषयको पाठ्यक्रमका सक्षमता र कार्यघणटाका आधारमा चारओटा विषय क्षेत्रको सिकाइ सहजीकरण योजना बनाउँदा एकीकरण गर्न सकिने विषयवस्तु पहिचान गरी विषयगत विज्ञताका आधारमा विषय शिक्षक तथा स्रोत शिक्षकबाट सिकाइ योजना तयार गरी सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्ने छ ।
- (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 खर्चमा सङ्कलन र निर्माण गर्न सकिने शैक्षिक सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुपर्ने छ ।
- (५) यस विषय पूर्णत व्यावहारिक र प्रयोगात्मक विषय भएकाले उपयुक्त शिक्षणविधि, कला कौशल, शैक्षिक सामग्रीको प्रयोग गरी प्रभावकारी सिकाइ क्रियाकलापद्वारा विद्यार्थीहरूलाई सक्रिय बनाएर “गरेर सिक्ने” अवसर प्रदान गर्नुपर्ने छ ।

- (६) सिकाइ सहजीकरण गर्दा सुरुमा शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाअन्तर्गतका योग, ध्यान, गायन वादन, नृत्य, अभिनय, रङ्गकार्य, कोलाज र छपाइ जस्ता क्रियाकलापहरूलाई सुरआती क्रियाकलाप र रणनीतिका रूपमा प्रयोग गरेर क्रमशः : सम्बद्ध विषयवस्तुको ज्ञान, धारणा र सिप विकास हुने क्रियाकलाप गराउनुपर्ने छ ।

(७) सिकाइलाई व्यावहारिक जीवनपयोगी बनाउन शिक्षकले पाठ्यपुस्तकको अलावा अन्य थपै सन्दर्भ सामग्री, स्रोतसामग्री, शैक्षिक सामग्रीहरूको प्रयोगमा जोड दिनुका साथ साथै कक्षाकोठाको बसाइ व्यवस्थापनलाई सहज र लचिलो बनाउनुपर्ने छ ।

(८) सिकाइलाई सिकाइ स्तर र सिक्ने गति अनुकूल सिकाइलाई ‘सहकार्य’, ‘सहयोग’ र ‘सहसिर्जना’ रणनीतिबाट क्रमिक रूपमा सिक्ने, सिकाउने र स्तर सुधार्दै जाने अवसर प्रदान गर्ने खालका रचनात्मक क्रियाकलाप गराउनुपर्ने छ ।

(९) सिकाइका क्रममा पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका व्यवहारकृशल सिपसमेत हासिल हुने गरी विषयवस्तुसँग एकीकरण र अन्तरसम्बन्धीत गरी सिकाइ सहजीकरण गर्नुपर्ने छ ।

(१०) क्रियाकलापका क्रममा विद्यार्थीहरूको क्रिया, जिज्ञाशा, सहभागिताको अवलोकन गर्दै निरन्तर पृष्ठपोषण र थप सहयोग गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूको मूल्यांकनका लागि पाठमा सुझाइएका मूल्यांकनका तरिकाहरू बाहेक अवलोकन फारम, रुजु सूची, रूब्रिक्स, आत्म मूल्यांकन, सहपाठी मूल्यांकन, अभिभावक प्रतिक्रिया जस्ता साधनहरूको समेत प्रयोग गर्नुपर्ने छ ।

(११) मूल्यांकन गर्दा सिकाइ स्तर सुधार्नुपर्ने विद्यार्थीहरूलाई सुधारात्मक सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी गराई उनीहरूकै स्तर र गतिमा सिक्ने र सुधार गर्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्ने छ ।

(१२) आन्तरिक र बाह्य मूल्यांकनका आधार र विधिको प्रयोग गरी हरेक सिकाइलाई मूल्यांकनका विविध पक्षहरूको अभिलेख व्यवस्थापन गर्नुहोस् र आवश्यकताअनुसार सिकाइ, अभिभावक र विद्यालयमा उपलब्ध गराउनुपर्ने छ ।

(१३) शिक्षक निर्देशकामा प्रस्तुत सिकाइ सामग्री, विधि, सिकाइ क्रियाकलाप र मूल्यांकनका तरिकाका अतिरिक्त विद्यार्थीको रूचि, स्तर, क्षमता, उपलब्ध साधनस्रोत तथा स्थानीयपरिवेश र आवश्यकता अनुकूलन हुने गरी अन्य सामग्री, विधि, सिर्जनात्मक सिकाइ क्रियाकलाप र मूल्यांकनका तरिकाहरू पनि अपनाउनुपर्ने छ ।

१५. सिकाइ उपलब्धअनुसार सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालनका गर्न लागि अनुमानित कार्यघण्टा छुट्याइएको छ । त्यसलाई आधार मानी विद्यालयमा उपलब्ध साधनस्रोतको आधारमा क्रियाकलाप र समय विभाजनमा लचक्ता अपनाउनुपर्ने छ ।

फरक क्षमता / अपाइगता भएका सिकारुलाई सिकाइ सहजीकरण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू

(क) दृष्टिविहीन (Blind/Poor Visibility) अपाइगता / कमजोर न्यून दृष्टि

- पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलापअनुसारको प्रयोग अवलोकन गराउँदा दृष्टिविहीन विद्यार्थीहरूलाई व्याख्यात्मक विधि अपनाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई हरेक चित्रमा दिन खोजेको सन्देश व्याख्या गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूका 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 अपाइगता भएका विद्यार्थीहरूलाई अनुकूल प्रविधि छ भने त्यसको प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् जस्तै : बोल्ने थर्मोमिटर जुन सामान्यतया विद्यालयहरूमा पाइँदैन ।
- विद्यार्थीलाई कन्भेक्स र कन्केभ लेन्स तथा ऐना 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 ट्रायाबलेटको प्रयोगबाट इन्टरनेटबाट खोजी गर्ने क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् ।

(ख) न्यून दृष्टियुक्त अपाइगता (Partial sighted)

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

(ग) बहिरा अपाइगता (Deaf)

- सुनाइका अड्गाहरूको बनावट एवम् स्वरको पहिचान, स्थान, उतारचढाव तथा स्वरको मात्रा र गुण छुट्याउने ज्ञानेन्द्रिय कार्यमा विचलनबाट ध्वनिको तीण्णता ८० डेसिबलभन्दा माथिको ध्वनि सुन्न नसक्ने अवस्था बहिरा अपाइगता 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 तरडग प्रसारणको बारेमा जानकारी दिन कम्पनको स्पर्श गराउनु राम्रो हुन्छ ।

(घ) सुस्त श्रवण अपाइङ्गता (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 गराउनुपर्छ ।
- सुस्त श्रवण भएका विद्यार्थीहरूलाई शिक्षकले आफू नजिकै राख्ने र अलि ठुलो स्वरमा बोलेर अध्यापन गराउनुपर्छ ।

(ङ) श्रवण दृष्टिविहीन अपाइङ्गता Deaf blindness

- श्रवणसम्बन्धी र दृष्टिविहीनसम्बन्धी ज्ञानेन्द्रियको विचलनबाट व्यक्तिको सञ्चार, चाल र विकासोन्मुख कार्य गर्न बाधा हुने अवस्था श्रवण दृष्टिविहीन अपाइङ्गता हो ।
- यस्ता विद्यार्थीहरूलाई नियमित कक्षाकोठामा राख्नेर अध्यापन गराउन त्यति व्यावहारिक हुँदैन ।
- विद्यार्थीहरूलाई स्पर्श सञ्चारको विधि अपनाउनुपर्छ ।

(च) स्वर वा बोलाइसम्बन्धी अपाइङ्गता (Speech disability)

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

(छ) बौद्धिक अपाइङ्गता (Intellectual disability)

- 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 अपाइङ्गता भनिन्छ र यसमा क्रोमोजोम २१ म भएको विचलनबाट हुने डाउन सिन्ड्रोमसमेत पर्छन् ।
- 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 अपाइगता (Autism spectrum conditions)

- यो व्यक्तिमा जन्मेको पहिलो तिन वर्षभित्र देखापर्ने स्नायुगत विचलन हो, जसको कारणबाट व्यक्तिको सञ्चार गर्ने, अरूसँगको सम्बन्धको बोध गर्ने कार्यमा विचलन आएको हुन्छ ।
- यस्ता विद्यार्थीहरूले निरन्तर एकै प्रकारको असान्दर्भिक व्यवहार दोहोच्याई रहने गर्दछन् ।
- यस अपाइगतालाई सिकाइसम्बन्धी अपाइगता भनिन्छ र यस्ता विद्यार्थीहरूका लागि गम्भीर इन्ड्रियगत 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 ।

(झ) मानसिक वा मनोसामाजिक अपाइगता (Psychosomatic disability)

- मस्तिष्क र मस्तिष्कमा भएको चोटपटक, वंशानुगत गुण वा मनोगत विचलनका कारण मानसिक अड्गको 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 अपाइगता हो ।
- कुनै ठुलो घटनामा परेका र आफन्त गुमाएका बालबालिकालाई अस्थायीरूपमा समेत यस्तो विक्षिप्तताको अवस्था हुन सक्छ ।
- शिक्षकले मायालु व्यवहार गरेर सिकाउँदा यस्ता बालबालिकाले अरू सरह सिक्न सक्छन् र उनीहरूको विक्षिप्ततासमेत विस्तारै कम हुँदै जान्छ ।

(ज) हेमोफिलिया Hemophilia) अपाइगता

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

(ट) शारीरिक अपाङ्गता (Physical disability)

- स्नायु मांशपेशी र जोर्नीहरू तथा हड्डीको बनावट एवम् सञ्चालन कार्यहरूमा भएको विचलनको प्रभावबाट व्यक्तिमा शारीरक अड्गहरूको सञ्चालन, प्रयोग र हँड्डुलमा उत्पन्न भएको अवरोधको अन्तर्किया शारीरिक अपाङ्गता हो । यस्ता अपाङ्गताका अवस्था विविध प्रकारका हुन्छन् ।
- हातको अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरू छन् भने सहपाठीको साथमा क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् ।
- मेटाकार्डमा लेख लगाउँदा यस्ता विद्यार्थीहरूको लागि सहपाठीबाट कार्डमा लेख लगाएर पढन लगाउनुहोस् ।

(ठ) बाल पक्षघात (पोलियो) (Poliomyelitis)

- बाल्यावस्थामा पोलियो रोग लागी त्यसको दुष्परिणामबाट शरीरको एक वा धेरै अड्गहरूमा दीर्घकालीन पक्षघातको असर रहिरहने अवस्था बाल पक्षघात हो ।
- शिक्षकले उनीहरूको सहभागितामा आउन सक्ने वाधालाई 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 नसकी 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 बताउनुहोस् ।

(इ) मांशपेशी विचलन अपाङ्गता Muscular dystrophy)

- शरीरको चाललाई नियमित गर्ने मांशपेशीमा वंशानुगत वा अनुवंशीय कारणले शीथिलता आई अनुवंशीय कणिका (**genes**) मा स्वस्थ मांशपेशी निर्माण गर्न आवश्यक पर्ने जीवकण (प्रोटीन) तयार गर्ने सूचना सम्प्रेषण हुन सक्दैन । यसबाट जीवकणको अभाव भई मांशपेशी र तन्तुको समुचित विकास नहुने हुँदा व्यक्तिको चाल, बोलीचाली र दैनिक कार्य सम्पादनमा बाधा आउने अवस्था मांशपेशी विचलन अपाङ्गता हो
- यस्ता विद्यार्थीहरूलाई 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 कृतै कारणले मेरुदण्डको कृतै पनि भागमा चोटपटक लागि शरीरको अन्य अड्गहरूको सञ्चार मस्तिष्कसँग बाधा उत्पन्न भई शरीरको चाल, मांशपेशीको समन्वय र निष्कासन प्रणालीमा भएको अनियन्त्रणको अवस्था मेरुदण्ड पक्षघात अपाइगता हो ।
- मेरुदण्डको कुन भागमा चोटपटक लागेको हो त्यसको आधारमा शरीरको चाल, मांशपेशी र निष्कासन प्रणालीको नियन्त्रणको गाम्भीर्य निर्भर गर्दछ ।
- यस्ता विद्यार्थीहरूलाई अवरोधमुक्त, सजिलो डेस्क बेन्च तथा शौचालय पायक पर्ने गरी कक्षाकोठाको व्यवस्था गरिदिनुहोस् ।
- यस्ता विद्यार्थीहरूलाई दिइएको चित्रहरू अथवा अन्य कार्य भएको र नभएको अवलोकन गर्दा जोडी बनाएर छलफल गराउनुहोस् ।

(त) बाल मस्तिष्कघात अपाइगता (Cerebral palsy)

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

(थ) होचा पुङ्का अपाइगता (Little people)

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

(द) निश्चित सिकाइ अपाइगता (Specific learning disability)

- यस्तो मिश्रित अवस्था हो, जसमा व्यक्तिलाई 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 देखिएता पनि कुनै बेला आघातको अवस्थामा हुन सक्छन् । तसर्थ शिक्षकले यस्ता विद्यार्थीलाई पहिचान गरी जोखिममुक्त अवस्थाको सिर्जना गरिदिनुहोस् ।

एकाइ एक : मानव शरीर (Human Body)

(क) परिचय :

मानव शरीर विभिन्न प्रकारका प्रणालीहरू मिलेर बनेको हुन्छ । तीमध्ये यस एकाइमा पाचन प्रणाली, श्वासप्रश्वास प्रणाली, रक्तसञ्चार प्रणाली र मूत्र प्रणालीको परिचय र कार्य समावेश गरिएका छन् । यस एकाइमा समावेश गरिएका विषयवस्तुको सिकाइ सहजीकरणका क्रममा सञ्चार सिप, समालोचनात्मक सोच सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, सिकाइ सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिप हासिल हुने गरी सिकाइ विधि र रणनीतिहरू समावेश गरिएका छन् । यसका साथै यस शिक्षक निर्देशन पुस्तिकामा पाठ्यक्रमले तोकेका सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउन उत्प्रेरित गर्ने खालका सुरुआती सिकाइ क्रियाकलाप तथा ज्ञान, सिप र धारणा विकास हुने मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र अन्तमा सबलीकरण सिकाइ क्रियाकलाप पनि समावेश गरिएको छ । शिक्षकले यहाँ प्रस्तुत सिकाइ सामग्री, क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन विधिबाहेक विद्यार्थीको रुचि, स्तर, क्षमता, उपलब्धि साधनस्रोत तथा स्थानीय परिवेश अनुकूल हुने गरी सिकाइ सहजीकरणका अन्य तौर तरिका पनि अवलम्बन गर्न सक्नुहुनेछ । यस एकाइको सिकाइ सहजीकरणपश्चात् विद्यार्थीहरूमा मानव शरीरका प्रणालीहरूको संरचना र कार्यहरूको बोध तथा अभिव्यक्ति गर्ने सक्षमता विकास हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न सक्षम हुनेछन् :

- १ पाचन प्रणालीको परिचय र कार्य बताउन
- २ श्वासप्रश्वास प्रणालीको परिचय र कार्य बताउन
- ३ रक्तसञ्चार प्रणालीको परिचय र कार्य वर्णन गर्न
- ४ मूत्र प्रणालीको परिचय र कार्य उल्लेख गर्न

(ग) पाठ्यवस्तुगत समय विभाजन

क्र.स.	पाठ्यवस्तु	अनुमानित कार्य घण्टा (५)
१	पाचन प्रणालीको परिचय र कार्य	१
२	श्वासप्रश्वास प्रणालीको परिचय र कार्य	१
३	रक्तसञ्चार प्रणालीको परिचय र कार्य	१
४	मूत्र प्रणालीको परिचय र कार्य	१
५	पाचन, श्वासप्रश्वास, रक्तसञ्चार र मूत्र प्रणालीबिच अन्तरसम्बन्ध	१

पहिलो दिनः पाचन प्रणालीको परिचय (Introduction to Digestive System)

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) पाचन प्रणालीको परिचय दिन
(आ) पाचन प्रणालीको कार्य बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) पाचन प्रणालीमा भाग लिने अड्गको नाम, कार्य उल्लेख भएको चित्र वा चार्ट वा तालिका वा भिडियो क्लिप
(आ) पाचन प्रणालीमा भाग लिने अड्गका नाम र कार्य लेखिएका फ्ल्यासकार्डहरू
(इ) पाचन प्रणालीमा भाग लिने अड्गका आकृति वा कोलाज

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकमा दिइएको कुनै एक एक योगासन वा प्राणायाम वा कक्षागत गीतको अभ्यास गराउनुहोस् । उक्त क्रियाकलापलाई आजको पाठसँग जोडी विद्यार्थीहरूमा पाठप्रति उत्सुकता जगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १ : पाचन प्रणालीको परिचय : के डब्लु एल चार्ट

- (अ) प्रत्येक विद्यार्थीलाई तलको जस्तै तालिका बनाउन लगाई त्यहाँ उल्लेख गरिएको जस्तै प्रश्नहरू सोधनुहोस् । त्यसको उत्तर तिमीलाई के थाहा छ, भन्ने महलमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले यस पाठबाट के सिक्न चाहेका छन्, प्रश्न गर्नुहोस् । त्यसको उत्तर तिमीले के जान्न चाहन्छौ, भन्ने महलमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

प्रश्नहरू	तिमीलाई के थाहा छ ?	तिमीले के जान्न चाहन्छौ ?
पाचन प्रणालीमा कुन कुन अड्ग हुन्छन् ?		
हामीले खाएको खानालाई टुक्राउने अड्गलाई के भनिन्छ ?		
हामीले खाएको खाना पचाउने र शोषण गर्ने अड्गलाई के भनिन्छ ?		
खानामा भएको लवण र पानी कुन अड्गमा शोसित हुन्छ ?		
शोषण हुन नसकेको बाँकी रहेका पदार्थ शरीरबाट निष्कासन हुने भागलाई के भनिन्छ ?		

- (आ) त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई पाचन प्रणालीको परिचय उल्लेख भएको चित्र वा चार्ट, एनिमेशन वा भिडियो क्लिप देखाउनुहोस् । वा पाठ्यपुस्तकको पेज नं. १ मा दिइएको पाचन प्रणालीको परिचय उल्लेख भएको अनुच्छेद अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

(इ) तत्पश्चात् उपर्युक्त क्रियाकलाप १ का प्रश्नहरू पुनः छलफल गर्न लगाई उनीहरूले लेखेका उत्तरसँग तुलना गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यकताअनुसार थप सुभाव दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : पाचन प्रणालीमा भाग लिने अडगका कार्यः सिकाइ स्टेशन विधि

(अ) एउटा समूहमा आठ जना हुनेगरी विद्यार्थीहरूको समूह बनाउनुहोस् ।

(आ) कक्षा कोठाको चारओटा स्थानमा चारओटा सिकाइ स्टेशन बनाउनुहोस् ।

(इ) पहिलो स्टेशनमा मुख, कण्ठ, खाना नली र आमाशयको सिकाइ कार्डहरू राख्नुहोस् ।

(ई) दोस्रो स्टेशनमा सानो आन्द्रा, ठुलो आन्द्रा, मलाशय र मलद्वारको सिकाइ कार्डहरू राख्नुहोस् ।

(उ) तेस्रो स्टेशनमा पाचन प्रणालीमा भाग लिने अडगहरूको

चित्र वा कोलाज वा पोस्टर राख्नुहोस् ।

(ऊ) चौथो स्टेशनमा प्रत्येक समूहका लागि पाचन प्रणालीमा भाग लिने अडगहरूका चित्र, चार्टपेपर, पेन्सिल, कलर पेन्सिल, इरेजर र स्केल राख्नुहोस् ।

(ए) प्रत्येक समूहलाई पहिलो दुइओटा स्टेशनमा पालैपालो गएर फ्ल्यास कार्डहरू अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

(ऐ) तेस्रो स्टेशनमा राखेको पाचन प्रणालीमा भागलिने अडगहरूको आकृति झल्किने कोलाज अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।

(ओ) चौथो स्टेशनमा पाचन प्रणालीमा भागलिने अडगहरूको एक एकओटा चित्र र अन्य सामग्री (चार्टपेपर, पेन्सिल, कलर पेन्सिल, इरेजर र स्केल) लिएर आआफ्नो समूहमा गएर ती अडगहरू मिलाएर तेस्रो स्टेशनमा राखेका चित्र जस्तै : चित्र (कोलाज) बनाउन लगाउनुहोस् ।

(औ) तत्पश्चात् प्रत्येक समूहका विद्यार्थीहरूलाई कक्षाकोठामा आआफ्नो समूहले बनाएको चित्र प्रस्तुत गरी पाचन प्रणालीमा भागलिने अडगको कार्य बताउन लगाउनुहोस् र आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोषण र हौसला प्रदान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : पाचन प्रणालीको कार्य : भूमिका निर्वाह विधि

(अ) विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज नं.४ मा दिएको पाचन प्रणालीका कार्यसम्बन्धी संवाद अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।



(आ) उक्त संवादलाई नाटकको रूपमा प्रस्तुत गर्न विद्यार्थीहरूलाई कस्ले कस्को भूमिका निर्वाह गर्दछ भनेर छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

(इ) भूमिका निर्वाह गर्ने विद्यार्थीहरूलाई आआफ्नो संवाद अध्ययन र तयारी गर्न लगाउनुहोस् ।

(ई) त्यसपछि भूमिका निर्वाह गर्ने विद्यार्थीहरूलाई कक्षाको अगाडि बोलाएर अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ : पाचन प्रणाली : तातो कुर्सी विधि

(अ) कक्षा अगाडि एउटा कुर्सी (तातो कुर्सी, साइकेतिक रूपमा) राख्नुहोस् ।

(आ) त्यसपछि आजको पाठबाट सोधन सिकिने प्रश्नहरू कागजको बट्टामा राख्नुहोस् र पालैपालो एक एक जनालाई कुर्सीमा बस्न लगाई उक्त बट्टाबाट एउटा प्रश्न टिपेर तातो कुर्सीमा बस्ने विद्यार्थीलाई उत्तर दिन लगाउनुहोस् ।

(इ) पाठको अन्तमा विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले “तिमी के जान्न चाहन्छौ” भन्ने महलमा लेखेका जिज्ञासाको उत्तर प्राप्त भयौ भएन प्रश्न गर्नुहोस् र आवश्यकताअनुसार उत्तर बताउनुहोस् । त्यसपछि उनीहरूले सिकेको कुरो “तिमीले के सिक्यौ ?” महलमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

तिमीले के सिक्यौ ?

.....
.....

(घ) मूल्यांकनः

प्रत्येक क्रियाकलापका क्रममा विद्यार्थीहरूको सक्रियता, जिज्ञासा, सहभागिताको अवलोकन गर्दै निरन्तर पृष्ठपोषण र थप सहयोग गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूको मूल्यांकनका लागि तल उल्लेख गरिएका वा त्यस्तै वा अन्य प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् । साथै आवश्यकताअनुसार अवलोकन फाराम, रुजु सूची, श्रेणीमापन, आत्म मूल्यांकन, सहपाठी मूल्यांकनलगाईतका विभिन्न साधन प्रयोग गर्नुहोस् ।

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(अ) पाचन प्रणालीको परिचय दिनुहोस् ?

(आ) पाचन प्रणालीमा सानो आन्द्राको काम के हो ?

(इ) पाचन प्रणालीको कुनै तीन कार्य लेख्नुहोस् ?

२. तलको तालिकामा उपयुक्त विवरण भर्नुहोस् :

क्र.स.	पाचन प्रणालीको अङ्ग	कार्य
अ.	मुख	
आ.	कण्ठ	

इ.	खानानली	
ई.	आमाशय	
उ.	सानो आन्द्रा	
ऊ.	ठुलो आन्द्रा	
ए.	मलाशय	
ऐ.	मलद्वार	

३. उपयुक्त शब्दको प्रयोग गरी वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

- (अ) आमाशय अड्गेजी अक्षरको.....आकारको जस्तो देखिन्छ ।
- (आ) पाचन प्रक्रियाबाट हामीलाई चाहिनेप्राप्त हुन्छ ।
- (इ) पाचन प्रक्रिया मुखबाट सुरु भई.....सम्म पुगदा पूरा हुन्छ ।
- (ई) पाचन प्रणलीले अघुलनशील पौष्टिक तोवलाईतोवहरूमा बदल्ने कार्य गर्छ ।
- (उ) पाचन प्रक्रियाले कार्बोहाइड्रेटलाई.....र प्रोटीनलाई.....मा बदल्छ ।

४. विद्यार्थीले बनाएको कोलाज प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस र निम्नानुसार अवलोकन र अभिलेख राख्नुहोस् :

आधार	सूचक	अङ्क
सिप प्रदर्शन र सिर्जनशीलता	जिज्ञासु र निर्धक्क भइ अत्यन्तै नवीन तवरले विषयवस्तुको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुति गरेमा	३
	सामान्य तबरको जिज्ञासा र आत्मविश्वासमा सामान्य नवीनता प्रयोग गरी विषयवस्तुको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुति गरेमा	२
	सहपाठी वा शिक्षकको पूर्ण सहयोगमा सुधारोन्मुख रूपमा विषयवस्तुको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुति गरेमा	१

(ड) थप क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : पाचन प्रक्रिया : स्वअध्यन र नोट लेखन

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई १, २, ३, ४ र ५ नम्बर भन्न लगाउनुहोस र आफूलाई परेको नम्बर सम्फन लगाउनुहोस ।
- (आ) १, १ जितिलाई पहिलो समूह, २, २ जितिलाई दोस्रो समूह, ३, ३ जितिलाई तेस्रो समूह ४, ४ जितिलाई चौथो समूह र ५, ५ जितिलाई पाँचौ समूहमा बस्न लगाउनुहोस ।
- (इ) त्यसपछि सबै समूहलाई पाठ्यपुस्तकको पेज नं.३ मा दिइएको पाचन प्रक्रिया भन्ने अनुच्छेद पढ्न लगाउनुहोस ।
- (ई) अनुच्छेद पढ्दा पहिलोचोटि सरसरी र दोस्रोचोटि पढ्दा देहायबमोजिमको कार्य गर्न लगाउनुहोस :

समूह	गर्नु पर्ने कार्य
१.	अनुच्छेदमा रहेको गाहो शब्द टिपोट गर्ने
२.	अनुच्छेदमा रहेको प्रमुख बुँदा टिपोट गर्ने
३.	अनुच्छेदबाट प्रश्न निर्माण गर्ने
४.	प्रश्नको उत्तर दिने
५.	नोट लेखन गर्ने

- (उ) पहिलो समूहलाई उनीहरूले टिपोट गरेका गाहो शब्द कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र अर्थ बताउनुहोस् ।
- (ऊ) दोस्रो समूहलाई पनि टिपोट गरेको प्रमुख बुँदा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र सोको वर्णन गर्नुहोस् ।
- (ए) त्यसपछि तेस्रो समूहलाई उनीहरूले निर्माण गरेका प्रश्न प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र चौथो समूहका विद्यार्थीहरूलाई उक्त प्रश्नको उत्तर दिन प्रोत्साहित गर्नुहोस् र आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- (ऐ) पाँचौं समूहका विद्यार्थीहरूलाई चार्टपेपर, स्केल र कलर पेन दिएर नोट लेखन लगाउनुहोस् । नोट लेखनको लागि तल दिइएको ढाँचा प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- (ओ) उक्त नोटलाई कक्षामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : पाचन प्रणालीको चित्र : प्रदर्शन विधि

- (अ) पाचन प्रणालीको चित्र वा कोलाज वा भिडियो क्लिप प्रस्तुत गरेर वा बोर्डमा बनाएर देखाउनुहोस् ।
- (आ) सोहीअनुसार प्रत्येक विद्यार्थीलाई पाचन प्रणालीको चित्र बनाउने अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यकताअनुसार थप सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- (इ) विद्यार्थीहरूले चित्र बनाई सकेपछि कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् । आवश्यकताअनुसार पाचन प्रणालीको थप जानकारी दिनुहोस् ।

दोस्रो दिन : श्वासप्रश्वास प्रणालीको परिचय (Introduction to Respiratory System)

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) श्वासप्रश्वास प्रणालीको परिचय दिन
- (आ) श्वासप्रश्वास प्रणालीको कार्य बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) श्वासप्रश्वास प्रणालीको परिचय लेखिएका चार्ट वा पोस्टर
- (आ) श्वासप्रश्वास प्रणालीको कार्य उल्लेख भएको चार्ट वा तालिका वा पोस्टर वा भिडियो क्लिप

(इ) श्वासप्रश्वास प्रक्रियामा भाग लिने अडगाका चित्र वा आकृति वा कोलाज वा भिडियो

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १: सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई छाति, घाँटी, टाउको र मेरुदण्ड सिधा हुने गरी बस्न लगाउनुहोस् र पाठ्यपुस्तकको पेज नं. १०१ मा दिएको सूक्ष्म क्रियाहरूको 'ख' देखि 'घ' सम्मको क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् ।
- (आ) सूक्ष्म क्रियाको क्रममा श्वास लिँदा र श्वास फाल्दा वायुमण्डलमा रहेको हावा कुन कुन अडग हुँदै फोक्सोसम्म पुग्छ र बाहिर निस्किन्छ ? मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : श्वासप्रश्वास प्रणालीको परिचय : मस्तिष्क मन्थन र प्रस्तुतीकरण विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूको सझेख्याअनुसार एउटा समूहमा ६ देखि ८ जना हुने गरी समूह बनाउनुहोस् ।
- (आ) प्रत्येक समूहलाई निम्नलिखित प्रश्न सोधेर मस्तिष्क मन्थन गराई उत्तर टिपोट गर्न लगाउनुहोस् :
- (१) अक्सिजन फोक्सो तर्फ पठाउने अडग कुन हो ?
- (२) श्वासनली कति भागमा बाँडिन्छ ?
- (३) फोक्सोमा रहेका हावाका थैलीहरूको कार्य के हो ?

(इ) तत्पश्चात् श्वासप्रश्वास प्रणालीको परिभाषा र यसमा भाग लिने अडगहरूको कार्यहरू लेखिएका चार्ट वा तालिका वा पोस्टर प्रस्तुत गर्नुहोस् र विद्यार्थीलाई उनीहरूले टिपोट गरेको उत्तरसँग मिले नमिलेको तुलना गरी आवश्यकताअनुसार सुधार गर्न लगाउनुहोस् र प्रत्येक समूहलाई उनीहरूले सुधार गरेको उत्तर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : श्वासप्रश्वास प्रक्रिया : सोच, जोडी बनाऊ अनि विचार आदान प्रदान गर विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज नं. ७ मा दिइएको श्वासप्रश्वास प्रक्रिया अध्ययन गर्नका लागि पाँच मिनेटको समय दिनुहोस् र निम्न प्रश्नका उत्तर सोचेर कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् :
- (१) श्वासप्रश्वास प्रक्रिया भनेको के हो ?
- (२) हावाका थैलीमा रहेको अक्सिजन कुन माध्यमबाट शरीरको प्रत्येक कोषसम्म पुग्छ ?
- (३) कोषमा ग्लुकोज र अक्सिजनको रासायनिक प्रतिक्रिया भई के के उत्पादन हुन्छ ?

(आ) त्यसपछि उनीहरूलाई नजिकै बस्ने साथीसँग जोडी बनेर साभा उत्तर तयार पारी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : श्वासप्रश्वास प्रणालीको कार्य : बिचमा कलम विधि

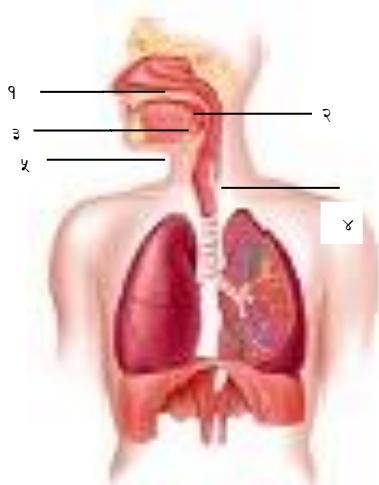
- (अ) कक्षामा विद्यार्थीहरूको सझेख्याको आधारमा ४-५ जनाको समूह बनाउनुहोस् ।
- (आ) श्वासप्रश्वास प्रणालीको कार्य उल्लेख भएको चार्ट वा तालिका वा पोस्टर वा भिडियो क्लिप प्रस्तुत गरी श्वासप्रश्वास प्रणालीको कार्य बताउनुहोस् र उक्त सामग्री त्यहाँबाट हटाउनुहोस् ।
- (इ) त्यसपछि हरेक समूहलाई एउटा एउटा चार्टपेपर उपलब्ध गराउनुहोस् ।

- (ई) सबै समूहका विद्यार्थीहरूलाई आआफ्नो कलम चार्टपेपर माथि राख्न लगाउनुहोस् ।
- (उ) ३, २, १ सुरु भन्ने वित्तिकै आफ्नो कलम टिपेर श्वासप्रश्वास प्रणालीको कार्य लेख्न लगाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई कुनै बुँदा नदोहोरिने गरी लेख्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- (ऊ) जुन समूहले सबैभन्दा पहिले श्वासप्रश्वास प्रणालीको तीनओटा कार्यहरू लेख्न सक्छ, त्यस समूहलाई ताली बजाएर हौसला प्रदान गर्नुहोस् ।
- (ए) सबै समूहको चार्ट सबैजनाले देख्ने ठाँउमा राख्नुहोस् र उत्कृष्ट उत्तर बोर्डमा लेख्नुहोस् र टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन :

निम्नानुसार मूल्यांकन र अभिलेख राख्नुहोस् :

- (अ) श्वासप्रश्वास प्रक्रियामा भाग लिने अड्गका आकृति भलिक्ने चित्र पोष्टर वा कोलाज प्रस्तुत गर्नुहोस् र उक्त चित्रमा उल्लेख भएका १, २, ३, ४ र ५ अड्गका नामकरण गर्न र काम लेख्न लगाउनुहोस् ।



- (आ) नामकरण गरी सकेपछि विद्यार्थीहरूलाई हात उठाउन भन्नुहोस् र आजको पाठबाट सिकेको कुरा चार वाक्यमा भन्न लगाउनुहोस् यदि भन्न सक्छ भने उसलाई अन्य साथीलाई सिकाइ सहयोग गर्न वा आफ्नो मन परेको किताब पढन वा सिर्जनशील कार्य गर्ने अवसर पनि प्रदान गर्नुहोस् । सो कुरा नसकेमा आफूले थप सहयोग गरिदिनुहोस् ।

तेस्रो दिन : रक्तसञ्चार प्रणालीको परिचय (Introduction to Circulatory System)

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) रक्तसञ्चार प्रणालीको परिचय दिन
(आ) रक्तसञ्चार प्रणालीको कार्य उल्लेख गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) रक्तसञ्चार प्रणालीको परिचय जनाउने शब्द उल्लेख भएको चार्ट जस्तै :

मुटु	रक्तनली	
रक्तसञ्चार	प्रणाली	पोषक तत्व
अक्सिजन	पानी	हमोन
लवण	शरीर	कोष
विकारयुक्त वस्तु	निष्कासन	

- (आ) रक्तसञ्चार प्रक्रिया र कार्य भल्कि ने पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप चार्ट, वा पोस्टर
(इ) रक्तसञ्चार प्रक्रिया भाग लिने अङ्गका चित्र वा कोलाज

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १: सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) रक्तसञ्चार प्रणालीको परिचय जनाउने शब्दहरू उल्लेख भएको चार्टपेपर प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
(आ) त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई आफू नजिकै बस्ने साथीसँग जोडी बनाएर छलफल गरी रक्तसञ्चार प्रणालीको परिचय तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

उदाहरण :

मुटु, रगत र रक्तनलीहरू आदिको सामूहिक कार्यद्वारा शरीरका सबै भागहरूमा रगत सञ्चार गर्ने प्रक्रियालाई रक्तसञ्चार प्रणाली भनिन्छ । यस प्रणालीले शरीरका लागि आवश्यक पोषक तत्व, अक्सिजन, पानी, हमोन, लवण आदि शरीरको सबै भागका कोषसम्म पुऱ्याउनुको साथै शरीरमा बनेका विकारयुक्त वस्तुलाई शरीरबाहिर निष्कासन गर्नसमेत मदत गर्छ ।

- (इ) विद्यार्थीहरूले प्रस्तुत गरिसकेपछि, थप पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् र आवश्यकताअनुसार पाठ्यपुस्तकको पेज नं. ७ मा दिइएको परिचयको सार बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : रक्तसञ्चार प्रणालीका अङ्गका कार्य : एउटा दिने, एउटा लिने विधि

- (अ) पाठ्यपुस्तकको पेज नं. ८ र पेज नं. ९ मा दिइएको विषयवस्तु स्व अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि रक्तसञ्चार प्रणालीको अङ्ग र तीनका कार्यहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।

यो चित्रको स्थान ?

- (आ) त्यसपछि विद्यार्थीलाई गोलो घेरमा रहेर कमश एक आपसमा पालै पालो एक अर्काले लेखेका एक एक अड्ग र तीनका कार्य एक लिन र एक दिन तथा अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । सबै विद्यार्थीहरूलाई एक अर्कोसँग छलफलसमेत गर्न लगाउनुहोस् । यसरी छलफल गर्दा एक विद्यार्थीले सोही विद्यार्थीसँग एक चोटिमात्र छलफल गर्नुपर्छ भन्ने कुराको जानकारी दिनुहोस् ।
- (इ) सबै विद्यार्थीले सबै प्रश्नको उत्तर प्राप्त गरिसकेपछि आआफ्नो स्थानमा बस्न लगाउनुहोस् ।
- (ई) तत्पश्चात् रक्तसञ्चार प्रणालीमा भाग लिने अड्गका कार्यहरू लेखिएका चार्ट वा तालिका वा पोस्टर प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (उ) विद्यार्थीलाई उनीहरूले पहिले लेखेको उत्तरसँग मिले नमिलेको तुलना गर्न लगाउनुहोस् र र साथी समूहमा छलफल गरी थप सुधार गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : रक्तसञ्चार प्रणालीको कार्य : बिचमा कलम विधि

- (अ) कक्षामा विद्यार्थीहरूको सङ्ख्याको आधारमा ४-५ जनाको समूह बनाउनुहोस् ।
- (आ) रक्तसञ्चार प्रणालीको कार्य उल्लेख भएको चार्ट वा तालिका वा पोस्टर वा भिडियो क्लिप प्रस्तुत गरी रक्तसञ्चार प्रणालीको कार्य बताउनुहोस् र सो चार्ट वा तालिका वा पोस्टर त्यहाँवाट हटाउनुहोस् ।
- (इ) त्यसपछि हरेक समूहलाई एउटा एउटा चार्टपेपर उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- (ई) सबै समूहका विद्यार्थीहरूलाई रक्तसञ्चार प्रणालीको कार्य लेखिसकेपछि आआफ्नो कलम चार्टपेपर माथि राख्न लगाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई कुनै बुँदा नदोहोरिने गरी लेख्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- (उ) जुन समूहले सबैभन्दा पहिले रक्तसञ्चार प्रणालीको कार्य लेख्न सक्छ त्यस समूहलाई ताली बजाएर हौसला प्रदान गर्नुहोस् ।

(ऊ) चार्टपेपरमा राखेको कलमको सडकेतमार्फत पालो कायम गरी जसको पालो आउँछ उसले आफूले लेखेको बुँदा क्रमश भन्न र कलम साँदै जान लगाउनुहोस् । अन्तमा सबै समूहको चार्ट सबैजनाले देख्ने ठाँउमा राख्नुहोस् र उत्कृष्ट उत्तर बोर्डमा लेख्नुहोस् र छलफलको निचोड निकाल्न लगाउनुहोस् । शिक्षकले पाठ्यपुस्तकको पेज नं.८ र पेज नं. ९ मा दिइएको विषयवस्तुको सार बताइदिनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

निम्नानुसार मूल्याङ्कन र अभिलेख राख्नुहोस् :

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (अ) सबैभन्दा ठुलो धमनीलाई के भनिन्छ ?
(आ) सेतो रक्तकोष किन सेतो हुन्छ ?
(इ) शरीरमा प्लेटलेटेसको कमी भएमा सानो चोटपटकले पनि ज्यान जान सक्छ ? कारण बताउनुहोस् ।

२. ठिक बेठिक छुटाउनुहोस् :

- (अ) मुटुको माथिल्लो दुई कोठालाई भेन्ट्रिकल भनिन्छ ।
(आ) हेमोग्लोबिनले फोक्सोमा रहेको हावाबाट अक्सिजन लिने गर्दछ ।
(इ) रक्तसञ्चार प्रणालीले हर्मेन उत्पादन गर्दछ ।

(ड) थप क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : रक्तसञ्चार प्रक्रिया : फर्क र कुरा गर विधि

- (अ) रक्तसञ्चार प्रक्रिया भफ्लिक्ने पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप चार्ट, वा पोस्टर वा चित्र देखाई रक्तसञ्चार प्रक्रिया बताउनुहोस् ।
(आ) पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप चार्ट, वा पोस्टर हटाउनुहोस् ।
(इ) विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो आँखा सामुन्ने वा कुम जोडिएको साथीतर फर्केर रक्तसञ्चार प्रक्रियाकावारेमा पाँच मिनेटसम्म कुराकानी गर्न लगाउनुहोस् ।
(उ) त्यसपछि प्रत्येक समूहका दुई जनामध्ये एकलाई उक्त कुराकानीको निचोड बताउन लगाउनुहोस् ।
(अ) अन्तमा रक्तसञ्चार प्रणालीको चित्र वा कोलाज वा भिडियो क्लिपको प्रदर्शनी गर्नुहोस् वा बोर्डमा चित्र बनाएर देखाउनुहोस् । सोही समूहगत रूपमा रक्तसञ्चार प्रणालीको चित्र बनाउन र भित्तामा टाँस्न लगाएर प्रदर्शनी गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यक थप सहजीकरण गर्नुहोस् ।

चौथो दिन : मूत्र प्रणालीको परिचय (Introduction to Urinary System)

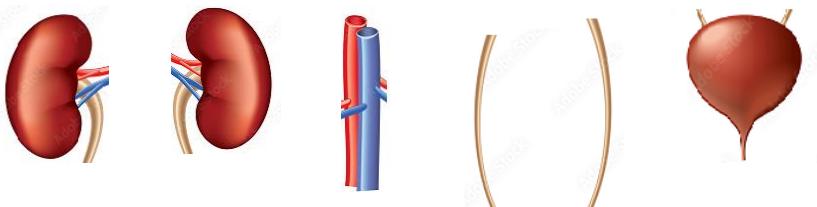
(क) सिकाइ उपलब्ध /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) मूत्र प्रणालीको परिचय दिन

(आ) मूत्र प्रणालीको कार्य उल्लेख गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

(अ) मूत्र प्रणालीमा भाग लिने अङ्गका चित्र जस्तै :



(आ) मूत्र प्रणालीको चित्र

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

(अ) मूत्र प्रणालीको काम भल्कि ने सानो भिडियो किलीप वा चित्र प्रस्तुत गरी सिकारुको ध्यानार्कषण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : मूत्र प्रणालीको परिचय र मूत्र प्रणालीका अङ्गका कार्य

जोडीमा पढाइ र जोडीमा सारांश विधि

(अ) विद्यार्थीहरूलाई दुई दुई जनाको जोडी बनाउन लगाउनुहोस् ।

(आ) दुई जनामध्ये एक जनालाई पाठ्यपुस्तकको पेज नं. ११ मा दिएको मूत्र प्रणालीको परिचय अध्ययन गरी सारांश निकाल लगाउनुहोस् त्यसपछि दोस्रो साथीले अध्ययन गर्ने साथीलाई प्रश्न सोधेर उत्तर दिन लगाउनुहोस् ।

(इ) तत्पश्चात् दोस्रोलाई पाठ्यपुस्तकको पेज नं. १२ मा मिगौलाको कार्य अध्ययन गरी सारांश निकाल, पहिलोलाई प्रश्न सोध्न र अध्ययन गर्नेलाई उत्तर दिन लगाउनुहोस् ।

(ई) मूत्र प्रणालीमा भाग लिने अङ्गको अध्ययन गराउन पनि पालैपालो यही कार्य जोडीमा दोहोच्याउनुहोस् ॥

क्रियाकलाप ३ : मूत्र प्रणालीको कार्य : समूह कार्य विधि

(अ) विद्यार्थीहरूको चारओटा समूह बनाउनुहोस् । सबै समूहलाई पाठ्यपुस्तकको पेज नं. १३ मा दिएको मूत्र प्रणालीको कार्यहरू अध्ययन गर्न र सारांश निकाल लगाउनुहोस् ।

(आ) त्यसपछि एक समूहलाई उक्त पाठसँग सम्बन्धित प्रश्न बनाउने र दोस्रोलाई प्रश्न संसोधन गर्ने कार्य दिनुहोस् । विद्यार्थीहरूले बनाएको प्रश्न अध्ययन गर्नुहोस् र आवश्यकताअनुसार सुधार गर्नुहोस् ।

(इ) तेस्रो समूहले चौथो समूहका विद्यार्थीलाई प्रश्न सोध्ने र चौथो समूहका विद्यार्थीलाई उत्तर दिने जिम्मेवारी दिनुहोस् ।

(ई) चौथो समूहलाई तेस्रो समूहले सोधेका प्रश्नका उत्तर दिन लगाउनुहोस् र विद्यार्थीले उत्तर दिन नसकेमा थप सहयोग गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

निम्नानुसार मूल्यांकन गरी अभिलेख राख्नुहोस् :

१. विद्यार्थीहरूलाई तलको तालिकामा दिइएका मूत्र प्रणलीमा भाग लिने अङ्ग पहिचान गरी त्यसको नाम र कार्य भर्न लगाउनुहोस्:

लगाउनुहोस्:

क्र. स.	अङ्गको चित्र	नाम	कार्य
१.			
२.			
३.			
४.			

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(अ) नेफ्रोनको काम के हो ?

- (आ) मूत्र प्रणालीले रगतमा भएको कुन कुन तोवलाई निष्कासन गर्ने गर्दछ ?
- (इ) साधरणतया वयस्क मानिसको मूत्रथैलीमा कति मात्रमा पिसाब जम्मा भएपछि पिसाब लाग्छ ?
- (ई) मूत्र प्रणालीको कार्य बताउनुहोस् ।

(ड) थप क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : प्रदर्शन विधि

- (अ) मूत्र प्रणालीको चित्र वा कोलाज वा भिडियो क्लिप प्रस्तुत गरेर वा बोर्डमा बनाएर देखाई सोहीअनुसार प्रत्येक विद्यार्थीलाई मूत्र प्रणालीको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् र आवश्यकताअनुसार सहजीकरण गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई चित्र बनाई सकेपछि कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

पाँचौं दिन : पाचन/मूत्र प्रणाली तथा श्वासप्रश्वास/रक्तसञ्चार प्रणालीबिचको अन्तरसम्बन्ध

(Interrelationship between Digestive, Urinary and Respiratory, Circulatory Systems)

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) पाचन र मूत्र प्रणालीबिचको अन्तरसम्बन्ध बताउन
- (आ) रक्तसञ्चार र श्वासप्रश्वास प्रणालीबिचको अन्तरसम्बन्ध बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) पाचन/मूत्र प्रणाली/रक्तसञ्चार/श्वासप्रश्वास प्रणालीको अन्तरसम्बन्ध झफ्लिक्ने चित्र वा चार्ट वा तालिका वा पावर प्याइन्ट स्लाइड वा भिडियो

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई छाती, घाँटी, टाउको र मेरुदण्ड सिधा हुने गरी बस्न लगाउनुहोस् र पाठ्यपुस्तकको योग पाठका कुनै योगासन क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् ।
- (आ) यस क्रियाकलापलाई आजको पाठसँग जोडी विद्यार्थीहरूमा उत्सुकता जगाउनुहोस् । यस्ता क्रियाकलाप गर्दा हामीले लिएको श्वास (अक्सिजन) लाई रक्तसञ्चार प्रणालीले शरीरको प्रत्येक कोषसम्म पुऱ्याउँछ भनी जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : पाचन र मूत्र तथा श्वासप्रश्वास र रक्तसञ्चार प्रणालीबिचको अन्तरसम्बन्ध

निर्देशित हेराइ सोचाइ क्रियाकलाप विधि

- (अ) पाचन र श्वासप्रश्वास तथा रक्तसञ्चार र मूत्र प्रणालीबिचको अन्तरसम्बन्ध उल्लेख गरिएको चित्र वा चार्ट देखाउनुहोस् र तिनीहरूबिच के कस्तो अन्तरसम्बन्ध छ ? प्रश्न गर्नुहोस् र उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् । जस्तै पाचन प्रणालीबाट प्राप्त पोषक तत्त्व शरीरका प्रत्येक कोषसम्म कसरी पुगछ ?
- (इ) त्यसपछि पाचन, श्वासप्रश्वास, रक्तसञ्चार र मूत्र प्रणालीबिचको अन्तरसम्बन्ध उल्लेख गरिएको भिडियो देखाउनुहोस् र अन्तरसम्बन्ध वर्णन गरी महत्वपूर्ण कुरा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : पाचन र मूत्र तथा श्वासप्रश्वास र रक्तसञ्चार प्रणाली अन्तरसम्बन्ध

हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता विधि

- (अ) तल कोठाहरूमा दिइए जस्तै विद्यार्थीको आठओटा समूह बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूहको जिम्मेवारी स्पष्ट रूपमा बताउनुहोस् :

समूहको जिम्मेवारी

क्र.स	समूह	समूह सङ्ख्या	समूहमा विद्यार्थी सङ्ख्या	विद्यार्थी समूहको कार्य
१.	प्रतियोगी समूह	५	एक समूहमा चार जना	प्रतियोगितामा सहभागी हुने
२.	सञ्चालन समूह	१	तीन जना	नियम बनाउने र सञ्चालन गर्ने
३.	प्रश्न निमार्ण समूह	१	विद्यार्थी सङ्ख्या अनुसार	पाँचओटा प्रश्नहरूका चार सेट र ति सेटका उत्तर बनाउने
४.	प्रश्न संशोधन समूह	१	विद्यार्थी सङ्ख्या अनुसार	प्रश्न संशोधन गर्ने

- (अ) आफू कुन समूहमा बस्ने भन्ने कुरा विद्यार्थी आफैलाई नै रोजन दिनुहोस् । कुनै विवाद भए मात्र शिक्षकले थप सहयोग गर्नुहोस् ।
- (आ) विद्यार्थीहरूले तयार पारेको प्रश्न र उत्तर हेरेर आवश्यकताअनुसार संशोधन गर्नुहोस् ।
- (इ) हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने समूहलाई सञ्चालन गर्ने, उत्तर दिनको निमित्त समय हेर्ने र प्राप्ताइक बोर्डमा लेख्ने जिम्मेवारी दिनुहोस् ।
- (ई) त्यसपछि सहभागी समूहलाई आमन्त्रण गरेर प्रतियोगिता सञ्चालन गर्न लगाउनुहोस् ।
- (उ) प्रश्न निमार्ण समूह र प्रश्न संशोधन समूहलाई दर्शक बनाउनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

निम्नानुसार मूल्यांकन र अभिलेख राख्नुहोस् :

१. विद्यार्थीहरूलाई तल दिइएका उपयुक्त शब्दहरू चार्टको खाली कोठाहरूमा भर्न लगाउनुहोस् ।

पौष्टिक तत्त्व, अक्सिजन, मूत्र (युरिया, युरिक एसिड)



परियोजना कार्य

शिक्षकले आवश्यकता र सर्दभ अनुकूल पाठ्यपुस्तकमा दिइएका र अन्य थप परियोजना कार्यसमेत गराउन सक्नुहुने छ ।

१. श्वासप्रश्वास, रक्तसञ्चार र मूत्र प्रणालीको चित्र बनाएर वा सङ्कलन गरेर चित्र एल्वम तयार गर्नुहोस् र साथी समूहमा आदान प्रदान गरी अवलोकन र प्रशंसा गर्नुहोस् ।

आधार	सूचक	अंक
परियोजना कार्य तयारी र सञ्चालन	तोकिएको प्रक्रिया पूरा गरी परियोजना कार्य सम्पन्न गरेमा	३
	आशिक रूपमा परियोजना कार्य गरेमा	२
	परियोजना कार्य गर्ने प्रयास गरेमा	१
सम्पादित कार्यको प्रस्तुतीकरण	चरणबद्ध र तार्किक रूपमा क्रियाकलापको प्रस्तुतीकरण गरेमा	३
	चरणबद्ध रूपमा क्रियाकलापको प्रस्तुतीकरण गरेको तर तर्क दिन नसकेमा	२
	प्रस्तुतीकरण गर्ने प्रयास मात्र गरेमा	१

एकाइ दुई : सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य

(Community Health and Mental Health)

(क) परिचय

समुदायमा विद्यमान स्वास्थ्य समस्या पहिचान गरी समाधान गर्ने सामूहिक प्रयास नै सामुदायिक स्वास्थ्य हो । यस एकाइमा सामुदायिक स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तत्त्व, सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताका काम, परम्परागत तथा वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवा, मानसिक स्वास्थ्य र व्यक्तिको आत्मसम्मान, साथीसँगको स्वस्थकर तथा मित्रवत व्यवहार, लागु

पदार्थको परिचय, असर र बच्ने उपायको खोजी जस्ता विषयवस्तु समावेश गरिएका छन् । यस एकाइमा समावेश गरिएका विषयवस्तुको सिकाइ सहजीकरणका क्रममा सञ्चार सिप, समालोचनात्मक सोच सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, सिकाइ सिप जस्ता व्यवहारकशल सिप हासिल हुने गरी सिकाइ विधि र रणनीतिहरू समावेश गरिएको छन् । पाठ्यक्रमले तोकेका सिकाइ उपलब्ध हासिल गराउन उत्प्रेरित गर्ने खालका सुरुआती सिकाइ क्रियाकलाप तथा ज्ञान, सिप र धारणा विकास हुने मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र अन्तमा सबलीकरण क्रियाकलाप गराउन सकिने छ ।

यहाँ प्रस्तुत सिकाइ सामग्री, क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन विधिवाहेक विद्यार्थीको सचि, स्तर, क्षमता, उपलब्ध साधन स्रोत तथा स्थानीय परिवेश अनुकूल हुने गरी सहजीकरणका तौर तरिकामा विविधता ल्याउन सकिन्दू । यस एकाइबाट सामुदायिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका अवधारणाको बोध र स्वस्थता कायम राख्ने उपाय अवलम्बन गर्ने सक्षमता हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न सक्षम हुनेछन् :

- १ सामुदायिक स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू पहिचान गर्न
- २ सामुदायिक स्वास्थ्यका पक्षहरूको परिचय दिन
- ३ सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेवकका कामहरू उल्लेख गर्न
- ४ परम्परागत तथा वैकल्पिक स्वास्थ्यसेवाको परिचय दिन
- ५ मानसिक स्वास्थ्यले व्यक्तिको आत्मसम्मान, व्यवहार र सम्बन्धमा पार्ने प्रभावहरू खोजी गर्न
- ६ साथीहरूसँग स्वस्थकर तथा मित्रवत् व्यवहार कायम गर्न
- ७ लागु पदार्थको परिचय दिन र यसले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू बताउन
- ८ लागु पदार्थबाट बच्ने र बचाउने उपायहरू खोजी गर्न

(ग) पाठ्यवस्तुगत समय विभाजन

क्र.स.	पाठ्यवस्तु	अनुमानित कार्यघण्टा (८)
१	सामुदायिक स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरूको पहिचान	१
२	सामुदायिक स्वास्थ्यका पक्षहरूको परिचय	१
३	सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेवकका कार्य	१
४	परम्परागत तथा वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवाको परिचय	१
५	साथीहरूसँग स्वस्थकर तथा मित्रवत् व्यवहार	१
६	मानसिक स्वास्थ्यले व्यक्तिको आत्मसम्मान, व्यवहार र सम्बन्धमा पार्ने प्रभावको खोजी	१
७	लागु पदार्थको परिचय दिन र यसले स्वास्थ्यमा पार्ने असर	१

छैटौं दिन : सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय (Introduction to Community Health)

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय दिन
- (आ) सामुदायिक स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू पहिचान गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) सामुदायिक स्वास्थ्यको अर्थ उल्लेख भएको चार्ट वा पोस्टर वा भिडियो क्लिप
- (आ) सामुदायिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू उल्लेख भएको फ़्ल्यासकार्ड

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय भल्किने चित्र वा पोस्टर वा भिडियो सामग्री देखाउनुहोस् । सो सम्बन्धमा मष्टिस्क मन्थन गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १ : सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय :

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई तल उल्लेख भएका जस्तै प्रश्न सोधेर उत्तर टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
 - (१) समुदायलाई आफैनै शब्दमा परिभाषित गर्नुहोस् ?
 - (२) सामुदायिक स्वास्थ्यको अर्थ उल्लेख गर्नुहोस् ।
 - (३) सामुदायिक स्वास्थ्यका क्षेत्रहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- (आ) सबै विद्यार्थीहरूलाई एक अर्कोसँग अन्तरक्रिया गर्न लगाउनुहोस् । यसरी अन्तरक्रिया गर्दा एक जनाले अर्कोसँग एक चोटिमात्र अन्तरक्रिया गर्नुपर्छ भन्ने कुराको जानकारी दिनुहोस् ।
- (इ) ३, २, १ सुरु भनेपछि एक जनाले अर्कोलाई एउटा प्रश्न सोधेर उत्तर लेख्न र अर्कोले सोधेको प्रश्नको उत्तर भन्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय : एक जना रहने र अरू हिड्ने विधि

- (अ) एउटा समूहमा ४ देखि ६ जना विद्यार्थीहरू हुने गरी समूह बनाउनुहोस् ।
- (आ) सामुदायिक स्वास्थ्यको अर्थ र यसलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरूको सूची उल्लेख भएको चार्ट वा पोस्टर वा भिडियो क्लिप प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- (इ) विद्यार्थीलाई उनीहरूले सुरुआती क्रियाकलाप गर्दा लेखेको उत्तर मिले नमिलेको समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् । आवश्यकताअनुसार सुधार गर्न लगाउनुहोस् ।

(ई) त्यसपछि हरेक समूहका एकजना सदस्यलाई अर्को समूहका सदस्यहरू आएको बेला आफ्नो समूहको कार्य प्रस्तुत गर्न र अन्य सदस्यहरूलाई पालैपालो अरू समूहका कार्य हेर्न जान लगाउनुहोस् । अन्तमा सामूहिक छलफलबाट निचोडमा पुग्न मदत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : सामुदायिक स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू: Quality Circle Time

(अ) विद्यार्थीहरूलाई एक समूहमा ५ जना हुनेगरी समूह बनाई गोलोघेरामा बस्न लगाउनुहोस् वा दुई दुई बेन्चको विद्यार्थीहरूलाई (५ जना हुनेगरी) एक अर्को तिर मुखामुख गराएर उभिन लगाउनुहोस् ।

(आ) प्रत्येक समूहको विद्यार्थीहरूलाई १, २, ३, ४ र ५ नम्बर भन्न लगाउनुहोस् र आफूलाई परेको नम्बर सम्भन्न लगाउनुहोस् ।

(इ) क्रमशः १,२,३,४ र ५ नम्बर परेको विद्यार्थीहरूलाई भौतिक तत्त्व, सांस्कृतिक तत्त्व, सामाजिक तत्त्व, व्यक्तिगत तत्त्व र शैक्षिक तत्त्व शीर्षक दिनुहोस् वा समूहको कुनै एक एक जनालाई कुनै एउटा तत्त्व रोजेर लिन लगाउनुहोस् ।

(उ) विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको शीर्षकअनुसारको फ्ल्यासकार्ड दिएर वा पुस्तकको पेज १७ को संवाद अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

(ऊ) तत्पश्चात् गोलोघेरामा बसेका विद्यार्थीहरूलाई दायाँदेखि बायाँ पालैपालो आफूले रोजेको तत्त्वको बारेमा भन्न लगाउनुहोस् ।

Quality Circle Time गराउँदा सुरु सुरुमा विद्यार्थीहरू बोल्न गाहो मान्न सक्छन् । त्यस्तो अवस्थामा पहिले सामान्य कुरामा विचार व्यक्त गर्न लगाई क्रमशः थप कुरा राख्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

१. (घ) मूल्याङ्कन

१. तलका वाक्य ठिक वा बेठिक छुट्याउन लगाउनुहोस् । तत्पश्चात् आफ्नो कापी एउटै बेन्चमा बसेको सहपाठीसँग कपी साट्न लगाई दाँतरी मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।

- (अ) सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य एक अर्काका परिपूरक हुन । (.....)
- (आ) एकल प्रयासमा समुदायको स्वास्थ्य समस्या पहिचान र समाधान गर्ने प्रयास सामुदायिक स्वास्थ्य हो । (.....)
- (इ) फोहरमैलाको व्यवस्थापन स्थानीयको मात्र जिम्मेवारी हो । (.....)
- (ई) सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याको समाधानका लागि समुदायमा उपलब्ध स्रोतको प्रयोग गर्नुपर्छ । (.....)
- (उ) स्वास्थ्य शिक्षाले स्वस्थ्य जीवनशैली अपनाउन मदत गर्दछ । (.....)
- (ऊ) मानिसको पेसा वा व्यवसायले पनि सामुदायिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्दछ । (.....)

२. स साना समूहमा सामुदायिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका उपायहरू भल्किने नारा लेखेर वा व्यानर वा पोष्टर तयार गर्न लगाउनुहोस् र निम्नानुसार अभिलेख राख्नुहोस् :

आधार	सूचक	जम्मा अड्क
परियोजना कार्य सम्पादन	तोकिएको प्रक्रिया पूरा गरी परियोजना कार्य सम्पन्न गरेमा	३
	आंशिक रूपमा परियोजना कार्य गरेमा	२
	परियोजना कार्य गर्ने प्रयास गरेमा	१

सातौँ दिन : सामुदायिक स्वास्थ्यका पक्षहरू (Aspects of Community Health)

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

(अ) सामुदायिक स्वास्थ्यका पक्षहरूको सङ्गक्षिप्त परिचय दिन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

(अ) सामुदायिक स्वास्थ्यका पक्षहरू उल्लेख गरिएको चार्ट वा पोस्टर वा डिजिटल सिकाइ सामग्री

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

(अ) विद्यार्थीहरूलाई सामुदायिक स्वास्थ्यका विभिन्न पक्षहरू भल्किने डकुमेन्ट्री वा हेर्ने कथा जस्ता सामग्री सुन्न वा हेर्न लगाउदै आजको पाठप्रति उत्सुकता जगाउनुहोस् ।

सामुदायिक स्वास्थ्यका पक्षहरू : प्यानल छलफल विधि

क्रियाकलाप २ : समूह निर्माण र कार्य विभाजन

(अ) विद्यार्थीको आठओटा समूह बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूहको जिम्मेवारी स्पष्ट रूपमा बताउनुहोस् ।

क्र.सं.	समूह	समूह सङ्ख्या	समूहमा विद्यार्थी सङ्ख्या	समूहको कार्य
१.	प्यानलिस्ट समूह	४	एक समूहमा चार जना	आफ्नो पक्षको प्रस्तुत गर्ने
२.	सञ्चालन समूह	१	समूह सङ्ख्याअनुसार	छलफलका सञ्चालन गर्ने
३.	प्रश्न निर्माण समूह	१	विद्यार्थी सङ्ख्याअनुसार	छलफलका लागि प्रश्न बनाउने
४.	प्रश्न संशोधन समूह	१	विद्यार्थी सङ्ख्याअनुसार	छलफलका लागि प्रश्न संशोधन गर्ने
५.	मूल्यांकन समूह	१	विद्यार्थी सङ्ख्याअनुसार	छलफलका गतिविधि अवलोकन र मूल्यांकन गर्ने

आफू कुन समूहमा बस्ने भन्ने कुरा विद्यार्थी आफैलाई नै रोज दिनुहोस् । कुनै विवाद भए मात्र शिक्षकले सहजीकरण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : प्यानल छलफलको पूर्व तयारी :

- (अ) सम्भव भएसम्म विद्यार्थीहरूलाई कुनै हल वा चउरमा लैजाउनुहोस् र योजना तयारी र सञ्चालन गर्ने समूहलाई प्यानल छलफलको जस्तो बस्ने व्यवस्था मिलाउन लगाउनुहोस् वा कक्षाअगाडि एउटा सञ्चालक र चार जना प्यानलिस्टका लागि चारओटा कुर्सी, एउटा कुर्सी सञ्चालकका लागि र एउटा बेन्च प्यानलिस्टका लागि राखेर बस्ने व्यवस्था मिलाउन लगाउनुहोस् ।
- (आ) मूल्याङ्कन समूहका लागि सभाहल वा कक्षाकोठा वा चउरको एक छेउमा कुर्सीहरू राखेर बस्ने व्यवस्था मिलाउन लगाउनुहोस् ।
- (इ) सहभागी समूहले आफ्नो समूहका सदस्यहरूलाई सामुदायिक स्वास्थ्यका पक्षहरू (मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा, नवजातशिशु स्याहार, खोप सेवाको परिचय र खोप सेवाको महत्त्वमध्ये कुनै एउटा रोज लगाउनुहोस् ।
- (ई) त्यसपछि सामुदायिक स्वास्थ्यका पक्षहरू उल्लेख गरिएको चार्ट वा पोस्टर वा भिडियो क्लिप प्रस्तुत गरी सामुदायिक स्वास्थ्यका पक्षहरू बताउनुहोस् वा विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज नं. १८ देखि २० मा दिइएको सामुदायिक स्वास्थ्यका पक्षहरू अध्ययन गर्न दिनुहोस् ।
- (उ) सो प्रस्तुतीकरण वा पाठ्यपुस्तकको आधारमा प्रश्न बनाउने समूहलाई प्रश्न बनाउन, संशोधन गर्न, सहभागी समूहका सदस्यहरूलाई आफूले रोजेको पक्ष अध्ययन गर्न, मूल्याङ्कन गर्ने समूहलाई सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूको गतिविधि अवलोकन र मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : प्यानल छलफल सञ्चालन

- (अ) सञ्चालन गर्ने समूहको विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो सञ्चालन गर्न लगाउनुहोस् ।
- (आ) सञ्चालकलाई प्यानलिस्ट आमन्त्रण गर्न लगाउनुहोस् ।
- (इ) एउटा प्यानलिस्टलाई आफ्नो पक्ष प्रस्तुत गर्न २ मिनेट समय दिन लगाउनुहोस् ।
- (उ) सबै प्यानलिस्टले आफ्नो पक्ष प्रस्तुत गरी सकेपछि प्रश्न बनाउने र संसोधन गर्ने समूह लाई प्रश्न गर्न लगाउनुहोस् । एउटा प्यानलिस्टलाई कम्तीमा चारओटा प्रश्न सोच्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- (ए) मूल्याङ्कन समूहलाई सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूको गतिविधि मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ऐ) अन्तमा विद्यार्थीहरूको कार्यको समग्र मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र विद्यार्थीहरूले भन्न छुटाएका थप कुराहरू बताइदिनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन :

तलका साधनमार्फत मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

१. जोडा मिलाउन र सहपाठीबिचमा मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् :

मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा	जन्मेदेखि २८ दिनसम्मको शिशु
नवजातशिशु	क्षयरोग
विसिजी	भ्यागुते रोग, लहरेखोक र धनुष्टंडकार

डिपिटी

गर्भवती र शिशुको स्वास्थ्य हेरचाह

शिशुको नाल काटने सामग्री

आठौं दिन : सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताको भूमिका (Role of Community Health Workers)

(क) सिकाइ उपलब्ध /विशिष्ट उद्देश्य

(अ) अक्जुलियरी हेल्थ वर्कर, अक्जुलियरी नर्स मिडवाइफका र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका काम उल्लेख गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

(अ) स्वास्थ्य चौकीले प्रदान गर्ने सेवासम्बन्धी पोष्टर वा अध्ययन सामग्री

(आ) सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताको भूमिकासम्बन्धी पोस्टर वा अडियो भिडियो सामग्री

(इ) स्थानीय स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग लिइएको अन्तर्वाताको भिडियो रेकर्ड वा डकुमेन्ट्री

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

(अ) विद्यार्थीहरूलाई छाती, घाँटी, टाउको र मेरुदण्ड सिधा राखेर बज्ञासनमा बस्न लगाउनुहोस् र पाठ्यपुस्तकको पेज नं. १०१ मा दिएको सूक्ष्म क्रियाहरूको क देखि घ सम्मको क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : अक्जुलियरी हेल्थ वर्कर, अक्जुलियरी नर्स मिडवाइफका र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका कामहरू : अतिथि कक्षा विधि

(अ) आमन्त्रित स्थानीय स्वास्थ्य चौकीमा कार्यरत स्वास्थ्य कार्यकर्ता (स्वास्थ्य सहायक वा अक्जुलियरी हेल्थ वर्कर वा अक्जुलियरी नर्स मिडवाइफ वा विद्यालय नर्स) लाई सभाकक्षमा स्वागत गर्नुहोस् ।

(आ) कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा सुरूमा सम्बोधन तत्पश्चात् स्वास्थ्य कार्यकर्ताको पृष्ठभूमि, कार्यक्रमको उद्देश्य र कार्यक्रमको तालिका सबन्धमा जानकारी दिई अतिथिलाई विचार व्यक्त गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।

(इ) कार्यक्रम सुरुको दश मिनेट अतिथि स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई तोकिएको विषयमा बोल्न र आफ्ना अनुभव सुनाउन अनुरोध गर्नुहोस् र पछिल्लो पाँच मिनेट विद्यार्थीलाई सोसम्बन्धी अन्तरक्रिया गर्न लगाउनुहोस् ।

(ई) स्रोत शिक्षकलाई पहिलो खण्डमा स्वास्थ्य चौकीले प्रदान गर्ने सेवा, दोस्रो खण्डमा अक्जुलियरी हेत्य वर्करको भूमिका र तेस्रो खण्डमा अक्जुलियरी नर्स मिडवाइफ र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिकासम्बन्धी प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।

(उ) अन्तमा विद्यार्थीहरुलाई थप जिज्ञासा भए राख्न र अन्तक्रिया गर्न लगाउनुहोस् र पाठको निचोड बताउन लगाउनुहोस् ।

(ऊ) सम्भव भए कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने जिम्मा विद्यार्थीलाई नै दिनुहोस् र यो कक्षाको भिडियो रेकर्ड गरेर पुनः प्रयोग गर्नका लागि सुरक्षित राख्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन :

तलका साधन प्रयोग गरी मूल्याङ्कन र अभिलेख गर्नुहोस् :

१. तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

क्र. स.	स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा स्वास्थ्य संस्था	भूमिका वा प्रदान गर्ने सेवा
१.		समुदायका स्वास्थ्य आवश्यकता, उपलब्ध साधन र स्रोत पहिचान गर्ने, समुदायको सहभागिता जुटाउने, खोप सेवा सञ्चालन गर्ने आदि
२.	अक्जुलियरी नर्स मिडवाइफ	
३.		परिवार नियोजन सामग्री, जीवनजल र आइरन चक्की वितरण गर्ने, घरमै प्रसूति गराउँदा आवश्यक सहयोग गर्ने आदि
४.	स्वास्थ्य चौकी	

थप क्रियाकलाप :

क्रियाकलाप १ : अक्जुलियरी हेत्य वर्कर, अक्जुलियरी नर्स मिडवाइफका र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका कामहरू : भिडियो प्रस्तुतीकरण र अन्तरक्रिया

(अ) अतिथि कक्षा सम्भव नभए स्थानीय स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग उपरोक्त सम्बन्धमा पहिले नै लिइएको पुराना अन्तर्वार्ताको भिडियो रेकर्ड प्रदर्शन गरेर आवश्यकताअनुसार विद्यार्थीहरुको जिज्ञासाको उत्तर दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : अक्जुलियरी हेत्य वर्कर, अक्जुलियरी नर्स मिडवाइफका र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका कामहरू : अन्तर्वार्ता विधि

(अ) विद्यालय नजिकैको स्वास्थ्य चौकीसँग अनुमति लिई विद्यार्थीहरुलाई स्थलगत भ्रमण गराउनुहोस् र त्यस संस्थाका स्वास्थ्यसम्बन्धी गतिविधि र सेवाको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।

(आ) अवलोकन र स्थलगत भ्रमणको क्रममा अवलोकन फाराम र अन्तर्वार्ता तालिकाको प्रयोग गरी स्वास्थ्य चौकीले प्रदान गर्ने सेवा तथा अकजुलियरी हेत्य वर्कर, अकजुलियरी नर्स, मिडवाइफ र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका भूमिकाको बारेमा कार्यलय प्रमुखसँग सूचना लिन र रेकर्ड गर्न लगाउनुहोस् । सो तथ्याङ्कका आधारमा छोटो प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस् । अन्तमा उक्त कार्यको मूल्याङ्कन र अभिलेखीकरण गर्नुहोस् ।

नवाँ दिन : परम्परागत तथा वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवा पद्धति (Traditional Health Service System)

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

(अ) परम्परागत तथा वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवाको परिचय दिन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

(अ) परम्परागत तथा वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवाको अर्थ उल्लेख भएको चार्ट वा वृत्तचित्र वा पोस्टर

(अ) आयुर्वेद, जडीबुटी, चिकित्सा, योग चिकित्सा र प्राकृतिक चिकित्सासम्बन्धी पठन सामग्री (लेख, पर्चा, ब्रोसर आदि) वा वृत्तचित्र वा पोस्टर

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

(अ) विद्यार्थीहरूको पाँचओटा समूह बनाउनुहोस् र उनीहरूको समुदायमा के कस्ता परम्परागत र वैकल्पिक स्वास्थ्यसेवा प्रचलनमा रहेका छन् ? सो सम्बन्धमा छलफल गरी सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : परम्परागत तथा वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवाको अर्थ

समूह कार्य तथा प्रस्तुतीकरण विधि

(अ) प्रत्येक समूहलाई सुरुआती क्रियाकलाप गर्दा बनाएको सूची पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुतीका क्रममा आवश्यक सुझाव र हौसला दिनुहोस् ।

(इ) तत्पश्चात् परम्परागत तथा वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवाहरूका अर्थ उल्लेख भएको चार्ट वा वृत्तचित्र वा पोस्टर प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवाहरू परिचय : निर्देशित पढाइ सोचाइ क्रियाकलाप विधि

(अ) विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ २४ मा आयुर्वेदसम्बन्धी अनुच्छेद पढन लगाई तलको जस्तो प्रश्न सोधनुहोस् र छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

(१) आयुर्वेदिक औषधी किन फाइदाजनक मान्ने गरिन्छ ?

(२) आयुर्वेदिक उपचार पद्धतिमा कस्ता रोगका उपचार गरिन्छ ?

(३) के तपाईंले आयुर्वेदिक उपचार पद्धति अपनाउने गर्नु भएको छ हुन्छ, किन ?

- (आ) उपर्युक्त प्रश्न छलफल गरिसकेपछि पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ २४ मा दिइएको जडीबुटी चिकित्सासम्बन्धी अनुच्छेद पढन लगाई तलको जस्तो प्रश्न सोध्नुहोस् र छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- (१) जडीबुटी चिकित्सा अन्तर्गत विरामीको कसरी उपचार गरिन्छ ?
 - (२) जडीबुटी चिकित्सामा उपयोग गरिने जडीबुटीका नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।
 - (३) के तपाईं जडीबुटी उपचार पद्धतिमा विश्वास गर्नु हुन्छ, किन ?
- (इ) उपर्युक्त छलफलपछि पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ २५ मा दिएको योग चिकित्सासम्बन्धी अनुच्छेद पढन लगाई तलको जस्तै प्रश्न सोध्नुहोस् र छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- (१) योग चिकित्सा भनेको के हो ?
 - (२) योग चिकित्साअनुसार स्वस्थ रहन के कस्ता कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?
 - (३) योग चिकित्सामा कस्ता रोगका उपचार गरिन्छ ?
 - (४) योग चिकित्सा किन महोवपूर्ण छ ?
- (ई) उपर्युक्त छलफलपछि पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ २५ मा दिइएको प्राकृतिक चिकित्सासम्बन्धी अनुच्छेद पढन लगाई तलको जस्तै प्रश्न सोध्नुहोस् र छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- (१) प्राकृतिक चिकित्सा भनेको के हो ?
 - (२) प्राकृतिक चिकित्सामा मानिसलाई रोग कसरी लाग्छ, भन्ने मानिन्छ ?
 - (३) प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतिमा उपचार गर्न के के कुराको सन्तुलन मिलाइन्छ ?
 - (४) प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति किन आवश्यक छ ?
- (घ) मूल्याङ्कन : तल दिइएका साधनको प्रयोग गरी मूल्याङ्कन र अभिलेख गर्नुहोस् ।
१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।
- (अ) परम्परागत स्वास्थ्य सेवा पद्धतिको परिचय दिनुहोस् ।
- (आ) योग चिकित्साको महोव प्रकाश पार्नुहोस् ।
२. खालि ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :
- (अ) परम्परागत स्वास्थ्य सेवामा आधारित उपचार पद्धति हो ।
- (आ) आम्च सेवा..... सेवा पद्धतिको उद्घाहरण हो ।
- (इ) आयुर्वेद उपचार पद्धतिमा धैरै जसो जडीबुटीहरूलाईगरेर औषधी बनाईन्छ ।
- (ई) योग चिकित्साले मनलाई शान्त र बनाउन सहयोग गर्छ ।
- (उ) प्रकृतिक चिकित्सा पद्धतिले शरीर र मनलाई नियमअनुसार चल्न सिकाउँछ ।
- (ङ) थप क्रियाकलाप :
- क्रियाकलाप १ : वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवाहरू : खोजमा आधारित सिकाइ विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई खोजमा आधारित सिकाइको चरणहरू स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- (आ) उनीहरूलाई १, २, ३ र ४ नम्बर भन्न लगाउनुहोस् र आफूलाई परेको नम्बर सम्फन लगाउनुहोस् ।
- (इ) क्रमशः १, २, ३, र ४ नम्बर परेको विद्यार्थीहरूलाई आयुर्वेद समूह, जडीबुटी चिकित्सा समूह, योग चिकित्सा समूह र प्राकृतिक चिकित्सा समूह बनाउनुहोस् ।
- (उ) आयुर्वेद, जडीबुटी चिकित्सा, योग चिकित्सा र प्राकृतिक चिकित्सावारेमा उनीहरूको मनमा के कस्ता जिज्ञासा छन् मस्तिष्क मन्थन गरी टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ऊ) विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको जिज्ञासाअनुसार प्रश्न बनाउन लगाउनुहोस् । शिक्षकले प्रत्येक प्रश्न पुनः हेरेर आवश्यक सुभाव दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवाहरू : खोजमा आधारित सिकाइ विधि

- (अ) प्रत्येक समूहलाई उनीहरूको शीर्षकअनुसार आयुर्वेद, जडीबुटी चिकित्सा, योग चिकित्सा र प्राकृतिक चिकित्सासम्बन्धी पठन सामग्री (लेख, पर्चा, ब्रोसर, वेबसाइट, उपलब्ध सन्दर्भ सामग्रीहरू आदि) वा वृत्त चित्र वा पोस्टर वा पाठ्यपुस्तकको पेज नं. २३ देखि २५ मा दिइएको परम्परागत तथा वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी पाठको अंश अध्ययन गर्न लगाएर वा वृत्तचित्र देखाएर उनीहरूले बनाएका प्रश्नको उत्तर पता लगाउन लगाउनुहोस् ।
- (आ) प्राप्त निष्कर्ष कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

दसौँ दिन : मानसिक स्वास्थ्यले व्यक्तिको अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्धमा पार्ने प्रभाव

(Impact of Mental Health on Interpersonal Relationship)

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) मानसिक स्वास्थ्यले व्यक्तिको आत्मसम्मान, व्यवहार र सम्बन्धमा पार्ने प्रभाव खोजी गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) सहमत, थाहा छैन र असहमत लेखिएको मेटाकार्ड, शब्दपत्री

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई एउटा समूहमा १० जना हुने गरी वा विद्यार्थी सङ्ख्याको अनुकूल हुने गरी बराबर सङ्ख्याका चार समूह बनाउनुहोस् र पढ्दक्तिमा उभिन लगाउनुहोस् र एक जनालाई एउटा अड्कपत्री दिनुहोस् ।
- (आ) एकभन्दा बढी समूह भए एउटा समूह र अर्को समूह छुट्टिने गरी अलि पर उभिन लगाउनुहोस् ।
- (इ) तत्पश्चात् सबैले सुन्ने गरी कुनै सङ्ख्या जस्तै ९, ८ ७ ६ (नौ हजार आठ सय छ्यहत्तर) उच्चारण गर्नुहोस् वा A4 size को पेपरमा सबैले देख्ने गरी देखाउनुहोस् । उक्त सङ्ख्यामा अड्क दोहोरीनु हुँदैन यस्ता ४ वा ५ ओटा सङ्ख्या पहिले नै लेखेर राख्नुहोस् ।

- (उ) उक्त सङ्ख्या सुन्ने वित्तकै समूहका सदस्यहरूलाई सङ्ख्यामा भएको अडकको क्रमअनुसार अडक पती सबैले देखिने गरी दुवै हातले समातेर उभिन लगाउनुहोस् । कुन समूह पहिलो हुन्छ अवलोकन गर्नुहोस् । यस क्रमलाई ४ वा ५ पटक दोहच्याउनुहोस् ।
- (ऊ) यसरी माथिको खेलमा जस्तै समन्वय गर्न सक्नु पनि मानसिक स्वास्थ्यको लक्षण हो, भनेर यस क्रियाकलापलाई आजको पाठसँग जोड्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : मानसिक स्वास्थ्यले व्यक्तिको आत्मसम्मान, व्यवहार र सम्बन्धमा पार्ने प्रभावहरूको खोजी : निर्देशित पढाइ र सोचाइ क्रियाकलाप विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज नं. २७ देखि २८ मा दिइएको घटना पछेर त्यहाँ दिइएको प्रश्न छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- (आ) तत्पश्चात् तलको तालिकामा उल्लेख भएको कथन प्रति विद्यार्थीहरू कस्तो विचार राख्दछन् सोच्न लगाउनुहोस् र सही महलमा ठिक चिह्न (✓) लगाउन लगाउन भन्नुहोस् ।

क्र.स.	कथन	सहमत	थाहा छैन	असहमत
१.	परिस्थिति अनुकूल आफ्नो जिम्मेवारी वहन गर्नसक्नु मानसिक स्वास्थ्य हो ।			
२.	व्यक्तिको आत्मसम्मान मानसिक स्वास्थ्यको सबैभन्दा महोवपूर्ण पक्ष हो ।			
३.	समाजमा घुलमिल भएर सबैसँग समान व्यवहार गर्नु मानसिकरूपले स्वास्थ्य व्यक्तिको लक्षण हो ।			
४.	आफूले जानेको कुरा अखलाई भन्दा आफूलाई आर्थिक नोक्सान हुन्छ भन्ने भावना गलत हो ।			

क्रियाकलाप ३: मानसिक स्वास्थ्यले व्यक्तिको आत्मसम्मान, व्यवहार र सम्बन्धमा पार्ने प्रभावहरू

मानवक्रम/पद्धति क्रियाकलाप विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूको सानो सानो समूह बनाउनुहोस् ।
- (आ) मानसिक स्वास्थ्यले व्यक्तिको आत्मसम्मान, व्यवहार र सम्बन्धमा पर्ने प्रभावसम्बन्धी एउटा मेटाकार्डमा एउटा वाक्य लेखेर कक्षाअगाडि टेबुलमा रख्न लगाउनुहोस् ।

नमुना वाक्यहरू

- (१) ममन्दा फरक विचारलाई म स्वीकार छु ।
- (२) मेरो साथीले दिएको उपहार मलाई मन नपरे पनि स्वीकार गर्दू ।

- (३) कक्षाकोठाको फोहोर व्यवस्थापन मेरो पनि जिम्मेवारी हो ।
- (४) म ज्येष्ठ नागरिकहरूको कुराको सम्मान गर्दू ।
- (५) युवा तथा किशोरकिशोरी सरसफाइ, खोप सेवा, जनचेतनामूलक कार्यक्रममा सहभागी हुनुपर्छ ।
- (इ) कक्षाकोठाको एउटा उपयुक्त स्थानमा सहमत, असहमत र थाहा छैन लेखिएको ३ ओटा बेगला बेगलै मेटाकार्ड टाँस्नुहोस् ।
- (ई) त्यसपछि पालैपालो प्रत्येक समूहलाई बोलाइ नमुना वाक्यहरूबाट एउटा वाक्य रोजन लगाउनुहोस् र त्यसमा लेखेको वाक्य सबैले सुन्ने गरी पढ्न लगाई उक्त वाक्य प्रति उनीहरूको विचारअनुसारको स्थानमा उभिन लगाउनुहोस् ।
- (उ) सबै जना आआफ्नो विचारअनुसारको स्थानमा उभिएपछि उनीहरूलाई त्यस्तो किन लाग्छ विचार व्यक्त गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ऊ) एकअर्काको विचार सुनीसकेपछि पुन : आफ्नो विचारअनुसारको पद्धक्ति परिवर्तन गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ऋ) जबसम्म सबै विद्यार्थीहरू एउटै (सकरात्मक) पद्धक्तिमा आइपुग्दैनन् तब सम्म यो प्रक्रिया जारी राख्नुहोस् ।
- (ए) त्यसपछि अर्को समूहलाई अर्को टुक्रा रोजन लगाउनुहोस् सोही प्रक्रिया जारी राख्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन :

१. विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो कुनै एक जना मिल्ने साथीसँगको सकरात्मक व्यवहारका केही बुँदा लेख्न लगाउनुहोस् र सहपाठीबाट त्यसको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
२. मानसिक रूपले स्वस्थ्य हुन के कस्ता गुणहरूको विकास गर्नुपर्छ ? अभिवक्सँग छलफल गर्न र त्यसको निचोड कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस् ।
३. एक अर्काको विचार तथा भावनाको सम्मान गर्नु मानसिक स्वास्थ्यको विशेषता हो । यस भनाइमा सहपाठीको ससना समूहमा आफ्ना विचार राख्ने र सहपाठीका विचारसमेत बुझेर निचोडमा पुग्नुहोस् ।

एघारौँ दिन : साथीहरूसँग स्वस्थकर तथा मित्रवत व्यवहार

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) साथीहरूसँग स्वस्थकर तथा मित्रवत व्यवहार कायम गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) फरक फरक रडको चार्टपेपर र साइनपेन, मेटाकार्ड

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप : ताली साटासाट विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई गोलोघेरामा उभिन लगाउनुहोस् । आफ्नो दायाँ हत्केलो साथीको बायाँ हत्केलो माथि राख्न लगाउनुहोस् ।
- (आ) गोलोघेरामा बसेका कुनै एउटा विद्यार्थीलाई मानवीय संवेग व्यक्त गर्ने कुनै एउटा शब्द जस्तै माया, ईर्ष्या, घृणा भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि आफ्नो दायाँ हत्केलाले साथीको बायाँ हत्केलामा हानी ताली बजाउनुहोस् ।
- (इ) बायाँ उभिएको विद्यार्थीले पनि एउटा शब्द भनी सोहीअनुसार आफ्नो दायाँ हत्केलाले साथीको बायाँ हत्केलामा विस्तारै हानी ताली बजाउन लगाई चक्र पूरा गर्न लगाउनुहोस् ।
- (उ) यसरी संवेग व्यक्त गर्ने शब्द भन्दा सकेसम्म शब्द नदोह्याई भन्न लगाउनुहोस् । शब्द स्मरण गर्नलाई ३० सेकेन्डदेखि एक मिनेट समय दिनुहोस् । यस क्रियाकलापले विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो भावना बुझन र व्यक्त गर्न सहज हुन्छ भनी बुझाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १ : साथीहरूसँग स्वस्थकर तथा मित्रवत व्यवहारको अवधारणा :

गोला चक्कर क्रियाकलाप विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई एउटा समूहमा ६ जना हुने गरी विभिन्न समूह बनाउनुहोस् ।
- (आ) एउटा चार्टपेपरमा साइनपेन वा कलमले पहिलोमा असल साथीमा हुनुपर्ने गुण, दोस्रोमा साथीमा अपेक्षा गरिएको व्यबहार, तेस्रोमा म अपेक्षित व्यवहार नहुँदा दिने प्रतिक्रिया, चौथोमा व्यवाहार परिवर्तनका लागि दिइने सुझाव जस्ता शब्द लेखिएका मेटाकार्ड एक एक कदमको दुरीमा गोलोघेरामा राख्नुहोस् ।
- (इ) विद्यार्थीहरूलाई गोलो घेरामा चार्टपेपर वरिपरि उभिन लगाउनुहोस् । सुरुमा गीत वा मादल वा तालि बजाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई चार्टको पेपर वरिपरी घुम्न लगाउनुहोस् ।
- (उ) जब गीत वा मादल वा ताली बन्द हुन्छ जुन विद्यार्थी जुन कागजअगाडि हुन्छ सोही काजमा लेखिएको बारेमा आफ्नो भावना व्यक्त गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ऊ) त्यसपछि प्रत्येक विद्यार्थीहरूलाई एक एक कदम अगाडि बढ्न लगाई आफू जुन कागजअगाडि हुन्छ सोही बारेमा आफ्ना भावना व्यक्त गर्न लगाउनुहोस् । सबै विद्यार्थीले सबै अवस्थाको बारेमा भावना व्यक्त गरिसकेपछि अर्को समूहलाई सोहीअनुसार भावना व्यक्त गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ए) विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज नं.२६ मा दिइएको साथीहरूसँग स्वस्थकर तथा मित्रवत व्यवहार पाठ्यवस्तु स्व अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : साथीहरूसँग स्वस्थकर तथा मित्रवत व्यवहारका उपायहरू : सानो समूह छलफल विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई एउटा समूहमा ६ जना हुने गरी समूह विभाजन गरी गोलोघेरामा बस्न लगाउनुहोस् ।

- (आ) प्रत्येक समूहलाई साथीहरूसँग स्वस्थकर तथा मित्रवत व्यवहारका उपाएहरू के के हुन सक्छन छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- (इ) प्रत्येक समूहमा पालैपालो आफ्नो विचार व्यक्त गर्न र समूहको एक जना विद्यार्थीलाई अन्य विद्यार्थीले व्यक्त गरेको विचार टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ई) सबैले विचार व्यक्त गरीसकेपछि टिपोट गर्ने विद्यार्थीलाई आफ्नो समूहको छलफलको निचोड प्रस्तुत गर्न लगाउनुहेस् र आवश्यकता अनुसार पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।
- (उ) शिक्षकले पाठ्यपुस्तकको पेज नं. २६ मा दिइएको साथीहरूसँग स्वस्थकर तथा मित्रवत् व्यवहार पाठ्यवस्तुको सार बताइ दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन :

१. विद्यार्थीहरूको कक्षाका क्रियाकलापका क्रममा प्रदर्शित व्यवहार तथा उनीहरूले आफ्नो सहपाठीसँग प्रदर्शन गर्ने व्यवहार अवलोकन गरी अभिलेख गर्नुहोस् ।
 २. तलका वाक्यमा सहमत वा असहमत लेख्न लगाउनुहोस् र आवश्यक तर्कसमेत दिन प्रेरित गर्नुहोस् :
- (अ) किशोरावस्थामा किशोरकिशोरीहरू मानसिक रूपमा परिपक्व हुन्छन् । (.....)
- (आ) किशोरकिशोरीहरूले आफ्नो उमेर समूहका साथीलाई मात्र महत्त्व दिनुपर्छ । (.....)
- (इ) संवेग र तनावले गर्दा रिस उठ्छ । (.....)
- (ई) किशोरकिशोरीहरूमा एकाग्र भई कुनै पनि काममा मन लगाउन नसक्ने समस्या देखिन्छ । (.....)
- (उ) शारीरिक व्यायाम, खेलकुद र सिर्जनात्मक कार्यले मन स्थिर रहन्छ । (.....)

बाह्यौँ दिन : लागु पदार्थको परिचय र असर (Introduction to Drugs and their Effect)

(क) सिकाइ उपलब्ध /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) लागु पदार्थको परिचय दिन र यसको असर बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) लागु पदार्थको अर्थ, प्रयोग, दुरुपयोग, दुर्व्यसन र यसका असर उल्लेख भएका पठन सामग्री (लेख, पचा, ब्रोसर आदि) वा वृत्तचित्र वा पोस्टर

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई छाती, घाँटी, टाउको र मेरुदण्ड सिधा राखेर बज्जासनमा बस्न लगाउनुहोस् र पाठ्यपुस्तकको पेज नं. १०१ मा दिइएको सूक्ष्म क्रियाहरूको क देखि घ सम्मको क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : लागु पदार्थको परिचय र असर

उस्तै सङ्ख्यासँगसँगै काम गर्ने विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई एउटा समूहमा ४ जना हुने गरी समूह बनाउनुहोस् ।
- (आ) प्रत्येक समूहका विद्यार्थीहरूलाई १, २, ३ र ४ अड्क प्रदान गर्नुहोस् ।
- (इ) क्रमशः १, २, ३, ४ नम्बर परेका विद्यार्थीहरूलाई लागु पदार्थको अर्थ, लागु पदार्थ प्रयोग गर्ने कारण, लागु पदार्थको अल्पकालीन असर, लागु पदार्थको दीर्घकालीन असर शीर्षक दिनुहोस् ।
- (ई) कक्षाको ४ स्थान मध्ये पहिलोमा लागु पदार्थको अर्थ, दोस्रोमा कारण, तेस्रोमा अल्पकालीन असर, चौथोमा दीर्घकालीन असर लखेको शब्दपत्ति टाँस्नुहोस् ।
- (उ) तत्पश्चात् प्रत्येक समूहका विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको शीर्षकअनुसारको स्थानमा जान भन्नुहोस् ।
- (ऊ) विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको शीर्षकअनुसारको पठन सामग्री वा पाठ्यपुस्तकको पेज नं. २८ देखि २९ मा दिइएको लागु पदार्थको परिचय, सेवन गर्नका कारण र असर उल्लेख भएको पाठको अंश १० मिनेटसम्म अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । १० मिनेट पछि पठन सामग्री सङ्कलन गर्नुहोस् ।
- (ओ) विद्यार्थीहरूलाई आफूलाई परेको शीर्षकअनुसार तल उल्लेख भए जस्ता प्रश्न छलफल गर्न लगाई उत्तर टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

लागु पदार्थको अर्थ

- (१) लागु पदार्थ भनेको के हो ?
- (२) लागु पदार्थका कुनै उदाहरण बताउनुहोस् ।

लागु पदार्थको दुरुपयोग

- (१) लागु पदार्थको दुरुपयोग भनेको के हो ?
- (२) लागु पदार्थको लत के लाई भनिन्छ ?

लागु पदार्थ दुरुपयोगको कारण

- (१) मानिसहरूले लागु पदार्थको प्रयोग गर्नाका कुनै चार कारणहरू बताउनुहोस् ।
- (२) किशोरकिशोरीहरू किन लागु पदार्थको लतमा पर्छन् ?

लागु पदार्थको अल्पकालीन असरहरू

- (१) लागु पदार्थ सेवन गर्ने मानिसको शरीर (आँखा, मुख, गिजा आदि) मा के कस्ता असरहरू देखिन्छन् ?
- (२) लागु पदार्थ सेवन गर्ने मानिसका घरपरिवार र समुदायमा के कस्ता असरहरू देखिन्छन् ?

लागु पदार्थको दीर्घकालीन असरहरू

- (१) लागु पदार्थको लतले मानिसका शरीर (फोक्सो, मुटु, मिर्गौला आदि) मा के कस्ता असर पर्छन् ?
- (२) लागु पदार्थ सेवनले मानिसका रक्तसञ्चार र स्नायु प्रणालीमा के कस्ता असर पार्छन् ?
- (३) लागु पदार्थको लतमा पर्दा घरपरिवार र समुदायमा के कस्ता असर देखा पर्छन् ?

- (औ) छलफलपश्चात् विद्यार्थीहरूलाई आआफ्नो समूहमा जान भन्नुहोस् ।

(अं) आआफ्नो समूहमा फर्केपछि समूह छलफलमा सिकेका कुरा पालैपालो आफ्नो समूहमा भन्न लगाउनुहोस् ।
आवश्यकताअन्सार पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन :

तलका क्रियाकलापबाट मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

(१) लागु पदार्थको लतले निम्त्याउने असरहरूसम्बन्धी सचेतनामलक नारासहितको व्यानर तयार गर्नुहोस् ।

(२) उपयुक्त विकल्पमा ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

(अ हिरोइन एक प्रकारको हो ।

(१) औषधी (२) लागु पदार्थ (३) जड़क फड़ (४) जड़ीबूटी

(आ) किशोरकिशोरीहरू लाग् पदार्थको क्लतमा लाग्छन् ।

(१) खेलकदमा सहभागी हँदा (२) अभिभावकको मायाले गर्दा (३) खराब सद्गतले गर्दा (४) रिसाउने बानीले गर्दा

(इ)मख गन्हाउन् लागू पर्दाथको असर हो ।

(ई)लागू पर्दाथको दीर्घकालीन प्रयोगले कमजोर हन्छ ।

(१) चरोट (२) तनाव (३) गाँजा (४)

तेहाँ दिन : लाग पदार्थ दर्व्यसनबाट बच्ने उपायहरू (Preventive measures of using drugs)

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

(अ) लाग पदार्थ दर्व्यसनबाट बच्ने र बचाउने उपायहरू खोजी गर्ने

(ख) शैक्षणिक सामग्री

(आ) परिवार, विद्यालय, समदाय, सरकारी निकाय र किशोरकिशोरीको भमिका लेखिएको शब्दपत्री र वाक्यपत्री

(आ) लाग पदार्थ दर्व्यसनबाट बच्ने र बचाउने उपायहरू भएको अध्ययन सामग्री

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सरुआती क्रियाकलाप

(अ) विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकमा दिइएकको कुनै एक योगासन र प्राणायाम गर्ने विधिअनुसार अभ्यास गर्न लगाउनहोस ।

क्रियाकलाप २ : लागू पदार्थ दुर्व्यसनबाट बच्ने र बचाउने उपायहरू : उस्तै सङ्ख्या सँगसँगै काम गर्ने विधि

(अ) एउटा समहमा ५ जना विद्यार्थीहरू हुनेगरी समह बनाउनहोस् ।

(आ) प्रत्येक समूहका विद्यार्थीहरूलाई १, २, ३, ४ र ५ अड्क प्रदान गर्नुहोस् र छलफलका लागि निम्नअनुसार शीर्षक र लागू पदार्थ दर्व्यसनबाट बच्ने र बचाउने उपायहरू भएको अध्ययन सामग्री दिनहोस् ।

अड्क	शीर्षक
------	--------

१.	लागु पदार्थ दुर्व्यसनबाट बचाउन परिवारले अपनाउन सकिने उपाय
२.	लागु पदार्थ दुर्व्यसनबाट बचाउन विद्यालयले अपनाउन सकिने उपाय
३.	लागु पदार्थ दुर्व्यसनबाट बचाउन समुदायले अपनाउन सकिने उपाय
४.	लागु पदार्थ दुर्व्यसनबाट बचाउन सरकारी निकायले अपनाउन सकिने उपाय
५.	लागु पदार्थ दुर्व्यसनबाट बचाउन किशोरकिशोरीले अपनाउन सकिने उपाय

- (इ) कक्षाकोठाको ५ स्थानमध्ये एउटामा परिवार, दोस्रोमा विद्यालय, तेस्रोमा समुदाय, चौथोमा सरकारी निकाय र पाँचौमा किशोरकिशोरी लेखिएको शब्दपत्री टाँस्नुहोस् ।
- (ई) ५, ४, ३, २, १ सुरुभन्दा सबै विद्यार्थीहरूलाई आआफ्नो शीर्षकअनुसारको स्थानमा जान भन्नुहोस् ।
- (ई) उपर्युक्त शीर्षकमा विद्यार्थीहरूलाई आवश्यकताअनुसार १० देखि २० मिनेट छलफल गर्न र निष्कर्ष टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- (उ) आवश्यकताअनुसार समूहगत निष्कर्ष निकाल्न सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- (ऊ) तत्पश्चात् विद्यार्थीहरूलाई आआफ्नो समूहको छलफलबाट सिकेका कुरा समूह नेतामार्फत पालैपालो आफ्ना साथीलाई सुनाउन लगाउनुहोस् । शिक्षकले आवश्यकताअनुसार थप पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ लागु पदार्थ दुर्व्यसनबाट बच्ने उपायहरू : सानो समूह छलफल विधि

दिइएको अवस्थामा तपाईं भए के गर्नु हुन्छ ? लेखिएको कार्ड

लागु पदार्थ खाँदा
रमाइलो हुन्छ ।

यो उमेरमा त सबैले लागु
पदार्थ खाएकै हुन्छन् ।

मेरो साथी हो भने
खाउ न जसरी नि

खाएको कसैले देख्दैन खाउँ न ।

जीवनमा हरेक चिजको स्वाद लिनुपर्छ
।

- (अ) एउटा समूहमा ६ जना हुने गरी विद्यार्थीहरूको समूह बनाई गोलोघेरामा बस्न लगाउनुहोस् ।
- (आ) माथि उल्लेख गरिए जस्तै प्रश्नमा दिइएको अवस्थामा तपाईं भए के गर्नु हुन्छ ? लेखिएको कार्ड समूहको विचमा राख्नुहोस् र प्रत्येक विद्यार्थीलाई पालैपालो एउटा कार्ड रोजन लगाई उक्त अवस्थामा तपाईं के गर्नु हुन्छ ? विचार व्यक्त गर्न लगाउनुहोस् । समूहको एक जना विद्यार्थीलाई सबै विद्यार्थीहरूले व्यक्त गरेको विचारको सार टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- (इ) सबैले विचार व्यक्त गरीसकेपछि टिपोट गर्ने विद्यार्थीलाई आफ्नो समूहको छलफलको निचोड प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

निम्नानुसार मूल्यांकन र अभिलेख गर्नुहोस् :

१. तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

लागु पदार्थको दुर्व्यसनबाट बचाउन अपनाउन सकिने उपायहरू			
व्यक्ति	परिवार	विद्यालय	समुदाय
.....
.....
.....

(२) लागु पदार्थ दुर्व्यसन समाजिक क्यान्सर हो भन्ने सन्देश दिने खालका कथा, संवाद वा गीत लेख्नुहोस् ।

(ङ) परियोजना कार्य :

पाठ्यपुस्तकको पेज नम्बर ३१ मा भएको परियोजना कार्य र तलको परियोजना कार्यसमेत गराउनुहोस् :

१. सामुदायिक स्वास्थ्यमा असर पार्ने तत्वहरू र प्रवर्धनका उपायसहित शीर्षकमा प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

- (अ) प्रतिवेदन तयार गर्न सम्भव भएसम्म एउटै बस्ती वा समुदायका विद्यार्थीहरूको पाँच पाँच जनाको समूह बनाउनुहोस् । उनीहरूलाई आफ्ना बस्ती वा समुदायको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- (आ) अध्ययन तथा अवलोकनका आधारमा समुदायमा सामुदायिक स्वास्थ्यमा असर पार्ने तत्वहरू र प्रवर्धनका उपायहरू दिइएको ढाँचामा प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- (इ) उनीहरूले गरेका कार्यको समूहगत तुलना गर्न र एउटा विवरण अन्तिमीकरण गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि कक्षामा प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् र प्रस्तुतिका बारेमा प्रश्न सोधन, पृष्ठपोषण दिन र टिप्पणी गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् र आवश्यकताअनुसार थप सुझाव दिनुहोस् र रुक्मिक्सका आधारमा मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

शीर्षक : सामुदायिक स्वास्थ्यमा असर पार्ने तोब र प्रवर्धनका उपाय

परिचय :

उद्देश्य :

प्राप्तिहरू :

निर्णय :

सन्दर्भ सामग्री

नोट : सम्पादित परियोजना कार्यको निम्नानुसार मापन गरी अभिलेख राख्नुहोस् :

आधार	सूचक	जम्मा अंक
परियोजना कार्य तयारी र सञ्चालन	तोकिएको प्रक्रिया पूरा गरी परियोजना कार्य सम्पन्न गरेमा आंशिक रूपमा परियोजना कार्य गरेमा	३ २

	परियोजना कार्य गर्ने प्रयास गरेमा	१
सम्पादित कार्यको प्रस्तुतीकरण	चरणबद्ध र तार्किक रूपमा क्रियाकलापको प्रस्तुतीकरण गरेमा	३
	चरणबद्ध रूपमा क्रियाकलापको प्रस्तुतीकरण गरेको तर तर्क दिन नसकेमा	२
	प्रस्तुतीकरण गर्ने प्रयास मात्र गरेमा	१

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

(क) परिचय

व्यक्ति स्वस्थ रहनको लागि विभिन्न पोषक तोवको आवश्यकता पर्दछ । खाने कुरामा रहेको पोषक तत्व पाचन प्रक्रियाका क्रममा शोषित हुने, उपयोग हुने र बाँकी रहेको खाना निष्कासन हुने प्रक्रिया पोषण हो । सुरक्षित र पोषणयुक्त खानेकुराको पहुँच, उपलब्धता र गुणस्तरीयता खाद्य सुरक्षा हो । यस एकाइमा पोषक तत्वको परिचय, स्रोत र कार्य, विषादियुक्त खाद्यान्न र जड्कफुडको असर, स्वस्थकर विद्यालय खाजाको छनोट र उपयोग, खाद्य मिसावट र यसको असरबाट बच्ने उपाय जस्ता विषयवस्तु समावेश गरिएको छ । सिकाइ सहजीकरणका क्रममा सञ्चार सिप, समालोचनात्मक सोच सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, सिकाइ सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिप हासिल हुने गरी सिकाइ विधि र रणनीतिहरू समावेश गरिएको छन् । तोकिएका सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउन उत्प्रेरित गर्ने खालका सुरआती सिकाइ क्रियाकलाप तथा ज्ञान, सिप र धारणा विकास हुने मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र अन्तमा सबलीकरण सिकाइ क्रियाकलाप गराउन सकिने छ । यहाँ प्रस्तुत सिकाइ सामग्री, क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन विधिवाहेक विद्यार्थीको रुचि, स्तर, क्षमता, उपलब्ध साधनस्रोत तथा स्थानीय परिवेश अनुकूल हुने गरी सिकाइ सहजीकरणका अन्य तौर तरिका पनि अवलम्बन गर्न सकिने छ । यस एकाइबाट स्वस्थकर र सन्तुलित खानाको उपयोग गर्न सक्ने सक्षमता हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

सिकाइ उपलब्धि :

यस एकाइको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्न सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न सक्षम हुनेछन् :

- १ पोषक तोवको परिचय दिन र स्रोत तथा कार्य बताउन
- २ विषादियुक्त खाद्यान्नको असरप्रति सचेत रहन
- ३ जड्कफुड (Junk Food) को असरप्रति सचेत रही स्वस्थकर विद्यालय खाजाको छनोट र उपयोग गर्न
- ४ खाद्य मिसावटप्रति सचेत रही यसको असरबाट बच्ने उपायहरू अवलम्बन गर्न

(ग) पाठ्यवस्तुगत समय विभाजन

क्र.सं.	पाठ्यवस्तु	अनुमानित कार्यघण्टा
१	पोषक तोवको प्रकार, स्रोत र कार्य	१
२	विषादियुक्त खाद्यान्नको असर	१
३	जड्कफुड्को असर	१
४	स्वस्थ्यकर विद्यालय खाजाको छानोट र उपयोग	१
५	खाद्य मिसावटबाट सचेताता र यसको असरबाट बच्ने उपायहरू	१

चौधौं दिन : पोषक तत्त्वको प्रकार, स्रोत र कार्य (Types, Sources and Functions of Nutrients)

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) पोषक तत्त्वको परिचय दिन
- (अ) पोषक तत्त्वका स्रोत र कार्य बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) छ, ओटा कार्डबोर्डको बाकस वा त्यस्तै कुनै डब्बा र शब्दपत्ती
- (आ) पोषक तत्त्वका स्रोत भएको चार्टपेपर, चित्र वा तस्विर वा डिजिटल सिकाइ सामग्री
- (इ) पोषक तत्त्वहरूको कार्य उल्लेख भएको अध्ययन वा डिजिटल सिकाइ सामग्री

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो उनिहरूले आज खाएको खानेकुराको नाम सो खानेकुराबाट के के पोषक तोव पाइन्छ भनेर सोध्नुहोस् । विद्यार्थीहरूको उत्तरको अधारमा आजको पाठसँग सम्बन्धित पूर्व सिकाइ अनुभवको आँकलन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : पोषक तत्त्वको परिचय, स्रोत र प्रकार :

समूह छलफल र प्रबन्धन विधि

- (अ) पोषक तोवका नाम लेखिएको शब्दपत्ति (मेटाकार्ड) तयार पार्नुहोस् जस्तै:

कार्बोहाइड्रेट

प्रोटिन

चिल्लो

भिटामिन

खनिज पदार्थ

सूक्ष्म पोषक तोव

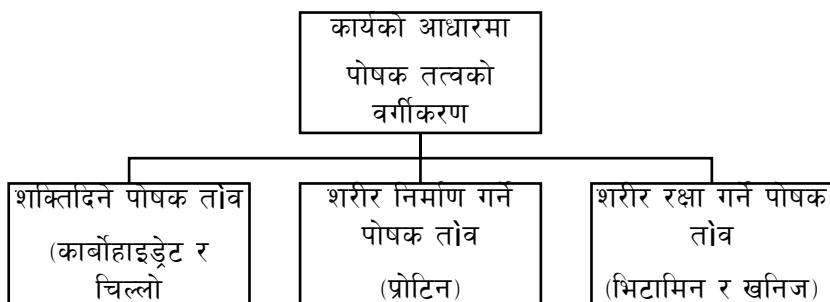
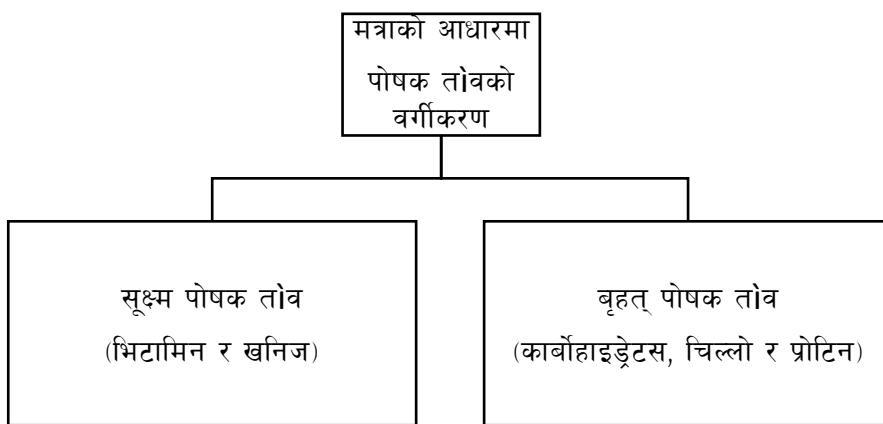
बृहत् पोषक तोव

अब यी शब्दपत्रीलाई पालैपालो लेखनपाटीमा टाँस्दै र त्यसको परिचय दिई जानुहोस् । विचविचमा विद्यार्थीहरूलाई पनि उनीहरुले जानेका कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।

(आ) विद्यार्थीहरूलाई हरेक पोषक तोव प्राप्त गर्न सकिने स्थानीय खानेकुराको नाम अभ्यास पुस्तिकामा टिप्प लगाउनुहोस् । जस्तै :

कार्बोहाइड्रेट्स : गहु, मकै, कोदो, फापर, जुनेलो, ऊखु, सखरखण्ड, मह र पिडालु आदि

(ग) अब पोषक तोव वर्गीकरण तालिका लेखनपाटीमा टाँस्दै पोषक तोवको वर्गीकरणका बारेमा प्रस्त पारदिनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई पनि सो तालिका बनाउन र छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।



क्रियाकलाप ४ : पोषक तत्वका कार्य

समूह कार्य र प्रस्तुतीकरण विधि

(अ) विद्यार्थीहरूलाई पाँच समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।

(आ) प्रत्येक समूहका विद्यार्थीहरूलाई A-4 size को कागज वा कक्षामा उपलब्ध भएको कागजलाई सानो सानो टुक्रा पार्न लगाउनुहोस् ।

(इ) उनीहरूले बनाएको सूचीबाट उक्त कागजको एउटा टुक्रामा एकापटि खानाको नाम र अर्कोपटि त्यसमा पाइने पोषक तत्व लेख्न लगाउनुहोस् यसरी लेख्दा एउटा विद्यार्थीलाई कम्तीमा ५ ओटा खानाको नाम र त्यसमा पाइने पोषक तत्व लेख्न लगाउनुहोस् । जस्तैः

अगाडि

मकै	गेडागुडी	घ्यु	आँप	दुध
-----	----------	------	-----	-----

पछाडि

कार्बोहाइड्रेट्स	प्रोटिन	चिल्लो	भिटामिन	खनिज पदार्थ
------------------	---------	--------	---------	-------------

(उ) अब प्रत्येक समूहका विद्यार्थीलाई ती कागजको टुक्रालाई कागजको बाकसमा राख्न लगाउनुहोस् । त्यो बाकसको नाम खाद्यभन्डार राख्नुहोस् ।



(ऊ) विद्यार्थीहरूलाई ५ ओटा बाकस : शक्ति दिने खाना, वृद्धि र विकास गर्ने खाना, सुरक्षा प्रदान गर्ने खाना, सूक्ष्म पोषक र बृहत् पोषक तोव टेबुलमा राख्न लगाउनुहोस् ।



(ए) पहिलो समूहका विद्यार्थीहरूलाई पालैपाले बोलाउनुहोस् र खाद्यभन्डारबाट शक्ति दिने खाना छानेर सबै विद्यार्थीहरूले सुन्ने गरी त्यसमा लेखेको खानाको नाम र पोषक तत्व पढ्न लगाई उपयुक्त बाकसमा राख्न लगाउनुहोस् ।

(ऐ) त्यस्तै दोस्रो समूहका विद्यार्थीहरूलाई वृद्धि र विकास गर्ने खाना, तेस्रो समूहका विद्यार्थीहरूलाई सुरक्षा प्रदान गर्ने खाना, चौथो समूहका विद्यार्थीहरूलाई सूक्ष्म पोषक र पाँचौं समूहका विद्यार्थीहरूलाई बृहत् पोषक

तत्त्वको नाम निकालेर सबै विद्यार्थीहरूले सुन्ने गरी त्यसमा लेखेको खानाको नाम र पोषक तोव पढन लगाई उपयुक्त बाकसमा राख्न लगाउनुहोस् ।

(ओ) विद्यार्थीहरूले खानाको नाम मिल्दो समूहमा राखे वा नराखेको एकिन गर्नुहोस् र थप सुझाव दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन :

निम्नानुसार अवलोकन र अभिलेख गर्नुहोस् :

१. तल दिइएको तालिका भर्न लगाउनुहोस् ।

क्र.स.	पोषक तत्त्व	स्रोत	कार्य	मात्राको आधारमा प्रकार
अ.	कार्बोहाइड्रेट्स	चामल, मकै, उखु, मह, कन्दमूल आदि	१. ताप र शक्ति प्रदान गर्छ । २. खानाको स्वाद बढाउँछ । ३. शरीरमा चिनीको मात्रा नियमित बनाई राख्छ । ४. छालालाई चिल्लो, नरम र स्वस्थ बनाउँछ ।	बृहत्‌पोषक तत्त्व
आ	चिल्लो पदार्थ		१. २. ३. ४.	
इ.	प्रोटीन		१. २. ३. ४.	
ई.	भिटामिन		१. २. ३. ४.	
उ.	खनिज पदार्थ		१. २. ३. ४.	

पन्थौं दिन : विषादियुक्त खाद्यान्नको असर (Effect of Toxic Food)

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

(अ) विषादियुक्त खाद्यान्नको असरप्रति सचेत रहन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

(अ) विषादियुक्त खाद्यान्नको असर जनाउने १० देखि १५ शब्द उल्लेख गरेको चार्टपेपर

एलजी	वाकवाक	अपच
भाडापखाला	पेट दुख	छालाको क्यान्सर
रिंगटा	कमसल	
प्रजनन्	क्षमता छास	कब्जियत

(आ) विषादियुक्त खाद्यान्नको असर उल्लेख भएको चार्ट वा भिडियो किलप

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

(अ) विद्यार्थीहरूलाई ४ देखि ६ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।

(आ) विषादियुक्त खाद्यान्नको असर जनाउने १० देखि १५ शब्द उल्लेख गरिएको चार्टपेपर वा डिजिटल सामग्री प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

(इ) सबै समूहका विद्यार्थीहरूलाई ती शब्दहरू स्मरण गर्न भन्नुहोस् र दुई मिनेटपछि चार्टपेपर हटाउनुहोस् ।

(ई) विद्यार्थीहरूलाई ५ मिनेटमा धेरैभन्दा धेरै ती शब्दहरू कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

(उ) त्यसपछि प्रत्येक समूहबाट एकजना विद्यार्थीलाई अगाडि बोलाउनुहोस् र आआफ्नो समूहले लेखेका शब्दहरू पढन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : विषादियुक्त खाद्यान्नको परिचय :

सोच्ने, जोडी बनाउने र आदानप्रदान विधि

(अ) विद्यार्थीहरूलाई निम्न प्रश्नहरूको उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् ।

(१) विषादियुक्त खाद्यान्न भनेको के हो ?

(२) के कस्ता रसायनिक पदार्थहरूले खाद्यान्नलाई विषादियुक्त बनाउँछ ?

(आ) त्यसपछि आफ्नो नजिकैको साथीसँग जोडी बनाई साभा उत्तर तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(इ) शिक्षकले अन्तमा उदाहरणसहित विषादियुक्त खाद्यान्नको अवधारणा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : विषादियुक्त खाद्यान्नको असर : ताली साटासाट विधि

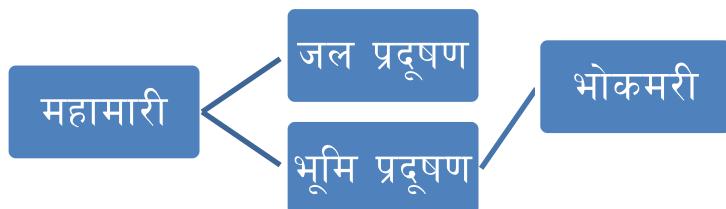
- (अ) विद्यार्थीहरूलाई गोलोघेरामा उभिन लगाउनुहोस् र आफ्नो दायाँ हत्केलो साथीको बायाँ हत्केलो माथि राख्नुहोस् ।
- (आ) गोलोघेरामा बसेका कनै एउटा विद्यार्थीलाई विषादियुक्त खाद्यान्नको असर भन्न लगाउनुहोस् । जस्तै विषादियुक्त खाद्यान्न खानाले पेट दुख छ । त्यसपछि आफ्नो दायाँ हत्केलाले साथीको बायाँ हत्केलामा विस्तारै हान्न लगाउनुहोस् ।
- (इ) बायाँ उभिएको विद्यार्थीले पनि एउटा असर भनी सोहीअनुसार आफ्नो दायाँ हत्केलाले साथीको बायाँ हत्केलामा विस्तारै हानी ताली बजाउन लगाई चक्र पूरा गर्न लगाउनुहोस् ।
- (उ) विद्यार्थीहरूलाई स्मरण गर्नलाई ३० सेकेन्ड देखि एक मिनेट समय दिनुहोस् ।
- (ऊ) अन्तमा पुस्तकको पेज न ३६ र ३७ मा भएको विषादियुक्त खाद्यान्न खानाको असर स्व अध्ययन गर्न र सहपाठीसँग त्यसको निचोड सेयर गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : विषादियुक्त खाद्यान्नको असर : समूह कार्य र प्रदर्शनी

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई ६ देखि ८ जना हुने गरि समूह बनाउन लगाउनुहोस् ।
- (आ) प्रत्येक समूहलाई विषादियुक्त खाद्यान्नको असर प्रति सचेत गराउने खालका कम्तिमा पनि चार चारवटा नारा वा पोस्टर बनाउन लगाउनुहोस् । आवश्यकताअनुसार थप सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- (इ) उत्कृष्ट नारा वा पोस्टर विद्यालयको सूचना पाटीमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

उदाहरण :

- (१) अत्याधिक रासायनिक मलको प्रयोग, भोकमरी र महामारीको प्रकोप
- (२) विषादियुक्त खाद्यान्न खानु, क्यान्सर रोग निम्त्याउनु
- (३) खानामा कीटनाशक, हुन्छ जीवन विनाशक



(घ) मूल्याङ्कन

विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कनका लागि तल उल्लेख गरिएका वा त्यस्तै वा अन्य साधनको प्रयोग र अभिलेख गर्नुहोस् ।

१. कीटनाशक औषधीको प्रयोगमा निरुत्साहित गर्ने खालको कविता वा कथा, वा नाटक बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र तलको रुब्रिक्सअनुसार अभिलेख राख्नुहोस् ।

आधार	सूचक	अङ्क
------	------	------

सिर्जनशीलता र प्रस्तुति	जिज्ञासु र निर्धक्क भइ अत्यन्तै नवीन तवरले विषयवस्तुको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुति गरेमा	३
	सामान्य तवरको जिज्ञासा र आत्मविश्वासमा सामान्य नवीनता प्रयोग गरी विषयवस्तुको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुति गरेमा	२
	सहपाठी वा शिक्षकको पूर्ण सहयोगमा सुधारोन्मुख रूपमा विषयवस्तुको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुति गरेमा	१

२. दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (अ) कस्तो खानालाई विषादियुक्त खाद्यान्न भनिन्छ, कुनै दुई उदाहरण भन्नुहोस् ?
- (आ) विषादियुक्त खाद्यान्न खाँदा देखिने कुनै दुई असर भन्नुहोस् ?
- (इ) विषादियुक्त खाद्यान्न मन्द विष हो, आफ्नो तर्क राख्नुहोस् ।

सोहँौं दिन : जड्क फुडको असर (Effect of Junk Foods)

(क) सिकाइ उपलब्ध /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) जड्कफुडको असरप्रति सचेत रहन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) जड्कफुडको अर्थ र उदाहरण उल्लेख भएको चार्ट वा भिडियो क्लिप
- (आ) जड्कफुडको असर र बच्ने उपाय उल्लेख भएको चार्ट वा भिडियो क्लिप

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई क्रियाकलापका लागि तयारी रहन भन्नुहोस् र चारओटा समूह बनाउनुहोस् ।
- (आ) एउटा कुर्सी बोर्डको कक्षाकोठाको अगाडिको भागमा राख्नुहोस् ।
- (इ) एक पटकमा एउटा समूहबाट एक जनालाई अगाडि बोलाएर उक्त कुर्सीमा बस्न लगाउनुहोस् र कुर्सीमा बस्न विद्यार्थीले नदेख्ने गरी उसको समूहका विद्यार्थीहरूलाई जड्कफुडको चित्र देखाउनुहोस् ।
- (उ) त्यस समूहको विद्यार्थीहरूलाई त्यो जड्कफुडको नाम नभनेर त्यसको बारेमा दुई/तीन वाक्यमा बयान गर्न भन्नुहोस् ।
- (ऊ) कुर्सीमा बस्ने विद्यार्थीहरूलाई त्यसको अधारमा जड्कफुडको पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । एक समूलाई १ मिनेट समय दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : जडकफुड्को अर्थ : एकजना रहने अरू हिड्ने विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूको आवश्यकताअनुसारका समूह बनाउनुहोस् ।
- (आ) १० मिनेट समय दिएर सबै समूहलाई निम्न मध्ये एक एक ओटा प्रश्नमा मस्तिष्क मन्थन गराइ उत्तर टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- (१) जडकफुड भनेको के हो ?
- (२) तपाईंले देखे सुनेका जडकफुड्को सूची तयार गर्नुहोस् ।
- (३) जडकफुडमा कस्ता वस्तु वा पदार्थहरू मिसिएका हुन्छन ?
- (४) किशोरकिशोरीहरू जडकफुड प्रति किन आकर्षित हुन्छन ?
- (इ) १० मिनेटपश्चात् अरू समूहको विद्यार्थीहरू आएको बेला समूहको एक एक जनालाई पालैपालो आफ्नो समूहको उत्तर बताउन लगाउनुहोस् ।
- (ई) अन्य विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो अरू समूहको कार्य हेर्न र सिक्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : जडकफुड्को असरप्रति सचेतता

समूह छलफल र प्रस्तुतीकरण विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूको ४ समूह बनाउनुहोस् । कुनै एक समूहलाई जडकफुड्को असरसम्बन्धी कुनै एक घटना सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- (आ) त्यसपछि प्रत्येक समूहलाई निम्न बुँदामा छलफल गर्न र निष्कर्ष टिपोट गर्न लगाउनुहोस् :
- (१) मानिसको स्वास्थ्यमा जडकफुड्को असर
- (२) जडकफुड्बाट बच्न विद्यालय, विद्यार्थी र घर समाजले खेल्ने भूमिका
- (इ) छलफलपश्चात् जडकफुड्को असर र बच्ने उपाय उल्लेख भएको चार्ट वा भिडियो क्लिप देखाएर छलफलमा छुटन गएको कुरा समेटेर निष्कर्ष निकाल्न लगाउनुहोस् ।
- (ई) विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज नं ३७ को पाठ्यसामग्री स्व अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् र सो पाठको निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- (इ) अन्तमा सबैलाई जडकफुड्को प्रयोग नगर्ने विषयमा वाचापत्र बनाएर सुनाउन लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन :

विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कनका लागि तल उल्लेख गरिएका वा त्यस्तै वा अन्य साधनको प्रयोग र अभिलेख गर्नुहोस् ।

१. नारा निर्माण लेखन लगाउनुहोस् ।

- (अ) विद्यार्थीहरूको चार समूह बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई जडकफुड्बाट सचेत गराउने कम्तीमा पनि चार चारओटा नारा लेखिएको व्यानर वा पोस्टर बनाउन लगाउनुहोस् । उक्त नारा वा पोस्टर विद्यालयको सूचना पाटीमा टाँस्न लगाउनुहोस् । जस्तै:

नारा

जसले खान्छ तयारी खाजा , उसको घट्दैछ उमेर आज
स्वस्थ्य खानपीन गरौं, जीवन स्वस्थ्यकर पारौं

२. तल दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (अ) जड्कफुड् प्रति किशोरकिशोरीहरू किन आकर्षित हुन्छन ?
- (आ) जड्कफुड् खाँदा देखिने कुनै चार असर भन्नुहोस् ?
- (इ) जड्कफुड्मा के कस्ता वस्तु मिसाइएको हुन्छ ?
- (ई) जड्कफुड् सेवनबाट विद्यार्थीहरूलाई जोगाउन विद्यालयले के गर्नु पर्दै?

सत्रौं दिन :स्वस्थ्यकर विद्यालय खाजाको छनोट र उपयोग

(Selection and use of Healthy School Meal)

(क) सिकाइ उपलब्ध /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) स्वस्थ्यकर विद्यालय खाजाको छनोट र उपयोग गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) स्थानीय स्तरमा बनाईने खाजाको चित्रहरू वा वास्तविक नमूना
- (आ) खाजा बनाउने तरिका उल्लेख भएको पर्चा वा चार्टपेपर वा भिडियो

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई छाति, घाँटी, टाउको र मेरुदण्ड सिधा राखेर बज्जासनमा बस्न लगाउनुहोस् र पाठ्यपुस्तकको पेज नं. १०१ मा दिइएको सूक्ष्म क्रियाहरूको क देखि घ सम्मको क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : स्वस्थ्यकर विद्यालयखाजाको छनोट : अतिथि कक्षा विधि

- (अ) स्थानीय स्तरमा बनाईने खाजाको तस्विरहरू कक्षा सञ्चालन स्थल (कक्षाकोठा वा सभाहल) को विभिन्न स्थानमा राख्नुहोस् ।

- (आ) आमन्त्रित स्थानीय अतिथि पोषणविद् वा गृहिणी (जस्ले स्वास्थ्यकर खाना बनाउने तरिका भन्न सक्नु हुन्छ) लाई कक्षाकोठा वा सभाकक्षमा स्वागत गर्नुहोस् ।

- (इ) पोषणविद् वा गृहिणीको पृष्ठभूमि, कार्यक्रमको उद्देश्य र कार्यक्रमको तालिका सम्बन्धमा जानकारी दिई अतिथिलाई विचार व्यक्त गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।

- (ई) कार्यक्रम १०:५को अनुपातमा दुई खण्डमा सञ्चालन गर्न लगाउनुहोस् । अर्थात १० मिनेटसम्म अतिथिलाई बोल्न अनुरोध गर्नुहोस् र ५ मिनेट विद्यार्थीलाई सोसम्बन्धी अन्तरक्रिया गर्न लगाउनुहोस् ।

(उ) पहिलो खण्डमा स्वस्थकर र पोषणयुक्त खाजाका प्रकार र तिनीहरूका महत्त्वको बारेमा र दोस्रो खण्डमा स्वस्थकर खाजा बनाउने तरिका बारेमा प्रस्तुती र अन्तरक्रिया गर्न लगाउनुहोस् ।

(ऊ) सम्भव भए कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने जिम्मा विद्यार्थीलाई नै दिनुहोस् र रेकर्ड गरेर राख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : स्वस्थकर विद्यालय खाजा बनाउने तरिका र उपयोग : प्रदर्शन विधि

(अ) विद्यार्थीहरूको ४ देखि ६ जना हुने गरी समूह बनाउनहोस् ।

(आ) उनिहरूलाई दिवा खाजा बनाउने तरिका उल्लेख भएको पर्चा वा भिडियो अध्ययन गर्न दिनुहोस् ।

(इ) सम्भव भएसम्म अतिथि वा विद्यालयको दिवा खाजा तयारी स्थानमा खाजा बनाएर प्रदर्शन गर्ने व्यवस्था मिलाउनहोस् ।

(ई) अतिथि वा दिवा आजा फोकल पर्सनलाई खाजा बनाएर देखाउन अनुरोध गर्नुहोस् ।

(ई) कुनै समूहका प्रतिनिधि विद्यार्थीहरूलाई पनि सो खाजा बनाउने तरिकाको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

(उ) विद्यालयमै तयार भएको दिवा खाजा सबै जनाले बाँडेर खानुहोस् , रमाउनुहोस् र आवश्यक सुझाव पनि दिनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

१. विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज नं. ३८ मा स्वास्थ्यकर विद्यालय खाजाको छनोट र उपयोगसम्बन्धी संवाद जस्तै संवाद वा कविता वा कथा वा निबन्ध आदि लेखन लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

२. विद्यार्थीहरूको ४ देखि ६ जना हुने गरी समूह बनाउनुहोस् र दिवा खाजाका लागि साप्ताहिक मेनु (कुन दिन के खाने) तयार पार्न लगाउनुहोस् । (त्यस्तो मेनुमा रैथाने परिकार मात्र हुनुपर्दछ) एकआर्को समूहलाई सोहीबमोजिम खाए नखाएको कुरा अनुगमन गर्न पनि लगाउनुहोस् । तलको रुब्रिकसका माध्यमबाट मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

आधार	सूचक	अङ्क
अभिलेख	तोकिएको निर्देशनमा क्रमबद्ध र सही तरिकाले कार्य सम्पन्न गरेमा र अभिलेख राखेमा	४
	तोकिएको निर्देशनमा कार्य सम्पन्न गरी अभिलेख राखेको तर प्रक्रियामा कमजोरी रहेमा	३
	तोकिएको निर्देशनमा सामान्य तरिकाले कार्य गरेमा र अभिलेख राख्ने प्रयास गरेमा	२
	शिक्षक/साथीको पूर्ण सहयोग कार्य गरेमा र अभिलेख राख्ने प्रयास मात्र गरेमा	१

अठारौँ दिन : खाद्य मिसावटबाट सचेतता र यसको असरबाट बच्ने उपायहरू (Food adulteration and safety measures)

(क) सिकाइ उपलब्ध /विशिष्ट उद्देश्य

(अ) खाद्य मिसावटप्रति सचेत रही यसको असरबाट बच्ने उपायहरू अवलम्बन गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

(अ) खाद्य मिसावट भएका खाद्यान्न र त्यसमा मिसिएका वा मिसाउन सकिने वस्तुको सूची वा वास्तविक वस्तु

(आ) खाद्य मिसावटको असर उल्लेख भएको चार्ट वा भिडियो किलप

(इ) खाद्य मिसावटबाट बच्ने उपाय उल्लेख भएको चार्ट वा भिडियो किलप

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

(अ) विद्यार्थीहरूको ४ देखि ६ ओटा समूह बनाउनुहोस् । आफ्नो घर वा समूदायको खाद्य मिसावटको अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् । खाद्य मिसावट भएका खाद्यान्न र त्यसमा मिसिएका वा मिसाउन सकिने वस्तुहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : मिसावट भएका खाद्यान्न र त्यसमा मिसाएका वस्तु पहिचान : समूह कार्य र प्रस्तुतीकरण

(अ) विद्यार्थीहरूले सुरुवाती क्रियाकलापमा बनाएको सूची कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(आ) त्यसपछि खाद्य मिसावट भएका खाद्यान्न र त्यसमा मिसिएका वा मिसाउन सकिने वस्तुहरूको सूची वा वास्तविक वस्तुहरू देखाएर खाद्य मिसावट भएको खाद्यान्न पहिचान गर्न लगाउनुहोस् र उनीहरूले बनाएको सूची परिष्कृत गर्न लगाई परिष्कृत सूची कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(इ) पुस्तकको पेज ३९ मा भएको क्रियाकलाप ३.५ गर्न मार्गदर्शन गर्नुहोस् र सहपाठी मूल्यांकन गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : खाद्यान्नको असर : ताली साटासाट विधि

(अ) विद्यार्थीहरूलाई खाद्य मिसावट भएको खाद्यान्नको असर उल्लेख भएको चार्ट वा भिडियो किलप देखाउनुहोस् ।

(आ) उक्त चार्ट वा भिडियो किलपमा उल्लेख भएको खाद्य मिसावट भएको खाद्यान्नको असर अध्ययन गर्नलाई १० मिनेट समय दिनुहोस् ।

(इ) त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई गोलोघेरामा उभिन लगाउनुहोस् र आफ्नो दायाँ हत्केलो साथीको बायाँ हत्केलो माथि राख्न लगाउनुहोस् ।

(ई) गोलोघेरामा बसेका कुनै एउटा विद्यार्थीलाई खाद्य मिसावट भएको खाद्यान्नको असर भन्न लगाउनुहोस् । जस्तै खाद्य मिसावट भएको खद्यान्न खानाले भाडापछाला लाग्छ । त्यसपछि आफ्नो दायाँ हत्केलाले साथीको बायाँ हत्केलोमा विस्तारै हान्न लगाउनुहोस् ।

- (उ) बायाँ उभिएको विद्यार्थीले पनि एउटा असर भनी सोहीअनुसार आफ्नो दायाँ हत्केलाले साथीको बायाँ हत्केलोमा बिस्तारै हानी ताली बजाउन लगाई चक्र पूरा गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ऊ) विद्यार्थीहरूलाई स्मरण गर्नलाई ३० सेकेन्डदेखि एक मिनेट समय दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३: खाद्य मिसावटबाट बच्ने उपाय : खालरी हिँडाइ विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई खाद्य मिसावटबाट बच्ने उपाय उल्लेख भएको चार्ट वा भिडियो क्लिप प्रदर्शन गर्नुहोस् र प्रश्नोत्तर विधिबाट बच्ने उपाय बताउनुहोस् ।
- (आ) त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई ६ देखि ८ जना हुने गरी समूह बनाउन लगाउनुहोस् ।
- (इ) प्रत्येक समूहलाई खाद्य मिसावट भएको खाद्यान्न प्रति सचेत गराउने कम्तीमा पनि चार चारओटा नारा वा पोस्टर बनाउन लगाउनुहोस् ।

उदाहरण

- (१) खाद्य मिसावट अपराध हो ।
- (२) खाद्यान्न मिसावट गर्नु, रोग निम्त्याउनु ।
- (३) मिति समाप्त भएको खाद्यान्न विक्रिवितरण गर्नु अपराध हो ।
- (४) स्वस्थ खाद्यान्न, स्वस्थ जीवन
- (५) उपभोक्ता स्वास्थ्यका आधारभूत कुराहरु प्रति सचेत बनाँ ।



- (ई) प्रत्येक समूहको लागि कक्षाकोठाको भित्तामा एउटा स्थान निर्धारण गर्नुहोस् ।
- (उ) विद्यार्थीहरूलाई ती नारा वा पोस्टर आफ्नो समूहका लागि निर्धारण गरेको स्थानमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- (ऊ) त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई एकअर्का समूहको नारा वा पोस्टर हिँड्दै अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन :

निम्नानुसार मूल्यांकन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- (अ) खाद्य मिसावट किन गरिन्छ, होला ?
- (आ) खाद्य मिसावटको कुनै दुई असर भन्नुहोस् ?

(इ) खाद्य मिसावटबाट बच्न अपनाउन सकिने कुनै दुई उपाय भन्नुहोस् ?

(ई) खाद्य मिसावट गर्नु अपराध हो ? किन कारण भन्नुहोस् ?

२. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(अ) चनाको पिठोमा मकैको पिठो मिसाउनु खाद्य मिसावट होइन ।

(आ) खाद्य मिसावटले शरीरमा एलर्जी हुन्छ ।

(इ) खाद्यवस्तुमा कुनै अन्य वस्तु मिसाइसकेपछि उक्त वस्तुको पौष्टिकतत्व र गुणस्तरमा कमी आउँछ ।

(ई) खाद्यवस्तु किन्दा उपभोग योग्य अवधि हेरेर मात्र किन्नुपर्छ ।

परियोजना कार्य :

पाठ्यपुस्तकको पेज ४१ मा दिएको परियोजना कार्य र तल दिइएको परियोजना कार्यसमेत गराउनुहोस् ।

(अ) सम्भव भएसम्म विद्यार्थीहरूलाई एउटै गाउँटोलको हुने गरी ६ समूह बनाउनुहोस् । कम्तीमा १० जनासँग सोधेर तलको तालिकाबमोजिम स्थानीय व्यक्तिहरूले दिइएको जवाफको आधारमा टिपोट गर्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

खाद्य वस्तुको नाम	मिसावट भएको वस्तु	स्वास्थ्यमा पर्ने असर	समाधानका उपाय

उल्लिखित परियोजना कार्यको निम्नानुसारको रुब्रिक्सबाट मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

आधार	सूचक	जम्मा अड्क
परियोजना कार्य सम्पादन	तोकिएको प्रक्रिया पूरा गरी परियोजना कार्य सम्पन्न गरेमा	३
	आशिक रूपमा परियोजना कार्य गरेमा	२
	परियोजना कार्य गर्ने प्रयास गरेमा	१
सम्पादित कार्यको प्रस्तुतीकरण	चरणबद्ध र तार्किक रूपमा क्रियाकलापको प्रस्तुतीकरण गरेमा	३
	चरणबद्ध रूपमा क्रियाकलापको प्रस्तुतीकरण गरेको तर तर्क दिन नसकेमा	२
	प्रस्तुतीकरण गर्ने प्रयास मात्र गरेमा	१

एकाइ ४ रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार (Disease, Safety and First Aid)

(क) परिचयः

मानिसलाई कहिलेकाहीं विभिन्न रोग लाग्न तथा दुर्घटनामा पनि पर्न सक्छ । रोग तथा सम्भावित दुर्घटनाबाट बच्ने रोकथाम र सुरक्षाका उपायहरू अपनाएर स्वस्थकर र सुरक्षित जीवन बाँच्न सकिन्छ । यस एकाइमा दूषित हावाको माध्यमबाट सर्ने रोगहरू, सङ्क्रमित सुई/रगतबाट सर्ने रोगहरू, टन्सिल र फ्यारेन्जाइटिसका कारण, लक्षण र रोकथामका उपायलगाईत प्राथमिक उपचार बाकसको निर्माण र प्रयोग, केही दुर्घटनाहरू (मर्कनु, हाड भाँचिनु, बेहोस हुनु, सर्पले डस्नु र करेन्ट लाग्नु) का प्राथमिक उपचार र सडक दुर्घटनबाट सुरक्षित हुने उपायहरू यस एकाइमा समावेश गरिएको छन् । यस एकाइमा समावेश गरिएका विषयवस्तुको सिकाइ सहजीकरणका क्रममा सञ्चार सिप, समालोचनात्मक सोच सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, सिकाइ सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिप हासिल हुने गरी सिकाइ विधि र रणनीतिहरू समावेश गरिएको छन् । पाठ्यक्रमले तोकेका सिकाइ उपलब्ध हासिल गराउन उत्प्रेरित गर्ने खालका सुरुवाती सिकाइ क्रियाकलाप तथा ज्ञान, सिप र धारणा विकास हुने मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र अन्तमा सबलीकरण सिकाइ क्रियाकलाप गराउन सकिने छ । यहाँ प्रस्तुत सिकाइ सामग्री, क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन विधिबाहेक विद्यार्थीको रुचि, स्तर, क्षमता, उपलब्ध साधनस्रोत तथा स्थानीय परिवेश अनुकूल हुने गरी सिकाइ सहजीकरणका अन्य तौर तरिका पनि अवलम्बन गर्न सकिने छ । यस एकाइबाट सर्ने र नसर्ने रोगप्रति सजगता र रोकथामका उपाय अवलम्बन तथा जोखिमप्रति सचेतता र सावधानी अपनाई दुर्घटना तथा विपद् व्यवस्थापनको तयारी गर्न सक्षम हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

(ख) सिकाइ उपलब्ध

यस एकाइको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्न सिकाइ उपलब्ध हासिल गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- १ दूषित हावाको माध्यमबाट सर्वे रोगहरूको परिचय दिन र रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्न
 २ सङ्क्रमित सुई/रगतबाट सर्वे रोगका परिचय दिन र रोकथामका उपायहरू बताउन
 ३ टन्सिल र फ्यारेन्जाइटिस रोगको कारण र रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्न
 ४ प्राथमिक उपचार बाकसको निर्माण र प्रयोग गर्न
 ५ सङ्क दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपायहरू अपनाउन
 ६ दुर्घटना तथा चोटपटकका समयमा प्राथमिक उपचारको अभ्यास गर्न

(ग) पाठ्यवस्तुगत समय विभाजन :

क्र.सं.	पाठ्यवस्तु	अनुमानित कार्यधण्टा: द
१	दूषित हावाको माध्यमबाट सर्वे रोगहरू	१
२	सङ्क्रमित सुई/रगतबाट सर्वे रोगहरू	१
३	टन्सिलाइटिस्	१
४	फ्यारेन्जाइटिस	१
५	प्राथमिक उपचार बाकसको निर्माण र प्रयोग	१
६	सङ्क दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपायहरू	१
७	प्राथमिक उपचार : मर्क्नु, हाड भाँचिनु, र बेहोस् हुनु	१
८	प्राथमिक उपचार : सर्पले डस्नु र करेन्ट लाग्नु	१

उन्नैसौं दिन : दूषित हावाको माध्यमबाट सर्वे रोगहरू (Diseases Transmited by Air)

(क) सिकाइ उपलब्ध /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) दूषित हावाको माध्यमबाट सर्वे रोगहरूको परिचय दिन
- (आ) दूषित हावाको माध्यमबाट सर्वे रोगहरू (ठेउला लहरेखोकी, क्षयरोग कोभिड १९) को सर्वे माध्यम र लक्षणहरू बताउन
- (इ) दूषित हावाको माध्यमबाट सर्वे रोगहरूको रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) पाँचओटा कागजको गिलास वा त्यस्तै कुनै डब्बा, चार्टपेपर, A4 size को कागज र स्केल

(आ) ठेउला, लहरेखोकी, क्षयरोग कोभिड १९ का सर्वे माध्यम, लक्षण र रोकथामका उपाय उल्लेख भएका पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप वा चार्ट

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

(अ) विद्यार्थीहरूको ५ ओटा समूहमा बनाउनुहोस् र पाठ्यपुस्तकको पेज नं. ४२ मा दिइएको चित्र हेन लगाई एउटा समूहलाई एउटा प्रश्न छलफल गर्न लगाई उत्तर टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

(१) चित्रमा देखाए जस्तो बाटोमा हिँडदा किन मास्क लगाउनुपर्छ ?

(२) दूषित हावाको माध्यमबाट रोग किन लाग्छ ?

(३) दूषितहावाको माध्यमबाट रोग कसरी सर्च ?

(४) दूषितहावाको माध्यमबाट सर्वे ४ ओटा रोगहरूको नाम भन्नुहोस् ?

(५) दूषितहावाको माध्यमबाट सर्वे कुनै एउटा रोगको लक्षण भन्नुहोस् ?

क्रियाकलाप २ : दूषित हावाको माध्यमबाट सर्वे रोगहरूको परिचय : प्रश्नोत्तर विधि

(अ) प्रत्येक समूहबाट एक एक जनालाई अगाडिबोलाएर सुरुआती क्रियाकलाप गर्दा टिपोट गरेको उत्तर बोर्डमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

(आ) दुई जना विद्यार्थीहरूलाई अगाडि बोलाएर पाठ्यपुस्तकको पेज नं. ४३ मा दिइएको संवाद अभिनय गर्न लगाउनुहोस् र उनीहरूले लेखेको उत्तरसँग तुलना गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यकताअनुसार सुधार गर्न लगाउनुहोस् ।

(इ) त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई यस पाठसँग सम्बन्धित जिज्ञासा राख्न लगाउनुहोस् र सोको उत्तर बताइ दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : ठेउला लहरेखोकी, क्षयरोग कोभिड १९ का कीटाणु, सर्वे माध्यम र लक्षण र रोकथामका उपाय : ग्रालरी हिँडाइ विधि

(अ) विद्यार्थी सझ्खानुसार एउटा समूहमा ६ देखि ८ जना हुने गरी समूह बनाउनुहोस् ।

(आ) ठेउला, लहरेखोकी, क्षयरोग कोभिड १९ का कीटाणु, सर्वे माध्यम, लक्षण र रोकथामका उपाय उल्लेख भएका पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप वा चार्ट देखाउदै व्याख्या गर्नुहोस् ।

(इ) विद्यार्थीहरूलाई आ आफ्नो समूहमा ती रोगका कीटाणुहरूका नाम, सर्वे माध्यम, लक्षणहरू र रोकथामका उपायहरू टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

(ई) रोकथामका उपायहरूको बारेमा छलफल गर्दा विद्यार्थीहरूको भूमिका, परिवार, समुदाय तथा सरकारको भूमिकाका बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यकताअनुसार सहजीकरण गर्नुहोस् ।

(उ) प्रत्येक समूहलाई एउटा एउटा चार्टपेपर दिएर लेख्न मिल्ने गरी भित्तामा टाँस्न लगाउनुहोस् वा टेबुलमा राख्न लगाउनुहोस् ।

(ऊ) भित्तामा टाँस्दा वा टेलमा राख्ना ओहोरदोहर गर्न मिल्ने गरी टाँस्न वा राख्न लगाउनुहोस् ।

(ए) तत्पश्चात् प्रत्येक समूहका विद्यार्थीहरूलाई आ(आफ्नो समूहका सदस्यमध्ये एक जनालाई आआफ्नो चार्टपेपरमा तल दिएको जस्तैः तालिका बनाई क्रमशः पहिलो महलमा क्रम सङ्ख्या, दोस्रोमा रोग, तेस्रोमा कीटाणुको नाम, चौथोमा सर्वे माध्यम, पाँचौमा लक्षण र छैठौंमा रोकथामका उपायहरू शीर्षक लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्र.स.	रोग	कीटाणुको नाम	सर्वे माध्यम	लक्षण	रोकथामका उपाय
१	ठेउला,				
२	लहरेखोकी,				
३	क्षयरोग				
४	कोभिड १९				

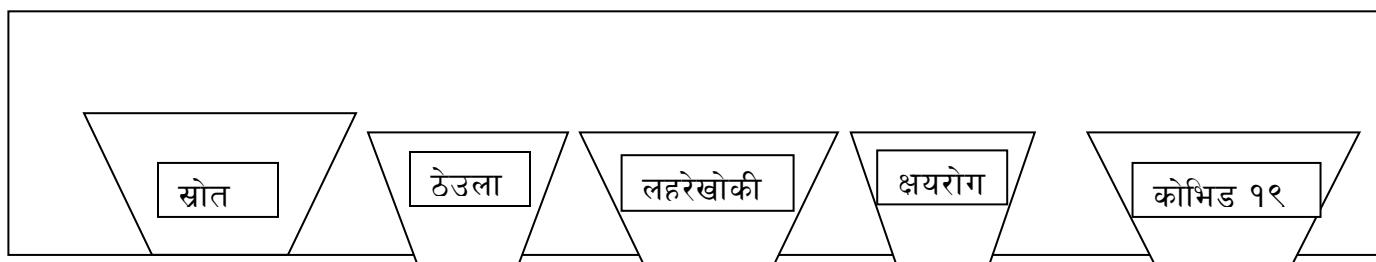
- (ओ) त्यस्तै दुई-दुई जनालाई ती रोगका कीटाणुका नाम, सर्वे माध्यम, लक्षण र रोकथामका उपायहरू अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
- (औ) समूहका विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो समूहका प्रत्येक सदस्यले जिम्मेवार पाउने गरी आफै कार्य विभाजन गर्न लगाउनुहोस् ।
- (अं) तत्पश्चात् विद्यार्थीहरूले आआफ्नो जिम्मेवारीअनुसार प्रत्येक समूहको चार्टपेपरमा गएर एक जनाले भन्ने र अर्कोलाई लेख्न लगाउनुहोस् ।
- (अ:) सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूले लेखिसके पछि आआफ्ना चार्ट अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याइकन

निम्नानुसार मूल्याइकन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

१. रोगको कीटाणुका नाम, सर्वे माध्यम, लक्षण र रोकथामका उपाय पहिचान गर्नुहोस् ।

- (अ) A4 size को कागजलाई स्केलको सहायताले ससानो टुक्रा बनाएर त्यसमा ठेउला, लहरेखोकी, क्षयरोग कोभिड १९ का कीटाणुको नाम र लक्षणहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।
- (आ) एउटा टुक्रामा एउटा कीटाणुको नाम वा एउटा लक्षणमात्र लेख्न लगाउनुहोस् ।
- (इ) टेबलमा ५ ओटा कागजको गिलास राख्नुहोस् । त्यसमध्ये एउटा गिलासमा स्रोत र अन्य तीन गिलासमा क्रमशः ठेउला, लहरेखोकी, क्षयरोग र कोभिड १९ लेखेको कागज गमको सहायताले टाँस्नुहोस् ।
- (ई) सबै टुक्राहरूलाई स्रोतमा राख्न लगाउनुहोस् ।



- (कु) पालैपालो एउटा एउटा विद्यार्थीलाई बोलाएर स्रोतबाट कुनै एउटा टुक्रा फिक्न लगाई पढन लगाउनुहोस । कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई यो कुन रोगको कीटाणुको नाम हो ? वा कुन रोगका लक्षण हो ? सोधनुहोस आवश्यक परे सही उत्तर भन्दनुहोस् र उपयुक्त गिलासमा राख्न लगाउनुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- (अ) दूषित हावाको माध्यमबाट सर्ने रोग भनेको के हो ?
 (आ) ठेउला रोगको कीटाणुको नाम बताउनुहोस् ।
 (इ) क्षयरोगका कुनै दुईओटा लक्षण भन्नुहोस् ।
 (ई) कोभिड १९ बाट जोगिन विद्यार्थीहरूले के कस्ता उपायहरू अपनाउन पर्दछ ? कुनै दुई उपायहरू बताउनुहोस् ।

बिसौं दिन : सङ्क्रमित सुई/रगतबाट सर्ने रोगहरू (Communicable Disease transmitted by Contaminated Syringe and Blood)

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) सङ्क्रमित सुई/रगतबाट सर्ने रोगका परिचय दिन
 (आ) सङ्क्रमित सुई/रगतबाट सर्ने रोगका रोकथामका उपाय बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) हेपाटाइटिस “बी”, हेपाटाइटिस “सी”र एचआईभी र एड्स रोगका कीटाणु, सर्ने माध्यम, लक्षण र रोकथामका उपाय उल्लेख भएका पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप वा चार्ट

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज नं. ४५ मा दिइएको घटना “पढौं र बुझौं” पढन लगाउनुहोस् । पढिसकेपछि ५ मिनटभित्रमा आफूले बुझेको कुरा तीन वाक्यमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
 (आ) पालैपालो अगाडि बोलाएर आफूले लेखेको वाक्य प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : हेपाटाइटिस “बी”, हेपाटाइटिस “सी”र एचआईभी/एड्स सर्ने माध्यम, लक्षण र रोकथामका उपाय : समूह कार्य र प्रस्तुतीकरण

- (अ) विद्यार्थीहरूका सङ्ख्यानुसार एउटा समूहमा ६ देखि ८ जना हुने गरी समूह विभाजन गर्नुहोस् ।
 (आ) हेपाटाइटिस “बी”, हेपाटाइटिस “सी”र एचआईभी र एड्स रोगका कीटाणु, सर्ने माध्यम, लक्षणहरू र रोकथामका उपायहरू उल्लेख भएका पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप वा चार्ट देखाउनुहोस् ।

- (इ) विद्यार्थीहरूलाई आआफ्नो समूहमा ती रोगका कीटाणुहरूका नाम, सर्वे माध्यम, लक्षणहरू र रोकथामका उपायहरू टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ई) प्रत्येक समूहलाई एउटा एउटा चार्टपेपर दिनुहोस् ।
- (उ) प्रत्येक समूहका विद्यार्थीहरूलाई आआफ्नो समूहका सदस्यमध्ये एक जनालाई आआफ्नो चार्टपेपरमा तल दिएको जस्तो तालिका बनाई क्रमशः पहिलो महलमा क्रमसङ्ख्या, दोस्रोमा रोग, तेस्रोमा कीटाणुको नाम, चौथोमा सर्वे माध्यम, पाँचौमा लक्षण र छैटौमा रोकथामका उपायहरू शीर्षक लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्र.स.	रोग	कीटाणुको नाम	सर्वे माध्यम	लक्षण	रोकथामका उपायहरू
१	हेपाटाइटिस “बी”				
२	हेपाटाइटिस “सी”				
३	एचआईभी र एड्स				

- (ऊ) त्यस्तै दुई-दुई जनालाई ती रोगका कीटाणुका नाम, सर्वे माध्यम, लक्षण र रोकथामका उपायहरू अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ए) समूहका विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो समूहका प्रत्येक सदस्यले जिम्मेवारी पाउने गरी आफैं कार्य विभाजन गर्न लगाउनुहोस् । समूहले अध्ययन लगाउन नसके मात्र जिम्मेवारी बाँड्नुहोस् ।
- (ऐ) तत्पश्चात् विद्यार्थीहरूले आआफ्नानो जिम्मेवारीअनुसार चार्टपेपरमा एक जनाले भन्न अर्कोलाई लेख्न लगाउनुहोस् ।
- (ओ) सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूले लेखिसकेपछि आआफ्नो प्रस्तुती गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : हेपाटाइटिस “बी”, हेपाटाइटिस “सी”र एचआईभी/एड्स सर्वे माध्यम, लक्षण र रोकथामका उपाय : समूह कार्य विधि

- (अ) कक्षामा विद्यार्थीको सङ्ख्याको आधारमा चार समूहमा बनाउनुहोस् ।
- (आ) हेरक समूहले क्रमशः हेपाटाइटिस “बी”, हेपाटाइटिस “सी”र एचआईभी/एड्स रोगका कीटाणु, सर्वे माध्यम, लक्षणहरू र रोकथामका उपायमध्ये कुनै एउटाको बारेमा छलफल गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
- (इ) त्यसपश्चात् विद्यार्थीहरूलाई समूहको निचोड सुनाउन प्रेरित गर्नुहोस् । जुन समूहले सबैभन्दा पहिले भन्न सक्छ त्यस समूहलाई ताली बजाएर हौसला प्रदान गर्नुहोस् ।
- (ई) अन्तमा पुस्तकको पेज ४५ र ४६ मा भएको अध्ययन सामग्री सामूहिक रूपमा अध्ययन गर्न र त्यसको सार निकाल लगाउनुहोस् । आवश्यकताअनुसार शिक्षकले थप प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन :

निम्नानुसार मूल्यांकन र अभिलेख गर्नुहोस् :

१. तलको प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (अ) सङ्क्रमित सुई/रगतबाट सर्वे चारओटा रोगका नाम बताउनुहोस् ।
- (आ) हेपाटाइटिस “सी”रोग कसरी सर्द ? कनै चार माध्यम भन्नुहोस् ।
- (इ) हेपाटाइटिस “बी” को कुनै पाँचओटा लक्षण उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (ई) सङ्क्रमित सुई/रगतबाट सर्वे रोगबाट बच्न आफ्नो साथीलाई के सल्लाह दिनुहुन्छ ?

२. तल दिइएका मध्ये उपयुक्त विकल्पमा ठिक चिह्नमा लगाउनुहोस् :

- (अ) हेपाटाइटिस “बी”सुई/रगतबाट सर्वे रोग हो ।
- (१) ठेउला (२) क्षयरोग (३) हैजा (४) हेपाटाइटिस बी
- (आ) हेपाटाइटिस “सी”बाट पनि सर्द ।
- (१) खोकदा (२) दूषित पानी (३) असुरक्षित यौन सम्पर्क (४) हावा
- (इ) रोगविरुद्ध लड्ने प्रतिरोध क्षमता कमजोर हुँदै जानु..... को लक्षण हो ।
- (१) हेपाटाइटिस “सी”(२) हेपाटाइटिस “बी” (३) तनाव (४) एचआईभी/एड्स
- (ई)लागेमा चित्तलो र अमिलो खाने कुरा खानु हुँदैन ।
- (१) निन्दा (२) तनाव (३) हेपाटाइटिस “सी”(४) स्मरण शक्ति कम भएमा

एककाइसौँ दिन : टन्सिलाइटिस (Tonsillitis)

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) टन्सिलाइटिस रोगको कारण र लक्षण बताउन
- (आ) टन्सिलाइटिस रोगको रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) टन्सिलको चित्र
- (आ) टन्सिलाइटिस रोगको कारण र सर्वे माध्यम उल्लेख भएका पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो किलप
- (इ) टन्सिलाइटिस रोगको लक्षणहरू र रोकथामका उपायहरू उल्लेख भएका पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो किलप

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई छाति, घाँटी, टाउको र मेरुदण्ड सिधा हुने गरी बस्न लगाउनुहोस् र पाठ्यपुस्तकको पेज नं. १०१ मा दिइएको सूक्ष्म क्रियाहरूको ख देखि घ सम्मको क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् ।

(आ) योग र प्राणायामले रोग विरुद्ध लड्ने क्षमता बढाउँछ भनेर आजको पाठसँग जोडनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : टन्सिलाइटिस रोगको कारण र लक्षण : निर्देशित हेराइ सोचाइ क्रियाकलाप विधि

(अ) टन्सिलको चित्र देखाउनुहोस् ।

(आ) विद्यार्थीलाई यो के को चित्र हो ? प्रश्न गर्नुहोस् ।

(इ) विद्यार्थीहरूलाई समूहमा प्रश्न सोधै कुनै एक विद्यार्थीलाई उत्तर भन्न लगाउनुहोस् ।

(ई) भन्न नसके मात्र उत्तर वताउनुहोस् र अर्को प्रश्न गर्नुहोस् । जस्तै टन्सिल सङ्क्रमित हुनुलाई के भनिन्छ ? यो रोग प्राय कुन उमेर समूहका मानिसमा देखिन्छ ?

(उ) त्यसपछि टन्सिलाइटिस रोगको कारण, सर्ने माध्यम, लक्षणहरू उल्लेख भएका पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा चार्टपेपर वा अन्य डिजिटल सामग्री देखाउनुहोस् ।

(ऊ) विद्यार्थीहरूलाई रोगको कारण, सर्ने माध्यम, लक्षणहरूसँग सम्बन्धित प्रश्न उत्तर गर्नुहोस् । जस्तै यो रोग के कारणले लाग्छ ? यस्का लक्षणहरू के के हुन ? यो रोगबाट कसरी बच्न सकिन्छ ? आदि अन्तमा पाठको निचोड वताउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : टन्सिलाइटिस रोगको रोकथामका उपायहरू : भूमिका निर्वाह विधि (Role Play Method)

(अ) विद्यार्थीहरूलाई दुई दुई जनाको जोडी बनाउन लगाउनुहोस् ।

(आ) पाठ्यपुस्तकको पेज नं. ४७ मा दिएको संवाद अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

(ओ) कस्ते कस्तो भूमिका निर्वाह गर्ने छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

(औ) आआफ्नो संवाद अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

(अं) पहिले आआफ्नो स्थानमा रहेर भूमिका निर्वाह गर्न लगाउनुहोस् ।

(अ:) सबै जोडीलाई अवलोकन गर्नुहोस् र उत्कृष्ट जोडीलाई अगाडि बोलाएर भूमिका निर्वाह गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

निम्नानुसार मूल्यांकन र अभिलेख गर्नुहोस :

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(अ) टन्सिल सङ्क्रमित हुनु..... हो ।

(आ) टन्सिलाइटिस प्राय जसो..... मा देखापर्छ ।

(इ) चिसोको एलर्जीको कारणले पनिहुन्छ ।

(ई) टन्सिलाइटिस भएमा थुक निल्दा.....दुख्छ ।

(उ) टन्सिलाइटिसबाट बच्न भिडभाडमा नजाने, , र खाना खानुपर्छ ।

२. तलको प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- (अ) टन्सिल शरीरको कुन भागमा रहेको हुन्छ ?
- (आ) टन्सिलाइटिस रोग कसरी सर्व ? चार माध्यम भन्नुहोस् ।
- (इ) टन्सिलाइटिसको चारओटा लक्षण उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (ई) टन्सिलाइटिसबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

बाइसौं दिन : फ्यारेन्जाइटिस (Pharyngitis)

(क) सिकाइ उपलब्धि / विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) फ्यारेन्जाइटिस रोगको कारण र लक्षण बताउन
- (आ) फ्यारेन्जाइटिस रोगको रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) स्वस्थ र फ्यारेन्जाइटिस भएको कण्ठको चित्र
- (आ) फ्यारेन्जाइटिस रोगको कारण, सर्वे माध्यम, लक्षण र रोकथामका उपाय उल्लेख भएका पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीलाई स्वस्थ र फ्यारेन्जाइटिस भएको कण्ठको चित्र देखाउनुहोस् ।
- (आ) पाँच मिनेट समय दिएर फरक लेख्न लगाउनुहोस् ।
- (इ) समय समाप्त भएपछि पालैपालो सबैलाई बोलाएर उनीहरूले फेला पारेको फरक भन्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : फ्यारेन्जाइटिस रोगको अर्थ, कारण, लक्षण र बच्ने उपाय : टोलि, जोडी, एकल क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई ६ देखि ८ जनाको समूह बनाउन लगाउनुहोस् ।
- (आ) समूहमा फ्यारेन्जाइटिस रोगको अर्थ, कारण, सर्वे माध्यम, लक्षण र रोकथामका उपायहरू टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- (इ) त्यसपछि दुई जनाको जोडीमा छलफल गर्न लगाई छुटेको कुरा थप्न लगाउनुहोस् ।
- (ई) अन्तमा तल दिइएको तालिका एकल रूपमा भर्न र साथी समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

क्र.स.	फ्यारेन्जाइटिस	रोगको कारण	रोग सर्वे माध्यम	रोगको लक्षणहरू	रोकथामका उपायहरू
.	रोगको अर्थ				

१.				
२.				
३.				
४.				

(घ) मूल्यांकन :

निम्नानुसार मूल्यांकन र अभिलेख गर्नुहोस् :

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

- (अ) फ्यारेन्जाइटिस प्राय १५ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूलाई लाग्ने रोग हो ।
- (आ) यो फोक्सोको सङ्क्रमण हो ।
- (इ) फ्यारेन्जाइटिस भाइरस र व्याक्टेरियाका कारणले हुन्छ ।
- (ई) पेट दुख्नु यो रोगको मुख्य लक्षण हो ।
- (उ) मनतातो पानीमा नुन राखेर कुल्ला गर्दा फ्यारेन्जाइटिस ठिक हुन्छ ।

२. तलको प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

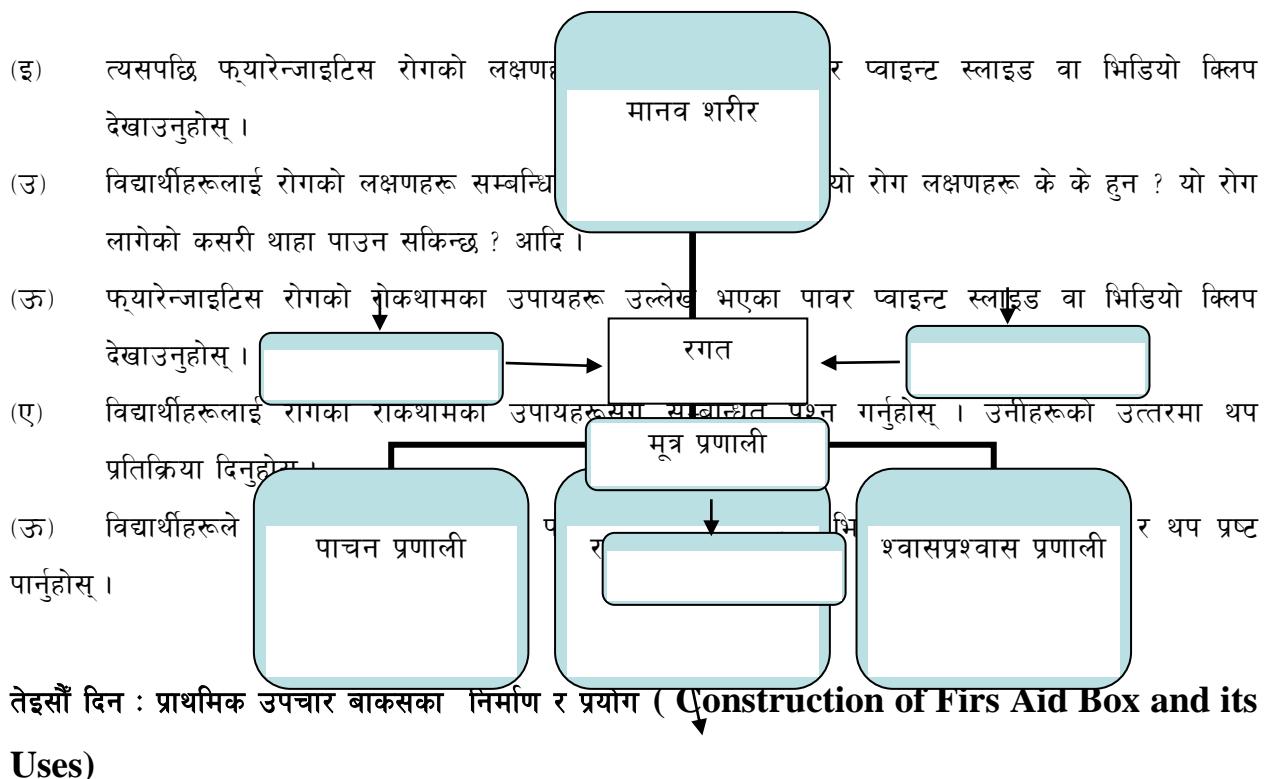
- (अ) फ्यारेन्जाइटिस सरुवा रोग हो ? कारण भन्नुहोस् ।
- (आ) फ्यारेन्जाइटिसरोग कसरी सर्व ? चार माध्यम भन्नुहोस् ।
- (इ) फ्यारेन्जाइटिसको चारओटा लक्षण उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (ई) फ्यारेन्जाइटिसबाट बच्न के गर्नुपर्छ ? उपायहरू भन्नुहोस् ।

(ङ) थप क्रियाकलाप :

क्रियाकलाप १ : फ्यारेन्जाइटिस रोगको कारण र लक्षण :

निर्देशित हेराइ सोचाइ क्रियाकलाप

- (अ) फ्यारेन्जाइटिस रोगको कारण र सर्व माध्यम उल्लेख भएका पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउनुहोस् ।
- (आ) विद्यार्थीहरूलाई रोगको कारणर र सर्व माध्यमसँग सम्बन्धित प्रश्न गर्नुहोस् । जस्तै यो रोग प्राय कुन उमेरमा हुने गर्दछ ? यो कुन अड्गाको सङ्क्रमण हो ? यो रोग के कारणले लाग्छ ? आदि ।



(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) प्राथमिक उपचार बाकसको निर्माण र प्रयोग गर्ने

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) समूहको सङ्ख्याअनुसार खाली चार्टपेपर र फरकफरक रडका मार्कर
- (आ) हातमा व्यान्डेज लगाउने तरिका उल्लेख भएको पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप
- (इ) रोलिङ व्याडेज वा कृप व्याडेज

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई छाति, घाँटी, टाउको र मेरुदण्ड सिधा हुने गरी बस्न लगाउनुहोस् र पाठ्यपुस्तकको पेज नं. १०१ मा दिएको सूक्ष्म क्रियाको ख देखि घ सम्मको क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस्।

क्रियाकलाप २ : प्राथमिक उपचार र प्राथमिक उपचार बाकसको परिचय : स्नोबल क्रियाकलाप विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई ६ देखि ८ जनाको ५ समूह बनाउन लगाउनुहोस्।
- (आ) कक्षाकोठाको पाँच स्थानमा खाली चार्टपेपर राख्नुहोस्।
- (इ) फरक फरक चार्टपेपरमामा फरक फरक प्रश्न लेख्नुहोस्।

उदाहरण :

प्राथमिक उपचार भनेको के हो ?

प्राथमिक उपचारको चारओटा महोव उल्लेख गर्नुहोस् ?

प्राथमिक उपचारको
उद्देश्य लेख्नुहोस् ?

प्राथमिक उपचार बाकसमा
हुने सामग्रीका उपयोग
लेख्नुहोस् ?

विद्यालयमा प्राथमिक
उपचार बाकस किन
आवश्यक पर्छ ?

- (उ) फरक समूहलाई फरक रडको मार्कर दिएर एउटा समूहलाई एउटा चार्टपेपर रहेको ठाउँमा पठाउनुहोस् । समूहमा छलफल गरेर त्यसमा लेखेको प्रश्नको उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् ।
- (ऊ) सबै समूहले आफ्नो आफ्नो भागमा परेको प्रश्नको उत्तर लेखी सकेपछि केही बेर रोकिनुहोस् । शिक्षकले स्नोबल भनेर सङ्केत दिनुहोस् । सो सङ्केत पाउनासाथ प्रत्येक समूहलाई घडीको सुईको दिशामा आफ्नो दाहिनेतिरको चार्टपेपर रहेको ठाउँमा सार्न लगाउनुहोस् ।
- (ए) यसरी सरीसकेपछि अधिल्लो समूहले लेखेको कुरा पढेर थप कुरा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- (ओ) यो प्रक्रिया सबै समूह सबै ठाउँमा नपुगेसम्म चलाई राख्नुहोस् ।
- (औ) विद्यार्थीहरूले लेखेको उत्तर छलफल गराउनुहोस् ।
- (अं) अन्तमा पालैपालो प्रत्येक समूहबाट एकजनालाई बोलाएर उनीहरूले सिकेको कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : प्राथमिक उपचार बाकसमा भएका सामग्रीहरूका उपयोगः प्रदर्शन विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई प्राथमिक उपचार बाकसमा भएका सामग्रीहरूको प्रयोग बताउनुहोस् र तीमध्येको कुनै एउटाको उपयोग गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्नुहोस् । जस्तै हात मर्केमा हातमा व्यान्डेज लगाउने तरिका प्रदर्शन गर्नुहोस् वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउनुहोस् ।
- (आ) त्यसपछि सबै विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन :

निम्नानुसार मूल्याकन र अभिलेख गर्नुहोस् :

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

थर्मोमिटर	हातमा लगाउन
डिटोल	ज्वरो
एन्टासिड	घाउ
त्रिकोणात्मक पटटी	पेटमा र्याँस भरिएको बेला दुखाइ कम गर्न

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (अ) दैनिक जीवनमा प्राथमिक उपचारको महत्त्व बताउनुहोस् ।

- (आ) प्राथमिक उपचारको चारओटा उद्देश्य बताउनुहोस् ?
- (इ) प्राथमिक उपचार बाकसमा हुनु पर्ने चारओटा सामग्रीका नाम भन्नुहोस् ।
- (ई) हात मर्केमा रोलिङ व्यान्डेज वा कृप व्यान्डेज लगाउने तरिका प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

चौबिसौं दिन : सडक दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपायहरू (Measures to Prevent Road Accident)

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) सडक दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपायहरू अपनाउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) ट्राफिक चिह्न नियम उल्लेख भएको पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप
- (आ) ट्राफिक चिह्नको चित्र
- (ई) जेब्रा क्रस र ट्राफिक वर्ती (रातो, पहेलो र हरियो) को चित्र भएको चार्ट र सिटटी

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीहरूको चार समूह बनाउनुहोस् । एउटा कुर्सी बोर्डको अगाडि राख्नुहोस् ।
- (इ) एक पटकमा एउटा समूहबाट एक जनालाई अगाडि बोलाएर उक्त कुर्सीमा बस्न लगाउनुहोस् र बोर्डमा कुनै ट्राफिक चिह्न वा सवारी साधनको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ई) त्यस समूहको विद्यार्थीहरूलाई नबोली ट्राफिक चिह्न इसाराले कुर्सीमा बस्ने विद्यार्थीहरूला देखाउन लगाउनुहोस् ।
- (उ) कुर्सीमा बस्ने विद्यार्थीलाई त्यसको अधारमा शब्द पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ए) एक समूलाई १ देखि २ मिनेट समय दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : सडक दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुन ट्राफिक चिह्न र नियम : निर्देशित हेराइ सोचाइ क्रियाकलाप विधि

- (अ) ट्राफिक चिह्न उल्लेख भएको पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउनुहोस् ।
- (आ) विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न ट्राफिक चिह्न देखाउदै यो चिह्न को अर्थ के हो ? भनेर प्रश्न गर्नुहोस् ।
- (इ) त्यसपछि ट्राफिक नियम उल्लेख भएको पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउनुहोस् ।
- (उ) विद्यार्थीहरूलाई ट्राफिक नियमसम्बन्धी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- (ऊ) विद्यार्थीहरूले उत्तर भन्न नसकेमा पुनः पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : सडक दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपायहरू : गोल चक्कर क्रियाकलाप विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई ६ देखि ८ जनाको समूह बनाउन लगाउनुहोस् ।
 (आ) फरक चार्टपेपरमा फरक प्रश्न लेख्नुहोस् ।

उदाहरण :



- (इ) कक्षाकोठाको भित्ताको पाँच स्थानमा चार्टपेपर टाँस्नुहोस् ।
 (ई) विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो ठाउँबाट उठेर गोल चक्कर लगाउँदै एकैछिन रोकिएर समूहमा छलफल गरेर उक्त प्रश्नको उत्तर टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
 (उ) सबै समूहले सबै प्रश्नको उत्तर टिपोट गरी सकेपछि एक अर्काको उत्तर पढ्न लगाउनुहोस् ।
 सम्भव भएमा नजिकैको ट्राफिक प्रहरी वा अनुभवि व्यक्ति बोलाएर अतिथि कक्षा लिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : सडक दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपायहरू : भूमिका निर्वाह

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई ४ जनाको समूह बनाउन लगाउनुहोस् ।
 (आ) पालैपालो प्रत्येक समूलाई ट्राफिक व्यवस्थापन र यात्रुको जिम्मेवारी दिनुहोस् ।
 (इ) ट्राफिक व्यवस्थापनको जिम्मा पाएका विद्यार्थीहरूलाई कक्षाकोठाको अगाडि हिँड्न मिलने ठाउँमा जेब्रा क्रस बनाएको चार्टपेपर राख्न लगाउनुहोस् ।
 (ई) एक छेउमा एकजनालाई सिटी लिएर र बाँकी ३ जनालाई ट्राफिक बत्ती (रातो, पहेंलो र हरियो) बनाएको पेपर (एक जनाले एउटा) लिएर उभिन लगाउनुहोस् ।
 (उ) एक एक मिनेटको अन्तरालमा पालैपालो ट्राफिक बत्ती उचाल्न लगाउनुहोस् ।
 (ऊ) सुरुमा सिटी लिएको विद्यार्थीले सिटी बजाएपछि हरियो बत्ती लिएको विद्यार्थीलाई बत्ती माथि गर्न लगाउनुहोस् र यात्रु विद्यार्थीहरूलाई तबसम्म बाटो क्रस गर्न भन्नुहोस् जबसम्म पहेंलो बत्ती लिएको विद्यार्थीले बत्तीमाथि गर्दैन । त्यस लगतै रातो बत्ती लिएको विद्यार्थीलाई रातो बत्तीमाथि गर्न लगाउनुहोस् ।
 (ए) सबै विद्यार्थीले ट्राफिक व्यवस्थापन र यात्रुको जिम्मेवारी नपाउन्जेलसम्म क्रियाकलाप गराइराख्नुहोस् ।
 (ऐ) सम्भव भएसम्म सहरको स्कुलमा एक जना ट्राफिक पुलिस वा जानकार मानिसलाई स्रोत व्यक्तिको रूपमा बोलाएर अतिथि कक्षा वा सिमुलेसन गराउन पनि सकिन्छ ।

(घ) मूल्याङ्कन :

निम्नानुसार मूल्याङ्कन र अभिलेख गर्नुहोस :

१. तल दिइएका सन्देशहरू भलिक्ने चित्र सङ्केत खोजी गरी टाँसेर चित्र चार्ट तयार गर्नुहोस् ।

पदयात्रीले बाटो काट्ने ठाउँ, सवारी उचाई सीमा, रोक र जान देऊ, दाहिने पूरा मोड, अगाडिबाटोमा पदायात्री

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (ई) ट्राफिक बत्तीहरूका अर्थ भन्नुहोस् ?
- (अ) सडक दुर्घटनाका चारओटा कारण बताउनुहोस् ?
- (आ) ट्राफिक नियमको पालना गर्नाले सडक दुर्घटना कम पार्न सकिन्छ । पुष्टि गर्नुहोस् ।
- (इ) तपाईंले आफ्नो साथीलाई सडक दुर्घटनाबाट बच्न के सुभाव दिनुहुन्छ ? चार सुभाव बताउनुहोस् ।

पञ्चवाँ दिन : प्राथमिक उपचार, मर्कनु, हाड भाँचिनु, र बेहोस् हुनु (Sprain, Fracture and Shock)

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) मर्कनु र हाड भाँचिनुको कारण र लक्षण बताउन
- (आ) मर्कनु र हाड भाँचिनु, प्राथमिक उपचारको अभ्यास गर्न
- (इ) बेहोस् हुनुको कारण र लक्षणहरूको सूची बनाउन
- (ई) बेहोस् हुनुको प्राथमिक उपचारको अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) मर्कनु, भाँचिनु र बेहोस् हुनुको प्राथमिक उपचार उल्लेख भएको पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो किलप
- (आ) मर्कनुको कारण, मर्कनुको लक्षण, भाँचिनुको कारण, भाँचिनुको लक्षण, बेहोस् हुनुको कारण र लक्षण लेखेको चार्टपेपर

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीलाई ५ मिनेटको समय दिएर मर्कनु, भाँचिनु र बेहोस् हुनुको अर्थ लेख्न लगाउनुहोस् ।
- (आ) समय समाप्त भएपछि पालैपालो कुनै तीन विद्यार्थीहरूलाई बोलाएर उनीहरूले लेखेको अर्थ भन्न लगाउनुहोस्

।

क्रियाकलाप २ : मर्कनु र हाड भाँचिनुको बेहोस् हुनुको कारण र लक्षण : जिरस

- (अ) एउटा समूहमा ६ जना हुनेगरी विद्यार्थीहरूको समूह बनाउनुहोस् ।
- (आ) प्रत्येक समूहका विद्यार्थीहरूलाई १, २, ३, ४, ५ र ६ अड्क प्रदान गर्नुहोस् ।
- (इ) क्रमशः १, २, ३, ४, ५, र ६ नम्बर परेका समूहका विद्यार्थीहरूलाई मर्कनु कारण, भाँचिनुको कारण, बेहोस् हुनुको कारण, मर्कनुका लक्षण, हाड भाँचिनुका लक्षण र बेहोस् हुनुका लक्षण शीर्षक दिनुहोस् ।

- (ई) कक्षाकोठाको ६ स्थानमध्ये एउटामा मर्कनु कारण, दोस्रोमा मर्कनुका लक्षण, तेस्रोमा भाँचिनुको कारण, चौथोमा भाँचिनुको लक्षण, पाँचौमा वेहोस् हुनुको कारण र छैटौमा वेहोस् हुनुको लक्षण लेखेको A4 size को वा चार्टपेपर टाँस्नुहोस् ।
- (ए) ३, २, १, सुरु भनेपछि प्रत्येक समूहका विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको शीर्षकअनुसारको स्थानमा जान भन्नुहोस् ।
- (ऐ) विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको शीर्षकअनुसार छलफल गर्न र निष्कर्ष टिपोट गर्न १० मिनेट समय दिनुहोस् ।
- (ओ) १० मिनेटपछि आफ्नो समूहमा फर्कन भन्नुहोस् र छलफलबाट प्राप्त निष्कर्ष पालैपालो सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- (औ) प्रत्येक समूहका विद्यार्थीहरूलाई निष्कर्ष तलको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् ।

मर्कनु कारण	मर्कनु लक्षण	हाड भाँचिनु कारण	हाड भाँचिनु लक्षण	वेहोस् हुनुको कारण	वेहोस् हुनुको लक्षण

क्रियाकलाप ३ : मर्कनु, हाड भाँचिनु र बेहोस् हुनुको प्राथमिक उपचारको अभ्यास : प्रदेशन विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई ३ समूह बनाउन लगाउनुहोस् ।
- (आ) पहिलोलाई मर्कनुको प्राथमिक उपचार, दोस्रोलाई हाड भाँचिनु प्राथमिक उपचार र तेस्रोलाई बेहोस् हुनुको प्राथमिक उपचार शीर्षक दिनुहोस् ।
- (इ) मर्कनु, हाड भाँचिनु र बेहोस् हुनुको प्राथमिक उपचार उल्लेख भएको पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउनुहोस् वा प्राथमिक उपचार विधि प्रदेशन गरेर देखाउनुहोस् ।
- (उ) तीनै समूहलाई एउटा एउटा चार्टपेपर दिनुहोस् र अआफ्नो शीर्षकअनुसारको दुर्घटना हुँदा गरिने प्राथमिक उपचार लेख्न लगाउनुहोस् ।
- (ऊ) त्यसपछि पालैपालो तीनै समूहलाई कक्षाअगाडि बोलाएर आआप्नो समूहको प्राथमिक उपचार प्रदेशन गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन :

निम्नानुसार मूल्याकन र अभिलेख गर्नुहोस :

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (अ) मर्कनुको सम्भावित कारणहरू भन्नुहोस् ?
- (आ) हाड भाँचिएको कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ?

- (इ) तपाईंको साथी बेहोस हुँदा कसरी प्रथामिक उपचार प्रदान गर्नु हुन्छ भन्नुहोस् ?
- (ई) हाड भाँचिएको अवस्थामा भाँचिएको भाग किन चलाउनु हुदैन ?

छाव्विसौं दिन : प्राथमिक उपचार : सर्पले डस्नु र करेन्ट लाग्नु

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) सर्पले डस्दा प्रदान गरिने प्राथमिक उपचारको अभ्यास गर्न
- (आ) करेन्ट लाग्दा प्रदान गरिने प्राथमिक उपचारको अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) सर्पले डस्दा प्रदान गरिने प्राथमिक उपचार उल्लेख भएको पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप
- (आ) करेन्ट लाग्दाप्रदान गरिने प्राथमिक उपचार उल्लेख भएको पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई छाति, घाँटी, टाउको र मेरुदण्ड सिधा हुने गरी बस्न लगाउनुहोस् र पाठ्यपुस्तकको पेज नं. १०१ मा दिइएको सूक्ष्म क्रियाहरूको ख देखि घ सम्मको क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई आजको कक्षाका लागि तयार गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : सर्पले डस्दा र करेन्ट लाग्दा प्रदान गरिने प्राथमिक उपचार

निर्देशित पढाइ सोचाइ क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तको पेज ५३ मा दिइएको सर्पको टोकाइ पढौं र बुझौं पठन सामग्री पढी छलफल गरेर तलको तालिकाबमोजिमको विवरण भर्न लगाउनुहोस् ।

कसलाई सर्पले टोक्यो?	सर्पले टोक्नुको कारण के थियो?	गरिमाले के के प्राथमिक उपचार गरिन ?	सर्पको टोकाइबाट बच्न के गर्नु पर्छ ?
	१.	१.	१.
	२.	२.	२.
	३.	३.	३.
	४.	४.	४.

- (आ) पुनः विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तको पेज ५४ देखि ५६ मा करेन्ट लाग्नुको प्राथमिक उपचारका तरिकाहरू सम्बन्धमा दिइएको कुराकानी पढी छलफल गरेर तलको तालिकाबमोजिमको विवरण भर्न लगाउनुहोस् । साथै त्यस तालिकामा भएको सूचनाको निचोड विश्लेषण गर्न लगाउनुहोस् ।

रामको साथीको कस्तो व्यवहारले उनलाई करेन्ट लागेको थियो ?	हरिले करेन्ट लागदा प्राथमिक उपचार कसरी गर्नु पर्छ भने ?	करेन्ट लाग्नबाट बच्न तपाईं के गर्नुहुँच ?
१.	१.	१.
२.	२.	२.
३.	३.	३.
४.	४.	४.

क्रियाकलाप ३ : सर्पले डस्दा र करेन्ट लागदा प्रदान गरिने प्राथमिक उपचारको अभ्यास :

भिडियो प्रस्तुतीकरण र प्रदर्शन विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई दुई समूह बनाउन लगाउनुहोस् ।
- (आ) पहिलोलाई सर्पले टोक्दा प्रदान गरिने प्राथमिक उपचार र दोस्रोलाई करेन्ट लागदा गरिने प्राथमिक उपचार शीर्षक दिनुहोस् ।
- (इ) सर्पले टोक्दा र करेन्ट लागदा गरिने प्राथमिक उपचार उल्लेख भएको पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप देखाउनुहोस् ।
- (ई) पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिपमा देखाएनुसार प्राथमिक उपचार प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- (उ) दुवै समूहलाई एउटा एउटा चार्टपेपर दिनुहोस् र आआफ्नो शीर्षकअनुसारको दुर्घटना हुँदा गरिने प्राथमिक उपचार चरणबद्ध ढङ्गले लेख्न लगाउनुहोस् ।
- (ऊ) पालैपालो दुवै समूहलाई कक्षाअगाडि बोलाएर आआफ्नो समूहको प्राथमिक उपचार प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

निम्नानुसार मूल्याकन र अभिलेख गर्नुहोस :

१. ठिक बैठिक छुट्याउनुहोस :

- (अ) सर्पले टोकेको भाग छातीको तहभन्दा तल पर्ने गरी राख्नुपर्छ । (.....)
- (आ) सर्पले टोकेको उपचार घरमै गर्नुपर्छ । (.....)
- (इ) चिसो हातले स्विच खोल्ने र निभाउने गर्दा करेन्ट लाग्छ । (.....)
- (ई) करेन्ट लागेको देखेमा विद्युतको मुख्य स्विच बन्द गर्नुपर्छ । (.....)

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस :

- (अ) कस्तो अवस्थामा सर्पडसाइको घटना बढी हुन्छ ?
- (आ) विषालु सर्पले टोकेको हो कि विष नभएको सर्पले टोकेको हो कसरी पहिचान गर्न सकिन्छ ?

- (इ) करेन्ट लारनबाट जोगिन घरमा कस्तो उपाय अपनाउनु पर्छ ?
 (ई) करेन्ट लागेका व्यक्तिलाई तारबाट छुटाउट सुख्खा काठ वा लट्ठीको प्रयोग किन गर्नुपर्छ ?

(ड) परियोजना कार्य

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई उपर्युक्त समूहमा पाठ्यपुस्तकको पेज नं. ४३ मा दिइएको जस्तै ५ देखि १० मिनेटको संवाद वा कविता वा नाटक वा कथा बनाउन लगाई एकाइको अन्तमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । तलको रुब्रिक्समार्फत मापन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

आधार	सूचक	अडक
सिर्जनशीलता	जिज्ञासु र निर्धक्क भइ अत्यन्तै नविन तबरले विषयवस्तुको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुति गरेमा	३
	सामान्य तबरको जिज्ञासा र आत्मविश्वासमा सामान्य नविनता प्रयोग गरी विषयवस्तुको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुति गरेमा	२
	सहपाठी वा शिक्षकको पुर्ण सहयोगमा सुधारोन्मुख रूपमा विषयवस्तुको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुति गरेमा	१

एकाइ पाँच : ५ यौनिक तथा प्रजनन् स्वास्थ्य (Sexual and Reproductive Health)

(क) परिचय :

यौनिक र प्रजनन् स्वास्थ्य समग्र स्वास्थ्यको अभिन्न अङ्ग हो । यस एकाइमा लैझिक पहिचान, यौनिक अभिमुखीकरणको परिचय, महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासले प्रजनन् स्वास्थ्य पार्ने असर, यौन दुर्व्यवहारको परिचय, यौन दुर्व्यवहारबाट सुरक्षित रहने उपाय र किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा स्वास्थ्य सेवाको परिचय यस एकाइमा समावेश छन् । सिकाइ सहजीकरणका क्रममा सञ्चार सिप, समालोचनात्मक सोच सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, सिकाइ सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिप हासिल हुने गरी सिकाइ विधि र रणनीतिहरू समावेश गरिएको छन् । तोकिएका सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउन उत्प्रेरित गर्ने खालका सुरुवाती सिकाइ क्रियाकलाप तथा ज्ञान, सिप र

धारणा विकास हुने मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र अन्तमा सबलीकरण सिकाइ क्रियाकलाप गराउन सकिने छ। यहाँ प्रस्तुत सिकाइ सामग्री, क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन विधिबाहेक विद्यार्थीको रुचि, स्तर, क्षमता, उपलब्ध साधनस्रोत तथा स्थानीय परिवेश अनुकूल हुने गरी सिकाइ सहजीकरणका अन्य तौर तरिका पनि अवलम्बन गर्न सकिने छ। यस एकाइमा किशोरावस्थाका परिवर्तन र समस्याहरूको बोध र उचित व्यवस्थापनको सक्षमता विकास हुने अपेक्षा गरिएको छ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि :

यस एकाइको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न सक्षम हुनेछन्।

- १ लैड्गिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरणको परिचय दिन
- २ महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासले प्रजनन् स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू बताउन
- ३ यौन दुर्घटनाको पहिचान र सुरक्षाका उपायहरू अवलम्बन गर्न
- ४ किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवासँग परिचित हुन

(ग) पाठ्यवस्तुगत समय विभाजन :

क्र.सं.	पाठ्यवस्तु	अनुमानित कार्यघण्टा (६)
१	लैड्गिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरणको परिचय	१
२	महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वास	१
३	महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासले प्रजनन् स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू	१
४	यौन दुर्घटनाको पहिचान र सुरक्षित रहने उपाय	१
५	सुरक्षित यौनिक व्यवहार	१
६	किशोरकिशोरीमैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा	१

सत्ताइसौं दिन : लैड्गिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरणको परिचय

(Introduction to Gender Identity and Sexual Orientation)

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

(अ) लैड्गिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरणको परिचय दिन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) यौन, यौनिकता, लैड्गिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरणको अर्थ उल्लेख भएको पावर प्लाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप वा चार्ट
- (आ) विपरीत यौनिक समूह, समयौनिक समूह र द्वैयौनिक समूह, ट्रान्ससेक्सुअल समूह (**LGBTI**) को अर्थ उल्लेख भएको पावर प्लाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप वा चार्ट

को अर्थ उल्लेख भएको चार्ट पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप वा चार्ट

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

(अ) विद्यार्थीहरूको ५ समूह बनाई यौन, यौनिकता, लैड्गिक, यौनिक अभिमुखीकरणलगाईतका शब्दावली वोर्ड वा मेटाकार्डमा लेखेर मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : लैड्गिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरणको परिचय : के डब्ल्यु एल चार्ट

(अ) विद्यार्थीहरूको ५ समूह बनाई प्रत्येक समूहलाई के डब्ल्यु एल चार्ट बनाउन लगाउनुहोस् ।

के डब्ल्यु एल चार्ट

तिमीलाई के थाहा छ ?	तिमीले के जान्न चाहन्छौ ?	तिमीले के सिक्यौ ?

- (आ) सुरुआती क्रियापलापमा मस्तिष्क मन्थन गराएर आएको उत्तर तिमीलाई के थाहा छ ? भन्ने महलमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- (इ) लैड्गिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरणसम्बन्धी उनीहरूको जिज्ञासा तिमीले के जान्न चाहन्छौ ? भन्ने महलमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- (ई) यौन, यौनिकता, लैड्गिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरणको अर्थ उल्लेख भएको पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप वा चार्ट क्रमशः देखाई तिनीहरूको अर्थ बताउनुहोस् ।
- (उ) पाठको अन्तमा उनीहरूको जिज्ञासा पूरा भएनभएको सोधनुहोस् । अझै कहीं जिज्ञासा रहेमा सो को उत्तर बाताई दिनुहोस् र उनीहरूले सिकेको कुरा तिमीले के सिक्यौ ? महलमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : विपरीत यौनिक समूह, समयौनिक समूह र द्वैयौनिक समूहको अर्थ : बिचमा कलम विधि

- (अ) एक समूहमा ६-८ जना हुने गरी विद्यार्थीको समूह बनाउनुहोस् ।
- (आ) विपरीत यौनिक समूह, समयौनिक समूह र द्वैयौनिक समूहको अर्थ उल्लेख भएको पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप वा चार्ट देखाउदै विभिन्न उदाहरण दिएर अर्थ बताउनुहोस् ।
- (इ) पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप वा चार्ट हटाउनुहोस् ।
- (उ) त्यसपछि हरेक समूहलाई चार्टपेपर उपलब्ध गराउनुहोस् ।

- (उ) सबै विद्यार्थीलाई आआफ्नो कलम बिचमा राख्न लगाउनुहोस् ।
- (ऊ) ३, २, १ सुरु भन्ने वित्तिकै दआफ्नो कलम टिपेर विपरीत यौनिक समूह, समयौनिक समूह र द्वैयौनिक समहूका बारेमा उनीहरूले बुझेको कुरा लेख्न लगाउनुहोस् । लेख्दाकै बुँदा दोहोरिन नहुने जानकारी पहिले नै दिनुहोस् ।
- (ए) जुन समूहले सबैभन्दा पहिले लेख्न सक्छ त्यस समूहलाई ताली बजाएर हौसला प्रदान गर्नुहोस् ।
- (ऐ) त्यसपछि सबै समूहको चार्ट सबैजनाले देख्ने ठाँउमा राख्नुहोस् र उत्कृष्ट उत्तर बोर्डमा लेख्नुहोस् र टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : LGBTI को अर्थ : गोल चक्कर क्रियाकलाप विधि

- (अ)विद्यार्थीहरूलाई ६ देरिख द जनाको समूह बनाउन लगाउनुहोस् ।
- (आ)LGBTI को अर्थ उल्लेख भएको चार्ट वा पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा भिडियो क्लिप वा चार्ट देखाउनुहोस् ।
- (इ)त्यसपछि फरक चार्टपेपरमा फरक फरक गरेर LGBTI को बारेमा केही प्रश्नहरू लेखी कक्षाकोठाको भित्ताको पाँच स्थानमा ती चार्टपेपर टाँस्नुहोस् ।
- (उ)विद्यार्थीहरूलाई समूहमा आफ्नो ठाउँबाट उठेर गोल चक्कर लगाउदै एकैछिन रोकिएर छलफल गरेर उक्त प्रश्नको उत्तर टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ए)सबै समूहले सबै प्रश्नको उत्तर टिपोट गरी सकेपछि एकआपसमा साटासाट गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ऐ) त्यसपछि यससम्बन्धी अध्ययन सामग्री पढन लगाई सोको निचोड प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

निम्नानुसार मूल्याङ्कन र अभिलेख गर्नुहोस :

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस :

- (अ) कस्तो स्त्रीलाई स्त्री समयौनिक भनिन्छ ?
- (आ) फरक यौनिकता भएको मासिलाई सम्मानजनक व्यवहार गर्नुपर्छ किन ?
- (इ) लैड्गिक पहिचान मानव अधिकारको विषय हो ? पुष्ट गर्नुहोस् ।
- (ई) लैड्गिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरणविचको फरक बताउनुहोस् ।

२. खालि ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस :

- (अ) यौन प्राकृतिक तथा पहिचान हो ।
- (आ) महिला महिलाविचअथवा पुरुष पुरुषविच यौनिक रूपले आकर्षित हुनु यौनिकता हो ।
- (इ) पुरुष पुरुषविच यौनिकताका हिसाबले आकर्षित हुनुलाई..... भनिन्छ ।

(ई) जन्मदा महिला वा पुरुष भए तापनि आफ्नो शारीरिक वा प्राकृतिक स्वरूपभन्दा विपरीत यौनिक व्यवहार गर्नु.....हो ।

अट्ठाइसौं दिन : महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वास

(क) सिकाइ उपलब्ध /विशिष्ट उद्देश्य

(अ) महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासहरू बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

(अ) महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वास उल्लेख भएको कथा वा घटना वा वृत्तचित्र वा भिडियो किलप पावर प्वाइन्ट स्लाइड

(आ) चार्टपेपर वा मेटाकार्ड

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

विद्यार्थीहरूलाई सामूहिक रूपमा तल दिइएका जस्तै महिनावारीसम्बन्धी काव्य रचना वा अन्य सामग्री पढन, गाउन र छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

रजस्वला

गर्व गर्दू छोरी हुनुमा, असहज ठान्दिन म

रजस्वला अपराध हो, स्वीकार गर्न सकिदन म

स्वतन्त्र हु स्वतन्त्र छु फुल्छु फल्छु प्रकृतिमा

बरदान यो सृष्टिको, अभिशाप मान्दिन म

रजस्वला अपराध हो, स्वीकार गर्न सकिदन म

छरीदिन्छु तनमा मनमा, संस्कृतीको वात्साल्य

छोरी थुन्ने छाउघर, कुनै हालत छान्दिन म

रजस्वला अपराध हो, स्वीकार गर्न सकिदन म

देखाउ कता लेखेको छ, पर सर्नु अलग राख्नु

करीतिको तातो तेलले, प्रकृतिलाई भान्दिनँ म
रजस्वला अपराध हो, स्वीकार गर्न सकिदनँ म

न त रोक्छु कुनै कर्म, न त यो जीवन जगत
कु विश्वासको पासोले, आफैलाई बान्दिनँ म
रजस्वला अपराध हो, स्वीकार गर्न सकिदनँ म

क्रियाकलाप २ : महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वास पहिचान : निर्देशित पढाइ सोचाइ क्रियाकलाप विधि

(अ) विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ ६२ मा महिनावारीसम्बन्धी अन्धविश्वासले प्रजनन् स्वास्थ्यमा पार्ने असरसम्बन्धी संवादको पहिलो भाग पढ्न लगाई तलको जस्तो प्रश्न सोध्नुहोस् र तपाईं भए के गर्नुहुन्छ ? वा के गर्नु पर्छ ? छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

- (१) किशोरी किन भुप्रामा एकत्रै बसिरहेकी थिइन् ?
- (२) किशोरी जस्तै के तपाईं कसैलाई महिनावारी भएका बेला घरभन्दा बाहिर बसेको देख्नु भएछ ?
- (३) महिनावारी भएकोबेला घरभन्दा बाहिर बस्नु राम्रो हो कि नराम्रो ? तर्क दिनुहोस् ।

(आ) उपर्युक्त प्रश्न छलफल गरिसकेपछि पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ ६२ र ६३ मा दिएको संवादको दोस्रो भाग पढ्न लगाई तलको जस्तो प्रश्न सोध्नुहोस् र तपाईं भए के गर्नुहुन्छ ? वा के गर्नुपर्छ ? छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

- (१) किशोरीकी आमाले महिनावारी भएको बेलामा किन घरमा बस्नु हुदैन भन्नुभयो ?
- (२) किशोरीकी आमाले महिनावारी हुँदा के के कुरा गर्नु हुदैन भन्नुभयो ?
- (३) तपाईंको घरमा महिनावारी भएको बेलामा के के कुरा बार्नु पर्ने चलन छ ?
- (४) यस्ता चाल चलन प्रति तपाईंको प्रतिक्रिया के छ ? तर्क दिनुहोस् ।

(ई) महिनावारीसम्बन्धी अन्धविश्वासले प्रजनन् स्वास्थ्यमा पार्ने असरसम्बन्धी संवादमा आधारित अभिनय गर्न पूर्व तयारी गराई सो संवादको सिमुलेसन गराउनुहोस् । उनीहरूको प्रस्तुतिको प्रशंसा गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र तथ्य छुट्याउन : समूह छलफल र प्रस्तुति विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूको सानो सानो समूह बनाउनुहोस् ।
- (आ) उनीहरूले महिनावारीसम्बन्धी के कस्ता कुराहरू सुनेका छन् १० मिनेट छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ई) छलफको निष्कर्ष चार्टपेपरमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- (उ) महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासहरू उल्लेख भएको वृत्तचित्र, भिडियो किलप पावर प्वाइन्ट स्लाइड देखाउनुहोस् ।

- (ए) उक्त सामग्री देखाएपछि टिपोट गर्न छुटेको बुँदा टिपोट गर्न लगाउनहोस् ।
- (ऐ) ती बुँदा पुनः छलफल गरेर भ्रम र सकरात्मक तथ्य छुट्याइ चार्टपेपरमा तलको जस्तो तालिका बनाई लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्र.सं.	महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वास	महिनावारीसम्बन्धी सकरात्मक तथ्य
१.		
२.		
३.		
४.		

- (ओ) प्रत्येक समूहबाट पालैपालो एक एकजनालाई बोलाई आआफ्नो चार्टपेपर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

निम्नानुसार मूल्यांकन र अभिलेख गर्नुहोस :

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्

- (अ) महिनावारी भएपछि सबै महिलाहरू छाउपडी भुप्रामा बस्नुपर्छ ।
- (आ) महिनावारी भएको बेलामा पौष्टिक आहार खानुपर्छ ।
- (इ) महिनावारी भएका बेला सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।
- (ई) महिनावारी जैविक प्रक्रिया हो ।

२. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (अ) तपाईंको गाउँघरमा महिनावारीसम्बन्धी के कस्ता भ्रम र अन्धविश्वासहरू रहेकाछन् ? कुनै चारओटा लेख्नुहोस् ।
- (आ) तपाईंको गाउँघरमा महिनावारी भएको बेला अपनाइने चालचलनलाई स्वस्थकर र अस्वस्थकर चालचलनमा विभाजन गर्नुहोस् ।

उनन्तिसौं दिन : महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासले प्रजनन् स्वास्थ्यमा पार्ने असर

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासले प्रजनन् स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासले प्रजनन् स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू उल्लेख भएको कथा वा घटना वा वृत्तचित्र वा भिडियो क्लिप पावर प्वाइन्ट स्लाइड
- (आ) चार्टपेपर र सहमत र असहमत लेखिएको पेपर

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई आफनो घर परिवार वा समुदायमा प्रचलनमा रहेका महिनावारी सम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वास सम्बन्धी अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासले प्रजनन् स्वास्थ्यमा पार्ने असर :

निर्देशित पढाइ सोचाइ क्रियाकलाप विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ ६४ मा महिनावारी सम्बन्धी अन्धविश्वासले प्रजनन् स्वास्थ्यमा पार्ने असरसम्बन्धी संवादको अन्तिम भाग पढ्न लगाई तलको जस्तो प्रश्न सोधनुहोस् र तपाईं भए के गर्नु हुन्छ ? वा के गर्नुपर्छ ? छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

(१) शिक्षकले महिनावारीको बेला सरसफाई नगरेमा कस्ता असरहरू देखिन्छ, भन्नुभयो ?

(२) शिक्षकले महिनावारीको हुँदा के के कुरा गर्नुपर्छ, भन्नुभयो ?

(३) महिनावारी हुँदा किन छुवाछुत तथा भेदभाव गर्नु हुन्दैन ?

क्रियाकलाप ३ : महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासले प्रजनन् स्वास्थ्यमा पार्ने असर : भित्ते चित्र सहकारी विधि

- (अ) एक समूहमा ६ देखि ८ जनाहुने गरी विद्यार्थीहरूको समूह बनाउनुहोस् ।
- (आ) उनीहरूको स्थानीय समुदायमा प्रचलित महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासले प्रजनन् स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू के के हुन सक्छन छलफल गरी चार्टपेपरमा लेख लगाउनुहोस् ।
- (इ) प्रत्येक समूहबाट पालैपालो एक एकजनालाई बोलाई आआफ्नो चार्टपेपर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ई) छलफल गरी सबै समूहका समान बुँदालाई एकै चार्टपेपरमा लेख लगाउनुहोस् ।
- (उ) महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासले प्रजनन् स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू उल्लेख भएको कथा वा घटना वा वृत्तचित्र वा भिडियो क्लिप वा पावर प्याइन्ट स्लाइड देखाउनुहोस् ।
- (ऊ) वृत्तचित्र वा पावर प्याइन्ट स्लाइड देखाएपछि छुटेका कुराहरू चार्टपेपरमा थप गर्न लगाउनुसून ।
- (ए) एक जनालाई उक्त चार्टपेपर कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र कक्षाको समाप्तिपछि सूचना पाटीमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वास हटाउने उपाय मूल्य रेखा विधि

- (अ) कक्षाकोठाको एक ठाउँमा सहमत र अर्को ठाउँमा असहमत लेखिएको पेपर टाँस्नुहोस् ।
- (आ) विद्यार्थीहरूलाई निम्न कथनमा सहमत हुने जितिलाई सहमत लेखेको ठाउँमा र असहमत हुने जितिलाई असहमत लेखेको ठाउँमा जान भन्नुहोस् ।

(१) सरसफाइको दृष्टिले महिनावारी हुँदा घरभन्दा बाहिर बस्नु राम्रो हो ।

(२) महिनावारी हुँदा मात्र पोषिलो खाना खानुपर्छ ।

- (२) महिनावारी हुँदाको समय संवेदनशील समय हो ।
- (३) महिला महिनावारी हुँदा पुरुषहरूले सक्दो सहयोग गर्नुपर्छ ।
- (इ) दुवै समूहको विद्यार्थीहरूलाई आ आफ्नो तर्क राख्न लगाई अर्को समूहका साथीलाई आफूतिर तान्न लगाउनुहोस् ।
- (ई) त्यसपछि क्रमशः कथन राख्दै जानुहोस् र दुवै समूहका विद्यार्थीहरूलाई आआफ्नो तर्क राख्न लगाई अर्को समूहका साथीलाई आफूतिर तान्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

निम्नानुसार मूल्याकन र अभिलेख गर्नुहोस :

१. तल दिइएका मध्ये उपयुक्त विकल्पमा ठिक चिह्नमा लगाउनुहोस् :

(अ) महिनावारी भएको बेलामा महिलाहरूको बाट रगत बगिरहन्छ ।

(१) प्रजनन् अझ्गा (२) आमाशय (३) कण्ठ (४) मलाशय

(आ) महिनावारी भएको बेलामा सरसफाई नगरेमा प्रजनन् अझ्गा हुन्छ ।

(१) कमजोर (२) दूषित (३) सङ्क्रमित (४) स्वस्थ्य

(इ) महिनावारी भएको बेलामा रगत धरै बगेमा हुन्छ ।

(१) हेपाटाईटिस “सी” (२) रक्त अल्पता (३) तनाव (४) एचआईभी/एड्स

(ई) महिनावारी भएको बेलामा खाने कुरा खानुपर्छ ।

(१) धरै (२) चिल्लो (३) मनतातो (४) पोसिलो

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) महिनावारी भएको बेला महिलाले के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ? कुनै चार कुरामा लेख्नुहोस् ।

(आ) महिनावारी भएको बेला महिलाई किन पोसिलो खाने कुरा खान दिनुपर्छ ।

(इ) महिनावारी हुने उमेरका महिलाहरूमा किन रक्त अल्पता देखिन्छ ?

(ई) महिनावारी भएकी दिदी, आमा वा साथीलाई के तपाईंले सहयोग गर्नु भएको छ ? यदि छ भने के कस्तो सहयोग गर्नु भएको छ, बताउनुहोस् ।

तिसौं दिन : यौन दुर्व्यवहारको पहिचान र सुरक्षित रहने उपाय

(Introduction to Sexual Abuse and Way to keep safe)

(क) सिकाइ उपलब्ध /विशिष्ट उद्देश्य

(अ) यौन दुर्व्यवहारको पहिचान गर्न

(आ) यौन दुर्व्यवहारबाट सुरक्षित रहने उपायहरू अवलम्बन गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) यौन दुर्व्यवहारको अर्थ र उदाहरण उल्लेख भएको पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा चार्टपेपर
(आ) के गर्नु हुन्छ ? लेखिएको चार्टपेपर

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) दुई दुई बेन्चको विद्यार्थीहरूलाई एकअर्का तिर मुख फर्काएर उभिन लगाउनुहोस् ।
(आ) १ भन्दा हात समात, २ भन्दा हात छोड्न र ३ भन्दा ताली बजाउन भन्नुहोस् ।
(इ) ८/१० पटक १, २, ३ भन्नुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई सोहीअनुसार गर्न लगाउनुहोस् । यस क्रियाकलापबाट आफ्नो मनमा लागेका विचार साथी समूहमा सेयर गर्न लगाउनुहोस् ।
(ई) यसरी यस क्रियाकलापले मानिस सामाजिक तथा भावनात्मक प्राणी भएकाले एकअर्काको पहिचान र भावनाको कदर गर्न सिकाउँछ भनि प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : यौन दुर्व्यवहारको पहिचान : निर्देशित हेराइ सोचाइ क्रियाकलाप विधि

- (अ)यौन दुर्व्यवहारको अर्थ उल्लेख भएको पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा चार्टपेपर देखाएर विद्यार्थीहरूलाई यसको अर्थ बताउनुहोस् र कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई सामूहिक रूपमा तल दिइएका जस्तै प्रश्न सोध्नुहोस् ।

(१) यौन दुर्व्यवहार भनेको के हो ?

(२) तपाईंको साथीले आफूसँग यौन दुर्व्यवहार भएको छ भन्दा तपाईं साथीलाई के सल्लाह दिनु हुन्छ ?

(आ)विद्यार्थीहरूलाई सोचेर उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् ।

(इ)पावर प्वाइन्ट स्लाइड वा चार्टपेपरको दोस्रो भाग (यौन दुर्व्यवहारको उदाहरण उल्लेख भएको) देखाउनुहोस् र पुनः कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई सामूहिक रूपमा तल दिइएका जस्तै प्रश्न सोध्नुहोस् ।

(१) यौन दुर्व्यवहारको उदाहरण लेख्नुहोस् ?

(२) के तपाईं कसै माथि यौन दुर्व्यवहार भएको सुन्नु भएको छ ?

(३) कसैले यौन दुर्व्यवहार गर्ने कोसिस गरेमा के गर्नुपर्छ जस्तो लाग्छ ?

(४) के यौन दुर्व्यवहार भएमा दुर्व्यवहार गर्ने र सहने दुवै दोषी हुन्छन् ?

(ओ) विद्यार्थीहरूलाई सोचेर उत्तर लेख्न र एक आपसमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३: यौन दुर्व्यवहारबाट सुरक्षित रहने उपायहरू अवलम्बन : राउन्ड टेबुल छलफल विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई एउटा समूहमा ६ जना हुने गरी समूह बनाई गोलोघेरामा बस्न लगाउनुहोस् ।

- (आ) के गर्नु हुन्छ ? लेखिएको कार्ड समूहको विचामा राख्नुहोस् र प्रत्येक विद्यार्थीलाई पालैपालो एउटा कार्ड रोजन लगाई उक्त अवस्थामा तपाईं के गर्नु हुन्छ ? विचार व्यक्त गर्न लगाउनुहोस् । समूहमको एक जना विद्यार्थीलाई सबै विद्यार्थीहरूले व्यक्त गरेको विचार टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- (इ) सबैले विचार व्यक्त गरिसकेपछि टिपोट गर्ने विद्यार्थीलाई आफ्नो समूहको छलफलको निचोड प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोष्ण प्रदान गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

निम्नानुसार मूल्याङ्कन र अभिलेख गर्नुहोस :

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस :

- (अ) यौन दुर्घटनाको बाबूले विश्वास गरको व्यक्तित्वाई भन्नुपर्छ ।
 (आ) गलत मनसायले अर्को व्यक्तिको प्रजनन् अझग छनु यौन दुर्घटनाको बाबूले विश्वास गरको व्यक्तित्वाई भन्नुपर्छ ।
 (इ) यौन दुर्घटनाको विरोध गर्नु बहादुरी हो ।
 (ई) यौन दुर्घटनाको विरोध गर्नु बहादुरी हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस :

- (अ) यौन दुर्घटनाको बाबूले विश्वास गरको व्यक्तित्वाई भन्नुपर्छ ।
 (आ) यौन दुर्घटनाको बाबूले विश्वास गरको व्यक्तित्वाई भन्नुपर्छ ।
 (इ) यौन दुर्घटनाको बाबूले विश्वास गरको व्यक्तित्वाई भन्नुपर्छ ।
 (ई) यौन दुर्घटनाको बाबूले विश्वास गरको व्यक्तित्वाई भन्नुपर्छ ।

एकतिसौँ दिन : सुरक्षित यौनिक व्यवहार (Safe sexual behaviour)

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

- (अ) सुरक्षित यौनिक व्यवहार अवलम्बन गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- (अ) सुरक्षित यौनिक व्यवहारको अर्थ जनाउने शब्द उल्लेख भएको चार्टपेपर
 (इ) सुरक्षित यौनिक व्यवहारका लागि सल्लाह र यौनिकता शिक्षाका बारेमा चार्टपेपर

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई सुरक्षित यौनिक व्यवहारसम्बन्धी शब्दहरू उल्लेख भएको चार्टपेपर देखाउनुहोस् र ती शब्दहरू उपयोग गरेर सुरक्षित यौनिक व्यवहारको अर्थ लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : सुरक्षित यौनिक व्यवहारको अर्थ र महत्त्व : एकजना रहने अरू हिङ्गने विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई एउटा समूहमा ६ जना हुने गरी समूह बनाउन लगाउनुहोस् र सुरक्षित यौनिक व्यवहारको अर्थ र महत्त्वको बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- (इ) प्रत्येक समूहलाई एउटा एउटा चार्टपेपर दिनुहोस् र छलफलबाट प्राप्त निष्कर्षलाई बुँदागत रूपमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- (उ) सबै समूहले बुँदा टिपोट गरिसकेपछि पालैपालो अर्को समूहको कार्य (चार्टपेपर) हेर्न जानुहोस् ।
- (ऊ) अरू समूहका विद्यार्थीहरू आउँदा आफूले लेखेको बुँदा भन्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : सुरक्षित यौनिक व्यवहार अवलम्बन : जिग्स विधि

- (अ) एउटा समूहमा ४ जना हुनेगरी विद्यार्थीहरूको समूह बनाउनुहोस् ।
- (आ) प्रत्येक समूहका विद्यार्थीहरूलाई १, २, ३ र ४ अड्क प्रदान गर्नुहोस् ।
- (इ) कमश : १, २, ३, र ४ नम्बर परेका विद्यार्थीहरूलाई संयमता र आपसी समझदारी, सिर्जनात्मक कार्यमा सहभागिता, सुरक्षित यौनिक व्यवहारका लागि सल्लाह र यौनिकता शिक्षा प्रदान शीर्षक दिनुहोस् ।
- (उ) कक्षाकोठाको ४ स्थानमध्ये एउटामा संयमता र आपसी समझदारी दोस्रोमा सिर्जनात्मक कार्यमा सहभागिता, तेस्रोमा सुरक्षित यौनिक व्यवहारका लागि सल्लाह र चौथोमा यौनिकता शिक्षा प्रदान लेखेको चार्टपेपर टाँस्नुहोस् ।
- (ऊ) प्रत्येक समूहका विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको शीर्षकअनुसारको स्थानमा गएर छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ए) छलफल गर्दा उपर्युक्त शीर्षकले कसरी सुरक्षित यौनिक व्यवहार अपनाउन सकिन्दै भनेर छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ऐ) विद्यार्थीहरूलाई छलफल गर्न र निष्कर्ष टिपोट गर्न १० मिनेट समय दिनुहोस् ।
- (ओ) १० मिनेटपछि आफ्नो समूहमा फर्कन भन्नुहोस् र छलफलबाट प्राप्त निष्कर्ष आ आफ्नो समूहमा पालैपालो सुनाउन लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

निम्नानुसार मूल्याकन र अभिलेख गर्नुहोस :

१. जोडा मिलाउनुहोस्

यौनाइहरूको विकास	व्यक्तित्व विकास
सुरक्षित यौन व्यवहार	आचरण सिकाउने
असुरक्षित यौन व्यवहार	किशोरावस्था
यौनिकता शिक्षा	क्षयरोग
	गोनोरिया

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (अ) सुरक्षित यौनिक व्यवहार भनेको के हो ?
- (आ) सुरक्षित यौनिक व्यवहार चारओटा महत्त्व बताउनुहोस् ।
- (इ) सुरक्षित यौनिक व्यवहार अपनाउन तपाईंले के कुरामा ध्यान दिनुहुन्छ ?
- (ई) सिर्जनात्मक कार्यमा सहभागिताले कसरी सुरक्षित यौनिक व्यवहार अपनाउन मदत गर्दछ ?

३. निबन्ध, कथा, कविता लेखन

(अ) सुरक्षित समाजको लागि सुरक्षित यौनिक व्यवहार शीर्षकमा निबन्ध वा कथा वा कविता आदि लेख्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

सिर्जनशीलता र प्रस्तुति	जिज्ञासु र निर्धक्क भई अत्यन्तै नवीन तबरले विषयवस्तुको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुति गरेमा	३
	सामान्य तबरको जिज्ञासा र आत्मविश्वासमा सामान्य नवीनता प्रयोग गरी विषयवस्तुको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुति गरेमा	२
	सहपाठी वा शिक्षकको पूर्ण सहयोगमा सुधारोन्मुख रूपमा विषयवस्तुको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुति गरेमा	१

बत्तिसौँ दिन : किशोरकिशोरीमैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा

(Adolescence Friendly Sexuality and Reproduction Health Service)

(क) सिकाइ उपलब्ध /विशिष्ट उद्देश्य

(अ) किशोरकिशोरीमैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवासँग परिचित हुन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

(अ) किशोरकिशोरीमैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाको अर्थ उल्लेख भएको चार्टपेपर वा स्लाइड

(आ) किशोरकिशोरीमैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाको आवश्यकता उल्लेख भएको चार्टपेपर वा स्लाइड

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

(अ) विद्यार्थीहरूलाई छाती, घाँटी, टाउको र मेरुदण्ड सिधा हुने गरी बस्न लगाउनुहोस् र पाठ्यपुस्तकको पेज नं.

१०१ मा दिएको सूक्ष्म क्रियाहरूको ख देखि घ सम्मको क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई आजको कक्षाका लागि तयार गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाको परिचय : मस्तिष्क मन्थन विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा भनेको के हो? भनेर ५ मिनेट सम्म मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस् ।
- (आ) विद्यार्थीहरूलाई स्वस्फूर्त रूपमा उत्तर भन्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- (इ) उनीहरूले भनेको उत्तर जस्ताको तस्तै बोर्डमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- (उ) विद्यार्थीहरूलाई किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाको अर्थ उल्लेख भएको चार्टपेपर वा स्लाइड देखाउनुहोस् र उनीहरूले भनेको उत्तरसँग तुलना गर्नुहोस् ।
- (ऊ) विद्यार्थीहरूलाई किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा अर्थ कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने स्थानको पहिचान सोच्ने, जोडी बनाउने र आदानप्रदान गर्ने विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई किशोरकिशोरीमैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा कहाँबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ सोचेर उत्तर टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- (आ) नजिकै बस्ने साथीसँग जोडी बनाएर छलफल गरी साभा उत्तर तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- (इ) प्रत्येक समूहलाई आफ्नो साभा उत्तर कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाको आवश्यकता

एउटा दिने र एउटा लिने विधि

- (अ) विद्यार्थीहरूलाई किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाको आवश्यकताहरू बुँदागत रूपमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- (आ) एक पटकमा ६ देखि ८ जना विद्यार्थीहरूलाई बुँदाहरू लेखिएको कापी र कलम लिई अगाडि उभिन लगाउनुहोस् र अर्को साथीसँग बुँदाहरू साटासाट गर्न लगाउनुहोस् ।
- (इ) बुँदा साटासाट गर्दा एउटा बुँदा लिन र एउटा बुँदा दिन लगाउनुहोस् । सकेजति धेरै जनासँग बुँदा लिन र दिन लगाउनुहोस् ।
- (उ) विद्यार्थीहरूले बुँदा साटासाट गरी सकेपछि किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाको आवश्यकता उल्लेख भएको चार्टपेपर वा स्लाइड प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ऊ) उनीहरूलाई आवश्यकताअनुसार बुँदा सुधार गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

निम्नानुसार मूल्याकन र अभिलेख गर्नुहोस :

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस :

- (अ) किशोरकिशोरीमैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा कहाँ कहाँबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ?

- (आ) किशोरकिशोरीमैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाको चारओटा आवश्यकता भन्नुहोस् ?
- (इ) शारीरिक परिवर्तनप्रति सकारात्मक सोच बनाउन कस्तो शिक्षाको आवश्यकता पर्छ ?
- (ई) उमेर नपुग्दैको गर्भधारण भनेको के हो ? किशोरकिशोरीमैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाले यसलाई कसरी रोक्न सक्छ ?

२. खालि ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

- (अ) किशोरकिशोरीमैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवा केन्द्रले प्रदान गर्छ ।
- (आ) किशोरकिशोरीमैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सेवाले सुरक्षित व्यवहारको विकास गर्छ ।
- (इ) यौन प्रसारित सङ्क्रमणबाट बच्नले मदत गर्छ ।
- (ई) आकस्मिक गर्भ निरोधका साधनले अनिच्छित बस्दैन ।

(ड) परियोजना कार्य

(अ) विद्यालय वा समुदायका कस्तीमा १२ जना व्यक्ति (शिक्षकसमेत) सँग सोधेर उनीहरूले महिनावारीसम्बन्धी के के चालचलन भोगेका, देखेका सुनेका रहेछन् प्रश्नोत्तरमार्फत पत्ता लगाई तलको ढाँचामा विवरण प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्

नाम	पेसा	उमेर	महिनावारीसम्बन्धी चालचलन	सुभाव

विद्यार्थीहरूले सङ्कलन गरेका विवरण सम्बन्धमा छलफल गरी महिनावारीका स्वस्थकर र अस्वस्थकर चालचलन छुट्याउन लगाई स्वस्थकर व्यवहार अभ्यास गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

एकाइ ६

शारीरिक कसरत र क्वाज

(क) एकाइ परिचय :

शारीरिक तालिम वा कसरत शरीरको तन्दुरुस्ती र शक्ति बढाउनका लागि गरिने अभ्यासको प्रणालीगत प्रयोग हो । यसले शारीरक, मानसिक वा संवेगात्मक रूपमा समग्र स्वास्थ्य राम्रो बनाउन मदत गर्दछ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले शारीरिक गतिविधिलाई अस्थि मांसपेशीहरूद्वारा उत्पादित कुनै पनि शारीरिक गतिविधिको रूपमा परिभाषित गर्दछ । टोली नेता वा कमान्डरको निर्देशन वा आदेशको आधारमा अनुशासित भएर समूहमा कुनै शारीरिक क्रियाकलापलाई बारम्बार अभ्यास गरिन्छ भने त्यसलाई क्वाजका रूपमा लिन सकिन्छ । यस एकाइमा क्रियात्मक सिप, सिकाइ सिप, प्रयोग सिप, सहयोग सिप, आत्मअनुशासन सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिप हासिल हुने क्रियाकलाप समावेश गरिएको छ । मुख्य सिकाइ क्रियाकलापअन्तर्गत पैताला, गोलीगाँठा, घुँडा, तिघ्रा, ढाड र पेटको कसरतको अभ्यास, सामूहिक रूपमा पड्कित वा ताँती मिलाई क्वाजका सतर्क, गोडाफाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, पूरा फर्क, गोडा चाल, अगाडि बढ, दायाँ नजर, सिधा नजर कार्यको अभ्यासलगायतका क्रियाकलाप समावेश गरिएको छ ।

विद्यार्थीमध्येबाट सम्बन्धित क्रियाकलाप सिकिसकेका, सिकै गरेका र सिकाउनु पर्ने विद्यार्थीहरू पहिचान गरी ससाना समूह निर्माण गरी क्रियाकलापको अभ्यास गराउन सकिन्छ । आवश्यकताअनुसार शिक्षक आफैले वा टोली नेतामार्फत सम्बन्धित क्रियाकलाप प्रदर्शन गर्दै अन्य विद्यार्थीहरूलाई सोही निर्देशनबमोजिम अभ्यास गर्न लगाउनुको साथै स्वतन्त्र रूपमा सबैलाई त्यसको पर्याप्त अभ्यास गर्न लगाउनुपर्छ । यसै गरी सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न थप टेवा पुऱ्याउने खालका व्यावहारिक, लचिला र स्थानीय सन्दर्भ अनुकूलका क्रियाकलापहरू गराउन वा स्वअभ्यासका लागि प्रोत्साहन समेत गर्न सकिन्छ । विद्यार्थीहरूको सिकाइ मजबुत बनाउन, उपचारात्मक सिकाइमा सहयोग गर्न, पाठसँग सम्बन्धीत व्यावहारिक र प्रयोगात्मक कार्य गर्न, तोकिएको अनुमानित समयमा कक्षा व्यवस्थापन गरी सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप गर्नुपर्छ ।

(ख) सिकाइ उपलब्धिहरू :

यस एकाइको अन्तमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न सक्षम हुनेछन् :

- १ पैताला र गोडाको कसरत गर्न
- २ घुँडा र तिघ्राको कसरत गर्न
- ३ कम्मर र पेटको कसरत गर्न
- ४ मादल, सझ्गीत वा ड्रमको तालमा कवाजको अभ्यास गर्न

(ग) पाठ्यवस्तुगत समय विभाजन

क्र.सं.	पाठ्यवस्तु	अनुमानित कार्य घन्टी
१.	शारीरिक कसरत र कवाजको परिचय, पैताला र गोली गाँठाको कसरत	१
२.	गोडा, घुँडा र तिघ्राको कसरत	१
३.	ढाड र पेटको कसरत	१
४.	सतर्क, गोडाफाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, पूरा फर्क, तितरवितर र छुट्टी	१
५.	गोडा चाल, अगाडि बढ, दायाँ नजर र सिधा नजर	१
६.	कवाजको पूनरावलोकन अभ्यास	१

पहिलो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

अ. शारीरिक कसरत र कवाजको परिचय दिन

आ. पैताला र गोली गाँठाको कसरत गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

सिट्टी, मादल वा पिटी ड्रम, सझ्गीत रेकर्ड, भिडियो क्लिप वा पिटी तथा शारीरिक कसरतसम्बन्धी पोस्टर

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : शारीरिक कसरत र कवाजको परिचय तथा शरीर तताउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

दिइएको चित्रमा जस्तै कक्षा सङ्गठन गराएर कक्षा कार्य सुरु गर्नुहोस् । विषयवस्तुको परिचय दिनलाई सम्भव भएमा पहिले नै सेटिङ गरिएको शारीरिक कसरत र पिटीका क्लिप्स वा भिडियो सेटलाई कक्षा कोठामै वा व्यवस्थित हल उपलब्ध भएमा त्यहाँ लगेर देखाउनुहोस् । भिडियो क्लिप्स वा पोस्टरको माध्यमबाट विद्यार्थीहरूसँग स्पष्ट छलफल गरी प्रश्नोतरको माध्यमबाट शारीरिक कसरत र कवाजको अवधारणा बताउनुहोस् ।

शारीरिक कसरत भन्नाले पहिले नै निश्चित गरी तोकिएको कसरत गर्ने पद्धति पालना गर्ने गरी सिलेसिलेवार

बनाइएको कार्य भन्ने बुझिन्छ । अर्थात् शरीरलाई स्वस्थ, तन्दुरुस्त तथा फुर्तिलो राख्नका लागि शरीर तन्काउने तथा खुम्चाउने गरेर गरिने विभिन्न किसिमका उद्देश्यमूलक शारीरिक क्रियाकलापहरू शारीरिक कसरत हुन् । यसमा कसैले वारम्बार आदेश दिइरहनु जरुरी हुँदैन । कवाजमा निर्देशन वा आदेशको आवश्यकता हुन्छ । यसमा कसरत (शारीरिक क्रियाकलाप) लाई वारम्बार अभ्यास गर्नुपर्ने हुन्छ ।

पैताला र गोली गाँठाको कसरत गराउन विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदान वा चउरमा लगी सुरुमा रोलकल गराउनुहोस् । त्यसपछि मात्र उपलब्ध ठाउँ वा स्थानअनुसार गोलो घेरामा दौड दौडाएर शरीर तताउने क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।



पञ्जाले टेकाएर सामूहिक दौड दौडाउनुहोस् । दौडदा हात हल्का मुठ्ठी पारी कम्मरको उचाइमा राख्न लगाउनुहोस् र जगिड (अर्थात् शरीर हल्लिने गरी) को तरिकाले शरीरलाई लचकदार चलाउन लगाउनुहोस् । दौडलाई हरेक पल्ट ४ गन्तीमा अगाडि बढाउन लगाउनुहोस् । गन्ती ४ पुरोपछि प्रत्येक पटक लामो सिट्टी बजाएर खुटटाको पञ्जालाई छिटो छिटो गन्तीमा १ देखि ८ सम्म चलाउन लगाई सोही ठाउँमा टेक्न लगाउनुहोस् । पञ्जा छिटो चाल्दा शरीर अगाडि भुक्न लगाएर सन्तुलन कायम गर्न सिकाउनुहोस् ।

समयको पावन्दी हेरी विद्यार्थीहरूलाई शरीरतताउने कसरत अन्तर्गत बाडगोतिङ्गो दौड दौडन पनि लगाउनुहोस् र निश्चित दुरी पार गरिसकेपछि पुनः पहिलैकै ठाउँमा फर्कदा लामो पाइला चाली पैतालाको भागले टेक्ने गरी फर्काउनुहोस् ।

२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : पैताला र गोलीगाँठाको कसरत

२० मिनेट



अ. विद्यार्थीहरूलाई चित्रमा जस्तै ताँती र पङ्क्तिमा कक्षा सङ्गठन मिलाउनुहोस् । पैताला र गोलीगाँठाको कसरतबारे परिचय दिनुहोस्, क्रियाकलापबारे स्पष्ट पार्न चित्रमा भैं प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् । त्यसपछि विद्यार्थीलाई पनि सँगै अभ्यास गराउन लगाउनुहोस् । क्रियाकलापको क्रममा आफैं पनि अवलोकन गर्नुहोस, त्रुटि भएमा सच्याउदै निरन्तर अभ्यास गराउनुहोस् ।



आ. चित्र १ मा भैं उत्तानो परी सुतेर विद्यार्थीहरूलाई प्रदर्शन विधिबाट तरिका सिकाउनुहोस् । यस क्रियाकलापमा गन्ती वा सङ्गीतको तालमा १ मा पैतालालाई घुँडातिर फर्काउने, २ मा सामान्य अवस्थामा लग्ने, ३ मा सकेसम्म पञ्जालाई जमिनतिर छुवाउन खोज्ने र ४ मा सामान्य अवस्थामा ल्याउने गराउनुहोस् । यस क्रियाकलापलाई पुनः ५ मा दायाँ, ६ मा सामान्य अवस्थामा, ७ मा बायाँ र आठमा सुरुको अवस्थामा ल्याउन लगाउनुहोस् । यस क्रियाकलापलाई आवश्यकताअनुसार दोहोच्याउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : पैताला र गोलीगाँठाको कसरत

५ मिनेट



चित्र २ अनुसारको क्रियाकलापका लागि प्रदर्शन गर्नुहोस् । खुट्टा सोभयाएर बस्न लगाउनुहोस् । पुट्ठाको नजिकै दुई हातले टेकेर शरीरलाई सहारा दिनुहोस् । खुट्टाको पञ्जालाई बायाँतिरबाट र दायाँतिरबाट गरी पालैपालो ४-४ गणनाको दरमा घुमाउन लगाउनुहोस् । आवश्यकताअनुसार यो क्रियाकलाप दोहोच्चाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ३ : पैताला र गोलीगाँठाको कसरत

१० मिनेट

चित्रमा भै बस्न लगाउनुहोस् । दुई हातले टेकेर आफ्नो शरीरलाई सन्तुलन पार्न लगाउनुहोस् । शिक्षक वा टोली नेताले दिइएको चित्रअनुसारका पैताला र गोलीगाँठाको कसरत प्रदर्शन गर्नुहोस् । प्रदर्शनको आधारमा तल उल्लेख गरिएका गन्तीहरूलाई सिट्टी, मादल वा स्पिकरको सङ्गीतसँगसँगै क्रियाकलापको अभ्यास गराउनुहोस् ।



सहभागी सझ्याअनुसारको समूह बनाई फाइलमा राख्वेर पालैपालो वा जोडीमा अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

१. खेल मैदानमा दुई पङ्क्तिमा आमने सामने उभिन लगाउनुहोस् । सिट्टीको तालमा झन्डै ४ मिटर टाढा राखिएका दुई पङ्क्तिलाई पेनुइन वाक गराउनुहोस् ।

Penguins walk

<https://youtu.be/KeX06cie1pA>

खेल मैदानमा दुई पङ्क्तिमा आमने सामने उभिन लगाउनुहोस् । सिट्टीको तालमा झन्डै ४ मिटर टाढा राखिएका दुई पङ्क्तिलाई कड्गारु वाक गराउनुहोस् ।

Kangaroo walk

<https://youtu.be/KeX06cie1pA>

यसरी रमाइलो गरेपछि शरीर चिस्याउने कसरतको लागि टाउकोदेखि खुट्टासम्मका जोर्नी तन्काउने कसरत गराई पुनः रोलकलका साथ छुट्टी दिनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

विद्यार्थीका सम्पूर्ण क्रियाकलापहरू अवलोकन गर्नुहोस, त्रुटि भएमा सच्याउदै, पालैपालो निरन्तर थप अभ्यास गराउनुहोस् । निम्नानुसार मूल्याङ्कन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

अ. शारीरिक कसरतको परिचय दिनुहोस ।

आ. शारीरिक कसरतका फाइदाको सूची तयार पार्नुहोस् ।

इ. दिइएको तालिकाअनुसार विद्यार्थीको कसरतको प्रयोगात्मक कार्यको मूल्याङ्कनका लागि निम्नलिखित रुब्रिक्स प्रयोग गरी सहपाठी अवलोकन र अभिलेख गराउनुहोस् :

आधार	सूचक	जम्मा अङ्क	प्राप्ताङ्क
कसरतका सिप प्रदर्शन	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा अति उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	४	
स्तर	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	३	
	तोकिएका सिप सामूहिक रूपमा साथीको सहयोगमा सामान्य स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	२	
	तोकिएका सिप पूर्ण रूपमा शिक्षक वा साथीको सहयोगमा थप समयमा सुधारोन्मुख स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	१	

शिक्षकका लागि थप सुझाव :

१. शिक्षकले सबै विद्यार्थीहरूलाई देख्न सक्ने गरी अर्धगोलाकार घेरामा उभाएर आफू पनि सबै विद्यार्थीले देख्ने गरी बिचमा रहनुपर्छ ।
२. शिक्षकले सूचना तथा आदेश दिँदा सबै विद्यार्थीले सुन्ने गरी स्पष्ट रूपमा दिनुपर्छ ।
३. क्रियाकलापको नमुना प्रदर्शन गर्दा सबैले देख्ने गरी गराउने र आवश्यकताअनुसार थप टेवा दिँदै विद्यार्थीहरूलाई थप सिकाइका लागि प्रोत्साहन गर्नुपर्छ ।
४. क्रियाकलापमा विद्यार्थीको सहभागिताको निरन्तर अवलोकन गरी आवश्यकताअनुसार प्रशंसा गर्ने तथा प्रोत्साहन स्वरूप क्रियाकलापका मौका प्रदान गर्न सकिन्छ ।
५. कसरतका क्रियाकलाप मात्रै गर्दा विद्यार्थीहरू दिक्क मान्न सक्छन् । त्यसैले कवाज तथा अरू खेलसँग पनि मिलाएर क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

Richard Bailey (2003), Teaching Physical Edcation, Chapter 4, New Delhi, India.

दोस्रो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

अ.गोडा, घुँडा र तिघ्राको कसरत गर्ने ।

(ख) शैक्षणिक सामग्री

सिटी वा मादल वा पिटी ड्रम वा सङ्गीत रेकर्ड

ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

शरीर तताउने क्रियाकलाप

सामूहिक दौड

६ मिनेट

शिक्षकले विशिष्ट उद्देश्यअनुसारको कसरत सिकाउनुअघि विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदान वा चउरमा लगी रोलकल गराउनुहोस् । रोलकल गरिसकेपछि पाठको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् । त्यसपछि मात्र शरीर तताउने कसरत गराउनुहोस् । उपलब्ध ठाउँ वा स्थानअनुसार सामूहिक दौड गराउनुहोस् ।



कुर्कुच्चाले पुटामा हिर्काउने दौड)

७ मिनेट

सामूहिक दौडको लगतै विद्यार्थीहरूलाई शरीर तताउने क्रियाकलापअन्तर्गत कुर्कुच्चाले आफ्नो पुटामा हिर्काउदै दौड्ने क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ । यसका लागि शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई पङ्कितमा राखी सिटी फुकेपछि एकै पटकमा बायाँ-दायाँ, बायाँ-दायाँ गर्दै दौडलाई अघि बढाउन उत्प्रेरणा दिनुहोस् । तोकिएको दौड पूरा गरेपछि लामो सिटी फुक्नुहोस् ताकि विद्यार्थीहरू दौड रोकी पहिलेकै ठाउँमा फर्कन सकोस् ।



२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : गोडा, घुँडा र तिघाको कसरत

१५ मिनेट

१. विद्यार्थीहरूलाई अर्धगोलाकार घेरामा राखी गोडा, घुँडा र तिघाका कसरत गर्ने तरिका तलको चित्र देखाउदै यसका प्रक्रिया र सिप प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
२. यो क्रियाकलापमा जुनसुकै गोडा उचालेर कसरत गरेता पनि उठाएकै गोडातर्फको हातले समाती हिपतिर तान्न लगाउनुहोस् । गोडा तान्दा कम्तीमा पनि १ देखि ५ सम्मको गन्ती छिटो छिटो गन्न लगाउनुहोस् ।
३. कसरत दुवै गोडामा बराबर पर्ने गरी पालो फेरी फेरी गराउनुहोस् ।



क्रियाकलाप २ : गोडा, घुँडा र तिघाको कसरत

१५ मिनेट

१. शिक्षक वा टोली नेताले गोडा, घुँडा र तिघाको कसरतको कसरत प्रदर्शन गर्नुहोस् । दिइएको चित्रको सहयोगमा वा प्रदर्शनको आधारमा विद्यार्थीहरूलाई पनि सँगसँगै गर्न उत्प्रेरणा जगाउनुहोस् ।
२. कक्षा सङ्गठनमा $\frac{1}{2}$ देखि १० जनासम्मको सानो सानो समूह निर्माण गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई अर्धगोलाकारमा राखी एक एक जना टोली नेताको सहयोगमा क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ : उभेको स्थितिमा गोडा, घुँडा र तिघाको कसरत

१५ मिनेट



१. विद्यार्थीहरूलाई सकेसम्म एकै पङ्कितमै उभ्याउनुहोस् । अर्धचन्द्राकारमा राखिएको कक्षा सङ्गठनको अगाडि रहेर चित्रमा भै प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
२. दायाँ गोडा अगाडि राखी बायाँलाई पछाडि सिधा राखी उभिनुहोस् । अगाडिको दायाँ गोडालाई ९० डिग्रीमा खुम्च्याउनुहोस् ।
३. शरीरलाई अगाडि भुकेको अवस्थामा राखी पुट्ठा र छाती काँधसमेत सिधा राख्न लगाउनुहोस् ।
४. दुवै हातलाई कम्मरमा राख्न लगाई कम्तीमा २० देखि ३० सेकेन्डसम्म समाउन लगाउनुहोस् ।
५. त्यसैगरी अर्को गोडामा सोही कार्य दोहोन्याउनुहोस् ।

३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

खेल्ने मैदानमा एउटा गोला घेरा कोर्नुहोस् र सबैलाई घेरा बाहिर बस्न लगाई प्रत्येकलाई १०-१० स्कीपिड खेल पालैपालो खेलाउनु होस् । केही समय रमाइलो गरेपछि शरीरचिस्याउने कसरतको लागि जोर्नी तन्काउने कसरत गराई छुट्टी दिनुहोस् ।

(घ). मूल्यांकन

विद्यार्थीका सम्पूर्ण क्रियाकलापहरू अवलोकन गर्नुहोस, त्रुटि भएमा सच्याउदै, पालैपालो निरन्तर थप अभ्यास गराउनुहोस् । निम्नानुसार मूल्यांकन गर्नुहोस् :

अ. शारीरिक कसरत गर्दा ध्यान दिनुपर्ने बुँदाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

इ. दिइएको तालिकाअनुसार विद्यार्थीले गरेको कसरतका कार्यको अभ्यास र प्रदर्शनको स्तर अभिलेख राख्नुहोस् ।

रो.नं.	विद्यार्थीको नाम	उत्तम (३)	मध्यम (२)	सुधारोन्मुख (१)
१				
२				
३				
४				
५				

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्न लिङ्कहरूमा गएर रोप स्कीपिडको शरीर चिस्याउने कुनै एक कसरतका अभ्यासहरू गराएको हेतु सकिने छ। वा यस्तै मिल्ने अन्य वेभसाइटहरू खोजी गर्न सकिने छ।

<https://youtu.be/DCzhrVmowQ0>

<https://youtu.be/DcLb2IX6los>

शिक्षकका लागि थप सुझाव :

१. शरीर तताउने र चिस्याउने कसरतलाई ध्यान पूर्वक पालना गराउनुहोस्।
२. शरीर तन्काउने र खुम्च्याउने क्रियाकलापमा श्वासप्रश्वास क्रिया साधारण हुनुपछ्छ।
३. शरीरत ताउने कसरतलाई जबरजस्ती गराउनु हुदैन।
४. विशेष समस्या भएका विद्यार्थीका सम्बन्धमा विद्यालय नर्स वा सरोकारसँग परामर्श लिनुपर्छ।

तेस्रो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

ढाड र पेटको कसरत गर्न।

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिट्री वा मादल वा पिटी ड्रम वा सड्गीत रेकर्ड

ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

१. शरीर तताउने क्रियाकलाप

१५ मिनेट

शिक्षकले विशिष्ट उद्देश्यअनुसारको कसरत सिकाउनुअघि विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदान वा चउरमा लगी रोलकल गराउनुहोस्। रोलकल गरिसकेपछि ढाड र पेटको कसरतको बारेमा जानकारी गराई सुरक्षित उपाय बारे बताउनुहोस् र शरीर तताउने कसरत गराउनुहोस्। शरीर तताउने कसरतका लागि तल लिङ्कमा दिइएको उपायहरू अपनाउन प्रयास गर्नुहोस्।

२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : (ढाड र पेटको कसरत)

१५ मिनेट

१. विद्यार्थीहरूलाई अर्धगोलाकार घेरामा राखी ढाड र पेटको कसरत बारे क्रियाकलाप ६.४ भैं प्रदर्शन गर्न उत्प्रेरणा दिनुहोस्।

२. क्रियाकलाप सहजताका लागि शिक्षक वा टोली नेतासँग-सँगै कसरत गर्न लगाउनुहोस् । कसरत अघि टोलीलाई गोडा फाट्न लगाई दुवै हात बगलमा राखी तयारीमा राख्नुहोस् । टोलीमा टोलीलाई पड्कितबद्ध राखी गन्ती एकमा भुइँ छुने गन्ती २ मा सिधा उभिने, गन्ती तीनमा कम्मरमा हात राखी आकाशतिर हेर्ने र गन्ती ३. मा सिधा उभिन लगाउनुहोस् । यो प्रक्रिया पाँच पटकसम्म दोहोच्याउन लगाउनुहोस् ।



सुरुको अवस्था



गन्ती एक



गन्ती तीन



गन्ती चार

क्रियाकलाप २ : कम्मर भुकाउने र उभिने कसरत

१५ मिनेट

- शिक्षक वा टोली नेताले कक्षा सङ्गठनलाई माथि जस्तै पड्कितमै राखी यो कसरतको क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ । कसरतको बेलामा गन्तीसँगसँगै काम पनि गर्न उत्तेजना दिनुहोस् ।
- कक्षामा बढी विद्यार्थीहरू भए कक्षा सङ्गठन मा ८ देखि १० जनासम्मको सानो सानो समूह निर्माण गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई अर्धगोलाकारमा राखी एक एक जना टोली नेताको सहयोगमा क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहजताका लागि तल लिइको सहयोग लिन सक्नुहुने छ । स्मरणरहोस् तल दिइएको कसरतमा सिधा उभेको शरीर भुकेर दायाँ हातले बायाँ खुट्टा छोएपछि दृष्टि बायाँ हाततिर हुनुपर्छ ।
- दिइएको कसरत तीनचार पटकसम्म दोहोच्याउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ३ : उत्तानो परी कुइना र घुँडा छुने कसरत

१५ मिनेट

- विद्यार्थीहरूलाई सकेसम्म एकै पड्कितमै उभ्याउनुहोस् । कसरत गर्दा एकले अर्कोलाई असर पर्नबाट जोगाउनुहोस् ।

२. हरेक विद्यार्थीलाई सुरुमा म्याटमा बस्न लगाउनुहोस्, लामो सिटटीसँगै सबैलाई एकैपल्ट उत्तानो परी सुल्त लगाउनुहोस् ।

३. टोली नेताको गन्ती १ मा टाउकोपछाडि राखेको हातको दायाँ कुहिनालाई बायाँ खुटटा खुम्च्याइएको अवस्थामा घुँडामा छुन लगाउनुहोस् र गन्ती २ मा त्यसको ठिक विपरीत गर्न लगाउनुहोस् । भन्डै ८ पटक जति गरिसकेपछि अर्को क्रियाकलापका लागि पुनः उत्तानो पार्न लगाउनुहोस् ।

४. चित्रमा भैं टाउकोपछाडि दुवै हात राखी दुवै खुटटा उचालेर खुम्च्याउने र सिधा पार्ने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप

१५ मिनेट

१. विद्यार्थी सझायाको आधारमा सानो सानो समूह बनाउनुहोस् । कसरतका साथै मनोरञ्जनात्मक समेत हुने गरी प्रत्येक समूहलाई एक एकओटा बल दिएर टाडमुनि बल पास गरी खेल्ने रिले खेल खेलाउनुहोस् ।

२. ताँतीको अन्तिममा बसेको खेलाडीले पाएको बल बोकेर अगाडि दौडेर आउन लगाउनुहोस् र प्रथम, द्वितीय र तृतीय छुट्याई विद्यार्थीहरूलाई मनोरञ्जन दिनुहोस् । अन्तमा शरीर चिस्याउने कसरत गराई विदा दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

माथिका सम्पूर्ण क्रियाकलापहरू अवलोकन गर्नुहोस, त्रुटि भएमा सच्याउदै निरन्तर अभ्यास गराउनुहोस् । निम्नानुसार मूल्यांकन गर्नुहोस् :

दिइएको तालिकाअनुसार विद्यार्थीले गरेको कसरतका अभ्यास र प्रदर्शनको स्तर अभिलेख सहपाठीद्वारा अवलोकन र अभिलेख राख्नुहोस् ।

रो.न.	विद्यार्थीको नाम	उत्तम (३)	मध्यम (२)	सन्तोषजनक (१)
१				
२				
३				
४				
५				

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्न लिङ्कमा गएर मिल्दो कसरतलाई अभ्यास गराएको हेतु सकिने छ । वा अन्य यस्तै मिल्ने साइटहरू खोज गर्न सकिनेछ ।

<https://youtu.be/L-8wW40jTzc>

शिक्षकका लागि थप सुभाव :

१. शरीरतताउने कसरतलाई ध्यान पूर्वक पालना गराउनुहोस् ।
२. कसरतलाई लगातार अभ्यासमा लगाई रहनुपर्ने कुरामा उत्प्रेरणा दिनुहोस् ।
३. शरीर तन्काउने र खुम्च्याउने क्रियाकलापमा स्वासप्रस्वास किया साधारण हुनुपर्छ ।
४. शरीरतताउने कसरतलाई जबरजस्ती गराउनुहुँदैन ।
५. विशेष समस्या भएका विद्यार्थीका सम्बन्धमा विद्यालय नर्स वा सरोकारसँग परामर्श लिनुपर्छ ।

चौथो दिन

(क) सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य

सतर्क, गोडाफाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, पूरा फर्क, तितरवितर र छुट्टीको अभ्यास कार्य गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

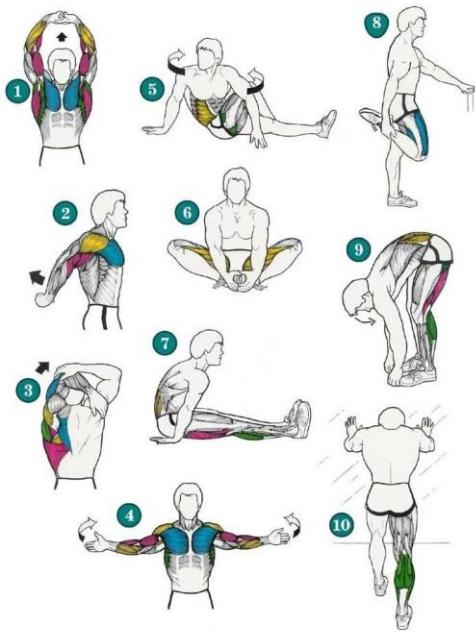
सिटटी, मादल, सझ्गीत रेकड

ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : शरीर तताउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

शिक्षकले मुख्य खण्डको कार्य गराउनु अघि विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदान वा चउरमा लागि सुरुमा रोलकल गराउनुहोस् । उपलब्ध चउर वा स्थानअनुसार सामूहिक दौड प्रदर्शन गरी दौडाएर सकेपछि चित्रमा जस्तै गोडादेखि टाउकासम्म शरीरका विभिन्न भागहरू खुम्चाउने तथा तन्काउने क्रियाकलाप गराएर विद्यार्थीलाई शरीर तताउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।



२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सतर्क, गोडाफाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क र पूरा फर्कको अभ्यास

४० मिनेट

१. विद्यार्थीहरूलाई माथि उल्लिखित आदेशको अभ्यास कार्य गराउन सकेसम्म ३ ताँती र पङ्क्तिको कक्षा सङ्गठन मिलाउनुहोस् ।



२. सुरुमा शिक्षक वा टोली नेताले प्रत्येक कार्यको प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् । त्यसपछि मात्र अभ्यासका लागि आदेश दिनुहोस् । आदेश दिँदा विद्यार्थीले सही तरिकाले गरे नगरेको राम्ररी अवलोकन गर्नुहोस् ।

३. सतर्कको अभ्यासमा दिइएको चित्रअनुसार सबै विद्यार्थीहरूलाई उभिन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

४. हरेक विद्यार्थीको टाउको, छाती, हात र गोडाको स्थिति अवलोकन गरी बेठिक भए सच्याउन लगाउनुहोस् ।

५. गोडाफाटको अवस्थामा बायाँ खुट्टा उचाली दायाँ खुट्टाबाट करिब १ फिट जति टाढा लगेर भुइँमा बजानुपर्छ र सँगसँगै बगलमा राखिएका हातहरू कम्मरपछाडि लगी जोड्नुपर्छ । जोड्दा बायाँ हातमाथि दायाँ हात राखी बढी औलाहरू हल्का लक गर्न लगाउनुपर्छ ।



६. अन्य कुनै आदेशको अभ्यास गर्नुअघि विद्यार्थीहरूको स्थिति सतर्क अवस्थामा राख्नुपर्छ । त्यसपछि मात्र दायाँ फर्क, बायाँ फर्क र पूरा फर्कको आदेश दिन सकिन्छ । यी आदेशहरू सिकाउँदा शिक्षक वा टोली नेताले सतर्क र गोडाफाटमा भैं सुरुमा आफैले प्रदर्शन गरेर एक दुई पटक प्रदर्शन गर्नुहोस् । त्यसको लगतै पालैपालो ती आदेशहरू दिएर उनीहरूलाई अभ्यास गराउनुहोस् ।



दायाँ वा बायाँ फर्कदा चेक
नोट: (सिकाउने क्रममा मात्र)



एक



पूरा फर्कदा चेक

बोल्ने क्रममा चेक एक र दुई गरी दुई स्टेपमा आदेशहरू पूरा गराउनुहोस् ।

७. हरेक आदेशको अभ्यासमा सिप सिकिसकेका विद्यार्थीहरूलाई पहिलो ताँती वा पङ्कितमा राख्नुहोस् र अरू सिक्न बाँकीलाई उनीहरूको पछाडि राखी थप अभ्यास गराउनुहोस् । पङ्कितबद्ध र ताँतीबद्धमा आदेशहरू सिकिसकेपछि एउटै समूह ताँती र पङ्कित राखी पनि माथि उल्लिखित आदेशहरूको अभ्यास सिकाउनुहोस् ।

३. मनोरञ्जनात्मक खेल वा शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

एकै समूहमा पङ्कितमा राखी वा ताँतीमा समेत राखी कक्षा सङ्गठन मिलाई साइड बाई विगिन खेल खेलाउनुहोस् । तलको चित्रको सहायता लिनुहोस् । हरेक दिशामा चार चार पटक गराउनुहोस् ।

आफूले सुरु गरेको दिशाबाट बायाँतिर फर्काउदै साइड बाई विगिन अर्थात् सतर्क अवस्थाबाट दुवै खुट्टा उफ्री दुवै हात पनि काँधको उचाइसम्म फैलाई खोल्यो बन्द, खोल्यो बन्दको पिटी खेलाउँदा आनन्द मिल्छ । टोलीले लगातार एकै दिशामा साइड बाई विगिनको काम गरिरहेको छ भने यसअन्तर्गत टोली नेताले वा शिक्षकले टोली अडको आदेश कुनै पनि बेला दिन सक्छ । आदेश पाएमा विद्यार्थीहरूले एक दुईको गन्तीमा टोली अडनुपर्छ । एक दुई पटक यो खेल खेलाइ सकेपछि शरीर चिस्याउने कसरतको रूपमा हल्का जोर्नी तन्काउने कसरत गराउनुहोस र अन्त्यमा सदा भै छुट्टी दिनुहोस् ।



पिटी : सुरुको अवस्था सतर्क



उफ्रेर दुवै हात फैलाइएको र खुट्टा पनि खोलेको अवस्था

(घ) मूल्याङ्कन

माथिका सम्पूर्ण क्रियाकलापहरू अवलोकन गर्नुहोस, त्रुटि भएमा सच्याउदै निरन्तर अभ्यास गराउनुहोस् । सम्भव भए जोडी वा समूहमा पनि मूल्याङ्कन गराउनुहोस् ।

अ. कवाजको परिचय दिनुहोस ।

आ. कवाजका फाइदाको सूची तयार पार्नुहोस् ।

इ. दिइएको तालिकाअनुसार विद्यार्थीले गरेको कवाजका आदेशको अभ्यास र प्रदर्शनको स्तर अभिलेख राख्नुहोस् ।

रो.नं.	विद्यार्थीको नाम	उपयुक्त (३)	ठिकै (२)	सुधारोन्मुख (१)
१				
२				
३				
४				
५				

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्न लिङ्कहरूमा गएर क्वाजका विभिन्न आदेशहरूको अभ्यास गराएको हेर्न सकिने छ ।

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

<https://youtu.be/fbhvqLvGn-U>

<https://youtu.be/NANpKJbqt94>

शिक्षकका लागि थप सुझाव

१. शिक्षकले सूचना तथा आदेश दिँदा स्पष्ट सबै विद्यार्थीले सुन्ने गरी दिनुहोस् ।
२. पूरा फर्कको आदेशमा जहिले पनि दायाँतर्फबाट मात्र घुम्न लगाउनुहोस् । पिटटी ड्रम बजाउँदा चेक, एक दुई तीनको तालमा बजाउनुहोस् ।
३. आदेशहरूको अभ्यास गराउँदा कुनै एक सिप सिकिसकेपछि आराम दिने र दौड वा अन्य रमाइलो क्रियाकलाप गर्नको लागि प्रेरित गराउनुहोस् ।
४. विद्यार्थीलाई प्रदर्शन गरी देखाउने क्रियाकलाप सबैले देख्ने गरी प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
५. अवलोकनका क्रममा विद्यार्थीलाई व्यक्तिगत रूपमा आवश्यक परे तत्कालै सुधार्दै जानुहोस् ।
६. कसरत र क्वाज सुरुमा ससाना समूहमा अभ्यास गराएर सिकाएपछि मात्र ठुलो समूहमा अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाचौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

क्वाजको आदेश: गोडा चाल, अगि बढ, दायाँ नजर र सिधा नजरको कार्य गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

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

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : शरीर तताउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

शिक्षकले गोडा चालको कार्य गराउन विद्यार्थीलाई खेलमैदान वा चउरमा लगि सुरुमा रोलकल गरी उपलब्ध ठाउँ वा स्थानअनुसार बाड्गोटिङ्गो दौड प्रदर्शन गरी दौडाइसकेपछि रोलकल गरी गोडादेखि टाउकोसम्म शरीरका विभिन्न भागहरू खुम्चाउने तथा तन्काउने क्रियाकलाप गराएर विद्यार्थीलाई शरीर तताउने क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

२. मुख्य खण्ड सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : गोडा चाल कार्यको अभ्यास

१० मिनेट

१. गोडा चालको आदेश पाउनासाथ चित्रमा देखाए जस्तै सतर्क अवस्थावाट नै यो कार्य गराउनुहोस् ।

२. टोली नेताको ‘गोडा चाल’ को आदेश पाउने वित्तिकै सुरुमा बायाँ गोडा उचालेर जमिनमा टेक्नका लागि आदेश दिनुहोस् ।

३. टोली नेताको आदेशपश्चात् गन्तीका आधारमा अभ्यास गर्दा गन्ती १ मा बायाँ खुटटा करिब ६ इन्च जति उचालेर टेक्ने गन्ती २ भन्दा दायाँ खुटटा उचालेर जमिनमा टेक्ने भन्ने कुरा विद्यार्थीलाई सुरुको परिचयमै बुझाउनुहोस् ।

४. हातको स्थिति सतर्क अवस्थामा जस्तो छ, त्यही स्थितिमा राखेर खुटटामात्र उचालेर एकै ठाउँको जमिनमा टेक्ने र उचाल्ने गराउनुहोस् ।

५. त्यसपछि क्रमशः १-२,१-२ १-२ को गन्तीको तालमा वा पिटी ढ्रमको तालमा वा सिटीको तालमा गोडा चालको अभ्यास गराउनुहोस् ।

६. “टोली अड” को आदेशमा चेक (दायाँ खुटटा) एक (बायाँ खुटटा) र दुई (दायाँ खुटटा) हुन्छ भनेर दायाँ खुटटामा नै रोक्नु पर्दछ भनी प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।



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

३० मिनेट

१. विद्यार्थीलाई गोडा चालको क्रियाकलाप गराइसकेपछि अगाडि बढ क्रियाकलाप गराउनुहोस् । अगाडि बढको आदेशमा चित्रमा देखाए जस्तै गरी सतर्क अवस्था वा गोडाचाल अवस्थावाट अगाडि बढाउनु पर्छ भनी सिकाउनुहोस् । टोली नेताले ‘टोली, अगाडि.....बढ’ को आदेश दिइसकेपछि सर्वप्रथम आफ्नो बायाँ खुटटा उचालेर अगाडि बढन लगाउनुहोस् । अगाडि बढदा हात र खुटटाको तालमेल मिलाउनुपर्दछ अर्थात् बायाँ खुटटा अगाडि हुँदा दायाँ हात अगाडि र दायाँ खुटटा अगाडि हुँदा बायाँ हात अगाडि हुनुपर्दछ भनी

सिकाउनुहोस् । अगाडि बढू कार्यको अभ्यास गर्दा खेरि १-२.... १-२ को गन्तीको तालमा हिडनुपर्छ भनी सिकाउनुहोस् र आवश्यकताअनुसार प्रदर्शन गरेर पनि देखाउनुहोस् ।

२. क्वाजमा टोली समूह अगाडि बढिरहेको अवस्थामा प्रमुख अतिथि वा अतिथिहरूको अगाडि आइपुगेपछि उनीहरूलाई अभिवादन गर्नका लागि दाँया नजरको आदेश पाउनासाथ हामी आफ्नो टाउकालाई दाहिनेतिर फर्काएर दायाँ नजरको कार्य गर्दै 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 ।

३. दायाँ नजरको अवस्थामा अगाडि बढौ 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 भै हातगोडा चलाएर सिधा अगाडि हेरेर हिँड्ने गद्दै भनी प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।

३. मनोरञ्जन खेल र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

कुनै स्थानीय रमाइलो खेल प्रदर्शन गरी खेलाउनुहोस् । केही समय रमाइलो गरेपछि शरीर चिस्याउने कसरतका लागि सामान्य दौडाउने र अलिअलि जोरी तन्काउने कसरत गराई छुटटी दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

विद्यार्थिका सम्पूर्ण क्रियाकलापहरू अवलोकन गर्नुहोस, त्रुटि भएमा सच्याउदै, पालैपालो निरन्तर थप अभ्यास गराउनुहोस् । व्यक्तिगत रूपमै प्रगति विवरण तयार गर्नुहोस् ।

दिइएको तालिकाअनुसार विद्यार्थीले गरेको क्वाजका आदेशको अभ्यास र प्रदर्शनको स्तर अभिलेख राख्नुहोस् :

रो.न.	विद्यार्थीको नाम	उम (३)	सामान्य (२)	सुधारान्मुख (१)
१				
२				
३				
४				
५				

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्न लिङ्कहरूमा गएर कसरतका अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ :

https://youtu.be/OQkwHH_nvdQ

<https://youtu.be/ZQuakLHtHyE>

शिक्षकका लागि थप सुभाव

१. शिक्षकले सूचना तथा आदेश दिँदा स्पष्ट सबै विद्यार्थीले सुन्ने गरी दिनुपर्दछ ।
२. गोडा चालको क्रियाकलाप सतर्क अवस्थाबाट गराउनुहोस् ।
३. यी कार्यहरू एकचोटी सिकिसकेपछि जाने भनेर बेवास्ता गर्नहुँदैन, यसलाई बारम्बार अभ्यास गरिरहनु पर्छ ।
४. कसरत गराउँदा सुरुमा छुट्टाछुट्टै गराइसकेपछि मात्र पछि लगातार गराउनु पर्दछ ।
५. कसरतका मात्रै कार्यहरू गर्दा विद्यार्थी दिक्क मान्न सक्छन् । त्यसैले क्वाज तथा अरू खेलसँग मिलाएर खेलाउँदा राम्रो हुन्छ ।
६. कसरत र क्वाज सुरुमा ससाना समूहमा अभ्यास गराएर सिकाएपछि मात्र ठुलो समूहमा अभ्यास गराउनु पर्दछ ।
७. अभ्यास गराउँदा सकेसम्म पेयर टिचिडलाई जोड दिनुहोस् ।

छैटौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य

क्वाजका आदेशहरुको पुनरवलोकन अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

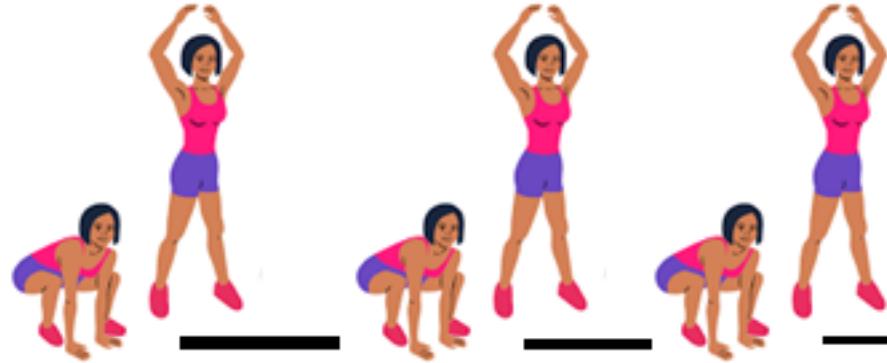
सिटी, मादल, सङ्गीत रेकर्ड

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : शरीर तताउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

शिक्षकले क्वाजका कार्य गराउनुअगि विद्यार्थीलाई कक्षामा राखी ५ मिनेट जति पुनरवलोकन अभ्यासवारे बताउनुहोस् । पुनरवलोकनमा विशेषतः आफूहरूले प्रदर्शन गरेका सिपहरूको बारेमा मूल्यांकन हुने भएकाले व्यक्तिगत वा सामूहिक खेल प्रदर्शनको अवलोकन र थप अभ्यास हुने बारे रचनात्मक जानकारी दिनुहोस् । त्यसपछि खेल मैदान वा चउरमा लगी सुरुमा रोलकल गराउनुहोस् । उपलब्ध ठाउँ वा स्थानअनुसार सामूहिक सिँधा दौडका लागि सिटी फुक्नुहोस् र तोकिएको ठाउँमा पुगेपछि भ्यागुतो भैं उफी उफी पहिलेकै स्थानसम्म फर्कन विद्यार्थीलाई आदेश दिनुहोस् । त्यसपछि विद्यार्थीलाई गोलाकार सङ्गठनमा राखी शरीर तन्काउने कार्यको प्रदर्शनसहित अभ्यास गराउनुहोस् ।



२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : कवाजको पुनरवलोकन अभ्यास

४० मिनेट

१. अगिल्ला दिनहरूमा गरिएका सतर्क, गोडा फाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, गोडा चाल, अगाडि बढ, दायाँ नजर, सिधा नजर, पूरा फर्क, तितरबितर र छुटटी जस्ता सबै कवाजका आदेशहरू पालैपालो टोली नेताको सहयोगमा अभ्यास गर्न लगाई अवलोकन गर्नुहोस् र पालैपालो अवलोकन गराउनुहोस् ।
२. अवलोकन कार्यका लागि सानो सानो समूह विशेष गरी ९-९ जनाको समूह निर्माण गरी ताँती र पङ्क्तिमा उभिन आदेश दिनुहोस् ।
३. समूह बनाउँदा सकेसम्म जोडी हुने गरी अर्थात् एकले अर्को समूहको अवलोकन पालैपालो गर्न सक्ने गरी समूह निर्माण गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
४. सहजताका लागि तल दिइएको तस्विरको सहायता लिनुहोस् :





३. मनोरव्जन र शरीर चिक्याउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

- सहभागी सबैलाई ताँतीमा उभिन लगाउनुहोस् । शिक्षकले ताँतीमा रहेकामध्ये अन्तिमको एक जनालाई आफूतिर फर्काई सलाम ठोक्ने, वायाँ दायाँ खुट्टा बजाउने र त्यसपछि गोडा फाटेर देखाएको सिकाउनुहोस् । लगतै त्यही कार्य ताँतीमा रहेको अगाडिको साथीलाई आफूतिर फर्काई सिकाउन लगाउनुहोस् । एवम् रितले ताँतीको सबैभन्दा अगिल्लो साथीसम्मको सिकाइ र प्रदर्शन एकले अर्काको अवलोकन गर्नुहोस् ।
- अन्त्यमा जोर्नी तन्काउने कसरत हल्का तरिकाले गराउनुहोस् र सदाभै रोलकल गराई छुट्टी दिनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

माथिका सम्पूर्ण क्रियाकलापहरू गरेकै क्रममा टोलीनेता र सहपाठीमार्फत अवलोकन गरी सच्याउन उनीहरूलाई निरन्तर अभ्यासमा लगाउनुहोस् । अभिभावकको प्रतिक्रिया लिएर अभिलेख राखी आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर कसरतका अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ :

https://youtu.be/OQkwHH_nvdQ

शिक्षकका लागि थप सुझाव

- आदेश दिँदा होस् या सूचना दिँदा होस् बोली स्पष्ट साथीले सुन्ने गरी दिन लगाउनुपर्दछ ।
- सुरुमा अवलोकन सानो समूह वा जोडी साथी बनाएर गराउनुहोस् त्यसपछि ठुलो समूहमा पनि पालैपालो अवलोकन गराउनुहोस् । कुनै बेला आवश्यक भए तुरन्त सच्याउन लगाउनुहोस् ।

३. सम्भव भए घरमा ऐनाको अगाडि बसी आफै कमान्डर भएर कवाजका आदेशहरू अभ्यास गर्नका लागि उपाय बताउनुहोस् ।

एकाइ ७

एथलेटिक्स

(क) एकाइ परिचय

एथलेटिक्स दौड, जम्पड, थ्रोइड, र हिड्ने जस्ता क्रियाकलापको समष्टिगत रूप हो । यसअन्तर्गत ट्र्याक र फिल्ड, सडक दौड, क्रस कर्न्टी दौड र हिँडाइ पछ्न् । दौड प्रतियोगिताको नतिजा प्रायः समय मापनद्वारा निर्णय गरिन्छ, जम्प र थ्रो इभेन्टहरू भने उच्चतम् वा सबैभन्दा टाढाको मापन प्राप्त गर्ने आधारमा निर्णय गरिन्छ । एथलेटिक्सको अभिलेखन ई. पू. ७७६ देखि नै प्राचीन ओलम्पिक खेलबाट भएको देखिन्छ । एथलेटिक्सअन्तर्गत यस एकाइमा मध्यम दुरीकादौडका रूपमा ८०० मिटर देखि १५०० मिटर सम्मका दौडलाई समावेश गरिएको छ । यसका साथै हाइजम्पका आधारभूत सिपहरू र केही रिले खेलहरू समावेश गरिएका छन् । नाघ्दै जाने रिले र साथी बोकेर हिँड्ने रिलेलाई १००X४ र ४००X४ को सहायक खेलका रूपमा अभ्यासका लागि सूचीकृत गरिएको छ । साहसिक क्रियाकलापअन्तर्गत पानी र जड्गलमा गरिने साहसिक क्रियाकलापहरूको परिचयका साथै तिनका सम्भावित स्थानको छलफल र अवलोकनका विषयवस्तु समावेश गरिएको छ ।

सिकाइ सहजीकरणका सिकाइ सिप, प्रयोग सिप, समय व्यवस्थापन सिप, सहयोग सिप, सहकार्य सिप जस्ता व्यवहार कुशल सिपहरूसमेत हासिल हुने गरी सिकाइ विधि, रणनीति र कौशलहरू समावेश गरिएको छ । कक्षाका विद्यार्थीहरू

मध्येवाट सम्बन्धित क्रियाकलाप सिकिसकेका, सिक्दै गरेका र सिकाउनु पर्ने विद्यार्थी पहिचान गरी ससना समूह निर्माण गरी क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ । आवश्यकताअनुसार शिक्षक आफैले वा टोली नेतामार्फत सम्बन्धित क्रियाकलाप प्रदर्शन गर्दै अन्य विद्यार्थीलाई सोही निर्देशनबमोजिम अभ्यास गर्न लगाउनुको साथै स्वतन्त्र रूपमा सबैलाई त्यसको पर्याप्त अभ्यास गर्न लगाउनुपर्छ । प्रस्तुत क्रियाकलाप लगायतका अन्य व्यावहारिक, सक्रिय, लचिला, र स्थानिय सर्वदभ अनुकूलका थप क्रियाकलापहरू समेत गराउन वा स्वअभ्यासका लागि प्रोत्साहनसमेत गर्न सकिन्छ । विद्यार्थीको सिकाइ मजबुत बनाउन, उपचारात्मक सिकाइमा सहयोग गर्न, पाठसँग सम्बन्धित व्यावहारिक र प्रयोगात्मक कार्य गर्न, तोकिएको अनुमानित समयमा कक्षा व्यवस्थापन गरी सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप गर्नुपर्दछ । यस एकाइमा एथलेटिक इभेन्टको अभ्यास तथा साहसिक क्रियाकलापको बोध गर्न सक्ने सक्षमता राखिएको छ ।

(ख) सिकाइ उपलब्धिहरू

यस एकाइको अन्तमा विद्यार्थीमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने छन् :

- १ मध्यम दुरीको दौडको अभ्यास गर्न
- २ लडजम्पका सिपहरू चरणबद्ध रूपमा अभ्यास गर्न
- ३ स्ट्रेडल तरिकाको हाइजम्पको अभ्यास गर्न
- ४ सटपटका सिपहरूको अभ्यास गर्न
- ५ नाघ्दै जाने रिले र साथीलाई बोकी हिँड्ने रिले अभ्यास गर्न
- ६ पानी र जड्गलमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको परिचय दिन र अवलोकन तथा अभ्यास गर्न ।

(ग) पाठ्यवस्तु गत समय विभाजन

क्र.सं.	पाठ्यवस्तु	अनुमानित कार्य घण्टा
१.	मध्यम दुरीको दौडको अभ्यास गर्न	१
२.	लडजम्पका सिपहरू चरणबद्ध रूपमा अभ्यास गर्न	१
३.	स्ट्रेडल तरिकाको हाइजम्पको अभ्यास गर्न	१
४.	सटपटका सिपहरूको अभ्यास गर्न	१
५.	नाघ्दै जाने रिले र साथीलाई बोकी हिँड्ने रिले अभ्यास गर्न	१
६.	पानी र जड्गलमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको परिचय दिन र अवलोकन तथा अभ्यास गर्न ।	१

सातौँ दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

एथलेटिक्सको परिचय दिन,

मध्यम दुरीको दौडको परिचय र अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, चुना, नापे फिता, डोरी, स्टार्टिङ ब्लक, कल्यापर, स्टपवाच आदि ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

१. शरीर तताउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

(क) विद्यार्थीलाई खेल मैदान वा चउरमा लगी रोलकलका लागि सुरुमा ताँती र पड्कितमा कक्षा सङ्गठन मिलाउनुहोस् । रोलकल लगतै गोडाफाट र सतर्क जस्ता कवाजका क्रियाकलाप दोहोच्याउनुहोस् । त्यसपछि एकै ठाउँमा गोडाचाल गरी टोली अड कार्य पनि गराउनुहोस् ।

(ख) शरीरत ताउने क्रियाकलाप अघि एथलेटिक्सको परिचय दिनुहोस् । हिँडने, दौडने, उफने, प्याँक्ने आदि जस्ता क्रियाकलापहरूको एकीकृत रूपलाई एथलेटिक्स भनिन्छ । हिँडने तथा दौडने क्रियाकलापहरू ट्र्याकमा र उफने तथा प्याँक्ने क्रियाकलापहरू मैदानमा खेलिने भएकाले एथलेटिक्सलाई ट्र्याक एन्ड फिल्ड पनि भनिन्छ ।

(ग) कक्षा ६ को विषयवस्तुलाई लिएर पूर्वज्ञान परीक्षण गर्नुहोस् । कक्षा ७ मा मध्यम दुरीको दौडबारे सम्भाउनुहोस् । स्प्रिन्ट र मध्यम दुरीको दौडमा फरक छ, भन्ने कुरा बताउनुहोस् । दौडदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरूलाई विद्यार्थीको अगाडि प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।

(घ) अब भिडियो क्लिपमा गराइएका आफ्नो ठाउँमा सम्भव भएका क्रियाकलापहरूलाई छानी आफूले प्रदर्शन गर्दै सँगसँगै शरीर तताउने क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् । यस्ता कसरतहरू गराउँदा विद्यार्थीलाई थप हौसला प्रदान गर्न सङ्गीतको तालमा अर्थात एकोव्याटिक भैं जोर्नी तन्काउने कसरत गराउन सकिने छ ।

२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : मध्यम दुरीको दौडको अभ्यास

२० मिनेट

विद्यालयमा उपलब्ध मैदानलाई ध्यानमा राखी चउरको लम्बाइ र चौडाइ पता लगाउनुहोस् । चउरमा सम्भव भए चुना राखी ट्र्याक बनाउनुहोस् र चौडाइ १.२२ मिटरको चाहिने भए तापनि आफ्नो विद्यालयमा उपलब्ध चउरको अवस्था हेरी ट्र्याकको निर्माण गर्नुहोस् । उपलब्ध ट्र्याकअनुसार दुई वा दुईभन्दा बढीको दौड नियमानुसार सञ्चालन गर्नुहोस् । ट्र्याक बनाउन स्थान अभाव भएको अवस्थामा दुरी निर्धारण गरेर सडकमै दौडाउन सकिन्छ । दौड सुरु गर्दा स्टायन्डिङ विधिबाट गराउनुहोस् । दौड पूरा गरिसकेपछि प्रत्येकको समय अभिलेखन गर्नुहोस् ।

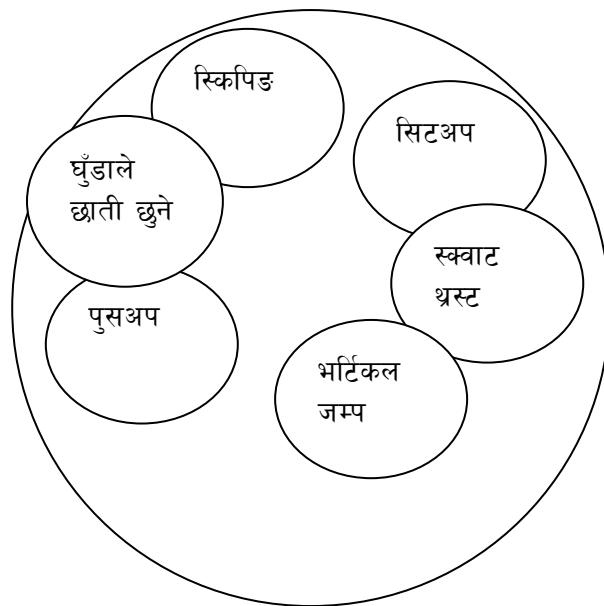


स्ट्रियान्डडवाट दौड सुरु गर्ने तरिका

क्रियाकलाप २ : परिधि तालिमको अभ्यास

२० मिनेट

परिधि तालिम भनेको तोकिएको समयलाई पालना गरी स्टेसनमा राखिएका कसरतहरू पालैपालो गरी एक चक्कर पूरा गर्ने तालिम हो । यस तालिमका लागि विद्यालयको चउरमा ५ मिटर रेडियस हुने गरी एउटा वृत्त तयार गर्नुपर्दछ र शिक्षकको सहयोगमा परिधि तालिमका ६ ओटा क्रियाकलापहरू क्रमशः स्किपिड, सिटअप, स्क्वाट थ्रस्ट, भर्टिकल जम्प, पुसअप र घुँडा उचालेर छाती छुने स्टेसन राख्नुपर्दछ । हरेक स्टेसनमा ३० सेकेन्डको समय पालना गराउनुहोस् । एक स्टेसनबाट अर्को स्टेसन जानका लागि आरामको समय ४५ सेकेन्डजस्ति दिनुहोस् ।



प्रत्येक विद्यार्थीलाई आफूले स्टेसनमा गरेका कसरतको सझाव्या गन्त र सम्भनका लागि भन्नुहोस् । तालिमको अन्तमा सबैले आफूले गरेका कसरतको सझाव्याको अभिलेख राख्नलाई भन्नुहोस् ।

३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

अन्त्यमा फाइलअप र लाइनअप गराउनुहोस् । सोही ठाउँमा सबैलाई बस्न लगाई आआफ्नो गाउँ ठाउँमा गाइने लोकभाकाको गीत इच्छुक मध्येबाट गाउन लगाउनुहोस् । अरुलाई ताली बजाउन लगाई सहभागितामूलक मनोरञ्जन गराउनुहोस् । केही क्षणपछि पद्मासनमा बसाई ध्यान पनि गराउनुहोस् । एकैछिन खुट्टा सोभ्याउन लगाउनुहोस् । दुवै हातले खुट्टाको पञ्जा छुवाउनका लागि आदेश दिनुहोस् ।

अन्य दिनमा जस्तै लाइनअप र फाइल अप गरी काम खतम (Dismiss) को आदेश दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

विद्यार्थीले प्रदर्शन गरेका क्रियाकलापको सहपाठी र आत्ममूल्याकन गर्न लगाउनुहोस् ।

आधार	सूचक	प्राप्ताङ्क
८०० मिटर वा तोकिएको दुरी दौडमा सहभागिता	चरणबद्ध र निर्धक्क रूपमा क्रियाकलापको प्रस्तुतीकरण गरेमा	३
	चरणबद्ध रूपमा क्रियाकलापको प्रस्तुतीकरण गरेमा	२
	प्रस्तुतीकरण गर्ने प्रयास मात्र गरेमा	१

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर एथलेटिक्सअन्तर्गत मध्यम दुरीको दौडको परिचय र अभ्यास गराएको हेतु सकिने छ ।

शिक्षकका लागि थप सुझाव

- विद्यालय नजिक आफ्नो क्षेत्रितर खेलकुद विज्ञ उपलब्ध भएमा तिनीहरूलाई विद्यालयमा आमन्त्रण गरी एथलेटिक्सका बारेमा सिकाइ सहजीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई लघु भ्रमण गराई विभिन्न ठाउँमा सञ्चालन भएका एथलेटिक्सको क्रियाकलापको अवलोकन गराउनुहोस् ।
- अन्तर विद्यालयस्तरीय एथलेटिक्स प्रतियोगिताहरूमा सहभागी हुन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

आठौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य

लड्जम्पका सिपहरू चरणबद्ध रूपमा अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, चुना, फिता, डोरी, झन्डा, टेकअफ बोर्ड, स्यान्डपिटका लागि बालुवा वा नरम माटो भएको स्थान, स्कोरसिट र कलम

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

१. शरीर तताउने क्रियाकलाप

१५ मिनेट

(अ) शिक्षकले लड्जम्पको अभ्यास गराउन विद्यार्थीलाई खेल मैदान वा चउरमा लगि सुरुमा रोलकल गराउनुहोस् र लड्जम्पका सिपहरूबारे चित्रसहित सङ्केपमा बताउनुहोस् । साथै शरीर तताउने कसरतहरू गराउँदा लड्जम्पका सिपलाई सहयोग हुने खालका सहायक कसरतलाई ध्यान दिनुहोस्, जस्तै: छोटो दौड, टेकअफ, फ्लाइट र अवतरण आदि ।

(आ) लड्जम्पका लागि कम्मर, हात, गोडाका कसरतहरू गराउनुहोस् ।

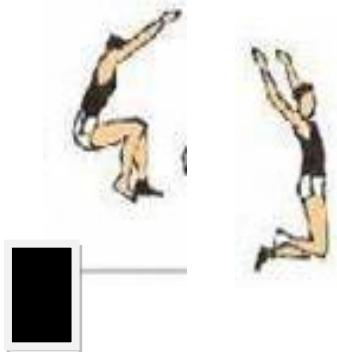
(इ) तल दिइएको चित्रमा भैं हप दौड र तिघ्रा माथि उचाली वेग बढाउने कसरत गराउनुहोस् । साथै एक खुट्टे दौड पनि गराउनुहोस् ।



२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १: बक्स जम्पको अभ्यास

२० मिनेट



चित्र: जमिनभन्दा अग्लो ठाउँबाट उफ्ने अभ्यास

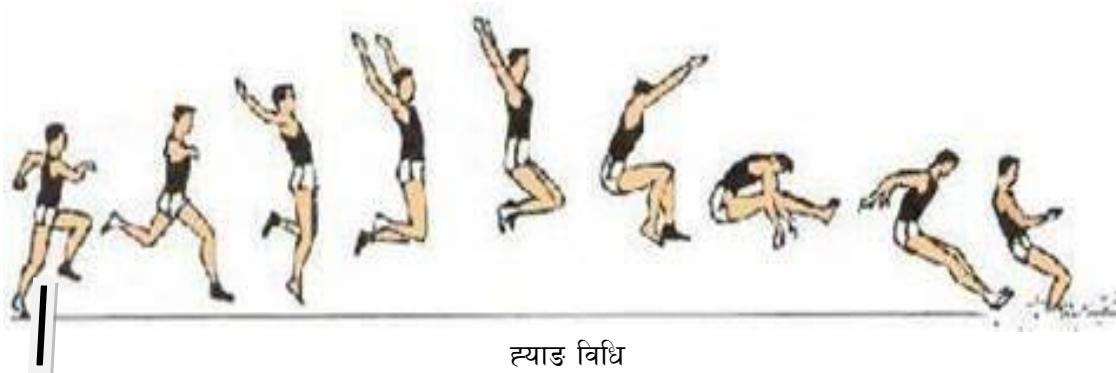
(क) विद्यार्थीहरूलाई बक्सको अगाडि ताँतीमा राख्नुहोस् ।

(ख) पालैपालो बक्समा चढन लगाई ह्याड स्टाइल सिक्नका लागि स्टयान्डिङ ब्रोडजम्पको तरिकाबाट सकदो टाढा उफन लगाउनुहोस् ।

(ग) जम्प गरिसकेपछि पुनः पालो पर्खन ताँतीको पछाडि गई मिल्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

(घ) एक जनालाई बढीमा ४ देखि ६ पटकसम्म मौका दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : (लड्जम्पका सिपहरूको चरणबद्ध अभ्यास)



ह्याड विधि

- (क) विद्यार्थीलाई ताँतीमा राखी पालैपालो बोलाउनुहोस् र तोकिएको टेकअफ बोर्ड टेकेर टेकअफ गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ख. दौड्ने र टेकअफमा सही खुट्टा पार्ने अभ्यासका लागि एक जना विद्यार्थीलाई कस्तीमा पनि ३ पटक पालो दिनुहोस् ।
- (ग. टेकअफ गरी सकेपछि फलाइट गर्दै गर्दा ह्याड विधिवारे पनि सजग गराउनुहोस् ।
- (घ. ह्याड विधिमा टेकअफ लिएपछि दुवैहात पछाडि घुमाएर शरीरसीधा पारी दुवै हात माथिवाट अगाडि ल्याउदै शरीर खुम्चाउनु पर्दछ र अवतरणका लागि पनि अभ्यास गर्ने मौका दिनुहोस् ।
- (ङ) हरेक सिपका लागि शिक्षक वा प्रशिक्षकले प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् । र अभ्यासका लागि मौका दिनुहोस् ।
- (च) आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोषण पनि दिई जानुहोस् ।

३. मनोरञ्जन क्रियाकलाप

लड्जम्प प्रतियोगिता

१० मिनेट

लड्जम्प गने ठाउँको व्यवस्था गरी सबैलाई पालेपालो लड्जम्प गराई अभिलेख राख्नुहोस् । सबैलाई तीन तीन चोटी पालो दिएर पहिला, दोस्रा र तेस्रा घोषणा गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

प्रयोगात्मक कार्यको मूल्यांकनका लागि निम्न रुब्रिक्स प्रयोग गरी सहपाठी अवलोकन र अभिलेख गराउनुहोस् :

आधार	सूचक	जम्मा अंक	प्राप्तांक
लड्जम्पका सिप प्रदर्शन	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा अति उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	४	
स्तर	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	३	

	तोकिएका सिप सामूहिक रूपमा साथीको सहयोगमा सामान्य स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	२	
	तोकिएका सिप पूर्ण रूपमा शिक्षक वा साथीको सहयोगमा थप समयमा सुधारोन्मुख स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	१	

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्न लिङ्कमा गएर लडजम्प तथा हाइजम्पका अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

https://youtu.be/K_-mBWT47_E

<https://youtu.be/SAY1Ndh96z8>

शिक्षकका लागि थप सुझाव

१. लडजम्पका लागि रन लिँदा तिघ्रा माथि उठाएर ताल मिलाई बेग बढाउदै लैजानु पर्छ भनी सहजीकरण गर्नुहोस् ।
२. टेकअफमा एउटा खटटाको पैतालाले कुर्कुच्चावाट पुरै टेकी अर्को खुटटा र दुवै हात माथि लगी कुर्कुच्चाले टेकेर जमिन छोड्दा पञ्जाले मात्र टेक्न लगाउनुहोस् ।
३. जमिनमा ल्यान्ड गर्नु भन्दाअघि फ्लाइटमा ह्याड स्टाइल अपनाउन सकिन्छ भनी बताउनुहोस् ।
४. ह्याड विधिमा टेकअफ लिएपछि दुवै हात पछाडि घुमाएर शरीर सीधा परी दुवै हात माथिबाट अगाडि ल्याउदै शरीर खुम्चाउनु पर्दछ ।
५. ल्यान्डिङ क्षेत्र वा अवतरण क्षेत्र घाउ चोटपटकबाट सुरक्षित हुनुपर्नेमा बढी हेकका राख्नुहोस् ।

नवौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

हाइजम्पको अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

पोल स्ट्यान्ड, क्लियरिड बार, सिटी, मेचहरू, स्यान्ड पिट वा डनलप म्याट आदि ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण

क्रियाकलाप १

२० मिनेट

(क) हाइजम्प खेलका लागि विद्यार्थीलाई खेल मैदान वा चउरमा लगी लाइनअप र फाइल गरी सबैभन्दा पहिला रोलकल गराउनुहोस् ।

(ख) त्यसपछि पडक्ति र ताँतीमै राखी हाइजम्पको परिचय दिनुहोस् ।

(ग) हाइजम्पको परिचयसँगै यस खेलसँग सम्बद्ध विश्व अभिलेख राख्ने खेलाडीहरूको नाम र देशको नामसहित बुझाई उत्प्रेरणा जगाउनुहोस् । सम्भव भए हाइजम्पसम्बन्धी स्ट्रेडल विधिबारे सामाजिक सञ्जालबाट भिडियो देखाई सिकाउनुहोस् ।

(घ) अभ्यास अधि खेलमा अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका उपायहरूका बारेमा पटक पटक सजग गराउनुहोस् ।



क्रियाकलाप २ : शरीर तताउने कसरत

(क) विद्यार्थीलाई खेल मैदानमा सामूहिक दौड दौडाउनुहोस् ।

(ख) तोकिएको ठाउँ पुरेपछि फर्कनका लागि सिटी फुक्नुहोस् र भ्यागुतो भै उफ्रेर आउन आदेश दिनुहोस् ।

(ग) बसेर भ्यागुतो भै उफ्रन कठिन हुने विद्यार्थीलाई उभिएको स्थितिबाट दुई खुटटे उफ्राईबाट फर्काउनुहोस् ।

२. क्रियाकलाप ३ : हाइजम्पका लागि सहायक क्रियाकलाप

(क) विद्यार्थीलाई ताँतीमा उभिन लगाउनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीको अगाडि राखिएको मेचमा एक खुटटाले उफ्री माथि खुटटाले नै टेक्न लगाउनुहोस् र लगतै भुइँ वा स्यान्डपिटमा अवतरण गराई बस्न लगाउनुहोस् र उत्तानो परी सुतेर पुनः ढाडले टेकी अवतरण गर्ने

अभ्यास गराउनुहोस् । आफ्नो पालो सके लगतै ताँतीमा गएर पुनः अर्को मौकाका लागि पालो बस्न लगाउनुहोस् ।



२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : स्ट्रेडल हाइजम्प अभ्यास

३० मिनेट

- (क) सहभागी खेलाडीहरूलाई हाइजम्प पिटको अगाडि पड्कितमा राखी सुरुमा स्ट्रेडल विधिबाट (तल दिइएको चित्र अनुसार) हाइजम्प तरिकाबारे शिक्षक वा प्रशिक्षकले प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- (ख) त्यसपछि सहभागी खेलाडीहरूलाई ताँतीमा राखी एक एकको नाम बोलाउनुहोस् ।
- (ग) हाइजम्प गरिसकेपछि पुनः पालो पर्खनका लागि सूचित गराउनुहोस् ।
- (घ) तोकिएको क्लियरेन्स वार नाघ्न सकेको वा नसकेको वारे अभिलेखन गर्नुहोस् ।
- (ङ) एउटा उचाई नाघ्नका लागि सबैलाई ३ पटक उफ्नने मौका दिनुहोस् ।
- (च) नाघ्न सकेको विद्यार्थीलाई मात्र प्रतियोगिता गराउदै अनिमम समयसम्म नाघ्ने विद्यार्थीलाई पहिलो, दोस्रो, तेस्रो घोषणा गर्नुहोस् ।



३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

- (क) खेल्ने मैदानमा एउटा गोला घेरा कोर्नुहोस् र सबैलाई घेरा बाहिर उभनि लगाई जोरी तन्किने कार्यअन्तर्गत टाउकादेखि खुट्टासम्मका कसरतलाई हल्का रूपमा गराउनुहोस् ।
- (ख) त्यसपछि सोही ठाउँमा पलेटी कसाई बस्न लगाउनुहोस् । टोली नेता वा शिक्षकविचमा बसी एथलेटिक्ससम्बन्धी अति छोटो प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट हाजिरीजवाफ चलाउनुहोस् ।

(ग) अन्त्यमा विजेतालाई पुरस्कारको घोषणासहित रोलकल गरेर छुटी दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

प्रयोगात्मक कार्यको मूल्यांकनका लागि निम्न रूब्रिक्स प्रयोग गरी सहपाठी अवलोकन र अभिलेख गराउनुहोस :

आधार	सूचक	जम्मा अंक	प्राप्तांक
हाइजम्पका	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा अति उत्तम स्तरमा	४	
सिप प्रदर्शन	प्रदर्शन गरेमा		
स्तर	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	३	
	तोकिएका सिप सामूहिक रूपमा साथीको सहयोगमा सामान्य स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	२	
	तोकिएका सिप पूर्ण रूपमा शिक्षक वा साथीको सहयोगमा थप समयमा सुधारोन्मुख स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	१	

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

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

https://youtu.be/nAOw_sBmcns

शिक्षकका लागि थप सुझाव :

१. विद्यार्थीको सझाव्या हेरी स्टेसनको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
२. शारीरिक रूपमा अशक्त भएमा त्यहीअनुसार व्यवहार गर्नुहोस् । कसैलाई जबरजस्ती नगर्नुहोस् ।
३. असफल भयो भन्दैमा एकैचोटि निराश नबन्न पटक पटक हौसला दिनुहोस् ।
४. सम्भव भएसम्म पुरस्कारको पनि व्यवस्था गर्नुहोस् ।
५. सुरक्षाको उपायमा अति नै संवेदनशील भएर सजग गराउनुहोस् ।

दसौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

साधारण रिले दौड़को अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, चुना, फिता, डोरी, व्याटन अथवा १ फुट जति लामा लट्ठीहरू

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

१. शरीर तताउने क्रियाकलाप

२० मिनेट

सुरुमा सहभागी विद्यार्थीलाई ताँती वा पङ्कितमा राखी सङ्ख्याका आधारमा कक्षा सङ्गठन बनाउनुहोस् ।

त्यसपछि रिले दौड़को सामान्य परिचय दिएर गोलाकार सङ्गठनमा दौड दौडाउनुहोस् ।

हरेक ५ मिटर दौडमा अगिल्लो साथी घोष्टो परी टाउको लुकाई अचल अवस्थामा बस्न लगाउने र पछाडिको साथीले नाघेर जाने कुरा बताउनुहोस् । त्यसैगरी ५ मिटर दौडपछि क्रमशः पहिलेकै साथीभै अचल भई टाउको लुकाई घोष्टो परेर बस्न लगाउनुहोस् । एवम् रीत सहभागी सबैको पालो दिएपछि मात्र शरीर तताउने कसरत समाप्त भएको भनी लामो सिटी फुक्नुहोस् । यसको लगतै सहभागीलाई गोलाकार सङ्गठनमा राखी केही सामान्य कसरत गराउनुहोस् ।

विद्यार्थीको रुचिका आधारमा व्याटन दिएर पनि पास गराउदै तल दिइएको चित्रमा भैं जिउ तताउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।



२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : साधारण रिले दौड़को अभ्यास

३० मिनेट

(क) एक पटकमा $\frac{3}{4}$ जना दौडान मिल्ने सिधा ट्र्याक बनाउनुहोस् ।

(ख) रिले दौड 4×100 मिटर र 4×800 मिटरको दौड प्रतियोगिता आयोजना गरिन्छ र आफ्नो ट्र्याकमा मात्र दौडन पाउने तथा सिटी बजाएपछि वा कल्याप गरेपछि मात्र दौडन पाउँने जस्ता रिले दौडका नियमहरू पनि सिकाउनुहोस् ।

(ग) रिले दौडका विभिन्न चित्रहरू देखाउदै साधारण रिले दौडका नियम भनी दौडने तरिका पनि प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।

- (घ) रिले दौडको व्याटन हस्तान्तरणको अभ्यास गर्नका लागि खेल मैदानको उपलब्धताका आधारमा ५०-६० मिटरको दौडने ट्रयाक बनाई स्टार्ट लाइन, अन्तिम लाइन र विचमा व्याटन एक्सचेन्ज जोनको समेत चिह्न लगाउनुहोस् ।
- (ङ) विद्यार्थीलाई सङ्ख्याका आधारमा बराबर समूह विभाजन गरी स्टार्टिङ लाइनमा क्राउच पोजिसनमा राखी व्याटन हातमा लिन लगाई दौड सुरु गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- (च) व्याटन पास गर्दा पहिलो दौडमा साथीले व्याटनको तलतिर छेउमा समात्ने र दौडने साथीलाई व्याटनको माथितिर सामाउन दिने तरिका प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- (छ) त्यसै गरी व्याटन लिन साथी सँगसँगै दौडी हत्केलालाई माथि देखाउने र पछाडि नहेरी वेग नघटाई साथीले हत्केलामा व्याटन राखिदिने तरिका पनि प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् र अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ज) रिले दौड सुरु गर्ने तरिका तथा व्याटन हस्तान्तरण गर्ने तरिकाको अभ्यास गरिसकेपछि प्रतियोगिता गर्नको लागि ४/४ जनाको समूह बनाई स्टार्ट लाइनमा बस्न लगाउनुहोस् र प्रतियोगिता सुरु गर्नुहोस् ।
- (झ) सबै विद्यार्थीको पालो सकिने गरी कुन समूहले छिटो दुरी पार गायो रेकर्ड गरी अभिलेख राख्नुहोस् ।
- (ञ) केही समय आराम गर्न लागाउनुहोस् र पुनः दौडाउनुहोस् ।

३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

- (क) खेल्ने मैदानमा सहभागी सङ्ख्याका आधारमा समूह बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई एक एकओटा व्याटन उपलब्ध गराउनुहोस् र समूहका साथीहरूलाई ताँतीमा बस्न लगाई सुरुको रेखा र अन्तिम रेखा छुट्याउनुहोस् र समूहका साथीहरूलाई व्याटन पास गर्न सक्ने गरी ताँतीको बसाइमा ध्यान दिनुहोस् । खेल सुरुको लामो सिटी बजा साथ सुरुको साथीले आफ्नो अगाडिको साथीलाई व्याटन पास दिलाउनुहोस् तर अगाडिको साथीले व्याटन पछाडि हेरेर लिन पाउँदैन । हेरेकले पास गर्दै व्याटन अगाडि बढाउँछ, जुन समूहले छिटोभन्दा छिटो समयमा व्याटन अगाडि पुऱ्याउँछ, उक्त टिम (समूह) को खेलमा विजयी हुन्छ ।
- (ख) अन्त्यमा अलिअलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराई रोलकलसहित छुट्टी दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

प्रयोगात्मक कार्यको मूल्यांकनका लागि निम्नलिखित रुब्रिक्स प्रयोग गरी आत्म मूल्यांकन वा सहपाठी मूल्यांकन गराउनुहोस् :

आधार	सूचक	जम्मा अंक	प्राप्तांक
रिले दौडमा	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा अति उत्तम स्तरमा	३	
सिप प्रदर्शन	प्रदर्शन गरेमा		
स्तर	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	२	

	तोकिएका सिप सामूहिक रूपमा साथीको सहयोगमा सामान्य स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	१	
रिले दौडमा समय र नियमको पालना	तोकिएका नियम र समयको हुबहु पालना गरेमा	३	
	तोकिएका नियम र समय अधिकाश रूपमा पालना गरेमा	२	
	धेरैजसो नियम र तोकिएको समय सामान्य रूपमा पालना गरेमा	१	

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

सामाजिक सञ्जालबाट कसरतका विभिन्न अभ्यासहरू गराएको हेर्न सकिने छ ।

शिक्षकका लागि थप सुझाव

१. विद्यार्थीको सङ्ख्या बराबर हुने गरी समूह निर्माण गर्नुहोस् ।
२. एक जना नपुगेर बराबर नभएमा शिक्षक आफै खेलिदिने तथा दुई जना नपुगेमा १/१ जनालाई अर्को एक चक्कर दौडन लगाउनुहोस् यसरी दौडने विद्यार्थीलाई आराम गर्ने मौका पनि दिनुहोस् ।
३. जित र हारको कुरालाई मात्र नहेरी विद्यार्थीले खेलमा रुचि लिएको छ, छैन त्यसलाई बढी प्राथमिकता दिने तथा हारे पनि अन्तिमसम्म खेल जोड दिनुपर्दछ तथा बारम्बार प्रोत्सान दिने गर्नुहोस् ।
४. प्रतियोगितमा कुन विद्यार्थीले गर्दा हारेको छ, त्यसलाई मन दुख्ने शब्द बोल्ने, गाली गर्ने जस्ता क्रियाकलाप नगरी सम्भाइबुझाई सहानुभूतिपूर्वक मिठा शब्दहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।
५. समय समयमा विद्यार्थीको समूह पनि परिवर्तन गरीदिनु पर्दछ र खेल खेलाउँदा सकेसम्म चुना तथा चिह्नहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।
६. व्याटन दिँदा निश्चित क्षेत्र तोकिएको हुन्छ, त्यहाँबाट मात्र हस्तान्तरण गर्नुपर्नेमा ध्यान पुऱ्याउनुहोस् ।

एकाइ द

खेलहरू

(क) एकाइ परिचय

खेलहरू एकाइ फुटबल, भलिबल, बास्केटबल, क्रिकेट, खोखो र कबड्डी जस्ता खेलका आधारभूत सिपको सिकाइ र अभ्यासमा आधारित छ। यस एकाइमा भलिबलका आधारभूत सिप रेजिड/सेटिड र स्पाइकिड, फुटबलका आधारभूत सिप थ्रो इन, हेडिड, गोल किकिड र गोल किपिड सिप, बास्केटबलका आधारभूत सिप पिभोटिड र सुटिड, क्रिकेटका आधारभूत सिप व्याटिड, बलिड र फिलिड, कबड्डीका आधारभूत सिप र खो खो खेलमा लखेट्ने र भाग्ने सिपको अभ्यासका साथै प्रत्येक खेलका सामूहिक खेल अभ्यासलाई समेत यस एकाइमा समावेश गरिएको छ। सिकाइ सहजीकरणका क्रममा क्रियात्मक सिप, सिकाइ सिप, प्रयोग सिप, आत्मबल सिप, प्रतिक्रिया समय सिप र आत्मअनुशासन सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिपसमेत हासिल हुने गरी सिकाइ विधि र रणनीति समावेश गरिएको छ।

विद्यार्थीलाई सम्बन्धित क्रियाकलाप सिकी सकेका, सिक्कै गरेका र सिकाउनु पर्ने विद्यार्थी पहिचान गरी समूह निर्माण गरी क्रियाकलापको अभ्यास गराउन सकिन्छ। आवश्यकताअनुसार स्थानीय प्रशिक्षक, शिक्षक आफैले वा टोली नेता मार्फत सम्बन्धित क्रियाकलाप प्रदर्शन गर्दै अन्य विद्यार्थीलाई सोही निर्देशनबमोजिम अभ्यास गर्न लगाउनुका साथै स्वतन्त्र रूपमा सबैलाई त्यसको प्रयाप्त अभ्यास गर्न लगाउनु पर्छ। यसै गरी सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न थप टेवा पुर्याउने खालका व्यावहारिक, लचिला, र स्थानीय सन्दर्भ अनुकूलका क्रियाकलापहरू गराउन वा आत्मअभ्यासका लागि प्रोत्साहनसमेत गर्न सकिन्छ। विद्यार्थीको सिकाइ मजबुत बनाउन, उपचारात्मक सिकाइमा सहयोग गर्न, पाठसँग सम्बन्धित व्यावहारिक र प्रयोगात्मक कार्य गर्न, तोकिएको अनुमानित समयमा कक्षा व्यवस्थापन गरी सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप गर्न सकिनेछ।

(ख) सिकाइ उपलब्धिहरू

यस एकाइको अन्त्यसम्म विद्यार्थी निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- १ भलिबल आधारभूत सिपहरूमध्ये रेजिड वा सेटिड र स्पाइकिडको प्रदर्शन गर्न
- २ फुटबलका आधारभूत सिपहरू मध्ये थ्रो इन, हेडिड र गोलकिपिडको प्रदर्शन गर्न
- ३ बास्केटबल आधारभूत सिपहरू मध्ये पिभोटिड र सुटिडको प्रदर्शन गर्न

- ४ क्रिकेटका आधारभूत सिपहरू व्याटिङ, बलिड र फिल्डको प्रदर्शन गर्न
 ५ कबड्डीको खेलका आधारभूप सिपहरू प्रयोग गरी प्रदर्शन गर्न
 ६ खोखो खेलमा लखेट्ने र भाग्ने सिपहरूको प्रदर्शन गर्न
 ७ उल्लिखित खेलहरूको सामूहिक खेलको प्रदर्शन गर्न । (कुनै चार खेल मात्र खेलाउन सकिने)

(ग) पाठ्यवस्तुगत समय विभाजन

क्र.सं.	पाठ्यवस्तु	अनुमानित कार्यघण्टा
१.	भलिबल खेलका आधारभूत सिपहरूमध्ये रेजिड, सेटिङ र स्पाइकिङको अभ्यास	२
२.	फुटबल खेलका आधारभूत सिपहरूमध्ये थ्रोइन, हेडिङ र गोलकिपिङको अभ्यास	२
३.	बास्केटबल आधारभूत सिपहरू मध्ये पिमोटिङ र सुटिङको अभ्यास	१
४.	क्रिकेटका आधारभूत सिपहरू व्याटिङ, बलिड र फिल्डको अभ्यास	१
५.	कबड्डीको खेलका आधारभूत सिपहरू प्रयोग गरी अभ्यास	२
६.	खोखो खेलमा लखेट्ने र भाग्ने सिपहरूको अभ्यास	१
७.	उल्लिखित खेलहरूको सामूहिक खेलको अभ्यास	५

तेरौं/चौथौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

भलिबलका आधारभूत सिपहरूमध्ये रेजिड, सेटिड र स्पाइकिडको अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

भलिबल, सिटी, नेट, चुना

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

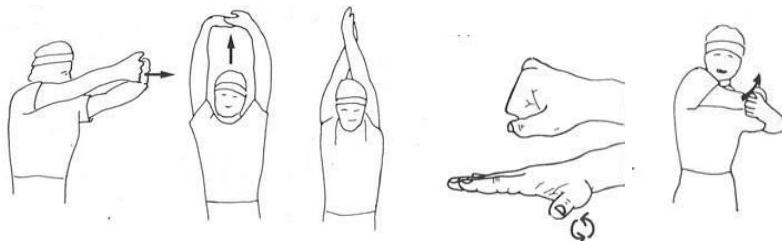
१. शरीर तताउने क्रियाकलाप

अगिल्ला एकाइमा भैं हप दौड र तिघ्रा माथि उचाली वेग बढाउने कसरत गराउनुहोस् । साथै एक खुट्टे दौड पनि गराउनुहोस् ।

मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : भलिबलका आधारभूत सिपहरूमध्ये रेजिड/सेटिडको अभ्यास १५ मिनेट

(अ) विद्यालयमा उपलब्ध भएको खेल मैदानमा लगी रोलकल लगातै शरीर तताउने कसरत गराउनुहोस् । त्यसपछि भलिबलका रेजिड/सेटिड कार्यमा प्रयोग हुने हात र औलाहरूलाई तल चित्रमा देखाइए भैं विभिन्न तरिकाले कसरत गराउन सिकाउनु होस् ।



(आ) भलिबललाई रेजिड/सेटिडका लागि गर्ने क्रियाकलाप प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् र बल सङ्ख्याका आधारमा पालैपालो विद्यार्थीको समूहलाई पनि त्यसरी नै अभ्यास गर्न प्रेरणा दिनुहोस् ।

(इ) उल्लिखित सिपहरू दिइएका चित्रहरूमा भैं सिक्न मदत गर्नुहोस् । समय १० मिनेट

(ई) एक जनालाई कम्तीमा १० पटकसम्म बल हावामा खस्न नपाउने सर्तमा भलिबल रेजिड गराउनुहोस् ।



चित्र: रेजिड गर्न दुवै हात फिँजाइएको

चित्र: १० पटकसम्म रेजिड गर्ने प्रयास

(उ) चित्रमा दिइए भैं जोडीमा रेजिड/सेटिड सिकाउनुहोस् ।

समय १० मिनेट



चित्र: रेजिड/सेटिडको अभ्यास गर्दै

(उ) चित्रमा भैं वाल भलिड खेलाउनुहोस् ।

समय ५ मिनेट

(ऋ) सबैलाई एक एकओटा भलिबल उपलब्ध गराउनुहोस् । भलिबलको सङ्ख्या नपुगोमा जतिओटा बल छ त्यतिओटा समूह बनाएर अरूलाई ताँतीमा पालो पर्खन लगाउनुहोस् ।



चित्र: वाल भलिडको अभ्यास गर्दै

(ए) चित्रमा भैं स्पाइकिङ सिकाउनुहोस् ।

समय १५ मिनेट

(ऐ) सुरुमा विद्यार्थीको उचाइअनुसार बल स्थिर राखी स्पाइक गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि बल स्थिर राखी पुनः उफ्ने तरिकाले स्पाइक गर्न लगाउनुहोस् ।

(ओ) तोकिएको चित्र भैं व्यवस्था गर्न नसकेमा मेचमाथि उभ्याई बल समाउन लगाएर पनि यो अभ्यास गराउन सकिन्छ ।



- चित्रः स्पाइकिड अभ्यास गर्दै

३. मनोरञ्जन र शरीर चिकित्सा ने क्रियाकलाप

१० मिनेट

सेटिङ र स्पाइकिडसहितको सँगसँगै अभ्यास खेल प्रदर्शन गरी भलिबल खेलाउनुहोस् ।

केही समय रमाइलो गरेपछि शरीरचिकित्सा ने कसरतको लागि गोलाकार सङ्घाठनमा सामान्य दौडाउनुहोस् र अलिअलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराई सदा भैं छुट्टी दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

विद्यार्थीले कक्षामा गरेका अभ्यासका आधारमा मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

प्रयोगात्मक कार्यको मूल्यांकनका लागि निम्नलिखित रुब्रिक्स प्रयोग गरी आत्म मूल्यांकन वा सहपाठी मूल्यांकन गराउनुहोस् :

आधार	सूचक	जम्मा अंक	प्राप्तांक
भलिबलका सिप प्रदर्शन	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा अति उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	३	
स्तर	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	२	
	तोकिएका सिप सामूहिक रूपमा साथीको सहयोगमा सामान्य स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	१	
भलिबलमा समय र नियमको पालना	तोकिएका नियम र समयको हुबहु पालना गरेमा	३	
	तोकिएका नियम र समय अधिकांश रूपमा पालना गरेमा	२	
	धेरैजसो नियम र तोकिएको समय सामान्य रूपमा पालना गरेमा	१	

(ङ) परियोजना कार्य

विद्यालयमा भलिबल खेलको आयोजना गरी विद्यार्थीलाई सहभागी गराउनुहोस् । भलिबल प्रतियोगिताको खेल आयोजना बारेमा प्रतिवेदन तयार गरी शिक्षकलाई पेस गर्नुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्गहरूमा गएर भलिबल खेलका पासिङ् क्रियाकलापको अभ्यास गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/K9FQ0XJ9GM8>

<https://youtu.be/Q9vYHn0YKcg>

<https://youtu.be/6RvFE3OLChI>

https://youtu.be/K9X_wB1Yu84

शिक्षकका लागि थप सुभाव

- सकेसम्म बल सङ्ख्या पर्याप्त उपलब्ध गराउने प्रयास गर्नुहोस् ।
- सुरक्षा उपायलाई बढी ध्यान दिनुहोस् ।

पन्थौ र सोहँौ दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

फुटबल खेलका आधारभूत सिपहरू मध्ये थ्रोइन, हेडिड र गोलकिपिडको अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

फुटबल, सिटटी, चुना, नाप्ने फिता, भण्डा

(ग) सिकाई सहजीकरण क्रियाकलाप

१. शरीर तताउने क्रियाकलाप

छोटो दुरीको बाडगोटिडगो दौड र तिघा माथि उचाली वेग बढाउने कसरत र एक खुट्टे दौड गराउनुहोस् ।

मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ :

१५ मिनेट

फुटबल खेलका आधारभूत सिपहरू मध्ये थ्रो इन र गोलकिपिडको अभ्यास गर्न ।

सहभागी विद्यार्थी सङ्ख्याको आधारमा समूह बनाई ताँतीमा राख्नुहोस् ।

हरेक समूहलाई बल उपलब्ध गराएर गोलकिपिड गर्नेलाई बल समाउन लगाउनुहोस् ।

गोलकिपिडको सामुन्ने करिब ५-६ फिट टाढा अरू विद्यार्थीलाई ताँतीमा राखी पालैपालो बल फाल्न लगाउनुहोस् । बल फाल्दा थ्रो इनको नियम पालना गर्न निर्देशन दिनुहोस् । जस्तै दुवै खुट्टा जोडेर दुवै हातले बल समाई टाउको माथिबाट बल फाल्नुपर्दछ ।

चित्रमा भै कक्षा सङ्गठनमा राखी गोल किपिड र थ्रो इनको अभ्यास गराउनुहोस् ।



चित्रः थ्रोइन र गोलकिपिडको अभ्यास गर्दै

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

फुटबल खेलका आधारभूत सिपहरूमध्ये हेडिङ्को अभ्यास ।

१५ मिनेट



चित्रः हेडिङ्को अभ्यास गर्दै

हेडिङ्का लागि सुरुमा शिक्षकले निधारमा बल पारेर अगाडि हान्तु पर्छ भनी प्रदेशन गरी देखाउनुहोस् ।

हेडिङ्क विद्यार्थी आफैले बल टाउकोमाथि फाल्न लगाएर पनि गराउन सकिन्छ, अर्को साथीलाई अगाडिबाट फाल्न लगाएर पनि गराउन सकिन्छ ।

त्यसपछि सबैलाई पालैपालो हेडिङ्क गर्न सिकाउनुहोस् ।

अभ्यासको लागि चित्रमा दिइए भै गराउनुहोस् ।

३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

दुई समूह विभाजन गरी थ्रो इन सिपको मात्र प्रयोग गरी सानो गोलपोस्ट राखी पास गर्ने र गोल गर्ने गरी फुटबल खेल खेलाउनुहोस् । केही समय रमाइलो गरेपछि शरीर चिस्याउनका लागि हातको पिटी खेलाउनुहोस् र अन्य दिनमा जस्तै गरी छुट्टीको नियम पालना गरी समापन गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

प्रयोगात्मक कार्यको मूल्यांकनको लागि निम्न रुब्रिक्स प्रयोग गरी आत्म मूल्यांकन वा सहपाठी मूल्यांकन गराउनुहोस् :

आधार	सूचक	जम्मा अंक	प्राप्तांक
फुटबलका सिप प्रदर्शन स्तर	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा अति उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	३	
	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	२	
	तोकिएका सिप सामूहिक रूपमा साथीको सहयोगमा सामान्य स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	१	
फुटबलमा समय र नियमको पालना	तोकिएका नियम र समयको हुबहु पालना गरेमा	३	
	तोकिएका नियम र समय अधिकांश रूपमा पालना गरेमा	२	
	धेरैजसो नियम र तोकिएको समय सामान्य रूपमा पालना गरेमा	१	

(ङ) परियोजना कार्य

विद्यालयमा फुटबल खेलको आयोजना गरी प्रतियोगितामा विद्यार्थीलाई सहभागी गराउनुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

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

<https://youtu.be/v8wRsdkRWk4>

https://youtu.be/erb_KFjPU08

<https://youtu.be/jYl0qMiLnQU>

<https://youtu.be/k1i6kWXi2Ls>

शिक्षकका लागि थप सुझाव

हेडिड कार्य अरूले फालेको बलमा भन्दा पनि आफैले फालेको बलमा अभ्यास गराउनुहोस् । धेरैपल्टको अभ्यासपछि मात्र अरूले फालेको बलमा वा हानेको बलमा हेडिड कार्य गराउनुहोस् ।

सत्राँ दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

बास्केटबल खेलका आधारभूत सिपमध्ये पिभोटिड र सुटिडको अभ्यास गर्ने

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

बास्केटबल, सिटी, स्टपवाच, भन्डा, कोन

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

१. शरीर तताउने क्रियाकलाप

शरीर तताउने क्रियाकलाप

चित्रमा देखाइए जस्तै वा यस्तै खालका अन्य क्रियाकलाप (हलुका दौड, जोर्नीमा हलुका किसिमको चाल ल्याउने, मांशपेसी तन्काउने, खुम्च्याउने व्यायाम) गराई शरीर तताउने कसरत गराउनुहोस् ।

१० मिनेट



क्रियाकलाप १ : बास्केटबलमा पिभोटिडको अभ्यास १५ मिनेट



चित्रः पिभोटिड अभ्यास गर्दै

मैदानको इन्डलाइनमा पडक्तिमा उभी ड्रिक्लिड गर्दै थ्रिप्वाइन्ट लाइनसम्म अगि बढाउनुहोस् ।

लगतै दायाँ वा बायाँतिरबाट पिभोटिड गराई आफनो अगाडि रहेको साथीलाई पास गराउनुहोस् ।

बास्केटबलमा सुटिङ्को अभ्यास ।

३५ मिनेट

मैदानको इन्डलाइनमा पडक्तिमा उभी ड्रिब्लिंड गर्दै थ्री प्वाइन्ट लाइनसम्म अगि बढाउनुहोस् । लगतै दायाँ वा बायाँतिरबाट पिभोटिङ गराई सुटिङ गराउनुहोस् ।

जोडीमा सुटिङ्को अभ्यास गराउनुहोस् । साथै ताँतीमा राख्दै रिड लक्षित गराउदै बल सुटिङ गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।



चित्रः बास्केटबल सुटिङ अभ्यास गर्दै

३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

केही समय व्यक्तिगत फ्री सुटिङ प्रतियोगिता गराउनुहोस् र शरीर चिस्याउने कसरत गराउदै छुट्टी दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

१ मिनेटमा सुटिङ्को सफल असफल प्रयासको अवलोकन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

क्र.स.	विद्यार्थीको नाम	जम्मा सुट	सफल सुट	प्रयास मात्र गरेका सुट
१.				
२.				
३.				
४.				

२. साथीहरू मिलेर पिभोटिङ्को अभ्यास गर्नुहोस् । पिभोटिङ गर्दाका तस्विर र भिडियो सुटिङ गर्दै कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्न लिङ्कहरूमा गएर बास्केटबल खेलका ड्रिब्लिंड क्रियाकलापको अभ्यास गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/erx6kfO6tfw>

<https://youtu.be/3eacbV3pcaw>

<https://youtu.be/3GPNfqIzs9Y>

<https://youtu.be/lzm5lpoOGbM>

शिक्षकका लागि थप सुभकाव

- सबैले खेल पाउने गरी समय व्यवस्थापनमा ध्यान दिनुहोस् ।
- आन्तरिक मूल्याङ्कनका लागि हाजिरी र अभिलेख अनिवार्य राख्नुहोस् ।

अठारौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

क्रिकेटका आधारभूत सिपहरू व्याटिड, बलिड र फिल्डिङको अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, चुना, फिता, डोरी, व्याट, म्याचका लागि क्रिकेट (अभ्यासका लागि टेनिसबल), स्टम्प्स, हेलमेट, लेगप्याड, व्याटिड ग्लोब्ज, स्टम्प्स

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

१. शरीर तताउने र क्रिकेटको सहयोगी क्रियाकलाप

शरीर तताउने क्रियाकलापका लागि क्रिकेटमा एक स्टम्पसदेखि अर्को स्टम्पससम्मको दुरी २०.१२ मिटरसम्म भन्डै ३ फन्का लगाउन दिनुहोस् । सहभागीको शारीरिक स्थिति हेरी हल्का स्ट्रेचिङ कसरत गराउनुहोस् ।

२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : व्याटिडको अभ्यास ५ मिनेट

व्याटिड सिपका लागि सुरुमा ग्रिप, स्टान्स र ड्राइभ सटका लागि एक दुई पल्ट प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस्, जस्तै:
चित्रमा : ल्याडर व्याटिड एक्सरसाइजको अभ्यास गरिएको छ ।



चित्र १: बलबिनाको व्याटिड



चित्र २ बलसहितको व्याटिड

सहभागीलाई फिल्डमा चारैतिर गोलाकार सडगाठनमा राखी क्लकवाइज रोटेशनमा पालैपालो व्याटिङ गर्ने अभ्यास गर्न मौका दिनुहोस् ।

प्रत्येक व्याटिङ अभ्यासका लागि शिक्षक वा सहभागीमध्ये एकलाई सुरुमा हल्का बलिङ गराउन लगाउनुहोस् । राम्रो सिप विकास भइसकेपछि तीव्र बलिङ गरेर पनि व्याटिङको अभ्यास गराउन सकिन्छ । बलिङको पालो पनि सहभागीमध्येलाई नै पालो पालो गराउन नभुल्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : बलिङको अभ्यास

५ मिनेट

मैदानको एकापटिट खेलाडीहरूलाई पङ्क्तिमा राख्नुहोस् ।

बलिङ तरिकाको बारेमा परिचयसहित प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् । पालैपालो सवैलाई बलिङ अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।



क्रियाकलाप ३ : फिल्डडको अभ्यास

५ मिनेट

सहभागी विद्यार्थीलाई पङ्क्तिमा राखी फिल्डडको तरिकाबारे सुरुमा बताउनुहोस् । त्यसपछि प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस्, जस्तै: यसमा फालिएको बल, फस्ट बाउन्समै समाउने, हाइबल समाउने र रोलिङ बल समाई लगाउने आदि ।



३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

टेनिस बलले हिर्काएर केही समय खेल खेलाउनुहोस् । आउट नभएका अन्तिम दुई जनालाई विजयी बनाई पुरस्कृत गराउनुहोस् । गोलाकार सङ्घाठनमा राखी शरीर चिस्याउने कसरतमा हल्का निहुरिने कसरत गराउनुहोस् । जस्तै हातले भुइंमा छुने, निमा छुने, कम्मरमा थिच्ने र आकाशमा हेर्ने । त्यसपछि कसरत गरेकै ठाउँबाट नियम पालना गर्ने गरी छुट्टी दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

क्रिकेट खेलका ब्याटिङ, बलिड, फिल्डिङ सिप अभ्यासमा निम्नअनुसार अवलोकन गरी मूल्यांकन गर्नुहोस् :

आधार	सूचक	जम्मा अंक	प्राप्तांक
क्रिकेटका सिप	तोकिएका नियम पालना गरी सिपको अति उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	३	
प्रदर्शन र नियमको पालना	तोकिएका नियम पालना गरी सिपको मध्यम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	२	
	तोकिएका नियम पालना गरी सिपको सन्तोषजनक रूपमा प्रदर्शन गरेमा	१	

(ड) परियोजना कार्य

विद्यार्थीका दुईदेखि चार समूह बनाई सदन स्तरीय क्रिकेट खेल प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर कबड्डी खेलका सिपको अभ्यास गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/KhKhIJpjW10>

<https://youtu.be/LtoGez4LqcU>

<https://youtu.be/ruMaJI3fEqE>

शिक्षकलाई थप निर्देशन

- क्रिकेटबल प्रयोग गरेको अवस्थामा सुरक्षाका उपायहरूमा बढी ध्यान दिनुहोस् ।
- बलको सङ्ख्या प्रयाप्त भए जोडीमा पनि क्रिकेटको सिप अभ्यास गराउन सकिन्छ ।

उन्नाइसौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

कबड्डी खेलका आधारभूत सिपहरू प्रयोग गरी अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, चुना, फिता, डोरी, मेच

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

कबड्डीका लागि चाहिने शरीर तताउने र सहयोगी क्रियाकलाप

यस खेलमा सेन्टरलाइनबाट सुरु गरी बकलाइन पार गरेर व्याक रनिड गर्दै फर्कने कार्य सिकाउनुहोस् र त्यसपछि सहभागीहरूलाई कबड्डी सिपसँग सहयोगी शरीर स्ट्रेचिङका कार्य गराउनुहोस् ।



क्रियाकलाप १ : रेडिङको अभ्यास ५ मिनेट

कबड्डी मैदानको एकापटटि ताँतीमा राखी पालैपालो क्यान्ट गर्न लगाउनुहोस् र मैदानको अर्कापटटि एक जना एन्टी रेडर वा मेच राख्दै उनको हातमा वा मेचमा ट्याप गर्दै फर्कन लगाउनुहोस्, जस्तै चित्रमा :



चित्र: क्यान्ट अभ्यास गर्दै

समय रहे त्यसै सिपमा रनिङ सिंग ल हयान्ड टचको पनि अभ्यास गराउनुहोस् । ताँतीमा रहेका रेडरहरूको पालो सकेपछि एन्टी रेडर पनि परिवर्तन गरी अर्कोलाई मौका दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : किकिङ्को अभ्यास

५ मिनेट

कबड्डी मैदानको एकापटटि खेलाडीहरूलाई ताँतीमा राख्नुहोस् ।

एक एक गरी अब फ्रन्ट किक र ब्याक किक गर्ने तरिकाको अभ्यास गराउनुहोस् ।

हरेक पल्ट शिक्षकले सिपका बारेमा परिचय दिई प्रदर्शन गर्दै देखाउनुहोस् ।



क्रियाकलाप ३ : क्याचिङ्को अभ्यास

५ मिनेट

कुन प्रकारको क्याच वा होल्ड गर्ने हो सुरुमा प्रशिक्षक वा शिक्षक वा सहभागी एकले प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् त्यसपछि पालैपालो समूहमा वा एकलाएकलै अभ्यास कार्यमा जुटाउनुहोस्, जस्तै: एडकल होल्ड, वेस्ट होल्ड, लेग होल्ड, रिस्ट होल्ड आदि ।

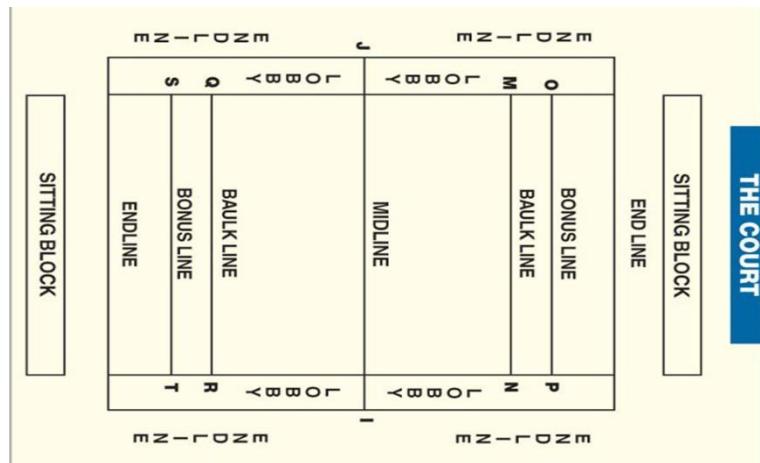


चित्र: क्याचिङ्को अभ्यास गर्दै

क्रियाकलाप ४ : खेलको सामूहिक अभ्यास

२५ मिनेट

दुवै पक्षमा ७-७ जना खेलाडीहरू राखी सिकेका सिप प्रयोग गर्न लगाई खेल खेलाउनुहोस् । बाँकी सहभागीहरूलाई खेल अवलोकनको मौका दिनुहोस् । तीमध्ये कसैलाई टिम मेनेजरको काम दिनुहोस् । कसैलाई स्कोररको काम दिनुहोस् र कसैलाई स्वयंसेवाको काम दिनुहोस् । नियममा खेलाउनुहोस् र अड्क र समयमा १५ वा २० मिनेटको सटटामा कम समय वा कम अड्क प्राप्तिमा गेम ओभर गरेर खेलको अभ्यास गराउनुहोस् । सम्भव भए तोकिएको नाप मिल्ने गरी चिह्नमा पर्ने गरी चुना लगाउने साधारण तरिकाको अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।



क्रियाकलाप ५ : मनोरञ्जनात्मक खेल र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

पाँच अड्कमा सकिने गरी कबड्डी खेल खेलाई शरीर चिस्याउने कसरतका रूपमा जोरी तन्काउने कसरत गराई छुट्टी दिनुहोस् ।

(घ)

कबड्डी खेल प्रदर्शनमा निम्नअनुसार शिक्षक वा सहपाठीमार्फत अवलोकन र अभिलेख गर्नुहोस् :

क्र.स.	मापनका आधार	उत्तम	मध्यम	सन्तोषजनक	सुझाव
१.	सिपको प्रदर्शन स्तर				
२.	अनुशासनको पालना				
३.	साक्रियता र सहभागिता				
४.	सामूहिक सहकार्य				
५.	नियमको पालना				

(ङ) परियोजना कार्य

कबड्डी खेलको आयोजना गरी विद्यार्थीलाई सहभागी गराउनुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर कबड्डी खेलका सिपको अभ्यास गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/av1mr3UpdZk>

<https://youtu.be/ybdGREjvlU>

<https://youtu.be/d-9eTjuXymY>

उन्नाइसौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि / विशिष्ट उद्देश्य

खो खो खेलमा लखेट्ने र भाग्ने सिपहरूको अभ्यास गर्न

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

सिटी, चुना, फिता, डोरी, खम्बा, कोण

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : (खो खो खेलमा खो दिने सिपको अभ्यास

२० मिनेट

विद्यालयमा उपलब्ध खेल मैदानमा बाड्गोटिङ्गो दौड दौडाएर शरीर तताउने कसरत गराउनुहोस् र त्यसपछि सिधा पोल टु पोल दौड्न लगाउनुहोस्। स्ट्रेचिङ अन्तर्गत हात र खुटाका अङ्गहरूलाई बढी ध्यान दिन लगाउनुहोस्।

सहभागीहरूमध्ये आठजनालाई प्यासिभ चेसर बनाउनुहोस्। अरूलाई कुनै एक साइडको पोलपछाडि ताँती राख्न लगाउनुहोस् र पालैपालो विभिन्न प्रकारका खो दिने तरिकाको अभ्यासका लागि प्रदर्शन विधिवाट सिकाउनुहोस्।

साधारण खो, लेट खो र फेक खो का बारेमा विद्यार्थीलाई पालैपालो अभ्यास गराउनुहोस्।

खो दिँदा रेफ्री तथा एम्पायरले सुन्ने गरी खो भन्न, पिठुयुँमा हातले छोएर खो भन्न, खो दिँदा क्रसलेन पार गर्नुहुन्न भन्न र खो नपाएसम्म वर्गबाट उठ्न हुन्न भनी सिकाउनुहोस्।



साधारण खो दिने

प्यारालल तरिका



बन्च वा बुलेट तरीका

एक्टिभ चेसरले सिटी बजे वित्तिकै पोलबाट पालो सुरु गराउनुहोस् र लगतै पोल नजिक रहेको प्यासिभ चेसरलाई खो दिएर एक्टिभ चेसर बनाउनु लगाउनुहोस् एवम् रितले अर्को पोल नजिकसम्मका प्यासिभ चेसरहरूलाई खो दिई पटक पटक प्यासिभ चेसर र एक्टिभ चेसर बन्दै अन्त्यमा पोल नजिक पुगेपछि पोललाई घुमेर पुनः अर्को पालिका लागि ताँतीमा मिल्न लगाउनुहोस्।

खो सिकाउँदा एक पटकमा सबैलाई एकै प्रकारको खो मात्र प्रयोग गर्न लगाउनुहोस्।



क्रियाकलाप २ : (खो खो खेलमा भाग्ने सिपको अभ्यास)

२० मिनेट

पहिलो तरिकामा एक पोलदेखि अर्को पोलसम्म नागवेली दौड दौडाउनुहोस् । तर आठ जनालाई प्यासिभ चेसरहरूलाई कुनै तरिकाले नछुनबाट सचेत गराउनुहोस् । प्यासिभ चेसर सम्बन्ध नभए त्यसको ठाउँमा कोण राख्नुहोस् ।

दोस्रो तरिकामा परस्युड हुनबाट जोगिने उपायसहितको भाग्ने सिपका लागि १, ४, ५, ६ क्रस गरी पोलभित्रबाट सेन्ट्रल लेन पार गर्ने र पुनः त्यही प्रक्रियामा अर्को पोलभित्रसम्म रनिङ गर्ने सिप अभ्यास गराउनुहोस् ।



क्रियाकलाप २ : मनोरञ्जनात्मक खेल र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप

१० मिनेट

रमाइलो गरी खो खो खेल खेलाउनुहोस् । र केही समयपछि शरीर चिस्याउने कसरतका लागि सामान्य दौडाउने र अलिअलि जोर्नी तन्काउने कसरत गराई छुट्टी दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

आधार	सूचक	जम्मा अंडक	प्राप्तांक
खो खो खेलका सिप प्रदर्शन र नियमको पालना	तोकिएका नियम पालना गरी सिपको अति उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	३	
	तोकिएका नियम पालना गरी सिपका मध्यम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	२	
	तोकिएका नियम पालना गरी सिपको सन्तोषजनक रूपमा प्रदर्शन गरेमा	१	
	तोकिएका नियमको सामान्य रूपमा पालना गरी सिपको प्रदर्शनको प्रयास मात्र गरेमा		

(ङ) परियोजना कार्य

विद्यालयमा विभिन्न खेलको सामूहिक प्रतियोगिता आयोजना गरी विद्यार्थीलाई सहभागी गराउनुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

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

<https://youtu.be/7PFbeU5V7BA>

<https://youtu.be/XGBHTbVlvFQ>

https://youtu.be/uRqIZEo_wTA

शिक्षकका लागि थप सुझाव

आधारभूत सिपसहित खेल अभ्यास गराउनका लागि नियम अति आवश्यक पर्ने हुनाले तपसिल अनुसार नियमहरू दिइएको छ ।

-खेल सुरु हुनुअगाडि रेफिले दुवै पक्षका क्याटेनलाई बोलाई गोला प्रथाद्वारा रनर वा चेसर छुट्याउनु पर्दछ ।

-चेसर पक्षका कुनै एक खेलाडी एक्टिभ चेसरका रूपमा कुनै पनि पोलमा गई उभिनु पर्दछ अरू बाँकी आठ जना खेलाडीहरू चेसर भएर सेन्ट्रल लेनको विचमा बनेका आयताकारमा क्रमशः विपरीत दिशातिर अनुहार पारी बस्नु पर्दछ । (पाठ्यपुस्तकमा बस्ने वर्ग भनी लेखेको लाई आयताकार भनी बुझाउने गर्नुहोला ।)

-दुवै समूहका नौ नौ जना खेलाडीहरू अनिवार्य रूपमा खेल मैदानमा उपस्थित हुनुपर्दछ ।

-रनर समूहमा आफ्ना नौ जना खेलाडीहरूलाई तीन तीन जनाको तीन समूहमा विभाजन गरी क्रमिक सूचीअनुसार खेल खेल्नु पर्दछ ।

-खेलका सिलसिलामा एक्टिभ चेसर आफू अगाडि बढेको दिशाभन्दा विपरीत दिशातिर फर्केर जान पाउँदैन ।

-एक्टिभ चेसरले खेलको सिलसिलामा सेन्ट्रल लेन पार गर्न पाइँदैन तर अगाडि पोस्ट घुमेर सेन्ट्रल लेनको अर्कोपटटि जान पाइन्छ ।

-खेल खेल्दा खेल्दै एक्टिभ चेसरको फाउल भएमा जुन दिशातिर लखेटन गइरहेको हो त्यसको विपरीत दिशातिर फर्केर खो दिनुपर्दछ ।

- रनरहरू मैदानभित्र एकातर्फबाट प्रवेश गरी खेलका सिलसिलामा खेल मैदानभित्र जुनसुकै दिशातर्फ जान पाइन्छ ।
- खेल मैदानमा रनरहरूले वर्गभित्र बसेका चेसरहरूलाई छुन र खेल मैदान बाहिर जान पाउँदैनन् ।
- रनरलाई खेल दौडानमा एक्टिभ चेसरले छोएमा उक्त रनर पर्स्युड हुन्छ ।
- एक्टिभ चेसर “खो” दिने वित्तिकै चेसरको ठाउँमा सोही दिशातर्फ चेसर भएर बस्नु पर्दछ ।
- रनर समूहका मैदानभित्र प्रवेश गरेका तीन जना रनरहरूमध्ये अन्तिम रनर आउट हुने वित्तिकै तुरुन्त अरू तीन जना रनरहरू एक्टिभ चेसरले “खो” दिनुभन्दा अगावै खेल मैदानभित्र प्रवेश गर्नुपर्दछ ।
- खेलको सिलसिलामा चेसर समूहले एक जना रनर पर्स्युड गरेबापत एक अड्क पाउँछ ।
- खेलको समाप्तिमा जुन समूहले बढी अड्क प्राप्त गर्दै सोही समूहको जित हुन्छ । अड्क बराबर भएमा पुनः एक पारी (Inning) थप खेल खेलाउनु पर्दछ र बढी अड्क ल्याउने पक्षको जित हुन्छ ।

बिसौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य

फुटबल खेलको सामूहिक खेलको अभ्यास गर्न

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

फुटबल, सिटी, चुना, फिता, डोरी, भन्डा, स्कोरसिट आदि आवश्यकताअनुसारका अन्य सामग्री ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : शरीर तताउने कसरत

१० मिनेट

विद्यालयमा उपलब्ध खेल मैदानमा सटल दौड गराउनुहोस् र त्यसपछि अर्धगोलाकारमा राखी विद्यार्थीलाई स्ट्रेचिङ गराउँदै खेल प्रतियोगिताको नियम जस्तै: समय, खेलाडी सदृख्या र फाउलसम्बन्धी परिचय दिनुहोस् ।
दुई समूहमा विभाजन गरी अफिसियटिङका लागि सहजीकरण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : फूटबल खेल प्रतियोगिता

३५ मिनेट

- दुवै समूहमा ११-११ वा ७-७ जनाको फुटबल टिम बनाउन लगाउनुहोस् ।
- दुवै टिमका क्याप्टेनहरूको अगाडि गोलाप्रथाबाट खेल चलाउने वा फिल्ड छान्ने मौका दिनुहोस् ।
- लामो सिटी फुकी मैदानको बिच भागबाट खेल सुरु गराउनुहोस् ।
- फाउल खेलेमा सजग गराउनुहोस् ।
- बल मैदानबाट बाहिर गएमा थ्रो इनबाट पुनः खेल चालु गराउनुहोस् ।
- ४५ मिनेट वा तोकिएको समयपछि हाफ ब्रेक गरी आराम दिन लगाउनुहोस् ।
- हाफपछि पुनः खेल सञ्चालन गर्न लगाउनुहोस् ।

-तोकिएको समयमा बराबर भएमा समय थप गरी पुनः खेल चलाउनुहोस् र गोल गर्न नसकी बराबर भएको अवस्थामा अन्तिम टुँगो लगाउन ५-५ पेनाल्टी किक हान्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : मनोरञ्जनात्मक खेल र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप

५ मिनेट

फुटबल खेल आफै रमाइलो हुने भएकाले खेलपछि शरीर चिस्याउने कसरतपछि छुट्टी दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

फुटबल खेल प्रतियोगितामा सहभागी भई खेलेको आधारमा तपसिलमा उल्लिखित सिपको अभिलेखन मूल्यांकन गर्नुहोस् :

आधार	सूचक	जम्मा अंक	प्राप्तांक
फुटबल	तोकिएका नियम पालना गरी सिपको अति उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	३	
खेलका सिप	तोकिएका नियम पालना गरी सिपको मध्यम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	२	
प्रदर्शन र	तोकिएका नियम पालना गरी सिपको सन्तोषजनक रूपमा प्रदर्शन गरेमा	१	
नियमको पालना	तोकिएका नियमको सामान्य रूपमा पालना गरी सिपको प्रदर्शनको प्रयास मात्र गरेमा		

फुटबल खेलको लिङ्कका लागि

https://youtu.be/sddMMO_BjzQ

शिक्षकका लागि थप सल्लाह सुझाव

-अफिसियल जनशक्तिका लागि विद्यार्थीलाई नै प्रयोग गर्नुहोस् ।

-खेल प्रतियोगिता अघि जिम्मेवारीबारे राम्ररी कोचिङ गर्नुहोस् ।

एकाइसौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य

भलिबल खेलको सामूहिक खेल अभ्यास ।

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

भलिबल, सिटी, चुना, फिता, डोरी, भन्डा, स्कोरसिट आदि आवश्यकताअनुसारका सामग्री ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : शरीर तताउने कसरत

१० मिनेट

विद्यालयमा उपलब्ध खेल मैदानमा सटल दौड गराउनुहोस् र त्यसपछि अर्धगोलाकारमा राखी विद्यार्थीलाई स्ट्रेचिङ गराउदै खेल प्रतियोगिताको नियम जस्तै: समय, खेलाडीसङ्ख्या र फाउलसम्बन्धी परिचय दिनुहोस् ।

दुई समूहमा विभाजन गरी अफिसियटिङका लागि सहजीकरण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : भलिबल खेल प्रतियोगिता

३५ मिनेट

- दुवै समूहमा ६-६ जनाको भलिवल टिम बनाउन लगाउनुहोस् ।
 - दुवै टिमका क्याप्टेनहरूको अगाडि गोलाप्रथाबाट सर्भिस वा फिल्ड छान्ने मौका दिनुहोस् ।
 - लामो सिटी फुकी सर्भिसबाट खेल सुरु गराउनुहोस् ।
 - फाउल खेलेमा सजग गराउनुहोस् ।
 - बल मैदानबाट बाहिर गएमा वा जमिनमा गिरेमा पुनः सर्भिसबाट खेल चालु गराउनुहोस् ।
 - एक सेटमा २५ अड्क त्याएपछि खेल समाप्त भएको घोषणा गराउनुहोस् ।
 - तीन सेटमा दुई सेट जित्नेलाई विजयी घोषित गर्नुहोस् ।
- क्रियाकलाप ३ : शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप**
- ५ मिनेट**
- सामान्य दौड र जोर्नी तन्काउने कसरत गराई छुटटी दिनुहोस् ।
- (घ) मूल्यांकन**
- विद्यार्थीले खेलकुदका सिप प्रदर्शन गरेका कममा अवलोकन र मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

आधार	सूचक	जम्मा अड्क	प्राप्तांक
भलिवल	तोकिएका नियम पालना गरी सिपको अति उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	३	
खेलका सिप	तोकिएका नियम पालना गरी सिपको मध्यम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	२	
प्रदर्शन र	तोकिएका नियम पालना गरी सिपको सन्तोषजनक रूपमा प्रदर्शन गरेमा	१	
नियमको पालना	तोकिएका नियमको सामान्य रूपमा पालना गरी सिपको प्रदर्शनको प्रयास मात्र गरेमा		

फुटबल खेलको लिङ्कका लागि

<https://youtu.be/upCtYB6DgXw>

शिक्षकका लागि थप सल्लाह सुझाव

- अफिसियल जनशक्तिका लागि विद्यार्थीलाई नै प्रयोग गर्नुहोस् ।
- खेल प्रतियोगिता अगि जिम्मेवारीबारे राम्ररी कोचिङ गर्नुहोस् ।

बाइसौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि / विशिष्ट उद्देश्य

बास्केटबल खेलको सामूहिक खेलको अभ्यास गर्ने ।

(ख) शैक्षणीक सामग्रीहरू

बास्केटबल, सिटी, चुना, फिता, डोरी, स्कोरसिट र आवश्यकताअनुसारका अन्य सामग्री

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : - शरीर तताउने कसरत

१० मिनेट

खेल मैदानमा गोलाकार सङ्गठनमा दौड गराउनुहोस् र त्यसपछि अर्धगोलाकारमा राखी विद्यार्थीहरूलाई स्ट्रेचिङ गराउदै खेल प्रतियोगिताको नियम जस्तै समय, खेलाडी सङ्घर्षा र फाउलसम्बन्धी परिचय दिनुहोस् । दुई समूहमा विभाजन गरी अफिसियटिङका लागि सहजीकरण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : बास्केटबल खेल प्रतियोगिता

३५ मिनेट

-दुवै समूहमा ५-५ जना वा ३-३ जनाको बास्केटबल टिम बनाउन लगाउनुहोस् ।

-दुवै टिमका क्याप्टेनको अगाडि गोलाप्रथाबाट फिल्ड छान्ने मौका दिनुहोस् ।

-लामो सिटी फुकी सेन्टरबाट जम्पबल गरी खेल सुरु गराउनुहोस् ।

-फाउल खेलेमा सजग गराउनुहोस् ।

-बल मैदानबाट बाहिर गएमा पुनः बलपासबाट खेल चालु गराउनुहोस् ।

-१० मिनेटको चार चरणमा जुन समूहले बढी स्कोर गर्दै उही टिमलाई विजयी बनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप

५ मिनेट

खेलपछि शरीर चिस्याउने कसरत गराई छुट्टी दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

विद्यार्थीले सहभागिता जनाएको आधारमा अवलोकन गरी मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

बास्केटबल खेलको लिङ्कका लागि

<https://youtu.be/Q5KF4zCvhrQ>

<https://youtu.be/PqeRxJJZ9RY>

शिक्षकका लागि थप सल्लाह सुझाव

-अफिसियल जनशक्तिका लागि विद्यार्थीलाई नै प्रयोग गर्नुहोस् ।

-खेल प्रतियोगिता अगि जिम्मेवारीबाटे राम्ररी कोचिङ गर्नुहोस् ।

तेइसौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि / विशिष्ट उद्देश्य

क्रिकेट खेलको सामूहिक खेलको अभ्यास गर्ने ।

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

क्रिकेट, स्टम्प्स, बेल, ग्लोवज, हेलमेट, व्याट, चुना, फिता, स्कोरशीट र आवश्यकताअनुसारको अन्य सामग्री

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : शरीर तताउने कसरत

१० मिनेट

विद्यालयमा उपलब्ध खेल मैदानमा गोलाकार सङ्गठनमा दौड गराउनुहोस् र त्यसपछि अर्धगोलाकारमा राखी विद्यार्थीलाई स्ट्रेचिङ गराउँदै खेल प्रतियोगिताको नियम जस्तै समय, खेलाडी सङ्ख्यासम्बन्धी परिचय दिनुहोस् ।

दुई समूहमा विभाजन गरी अफिसियटिडका लागि सहजीकरण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : क्रिकेट खेलको प्रतियोगिता

३५ मिनेट

-दुवै समूहमा ११-११ जनाको क्रिकेट टिम बनाउन लगाउनुहोस् ।

-दुवै टिमका क्याप्टेनहरूका अगाडि गोलाप्रथावाट फिल्ड वा व्याटिड छान्ने मौका दिनुहोस् ।

-रेफ्रिको आज्ञाअनुसार खेल सुरु गराउनुहोस् ।

-फाउल खेलेमा सजग गराउनुहोस् ।

-खेल चालु हरेक पटक बलिडवाट गराउनुहोस् ।

-तोकिएको म्याचमा जुन समूहले बढी स्कोर गर्दै उही टिमलाई विजयी बनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप

५ मिनेट

शरीर चिस्याउने कसरत पछि छुट्टी दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

विद्यार्थीले खेलकुदका सिप प्रदेशन गरेकै क्रममा अवलोकन र मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

आधार	सूचक	जम्मा अङ्क	प्राप्ताङ्क
क्रिकेट खेलका सिप प्रदर्शन र नियमको पालना	तोकिएका नियम पालना गरी सिपको अति उत्तम स्तरमा प्रदेशन गरेमा	३	
	तोकिएका नियम पालना गरी सिपको मध्यम स्तरमा प्रदेशन गरेमा	२	
	तोकिएका नियम पालना गरी सिपको सन्तोषजनक रूपमा प्रदेशन गरेमा	१	
	तोकिएका नियमको सामान्य रूपमा पालना गरी सिपको प्रदेशनको प्रयास मात्र गरेमा		

क्रिकेट खेलको लिङ्कका लागि

<https://youtu.be/Q5KF4zCvhrQ>

<https://youtu.be/PqeRxJJZ9RY>

शिक्षकका लागि थप सल्लाह सुझाव

अफिसियल जनशक्तिका लागि विद्यार्थीलाई नै प्रयोग गर्नुहोस् ।

-खेल प्रतियोगिता अगि जिम्मेवारीबारे राम्ररी कोचिङ गर्नुहोस् ।

चौबिसौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

कबड्डी खेलको सामूहिक अभ्यास गर्न ।

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

सिटी, चुना, फिता, स्टपवाच, स्कोरसिट आदि आवश्यकताअनुसारका सामग्री ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : शरीर तताउने कसरत

१० मिनेट

खेल मैदानमा गोलाकार सङ्गठनमा दौड गराउनुहोस् र त्यसपछि अर्धगोलाकारमा राखी विद्यार्थीलाई स्ट्रेचिङ गराउँदै

खेल प्रतियोगिताको नियम जस्तै समय, खेलाडी सङ्ख्यासम्बन्धी परिचय

दिनुहोस् ।

दुई समूहमा विभाजन गरी अफिसियटिङका लागि सहजीकरण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : कबड्डी खेल प्रतियोगिता

३५ मिनेट

-दुवै समूहमा ७-७ जनाको कबड्डी टिम बनाउन लगाउनुहोस् ।

-दुवै टिमका क्याप्टेनहरूको अगाडि गोलाप्रथाबाट रेडिङ वा साइड छान्ने मौका दिनुहोस् ।

-रेफ्रिको आज्ञाअनुसार लामो सिटिबाट खेल सुरु गराउनुहोस् ।

-फाउल खेलेमा सजग गराउनुहोस् ।

-खेल चालु हरेक पटक क्यान्टबाट गराउनुहोस् ।

-तोकिएको समयमा जुन समूहले बढी स्कोर गर्दै उहि टिमलाई विजयी बनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप

५ मिनेट

शरीर चिस्याउने कसरतपछि छुट्टी दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

कबड्डी खेल खेलेको अवलोकन गरी मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

आधार	सूचक	जम्मा अंक
सिप प्रदर्शन	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा अति उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	४

स्तर	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	३
	तोकिएका सिप सामूहिक रूपमा साथीको सहयोगमा सामान्य स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	२
	तोकिएका सिप पुर्ण रूपमा शिक्षक वा साथीको सहयोगमा थप समयमा सुधारोन्मुख स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	१

कबड्डी खेलको लिङ्कका लागि

https://youtu.be/y0rlPO_qy4k

<https://www.youtube.com/live/JXK4Ed6rLSE?feature=share>

शिक्षकका लागि थप सल्लाह सुभाव

- अफिसियल जनशक्तिका लागि विद्यार्थीलाई नै प्रयोग गर्नुहोस् ।
- खेल प्रतियोगिता अगि जिम्मेवारीबाटे राम्ररी कोचिङ गर्नुहोस् ।

पञ्चसौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

खोखो खेलको सामूहिक खेलको अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, चुना, फित्ता, स्टपवाच, स्कोरशीट आदि आवश्यकता अनुसारको सामग्री ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : शरीर तताउने कसरत

१० मिनेट

विद्यालयमा उपलब्ध खो खो मैदानमा सटल दौड गराउनुहोस् र त्यसपछि अर्धगोलाकारमा राखी विद्यार्थीलाई स्ट्रेचिङ गराउदै शरीर तताउने कसरत गराउनुहोस् ।

दुई समूहमा विभाजन गरी अफिसियटिङका लागि सहजीकरण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : खोखो खेलको प्रतियोगिता

३५ मिनेट

-दुवै समूहमा ९-९ जनाको खोखो टिम बनाउन लगाउनुहोस् ।

-दुवै टिमका क्याप्टेनहरूका अगाडि गोलाप्रथाबाट चेसिङ वा रनिङ पालो छान्ने मौका दिनुहोस् ।

-रेफ्रिको आज्ञाअनुसार लामो सिटीबाट खेल सुरु गराउनुहोस् ।

-फाउल खेलेमा सजग गराउनुहोस् ।

-खेल चालु हरेक पटक क्यान्टबाट गराउनुहोस् ।

-दुई दुई इनिडमध्ये जुन समूहले बढी स्कोर गर्दै उही टिमलाई विजयी बनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप

५ मिनेट

अगिल्ला क्रियाकलापमा जस्तै कुनै शरीर चिस्याउने कसरत गराउनुहोस् र छुट्टी दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

खो खो खेल खेलेको सिप अवलोकन गरी रुब्रिकस्को माध्यमबाट मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

खो खो खेलको लिङ्कका लागि

https://youtu.be/y0rlPO_qy4k

https://youtu.be/P3_z3LKdLdg

<https://www.youtube.com/live/JXK4Ed6rLSE?feature=share>

शिक्षकका लागि थप सल्लाह सुझाव

-अफिसियल जनशक्तिका लागि विद्यार्थीलाई नै प्रयोग गर्नुहोस् ।

-खेल प्रतियोगिता अगि जिम्मेवारीबारे राम्ररी कोचिङ गर्नुहोस् ।

एकाइ ९

योग

(क) एकाइ परिचय

योग आत्मबोधको माध्यम हो । यसले मानसिक, भावनात्मक, शारीरिक र आध्यात्मिक कल्याणको लागि अनुभव प्रदान गर्दछ । पतञ्जलीले मस्तिष्कको सूचना जाँच गर्नुलाई र वेदव्यासले आसन क्रियालाई योग मानेका छन् । यसअन्तर्गत योगका नियम आहार, प्रत्याहार, सूक्ष्म क्रियाको अभ्यास र कपालभाति प्राणायाम, योगासनअन्तर्गत मत्स्यासन, पवनमुक्तासन र उष्ट्रासनको अभ्यास जस्ता मुख्य विषयवस्तु समावेश गरिएको छ । सिकाइ सहजीकरणमा प्रयोग सिप, सामूहिक कार्य सिप, सहनशीलता सिप, स्वव्यवस्थापान सिप, क्रियात्मक सिप जस्ता व्यवहार कुशल सिपसमेत हासिल हुने गरी सिकाइ विधि, र रणनीति समावेश गर्न खोजिएको छ । प्रस्तुत क्रियाकलाप लगायतका अन्य व्यावहारिक, सक्रिय, लचिला, र सन्दर्भ अनुकूलका थप क्रियाकलाप समेत गराउनुपर्ने हुन्छ । विद्यार्थीको सिकाइ मजबुत बनाउन, थप सहायता गर्न, उपचारात्मक सिकाइमा सहयोग गर्न, पाठसँग सम्बन्धित व्यावहारिक, सक्रिय कार्य, प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य गर्न, सिकाइको प्रतिविम्बन गर्नका लागि तोकिएको अनुमानित समयमा व्यवस्थापन गरी सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप गर्नुपर्ने छ । यस एकाइमा योगासनको अभ्यास र प्रदर्शन गर्न सक्ने सक्षमता राखिएको छ ।

(ख) सिकाइ उपलब्धिहरू

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थी निम्न सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न सक्षम हुने छन् :

- १ योगका नियम (आहार र प्रत्याहार) को परिचय दिन
- २ सूक्ष्म क्रियाको अभ्यास गर्न
- ३ कपालभाति प्राणायामको प्रदर्शन गर्न
- ४ मत्स्यासन, पवनमुक्तासन र उष्ट्रासनको प्रदर्शन गर्न

(ग) पाठ्यवस्तुगत समय विभाजन

क्र.सं.	पाठ्यवस्तु	अनुमानित कार्यघण्टा
१.	योगका नियम (आहार र प्रत्याहार) को परिचय	१
२.	सूक्ष्म क्रियाको अभ्यास	१
३.	मत्स्यासनको अभ्यास	१
४.	पवनमुक्तासनको अभ्यास	१
५.	उष्ट्रासनको अभ्यास	१
६.	कपालभाति प्राणायाम र ध्यानको अभ्यास	१

सत्ताइसौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

योगका नियम आहार र प्रत्याहारको परिचय दिन

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

योगका नियम आहार र प्रत्याहारको परिचय लेखिएको पावर पोइन्ट स्लाइड, चार्टपेपर

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : योगको परिचय

१० मिनेट

योगको परिचय वा परिभाषा लेखिएको निम्नअनुसारको पावर प्वाइन्ट या चार्टपेपर तयार गर्नुहोस् र प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

तब्जलीले व्याख्या गरेका योगका आठ अङ्गहरू यसप्रकार छन् :

१. यम २. नियम ३. आसन ४. प्राणायाम ५. प्रत्याहार ६. धारणा ७. ध्यान ८. समाधि

उल्लिखित योगका आठ अङ्गहरू बाह्यबाट भित्रीतर्फ एकाकर हुँदै गएको योगका स्वरूप हुन् ।

१. यम

यमको अर्थ नगर्नु अथवा गर्नुहुँदैन भन्ने हो । यसअन्तर्गत अहिंसा, सत्य, अस्तेय (नचोर्नु), ब्रह्मचार्य, अपरिग्रह - आवश्यकताभन्दा बढी ग्रहण नगर्ने) पर्दछन् ।

२. नियम

योगको दोस्रो अङ्गका रूपमा नियमलाई लिइन्छ । यसअन्तर्गत आफूले नियमित गर्नुपर्ने दैनिक कार्यहरूलाई राखिन्छ ।

जस्तै: शौच, सन्तोष, तपस (आत्म अनुशासन), स्वाध्याय (स्वयम्भको अध्ययन), ईस्वरप्रणिधान (ईस्वर नै सर्वस्व)

३. आसन

स्थिर आसन सुख हुन्छ । हलचलबिना आनन्द लिई आरामसँगै वसाइ व्यवस्थापन गर्नु आसन हो । आसनमा बस्दा विशेषतः छाती, घाँटी र टाउको सिधा पार्नुपर्छ । योगमा आसन धेरै प्रकारका हुन्छन् ।

४. प्राणायाम

यो अंग विशेषतः स्वासप्रस्वासको नियन्त्रण हो । स्वासप्रस्वास पनि योगसँगै फरक फरक तरिकाले गर्नुपर्ने हुन्छ । छोटो स्वासप्रस्वास वा गहिरो स्वासप्रस्वास आवश्यकताअनुसार समयावधि बढाएर वा छोट्याएर गर्न सकिन्छ ।

५. प्रत्याहार

संस्कृत दुई शब्द प्रति र आहारको जोड नै प्रत्याहार हो । यस अङ्गमा बाह्य संसारबाट भित्री संसारमा प्रवेश गर्ने प्रयास गरिन्छ । आत्म ज्ञान र अनुभवका माध्यमबाट भित्री संसारमा प्रवेश गर्नु हो ।

६. धारणा

योगको छैटौं अङ्गका रूपमा धारणालाई लिइन्छ । धारणा भनेको एउटैमा केन्द्रीकृत हुनु हो । अनेक विचारबाट छुटकारा लिनु हो । यो दिमागको एउटा अवस्था हो ।

७. ध्यान

चेतनाको अधिकतम् स्तर नै ध्यान हो । धारणाबाट अभ माथि उठ्नु ध्यान हो । यसलाई दिमागको एउटा प्रक्रियाको रूपमा लिइन्छ, जुन विचार अरू कसैबाट परिवर्तन हुन सक्दैन ।

८. समाधि

यो ध्यानको अधिकतम अवस्था हो । चेतनाको उच्च तह हो । यसमा लिन् हुन कुनै वस्तुको जरुरत पैदैन ।

अगिल्ला कक्षाहरूमा अध्ययन गरिएको योगको स्मरण गराउँदै शैक्षिक सामग्रीमार्फत अवलोकन तथा प्रदर्शन गर्दै योगलाई थप प्रस्त पार्नुहोस् ।

विद्यार्थीलाई पालैपालो विभिन्न योगसम्बन्धी निम्न कुनै चित्र तथा भिडियो क्लिप देखाउँदै योगको परिचय दिन र छलफलमा भाग लिन सक्ने बनाउन अभ प्रेरित गर्नुहोस् ।



- महर्षि पतञ्जलीद्वारा प्रतिपादित योगका आठ अङ्गहरूमध्ये कक्षा ७ मा प्रत्याहारको बारेमा विस्तृत छलफल गराउनुहोस् ।
- आहारको आवश्यकताबारे जिज्ञासा राख्नुहोस् । खाने र पिउने तरिकाबारे विद्यार्थीलाई खुला प्रश्न राख्नुहोस् जोडी वा समूहमा छलफल गराउनुहोस् ।
- तामसिक आहार र सात्त्विक आहारबारे प्रस्तु बताई दिनुहोस् ।
- आहार लिँदा ध्यान दिनुपर्ने पक्ष के के हुन् ? सात्त्विक आहार स्वास्थ्यका लागि किन फाइदाजनक छ ? आदि जस्ता प्रश्न तथा जिज्ञासाहरू राखी विद्यार्थीलाई थप उत्प्रेरणा जगाउनुहोस् ।
- प्रत्याहार अष्टाङ्गको पाँचौं अङ्ग भएकाले यस अगिका ४ अङ्गहरू प्राप्त भइसकेपछि मात्र यो अवस्थामा जान सक्ने कुरा बताई दिनुहोस् । प्रत्याहारका बारेमा तल बोल्ड अक्षरमा लेखिएअनुसार प्रस्तु पार्नुहोस् ।

संस्कृत दुई शब्द प्रति र आहारको जोड नै प्रत्याहार हो । यस अङ्गमा बाह्य संसारबाट भित्री संसारमा प्रवेश गर्ने प्रयास गरिन्छ । आत्म ज्ञान र अनुभवका माध्यमबाट भित्री संसारमा प्रवेश गर्नु हो । प्रत्याहार विषय वासनाबाट इन्द्रियहरू लाई पूर्ण मुक्त गरेको अवस्था हो । पाँच ज्ञानेन्द्रियका रूप, रस, गन्ध स्पर्श र शब्दश्रवण यी पाँच विषय छन् । यी विषयहरूबाट ती ज्ञानेन्द्रियलाई अलग गरिदिनुलाई प्रत्याहार भनिन्छ । प्रत्याहारको अवस्थामा आँखाले देख्ने, कानले सुन्ने, नाकले गन्धको अनुभव गर्ने, जिबोले स्वादको अनुभव गर्ने, र छालाले स्पर्शको अनुभूति गर्ने कार्य रोकिन्छ । ध्यानस्थ यो मुद्रामा शरीर चेतनाशून्य भएको तथा एकदमै हलुको भएको महसुस हुन्छ । मन्त्र जापद्वारा पनि यो स्थितिमा पुग्न सकिन्छ । निरन्तर प्राणायामको अभ्यासबाट पनि यो अवस्थामा पुग्न सकिन्छ । भक्ति योग वा भजनकीर्तनबाट पनि यो अवस्थामा पुग्न सकिन्छ । जब यो घट्छ मन पूर्ण रूपमा शान्त भएर अन्तरमुखी हुन्छ । मनको तेस्रो आँखा खुल्छ र यसले सूक्ष्म शरीरगत चक्रहरूको अवलोकन गर्ने गर्छ । यति बेला सम्पूर्ण इन्द्रियहरू पूर्ण नियन्त्रणमा रहेका हुन्छन् ।

—इन्द्रियहरूलाई स्वनियन्त्रणमा राख्न सके मात्र असल बानी व्यवहारको विकास हुने कुरामा सचेत गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

१. सिकाइ सहजीकरणकै कममा विद्यार्थीको सक्रियतापूर्वक सहभागिता, सुन्ने र बोल्ने क्षमता र उनीहरूको सामूहिक क्रियाकलापहरूको अवलोकनका आधारमा मूल्यांकन गरी अभिलेख राख्नुहोस् । साथै तलका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

(अ) योगासनको नियमित अभ्यासले हार्मीलाई के फाइदा हुन्छ ?

(आ) यौगिक आहार भनेको के हो ?

(इ) प्रत्याहार केलाई भनिन्छ ? यो किन आवश्यक छ ?

२. विद्यालय वा घरमा गरिएका योगका क्रियाकलापको तस्विरहरू सङ्कलन गरी कक्षाकोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्न लिङ्कहरूमा गएर योगको परिचय र अभ्यास गराएको हेर्न सकिने छ ।

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

<https://youtu.be/JROkd3GOzRM>

<https://youtu.be/SQfhBUoy6rU>

https://youtu.be/sH9baQg_uoQ

शिक्षकका लागि थप सुझाव :

- (ख) विद्यालय इलाकामा योगका विज्ञ उपलब्ध भएमा तिनीहरूलाई विद्यालयमा आमन्वण गरी योगको बारेमा सिकाइ सहजीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ग) विद्यार्थीलाई लघु भ्रमण गराई नजिक सञ्चालन भएका योगको क्रियाकलापहरूको अवलोकन गराउनुहोस् ।

अटाइसौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि / विशिष्ट उद्देश्य

सूक्ष्म क्रियाको अभ्यास गर्ने ।

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, सङ्गीत, म्याट

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सूक्ष्म क्रियाको परिचय

६० मिनेट

सूक्ष्म योग सरल र छोटो आराम योगिक प्रविधि हो । यसमा प्रारम्भिक क्रिया मांशपेशिक कडाइका लागि गरिन्छ र पछि छोडनु गरिन्छ । यो घरमा बसेर, अफिसमा, कार वा विमानमा यात्रा गर्दा आराम गर्ने सबैभन्दा छिटो तरिका हो । योगासन गर्ने आफ्नो शरीरलाई तयारी अवस्थामा राख्ने कार्य सूक्ष्म योग क्रिया हो । यसअन्तर्गत छोटो र सरल आरामदायी योग क्रियाकलाप गर्ने वा सूक्ष्म व्यायाम गर्ने गरिन्छ । सूक्ष्म योग क्रिया कुनै पनि ठाउँमा अत्यन्त छिटो तरिकाले सम्पन्न गर्न सक्ने योगको पूर्वाभ्यास हो । कुनै पनि खेलकूदको सिप अभ्यास गर्नु अगि शरीर तताउने कार्य गरे जस्तै योगासन गर्नु अगि पनि सूक्ष्म योग क्रिया गर्नुपर्छ । यो कार्यले योगासनमा जोरीको कामलाई सहज पार्न मदत गर्दछ ।

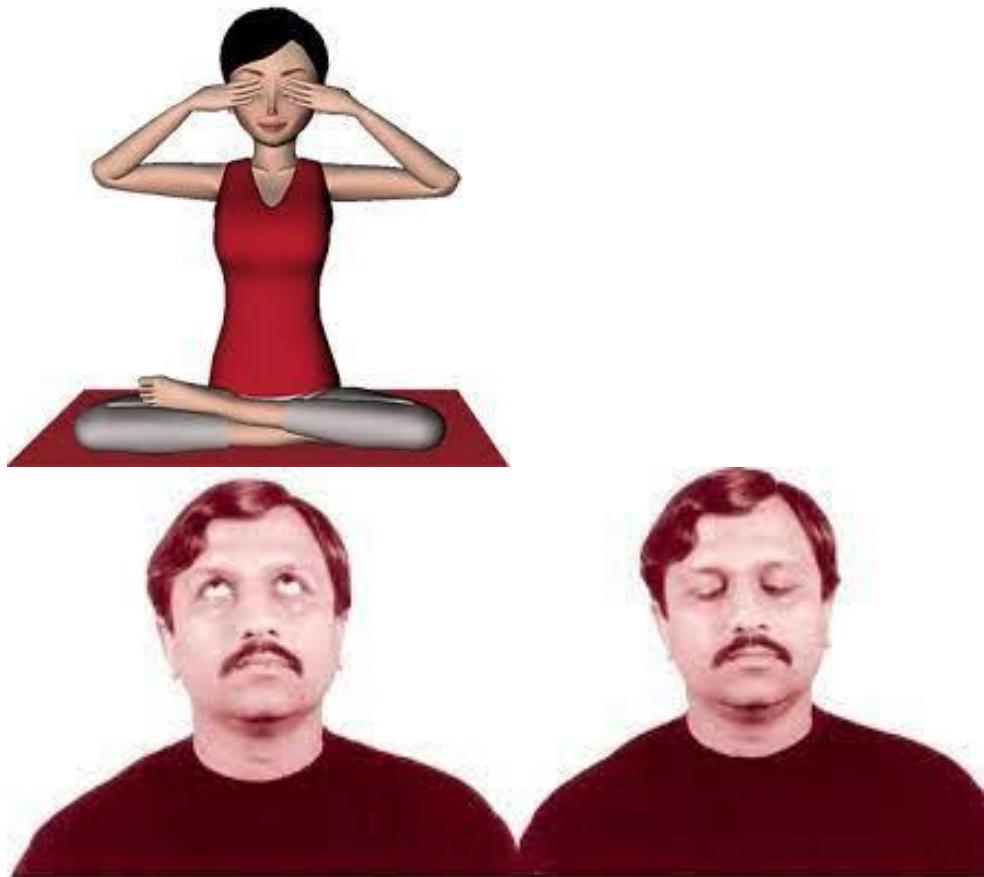
जिउ तताउने क्रियाकलाप जस्तै गरी योगाभ्यास गर्नुपर्व गरिने कार्यलाई सूक्ष्म योग भनिन्छ भनी विभिन्न चित्र, नमुना वा भिडियो क्लिप स्लाइड अवलोकन तथा प्रदर्शन गर्दै सूक्ष्मयोगलाई प्रस्तु पार्नुहोस् ।

(अ) सूक्ष्म योगले शारीरिक लचकता ल्याई सम्पूर्ण अङ्गलाई योगासनका लागि तयार बनाउँछ भनी विभिन्न सूक्ष्म योगहरू गराउनुहोस् ।

(आ) मुखको व्यायाममा बज्रासनमा बसी मुख बन्द गरेर मुखलाई दायाँ बाँया धुमाउन लगाउनुहोस्



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



(ई) नाक र बझाराका लागि व्यायाम गर्दा नाकलाई खुम्चाउँने तथा दायाँ बायाँ गर्न लगाउनुहोस् तथा मुख खोली दायाँ, बायाँ, तल, माथि बझारालाई गर्न लगाउँनुहोस् ।



(उ) पेटका लागि तथा हात गोडाका लागि गरिने सूक्ष्म व्यायामहरू पेटलाई छिटो छिटो मित्रबाहिर गराउने तथा हात गोडाका औँलाहरूलाई तन्काउने तथा धुमाउँने गरी आफैंले पर्दशन गरी विद्यार्थीलाई पनि गराउनुहोस् ।



(ज) यस्ता अभ्यासहरू प्रत्येकको ८-१० पटक गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

सूक्ष्म योग गर्ने बानी विकासका लागि विद्यार्थीलाई अभियन्ता हुन प्रेरित गर्नुहोस् र विद्यालय र समुदायमा गरिएका पहल सम्बन्धमा आफ्ना अनुभव लेखाई कक्षामा अनुभव प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्न लिङ्गहरूमा गएर सूक्ष्म योगका अभ्यास गराएको हेर्न सकिने छ ।

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

शिक्षकका लागि थप सुझाव

- विद्यालय इलाकामा योगका विज्ञ उपलब्ध भएमा तिनीहरूलाई विद्यालयमा आमन्त्रण गरी योगका बारेमा सिकाइ सहजीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- कक्षा सातका विद्यार्थीलाई योगका अभ्यास गराउँदा कसरत गराउने किसिमबाट गराउनुपर्दछ ।
- विद्यार्थीलाई लघु भ्रमण गराई विभिन्न ठाउँमा सञ्चालन भएका योगको क्रियाकलापहरूको अवलोकन र सहभागी गराउनुहोस् ।

उनन्तिसौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य

पवन मुक्तासनको अभ्यास गर्न ।

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, सङ्गीत, गुन्दी, म्याट, उपब्यताका आधारमा चउर वा खेलकुद हल

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : पवन मुक्तासनको अभ्यास

६० मिनेट

(क) जिउ तताउने क्रियाकलाप गर्न विभिन्न सूक्ष्म योगहरू अगाडिका पाठमा भै गराउनुहोस् ।

(ख) सुरुमा एक पल्ट योगासन प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् । त्यसपछि मात्र विद्यार्थीलाई गराउनुहोस् ।

(ग) म्याटमा ढाडका भर्मा उत्तानो पारी सुताउनुहोस् ।

(घ) चित्रमा भै दायाँ खुट्टालाई दोब्राएर दुवै हातको सहयोगले छातीसम्म ल्याउने प्रयास गराउनुहोस् ।

(ङ) यस अवधिमा पुरै स्वास नाकबाट निकालेर खुट्टालाई विस्तारै सिधा पार्न लगाउनुहोस् ।

(च) केही समय आराम गरेर बायाँ खुट्टालाई पनि त्यसै गरी दोहच्याउन लगाउनुहोस् ।

(छ) सुरुमा ३-४ पटक र विस्तारै ८-१० पटकसम्म दैनिक अभ्यास गर्न उत्प्रेरणा दिनुहोस् ।



(घ) मूल्यांकन

विद्यार्थीको समूहमा पवन मुक्त आसनको सहपाठी अवलोकन गराई मूल्यांकन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

आधार	सूचक	जम्मा अंक
सिप प्रदर्शन स्तर	तोकिएका सिप अति उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	४
	तोकिएका सिप उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	३
	तोकिएका सिप साथीको सहयोगमा सामान्य स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	२
	तोकिएका सिप पूर्ण रूपमा शिक्षक वा साथीको सहयोगमा सुधारोन्मुख प्रदर्शन गरेमा	१

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्नलिखित लिङ्कहरूमा गएर सूक्ष्म योगका अभ्यास गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/QW4UuBj-ebc>

<https://youtu.be/8X4Y3p1UPNs>

शिक्षकका लागि थप सुझाव

- विद्यार्थीलाई नजिकको योग केन्द्रमा लगी योगका विभिन्न क्रियाकलापहरूको अवलोकन गराउनुहोस् ।
- सम्भव भए विभिन्न योगहरू गर्ने तरिकाको भिडियो खिच्न लगाई सङ्कलन गराउनुहोस् ।
- योगासन प्रदर्शन गर्ने बेलामा सावधानी र फाइदा बताउन नभुल्नुहोस् ।

तिस्रौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्ध/विशिष्ट उद्देश्य

मत्स्यासनको अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, सङ्गीत, गुन्दी, स्पाट, उपब्यताका आधारमा चउर वा खेलकुद हल

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : मत्स्यासनको अभ्यास

६० मिनेट

- (क) शरीर तताउने क्रियाकलाप गर्न विभिन्न सूक्ष्म योगहरू गराउनुहोस् ।
- (ख) सुरुमा एक पल्ट योगासन प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् । त्यसपछि मात्र विद्यार्थीलाई गराउनुहोस् ।
- (ग) पदमासनमा बसेर कुइनाको सहयोगमा शरीर पछाडि लगेर टेकाउनुहोस् ।
- (घ) चित्रमा भैं ढाड र कम्मरले जमिनमा नछोई टाउकाले मात्र जमिनमा छोएको अवस्थामा दुवै हातलाई खुट्टामा समाई राखेर वा नमस्ते अवस्थामा केही बेरसम्म रहन लगाउनुहोस् ।
- (ङ) सुरुमा ३/४ पल्ट र विस्तारै दैनिक ८/१० पटक गराउनुहोस् ।



(घ) मूल्यांकन

विद्यार्थीको २-४ समूह बनाई मत्स्यासनका तरिका बारे गुगल सर्च गर्न लगाउनुहोस् र सो आसनको सहपाठी अवलोकन गराई मूल्यांकन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

आधार	सूचक	जम्मा अंक
सिप प्रदर्शन	तोकिएका सिप र चरण अति उत्तम प्रदर्शन गरेमा	४
स्तर	तोकिएका सिप र चरण उत्तम प्रदर्शन गरेमा	३
	तोकिएका सिप र चरण साथीको सहयोगमा सामान्य प्रदर्शन गरेमा	२
	तोकिएका सिप र चरण पूर्ण रूपमा शिक्षक वा साथीको सहयोगमा सुधारोन्मुख गरेमा	१

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्न लिङ्कहरूमा गएर सूक्ष्म योगका अभ्यास गराएको हेर्न सकिने छ ।

https://youtu.be/MEgYDfwMV_w

<https://youtu.be/V7V4TEfCx-s>

एकतिसौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि / विशिष्ट उद्देश्य

उष्ट्रासनको अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, सड्गीत, गुन्दी, म्याट, उपब्धताका आधारमा चउर वा खेलकुद हल

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : उष्ट्रासनको अभ्यास

६० मिनेट

- (क) शरीर तताउने क्रियाकलाप गर्न विभिन्न सूक्ष्म योगहरू गराउनुहोस् ।
- (ख) सुरुमा एक पल्ट योगासन प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् । त्यसपछि मात्र विद्यार्थीलाई गराउनुहोस् ।
- (ग) म्याटमा दुवै खुट्टलाई खुम्च्याएर घुँडाले टेकी बसाउनुहोस् ।
- (घ) चित्रमा भैं अनुहारलाई आकाशतिर फर्काउँदै दुवै हातले पैतालातिर समाउने प्रयास गराउनुहोस् ।
- (ङ) पेटलाई अगाडि धकेल्न लगाउने, तिघो सिधा राख्न लगाउने र टाउको तथा मेरुदण्डलाई सकेसम्म पछाडि निहुराउन लगाउनुहोस् ।
- (च) शरीरको सम्पूर्ण भार खुट्टा र हातले थाम्न लगाउनुहोस् ।
- (छ) केही समय ३० देखि ४० सेकेन्डसम्म उत्त आसनमा बसेर पुनः पहिलेकै अवस्थामा आउन दिनुहोस् ।



(घ) मूल्यांकन

१. उष्ट्रासनका कुनै दुई फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् । उष्ट्रासन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा लेख्नुहोस् ।

२. विद्यार्थीहरुको समूह बनाई उष्ट्रासनको प्रदर्शन गर्न र सहपाठी अवलोकन तथा अभिलेख गर्न लगाउनुहोस् ।

आधार	सूचक	जम्मा अंक
सिप प्रदर्शन	तोकिएका सिप अति उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	४

स्तर	तोकिएका सिप उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	३
	तोकिएका सिप साथीको सहयोगमा सामान्य स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	२
	तोकिएका सिप पुर्ण रूपमा शिक्षक वा साथीको सहयोगमा सुधारोन्मुख प्रदर्शन गरेमा	१

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्न लिङ्कहरूमा गएर सूक्ष्म योगका अभ्यास गराएको हेर्न सकिने छ ।

<https://youtu.be/bLBV5ljwOrU>

<https://youtu.be/Av9JEU3HiZs>

<https://youtu.be/GrTWYQhC9m8>

शिक्षकका लागि थप सुझाव

- योगासनका सावधानीबारे विशेष सजगता गराउनुहोस् ।
- यो आसन बज्जासनमा बस्न लगाएर कमशः सुरु गर्न सकिन्छ ।

बतिसौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्ध /विशिष्ट उद्देश्य

कपालभाति प्राणायामको परिचय दिन

कपालभाति प्राणायाम अभ्यास गर्न

ध्यानको अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

सिटी, म्याट, पोसाक

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप न. १.

- सहभागीहरूलाई सङ्ख्याका आधारमा ३ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- समूह छलफलमा प्रत्येकलाई कपालभाति प्राणायामका बारेमा आआफ्नो कापीमा आफूलाई थाहा भएको लेख्न लगाउनुहोस् ।
- प्राणायाम शीर्षकअनुसार अभ्यासका लागि गर्नुपर्ने चरणहरूबारे पनि छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

- अन्त्यमा साथीको सहजीकरणबाट परिचयसहित समूहबाट प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप न. २

- सहभागीहरूलाई योगासनका लागि सहज हुने गरी कक्षा सङ्गठनमा राख्नुहोस् ।
- शिक्षकबाट विस्तृतै कपालभाति प्राणायाम गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- शिक्षकको सहयोगमा सबैलाई आआफ्नो ठाउँमा बसाई अभ्यास गराउनुहोस् ।
- अभ्यासलाई राम्ररी अवलोकन गरी लगातै पृष्ठपोषण पनि दिनुहोस् ।



(घ) मूल्यांकन

तलका प्रश्नहरू सोधी वा त्यस्तै साधनबाट मूल्यांकन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

1. कपालभाति प्राणायाम कसरी गरीन्छ ? यसको फाइदा बताउनुहोस् ।
2. कपालभाति प्राणायाममा विद्यार्थीलाई सहभागी हुन लगाउनुहोस् । घरमा या नजिक समुदायमा कपालभाति प्राणायाम गरेको तस्विर खिचाउन लगाई एल्वमसमेत तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत सामग्रीहरू

निम्न लिङ्कहरूमा गएर सूक्ष्म योगका अभ्यास गराएको हेर्न सकिने छ ।

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

https://youtu.be/dPnrI3_18ng

<https://youtu.be/Veziy5HKVQ8>

<https://youtu.be/5pEMlxcYvBw>

शिक्षकका लागि थप सुझाव

- विद्यालय नजिक योगका विज्ञ उपलब्ध भएमा तिनीहरूलाई विद्यालयमा आमन्त्रण गरी योगका बारेमा सिकाइ सहजीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।

- कक्षा ७ का विद्यार्थीलाई योगको अभ्यास गराउँदा कसरत गराउने किसिमबाट गराउनुपर्दछ ।

एकाइ : १० कलाको परिचय, रेखाचित्र र रड (Introduction to Arts, Line and Colour)

(क) परिचय

मानिसले आफ्ना कल्पना तथा अन्तर्निहित भावनालाई कलात्मक ढंगले विभिन्न माध्यमबाट अभिव्यक्त गर्नु नै कला हो । मानिसले आफ्नो भावना चित्र, मूर्ति, गीत सङ्गीत तथा नृत्यमार्फत अभिव्यक्त गर्ने गर्दछ । यस एकाइअन्तर्गत कलाका आधारभूत नियमहरू (Pattern, harmony and contrast) को परिचय र प्रयोग, रडको तापक्रम (colour temperature) को परिचय, छाया तथा प्रकाशलाई क्रस व्याचिड विधिवाट चित्र निर्माण, रडको परिचय र प्रयोग (पेन्सिल रड, क्रेयन, पोस्टर र पेस्टल रड) तथा जनावर र चराको चित्र निर्माण र रडको प्रयोग जस्ता मुख्य विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ । यस एकाइमा सिकाइ सहजीकरणका क्रममा सञ्चार सिप, समालोचनात्मक सोच, सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, सिकाइ सिप, समूहमा काम गर्ने सिप, सिर्जनात्मक सिप जस्ता व्यवहार कुशल सिपहरूसमेत हासिल हुने गरी सिकाइ विधि, रणनीति र कौशलहरू समावेश गर्न खोजिएको छ । प्रस्तुत क्रियाकलाप लगाईतका अन्य यस्तै सिर्जनशील लचिला र थप सन्दर्भ सामग्रीहरूको प्रयोग तथा स्थानीय रूपमा उपलब्ध हुन सक्ने सामग्रीहरूको समेत प्रयोग गरेर क्रियाकलापहरू गराउन सकिन्दछ । यस एकाइमा रेखाको आधारभूत सिपहरूको प्रयोग गरी उपयुक्त रडको संयोजनबाट चित्रकलाको प्रदर्शन गर्ने सक्षमता हासील हुने अपेक्षा राखिएको छ ।

(ख) सिकाइ उपलब्धिहरू

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थी निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

१. कलाका आधारभूत नियमहरू (pattern, harmony and contrast) को परिचय दिन र प्रयोग गर्न
२. रडको तापक्रम (colour temperature) को परिचय दिन
- ३ .छाया तथा प्रकाशलाई क्रस व्याचिड विधिवाट चित्र कोर्न
४. पेन्सिल रड, क्रेयन, पोस्टर र पेस्टल रडको परिचय दिन र प्रयोग गर्न
५. जनावर र चराको चित्र कोर्न र रड भर्न

(ग) पाठ्यवस्तुगत समय विभाजन

क्रस	पाठ्यवस्तु एकाइ १०	पृष्ठ सङ्ख्या	अनुमानित कार्य घण्टा(१०)
१.	<ul style="list-style-type: none"> कलाको परिचय <ul style="list-style-type: none"> — कलाको परिचय — कलाका आधारभूत नियमहरू 	<ul style="list-style-type: none"> १०७ देखि १०८ 	२ घण्टा
२.	<ul style="list-style-type: none"> आकार स्वरूप र बुट्टा (Shape, form and pattern) <ul style="list-style-type: none"> - आकार र स्वरूप - बुट्टा 	<ul style="list-style-type: none"> १०८ देखि १११ सम्म 	२ घण्टा
३.	<ul style="list-style-type: none"> रड (Colours) <ul style="list-style-type: none"> - रडको उज्यालोपन र अँध्यारोपन (Darkness and lightness of the colours) - उष्ण र शीतल रड (Warm and cool colours) - पेन्सिल, क्रेयन, पोस्टर र पेस्टल रड (Pencil, crayon, poster and pastel colours) - प्रकाश र छाया (Light and shade) , - प्रकाश र छाया पार्ने /त्याचिड (Shadow Shading) विधिको प्रयोग 	<ul style="list-style-type: none"> १११ देखि ११८ सम्म 	४ घण्टा
४.	<ul style="list-style-type: none"> जनावर र चराका चित्रण (Animal and birds drawing) <ul style="list-style-type: none"> - अवलोकन गरी चराको आकृतिको चित्रण तथा रड भर्ने अभ्यास - अवलोकन गरी जनावरको आकृतिको चित्रण तथा रड भर्ने अभ्यास 	<ul style="list-style-type: none"> ११९ देखि १२० सम्म 	२ घण्टा

सिर्जनात्मक कलाको सिकाइका कममा प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य, अवलोकन भ्रमण, सिकाइ प्रतिविम्बन लगायतका कार्यका लागि तोकिएको अनुमानित समय व्यवस्थापन गरी सिकाइ सहजीकरण गर्नुपर्ने छ ।

दिन १

कलाको परिचय (Introduction of Arts)

(क) सिकाइ उपलब्धि / विशिष्ट उद्देश्य :

१. कलाको परिचय (Introduction of Arts) दिन ।

२. आफ्नो गाँउघर, छिमेकमा भएका कलाकृतिहरूको नाम बताउन

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

- फोटोहरू तथा भिडिओ क्लिपहरू (स्पेनको अल्टामारिय गुफाको भित्ते चित्रहरू, मिश्रको पिरामिडहरूमा रहेका भित्तेचित्र तथा मूर्तिहरू, अजन्ता गुफाका कलाकृतिहरू, नेपाली पौभा चित्र तथा मूर्तिहरू, नेपाली वास्तुकलाअन्तर्गत पागोडा शैली, चैत्य शैली र शिखर शैलीका फोटोहरू
- चारकोल रड (खैरो, सेतो तथा कालो) वा चारकोल (कालो) र खैरो रडका लागि रातोमाटो वा पेन्सिल रड (Pencil Colour)
- नेपाली कागज वा ड्राइड पेपर
- कलाको परिचय (इतिहास), परिचयसँग सम्बन्धित पावरपोइन्ट स्लाइडहरू

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप

१० मि.

विद्यार्थीलाई आफ्नो समुदायमा पाइने चित्रकला, वास्तुकला तथा मूर्तिकलाकासम्बन्धी प्रश्न गरेर उनीहरूको पूर्वज्ञानको अवस्था पत्ता लगाएर विषयवस्तुको सुरुआत गर्नुहोस् ।

त्यसका लागि विद्यार्थी सझेख्याअनुसार समूह बनाई समूह नेता छान्न लगाउने प्रत्येक समूहलाई १ ओटा प्रश्नको उत्तर लेख्न लगाई समूह नेतालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । (प्रश्नोउत्तर विधि)

नमुना प्रश्नहरू

- कला भनेको के हो ?
- आफ्नो समुदायमा पाइने चित्रकला, वास्तुकला र मूर्तिकलाको सूची तयार गर्नुहोस् ।

सहजीकरणका क्रममा विद्यार्थीको पूर्वज्ञान र समूहबाट आएका उत्तरसमेतको सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।
(सुरुआती क्रियाकलापका लागि यसबाहेक अन्य उपयुक्त तरिका पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।)

क्रियाकलाप २

कलाको परिचय (Introduction to Arts)

कलासम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री प्रदेशन गर्दै कलाको परिचय दिनुहोस् ।

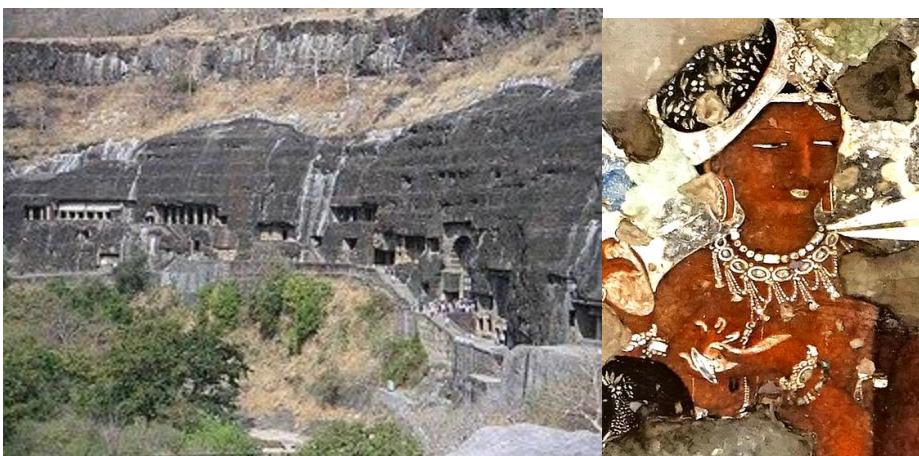
- हामीले आफ्नो वरपर देखिने वस्तुहरूको आकारप्रकार अर्थात् स्वरूप, रड तथा आयामहरूलाई अर्थपूर्ण रूपमा कुनै सतहमा अभिव्यक्त गर्नु कला हो । कलालाई एउटा अन्तर्राष्ट्रिय भाषाका रूपमा पनि लिइन्छ ।
- कुनै पनि देशको वैभवको आकलन सो देशको कला, संस्कृतिवाट सुरुआती गर्ने गरिन्छ । जुन निश्चित अवधिका लागि मात्र नभएर युग युगसम्म रहिरहने हुन्छ । नमुनाका लागि स्पेनको अल्टामिरा गुफाको भित्तेचित्रहरू, मिश्रको पिरामिडहरू र त्यहाँ कोरिएका भित्तेचित्र तथा मूर्तिहरू, अजन्ता गुफाका कलाकृतिहरू, नेपाली वास्तुकला, पौभाचित्र तथा मूर्तिहरू आदिलाई लिन सक्छौँ ।



स्पेनको अल्टामिरा गुफामा लेखिएको भित्तेचित्र



इजिप्टको पिरामिड, तथा पिरामिड भित्र कोरिएका चित्र तथा रानी नेफर्टिटीको मूर्ति



अजन्ता गुफा तथा गुफाका भित्तेचित्र

नेपाली वास्तुकला, मूर्तिकला, काष्ठकला तथा चित्रकलाहरू



स्वयम्भू महाचैत्य



दुर्गाको विष्णुमूर्ति



काठको तोरण



तामाको तोरणमा कुँदेको गणेश मूर्ति



पद्मपाणिको पौभाचित्र

नोट: (पाओर पोइन्ट देखाउन सम्भव नभएको कक्षामा सम्बन्धित फोटोहरू तथा अन्य उपलब्ध सामग्रीहरू देखाउदै शिक्षण गर्न सकिन्दै)। सहयोगका लागि पाठ्यपुस्तक पृष्ठ १०३ हेर्न भन्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

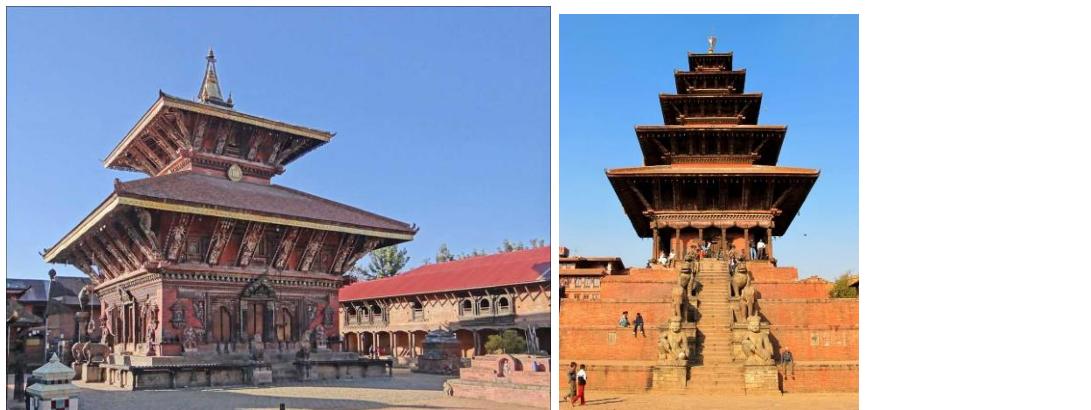
३० मि.

- विद्यार्थीको तीन समूह बनाउनुहोस् र समूह 'क' लाई नेपाली वास्तुकलाअन्तर्गत पागोडा शैलीको रेखाचित्र तयार गर्न दिनुहोस् । समूह 'ख' लाई चैत्य शैलीको रेखाचित्र बनाउन लगाउनुहोस् । समूह 'ग' लाई शिखर

शैलीको रेखाचित्र बनाउन लगाउनुहोस् । (सबै समूहका विद्यार्थीले आआफ्नो स्केच बुक (Sketch Book) मा रेखाचित्र कोर्न भन्नु होस् ।)

- सबै समूहलाई नेपाली वास्तुकलाको फोटो उपलब्ध गराउनुहोस् । यो सम्भव नभएमा आफ्नो विद्यालय वरिपरि भएका गाउँ घर वा कुनै पनि वास्तुकलाको अवालोकन भ्रमण गराई चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।)

पागोडा शैली / छाने शैली



चैत्य शैली



शिखर शैली



क्रियाकलाप ४

कक्षाको अन्तमा प्रयोगात्मक कक्षामा विद्यार्थीले प्रयोग गरेका सामानहरू यथास्थानमा राख्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

अन्त्यमा प्रवचन विधिको प्रयोग गरी आज गरिएका र सिकेका सम्पूर्ण कुरासम्बन्धी केही प्रतिनिधि विद्यार्थीलाई सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् र सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन र परियोजना कार्य

कलाको छोटो परिचय दिई यसको महत्त्व चार बुँदामा बताउनुहोस् ।

आफ्नो गाँउघर, छिमेकमा रहेका कलाकृतिहरू खोजी गरी सूची तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

आफ्नो गाँउघर, छिमेकमा आफूले देखेका मध्ये कुनै एक वास्तुकला (गाँउघर वा मन्दिर) को चित्र तयार गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीले विद्यालयमा गरेका कलाकृति कार्यलाई निम्नअनुसार श्रेणी मापन बनाई मापन र अभिलेख गर्नुहोस् :

आधार	सूचक	जम्मा अड्क
सिर्जनात्मक	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा अति उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	४
कलाको सिप	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	३
प्रदर्शन स्तर	तोकिएका सिप सामूहिक रूपमा साथीको सहयोगमा सामान्य स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	२
	तोकिएका सिप पूर्ण रूपमा शिक्षक वा साथीको सहयोगमा थप समयमा सुधारोन्मुख स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	१

दिन २

कलाका आधारभूत नियमहरू

(क) सिकाइ उपलब्धि / विशिष्ट उद्देश्य

१. कलाका आधारभूत नियमअन्तर्गत आयाम (dimension), अनुपात (proportion), सन्तुलन (balance), सुरलहर (rhythm), ऐक्यता (harmony), दुरान्तर (perspective) र संरचना (composition)को परिचय दिन र प्रयोग गर्न

२. रेखाको साधारण परिचय दिन र रेखाचित्रमा रडको प्रयोग गरी गुफा चित्र बनाउन

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

- पेन्सिल (HB, 2B, 4B 6B) पेन्सिल रड, क्रेयोन, Oil pastels

- Drawing Paper,
- विभिन्न आकृतिका वस्तुहरू, चयन (Texture) का नमुना कागजहरू (खसो, नरम, चिप्लो) तथा छपाइ (Print making) का नमुनाहरू, चित्र तथा मूर्तिहरू वा फोटोहरू
- आयामको परिचय तथा दृष्यकलाको परिचयसग सम्बन्धित पावरपोइन्ट स्लाइडहरू
- कलाका आधारभूत तत्त्वहरूको परिचयसँग सम्बन्धित पावरपोइन्ट स्लाइडहरू

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप

विद्यार्थीलाई कक्षा ६ मा कलाको परिचयअन्तर्गत कलाका आधारभूत नियमहरू, आकार (Shape), स्वरूप (Form) तथा स्पेस (Space) इत्यादिका बारेका के के कुरा जानकारी छ सो सम्बन्धमा प्रश्न गरेर उनीहरूको पूर्वज्ञान सेयर गराएर विषयवस्तुको सुरुआत गर्नुहोस् ।

(कक्षाका सबै विद्यार्थीलाई प्रश्न गर्नुहोस् र केही विद्यार्थीलाई प्रश्नको उत्तर भन्न लगाउनुहोस् । (प्रश्न उत्तर विधि)

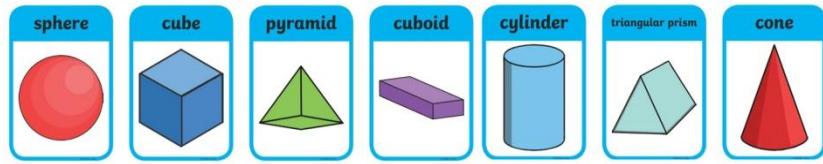
सहजीकरणका क्रममा विद्यार्थीहरूको पूर्वज्ञान र समूहबाट आएका उत्तरहरू समेतको सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् । वार्मअपका लागि अन्य उपयुक्त तरिका प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप २

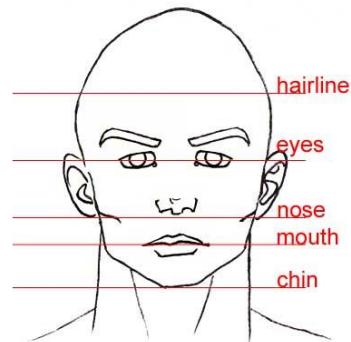
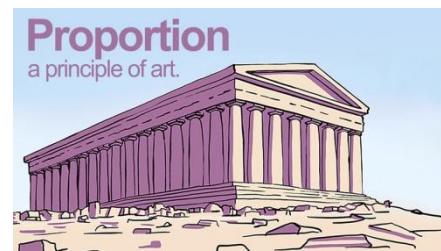
कलाका आधारभूत नियमहरू (Fundamentals of Art)

श्रव्यदृश्य सामग्री प्रयोग गरेर वा तल दिइएका चित्रहरू देखाएर वा उपलब्ध छ भने विषयसँग सम्बन्धित वास्तविक वस्तुहरू जस्तै ज्यामितीय आकारका वस्तुहरू देखाएर कलाका आधारभूत नियमहरूको परिचय दिनुहोस् । (व्याख्यान विधि)

- कुनै पनि कार्य गर्न निश्चित नियमहरू बनाइएको हुन्छ । हामीले ती नियमहरूको सही तरिकाले अनुशासित भई पालना गरेमात्र ती कार्यहरूमा सफलता हासिल गर्न सकिन्छ । दृष्यकला, मूर्तिकला वा सङ्गीतमा पनि त्यस्ता नियमहरू हुन्छन् ।
- दृष्यकलामा प्रयोग गरिने नियमलाई कलाका आधारभूत नियम (fundamentals of art) भनिन्छ ।
- कलाका आधारभूत नियमहरूमा आयाम (dimension), अनुपात (proportion), सन्तुलन (balance), सुरलहर (rhythm), ऐक्यता (harmony), दुरान्तर (perspective) र संरचना (composition) पर्दछन् ।
 - आयाम (dimension), कुनै पनि आकार वस्तुको लम्बाइ चौडाइ र गहिराइको देखाउने काम आयामले गर्दछ । कलामा वस्तुको गहिराइ छाया र प्रकाश तथा रङ्का माध्यमबाट त्रिआयामिक स्वरूप देखाउन सकिन्छ ।

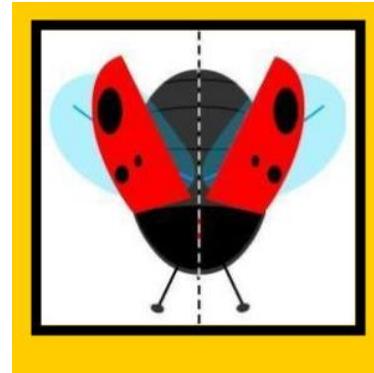
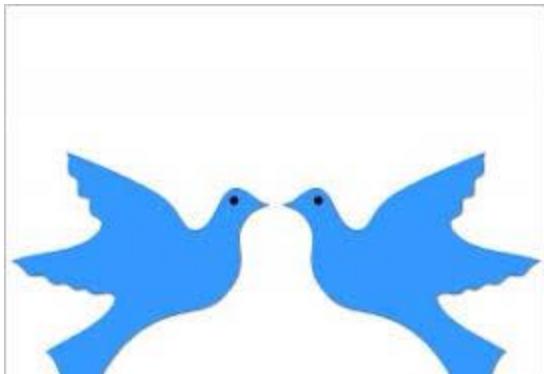


- Proportion - कुनै पनि कुराको परस्परमा अनुरूप मिलाउने प्रक्रिया अनुपात Proportion ले गर्दछ ।



Scale and Proportion for human face drawing

- Balance - सन्तुलनले विभिन्न आकारहरूसँग सङ्गठित पार्दछ, जसले गर्दा व्यक्तिको आँखा मुख्य विषयवस्तुमा गएर केन्द्रित हुन्छ ।



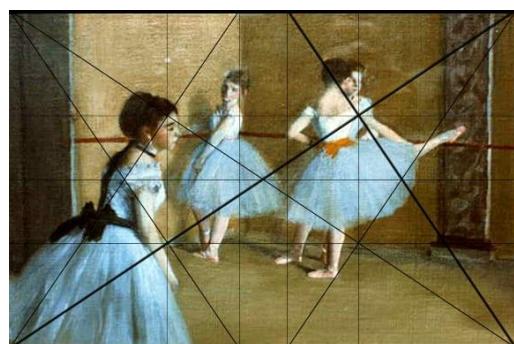
- सुरलहर (rhythm)-गतिशील र लयबद्ध तरिकाले कोरिएका रेखाहरूको संयोजित कला हो ।



- Harmony - रूप/आकार तथा रडबाट पनि ऐक्यता Harmony देखाउन सकिन्दै ।



- Composition - संयोजन (Composition) कलाको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । रेखा, आकार तथा रङ्गको संयोजन (Composition) बाट राम्रो कलाको सिर्जना हुन्छ ।



- Perspective - कुनैपनि चिज वस्तुमा त्यसको रूप, आकार, उचाई सबै स्वरूप मिल्नु वस्तुको दुरान्तर (perspective) मिल्नु हो ।



- कलाका अधारभूत तत्त्वहरूमा रेखा (line), रङ (colour), आकारप्रकार (shape), स्वरूप (form), मूल्य (value), स्थान (space), वयन (texture) आदि हुन् ।
- चलनचल्तीको परिभाषाअनुसार चित्र (painting), मूर्ति (sculpture), छपाइ (printmaking), फोटोग्राफी (photography) आदि माध्यमद्वारा आकृति (image) वा वस्तु (object) सिर्जना गर्नु दृश्यकला (visual arts) वर्गमित्र पछ्नै ।

रेखा (line)

चित्र तयार गर्न रेखाको ठुलो महत्त्व हुन्छ । रेखाको प्रयोगबाट नै चित्र तयार हुन्छ ।

सिधा (Straight Lines), (ठाडो/तर्सो) (vertical/ horizontal), टेढा (Slanting/Oblique), टेढेमेढे (Zig-Zag),, बिन्दुमय(Dotted), नागबेली (Curve), घुम्पिएको/चक्रीय (Spiral) आदि रेखाहरूको संयोजनबाट नै चित्र बनाउने गरिन्छ भन्ने बारेमा कक्षा ६ मा पनि पढिसकेको स्मरण गराउनुहोस् ।

पाषाण युगीन गुफा चित्रहरू रेखाइक्न मात्र गरेर बनाइएका हुन्छन् भनेर प्रस्त पार्नुहोस् । गुफाचित्र, विभिन्न धर्मग्रन्थ चित्र, सांस्कृतिक महवमा पूजा गरिने विविध चित्रहरू रेखाचित्रबाट नै गरिएका हुन्छन् । हामै देशका पुराना भित्तेचित्र, पौभाचित्र ग्रन्थचित्रहरू पनि रेखाचित्रबाट तयार गरिएका छन् ।



फ्रान्सको नियाक्सको गुफाचित्र



फ्रान्सको गुफा चित्र



भित्तेचित्र, लो मानथाड (नेपाल)



भित्तेचित्र, भक्तपुर (नेपाल)



ग्रन्थचित्र (नेपाल)

क्रियाकलाप ३

- सिर्जनात्मक कला विषय सैद्धान्तिक ज्ञानबाट मात्र सिक्ने विषय नभएर अभ्यास गरेरै सिक्न सकिने विषय भएको कारण विद्यार्थीलाई गुफा कलाको धारणा प्रस्त्रयाउन गुफामा कोरिएको चित्र चार्कोलको प्रयोग गरेर कसरी बनाउन सकिन्छ भनेर प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- सबै विद्यार्थीलाई नेपाली कागज वा ढ्राइड पेपर वा ढ्राइड कापीमा कोर्न लगाउनुहोस् ।

नमुना अभ्यास चित्र



चित्र कोनमा सहजीकरण गर्नुहोस् र सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

- सबै विद्यार्थीले चित्र तयार गरिसकेपछि, विद्यार्थीको कलाकृति कक्षामा सजाउन लगाउनुहोस् । केही विद्यार्थीलाई आफ्नो कलाकृति तयार गर्दाको अनुभव भन्न लगाउनुहोस् ।

नोट: विद्यार्थीको कामको सकारात्मक पृष्ठपोषणका साथै अझ राम्रो गर्न के केमा सुधार गर्नुपर्छ त्यस बारेमा पनि सुभाव दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन र परियोजना कार्य

- आयाम भनेको के हो ? कलाका आधारभूत तच्चवहरू के के हुन् ?
- कलाका आधारभूत नियमअन्तर्गत दुरान्तरको नियम किन महत्वपूर्ण छ ? आफ्नो धारणा दिनुहोस् ।
- सन्तुलन सिद्धान्त प्रयोग गरी पुतली (butterfly) को चित्र तयार गर्नुहोस् ।
- आफ्नो घर वरपरका जनावरहरू अबलोकन गरेर प्राकृतिक रडको प्रयोग गरी गुफाचित्र जस्तै दुईओटा चित्र तयार गर्नुहोस् । उपलब्ध भएसम्म बाक्लो नेपाली कागजमा चित्र कोर्नुहोस् ।

आधार	सूचक	जम्मा अंक
परियोजना कार्य सम्पादन	तोकिएको प्रक्रिया पूरा गरी परियोजना कार्य सम्पन्न गरेमा	उत्तम ३
	आशिक रूपमा परियोजना कार्य गरेमा	मध्यम २
	परियोजना कार्य गर्ने प्रयास गरेमा	सन्तोषजनक १

दिन ३ आकार स्वरूप (Shape, form)

(क) विशिष्ट उद्देश्य / सिकाइ उपलब्धि

१. आकार र स्वरूप(Shape and Form) को परिचय दिन र प्रयोग गर्न

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

- पेन्सिल (HB, 2B, 4B 6B) पेन्सिल रडग, क्रयोन, Oil pastels
- Drawing Paper, ज्यामितीय तथा जैविक आकृतिका वस्तुहरू

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ सुरुआती क्रियाकलाप

१० मि.

- विद्यार्थीलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- एउटा समूहलाई “गोलो, अण्डाकार र सिलिन्डर” आकारका वस्तुहरूको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् । (दैनिक जीवनमा प्रयोग गरिने सामग्री कुर्सी, टेबुल, भाँडाकुँडा, फलफूल, भ्याल, ढोका, तरकारी आदिको नाम ।) अर्को समूहलाई “चारपाटे, त्रिकोण र आयातकार”, आकारका वस्तुहरूको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् । (दैनिक जीवनमा प्रयोग गरिने सामग्री कुर्सी, टेबुल, भाँडाकुँडा, फलफूल, भ्याल, ढोका, तरकारी आदिको नाम ।)

- प्रत्येक समूहमा समूह नेता छान्न लगाउनुहोस् । समूह नेतालाई आफ्नो समूहमा आएका सामग्रीहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।

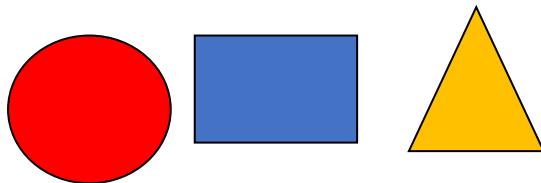
सहजीकरणका क्रममा विद्यार्थीको पूर्वज्ञान र समूहबाट आएका उत्तरहरू समेतको सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् । सुरुआती कार्यका लागि अन्य उपयुक्त तरिका पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप २

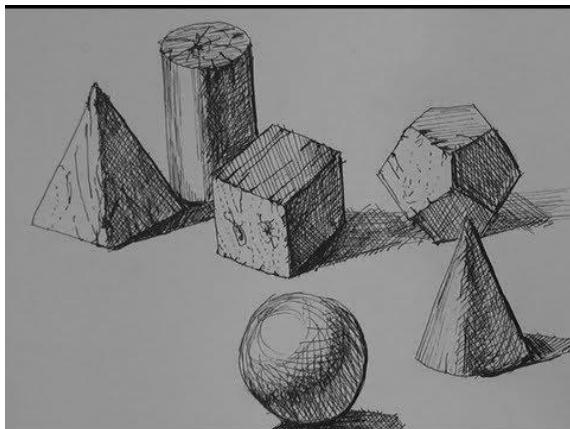
१५ मि.

आकारप्रकार (shape) र स्वरूप (form), को परिचय दिनुहोस् ।

- कलाकार अधारभूत तत्त्वहरूमा रेखा (line), जस्तै आकारप्रकार (shape), स्वरूप (form), र बुटटा (Pattern) आदिको पनि उतिकै महत्त्वपूर्ण स्थान रहेको छ । विविध प्रकारका रेखाहरूको संयोजनबाट आकार बन्ने र एउटा स्वरूपको सिर्जना गर्ने मदत गर्ने हुन्छ भन्ने कुरा सादा कापीमा कोदै बुझाउनुहोस् ।
- वस्तुको आकार गोलो, अन्डाकार, चारकुने, त्रिकोण आदि जस्तो आकारको पनि हुन सक्छ । लम्बाइ र चौडाइ दुईओटा मात्र आयाम भएको लाई आकार (shape) भन्ने गरिन्छ भने लम्बाइ, चौडाइ र गहिराइ तीनओटा आयाम भएकालाई स्वरूप (form) भनिन्छ भनी बताउनुहोस् ।



आकार (shape)



स्वरूप (form)

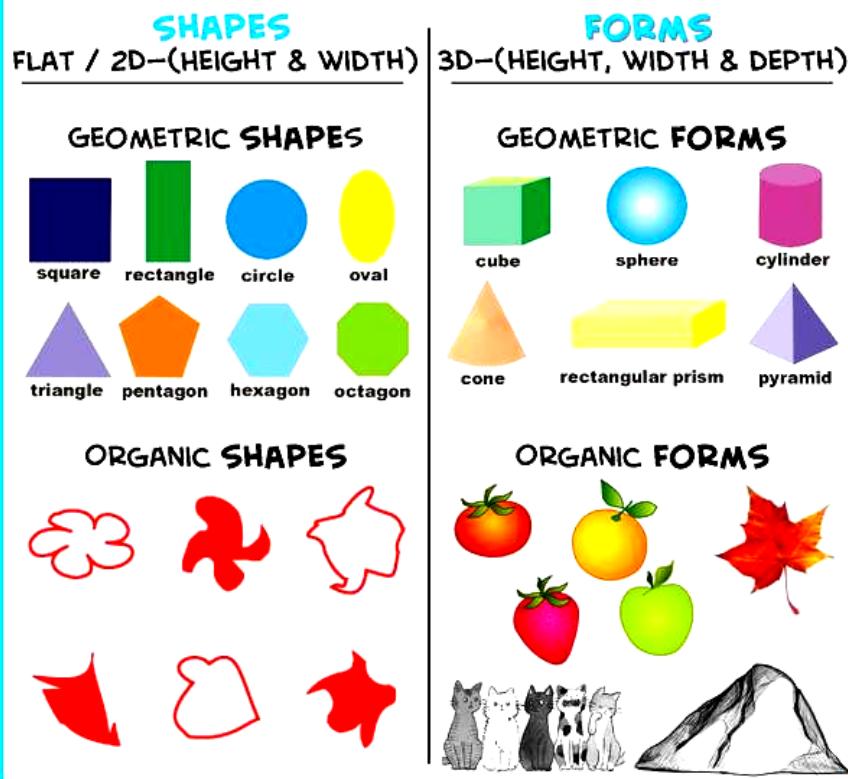
ज्यामितीय यी आकृतिलाई आधार बनाएर कुनै पनि आकृतिहरू बनाउने निरन्तर अभ्यासबाट हामीलाई चित्र कोर्ने कार्यमा सहयोग गर्ने हुन्छ । धेरैजसो ज्यामितीय आकृति (Geometric Shape) हरू मानव निर्मित हुन्छन् । सबै आकृतिहरू ज्यामितीय आकारका हुँदैनन्, कुनै ज्यामितीय आकृतिका हुन्छन् भने कुनै जैविक आकृति हुन्छन् । ज्यामितीय आकृति (Geometric Shape) हरूको एउटा निश्चित आकृति हुन्छ भने जैविक आकृति (Organic Shape) हरूको कुनै पनि निश्चित आकार हुँदैन जस्तै बादल पानीको लहर, फूल आदि ।

ज्यामितीय आकृति (Geometric Shape), तथा (Geometric Form) ज्यामितीय स्वरूप, जैविक आकार (Organic Shape) तथा जैविक स्वरूप (Organic Form) का नमुनाहरू देखाउँदै, नमुना चित्र कोरेर पनि देखाउनुहोस् । साथै उपलब्ध भएमा वास्तविक नमुना वस्तुहरू पनि देखाउनुहोस् ।

SHAPE & FORM

CAN BE GEOMETRIC (MOSTLY MAN-MADE THINGS) OR ORGANIC (FOUND IN NATURE).

(Organic is also called Freeform, Natural or Biomorphic)



क्रियाकलाप ३

३० मि.

आकृति तथा स्वरूप बनाउने अभ्यास

ज्यामितीय आकृति (Geometric Shape), तथा (Geometric Form) ज्यामितीय स्वरूप

जैविक आकार (Organic Shape) तथा जैविक स्वरूप (Organic Form) लाई आधार बनाएर चित्र बनाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

(उपलब्ध भएमा वास्तविक नमुना वस्तुहरू पनि देखाउदै चित्र कोर्न लगाउनुहोस् जस्तै: फलफूल, तरकारी, भरपात तथा फूल आदि) नोट: शिक्षकले निरन्तर अवलोकन गरी थप सहजीकरण गनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

सबै विद्यार्थीले चित्र तयार गरिसकेपछि विद्यार्थीको कलाकृति कक्षामा सजाउन लगाउनुहोस् । केही विद्यार्थीलाई आफ्नो कलाकृति तयार गर्दाको अनुभूति भन्न लगाउनुहोस् । नोटः विद्यार्थीको कामको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

कक्षाकोठा सफाइ

कक्षाको अन्तमा प्रयोगात्मक कक्षामा विद्यार्थीले प्रयोग गरेका सामानहरू यथास्थानमा राख्न लगाउनुहोस् ।

(घ) परियोजना कार्य

आफ्नो घर वरपर पाइने ज्यमितीय आकृति तथा जैविक आकृतिका वस्तुहरू सङ्कलन गरी ज्यमितीय आकृति तथा जैविक आकृतिहरू छुट्टाछुट्टै चार्टपेपरमा कोर्न र प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

दिन ४

बट्टा (pattern)

(क) सिकाइ उपलब्ध / विशिष्ट उद्देश्य

१. कलाका विभिन्न पक्षअन्तर्गत बुट्टा (Pattern) को परिचय दिन र प्रयोग गर्न

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू स्वरूप

- पेन्सिल (HB) पेन्सिल रड्ग, क्रेयोन, Oil pastels , Eraser, Pencil cutter/Paper cutter
- Sketch book

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप

१० मि.

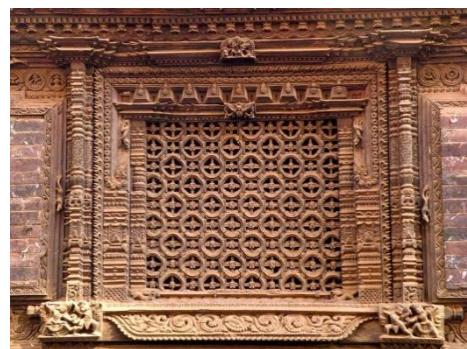
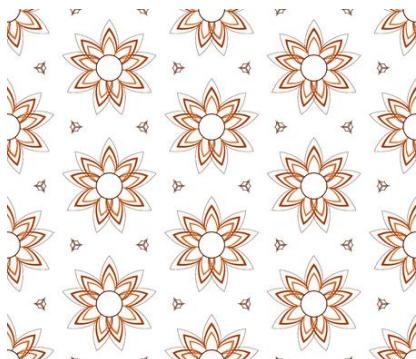
विद्यार्थीलाई “सादा कपडा मन पर्छ बुट्टेदार कपडा मन पर्छ ?” सोधनुहोस ? सादा वा बुट्टेदार कपडा मन पर्नुका कारण भन्न लगाउनुहोस् । सबै विद्यार्थीलाई प्रश्नको उत्तर भन्न लगाउन समय पुग्छ पुग्दैन विद्यार्थी सङ्ख्या समयलाई ध्यान दिनुहोला ।

क्रियाकलाप ३

१० मि.

बुट्टा (Patterns)

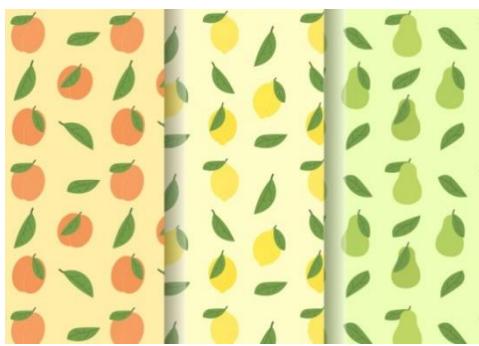
कुनै बुट्टा भएको वस्तु प्रदर्शन गर्दै सो वस्तुको निश्चित आकार, आकृति, रेखा, तथा रडलाई दोहच्याउदै बुट्टा बनाईन्छ । वस्तुको निश्चित आकार, आकृति, रेखा, तथा रडलाई पुनरावृत्ति गर्नु नै बुट्टा बनाउनु हो । जस्तै कपडाको बुट्टा, काष्ठकलाको बुट्टा आदि भन्दै बुट्टाको अवधारण प्रस्तु पार्नुहोस ।



क्रियाकलाप ४

३० मि.

विद्यार्थीलाई बुद्धा बनाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।



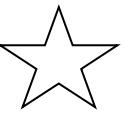


निश्चित आकार, आकृति, रेखा, तथा रडलाई पुनरावृत्ति बुट्टा निम्न प्रक्रियाबाट बनाउन सक्छौं, जस्तै :

१.



२.



३.



४.



५.



- विद्यार्थीलाई सिधा, टेढोमेढो बिन्दुमय, नागबेली, घुम्हिएको, चक्रीय, पातलो, बाक्लो आदि रेखाहरू प्रयोग गरेर कुनै एक बुट्टा हेरेर सबै विद्यार्थीलाई बुट्टा तयार गर्ने अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् । बुट्टामा रड लगाउन भन्नुहोस् ।

नोट : शिक्षकले निरन्तर अवलोकन गरी सहजीकरण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ५ ५ मि.

सबै विद्यार्थीले बुट्टा तयार गरिसकेपछि, विद्यार्थीको कलाकृति कक्षामा सजाउन लगाउनुहोस् । केही विद्यार्थीलाई आफ्नो कलाकृति तयार गर्दाको अनुभूति भन्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६ : ३ मि.

कलामा बुट्टाको महत्त्वबारे आफ्ना धारणा साथी समूहमा छलफल गर्न र बताउन लगाउनुहोस् । समूहबाट आएका उत्तरहरूको सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

(घ) परियोजना कार्य

ज्यमितीय आकृतिहरू प्रयोग गरेर ४" X ४" साइजको फ्रेमभित्र बुट्टा कोर्नुहोस् वा नेपाली वा अङ्ग्रेजी अक्षरहरू प्रयोग गरेर बुट्टा बनाउन लगाउनुहोस् । तलको रुब्रिक्समार्फत आवलोकन र मापन गर्नुहोस् ।

आधार	सूचक	अंकन
सिर्जनशीलता र प्रस्तुति	जिज्ञासु र निर्धक्क भई अत्यन्तै नविन तवरले कलाको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुति गरेमा	उत्तम ३
	सामान्य तवरको जिज्ञासा र आत्मविश्वासमा सामान्य नवीनता प्रयोग गरी कलाको प्रदर्शन र प्रस्तुति गरेमा	मध्यम २
	सहपाठी वा शिक्षकको पूर्ण सहयोगमा सुधारोन्मुख रूपमा कलाको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुति गरेमा	सुधारोन्मुख १

दिन ५ रड (Colour)

(क) सिकाइ उपलब्धि /विशिष्ट उद्देश्य

१. रडको परिचय (Introduction of Colour) दिन
२. प्राथमिक रड, द्वितीय रड र तृतीय रडको परिचय दिन तथा प्रयोग गर्न

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

- पेन्सिल-HB
- पानी रड/पोस्टर रड, बुरुस(८ तथा १२ नम्बर) रड मिलाउने पालेट, पानी तथा पानी राख्ने विधि भाँडो ।
- Drawing Paper/Water colour paper
- रडको परिचयसँग सम्बन्धित पावरपोइन्ट स्लाइडहरू

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप ८ मि.

रडको पहिचान खेल खेलाउनुहोस् ।

विद्यार्थीलाई प्राथमिक रड तथा द्वितीय रडका वस्तु वा फोटोहरू एक एक गरेर देखाउँदै प्राथमिक जैविक वा द्वितीय रडमध्ये कुन हो ? कुन रड हो अर्थात् रडको नाम के हो ? एक एक गर्दै सोध्दै जाने र उत्तर भन्न नसकेमा अर्कोलाई सोध्ने गर्नुहोस् । प्रश्न गर्दा प्राथमिक रड र द्वितीय रडका बारेमा क्रमशः मिलाएर सोध्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

१५ मि.

कलाको परिचय (Introduction to Arts)

- कुनै पनि वस्तुमा प्रकाश ठोक्किएर आँखामा परावर्तित भएपछि रड सिर्जना हुन्छ । रड प्रकाशको माध्यमबाट देख्न सकिने र हामिले अध्यारोमा रडको अनुभूति गर्न सकिन्दैन भन्ने विषयमा छलफल गर्नुहोस् ।
- कलाको भाषामा रातो, नीलो र पहेलो रडलाई प्राथमिक रड (Primary Colour) भनेर भनिन्छ । दुईओटा प्राथमिक रड मिसाएर बनेको रडहरूलाई द्वितीय रड (Secondary Colour) भनिन्छ । त्यस्तै गरेर प्राथमिक र द्वितीय रड मिलेर तृतीय रड (Tertiary Colour) बन्छ भन्ने बारेमा सैद्धान्तिक ज्ञान तथा प्रयोगात्मक कार्यको स्लाइड प्रदर्शन गर्नुहोस् ।



Primary Colours



Primary and Secondary Colours



Primary, Secondary and Tertiary Colours

क्रियाकलाप ३

२५ मि.

विद्यार्थीको तीन समूह बनाउनुहोस् । समूह के लाई प्राथमिक रड (Primary Colour) को रड चार्ट तयार गर्न भन्नुहोस् । समूह खे द्वितीय रड (Secondary Colour) रड चार्ट बनाउन लगाउनुहोस् । समूह गे लाई तृतीय रड (Tertiary Colour) को रड चार्ट बनाउन भन्नुहोस् । (सबै समूहका विद्यार्थीले आआफ्नो समूहमा बसेर चार्टपेपर (Chart Paper) मा रड चार्ट तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

५ मि.

सबै समूहले तयार गरिसकेपछि, विद्यार्थीले तयार गरेका चार्टहरू कक्षामा सजाउन लगाउनुहोस् । तीनआटै समूह नेताहरूलाई चार्टका बारेमा भन्न लगाउनुहोस् । समूह प्रस्तुतिलाई सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

४ मि.

पहेँलो र रातो प्राथमिक रडको मिश्रणबाट कुन द्वितीय रड बन्छ सोध्नुहोस् । हरियो रड बनाउन कुन कुन रड मिसाउनु पर्छ होला ? समूहबाट आएका उत्तरहरूको सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

(ड) परियोजना कार्य

फलफूलका आकृतिहरू प्रयोग गरी प्राथमिक तथा द्वितीय रडको कलर चार्ट तयार गर्न लगाउनुहोस् । तलको रुद्रिक्षसमार्फत अवलोकन र पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

आधार	सूचक	जम्मा अड्क
सिप प्रदर्शन स्तर	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा अति उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	४
	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	३
	तोकिएका सिप सामूहिक रूपमा साथीको सहयोगमा सामान्य स्तरमा प्रदर्शन	२

	गरेमा	
	तोकिएका सिप पुर्ण रूपमा शिक्षक वा साथीको सहयोगमा थप समयमा सुधारोन्मुख स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	१

दिन ६

रड (Colours)

रडको उज्यालोपन र अँध्यारोपन (Darkness and lightness of the colours)

उष्ण र शीतल रड (Warm and cool colours)

(क) सिकाइ उपलब्धि / विशिष्ट उद्देश्य

- रडको उज्यालोपन र अँध्यारोपनको परिचय दिन
- उज्यालो र अँध्यारो रड तयार पार्न
- उष्ण र शीतल रडको परिचय दिन
- उष्ण र शीतल रडको उष्ण र शीतल रडको कलर चार्ट बनाउन

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

- रडको उज्यालोपन र अँध्यारोपन, उष्ण र शीतल रडको परिचयसँग सम्बन्धीत पावरपोइन्ट स्लाइडहरू
- रडको उज्यालोपन र अँध्यारोपन, उष्ण र शीतल रडको चार्टहरू
- पानी रड/पोस्टर रड, बुरुस (८ तथा १२ नंम्बर) रड मिलाउने प्लेट, पानी तथा पानी राख्ने भाँडो
- ड्राइड पेपर/चार्टपेपर

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप १० मि.

विद्यार्थीलाई, उष्ण र शीतल रडको परिचय झल्किने भिडियो वा चित्र वा एनिमेसन सामग्री प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
सोसम्बन्धी केही प्रश्न गरेर उनीहरूको पूर्वज्ञान आदान प्रदान गराएर विषयवस्तुको सुरुआत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

रडको उज्यालोपन र अँध्यारोपन तथा उष्ण र शीतल रडको परिचय

श्रव्यदृश्य सामग्री प्रयोग गरेर रडको उज्यालोपन र अँध्यारोपन (Shade and Tint of the colours) तथा
उष्ण र शीतल रड (Warm and cool colours) को परिचय दिनुहोस् र अवाश्यक छलफल गराउनुहोस् ।

- प्रकाशको उपस्थितिमा मात्र हामी कुनै पनि वस्तुको रड देख्न सक्छौं । रातो, नीलो र पहेलो प्राथमिक रड प्याजी, सुन्तला र हरियो रड द्वितीय रड भनेर भनिन्छ भनी बुभाउनुहोस् ।
- कालो र सेतो रडलाई रडको रूपमा नलिए तापनि रडमा कालो र सेतो रडको महत्त्व रहेको छ । कुनै पनि रडमा कालो रडको मात्रा बढाउदै लगेपछि रडमा गाढापन (Dark colour) बढौदै जान्छ भने सेतो रडको मात्रा बढाउदै लगेपछि रडमा हलुकापन (Light Colour) बढौदै जान्छ । रडको परिणाम बुझाउने भएकाले यसलाई रडको भ्यालु (Value) पनि भनिन्छ भनी प्रस्त पार्नुहोस् ।
- कुनै एक रड अर्थात् रातो रडमा कालो रड मिसाएर देखानुहोस् ।



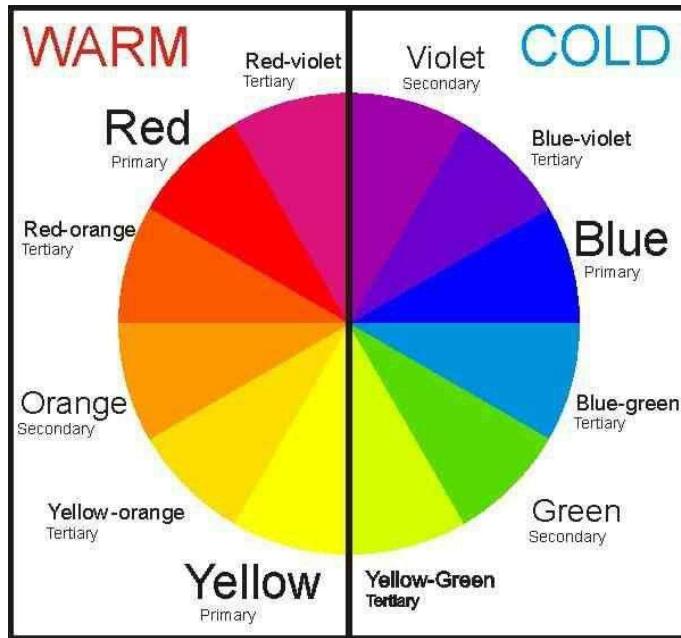
रातो रडमा कालो रडको मात्रा बढाउदै गएपछि रडको गाढापन/अँध्यारोपन (Dark colour) बढौदै जान्छ ।

- कुनै एक रडमा अर्थात् रातो रडमा सेतो रड मिसाएर देखाउनुहोस् ।



रातो रडमा सेतो रडको मात्रा बढाउदै लगेपछि रडमा हलुकापन/फिक्कापन (Light Colour) बढौदै जान्छ भनी प्रदेशन गर्नुहोस् ।

- रडको तापक्रम (Color temperature) ले रड कतिको न्यानो (Warm Colour) छ वा शीतल (Cool Colour) छ भन्ने देखाउने काम गर्दछ जस्तै: न्यानो अनुभूति दिने रड, रातो, पहेलो र सुन्तला रडलाई न्यानो रड अर्थात् उष्ण रड भनिन्छ भने शीतलताको अनुभूति दिने, नीलो, हरियो र प्याजी रडलाई शीतल रड भनिन्छ भनी स्पष्ट पारीदिनुहोस् ।



उष्ण रङ (Warm Colour) र शीतल रङ (Cool Colour)

- ती रङ जसले सूर्यको किरणमा उष्णता प्याक्छ त्यसलाई उष्ण रङ (Warm Colour) भनिन्छ । उष्ण रङले हामीलाई सूर्य तथा आगोको ताप अर्थात् न्यानो अनुभूति दिन्छ ।
- ती रङ जसले सूर्यको किरणमा उष्णतालाई तान्छ (absorb) त्यसलाई शीतल रङ (Cool Colour) भनिन्छ । शीतल रङले हामीलाई चिसो अर्थात् शीतलताको अनुभूति दिन्छ ।
- रातो (Cool Colour), पहेलो (Yellow), र सुन्तला रङ (Orange Colour) लाई उष्ण रङ (Warm Colour) भनिन्छ ।
- निलो (Blue), हरियो (Green), र प्याजी रङ (Violet)लाई शीतल रङ (Cool Colour) भनिन्छ ।

उल्लिखित जानकारी उदाहरणसहित बुझाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ ३० मि.

विद्यार्थीलाई आआफ्नो स्केचबुकमा उज्यालोपन र अँध्यारोपन (Shade and Tint of the colours) तथा उष्ण र शीतल रङ (Warm and cool colours)को कलर चार्ट बनाउन लगाउनुहोस् । चार्ट निर्माण कार्यमा सहजीकरण गर्नुहोस् र विद्यार्थीको कामको सकारात्मक पृष्ठपोषणका साथै अभ्यास राम्रो गर्न के केमा सुधार गर्नुपर्छ त्यस बारेमा पनि सुझाव दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ ५ मि.

सबै विद्यार्थीलाई उनीहरूले तयार गरेका चार्टहरू कक्षामा सजाउन लगाउनुहोस् । समयलाई ध्यान पुऱ्याएर केही विद्यार्थीलाई आफूले तयार पारेको चार्टका बारेमा बताउन लगाउनुहोस् र केही विद्यार्थीलाई आफ्ना साथीहरूले तयार पारेको चार्टका बारेमा दुईओटा सकारात्मक कुराहरू बताउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीको प्रस्तुतिलाई सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

(ड) मूल्यांकन र परियोजना कार्य

- रातो, पहेलो र सुन्तला रडलाई किन उष्ण रड भनिन्छ ?
 - सेतो र कालो रड, निलो वा खैरो रडमा मिसाएर फिक्का र गाढा रड को चार्ट तयार गर्नुहोस् ।
 - उष्ण रड र शीतल रड प्रयोग गरेर फलफूल तथा घरायसी सामानहरूको चित्र तयार गर्नुहोस् ।
- सिकारुले गरेका कार्यको निम्नानुसारको संब्रिक्समार्फत अवलोकन र मापन गर्नुहोस् ।

आधार	सूचक	अंकन
सिर्जनशीलता र प्रस्तुती	जिज्ञासु र निर्धक भइ अत्यन्तै नवीन तवरले कलाको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुति गरेमा	उत्तम ३
	सामान्य तवरको जिज्ञासा र आत्मविश्वासमा सामान्य नवीनता प्रयोग गरी कलाको प्रदर्शन र प्रस्तुति गरेमा	मध्यम २
	सहपाठी वा शिक्षकको पूर्ण सहयोगमा सुधारोन्मुख रूपमा कलाको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुति गरेमा	सुधारोन्मुख १

दिन ७ रड (Colours)

चित्रकलामा प्रयोग गरिने रड र सामग्री (Introduction of Art Materials)

सिकाइ उपलब्ध / विशिष्ट उद्देश्य

चित्रकलामा प्रयोग गरिने रडहरू र सामग्रीको परिचय दिन र प्रयोग गर्न

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

- रड तथा रडाउन प्रयोग गरिने कला सामग्रीहरू जस्तै, चारकोल रड (खैरो, सेतो तथा कालो), पेन्सिल रड, क्रेयोन रड, पेस्टल रड, पेन्सिल रड (Pencil Colour), पानी रड, पोस्टर रड, एक्रिलिक रड, तेल रड, प्राकृतिक रडहरू इत्यादि ।
- रडका विविध माध्यमहरू सम्बन्धित फोटोहरू वा भिडिओ क्लिपहरू

- चार्ट, ड्राइड पेपर/स्केच बुक
- चित्रकलामा प्रयोग गरिने विविध रडहरू सम्बन्धित पावरपोइन्ट स्लाइडहरू ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप १० मि.

विद्यार्थीलाई कलाका विविध सामग्रीहरूको एनिमेसन भिडियो वा चित्रहरु प्रस्तुत गर्नुहोस् र सोसम्बन्धी केही प्रश्नोत्तर गरी पूर्वज्ञान पत्ता लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

कलाका विविध सामग्री (Introduction of Art Materials) को परिचय दिनुहोस् ।

कलाको कक्षामा हामी विविध प्रकारका रडहरूको प्रयोग गर्छौं । साधारण तथा विद्यालय तहको कला कक्षाहरूमा पानी रड, पोस्टर रड, पेन्सिल रड पेस्टल रड, क्रेयोन आदि रडहरूको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । यसबाहेक एकरलिक तथा तेल रड आदि पनि माथिल्लो तहको कला कक्षाहरूमा प्रयोग गर्ने गरिन्छ । यी चारकोल, क्रेयन, पेस्टल रड, पेन्सिल रड (Pencil Colour), पानी रड, पोस्टर रड, एक्रिलिक रड, पेन्सिल रड, र तेलरड (Charkol, Crayon, Pencil, Pastel, Poster, Acrylic and Oil colours) हरू नै कलाका विविध सामग्री हुन् ।

- पानी रड Water Colour, पोस्टर रड Poster Colour - केक्स, ट्युब तथा बोतलमा पाइन्छ । पानी रडले पारदर्शी, इफेक्ट दिन्छ, भने पोस्टर रडले अपारदर्शी इफेक्ट दिन्छ । यी दुईओटै रड पानीमा घोलेर रडाउने रड हो । यसको प्रयोगका लागि, बुरुस, कलर पालेट/रिकापी तथा पानीको आवश्यक हुन्छ । आवश्यक सामग्री नमुना तल दिइएको छ ।





Water Colour



Poster Colour

- चारकोल, पेन्सिल रड, पेस्टल रड र क्रेयोन रड कुनै पनि मिडियमसँग नमिसाइकन डाइरेक्ट प्रयोग गर्ने रड हो । चारकोल, पेन्सिल रड, ड्राई पेस्टल रड सुख्खा हुन्छ भने ओइल पेस्टल रड र क्रेयोन रड सुख्खा हुन्दैन तैलीय अर्थात् मैन मिसावट भएको हुन्छ भनी बताउनुहोस् ।



Charcol

Colour Pencil

Dry Pastel

Oil Pastel

Crayon

- एक्रिलिक रड र तेल रड दयुब तथा बोतलमा पाइन्छ । तेल रड Linseed oil लाई मिडियमका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । तर एकरालिक रड चाहिँ पानी र तेल दुवै मिडियमका रूपमा प्रयोग गर्ने गरिन्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।



एक्रिलिक(Acyerlic) तथा तेल रड (Oil Paint) रड

तेल रड (Oil Paint)मा प्रयोग गरिने आवश्यक सामग्रीहरू

क्रियाकलाप ३ ३० मि.

- विद्यार्थीलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र सबै समूहलाई फलफूलको चित्र तयार गर्न भन्नुहोस् । समूह समूह 'क' ले पानी रडको प्रयोग गरी चित्र तयार गर्ने, समूह 'ख' ले क्रेयोन रडको प्रयोग गरि चित्र तयार गर्ने र 'ग' ले पेन्सिल रडको प्रयोग गरि चित्र तयार गर्न भन्नुहोस् ।
- (सबै समूहका विद्यार्थीहरूले आआफ्नो स्केच बुक (Sketch Book) मा चित्र कोर्न भन्नु होस् । साथै समूह नेता छान्न भन्नुहोस् ।
(सबै समूहलाई फलफूल उपलब्ध गराउन नसकेमा फलफूलको फोटो भएपनि उपलब्ध गराउनुहोस् । यो सम्भव नभएमा आफ्नो विद्यालय वरिपरि भएका गाउँ घर वा कुनै पनि बोटबिरुवा वा फुलको चित्र कोरी रड भर्न भन्नुहोस् । विद्यार्थीलाई निरन्तर अवलोकन गर्नुहोस् र सहजीकरण गर्नुहोस् । सबै समूहका समूह नेताहरूलाई विविध रडको प्रयोगबाट प्राप्त अनुभव भन्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।)

(ड) मूल्याकन र परियोजना कार्य

- पेन्सिल रड र क्रेयोन रडका भिन्नता बताउनुहोस् ।
- पानी रड प्रयोगका लागि आवश्यक सामग्रीहरूको नाम भन्नुहोस् ।

- A 4 Size को पेपरमा पानी रडको प्रयोग गरेर आफ्नो घर वरपर रहेको बोट बिरुवाको पेन्टिङ तयार गर्नुहोस् ।

दिन ८ प्रकाश र छाया (Light and shade)

प्रकाश र छाया पार्ने / ह्याचिङ (Shading) विधि

(क) सिकाइ उपलब्धि / विशिष्ट उद्देश्य

१. चिकलामा प्रकाश र छाया (Light and shade)को महत्त्व बारे बताउन
२. प्रकाश र छाया को प्रभाव देखाउन् ह्याचिङ (Shading) विधिको प्रयोग गर्न

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

- पेन्सिल(HB, 2B, 4B 6B) पेन्सिल रड्ग, क्रेयोन
- फलफूल, तरकारी, भाँडाकुडा (Fruits, Vegetable, Utencils)
- स्केच बुक तथा चार्टपेपर
- प्रकाश र छायाको प्रभाव देखाउन् ह्याचिङ (Shading) विधिको प्रयोग सम्बन्धित पावरपोइन्ट स्लाइडहरू

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

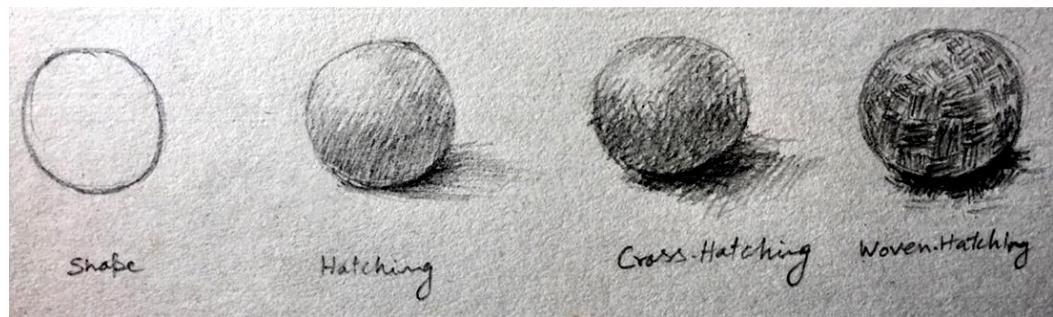
१० मि.

सुरुआती क्रियाकलाप (Warm up Activity)

सहभागीहरू सबैलाई गोलो, चारकुने, सिलिन्डर आदिको आकृति कोरेको फोटोकपी पेपर दिनुहोस् । ज्यामितीय आकृतिका चित्रहरूमा प्रकाश, छायाका सेडहरू बनाउन अर्थात् फिक्का, गाढा धेरै गाढा को छाया अर्थात् (light, mid र dark) सेडहरू कोर्न लगाउनुहोस् । तयार चित्र सबै सहभागीहरूले सबैलाई उठेर पालैपालो देखाउन् भन्नुहोस् । यस्तो क्रियाकलापबाट उनीहरुको पूर्वज्ञान पत्ता लगाउन मदत गर्नको साथै आफ्नो काममा सुधार गर्न मदत हुन्छ ।

चिक्कलामा प्रकाश र छाया (Light and shade)को महत्व र ह्याचिङ (Hatching) को परिचय तथा प्रयोग

- प्रकाश र छायाको प्रभावबाट नै चित्रमा वस्तुको गहिराई तथा तेस्रो आयाम देखाउन सक्छौं भन्ने विषयमा छलफल गर्नुहोस् ।
- तेस्रो आयाम (Three dimension)बाट नै कुनै पनि ठोस वस्तुको वास्तविक आकार देखाउन सक्ने बारेमा नमूना प्रदर्शन गर्नुहोस् । तलको जानकारी लेखएको चार्टपेपर प्रस्तुत गर्दै स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- विभिन्न दिशाबाट रेखाहरू कोरेर प्रकाश र छायाको प्रभाव देखाउनुलाई फ्याचिङ (Hatching) भनिन्छ । यसरी हामी प्रकाश र छायाको प्रभाव देखाउन विविध प्रकारका फ्याचिङको प्रयोग गर्छौं । जस्तै , hatching, cross hatching, woven hatching आदि ।
- वस्तुमा छाया बन्ने प्रक्रिया अर्थात् ह्याचिङ(Hatching) भनेको क्रमबद्ध रूपमा एकै दिशातर्फ फर्केका रेखाहरूको लहर हो ।
- क्रमबद्ध रूपमा एकै दिशातर्फ फर्केका रेखाहरूको लहरहरूलाई अर्को दिशाबाट क्रमबद्ध रूपमा काट्दा क्रस ह्याचिङ (Cross Hatching) बन्छ ।
- कपडाको बुनाई जस्तै गरेर रेखाहरू कोरेर प्रकाश र छायाको प्रभाव देखाउनुलाई उभेन फ्याचिङ (Woven Hatching) भनिन्छ ।

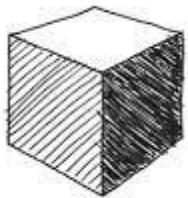


- विभिन्न दिशाबाट रेखाहरू कोरेर प्रकाश र छायाको प्रभाव देखाउनलाई ह्याचिङ्गको (Hatching) प्रयोग कसरी हामी गच्छौं भनेर प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् जस्तै : hatching, cross hatching, woven hatching आदि ।

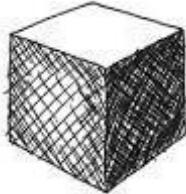
क्रियाकलाप ३ ३० मि.

प्रकाश र छायाको प्रभाव देखाउन विभिन्न प्रकारका ह्याचिङ्ग (Hatching) को अभ्यास गराउनुहोस् ।

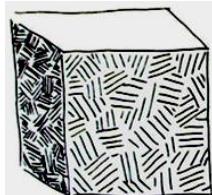
- hatching,



- cross hatching,



- Woven hatching



विद्यार्थीलाई ५/५ जनाको सम्मूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक सम्मूहलाई विषयवस्तुको शीर्षक लेखिएको मेटा कार्डका साथै सामग्री (फलफूल, तरकारी, भाँडाकुडा), उपलब्ध गराउनुहोस् जस्तै : क. सम्मूहलाई फलफूल (स्याउ, केरा, आँप आदि) ख. सम्मूहलाई तरकारी - भेन्टा, गोलभेंडा, काउली आदि) ग. सम्मूहलाई कप/प्लेट/गिलास/चियादानी आदि । सम्मूहमा १/१ जना समूह नेता छान्न लगाउनुहोस् सबै सम्मूहलाई आआफ्नो

स्केच कपीमा चित्र तयार गर्न लगाउनुहोस् । तयार चित्रमा फ्ट्याचिड (Hatching), क्रस फ्ट्याचिड (Cross Hatching) र बुभेन फ्ट्याचिड (Woven Hatching) को अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

सबै समूहले आआफ्नो समूहले तयार गरिएको आर्ट कक्षामा प्रदर्शनी गर्न लगाउनुहोस् । समूह “क” का नेताले “ख” समूहले तयार गरेको चित्रहरूका बारेमा सकारात्मक अर्थात् Positive Feedback दिन भन्नुहोस् । त्यस्तै गरेर चित्रमा कस्तो कस्तो रेखाहरूको प्रयोग गरिएको छ बताउन लगाउनुहोस् । समूह “ख” का नेताले “ग” समूहले तयार गरेको चित्रहरूका बारेमा सकारात्मक अर्थात् Positive Feedback दिन भन्नुहोस् । त्यस्तै गरेर समूह “ग” का नेताले “क” समूहले तयार गरेको चित्रहरूका बारेमा सकारात्मक अर्थात् Positive Feedback दिन भन्नुहोस् । फलफूल, तरकारी आदि उपलब्ध गराउन् नसकेमा, किताब, कापी, कलम वा ज्यामितीय आकृतिका वस्तुहरू भए पनि उपलब्ध गराउनुहोस् ।

(ड) मूल्याकन र परियोजना कार्य

- चित्रकलामा प्रकाश र छायाको महत्त्व बताउनुहोस् ।
- क्रस फ्ट्याचिड (Cross Hatching) र बुभेन फ्ट्याचिड (Woven Hatching) मा के के भिन्नता उल्लेख गर्नुहोस् ।
- आफ्नो घरमा उपलब्ध फलफूल अवलोकन गरेर फ्ट्याचिड तथा क्रस फ्ट्याचिड(Cross hatching), विधिको प्रयोग गरेर चित्र तयार गर्नुहोस् ।
- भान्धामा भएका कुनै दुई भाँडाकुँडाहरू हेरेर फ्ट्याचिड तथा क्रस फ्ट्याचिड (Cross hatching), विधिको प्रयोग गरेर चित्र तयार गर्नुहोस् ।
- बुभेन फ्ट्याचिड (Woven Hatching) विधिको प्रयोग गरेर चित्र तयार गर्नुहोस् ।

सिकारुका सिर्जनात्मक कार्यको निम्नानुसार अवलोकन र मापन गर्नुहोस् ।

आधार	सूचक	अंक
सिर्जनशीलता	जिज्ञासु र निर्धक्क भइ अत्यन्तै नवीन तवरले विषयवस्तुको ज्ञान प्रदेशन र प्रस्तुती गरेमा	३
	सामान्य तवरको जिज्ञासा र आत्मविश्वासमा सामान्य नवीनता प्रयोग गरी विषयवस्तुको ज्ञान प्रदेशन र प्रस्तुती गरेमा	२
	सहपाठी वा शिक्षकको पुर्ण सहयोगमा सुधारोन्मुख रूपमा विषयवस्तुको ज्ञान प्रदेशन र प्रस्तुति गरेमा	१

दिन ९

जनावर र चराको चित्रण (Drawing Animal and Bird)

चराको चित्रण (Drawing of Bird)

(क) सिकाइ उपलब्ध / विशिष्ट उद्देश्य

- चरा वा चराको चित्र अवलोकन गरी ज्यामितीय आकारलाई आधार बनाएर चराको चित्र बनाउन
- तयार भएका चराको चित्रहरूमा उपयुक्त रड लगाउन

(ख) सिकाइ सामाग्री

- चराको फोटो/मूर्ति, तथा चराको चित्रसम्बन्धी भिडिओ किलपहरू ।
- पेन्सिल (HB, 2B, 4B 6B)/Pencil colour/Charcoal/Crayons/Locally available natural material/oil/Water colour or poster colours
- पेन्सिल रड वा स्थानीय तहमा उपलब्ध रडहरू वा पानीरड/पोस्टर रड प्रयोग गर्ने भएमा बुरुस (Brushes), पालेट (Palette), गिलास पानी, पुराना कपडा वा Sponge पनि आवश्यक हन्छ ।
- पेन्सिल, इरेजर, पेन्सिल, कटर, ड्राइड पेपर इत्यादि (Pencil, Eraser, Pencil-cutter , Drawing Paper/Sketch paper)

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) सुरुआती क्रियाकलाप

कक्षा ६ मा स्थिर वस्तु चित्रण गर्न सिकिसकेका छौं । स्थिर वस्तु चित्रण भनेको के हो र स्थिर वस्तु चित्रणका कक्षामा के के सिपहरू सिकियो त्यसबारे पूर्वज्ञान आदानप्रदान गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप १ ज्यामितीय आकारलाई आधार बनाएर चराको चित्र बनाउने अभ्यास

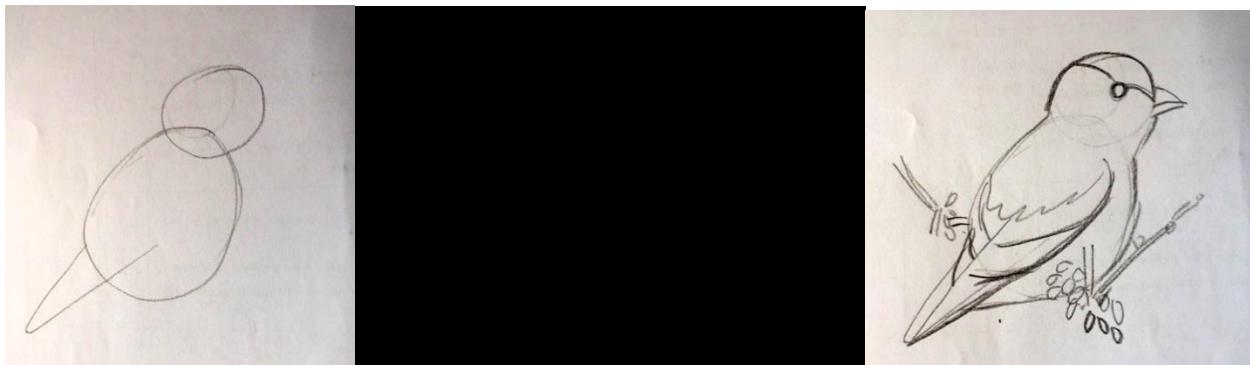
- विद्यार्थीलाई फोटोहरू र भिडिओ क्लिपहरू अवलोकन गराउन लगाउने सो चित्र, फोटो वा भिडिओमा भएको चराको चित्र शिक्षकले ज्यामितीय आकारलाई आधार बनाएर चराको चित्र कोरेर प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- तयार भएको चराको चित्रमा कसरी रड भर्ने भन्ने बारेमा पनि नमुना प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।

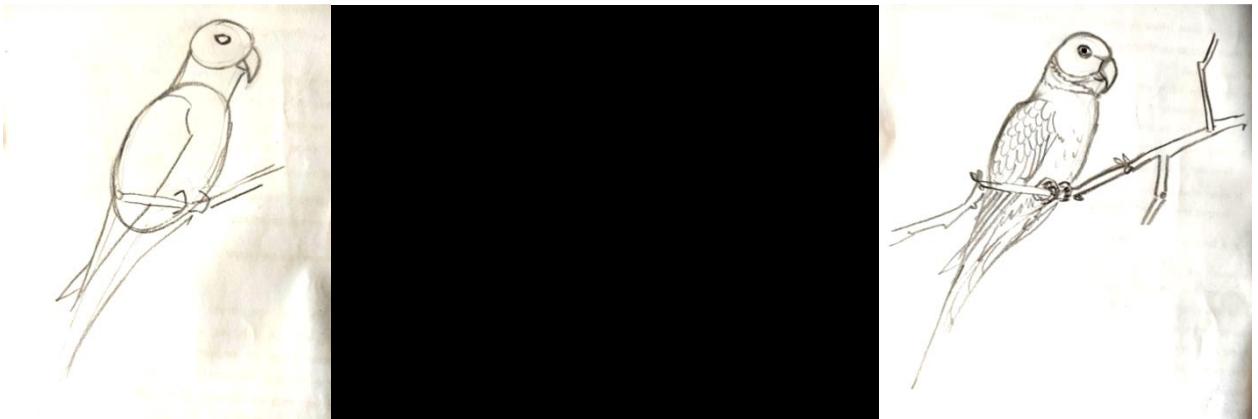
(घ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप २ ज्यामितीय आकारलाई आधार बनाएर जनावरको चित्र बनाउनुहोस् ।

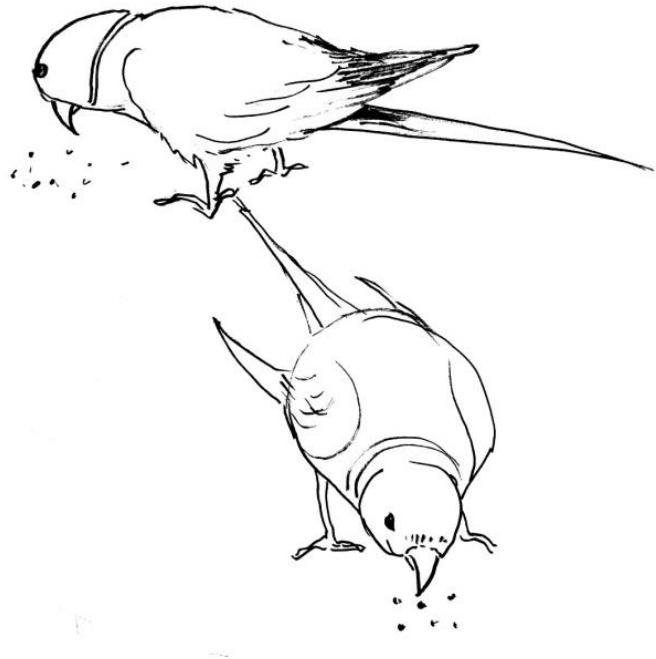
- अब विद्यार्थीलाई चराका फोटोहरू वा खेलौना चरा वा भिडिओ क्लिपहरूमा भएकामध्ये आफूलाई मन पर्ने चराको चित्र हेरेर ज्यामितीय आकारलाई आधार बनाएर चराको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।
- तयार गरिएको चराको चित्रमा रड भर्न लगाउनुहोस् ।

नमुना चित्रहरू





- विविध कोण तथा क्रियाकलापको चराको चित्र कोर्न भन्नुहोस् । ताकी चित्रमा विविधता होस् र आकर्षक देखियोस् ।



- सबै विद्यार्थीहरूको रेखाचित्र तथा रड भर्ने काममा पूर्णता दिन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

नोट : शिक्षकले निरन्तर अवलोकन गरी सहजीकरण गर्नुहोस् र विद्यार्थीलाई बिना स्केल तथा कम्पासको प्रयोग फ्रिफ्ट्यन्ड चित्र कोर्न लगाउनुहोस् । स्थानिय तहमा उपलब्ध प्राकृतिक रड र पानी रड, पोस्टर रड प्रयोग गर्ने भएमा ब्रुस, पालेट, गिलास पानीको आवश्यक हुन्छ । पुराना कपडा वा Sponge ब्रुसको रड पटक पटक सफा गर्न आवश्यक हुने कुरा बुझाउनुहोस् ।)

क्रियाकलाप ३. चित्रहरू कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

विद्यार्थीको कामको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

(ङ) थप सुझाव नोट : सिर्जनात्मक कलामा अभ्यास र सिर्जनशीलता नै कला शिपको प्रमुख आधार हुने हुन्छ । सो कारणले विद्यार्थीको सहभागिता र सिर्जनशीलतालाई प्रमुख स्थान दिइनु पर्दछ । यसका लागि शिक्षकले निरन्तर अवलोकन गनुपर्ने हुन्छ ।

(छ) मूल्याकन र परियोजना कार्य

- आफ्नो घर वरिपरि भएको चरा अवलोकन गरी विविध किसिमका चराको विविध कोण तथा क्रियाकलापका चित्र बनाउनुहोस् । तयार गरिएको चराको चित्रमा रड भर्नुहोस् ।
- विविध किसिमका चराका चित्रहरू चार्टपेपरमा चित्र कोरेर रड भर्नुहोस् ।
- कक्षाका विद्यार्थिहरूलाई चारपाँच समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र सबै समूहहरूलाई चार्टपेपरमा चित्र कोरेर रड भर्नका लागि भन्नुहोस् ।

दिन १० जनावर र चराको चित्रण (Drawing Animal and Bird)

जनावरको चित्रण (Drawing Animal)

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

- जनावर वा जनावरको चित्र अवलोकन गरेर ज्यामितीय आकारलाई आधार बनाएर चित्र बनाउन
- तयार जनावरका चित्रहरूमा उपयुक्त रड लगाउन र कक्षामा प्रदर्शनी गर्न

(ख) सिकाइ सामाग्री

- विभिन्न जनावरका फोटो/मूर्ति, जनावरको चित्र कोर्नेसम्बन्धी भिडिओ क्लिपहरू ।
- पेन्सिल (HB, 2B, 4B 6B)/Pencil colour/Charcoal/Crayons/Locally available natural material/oil/Water colour or poster colours
- स्थानीय तहमा उपलब्ध पेन्सिल रड वा पानी रड/पोस्टर रड प्रयोग गर्ने भएमा ब्रुस(Brushes), पालेट(Palette), गिलास पानी, पुराना कपडा वा Sponge पनि आवश्यक हन्छ ।
- पेन्सिल, इरेजर, पेन्सिल, कटर, ड्राइड पेपर इत्यादि (Pencil, Eraser, Pencil-cutter , Drawing Paper/Sketch paper)
- <https://youtu.be/uwSZ9HoDhsg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RO8Ot-wS5sY>

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) सुरुआती सिकाइ क्रियाकलाप:

नवौं दिनको कक्षामा ज्यामितीय आकारलाई आधार बनाएर चराको चित्र कोर्ने र रड भर्ने सिपहरू सिकियो, ज्यामितीय आकारलाई आधार बनाएर चराको चित्र कसरी तयार गरियो त्यस बारे पूर्वज्ञान/अनुभव आदानप्रदान गराउनुहोस् । (प्रश्नोउत्तर तथा छलफल विधि) विद्यार्थीहरूलाई सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

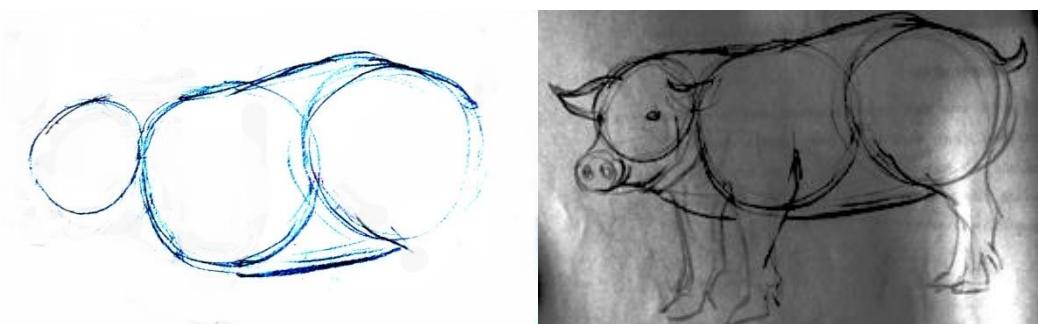
क्रियाकलाप १ ज्यामितीय आकारलाई आधार बनाएर जनावरको चित्र बनाउने

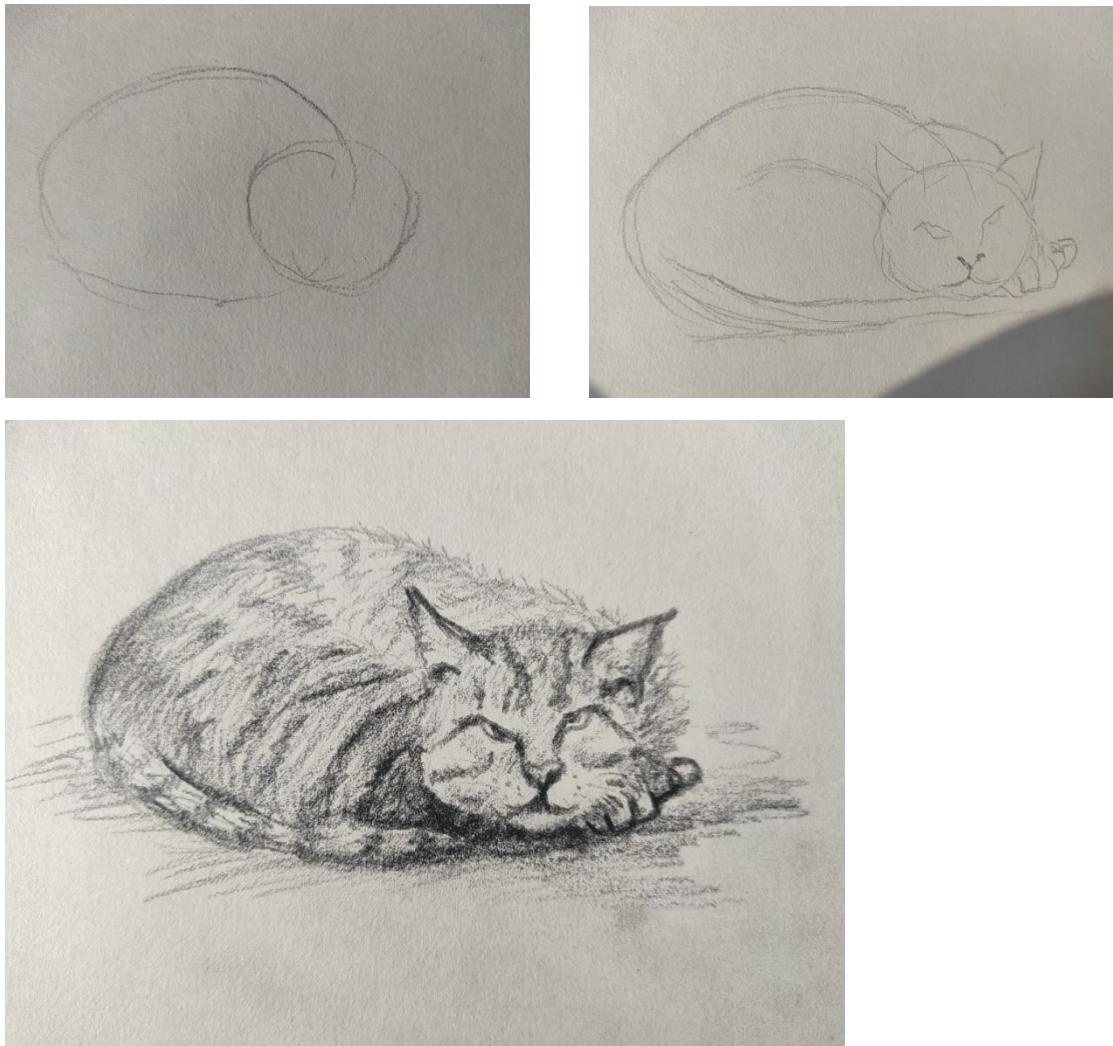
- विद्यार्थीहरूलाई फोटोहरू र भिडिओ क्लिपहरू अवलोकन गराउन लगाउने सो चित्र, फोटो वा भिडिओमा भएको जनावरको चित्र शिक्षकले ज्यामितीय आकारलाई आधार बनाएर कोरेर प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- तयार जनावरको चित्रमा कसरी रड भर्ने भन्ने बारेमा पनि प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।

(घ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप २ ज्यामितीय आकारलाई आधार बनाएर जनावरको चित्र बनाउने अभ्यास् ।

- विद्यार्थीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गरी चारैओटा समूहलाई जनावरको फोटोहरू मूर्तिहरू तथा भिडिओ क्लिपहरू अबलोकन गराउन लगाउने सो चित्र वा मूर्तिहरू वा फोटो वा भिडिओअनुसार शिक्षकले ज्यामितीय आकारलाई आधार बनाएर जनावरको चित्र प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् । चित्रमा कसरी रड भर्ने भन्ने बारेमा पनि प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गरी चारैवटा समूहलाई फरक फरक जनावरका फोटोहरू मूर्तिहरू आदि उपलब्ध गराउनुहोस् र जनावरको चित्र सबै समूहका विद्यार्थीहरूलाई जनावरको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् । (समूह कार्यका लागि कक्षामा कुर्सी टेबुलको व्यवस्थापन पनि समूह कार्य गर्न सहज किसिमले गर्नुहोस् ।)





सबै समूहको रेखाचित्रको काम पूर्णता दिन प्रोत्साहन गनुहोस् । विद्यार्थीहरूको कामको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस्।

नोट: शिक्षकले निरन्तर अवलोकन गरी सहजीकरण गर्नुहोस् र (विद्यार्थीलाई बिना स्केल तथा कम्पासको प्रयोग फ्रिफ्ट्याएँ चित्र कोर्न लगाउनुहोस्।)

(च) मूल्याकन र परियोजना कार्य

- आफ्नो घर वरिपरि भएको जनावर अवलोकन गरी चित्र बनाउनुहोस् र रड भर्नुहोस् । तयार गरिएका चित्रहरू कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

(छ) थप सुझाव : सिर्जनात्मक कलामा अभ्यास र सिर्जनशीलता नै कलाको प्रमुख आधार हो । विद्यार्थीको सहभागिता र सिर्जनशीलतालाई प्रमुख स्थान दिनुपर्छ । यसको लागि शिक्षकले निरन्तर कामको अवसर, अवलोकन र सुधारको मौका दिनुपर्छ ।

छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण

(Print Making, Clay Work, Collage and Construction)

(क) एकाइ परिचय

यस एकाइमा हस्तकलाका आधारभूत सिपहरूको प्रयोगबाट छपाइ कार्य, कोलाज र माटाबाट वस्तु निर्माण गर्ने जस्ता सिपहरूको विकास गर्ने सक्षमता राखिएको छ। यसअन्तर्गत सतह छपाइ (Surface Print) बाट विभिन्न बुट्टाहरू छपाइ, माटाबाट साधारण भाँडा निर्माण तथा मिक्स मेडिया बाट कोलाज तयार जस्ता मुख्य विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ। यस एकाइमा सिकाइ सहजीकरणका क्रममा सञ्चार सिप, समालोचनात्मक सोच सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, सिकाइ सिप, समूहमा काम गर्ने सिप, सिर्जनात्मक सिप जस्ता व्यवहार कुशल सिपहरूसमेत हासिल हुने गरी सिकाइ विधि, रणनीति र कौशलहरू समावेश गर्न खोजिएको छ। प्रस्तुत क्रियाकलाप लगाईतका 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

१. सतह छपाइ (Surface Print) बाट विभिन्न बुट्टाहरू छपाइ गर्न

२. माटाबाट साधारण भाँडा निर्माण गर्न

३. मिक्स मेडियाबाट कोलाज तयार गर्न

(ग) विषयवस्तुगत समय विभाजन

क्र. सं.	पाठ्यवस्तु (एकाइ ११)	पृष्ठ सङ्ख्या	अनुमानित कार्य घण्टा(६)
१	<p>छपाइ कार्य (Print Making):</p> <ul style="list-style-type: none"> — छपाइको परिचय <ul style="list-style-type: none"> ○ छपाइको परिचय ○ रविड विधिबाट छपाइ ○ रिलिफ छपाइ — स्टेन्सिल छपाइ <ul style="list-style-type: none"> ○ स्टेन्सिल सामग्री निर्माण ○ स्टेन्सिलबाट छपाइ 	१२१	२ घण्टा
२	<p>माटाका काम (Clay Works)</p> <ul style="list-style-type: none"> - माटाका कामको परिचय <ul style="list-style-type: none"> — माटाका कामको परिचय — क्वायल तथा स्लाव विधिको संयोजनबाट माटाका सामग्री निर्माण माटाका काम <ul style="list-style-type: none"> — पिन्च विधिबाट सामग्री निर्माण — तयार सामग्रीहरू रडको प्रयोग 	१२२ देखि १२६ सम्म	२ घण्टको
३	<p>मिश्रित माध्यमका कोलाजहरू (Colours Mixed Media Collage)</p> <p>कोलाज (Colours)</p> <ul style="list-style-type: none"> — कोलाजको पीचय — कोलाजको अभ्यास <p>मिश्रित माध्यमका कोलाजहरू (Colours Mixed Media Collage)</p> <ul style="list-style-type: none"> — मिश्रित माध्यमको परिचय — मिश्रित माध्यमका कोलाजहरूको अभ्यास 	१२७ देखि १२८ सम्म	२ घण्टा

दिन १

छपाइ कार्य (Print Making)

(क) विशिष्ट उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

१. छपाइको परिचय दिन
२. रविड विधिबाट छपाइ गर्ने
३. रिलिफ विधिबाट छपाइ गर्ने

(ख) सिकाइ सामग्रीहरू

- पेन्सिल(HB) पेन्सिल रड्गा, पानी रड्गा, पोष्टर रड्गा, ब्रेयर रोलर (Brayer roller), पेन्टिङ बुरुस(Painting Brush) नं, १२, ८
- पेन्ट प्यालेट (Paint Pallette), पानी राख्ने जग तथा गिलास
- समूहको काम लेखिएको मेटा कार्डहरू ।
- Drawing Paper, Chart Paper Bobble Wrap, Coin , bottle cap etc
- विभिन्न आकृतिका वस्तुहरू, वयन (Texture) भएको नमूना कागजहरू (खस्तो) तथा खस्तो कपडाका/धागाका टुक्राहरू, विभिन्न किसिमका भार पातहरू ।
- छपाइ (Print making) का नमूनाहरू, चित्र तथा रिलिफ वर्कहरू
- छपाइ(Print making) सँग सम्बन्धीत पावर पोइन्ट स्लाइडहरू

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप सुरुआती क्रियाकलाप १० मि.

कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । दुवै समूहलाई छपाइ कार्यमा प्रयोग गर्न सक्ने सामाग्रीहरूको सूची तयार गर्न भन्नुहोस् । दुवै समूहमा समूह नेता छान्न भन्नुहोस् । सूची तयार भइसकेपछि समूह नेतालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूको पूर्वज्ञान र समूहबाट आएका उत्तरहरू समेतको सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ छपाइको परिचय



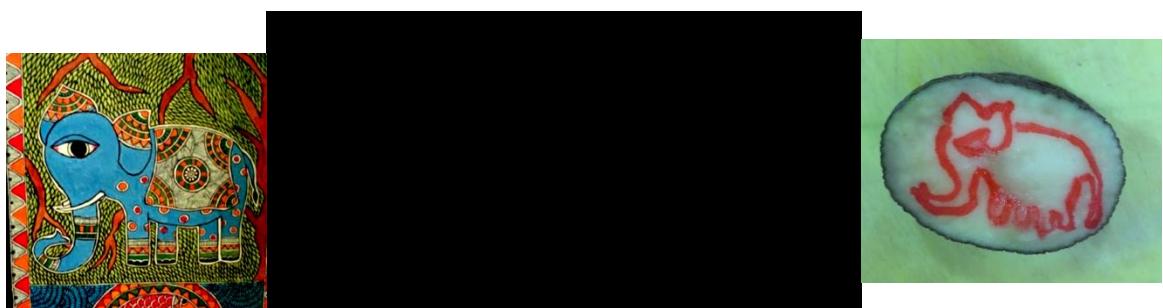
- कुनै पनि सतह वा वस्तुमा रड लगाएर अर्को कागज वा कपडामा दलेर, घोटेर वा छर्केर अर्को सतहमा आकृतिहरू निकाल्ने प्रक्रियालाई छपाइ भनिन्छ । छपाइ विभिन्न प्रक्रियाबाट गरिन्छ ।
- वस्तुमाथि कागज राखेर रड्ग दलेर, घोटेर आकृतिहरू निकाल्ने प्रक्रियालाई रबिड(Rubbing) भनिन्छ ।
रिलिफ प्रक्रियाबाट छपाइ (Relief Print Making), मा काठ, आलु, फर्सी, मूलाका टुक्रामा बुट्टा कुदेर बनाइएको आकृति अर्थात् प्रिन्टको लागि तयार ब्लक माथि रड पोतेर कागज वा कपडामा गरिने छपाइ हो ।
- रबिड (Rubbing) तथा रिलिफ(Relief) प्रक्रियाबाट छपाइ कसरी गर्ने भन्ने कुरा विद्यार्थीलाई बुझाइदिनुहोस् साथै छपाइ कार्यको प्रदर्शन गरेर देखाइदिनुहोस् ।
- (छपाइ(Print making)को परिचयसँग सम्बन्धीत पावरपोइन्ट स्लाइडहरू, फोटोहरू तथा भिडिओ क्लिपहरू आदि समेत देखाउदै छपाइका बारेमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।)

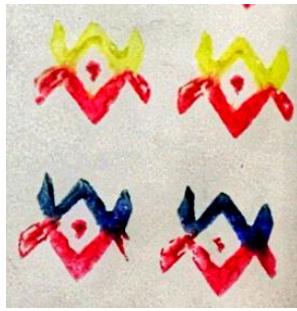


रबिड विधिबाट छपाइ

- पैसाको ढयाक माथि कागज राखेर पेन्सिलले घोटेर , कागजको सतहमा काठका ब्लक(बुट्टाहरू) छापेर , आफ्नो हात/धाँसपातमा रड्ग दलेर पातका नसाहरूको छाप कागजमा पारेर(ब्रेयर वा बुस, पेन्सिल, रडिगन-पेन्सिलको प्रयोग गरेर पैसाको ढयाक, हत्केला तथा धाँसपातवाट छपाइ), इत्यादि प्रक्रियाबाट छपाइ गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा विद्यार्थीहरूलाई बुझाइ दिनुहोस् ।

स्थानीय कलाकृति तथा बुट्टाहरू प्रयोग गरी आलुमा बुट्टा कोरी रिलिफ विधिबाट छपाइको एक नमूना :





रिलिफ विधिबाट छपाइ

क्रियाकलाप : ३

छपाइ अभ्यास

आलु/मूला वा कुनै एक सामग्री प्रयोग गरी आफुलाई मन परेको आकृतिको आलु छाप निर्माण गरी विविध रङ्गहरू प्रयोग गरेर स्केचबुक वा चार्टपेपरमा छपाइको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

छपाइ कार्य सम्पन्न भएपछि विद्यार्थीको कला प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीको कलाको सकारात्मक पृष्ठपोषन प्रदान गर्नुहोस् ।

नोट: सामग्री अर्थात् कलाकृति तथा बुट्टाहरू प्रयोग गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् । यसले गर्दा आफ्नो संस्कृति-कलाकृति संरक्षण गर्ने सिपको साथसाथै विकास हुन्छ ।

- छपाइ कार्यसँगसँगै विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो कला-संस्कृति संरक्षण गर्ने सिप तथा सामग्री सङ्कलन गर्ने सिपको समेत विकास गर्ने नेपाली कलाहरू जस्तै, ढाका कपडाका बुट्टाहरू, मिथिला कलाका चित्र तथा बुट्टाकरु, काष्ठकलाका बुट्टाहरू आदिका चित्रहरूका छाप तयार गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- आलुमा बुट्टा कोर्दा चक्कुको प्रयोग गर्नु पर्ने हुन्छ, त्यसैले सावधानपूर्वक काम गर्न भन्नुहोस् ।)

घ) मूल्यांकन र परियोजना कार्य

- छपाइ कार्य भनेको के हो ?
- रिलिफ विधिबाट कसरी छाप तयार गरी छपाइ कार्य गरिन्छ ?
- आफ्नो स्थानीयस्तरमा उपलब्ध कपडा/काष्ठकला आदिका बुट्टाहरू हेरेर आलु वा फर्सी वा अन्यबाट दुई ओटा छपाइ कार्य तयार गर्नुहोस् । तलको रुब्रिकसका प्रयोग गरी मापन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

आधार	सूचक	अङ्क
सिप प्रदर्शन	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा अति उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	४
स्तर	तोकिएका सिप व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा उत्तम स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	३
	तोकिएका सिप सामूहिक रूपमा साथीको सहयोगमा सामान्य स्तरमा प्रदर्शन	२

	गरेमा	
	तोकिएका सिप पुर्ण रूपमा शिक्षक वा साथीको सहयोगमा थप समयमा सुधारोन्मुख स्तरमा प्रदर्शन गरेमा	१

दिन २

स्टेनसिल छपाइ (Stensil Print Making)

क. विशिष्ट उद्देश्य / सिकाइ उपलब्धि

- स्टेनसिल छपाइको परिचय दिन।
- स्टेनसिल विधिवाट छपाइ गर्न।

ख. सिकाइ सामग्रीहरू

- पेन्सिल (HB) पेन्सिल रड्ग, पानी रड्ग, पोष्टर रड्ग, ब्रेयर रोलर (Brayer roller), पेन्टिङ बुरुस (Painting Brush) नं, १२, ८, प्रयोग गरिसकेको पुरानो दाँत माख्ने ब्रुस, कैची, पेपरकटर।
- विविध आकृतिका पातहरू।
- पेन्ट प्यालेट (Paint Pallette), पानी राख्ने जग तथा गिलास।
- समूहको काम लेखिएको मेटा कार्डहरू।
- Drawing Paper, Chart Paper
- स्टेनसिल छपाइ (Print making) का नमूनाहरू वर्कहरू।
- स्टेनसिल छपाइ (Print making) सँग सम्बन्धीत पावर पोइन्ट स्लाइडहरू

ग. सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप

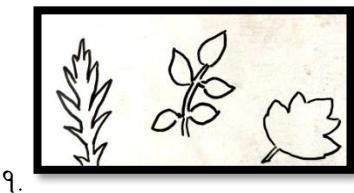
- विद्यार्थीहरूले सङ्कलन गरेर ल्याएका पातहरू, पुरानो दाँत माख्ने ब्रुस, र पोस्टर रड्गको प्रयोग गरेर स्टेनसिल छपाइ गराउनुहोस्।
- बुरुसलाई रडमा चोपेर पातहरूको बाहिरी एरियामाथि बाट रड छर्कन लगाएर स्टेनसिलवाट छपाइ गराउनुहोस्।

विद्यार्थीहरूलाई स्टेनसिलबाट छपाइको प्रारम्भिक अभ्यासको सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् । (वार्म अपका लागि यसबाहेक अन्य उपयुक्त तरिका प्रयोग गर्न सकिन्छ ।)

क्रियाकलाप: २ छपाइको परिचय

कुनै पनि सतह वा वस्तुमा रड लगाएर अर्को कागज वा कपडामा दलेर, घोटेर वा छक्केर अर्को सतहमा आकृतिहरू निकाल्ने प्रक्रियालाई छपाइ भनिन्छ । छपाइ विभिन्न प्रक्रियाबाट गरिन्छ, त्यसमध्ये स्टेन्सिल विधिबाट छपाइ पनि एक हो । स्टेन्सिल, बुट्टा, अक्षरहरू वा कुनै पनि आकृति कुदिएको बाक्लो कागज/पातलो कार्डबोर्ड/प्लास्टिक/मेटलको मूनी कागज वा कपडा राखेर छपाइ गरिन्छ । अर्थात स्टेन्सिलमाथि रड्ग लगाएर स्टेन्सिलको काटिएको भागबाट मुनिको कागज वा कपडामा बुट्टा वा अक्षरको छाप निकाल्ने प्रक्रिया स्टेन्सिल (Stencil Print Making) हो ।

- मार्थिको जस्तै पाठ्य सामग्री प्रयोग गरी स्टेन्सिल प्रक्रियाबाट छपाइ कसरी गर्ने भन्ने कुरा विद्यार्थीहरूलाई बुझउनुहोस् । यसका लागि स्टेन्सिल(Stensil Print making)को परिचयसँग सम्बन्धीत पावरपोइन्ट स्लाइडहरू, फोटोहरू तथा भिडिओ क्लीपहरू देखाउनुहोस् ।
- एउटा नमूना कार्य प्रदर्शन गर्नुहोस् । बाक्लो कागजमा आकृतिहरू कोर्नुहोस् । काटिसकेपछि कोरिएका आकृतिहरू काटनुहोस् र काटिएका आकृति सेतो कागजको माथि राख्नुहोस् । स्टेन्सिल छाप निर्माण गरेर देखाउनुहोस् ।



१.



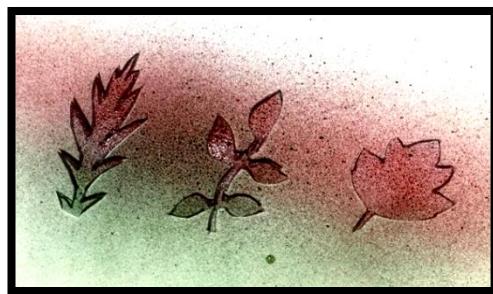
२



3.



4.



5.



6.



7.



8.

Stensil using Brayer roller



९.



१०

क्रियाकलाप ३

स्टेनसिल छपाइ अभ्यास गराउनुहोस् ।

- बाक्लो कागजमा आकृतिहरू काट्न लगाउनुहोस् । काटिसकेपछि स्टेनसिल छाप निर्माण गरी सहभागीहरूलाई चार्टपेपरमा स्टेनसिल छपाइको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
- छपाइ कार्य सम्पन्न भएपछि विद्यार्थिको आर्ट प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीको आर्टको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।
- बाक्लो कागजमा आकृतिहरू काट्न लगाउदा कैची तथा चक्कुको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ, त्यसैले सावधानपूर्वक काम गर्न भन्नुहोस् ।

घ) मूल्याकन र परियोजना कार्य

- स्टेनसिल छपाइ कार्य भनेको के हो र कसरी गरिन्छ ?
- आफ्नो स्थानीय स्तरमा उपलब्ध फुल, बोट विरुवा आदि हेरेर बाक्लो कागजमा आकृतिहरू तयार गरिएकोबाट विविध रडहरू प्रयोग गरी स्टेनसिल छाप तयार गरी छपाइ गर्नुहोस् । माथि दिइए जस्तै रुब्रिक्सको प्रयोग गरी सिकारुको कामको अवलोकन र मापन गर्नुहोस् ।

दिन ३

माटाका काम (Clay works)

क. विशिष्ट उद्देश्य / सिकाइ उपलब्धि

माटाका काम (Clay works)

१. माटाका कामको परिचय दिन ।
२. क्वायल तथा स्त्याब विधिको संयोजनबाट माटाका सामग्री निर्माण गर्न ।

ख. सिकाइ सामग्री

- माटो (कालिमाटी), सम्म परेको फल्याक, पानी जग (Jug) पोलिथिनसित(Polythine Sheet)
- काठको हथौडा, चक्कु, पेपर कटर, पुरानो टुथब्रुस, बाँसको टुल्स आदि ।
- क्वायल विधिवाट माटोको सामग्री निर्माणसम्बन्धी पावरपोइन्ट तथा श्रव्यदृश्य सामग्री ।

ग. सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १: सुरुआती क्रियाकलाप माटो निर्माण प्रक्रिया



विद्यार्थीहरूलाई माटोका वस्तु निर्माणका लागि माटो तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

माटोबाट विभिन्न वस्तुहरू निर्माण गर्न माटो कसरी तयार गर्ने, माटोलाई राम्रोसँग काठको हथौडाले कुटेर थोरैथोरै पानी हाल्दै लेसिलो बनाई माटो तयार गर्ने प्रक्रिया सिकाइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

माटोको कामको परिचय तथा क्वाइल (Coil) तथा स्ल्याब (Slab) विधिको मिश्रणबाट वस्तु निर्माण प्रक्रिया :

- माटोलाई राम्रोसँग काठको हथौडाले कुटेर थोरैथोरै पानी हाल्दै लेसिलो बनाई माटो कसरी तयार गर्ने भन्ने वारे अभ्यास भैसक्यो । अब क्वाइल तथा स्ल्याब विधिवाट वस्तु निर्माण कसरी गर्ने सिकाउनुहोस् ।
- माटोलाई थिचेर, थपेर, तानेर आफूलाई चाहेको आकृति बनाउने नै माटोबाट वस्तुहरू निर्माण गर्नु हो । माटोबाट विभिन्न वस्तुहरू विविध माध्यमबाट निर्माण गर्न सकिन्छ । जस्तै, पिन्च, क्वाइल तथा स्ल्याब विधिवाट माटोका वस्तु/आकृतिहरू निर्माण गर्न सक्छौं भनेर प्रष्ट पार्नुहोस् ।

- त्यस्तै गरेर मुछेको माटोलाई लामो लामो क्वाइल/तार/डोरी जस्तै बनाएर त्यसलाई घुमाउदै आफ्नो इच्छाअनुसार एकमाथि अर्को खप्ट्याउदै पानीले भिजाएर जोड्दै वस्तु निर्माण गर्न सकिन्छ । यसलाई क्वाइल विधि भनिन्छ । साथै मुछेको माटोलाई थिचेर/पेलेर स्ल्याबहरू माथि तयार माटाका लामा लामा क्वाइल जोडेर पनि वस्तु निर्माण गर्न सकिन्छ भनेर बताउनुहोस्।
- अब हामी क्वाइल (**Coil**) तथा स्ल्याब (**Slab**) विधिको मिश्रणबाट वस्तु निर्माण कसरी गर्न भन्ने बारे सिक्ने छौं । साथै मुछेको माटोलाई थिचेर/पेलेर लामो क्वाइल घुमाउदै आफ्नो इच्छाअनुसारका वस्तु निर्माण तथा स्ल्याबहरू जोडेर वस्तु निर्माण गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा विद्यार्थीहरूलाई राम्रो सँग प्रदर्शन गरेर देखाइदिनुहोस् । जस्तै : उदाहरणको लागि तलको नमूना हेर्नुहोस् ।

क्वाइल (Coil) तथा स्ल्याब (Slab) विधिको मिश्रणबाट वस्तु निर्माण प्रक्रिया नमूना :



- तयार माटोबाट लामो लामो क्वाइल/तार/डोरी तयार गर्नुहोस् ।
- माटोबाट सानो पाटा अर्थात स्ल्याब (**Slab**) तयार गर्नुहोस् ।



- तयार स्ल्याब (**Slab**) को माथि माटोबाट लामो लामो क्वाइल/तार/डोरी जस्तै बनाएर त्यसलाई घुमाउदै आफ्नो इच्छाअनुसार एकमाथि अर्को खप्ट्याउदै पानीले भिजाएर जोड्दै वस्तु निर्माण गर्ने ।



तयार सामग्रीलाई घाम र हावा नलाग्ने ठाउँमा सुक्न दिनुहोस् र त्यसमा आफ्नो इच्छाअनुसारको रड लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

अब विद्यार्थीहरूलाई क्वाइल तथा स्ल्याब विधिबाट वस्तु निर्माण गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् । विद्यार्थीहरूका कामको निरन्तर अवलोकन गर्नुहोस् तथा सहजीकरण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

- क्वाइल तथा स्ल्याब विधिबाट वस्तु निर्माण कार्य सम्पन्न भएपछि विद्यार्थीहरूले तयार गरेका माटाका सामग्रीहरू कक्षामा प्रदर्शनी गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीको आर्टको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।
- माटाबाट सामग्री निर्माण गर्दा थोरै थोरै पानीमा हात भिजाउदै आकार दिनु पर्छ भन्ने कुरा भन्न नविर्सनुहोस् । साथै तयार सामग्री सिध्धा घाममा नसुकाउन र धरै हावा लाग्ने ठाउँमा पनि नसुकाउन भन्नुहोस् । माटाको काम सावधानीपूर्वक काम गर्न भन्नुहोस् ।

घ) मूल्याकन र परियोजना कार्य

- माटो तयार गर्दा के कस्ता कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ ?
- क्वाइल विधिबाट माटाका वस्तु कसरी निर्माण गर्न सकिन्छ ?
- क्वाइल तथा स्ल्याब विधि भन्नाले के हो र यसबाट वस्तु निर्माण कसरी गर्ने बारेमा उदाहरण सहित लेख्नुहोस् ।
- कक्षामा तयार पारिएका माटाका भाँडाकुँडामा रड लगाएर ल्याउनुहोस् ।
- आफ्नो वरिपरि स्थानीय रूपमा उपलब्ध माटो सङ्कलन गरी, वस्तु निर्माण गर्न माटो तयार गरि क्वाइल विधिबाट आफूलाई मनपर्ने वस्तु निर्माण गर्नुहोस् ।

दिन ४

क. विशिष्ट उद्देश्य

माटाका काम (Clay works)

- पिन्च विधिबाट माटाका सामग्री निर्माण गर्ने ।
- तयार भएका सामग्रीहरूमा रडको प्रयोग गर्ने ।

ख. सिकाइ सामग्री

- पानीरड (Water Colour), पोस्टर रड (Poster Colour), कलर प्यालेट (Colour Palate), पेन्टिङ बुर्स(Painting Brush)
- तयार पारिएको माटो (कालिमाटी), सम्म परेको फल्याक, पानी जग (Jug) पोलिथिन सित(Polythine Sheet)
- काठको हथौडा, चक्कु, पेपर कटर, पुरानो टुथब्रुस, बाँसको टुल्स आदि ।
- पिन्च विधिबाट माटोको सामग्री निर्माण सम्बन्धी पावरपोइन्ट तथा श्रव्यदृश्य सामग्री ।

ग. सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

अधिल्लो कक्षामा तयार गरिएका माटाका सामग्रीमा रड भरेर त्याएका गृहकार्यहरू कक्षामा प्रदर्शनी गर्न भन्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र समूह नेता छान्न भन्नुहोस् । समूह नेताहरूलाई आ-आफ्नो समूहको कामको अनुभव छोटकरीमा भन्न लगाउनुहोस् ।

प्रदर्शन गरिएका रङ्गिन माटाका सामग्रीहरूको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

पिन्च विधिबाट सामग्री अर्थात स्वतु निर्माण

- कालोमाटा, बालुवा नमिसिएको लेसिलो मुछेको माटोलाई पिन्च विधिबाट थिचेर, तानेर तयार डल्लो बनाएको माटोबाट विभिन्न आकृति निर्माण गर्न सकिन्छ । सबैभन्दा पहिला तपसिल बमोजिम पिन्च विधिबाट कसरी वस्तु बनाउन सकिन्छ भन्नेकुरा विद्यार्थीहरूलाई राम्रोसँग प्रदर्शन गरेर देखाइदिनुहोस् ।
- तयार गरिएको माटाका भाँडाकुँडा सुकिसकेपछि कसरी रङ्ग लगाउन सकिन्छ भन्ने कुरा प्रदर्शन गरेर देखाइ दिनुहोस् ।
- जस्तै उदाहरणको लागि तलको नमुना देखाउनुहोस र उपलब्ध भएमा पावरपोइन्ट तथा श्रव्यदृश्य सामग्रीसमेत प्रदर्शन गरेर प्रष्ट पारी दिनुहोस् ।



नोट : माटाका सामग्रीमा भएको पानी विस्तारै सुक्न दिनु पर्ने भएकोले सिधा घाम नपर्ने र हावा बढी आउने ठाउँमा नराख्न भन्नुहोस् । पोलिथिनसित वा पोलिथिन भोलाले छोपेर प्राकृतिक रूपमा सुकाउनु राम्रो हुने कुरा भन्नुहोस् । तयार गरिएको माटाका भाँडाकुँडा सुकिसकेपछि कसरी रङ्ग लगाउन सकिन्छ भन्ने कुरा बुझाइ दिनुहोस् । भाँडाकुँडामा राम्रोसँग विविध रङ्गहरू भर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

पिन्च विधिबाट सामग्री अर्थात वस्तु निर्माण अभ्यास्

हामीले माटोबाट विभिन्न वस्तुहरू निर्माण गर्न सकिन्छ भन्दै सबै विद्यार्थीहरूलाई तयारी अवस्थामा भएको माटाका डल्लाहरू दिनुहोस् र काठका साना साना पाटा वा ढुङ्गाको सतहमा पोलिथिन सित माथि पिन्च विधिबाट आफुलाई मनपर्ने भाँडाकुँडा बनाउन भन्नुहोस् । साथै विद्यार्थीहरूलाई टुल्सहरूको प्रयोग गर्दा सावधान हुन भन्नुहोस् ।

घ) मूल्याकन र परियोजना कार्य

देहाय बमोजिम विद्यार्थीहरूको कामको मूल्याङ्कन गरी सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।)

- माटोबाट वस्तु निर्माण गर्दा कस्तो खालको माटो हनुपर्छ ?
- पिन्च विधिबाट वस्तु कसरी निर्माण गरिन्छ ?
- आफ्नो वरिपरि स्थानीय रूपमा उपलब्ध माटो सङ्कलन गरी वस्तु निर्माणका लागि माटो तयार गर्नुहोस् । तथा तयार माटोबाट पिन्च विधिबाट आफुलाई मनपर्ने दुई किसिमका फूलदानी आकृतिहरू बनाउनुहोस् । तयार माटाका फूलदानीहरू सुकेपछि रड लगाउनुहोस् ।
- माथि दिइएजस्तै साधनको प्रयोग गरी अवलोकन र मापन गर्नुहोस् ।

दिन ५ मिश्रित माध्यमका कोलाजहरू (Mixed Media Collage)

कोलाज (Collage)

क. विशिष्ट उद्देश्य / सिकाइ उपलब्धि

कोलाज (Collage)

- कोलाजको परिचय दिन
- कोलाज तयार गर्न

ख. सिकाइ सामग्री

- पानीरड (Water Colour) पेन्सिल रड, पोष्टर रंग (Poster Colour),
- पेन्सिल HB Pencil पेन्टिङ बुर्स(Painting Brush) (नं, १२, ८, ४) कलर प्यालेट(Colour Palate)
- कैची (Scissors), पेपर कटर(Paper Cutter), ग्लूस्टिक(Glue Stick)
- रङ्गिन पत्रिका(Magazines), रङ्गिन पुराना कपडाका टूक्राहरू, बाक्लो कार्डबोर्ड वा कुनै कन्स्ट्रक्शन कागज (Construction paper of any kind), मार्कर पेन(Marker Pen), विषय लेखेको मेटा कार्ड, फोटोहरू (Images of human, pets , flowers etc)
- पानी जग र गिलास (Jug, glasses), Drawing Paper, Chart paper
- कोलाज कलाको परिचय तथा प्रयोग सम्बन्धी पावरपोइन्ट तथा श्रव्यदृश्य सामग्री ।

ग. सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ सुरुआती क्रियाकलाप

विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र समूह नेता छान्न भन्नुहोस् । एउटा समूहलाई स्टेनशील आर्ट कसरी तयार गरिन्छ ? भन्ने प्रश्नको उत्तर लेख्न भन्नुहोस् र अर्को समूहलाई कोलाज आर्ट भनेको के हो ? भन्ने प्रश्नको उत्तर लेख्न भन्नुहोस् ।

अब समूह नेताहरूलाई प्रश्नका उत्तरहरू भन्न लगाउनुहोस् ।

विद्यार्थीहरूबाट आएका उत्तरहरूको सकारात्मक पृष्ठपोषन प्रदान गर्नुहोस् र स्टेनशीलमा काटेर तयार गरिएका आकृतिहरूलाई कोलाज आर्टमा पुन प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा बुझाइ दिनुहोस् । कुनै कुरा छुटेमा थप्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

कोलाजको परिचय (Introduction of Collage)

कोलाज(Collage),



कोलाज, कुनै पनि सतहमा कागज, कपडा वा कुनै वस्तुहरू अर्थात आकृतिहरू टाँसेर कुनै कला आकृतिहरू निर्माण गर्नुलाई कोलाज भनिन्छ । कोलाजका बारेमा सैद्धान्तिक ज्ञान दिइसकेपछि कालज कसरी बनाउने भनेर प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।

(कोलाजको परिचय र प्रयोग शीर्षकसँग सम्बन्धीत पावरपोइन्ट स्लाइडहरू, फोटोहरू, भिडिओ क्लीपहरू तथा तल दिइएका निर्माण प्रक्रियासमेत देखाएर थप ज्ञान प्रदान गर्नुहोस् ।)

कोलाज निर्माण प्रक्रिया

- कोलाज आर्टका लागि विषयवस्तु छान्नुहोस् ।
- सादा कागजमा आकृति कोर्नुहोस् ।
- त्यस सादा कागजमा कोरिएको आकृति माथि कागज वा कपडा वा पात आदि टाँसेर नयाँ आकृति अर्थात कोलाज आर्ट निर्माण गर्नु होस् ।

कोलाज निर्माण प्रक्रियाका नमुना



:



क्रियाकलाप ३ कोलाजको अभ्यास

विद्यार्थीहरूलाई ५/५ जनाको समूह वा कक्षामा उपस्थित विद्यार्थी सङ्ख्याअनुसार समूह विभाजन गर्नुहोस् । मेटा कार्डमा लेखेअनुसार समूह कार्य गराउनुहोस् । (समूह क माछा र पानी (Fish and water), समूह ख तरकारी (Vegetable), समूह ग फलफूल (Fruit) । अब सबै समूहलाई चार्टपेपरमा चित्रहरू तयार गर्न लगाउनुहोस् । तयार गरिएका चित्रहरूमा रङ्गीन कागज, फोटोहरू, कपडाका टुकाहरू टाँसेर कोलाज तयार गर्न लगाउनुहोस् । समूहमा १/१ जना समूह नेता छान्न लगाउने र समूहले तयार गरेको कलाका बारेमा, कस्तो कस्तो माध्यमहरू प्रयोग गरियो के विषयवस्तुमा आधारित भएर कोलाज तयार गरियो साथै समूह काममा कस्तो अनुभव भयो भन्ने बारे पालै पालो सबै समूहलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

विद्यार्थीहरूको कामको मूल्याइकन गरी सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

नोट: शिक्षकले निरन्तर अवलोकन गरी सहजीकरण गन्होस् र राम्रोसँग विविध सामग्री प्रयोग गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन र परियोजना कार्य

- कोलाज आर्ट (Collage) कस्तो किसिमको कला हो ?
- कोलाज आर्टमा के कस्ता सामग्रीहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- आफ्नो घर वरपर रहेका वस्तुहरूको प्रयोग गरी कोलाज आर्ट तयार गर्नुहोस् ।
- मेरो गाउँघर शीर्षकमा आधारित भएर चार्टपेपरमा कोलाज आर्ट तयार गर्नुहोस् । (कक्षामा बनाईएकै समूहमा तयार गर्नुहोस्)

दिन ६

मिश्रित माध्यमका कोलाजहरू (Mixed Media Collage)

क. विशिष्ट उद्देश्य / सिकाइ उपलब्धि

मिश्रित माध्यमका कोलाजहरू (Mixed Media Collage)

- मिश्रित माध्यमका कोलाजको सामान्य परिचय दिन
- मिश्रित माध्यमका कोलाज आर्ट तयार गर्न
- आफुले तयार गरेका कलाको प्रदर्शनी गर्न

ख. सिकाइ सामग्री

- पानीरड (Water Colour) पेन्सिल रंग, पोष्टर रड (Poster Colour),
- पेन्सिल HB Pencil पेन्टिङ बुरुस(Painting Brush) (नं, १२, ८, ५, ४) कलर प्यालेट(Colour Palate)
- कैची (Scissors), पेपर कटर(Paper Cutter), ग्लूस्टिक(Glue Stick)
- रङ्गिन पत्रिका, रङ्गिन पुराना कपडाका टुक्राहरू, धागो, बाँसका चोया, बोटबिरुवा, बाक्तो कार्डबोर्ड वा कुनै कन्स्ट्रक्शन कागज (Construction paper of any kind), मार्कर पेन(Marker Pen), विषय लेखेको मेटा कार्ड, फोटोहरू (Images of human, pets , flowers etc)

- पानी जग र गिलास (Jug, glasses), Drawing Paper, Chart paper
- मिश्रित माध्यमका कोलाज कलाकारोंको परिचय तथा प्रयोग सम्बन्धीय पावरपोइन्ट तथा श्रव्यदृश्य सामग्री ।

ग. सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ सुरुआती क्रियाकलाप

विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र समूह नेता छान्न भन्नुहोस् । दुवै समूहलाई मिश्रित माध्यमका कोलाजहरू (**Mixed Media Collage**) बाट कोलाज आर्ट तयार गर्न के कस्ता सामग्रीहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ सूची तयार गर्न भन्नुहोस् । समूह नेतालाई तयार सामग्रीको सूची पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूबाट आएका समग्रीका सूचीमा कुनै कुरा छुटेमा थप्नुहोस् र सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

मिश्रित माध्यमका कोलाजहरू (**Mixed Media Collage**)

मिश्रित माध्यमका कोलाजको परिचय र प्रयोग बारे कोलाज (**Collage**) शीर्षकसँग सम्बन्धीत पावरपोइन्ट स्लाइडहरू, फोटोहरू तथा भिडिओ क्लिपहरू देखाएर सैद्धान्तिक ज्ञान तथा कसरी बनाउने भनेर प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।

कोलाज, कुनै पनि सतहमा कागज, कपडा वा कुनै वस्तुहरू अर्थात आकृतिहरू टाँसेर कुनै कला आकृतिहरू निर्माण गर्नुलाई कोलाज भनिन्छ । एउटा सिङ्गो कलाकृतिमा विविध प्रकारका माध्यम तथा सामग्रीहरू प्रयोग गरेर बनाईएका कलाकृतिलाई मिश्रित माध्यम कला (**Mixed Media Art**) भनिन्छ । जस्तै: चित्र छपाइ, (मार्कर पेन, पोस्टर कलर, पेट्टल कलर, प्राकृतिक रङ्ग), कागज तथा कपडाका टुक्राहरू, बाँसका चोया, टाँक आदि प्रयोग गरी तयार गरिने कलालाई मिश्रित माध्यम कला (**Mixed Media Art**) भनिन्छ । यस्मा निश्चित यही नै सामग्री चाहिन्छ भन्ने छैन् । यसमा विविध सामग्री तथा माध्यमहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

मिश्रित माध्यमका कोलाज निर्माण प्रक्रिया

- कोलाज आर्टका लागि कुनै विषयवस्तु छान्नुहोस् । सादा कागजमा आकृति कोर्नुहोस् ।

- त्यस सादा कागजमा कोरिएको आकृतिमाथि रङ्गिन पत्रिका, रङ्गिन पुराना कपडाका टुक्राहरू, धागो, बाँसका चोया, बोट विरुवा, बाक्लो कार्डबोर्ड वा कुनै कन्स्ट्रक्शन कागज, फोटोहरू टाँसेर नयाँ आकृति अर्थात् कोलाज आर्ट निर्माण गर्नुहोस् ।

मिश्रित माध्यमका कोलाज निर्माण प्रक्रियाको नमुना



क्रियाकलाप ३ मिश्रित माध्यमका कोलाजको अभ्यास

विद्यार्थीहरूलाई ५/५ जनाको समूह वा कक्षामा उपस्थित विद्यार्थी सङ्ख्याअनुसार समूह विभाजन गर्नुहोस् । मेटा कार्डमा लेखेकोअनुसार समूह कार्य गराउनुहोस् । समूह क. चराचुरुङ्गी (Birds), समूह ख. जनावर (Animal),

समूह ग. अक्वारियम (Aquarium)। अब सबै समूहलाई चार्टपेपरमा समूहका चित्रहरू तयार गर्न लगाउनुहोस् र तयार गरिएका चित्रहरूमा रङ्गिन कागज, फोटोहरू, कपडाका टुकाहरू, धागो, टाँक, फूल, भारपात टाँसेर कोलाज तयार गर्न लगाउनुहोस्। समूहमा १/१ जना समूह नेता छान्न लगाउने र समूहले तयार गरेको कृतिका बारेमा, कस्तो कस्तो माध्यमहरू प्रयोग गरियो के विषयवस्तुमा आधारित भएर चित्र तयार गरियो साथै समूह काममा कस्तो अनुभव भयो भन्ने बारे पालैपालो सबै समूहलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुस्।

क्रियाकलाप ५ कला प्रदर्शनी

- विद्यार्थीहरूले कला कक्षामा तयार गरिएका सम्पूर्ण कामहरू कक्षामा सजाउन लगाउनुहोस्।
- यस कक्षामा अभिभावकहरूलाई पनि सहभागी गराउनुहोस् अर्थात प्रदर्शनी अवलोकन गराउनुहोस्।
- शिक्षकले विद्यार्थीहरूको कामको मूल्यांकन गरी सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुका साथै उपयुक्त सकारात्मक सुझावसमेत दिनुका साथै अभिभावकहरूको सहभागिता प्रशंसा गर्नुहोस् र हौसला प्रदान गर्नुहोस्।

घ. मूल्यांकन र परियोजना कार्य

- मिश्रित माध्यमका कोलाज (Collage) कस्तो किसिमको कला हो आफ्नो विचार लेख्नुहोस् र मिश्रित माध्यम कोलाज कला निर्माणका लागि आफ्नो घर वरपर रहेका कुन कुन वस्तुहरूको प्रयोग सकिन्छ, सूची बनाउनुहोस्।
- आफ्नो वरिपरि स्थानीय रूपमा उपलब्ध वस्तुहरूको प्रयोग गरेर “मेरो पिकनिक” विषयमा मिश्रित माध्यम कला (Mixed Media Art) तयार गर्नुहोस्।

(क) परिचय

सङ्गीत गीत गाउने, बाजा बजाउने र नाच्ने क्रियाकलापसँग सम्बन्धित विषय हो । विद्यार्थीहरुलाई सङ्गीत सम्बन्धि प्रारम्भिक ज्ञान र सिप सिकाउने गरी यो एकाइका सिकाइ क्रियाकलाप तयार गरिएका छन् । सङ्गीतका पारिभाषिक शब्दावली जस्तै: ध्वनि, नाद, श्रुति, स्वर, मात्रा, विभाग, सम, ताली, खालीको परिचय, गायन अन्तर्गत कक्षागत गीत, कुनै दुई स्थानीय गीत र एक स्वदेशगान गाउने अभ्यास र वादन अन्तर्गत हार्मोनियम/किबोर्डमा वा कुनै एक सुर बाजामा कुनै एक स्थानीय गीत र कुनै एक राष्ट्रिय (स्वदेशगान) गीत बजाउने र गाउने अभ्यास, विभिन्न स्वर समूहका सरगम, अलंकारको अभ्यास, भ्रातुरे (दादरा) र ख्याली (कहरवा) तालमा आफूले सिकेका सरगमको अभ्यास, कुनै दुईओटा स्थानीय बाजाहरूको परिचय र बजाउने अभ्यास र आफूले कक्षामा सिकेका गीतहरूमा तालवाद्य बजाउने अभ्यास जस्ता सङ्गीतका आधारभूत ज्ञान र तिनको प्रयोगात्मक विधिका विषयवस्तुहरु समावेश गरिएको छ । यस एकाइको सिकाई सहजीकरणका कम्मा क्रियात्मक सिप, सिकाइ सिप, प्रयोगात्मक सिप, समय व्यवस्थापन सिप, सहयोगी सिप, अनुशासन सिप र सहकार्य सिप जस्ता व्यवहार कुशल सिपहरु समेत हासिल हुने गरी सिकाई विधि, रणनीति र कौशलहरु समावेश गर्न खोजिएको छ । प्रस्तुतु क्रियाकलाप लगाईतका अन्य व्यवहारिक, सक्रिय, लचिला, र सर्वदभ अनुकूलका थप क्रियाकलापहरु समेत गराउन सकिन्छ ।

(ख) सिकाइ उपलब्धिहरु

- १ सङ्गीतका पारिभाषिक शब्दावली जस्तै: ध्वनि, नाद, श्रुति, स्वर, मात्रा, विभाग, सम, ताली, खालीको परिचय दिन
- २ कक्षागत गीत, कुनै दुई स्थानीय गीत र एक स्वदेशगानलाई लयमा गाउन
- ३ हार्मोनियम/किबोर्डमा वा कुनै एक सुर बाजामा कुनै एक स्थानीय गीत र कुनै एक राष्ट्रिय (स्वदेशगान) गीत बजाउने र गाउने अभ्यास गर्न
- ४ विभिन्न स्वर समूहका सरगम, अलंकारको अभ्यास गर्न
- ५ भ्रातुरे (दादरा) र ख्याली (कहरवा) तालमा आफूले सिकेका सरगमको अभ्यास गर्न
- ६ कुनै दुईओटा स्थानीय बाजाहरूको परिचय र बजाउने अभ्यास गर्न
- ७ आफूले कक्षामा सिकेका गीतहरूमा तालवाद्य बजाउने अभ्यास गर्न

(ग) पाठ्यवस्तुगत समय विभाजन :

क्र.सं.	पाठ्यवस्तु	पृष्ठ संख्या	अनुमानित कार्य घन्टा
१.	सङ्गीतका पारिभाषिक शब्दावली जस्तैः ध्वनि, नाद, श्रुति, स्वर, मात्रा, विभाग, सम, ताली, खालीको परिचय	१२९ देखि १३२	१
२.	गायनको परिचय सहित कक्षागत गीतको अभ्यास	१३२ देखि १३३	१
३.	कुनै दुई स्थानीय गीतको अभ्यास	१३४ देखि १३७	१
४.	एक स्वदेश गानको अभ्यास	१३७ देखि १३८	१
५.	वादनको परिचय सहित हार्मोनियम/किबोर्डमा वा कुनै एक सुर बाजामा कुनै एक स्थानीय गीत बजाउने र गाउने अभ्यास	१३८ देखि १३९	१
६.	हार्मोनियम/किबोर्डमा वा कुनै एक सुर बाजामा एक राष्ट्रिय (स्वदेशगान) गीत बजाउने र गाउने अभ्यास	१३९ देखि १४०	१
७.	विभिन्न स्वर समूहका सरगम, अलंकारको अभ्यास गर्न	१४० देखि १४१	१
८.	दादरा र कहरवा तालमा आफूले सिकेका सरगमको अभ्यास गर्न	१४१ देखि १४२	१
९.	कुनै दुईओटा स्थानीय बाजाहरूको परिचय र बजाउने अभ्यास गर्न	१४२ देखि १४४	१
१०.	आफूले कक्षामा सिकेका गीतहरूमा तालवाद्य बजाउने अभ्यास गर्न	१४४ देखि १४५	१

दिन १

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. ध्वनि र नादको परिचय दिन
२. श्रुति र स्वरको परिचय दिन
३. मात्रा, विभाग, सम, ताली, खालीको परिचय दिन

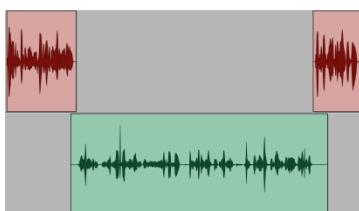
(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरु

ध्वनि र नादको परिचयसँग सम्बन्धीत पावरपोइन्ट स्लाइडहरु तथा श्रव्यदृष्ट्य सामग्रीहरु

आवश्यक वाद्ययन्त्रहरु जस्तै: हारमोनियम र मादल अनिवार्य र सम्भव भए सम्म अन्य सारंगी, बाँसुरी, तवला, किंवोर्ड, भ्याली, टम्बोरिन आदि ।

गीत गाएको, वाद्ययन्त्रहरु बजाएको र नाचेको श्रव्य, दृष्ट्य सामग्रीहरु ।

श्रव्य, दृष्ट्य सामग्रीहरु बजाउन मिल्ने मोवाइल, टिभि वा कम्प्युटर आदि ।



ध्वनि

तरंग

ग) सिकाई सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप (मस्तिष्क मन्थन र प्रश्न-उत्तर विधि)

कुनै दुई वस्तु एक आपसमा ठोक्काउनुहोस् जस्तै कलमले टेबुल, वेन्च वा कुर्चीमा आघात गर्नुहोस् । कुनै उपलब्ध वाद्ययन्त्र जस्तै हारमोनियम, गितार, बाँसुरी आदिलाई पनि बजाउनुहोस् र विद्यार्थी भाइबैनीहरुलाई पनि सुनाउनुहोस् । के सुनियो ? नियमित, स्थिर छ की अस्थिर छ ? यसरी उनीहरुको ज्ञानको बुझाइको आदन प्रदान गराएर विषयवस्तुको जानकारी सहित मस्तिष्क मंथन गराउनुहोस् । सहजिकरणका क्रममा विद्यार्थीहरुको पूर्वज्ञान र समूहबाट आएका उत्तरहरु समेतको सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २: ध्वनि र नादको परिचय (प्रश्नोत्तर तथा छलफल विधि)

विद्यार्थीहरुलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।

- एक समूहलाई एकछिन आँखा बन्द गरेर बस्न लगाउनुहोस् र अर्को समुहलाई पालै पालो कुनै बाजा बजाउन वा कुनै गीत गुनगुनाउन वा हातमा भएका कुनै वस्तु, कुर्ची, टेबुल आदि एक आपसमा ठोक्न लगाउनुहोस् ।
- आँखा बन्द गरेको समूहलाई प्रश्न गर्नुहोस् के के सुनियो ? सुनेको ध्वनि राम्रो छ कि नराम्रो ? सुनेको ध्वनि स्थिर छ कि छैन आदि ।
- प्राप्त उत्तरको आधारमा विभिन्न वस्तुहरुको घर्षणबाट आन्दोलित भई उत्पन्न भएर आएका तरंगहरु कानमा पुगेर ध्वनिको रूपमा परिणत हुन्छन् भनि बताउने ।
- हामीले जे सुन्छौं ति सबै ध्वनि हुन् तर सङ्गीतमा तिनै ध्वनिको प्रयोग हुन्छ जुन सुमधुर, नियमित र स्थिर हुन्छन् र ति सङ्गीत वाद्ययन्त्रका ध्वनिमा हुने गुण हुन् । जसलाई सङ्गीत उपयोगी ध्वनि अर्थात् नाद भन्छौ भनि बताउनुहोस् ।
- सङ्गीत उपयोगी ध्वनि नै नाद हो । यसका आहात र अनाहत गरी २ प्रकार हुन्छन् ।
- कुनै दुई वस्तुको आघात वा स्पर्शद्वारा उत्पन्न हुने ध्वनि जस्मा स्थिरता र मधुरता आवश्यक हुन्छ त्यो आहत नाद हो भनि विभिन्न वाद्ययन्त्र जस्तै: गीतार, सारंगी, बाँसुरी, हार्मोनियम, मादल आदि बजाएर तिनका ध्वनि सुनाउनुहोस् ।
- आघात पश्चात एकछिन सम्म आइरहने तरंगलाई ध्यान दिन लगाउनुहोस् र त्यही नै स्थिरता हो भनि बताउनुहोस् । जुन ध्वनिमा स्थिरता हुदैन त्यो ध्वनि सङ्गीतमा प्रयोग गर्ने चलन नरहेको बताउनुहोस् जस्तै: टेबुल, कुर्ची बजाएर पनि देखाउन सक्नुहुन्छ ।
- कान थुनेर हामी भित्रबाट आउने आवाजलाई सुन्न लगाउनुहोस् र त्यही नै अनाहत नाद हो भनि बताउनुहोस् । यो कुनै वाट्य वस्तुको स्पर्श विना नै हामीमा स्वतः उत्पन्न हुने स्वयम्भु नादहरु नै अनाहत नाद हुन् भन्नुहोस् ।

नमुना प्रश्नहरू :

(क) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

१. ध्वनि भन्नाले हामी के बुझदछौं ?

२. ध्वनिका प्रकार उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. सङ्गीत उपयोगी ध्वनिमा हुनु पर्ने गुणहरू बताउनुहोस् ।

४. नादको परिभाषा सहित प्रकार बताउनुहोस् ।

(ख) तलका शब्दहरूमध्ये सहि उत्तर छाल्नुहोस् ।

(टेबुल, थाल, गीतर, सितार, ताली, बाँसुरी)

१. कुन वस्तुलाई आधात गर्दा उत्पन्न हुने ध्वनि सङ्गीत उपयोगी हुन्छ ?

२. कुन वस्तुलाई आधात गर्दा उत्पन्न हुने ध्वनि सङ्गीत अनुपयोगी हुन्छ ?

क्रियाकलाप ३ : श्रुति र स्वरको परिचय (प्रश्नोत्तर र छलफल विधि)

- हारमोनियममा विस्तारै सा रे ग म प ध नि सां स्वर बजाउनुहोस् ।
- साथै विद्यार्थीहरू लाई पनि सरगम गाउन या बजाउन लगाउनुहोस् ।
- एक स्वर अर्को सँग अलग छन्, तल वा माथि छन् तर कसरी थाहा पाउने ?
- आरोहमा सा स्वर भन्दा रे चढेको रे भन्दा ग चढेको छ, भन्दै प्रत्येक स्वरहरू एक आपसमा एक स्वर वा आधा स्वरको अन्तरालमा तल या माथि बसेका हुन्छन् भनि बजाएर वा गाएर देखाउनुहोस् ।
- यसरी सा भन्दा रे, रे भन्दा ग आदि अलग छन् भन्ने ज्ञानको आधार वा कारण नै श्रुति हो बताउनुहोस् ।
- श्रुतिको सरल परिभाषा हो “श्रुयते इति श्रुतिः” अर्थात् त्यो सङ्गीत उपयोगी ध्वनि जुन एक अर्कासँग अलग रहि स्पष्टसँग पहिचान गर्न सकिन्दू त्यहि श्रुति हो ।
- सङ्गीतमा एक अर्काविचको अन्तर स्पष्ट भएका २२ श्रुतिहरूको पहिचान गरिएको छ र यिनै २२ श्रुतिहरू मध्येका मुख्य ७ श्रुतिमा ७ स्वरहरूको स्थापना गरिएको छन् भनि तिनको परिचय दिनुहोस् ।

	रे	ग		म	ध	नि		
C	D	E	F	G	A	B	C	
सा	रे	ग	म	प	ध	नि	सां	

हारमोनिय वा किवोर्डमा सात स्वरको स्थापना

- ३६ वटा नेपाली क, ख, ग आदि वर्णहरुको उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् ।
- २६ वटा अँग्रेजी a, b, c आदि वर्णहरुको उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् ।
- यस्तै जस्तै सझीतमा ७ वटा स्वर वर्ण हुने जानकारी सहित सर्व प्रथम सात शुद्ध : सा रे ग म प ध नि लाई चिनाउनुहोस् र उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् ।
- आफ्नो शुद्ध स्थानमा यथावत् रहने र कहिले पनि परिवर्तन नहुने स्वर सा र प अचल हुन् ।
- आफ्नो शुद्ध स्थानबाट आधा स्वर तल हुने कोमल विकृत स्वर: रे ग ध नि हुन् ।
- आफ्नो शुद्ध स्थानबाट आधा स्वर माथि चढेकोलाई तीव्र विकृत स्वर: म हो भनि बताउनुहोस् ।
- माथि चित्रमा देखाए जस्तै हारमोनिय वा किवोर्डमा ती स्वरहरु कुन कुन हुन् चिनाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई थप जानकारी

नाद अनेक हुन्छन् तर कानले सुनेर एक अर्का विचको दुरी स्पष्ट भएका नादहरूलाई नै श्रुति भनिन्छ भनि यस्त शास्त्रमा वताइएका २२ श्रुतिहरु मध्येका मुख्य मुख्य ७ श्रुतिमा ७ स्वरहरुको स्थापना गरिएको छन् भनि तिनको परिचय दिनुहोस् । प्राचीन र आधुनिक २२ श्रुतिमा ७ स्वरको व्यवस्थाविचको भिन्नतालाई पनि दर्शाउनुहोस् । आधुनिक व्यवस्थमा पहिलो श्रुतिमा सा स्वर स्थापना गरिएको छ भने प्राचीन व्यवस्थामा चौथो श्रुतिमा सा स्वर स्थापना गरिएको छ भनि तलको चार्ट देखाउदै सम्भाउनुहोस् ।

तलको तालिकामा हेरेर सरगमलाई विभिन्न भाषामा के नाम दिइएको छ भन्ने वारे पनि बताउनुहोस् ।

संस्कृत	पूर्वीय सझीत पद्धति	पश्चिमी सझीत पद्धति	अंक
षड्ज	सा	डो (Do)	१
ऋषव	रे	रे (Re)	२
गान्धार	ग	मि (Mi)	३
मध्यम	म	फा (Fa)	४
पञ्चम	प	सो (So)	५
धैवत	ध	ला (La)	६
निषाद	नि	टि (Ti)	७

नोट: सा रे ग म प ध नि लाई अँग्रेजीमा क्रमशः C D E F G A B भनिन्छ । यहि नाम कर्ड र स्केलमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

सम्भव भएसम्म चित्र, नमुना वा भिडियो क्लिप स्लाइड प्रदर्शन गर्ने । ति स्वरहरु चिनाउदै, प्रदर्शन गरिएको चित्रको आधारमा निम्नानुसारका प्रश्नहरुमा केन्द्रीत रहेर थप जानकारी प्रदान गर्नुहोस् । :

नमुना प्रश्नहरू:

खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

(C D E F G A B, सुन्नु, सात, बाइस, पाँच, रे ग ध नि, मं)

१. श्रुति भनेकोहो ।
२. सङ्गीतमा वटा श्रुतिहरू निर्धारण गरिएका छन् ।
३. शुद्ध स्वरहरूओटा हुन्छन् ।
४. विकृत स्वरहरूओटा हुन्छन् ।
५. कोमल स्वरहरूहुन् ।
६. तीव्र स्वरहो ।
७. सारेगमपथनि लाई अन्य अँग्रेजीमा क्रमशः लेखिन्छ ।

क्रियाकलाप: ४. मात्रा, विभाग, सम, ताली, खालीको परिचय (समूह कार्य र प्रस्तुती)

- घडिको एक सेकेण्ड बराबरको समयलाई १ मात्रा मानिन्छ । यसलाई आधार मानेर ताली बजाउन लगाउनुहोस् ।
- १ ताली बजाउनुहोस् ४ मात्रा गणना गर्नुहोस् ।
- मात्रा: | १ २ ३ ४ | ५ ६ ७ ८ |
- ताली: १ २
- यसरी नै तालका मात्राहरू बनेका हुन्छन् । जस्तै ८ मात्रालाई ४/४ मात्राको दुई भाग गर्नुहोस् । ६ मात्रालाई पनि ३/३ मात्राको दुई भागमा विभाजन गर्नुहोस् र ख्याली/कहरवा तालमा १ र ५ मात्रामा ताली बजाउन लगाउनुहोस् र भ्याउरे/दादरा तालमा १ र ४ मात्रामा ताली बजाउन लगाउनुहोस् ।
- यसरी ताली बजाउदै गरिने गन्तिहरूको सानो सानो इकाई नै मात्रा हो बताउनुहोस् ।

उदाहरणको लागि भ्याउरे तालबारे बताउनुहोस् ।

मात्रा: | १ २ ३ | ४ ५ ६ |

बोल: | धीं s ती | ना धी ना |

ताली: १ २

- **विभाग:** मात्राहरूलाई विभिन्न कोठामा विभाजन गरेर राख्नुलाई विभाग भनिन्छ यसलाई जनाउनलाई ठाडो धर्का | दिएको बताउनुहोस् ।

- सम : तालको पहिलो मात्रा जसबाट तालको सुरुवात र अन्त्य हुन्छ त्यसलाई सम भनिन्छ । सम नै तालको पहिलो ताली हो । यसलाई जनाउनलाई गुणानको चिन्ह जस्तै: X, दिइन्छ भनि बताउनुहोस् ।
- ताली : ताली बजाउनुलाई ताली भनिन्छ भन्दै हातमा ताल दिई ख्याली/कहरवा वा भ्याउरे/दादरा ताल बोलेर देखाउनुहोस् ।
- खाली: जहाँ ताली नबजाइकन इशारा मात्रै गरिन्छ त्यसलाई खाली भनिन्छ भनि यसलाई जनाउनलाई शून्य दिइन्छ, जस्तै: O ।

(घ) मूल्यांकन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्न तथा साधनको माध्यमबाट मूल्यांकन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

१. श्रुति, स्वरको परिचय दिनुहोस् ।

२. हारमोनियममा शुद्ध र विकृत स्वर कुन कुन हुन् देखाउनुहोस् ।

३. मात्रा, विभाग, सम, ताली, खालीको संकेत चिन्ह सहित परिचय दिनुहोस् ।

(क) तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

१. मात्रा भनेको के हो ?

२. ताली के लाई भनिन्छ यसको चिन्ह देखाउनुहोस् ।

३. खालीको चिन्ह देखाउनुहोस् ।

(ख) खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

२. भ्याउरे/दादरा तालमा.....मात्रा हुन्छन् ।

३. ख्याली/कहरवा तालमामात्रा हुन्छन् ।

४ विभागलाई जनाउने चिन्ह..... हो ।

५. समलाई जनाउने चिन्ह.....हो ।

(ड) परियोजना कार्य

१. २२ श्रुतिको नाम खोजि गरी चार्ट बनाई ७ स्वरको स्थापना गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. हारमोनियम अथवा किबोर्डको चित्र बनाई शुद्ध र विकृत गरी १२ ओटा स्वरहरुको नामाकरण गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । निम्नानुसारको रुब्रिकसबाट मूल्यांकन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

आधार	सूचक	अंडक
सिर्जनशीलता	जिज्ञासु र निर्धारक भइ अत्यन्तै नविन तवरले विषयवस्तुको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुती गरेमा	३

	सामान्य तवरको जिज्ञासा र आत्मविश्वासमा सामान्य नविनता प्रयोग गरी विषयवस्तुको ज्ञान प्रदेशन र प्रस्तुती गरेमा	२
	सहपाठी वा शिक्षकको पूर्ण सहयोगमा सुधारोन्मुख रूपमा विषयवस्तुको ज्ञान प्रदेशन र प्रस्तुती गरेमा	१
अभिलेख	तोकिएको निर्देशनमा क्रमबद्ध र सही तरिकाले अभिलेख राखेमा	४
	तोकिएको निर्देशनमा अभिलेख राखेको तर प्रक्रियामा कमजोरी रहेमा	३
	तोकिएको निर्देशनमा आफैले अभिलेख राख्ने प्रयास गरेमा	२
	शिक्षक/साथीको पूर्ण सहयोगमा अभिलेख राख्ने प्रयास मात्र गरेमा	१

दिन २

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

गायनको परिचय सहित कक्षागत गीतको अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- गायनको परिचय र अभ्यास सँग सम्बन्धीत पावरपोइन्ट स्लाइडहरु तथा श्रव्यदृष्ट्य सामग्रीहरु,
- विभिन्न शैलिका गीतहरु (लोक, आधुनिक, शास्त्रीय, फिल्मी तथा भजन आदिका सँग,ह)।
- कक्षागत गीतको स्वरलिपि तथा गाएको बजाएको भिडियो क्लीपहरु।
- हारमोनियम, मादल अनिवार्य अन्य पियानिका, किवोर्ड, ढोलक, टम्बोरिन आदि उपलब्ध भएसम्म।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप/प्रकृया

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

सम्भव भए हारमोनियमको साथमा कक्षागत गीत वा अन्य कुनै बाल गीत गाएर सुनाउनुहोस् । शिक्षकसँगै विद्यार्थी भाइबैनीहरुलाई पनि पालैपालो गाउन प्रेरित गर्नुहोस् । यसरी सूर तालमा शब्द मिलाइ गाउने कला गायन हो भन्दै । गाउँदा भएको अनुभव साटासाट गर्न लगाउनुहोस् । सूर ताल आदि मिलेको न मिलेको बारेमा सामान्य छलफल गरी गायनको थप परिचय र कक्षागत गीत गाउन के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ भन्ने विषयमा प्रवेश गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ गायनको परिचय (प्रश्नोत्तर र छलफल विधि)

- शिक्षकले कुनै गीत गाएर सुनाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरुलाई अनुकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूहमा तथा एकलै एकलै गाउन लगाउनुहोस् ।
- गीत गाउँदा कस्तो भयो, सजिलो वा असजिलो ? गाएको मिल्यो कि मिलेन ? कस्ले गाएको मिल्यो आदि प्रश्न गरी थप छलफल गराउनुहोस् ।
- गाउँदा सूर, ताल मिलेको हुनुपर्छ । हारमोनियमको स्वरसँग गाउनेको स्वर पनि मिलेको हुनपर्छ । के तपाईंहरुले गाएको बाजासँग मिलेको छ छैन विद्यार्थीहरु वीच छलफल गराउनुहोस् र नमिलेको ठाउँमा शिक्षकले सच्याइदिनुहोस् ।
- स्वर, ताल र शब्दको सुन्दर संयोजन गरी प्रस्तुत गर्ने कला नै गायन हो भन्दै विभिन्न रस र भाव अनुसार गाउनलाई प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ कक्षागत गीतको अभ्यास (प्रयोगात्मक तथा प्रदर्शन विधि)

- सर्व प्रथम विद्यार्थीहरुलाई ख्याली तालमा ताली बजाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

- सम्भव भए सम्म हारमोनियम र मादलको साथमा कक्षागतगीत गाएर वा बजाएर २/४ पटक सुनाउनुहोस् ।
सम्भव नभए कक्षागतगीतको अडियो वा भिडियो प्रयोग गर्नुहोस् ।
- गीत सुनाउदै विद्यार्थीहरूलाई पनि अनुकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- केहिवेर अभ्यास गराइ समुह र एकलै/एकलै राखि गाउन लगाउनुहोस् । त्यसमा देखिएका समस्याको पहिचान गरी आवश्यक सुझाव दिनुहोस् । जस्तैः लय मिल्यो कि मिलेन ? कनु स्वर हनुपर्ने के भयो ? शब्दको उच्चारण मिल्यो कि मिलेन, आदि प्रश्न गर्नुहोस् र थप विषयमा प्रवेश गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीको उमेर तथा स्तरलाई ध्यानमा राखेर कुनै कक्षा विशेषका लागि आफ्नो देश प्रतिको माया, राष्ट्रिय एकता, सद्भाव, माटो प्रतिको माया आदि भावना समेटेर तयार परिएको गीतलाई नै कक्षागत गीत भनिन्छ । यो गीत द मात्राको ख्याली तालमा कम्पोज गरिएको छ । यसको स्केल, सरगम, स्वरलिपिमा दिइएको छ भनि तलको स्वरलिपि हेरी लय मिलाएर समुह र एकलै एकलै अभ्यास गराउनुहोस् ।

स्केल - F

ताल - ख्याली (२/४)

स्वरलिपि – कक्षागत गीत – हत्केलामा माटो राखौं

मात्रा	१ २ ३ ४ ५ ६ ७ द	१ २ ३ ४ ५ ६ ७ द	१ २ ३ ४ ५ ६ ७ द	१ २ ३ ४ ५ ६ ७ द
ख्याली	धी॒s नाती॑ फत॒s घि॒न्ताद॑			
ताली/सार्वी	१ २	१ २	१ २	१ २
स्वर	प - म ग	रे - - -	म - ग रे	सा - - -
कोरस	ल s ल l	ल s s s	हूँ s हूँ हूँ	हूँ s s s
स्वर	प प म गम	रे रे॒ग म म	ग रे नि॒रे	ग सा - -
शब्द	हत् के ला मा॒s	मा॒टो॒s रा खौ॑	हूँ द य मा॒	रा रा s s
स्वर	प प म गम	रे रे॒ग म म	ग रे नि॒रे	ग सा - -
शब्द	वि॒ हा॒ नि॒ को॒s	घा॒ sम ब नौ॑	अै॒ धे॒ री॒ को॒	ता॒ रा s s
स्वर	सा॒ नि॒धि॒ रे॒ -	म॒ गरे॒ प -	ध॒ मम॒ ग रे॒	गम॒ प - -
शब्द	सु॒ नफ॒ ल्ले॒ s	फाँ॒ ट॒s सं॒ गै॑	गु॒ रँ॒स॒ फल॒ ने॑	पा॒s खा॒ s s
स्वर	ध॒ -ध॒ म॒ ध॒	प॒ म॒ ग॒ रे॒	नि॒ सा॒ रे॒ गरे॒	ग॒ सा॒ - -
शब्द	ए॒ sk ता॒ को॒	म॒ ला॒ गाँ॒ सी॑	छन॒ छौ॒ स॒ गर॑	मा॒ था॒ s s

यसरी नै बाँकी गीतका हरफहरूलाई पनि स्वरलिपिमा मिलाएर गाउदै जानुहोस् ।

यस गीतमा तबला या ढोलकले साथ दिँदा तल दिइएको कहरवा ताल बजाउनुहोस् ।

मात्रा	१ ३ ३ ४ ५ ६ ७ द	१ ३ ३ ४ ५ ६ ७ द	१ ३ ३ ४ ५ ६ ७ द	१ ३ ३ ४ ५ ६ ७ द
कहरवा	धारे नति नक धिना			
ताली/खाली	X 0	X 0	X 0	X 0

(घ) मूल्यांकन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरुको माध्यमबाट मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

१. कक्षागत गीत गाउन लगाई प्रस्तुतिको आधारमा मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

नमुना प्रश्नहरु :

(क) सहि उत्तरमा ठिक चिन्ह दिनुहोस् ।

१. कक्षागतगीतमा ख्याली तालको प्रयोग गरिएको छ ।

२. ख्याली तालमा ६ मात्रा हुन्छ ।

३. कक्षागतगीतको स्केल F मेजर हो ।

४. स्वर, ताल र शब्दको सुन्दर संयोजन गरी प्रस्तुत गर्ने कला नै गायन हो ।

(ख) श्रवण परीक्षण (सुनेर हुवहु गाउन सक्नु)

१. कक्षागत गीतको अन्तराको पहिलो लाइन गाउन लगाई मुल्यांकन गर्नुहोस् ।

२. कक्षागत गीतको कुनै पंक्रिं शिक्षकले गाएर वा रेकर्ड बजाएर सुनाउनुहोस् र त्याहि हुवहु विद्यार्थीलाई गाउन लगाई श्रवण क्षमताको मुल्यांकन गर्नुहोस् ।

निम्नानुसारको रुब्रिक्सबाट मूल्यांकन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

आधार	सूचक	अंडक
सिर्जनशीलता	जिज्ञासु र निर्धक्क भइ अत्यन्तै नविन तवरले विषयवस्तुको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुती गरेमा	३
	सामान्य तवरको जिज्ञासा र आत्मविश्वासमा सामान्य नविनता प्रयोग गरी विषयवस्तुको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुती गरेमा	२
	सहपाठी वा शिक्षकको पुर्ण सहयोगमा सुधारोन्मुख रूपमा विषयवस्तुको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुती गरेमा	१

दिन ३

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

- कुनै दुई स्थानीय गीतको अभ्यास गर्ने

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- स्थानीय गीतको परिचय र अभ्यास सँग सम्बन्धीत पावरपोइन्ट स्लाइडहरु तथा श्रव्यदृष्टि सामग्रीहरु
- विभिन्न शैलिका गीतहरु (लोक, आधुनिक, शास्त्रीय, फिल्मी तथा भजन आदि)
- स्थानीय गीतका स्वरलिपिका चिन्हहरु, फोटो तथा भिडियोका क्लीपहरु
- हारमोनियम, मादल अनिवार्य अन्य पियानिका वा किवोर्ड, ढोलक, टम्बोरिन आदि सम्भव भएसम्म

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

विभिन्न जातजातिका आ-आफ्ना धर्म, संस्कार, रितिरिवाज र परम्परा रहि आएका छन् । त्यसै अनुरूपका गीतका केहि अंशहरु विद्यार्थीहरुबाट प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । स्थानीय स्तरमा गाइने बजाइने यस्ता गीतहरु बारे विद्यार्थीको समुहमा पनि छलफल गराउनुहोस् र आजको विषयबस्तुमा प्रवेश गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ कुनै दुई स्थानीय गीतको अभ्यास (प्रयोगात्मक तथा प्रदर्शन विधि)

- उदाहरणको लागि पाठ्यपुस्तको पृष्ठ १३६ र १३७ मा दिएका दुई स्थानीय गीतहरु सम्भव भए सम्म बाजा सहित गाएर सुनाउनुहोस् । नभए अडियो वा भिडियो प्रदर्शन गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरुका गाउँघरमा पनि स्थानीय गीतहरु होलान छलफल गराइ गाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।
- गीत सुनाउदै विद्यार्थीहरुलाई पनि अनुकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- केहिवेर अभ्यास गराइ समुह र एकलै/एकलै राखि गाउन लगाउनुहोस् ।
- गाउने क्रममा देखिएका समस्याको पहिचान गरी आवश्यक सुझाव दिनुहोस् । जस्तै: सूर, तालमा गाएको छ कि छैन ? शब्दको उच्चारण मिलेको छ कि छैन, स्थानीय ठेट लयमा मिलाएर गाएको छ कि छैन आदि ।
- स्थानीय स्तरमा गाइने गीत नै स्थानीय गीत हुन् । यस्ता गीत स्थान अनुसार फरक फरक हुने गर्दैन् भन्दै हिमाल, पहाड, तराईमा बसोबास गर्ने विभिन्न जातजातिका मारुनी, चण्डी, भोजपुरी, मैथिली, थारु, देउडा, कौडा, तामाङ, नेवारी, वालन, तीज, असारे, भूयाउरे, सोरठी आदि स्थानीय गीत हुन् भनि बताउनुहोस् ।
- तल दिइएको स्थानीय गीतका स्वरलिपि अनुसार शिक्षकले पहिले र पछि विद्यार्थीहरुलाई समुह र एकल गाउने अभ्यास गराउनुहोस् साथै विद्यार्थीका आफ्ना गाउँघरमा भएका स्थानीय गीत पनि गाउन लगाउनुहोस् र आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

स्केल - Cm
ताल - ख्याली/चो (२/४)

स्वरलिपि – मालाश्री गीत/धन

<u>मात्रा</u>	१३ ३४ ५६ ७८	१३ ३४ ५६ ७८	१३ ३४ ५६ ७८	१३ ३४ ५६ ७८
<u>स्वारी</u>	ीs नारी फतs घिलाड़	ीs नारी फतs घिलाड़	ीs नारी फतs घिलाड़	ीs नारी फतs घिलाड़
<u>प्रांग-झड़ी</u>	१ २	१ २	१ २	१ २
<u>स्वर</u>	- पप प सा सा नि ध प		- रेम पध प	म ग रे सा
<u>शब्द</u>	s जय दे वी मै s र वी		s गोs रs ख	ना s थ s
<u>स्वर</u>	- नि नि नि सा सा रे म		- रेम पध प	म ग रे सा
<u>शब्द</u>	s द र्श न वे s ऊ भ		s वास ss नि	हे s s s
<u>स्वर</u>	- रे रे रे ग - रे सा	- सा रे सा		नि नि सा -
<u>शब्द</u>	s प्र थ म वे s वी s		s उत् पन् न	भ ई हे s
<u>स्वर</u>	- प ध म प नि सा रे	नि - धसा निध		प - - -
<u>शब्द</u>	s ज न्म लि ए s के s	ला s ss sसा		हे s s s
<u>स्वर</u>	- म म म म प ग म	- प प ध		नि नि सा -
<u>शब्द</u>	s आ s उ वे s वी s	s पा s उ		छ म छ म
<u>स्वर</u>	- निसा रेग रे	सा नि ध प	- रेम पध प	म ग रे सा
<u>शब्द</u>	s चौs स टुठी	यो s गि नी	s सास ss थ	हे s s s
<u>स्वर</u>	- पप प सा सा नि ध प		- रेम पध प	म ग रे सा
<u>शब्द</u>	s जय दे वी मै s र वी		s गोs रs ख	ना s थ s
<u>स्वर</u>	- नि नि नि सा सा रे म	- रेम पध प		म ग रे सा
<u>शब्द</u>	s द र्श न वे s ऊ भ		s वास ss नि	हे s s s

— नोटः विशेष गरेर नेवारी समुदायमा प्रचलित मालाश्री धुन या गीतमा ठुल्हो मादल (खीं) मा ख्याली समुह कै चो ताल बजाउने प्रचलन छ । जसको बोल निम्नानुसार रहेको छ ।

चलित लय

一九二三八四五六七五一九二三八四五六七五一

। धिना धिन्ती मूनि तक । धिना धिन्ती मूनि तक ।

स्कूल - Am
ताल - छाली/सेलो (२/४)

स्वरलिपि - असारे महिनामा

मात्रा	१ २ ३ ४ ५ ६ ७ द	१ २ ३ ४ ५ ६ ७ द	१ २ ३ ४ ५ ६ ७ द	१ २ ३ ४ ५ ६ ७ द
बोल	धरे नति नक धिना			
सेलो	X 0	X 0	X 0	X 0
पाकधूम	धूम SS	पाकधूम धूम SS	पाकधूम धूम SS	पाकधूम धूम SS
ग ध	- निसा	नि धप ग	ग ध - निसा	नि धप ग
शब्द	अ सा s रेS	मै नाs मा	पा नी s परे	रु भाउ ने
स्वर	ग ध - निसा	नि धप ग	ग ध - निसा	नि धप ग
शब्द	एक लो s योs	मै रोs मन	क स s रीs	बु भाउ ने
स्वर	ग ग ध - प	ग गरे ग से	सा साध रे रेसा	सा -
शब्द	भ न्हिन है ss	मै च्यांग ले ss	है दैs ध रs	र s
स्वर	ग ग ध - प	ग गरे ग से	सा साध रे रेसा	सा -
शब्द	नौ डाँ डा ss	पा रीs छ ss	कम पनी श हs	र s
स्वर	ग ध - निसा	नि धप धनि	ध - - -	- - -
शब्द	वि छो sड कोs	वे लैs ss	मा s	s s

यसरी ने बाँकी गीतका हरफहरुलाई पनि स्वरलिपिमा मिलाएर गाउदे जानहोस्।

(घ) मूल्यांकन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्न र साधनको माध्यमबाट मूल्यांकन गर्नुहोस्।

१. स्थानीय गीत गाउन लगाई लय, ताल, सूर, भाव, प्रस्तुतिकरण आदिलाई आधार मानि मूल्यांकन गर्नुहोस्।

निम्नानुसारको रुब्रिक्सबाट मूल्यांकन र अभिलेख गर्नुहोस्।

आधार	सूचक	अंक
सिर्जनशीलता	जिज्ञासु र निर्धक्क भइ अत्यन्तै नविन तवरले विषयवस्तुको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुती गरेमा	३
	सामान्य तवरको जिज्ञासा र आत्मविश्वासमा सामान्य नविनता प्रयोग गरी विषयवस्तुको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुती गरेमा	२
	सहपाठी वा शिक्षकको पुर्ण सहयोगमा सुधारोन्मुख रूपमा विषयवस्तुको ज्ञान प्रदर्शन र प्रस्तुती गरेमा	१

(क) निम्नानुसारका प्रश्नहरुमा छलफल गराउनुहोस् :

- स्थानीय गीत भनेको के हो ?

२. कक्षागत गीत र स्थानीय गीत विच के भिन्नता छ ?
३. स्थानीय गीत कुन भाषामा हुन्छ ?
- ४ तपाईंलाई थाहा भएको कुनै स्थानीय गीतको शब्द लेख्नुहोस् ।
- (ख) खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।
- अ. पाठ्यपुस्तकमा भएको दुई ओटा स्थानीय गीततालमा छ ।
- आ. कुनै स्थान विशेषमा गाउने गीतलाई.....भनिन्छ ।
- इ. मालश्री गीतवेलामा गाउने बजाउने गरिन्छ ।

परियोजना कार्य

आफ्नो स्थानीय तहमा प्रचलित स्थानीय गीतहरु मध्ये कुनै एउटा गीतको वारेमा गाउँ/आफ्ना वरपरका व्यक्तिसँग भेटघाट र अन्तर्वार्ता गर्दै छोटो प्रतिवेदन तयार गरी बुझाउनुहोस् ।

परियोजना कार्यको तयारी र सञ्चालन	तोकिएको प्रक्रिया पूरा गरी परियोजना कार्य सम्पन्न गरेमा	३
	आंशिक रूपमा परियोजना कार्य गरेमा	२
	परियोजना कार्य गर्ने प्रयास गरेमा	१
सम्पादित कार्यको प्रस्तुतीकरण	चरणबद्ध र तार्किक रूपमा क्रियाकलापको प्रस्तुतीकरण गरेमा	३
	चरणबद्ध रूपमा क्रियाकलापको प्रस्तुतीकरण गरेको तर तर्क दिन नसकेमा	२
	प्रस्तुतीकरण गर्ने प्रयास मात्र गरेमा	१

दिन ४

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

- एक स्वदेशगानको अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- स्वदेशगान अथवा देशभक्ति गीतहरुको संकलन ।
- स्वरलिपिका चिन्हहरु, फोटो तथा भिडियोका क्लीपहरु ।
- हारमोनियम/किवोर्ड र मादल अनिवार्य अन्य ढोलक, टम्बोरिन आदि तालवाद्यहरु सम्भव भए सम्म ।
- स्वदेशगान बजाउन मिल्ने मोवाइल, कम्प्युटर आदि ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप/प्रकृया

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

विद्यार्थीले जानेको वा कुनै प्रचलित देशभक्ति गीत गाउन लगाउनुहोस् । त्यस गीतको बारेमा छलफल गरी आजको पाठमा प्रवेश गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : एक स्वदेशगानको अभ्यास (प्रयोगात्मक तथा प्रदर्शन विधि)

- सबै विद्यार्थीलाई उभ्याएर भ्याउरे तालमा ५/६ पटक ताली बजाउने अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
- पाठ्य पुस्तकमा दिइएको स्वदेशगान आफैले गाएर सुनाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई समुहमा मिलेर र एकलै गाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।
- देश र माटो प्रतिको भक्ति गुणगान गर्न लेखिएका सङ्गीतबद्ध रचनालाई स्वदेशगान भनिन्छ, बताउनुहोस् ।
- तल प्रस्तुत गरिएको स्वदेशगानका रचनाकार भूपि शेरचन हुन् भने सङ्गीत नातीकाजीको रहेको छ । यसका प्रथम गायक गायिका प्रेमध्वज प्रधान र तारादेवी हुन् । यो ६ मात्राको भ्याउरे तालमा रचना गरिएको छ । यसका स्केल C मेजर हो । दिइएको स्वरलिपि हेरी स्वदेशगानलाई उपयुक्त स्वर, लय र तालमा हाउभाउ सहित गाउने अभ्यास गराउनुहोस् । पहिले सरगम र पछि शब्द सहित लय मिलाइ गाउनुहोस् ।

स्कल - C

ताल - भूयाउरे (६/द)

स्वरालिपि - यो नेपाली शिर उचाली

मात्रा	१ २ ३	४ ५ ६	१ २ ३	४ ५ ६	१ २ ३	४ ५ ६	१ २ ३	४ ५ ६
बोल	धींस्ती	नाधीना	धींस्ती	नाधीना	धींस्ती	नाधीना	धींस्ती	नाधीना
ताली	१ २		१ २		१ २		१ २	
स्वर	सा - रे ग प -		ध - सा रे सा रे		ग - - - -		- - - -	
शब्द	यो s ने पा ली s		शि र उ चा s s		ली s s	s s s	s s s	s s s
स्वर	रे - रे सा ध -		सा - ग रे - सा		सा - - - -		- - - -	
शब्द	सा s सा र मा s		ल s म क न छ		छ s s	s s s	s s s	s s s
स्वर	ध - रे सा ध प		प ध प ग रे सा		रे - - - -		- - - -	
शब्द	जु न कि री भै s		ज्यो s ती वा s s		ली s s	s s s	s s s	s s s
स्वर	ग - ध प - ग		रे - सा रे - सा		सा - - - -		- - - -	
शब्द	अ न ध का र मा		च म s क न s		छ s s	s s s	s s s	s s s
स्वर	सा - रे ग प -		ध - सा रे सा रे		ग - - - -		- - - -	
शब्द	यो s ने पा ली s		शि र उ चा s s		ली s s	s s s	s s s	s s s
स्वर	रे - रे सा ध -		सा - ग रे - सा		सा - - - -		- - - -	
शब्द	सा s सा र मा s		ल s म क न छ		छ s s	s s s	s s s	s s s

यसरी नै बाँकी गीतका हरफहरुलाई पनि स्वरालिपिमा मिलाएर गाउँदै जानुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्न र साधनको माध्यमबाट मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

१. दुई समुह बनाई एकले गाउँदा अर्को समुहले निम्न आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

समुह	लय	ताल	सूर	भाव	प्रस्तुतिकरण
क					
ख					

नमुना प्रश्नहरू :

- स्वदेशगान भनेको के हो र यसमा के को महत्व रहन्छ ?
- पाठ्यपुस्तकमा दिइएको स्वदेशगानका रचनाकार र सङ्गीतकार को को हुन् ?
- खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

१. पाठ्यपुस्तकमा दिइएको स्वदेशगानमा प्रयोग गरिएको स्केलहो ।
२. पाठ्यपुस्तकमा दिइएको स्वदेशगानमा प्रयोग गरिएको तालहो ।
३. देशको गुणगान गरेर गाइएको गीतलाईभनिन्छ ।

परियोजना कार्य

- गोपाल योञ्जनका स्वदेशगानहरु मध्ये कुनै एउटा खोज गरी त्यसको शब्द लेख्नुहोस् र धुन सिकेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

दिन ५

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. वादनको परिचय सहित हार्मोनियम/किबोर्डमा वा कुनै एक सुर बाजामा कुनै एक स्थानीय गीत बजाउने र गाउने अभ्यास गर्ने

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- हार्मोनियम/किबोर्डको अंग सहितको परिचय दिइएको चित्रपट ।
- स्थानीय गीतमा प्रयोग गरिएको स्वरलिपिका चिन्हहरु, फोटो तथा भिडिओका क्लीपहरु ।
- हार्मोनियम, मादल अनिवार्य अन्य ढोलक, टम्भोरिन आदि सम्भव भएसम्म ।
- स्थानीय गीत बजाउन मिल्ने मोवाइल, कम्प्युटर आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

सम्भव भएसम्म आफुसँग घरमा भएका वा स्कुलमा उपलब्ध बाजाहरु एक ठाउँमा ल्याउनुहोस् । नभए विभिन्न बाजाका चित्रपट भए पनि संकलन गर्नुहोस् । ति मध्ये कुन तार बाजा, कुन छाला बाजा, कुन फुकेर बजाउने बाजा, कुन रेटेर बजाउने बाजा, कुन ठोकेर बजाउने बाजा छुट्याउनुहोस् । कुन कुन बाजाको बारेमा थाहा छ ? के बजाउन आउछ ? स्थानीय स्तरमा पाइने बाजाहरु के के छन् छलफल गरी विषयमा प्रवेश गर्नुहोस् ।

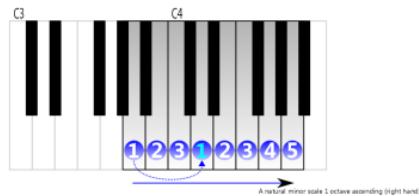
क्रियाकलाप २ : हार्मोनियम/किबोर्डमा वा कुनै एक सुर बाजामा कुनै एक स्थानीय गीत बजाउने र गाउने अभ्यास (प्रयोगात्मक तथा प्रदर्शन विधि)

- पाठ्यपुस्तकमा दिइएका दुई ओटा स्थानीय गीत मध्ये मालाश्री गीतको Cm स्केल हो । यो स्केललाई चित्रमा हेरि आफ्नो बाजामा बजाउन सिकाउनुहोस । अंकमा दिइएको नम्वर अनुसार औला चलाउनुहोस् ।

Cm Scale को आरोहमा औलाको चलन

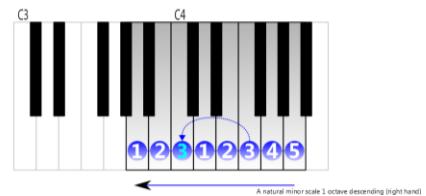
Cm Scale को अवरोहमा औलाको चलन

- असारे महिनामा भन्ने गीतको Am स्केल हो । यो स्केललाई चित्रमा हेरि आफ्नो बाजामा बजाउन सिकाउनुहोस । अंकमा दिइएको नम्वर अनुसार औला चलाउनुहोस् ।

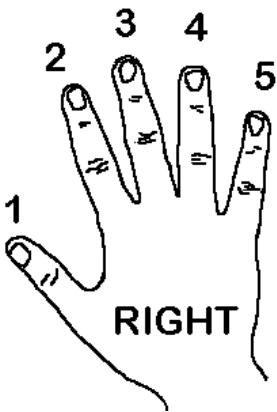


Am Scale को आरोहमा औलाको चलन

- स्केलका आरोह र अवरोह दुबैमा बारम्बार औला चलाउने अभ्यास गराउनुहोस् । यो अभ्यासले गीत बजाउन सजिलो हुन्छ भन्दै स्केलमा औलाको अभ्यासको महत्व पनि बताउनुहोस् ।



Am Scale को अवरोहमा औलाको चलन



- किवोड/हारमोनियममा वा कुनै सूरबाजामा अलडकार र स्वरलिपिको सानो सानो समूह बनाई विद्यार्थीलाई गाउन र हातका औलाहरु चलाउन सहज अवस्था नआए सम्म बारम्बार अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सझीतका विभिन्न वाद्ययन्त्र बजाउने कलालाई वादन भनिन्छ । गाउने कला भएको व्यक्तिलाई गायक भने जस्तै बाजा बजाउने कला भएको व्यक्तिलाई वादक भनिन्छ भनि बताउनुहोस् ।
- शिक्षक निर्देशिकाको स्थानीय गीतको क्रियाकलाप २ मा तथा पाठ्यपुस्तकमा दिइएको स्थानीय गीतको स्वरलिपि होरि किवोड/हारमोनियममा बजाउने र गाउने अभ्यास गराउनुहोस् । यस गीतका रेकर्ड अडियो/भिडियो पनि सामाजिक संजालमा पाइन्छन् त्यसलाई पनि सुनेर थप सहयोग लिनुहोस् ।

नमुना प्रश्नहरू:

(क) सहि उत्तरमा ठिक चिन्ह दिनुहोस् ।

१. वाद्ययन्त्र बजाउने कलालाई वादन भनिन्छ ।

२. Cm स्केलमा ग ध नि स्वर कोमल हुन्छन् ।

३. असारे महिनामा भन्ने गीतमा प्रयोग गरिएका स्केल Cm र ताल भयाउरे हो ।

(ख) वादन अवलोकन गरी मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

१. सा रे ग म प ध नि लाई हारमोनियमा बजाउन लगाउनुहोस् ।
२. कुनै अलडकारदिएर बजाउन लगाउनुहोस् ।
३. कक्षामा सिकेका कक्षागतीतको सानो अंश बजाउन लगाउनुहोस् ।
४. आधार स्वर मध्य सा लिनुहोस् र आकारमा कुनै एउटा स्वर गाएर वा हारमोनियममा बजाएर त्यो कुन स्वर हो भनि विद्यार्थीहरुलाई पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्ना क्षेत्र वा गाउँधरमा आयोजना हुने मेला, विवाह, उत्सव, महोत्सव आदिमा सहभागी भई त्यहाँ प्रस्तुत गरिएका स्थानीय गीत र त्यसमा प्रयोग गरिएका बाजाहरुको बारेमा छोटो प्रतिवेदन तयार पारी बुझाउनुहोस् ।

दिन ६

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. हार्मोनियम/किबोर्डमा वा कुनै एक सुर बाजामा एक राष्ट्रिय (स्वदेशगान) गीत बजाउने र गाउने अभ्यास

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- राष्ट्रिय (स्वदेशगान) गीतमा प्रयोग गरिएको स्वरलिपिका चिन्हहरू, फोटो तथा भिडिओका कलीपहरु ।
- हार्मोनियम/किबोर्ड तथा मादल अनिवार्य अन्य ढोलक, टम्भोरिन आदि वाद्ययन्त्रहरू सम्भव भएसम्म ।
- राष्ट्रिय (स्वदेशगान) गीतको रेकर्ड बजाउन मिल्ले मोवाइल, कम्प्युटर आदि ।

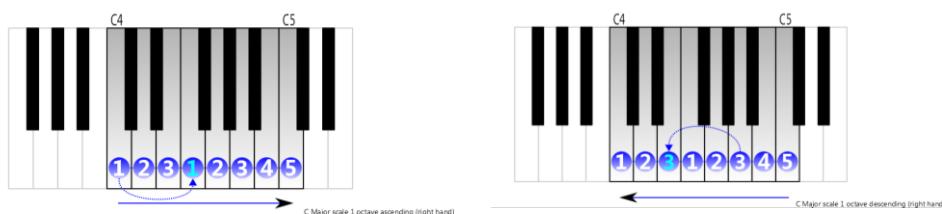
(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

विद्यार्थीले जानेको वा कुनै प्रचलित राष्ट्रिय (स्वदेशगान) गीत गाउन लगाउनुहोस् । ती गीतहरूमा प्रयोग भएको ताल कुन, स्केल कुन, सूर कुन, बाजा के के आदिमा छलफल केन्द्रीत गरी आजको पाठमा प्रवेश गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : हार्मोनियम/किबोर्डमा वा कुनै एक सुर बाजामा एक राष्ट्रिय (स्वदेशगान) गीत बजाउने र गाउने अभ्यास (प्रयोगात्मक तथा प्रदर्शन विधि)

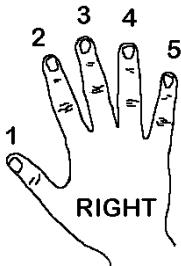
- नेपालमा प्रचलित केहि राष्ट्रिय (स्वदेशगान) गीतमा छलफल गर्नुहोस् । जस्तै: पश्चिम कोही पूर्व घर, जाग लम्क चम्क हे नौ जवान हो, यो नेपाली शिर उचाली आदि । यि गीतका शब्द, गायन शैली, तालको बारेमा गाएर तथा बजाएर सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई थप उत्सुक बनाउनुहोस् ।
- राष्ट्रियता सम्बन्धि लेखिएका गीतहरू राष्ट्रिय गीत हुन् ।
- पाठ्यपुस्तकमा दिइएको राष्ट्रिय (स्वदेशगान) गीतको स्केल C major हो भने ताल भ्याउरे हो ।
- चित्रमा दिइएको C स्केलको आरोह र अवरोह दुवैमा बारम्बार औला चलाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।



C major Scale आरोहमा औलाको चलन

C major Scale अवरोहमा औलाको चलन

- हार्मोनियममा एक हातले पंख चलाउने र अर्को हातले पर्दा चलाउने गरिन्छ भने किबोर्ड अथवा पियानो बजाउन दुवै हातको प्रयोग गरिन्छ भनि बताउनुहोस् ।
- हातका औलाको अभ्यासले गीत बजाउन सजिलो हुन्छ । दिइएको अंक अनुसार हार्मोनियमका पर्दाहरू थिच्छै बजाउदै जानुहोस् ।



- यसलाई अभ प्रभावकारी बनाउन पाठ्यपुस्तकमा दिइएको थप निर्देशन हेरी किवार्ड/हारमोनियममा पहिले अलंकारको केहिबेर अभ्यास गराउनुहोस् ।
- राष्ट्रिय (स्वदेशगान) गीतको स्वरलिपि हेरी विस्तारै गाउन र औला चलाउन सिकाउनुहोस् ।
- पहिले शिक्षकले गाएर अथवा बजाएर पटक पटक सुनाउनुहोस् र पछि त्यसै अनुसार विद्यार्थीहरुलाई दोहोन्याउन लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थी भाइबैनीहरुलाई समूहमा र एकलै एकलै गाउन वा बजाउन लगाउनुहोस् । गाएको र प्रयास गरेकोमा प्रशंसा गर्नुहोस् ।

स्केल - C

तात - भयाउरे (६/द)

स्वरालिपि - यो नेपाली शिर उचाली



मात्रा	१ २ ३	४ ५ ६	१ २ ३	४ ५ ६	१ २ ३	४ ५ ६	१ २ ३	४ ५ ६
बोल	धींस्ती	नाधीना	धींस्ती	नाधीना	धींस्ती	नाधीना	धींस्ती	नाधीना
ताती	१ २		१ २		१ २		१ २	
स्वर	सा - रे ग प -		ध - सा रे सा रे		ग - - - -		- - - -	
शब्द	यो s ने पा ली s		शि र उ चा s s		ली s s	s s s	s s s	s s s
स्वर	रे - रे सा ध -		सा - ग रे - सा		सा - - -		- - - -	
शब्द	सा s सा र मा s		ल s म क न छ		छ s s	s s s	s s s	s s s
स्वर	ध - रे सा ध प		प ध प ग रे सा		रे - -		- - - -	
शब्द	जु न कि री भै s		ज्यो s ती बा s s		ली s s	s s s	s s s	s s s
स्वर	ग - ध प - ग		रे - सा रे - सा		सा - -		- - - -	
शब्द	अ न ध का र मा		च म s क न s		छ s s	s s s	s s s	s s s
स्वर	सा - रे ग प -		ध - सा रे सा रे		ग - -		- - - -	
शब्द	यो s ने पा ली s		शि र उ चा s s		ली s s	s s s	s s s	s s s
स्वर	रे - रे सा ध -		सा - ग रे - सा		सा - -		- - - -	
शब्द	सा s सा र मा s		ल s म क न छ		छ s s	s s s	s s s	s s s

यसरी नै बाँकी गीतका हरफहरुलाई पान स्वरालिपमा मिलाएर गाउँदै जानुहोस् ।

(घ) मूल्यांकनः

- क्रियाकलापकै क्रममा उनीहरुले वादन तथा गायन कार्यमा दिएको रुचिको निरन्तर अवलोकन गर्नुहोस् । र विद्यार्थीहरुले विद्यालयमा गरेका गायन तथा वादन कलालाई निम्न अनुसार श्रेणी मापन बनाई मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.सं.	मापनका आधार	उत्तम	मध्यम	सन्तोषजनक
१	समूहमा मिलेर वादन/गायन गरेको			
२	एकल वादन/गायन गरेको			
३	प्रस्तुतिकरणमा उत्साह भएको			
४	सिर्जनशीलताको प्रयोग गरेको			

नमुना प्रश्नहरू

१. राष्ट्रिय गीत भनेको के हो र यसमा के को प्रधानता रहन्छ ?
२. C major Scale मा लाग्ने स्वरहरू बजाउनुहोस् ।
३. यो नेपाली शिर उचाली भन्ने गीतको एक लाइन दिइएको स्वरलिपि अनुसार बजाउनुहोस् ।
(क) ठिक वेठिक छुट्याउनुहोस् ।
 १. देश र माटोको लागि लेखिएका सङ्गीतबद्ध रचनाहरू राष्ट्रिय गीत हुन् ।
 २. यो नेपाली शिर उचाली भन्ने गीत लोकगीत हो ।
 ३. यो नेपाली शिर उचाली भन्ने गीतको ताल ख्याली हो ।

परियोजना कार्य

विभिन्न कलाकारले गाएका पाँच ओटा राष्ट्रिय गीत खोजी गरी त्यसमा प्रयोग गरिएका ताल र स्केलको बारेमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

दिन ७

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. विभिन्न स्वर समूहका सरगम, अलंकारको अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- विभिन्न स्वर समूहका सरगम, अलंकारहरु संकलन गरिएको चार्टपेपर
- अलडकार गाइएको अडियो तथा भिडिओका क्लीपहरु
- हार्मोनियम/किबोर्ड, मादल, ढोलक, टम्भोरिन आदि वाद्ययन्त्रहरु
- विभिन्न स्वर समूहका सरगम, अलंकारका रेकर्ड बजाउन मिल्ने मोवाइल, कम्प्युटर आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

४/४ ओटा स्वर समूह राख्ने मध्य सा देखि तार सां सम्मका सरगमहरु कपिमा लेख्न लगाउनुहोस् जस्तैः सारेगम, रेगमप, आदि । यी लेखिएका सरगम अभ्यास गर्दा के कस्ता तालहरु प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने बारे छलफल गर्दै आजको विषयमा प्रवेश गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : विभिन्न स्वर समूहका सरगम, अलडकारगाउने र बजाउने अभ्यास (प्रयोगात्मक तथा प्रदर्शन विधि)

- यो सझागीत अभ्यासको प्रथम चरण हो । सुरिलो गायन, लचिलो स्वर र सूरबाजामा नियन्त्रित ढंगको वादनका लागि विभिन्न शैलि (pattern) मा निर्माण गरिएका निम्न स्वर वर्ण समुदायको अभ्यास गराउनुहोस् ।
- हातले ताली दिँदै हारमोनियमको साथमा गायन गर्नुहोस् ।
- शिक्षकले ख्याली तालमा ताली बजाउदै तल उल्लेखित सरगमलाई सस्वर वाचन गर्दै विद्यार्थीलाई पछ्याउन लगाई अभ्यास गराउनुहोस् ।
 १. | सा | रे | ग | म | प | ध | नि | सां |
| सां | नि | ध | प | म | ग | रे | सा |
 २. | साग | रेम | गप | मध | पनि | धसां |
| सांध | निप | धम | पग | मरे | गसा |
 ३. | सारेग | रेगम | गमप | मपध | पधनि | धनिसां |
| सांनिध | निधप | धपम | पमग | मगरे | गरेसा |
 ४. | सारेगम | रेगमप | गमपध | मपधनि | पधनिसां |
| सांनिधप | निधपम | धपमग | पमगरे | मगरेसा |
 ५. | गसा | मरे | पग | धम | निप | सांध | रेनि | गंसां |

। धसां । पनि । मध । गप । रेम । साग । निरे । धसा ।

— माथि उल्लेख गरे जस्तै शास्त्रअनुसार स्वरहरूका नियमित वर्ण समूहलाई अलड्कार भनिन्छ भन्दै सरगम/अलड्कारको अभ्यासले स्वर पहिचान गर्न र आवाजलाई मधुर तथा लचिलो बनाउन मदत पुरदछ भन्ने बारे बताउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

निम्नलिखित प्रश्न र साधनको माध्यमबाट मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

१. C major Scale मा ख्याली र भ्याउरे तालका दुईदुई ओटा सरगम/अलड्कारहरू गाएर वा बजाएर देखाउनुहोस् ।
२. आफ्नो मौलिकताको प्रयोग गरी दुईदुई ओटा नयाँ अलड्कारहरू बनाउनुहोस् ।

नमुना प्रश्नहरू

१. अलड्कार अभ्यास भनेको के हो ?
२. अलड्कारमा कतिवटा स्वरहरूको स्वरसमुह हुन्छ ?
३. सङ्गीतमा अलड्कार भनेको के हो ?
४. के अलड्कारको निश्चित संख्या छ ?
५. अलड्कार अभ्यास किन गरिन्छ ?

(अ) जोडा मिलाउनुहोस्, कुन पछि कुन स्वर समूह आउँछ

सा रे ग म	म प ध नि
ग म प ध	ध नि सां
प ध नि सां	रे ग म प
	सां नि ध प
	नि ध प म

(आ) सिकाइसकेको कुनै अलड्कार विद्यार्थीलाई अलग अलग गाउन लगाएर पनि मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

१. आधुनिक गीतमा प्रयोग गरिएका सरगम/अलड्कारहरूको खोजी र अवलोकन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
२. राष्ट्रगानको सुरुको दुई पट्टी सरगम लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

दिन ८

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. दादरा र कहरवा तालमा आफूले सिकेका सरगमको अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- दादरा र कहरवा तालमा आधारित सरगम, अलंकारहरूका भिडियोका क्लीप
- हार्मोनियम/किबोर्ड, मादल अनिवार्य अन्य ढोलक, टम्बोरिन आदि वाद्ययन्त्रहरू सम्भव भएसम्म
- सरगम, अलंकारका रेकर्ड बजाउन मिल्ने मोवाइल, कम्प्युटर आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

३/३ ओटा स्वर समुह राख्ने मध्य सा देखि तार सां सम्मका सरगमहरू कपिमा लेख्न लगाउनुहोस् जस्तै: सारेग, रेगम, आदि यसैगरि ४/४ ओटा स्वर समुह राख्ने मध्य सा देखि तार सां सम्मका सरगमहरू पनि कपिमा लेख्न लगाउनुहोस् जस्तै: सारेगम, रेगमप, आदि । यी लेखिएका सरगमको अभ्यास गर्न मस्तिष्क मन्थन गराइ आजको विषयमा प्रवेश गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : दादरा र कहरवा तालमा आफूले सिकेका सरगमको अभ्यास (प्रयोगात्मक तथा प्रदर्शन विधि)

- तल दिइएको ताल परिचय पढेर हातले ताली दिई कहरवा र दादरा ताल देखाउन लगाउनुहोस् ।
- मुखले बोलेर अथवा तवला या मादलमा पनि बजाएर देखाउनुहोस् । मादलमा बजाउँदा कहरवा वा दादराको स्थानमा ख्याली र भ्याउरे ताल पनि बजाउन सकिन्छ भनि बताउनुहोस् ।

(क) कहरवा ताल

यो सबै भन्दा प्रचलित ताल मध्येको एउटा ताल हो । यो आठ मात्राले बनेको हुन्छ । यसमा २ वटा विभाग हुन्छन् । यसको १ ताली र १ खाली हुन्छ । मैथिली, भोजपुरी गीतहरूमा तवला र ढोलकबाट यो ताल बजाउने प्रचलन पनि रहेको छ । यस तालमा थुप्रै लोक तथा आधुनिक गीत गजलहरू रचना गरेको पाइन्छ । जस्तै : एउटा मान्छको मायाले कत्ति, गाउँ गीत नेपाली ज्योतिको पंख उचाली, रातो र चन्द्र सूर्य, पश्चिम कोही पूर्व घर, सैँया ओ सैँया तु घवरायो नाही आदि उदाहरण दिनुहोस् ।

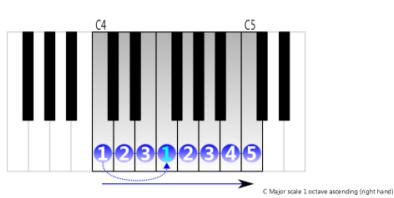
८ मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
तवलाको ठेका/बोल	धा	गे	ना	ती	न	क	धि	ना
ताली, खाली चिन्ह	X				0			

(ख) दादरा ताल

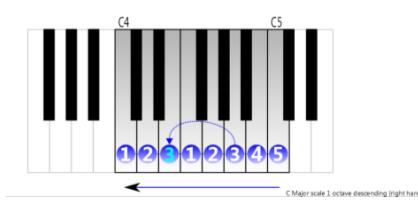
सबै भन्दा प्रचलित ताल मध्येको अर्को ताल हो दादरा ताल । यो ताल ६ मात्राले बनेको हुन्छ । यसमा २ वटा विभाग हुन्छन् । यसको १ ताली र १ खाली हुन्छ । यसमा पनि थुप्रै लोक तथा आधुनिक गीत गजलहरु रचना गरेको पाइन्छ । जस्तै - विहान उठ्ने वित्तिकै हिमाल देख्न पाइयोस, देशले रगत मागे, बनेको छ पहराले आदि उदाहरण दिनुहोस् ।

६ मात्रा	१	२	३	४	५	६
तवलाको ठेका/बोल	धा	धि	ना	धा	तू	ना
ताली, खाली चिन्ह	X			0		

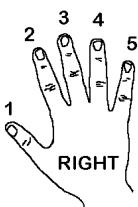
- शास्त्रअनुसार स्वरहरूका नियमित वर्ण समूहलाई अलड्कार भनिन्छ भन्दै दादरा र कहरवा तालमा आधारित सरगम/अलड्कारको अभ्यास गराउनुहोस् । कुन स्वरमा कुन औंला थिच्ने भन्ने पनि चित्रमा हेरी बजाउनुहोस् ।
- क्रियाकलाप ३. कहरवा तालमा आधारित सरगम/अलड्कारहरूको अभ्यास;



आरोहमा औंलाको चाल



अवरोहमा औंलाको चाल



अभ्यास १ :

Fingers (औंलाको चाल)	1	2	3	1	2	3	4	5
Ascending (चढ्ने)	सा	रे	ग	म	प	ध	नि	सां
Fingers (औंलाको चाल)	5	4	3	2	1	3	2	1
Descending (ओर्लने)	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	सासासासा	रेरेरेरे	गगगग	मममम	पपपप	धधधध	निनिनिनि	सांसांसांसां
Fingers	5	4	3	2	1	3	2	1
Descending	सांसांसांसां	निनिनिनि	धधधध	पपपप	मममम	गगगग	रेरेरेरे	सासासासा

अभ्यास ४ :

Fingers	1	2	3	1	2	3	4	5
Ascending	सा - - -	रे - - -	ग - - -	म - - -	प - - -	ध - - -	नि - - -	सां - - -
Fingers	5	4	3	2	1	3	2	1
Descending	सां - - -	नि - - -	ध - - -	प - - -	म - - -	ग - - -	रे - - -	सा - - -

अभ्यास ५ :

Fingers	1	2	3	1	2	3	4	5
Ascending	सा - सा -	रे - रे -	ग - ग -	म - म -	प - प -	ध - ध -	नि - नि -	सां - सां -
Fingers	5	4	3	2	1	3	2	1
Descending	सां - सा -	नि - नि -	ध - ध -	प - प -	म - म -	ग - ग -	रे - रे -	सा - सा -

क्रियाकलाप ४. दादरा तालमा आधारित सरगम/अलड्कारहरूको अभ्यास;

अभ्यास १ :

Fingers	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Ascending	सा रे ग	रे ग म	ग म प	म प ध	प ध	नि	ध	नि सां	
Fingers	5	4	3	4	3	2	3	2	1
Descending	सां नि ध	नि ध प	ध प म	प म ग	म ग	रे	ग	रे सा	

अभ्यास २ :

Fingers	1	2	3	1	2	3	4	5
Ascending	सासासा	रेरेरे	गगग	ममम	पपप	धधध	निनिनि	सांसांसां
Fingers	5	4	3	2	1	3	2	1
Descending	सांसांसां	निनिनि	धधध	पपप	ममम	गगग	रेरेरे	सासासा

(घ) मूल्यांकन

निम्नलिखित प्रश्न र साधनको माध्यमबाट मूल्यांकन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

तलको सरगम गीतलाई दिइएको औंलाको प्रयोग गरी गाउन, बजाउन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

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	1 - - -
	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	सा - - -
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	1 - - -
	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	सा - - -

नमुना प्रश्नहरु

कहरवा

दादरा

मपधनि

धनिसां

रेगम

सां नि

निधप

(आ) सिकाइसकेको कुनै अलडकारविद्यार्थीलाई अलग अलग गाउन लगाएर पनि मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

विद्यार्थीहरूलाई कहरवा र दादरा तालमा रचना गरिएका विभिन्न सरगम/अलइकारहरू संकलन गर्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् । सरगम/अलइकारहरूलाई भातखण्डे स्वरलिपिमा लेखेर चार्टपेपर तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

दिन ९

(क) सिकाइ उपलब्धि / विशिष्ट उद्देश्य

१. कुनै दुईओटा स्थानीय बाजाहरूको परिचय र बजाउने अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- विभिन्न स्थानीय बाजाहरूको अभ्यासमा प्रयोग गरिएको स्वरालिपिका चिन्हहरू, फोटो तथा भिडिओका क्लीपहरू
- स्थानीय बाजाहरू जस्तै: बाँसुरी, सारंगी, खैंजडी, मादल, ढोलक, पञ्चै बाजा, नौमती बाजा, टम्बोरिन आदि वाद्ययन्त्रहरू
- स्थानीय बाजाहरूका रेकर्ड बजाउन मिल्ने मोवाइल, कम्प्युटर आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

तपाईंहरूको गाउँधरमा हुने जात्रा, मेला, उत्सव, चाडपर्वहरूमा आयोजन गरिने साँस्कृतिक कार्यक्रममा बजाइने स्थानीय बाजाहरू के के छन् छलफल गरी विषयबस्तुको शुरुवात गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : स्थानीय बाजाहरूको परिचय र बजाउने अभ्यास

- बाजा बजाउन आवश्यक पर्ने निम्नतम नियम र तरीकाहरूका बारेमा पाठ्यपुस्तकमा हेरी सिकाइ सहजीकरण अभ्यास गराउनुहोस् ।
- बाँसुरी शुषिर बाजा अन्तर्गत पर्ने एक लोकप्रिय बाजा हो भन्दै यसका केहि लोकप्रिय धुनहरू बजाएर सुनाउनुहोस् र जिज्ञासु बनाई मुख्य सिकाइमा प्रवेश गराउनुहोस् ।

१. बाँसुरी समाउने र बस्ने तरीका देखाउनुहोस् ।



बाँसुरी बजाएको

२. बाँसुरीबाट निस्कने स्वरहरूको परिचय दिनुहोस् ।

ख. निश्चित दुरी अन्तरमा रहेका सातओटा प्वालहरू र त्यसबाट निस्कने स्वर साथै देब्रे, दाहिने दुवै हातका तीन/तीनओटा साहिली, माझी र चोरी औलाहरूको प्रयोग बारे प्रयोगात्मक परिचय दिनुहोस् ।

ग. सबै प्वालहरू बन्द गरेर फुक्दा सा स्वर निस्किन्छ भने तलबाट क्रमशः दाहिने हातका साहिली, माझी र चोरी औला खोल्दै जाँदा रे ग म स्वरहरू निस्किन्छन् भन्दै बजाएर देखाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई पनि बजाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।

घ. त्यसै गरी दाहिने हातका साहिली, माझी र चोरी औला खोल्दै जाँदा प ध नि स्वरहरू निस्किन्छन् जसमा नि स्वर निस्कने प्वाललाई आधा मात्र खोल्नुपर्दछ भन्ने प्रयोग सहित बोध गराउनुहोस् ।

ड. बाँकी तार सप्तकको सां स्वर बजाउनका लागि नि स्वर निस्कने अन्तिम प्वाललाईनै पुरै खोलेर बजाउनु पर्ने र बाँकी अन्य प्वालहरूलाई बन्द गर्नुपर्ने बारे बताउदै आरोहका आठओटै स्वरहरू क्रमशः सा रे ग म प ध नि सां निस्किन्छन् भन्ने प्रयोगात्मक विधिले बताउनुहोस् र यही विधिले पुनः फर्किएमा अवरोहका स्वरहरू पनि बजाएर देखाउनुहोस् ।

३. यहि विधिले औला चलाइ निम्न स्वरको बाँसुरीमा अभ्यास गराउनुहोस् ।

आरोह : । सा । रे । ग । म । प । ध । नि । सां ।

अवरोह : । सां । नि । ध । प । म । ग । रे । सा ।

आरोह : । साग । रेम । गप । मध । पनि । धसां ।

अवरोह : । सांध । निप । धम । पग । मरे । गसा ।

४. खैंजडीको परिचय दिई यसमा बजाइने भ्रयाउरे वा ख्याली ताल बजाउने तरीका सिकाउनुहोस् ।

क. जस्तो देब्रे हातले छातीको समानन्तरमा समाएर दाहिने हातका बुढीऔलादेखि बाहेकका चार ओटा औलाहरूले एक साथ खुला गरेर बजाउँदा 'घिन्' बोल निस्किन्छ भने बन्द गर्दा 'ताक' बोल निस्कने गर्दै भन्दै प्रयोगात्मक विधि सम्भाउनुहोस् ।

ख. यिनै दुई बोलको संयोजनबाट विभिन्न बोलको विस्तार गरेर खैंजडी बजाउने गरिन्छ भन्दै तलका बोलहरूको बारम्बार अभ्यास गराउनुहोस् ।

ग. खैंजडी बजाइएका कौडा, चुट्का, रोइला, लोक खैंजडी भजन आदि गीतहरु सुनाइ यसबारे थप जानकारी दिनुहोस् ।



खैंजडी

— खैंजडी बजाउने अभ्यास १

भयाउरे ताल - ढिलो लयमा

| घिन् - - | ताक् घिन् - |

— अभ्यास २

ख्याली ताल - छिटो लयमा

| घिन् घिन ताक घिन | घिन् घिन ताक घिन | घिन् घिन ताक घिन | घिन् ताक घिन - |

— सझगीतमा प्रयोग हुने ध्वनि उत्पादनका लागि स्थानीय स्तरमा निर्माण गरिएका बाजाहरुलाई स्थानीय बाजा भनिन्छ । सिद्धान्ततः कुनै पनि वस्तु जसले सझगीतको ध्वनि उत्पन्न गर्द्दैन त्यसलाई बाजा भनिन्छ । बाजाहरुलाई ४ भागमा वर्गीकरण गरिएको छ भन्दै तत्त्वाद्य, सुषिर वाद्य, अवनद्व वाद्य र घन वाद्यका परिचय दिनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

निम्नलिखित प्रश्न र साधनको माध्यमबाट मूल्याङ्कन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

१. खैंजडीको तालमा तलको सरगम गीतलाई बाँसुरीमा बजाउन लगाउनुहोस् ।

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	1 - - -
सरगम	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	सा - - -
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	1 - - -
सरगम	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	सा - - -

नमुना प्रश्नहरू:

१. स्थानीय बाजा भनेर के लाई बफाउँछ ?

२. नेपालमा प्रचलित ५ ओटा स्थानीय बाजाहरुको नाम बताउनुहोस् ।

३. बाँसुरीमा सा रे ग म प ध नि सां स्वरहरुको आरोह अवरोह दुवै बजाएर देखाउनुहोस् ।

४. खैंजडीको परिचय सहित भयाउरे ताल बजाउने तरीका देखाउनुहोस् ?

५. वाँसुरीमा दुईदुई ओटा सरगम/अलङ्कारहरू बजाएर देखाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

- आफ्नो गाउँघरमा बजाउने गरिएका स्थानीय बाजाहरूको सचित्र छोटो परिचय खोजी कक्षामा प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् ।
- खैंजडी र वाँसुरी बजाइएका ५ ओटा गीत र त्यसमा प्रयोग गरिएको तालको पहिचान गरी छोटो परिचय सहित कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

दिन १०

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. आफूले कक्षामा सिकेका गीतहरूमा तालवाद्य बजाउने अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- कक्षामा सिकेका गीतहरूको अभ्यासमा प्रयोग गरिएको स्वरलिपिका चिन्हहरू, फोटो तथा भिडियोका क्लीप
- ताल वाद्य खैंजडी, मादल, ढोलक, तवला, टम्बोरिन आदि वाद्ययन्त्रहरू
- कक्षामा सिकेका गीतहरूको रेकर्ड बजाउन मिल्ने मोवाइल, कम्प्युटर आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

कक्षामा के के गीतहरू सिक्नुभयो त्यसको भाका, लय र शब्द स्मरण गर्नुहोस् र विषयबस्तुमा प्रवेश गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : आफूले कक्षामा सिकेका गीतहरूमा तालवाद्य बजाउने अभ्यास (प्रयोगात्मक तथा प्रदर्शन विधि)

- कक्षा ७ को पाठ्य पुस्तकमा राखिएका विभिन्न गीत र त्यसमा बज्ने तालका बारेमा निम्नानुसार विभाजन गरिएको छ ।
- चित्रमा त्यसको बोल हेरि गीत सँगै तालवाद्य बजाउनुहोस् ।

गीतको विधा	गीतको बोल	प्रयोग गरिएको ताल
कक्षागत गीत	हत्केलामा माटो राखौं	ख्याली ताल
स्थानीय गीत	मालाश्री दशैँको धुन	ख्याली / कहरवा ताल / चों
स्थानीय गीत	असारे महिनामा	सेलो ताल
स्वदेशगान	यो नेपाली शिर उचाली	भृयाउरे ताल

हामीले सिकेका गीतहरुमा प्रयोग भएका ख्याली/कहरवा, भ्रयाउरे/दादरा, सेलो आदि तालहरुका बोलहरुलाई चलित लयमा निम्नानुसार विभाजन गरिएको छ । शिक्षकको सहयोगमा अभ्यास गर्नुहोस् ।

८ मात्रा भएको ताल	१	२	३	४	५	६	७	८
मादलमा ख्याली ताल	धीं	S	ना	ती	फत्	S	धीं	ताङ्
डम्फूमा सेलो ताल	पाक्	धुम्	धुम्	ss	पाक्	धुम्	धुम्	ss
खैजडीमा ख्याली ताल	धिन्	धिन्	ताक्	धिन्	धिन्	धिन्	ताक्	धिन्
ताली, खाली चिन्ह	१				२			
तवलामा कहरवा ताल	धा	गे	ना	ती	न	क	धि	ना
ताली, खाली चिन्ह	X				O			
ताल काट्ने बोल	धिनधिन	ताकधिन	धिनधिन	ताकधिन	धिनधिन	ताकधिन	धिनताक	धिनs
६ मात्रा भएको ताल	१	२	३	४	५	६	७	८
मादलमा भ्रयाउरे ताल	धीं	-		ती	ना	धीं	ना	
खैजडीमा भ्रयाउरे ताल	धिन्	-	-		ताक्	धिन्	-	
ताली, खाली चिन्ह	१				२			
तवलामा दादरा ताल	धा	धि	ना		धा	तू	ना	
ताली, खाली चिन्ह	X				O			

(घ) मूल्यांकन

निम्नलिखित प्रश्न र साधनको माध्यमबाट मूल्यांकन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

खाली ठाउँमा सहि बोल भर्नुहोस् ।

८ मात्रा भएको ताल	१	२	३	४	५	६	७	८
कहरवा/तवला	धा	ना	ती	न	क	ना
ताली, खाली चिन्ह	X						
ख्याली/मादल	धीं	S	ती	फत्	S	धीं	ताङ्
सेलो ताल/डम्फू	पाक्	धुम्	ss	पाक्	धुम्	ss
भ्रयाउरे/मादल	धीं	-		ना	ना

नमुना प्रश्नहरू:

१. तलका बोलहरुको संयोजन गरी ख्याली र भ्रयाउरे तालका ठेका अथवा बोल बनाउनुहोस् ।

(क) धीम् वा धिङ् (ख) फत् वा ख (ग) तत् वा तक (घ) ताम् वा ताङ्

२. भ्रयाउरे र ख्याली तालको परिचय दिनुहोस् ।

३. ७ कक्षामा सिकेका गीतहरुमा प्रयोग भएका तालहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

४. समुह क र ख का जोड़ा मिलाउनुहोस् ।

	समुह क	समुह ख
सम	२	
खाली	X	
ताली	६ मात्रा	
ख्याली	०	
भ्र्याउरे	८ मात्रा	
		१० माज्ञा
		@

(च) परियोजना कार्य

आफुले सिकेका तालहरुको प्रयोग भएका कुनै पनि कक्षामा सिकेका गीत सहित १० ओटा गीतहरुको सूची तयार गर्नुहोस् र परिचय सहित कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

सन्दर्भ तथा स्रोत सामग्री:

शिक्षक सहयोगी सामग्री, सन्दर्भ: चित्रकला हस्तकला, सिर्जनात्मक क्रियाकलाप कसरी ?, प्राकृतिक तथा स्थानीय समग्रीको प्रयोग प्राथमिक पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक विकास एकाइ आधारमूल तथा प्राथमिक शिक्षा परियोजना २०५५

शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र, प्राथमिक तहको सिर्जनात्मक कला शिक्षण सिकाइ सहयोगी सामग्री (२०७१) (CD तथा पुस्तक)

आचार्य, श्रीराम (२०५६). सङ्गीतामृत प्रथमाहुति (दोस्रो संस्करण). काठमाडौँ: सङ्गीतामृत प्रकाशन समिति भण्डारी, अच्युतराम (२०५८). तालानन्द (प्रथम संस्करण). काठमाडौँ: आर. डी. एन. प्रकाशन भट्टराई, प्रा. गोविन्द प्रसाद (२०७७). भरतमुनिको नाट्यशास्त्र (भरतनाट्यम् को नेपाली अनुवाद) (दोस्रो संस्करण).

काठमाडौँ: नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान

दर्नाल, रामशरण (२०३८). नेपाली सङ्गीत साधक (प्रथम संस्करण). काठमाडौँ: नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान ढकाल, नरराज (२०४६). शास्त्रीय गायन (प्रथम संस्करण). काठमाडौँ: नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान ढकाल, नरराज (२०५५). सङ्गीत सुरस (प्रथम संस्करण). काठमाडौँ: नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान जंगाम, दीपक र रावल, बेनी (२००३ ई.). सङ्गीत सुरभि भाग (प्रथम संस्करण). काठमाडौँ: भृकुटी पुस्तक तथा मसलन्द भण्डार

प्रधान, शकुन्तला (२०६२). सङ्गीत सोपान भाग - २ (दोस्रो संस्करण). काठमाडौँ: भुँडी पुराण प्रकाशन

बोम्जन, प्रदीप (२०७९). नेपाली प्रचलित मौलिक तालको प्रयोग र मानक निर्माण (प्रथम संस्करण). काठमाडौँ: नेपाल सङ्गीत तथा नाट्य प्रज्ञा प्रतिष्ठान

मुकारुड, बुलु (२०७८). नेपाली आधुनिक सङ्गीतको १०० वर्ष सेतुरामदेखि डिजिटल युगसम्म, Nepal Live.

<https://nepallive.com/story/255703>

Sounds of Nepal Kutumba with 400 musicians at Stadium

<https://youtu.be/iSs6nhn3J30>

KUTUMBA LIVE IN SYDNEY / NEPALESE SQUAD ENTERTAINMENT /

LIVE PERFORMANCE <https://youtu.be/gnPR-O6P8KY>

Kutumba "Gurju Paltan"https://youtu.be/_gvgmntmiTg

<https://en.piano-fingering.org/>

https://www.handmadeexpo.com/client/index.php?action=showiconographySingle&icon_id=638

<https://www.toolsnepal.com/26-nepali-musical-instruments-names-with-pictures/>

एकाइ १३

क.एकाइ परिचयः

यस एकाइको सक्षमता नृत्य र अभिनयको बोध सँग सम्बन्धीत छ । जस अन्तर्गत नृत्यको परिचयसहित चलनचल्तीमा रहेका नृत्य प्रकार र नृत्यका पारिभाषिक शब्दावलीहरूः अड्गा, प्रत्यड्गा, उपाड्गाको अर्थ बोध र अभ्यास रहेको छ । त्यसै गरी आफूले सिकेका गीतहरूमा हाउभाउ र मुद्रासहित नृत्य गर्ने सम्बन्धी बोध रहेको छ । स्थानीय नृत्यको परिचय दिई अभ्यास गर्नुको साथै शृङ्गार, वेशभूषायुक्त नृत्य/अभिनयको परिचय र कुनै एउटा चरित्रलाई लिएर अभ्यास गर्ने सम्बन्धी बोध पनि रहेको छ । सिकाइ सहजीकरणका क्रममा सञ्चार सिप, समालोचनात्मक सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, सिकाइ सिप जस्ता व्यवहार कुशल सिप प्राप्त हुने क्रियाकलाप समावेश गरिएको छ । यहाँ प्रस्तुत सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप र मूल्याङ्कनका विधि र तरिकाका अतिरिक्त विद्यार्थीको रुचि, स्तर क्षमता, उपलब्ध साधन र स्रोत तथा स्थानिय परिवेश र आवश्यकता अनुकूलन हुने गरी अन्य सिर्जनात्मक सिकाई क्रियाकलाप र मूल्याङ्कनका तरिकाहरू पनि अपनाउन सकिन्दछ ।

(ख) सिकाइ उपलब्धिहरू

- १ नृत्यको परिचय दिन र यसका चलनचल्तीका प्रकार बताउन
- २ नृत्यका पारिभाषिक शब्दावलीहरू (अड्गा, प्रत्यड्गा, उपाड्गा) को अर्थ बताउन
- ३ आफूले सिकेका गीतहरूमा हाउभाउ र मुद्रासहित नृत्य गर्न
- ४ स्थानीय नृत्यको परिचय दिई अभ्यास गर्न
- ५ शृङ्गार, वेशभूषायुक्त नृत्य/अभिनयको परिचय दिन र कुनै एउटा चरित्रलाई लिएर अभ्यास गर्न

ख.सिकाइ सहजीकरण योजना/पाठ्यांश विभाजन

क्र.सं.	विषयवस्तु	पृष्ठ संख्या	अनुमानित कार्यघण्टा (६)
१	नृत्यको परिचय र प्रकारहरू	१४८ देखि १४९ सम्म	१
२	नृत्यका पारिभाषिक शब्दावलीहरू (अड्गा, प्रत्यड्गा, उपाड्गा) का अर्थ	१४९ देखि १५० सम्म	१
३	आफूले सिकेका गीतहरूमा हाउभाउ र मुद्रासहित नृत्य	१५१ देखि १५२ सम्म	१
४	स्थानीय नृत्यको परिचय सहित अभ्यास	१५२ देखि १५३ सम्म	१
५	शृङ्गार, वेशभूषायुक्त नृत्य/अभिनयको परिचय	१५३ देखि १५४ सम्म	१

दैनिक पाठ्योजना १

क. सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. नृत्यको परिचय र प्रकारहरु

ख. सिकाइ सामग्री

- नृत्यको परिचय र यसका चलनचल्तीका प्रकारसँग सम्बन्धीत पावरपोइन्ट स्लाइडहरु तथा श्रव्यदृष्टि सामग्रीहरु
- लोक, शास्त्रीय, आधुनिक नृत्य गरेका भिडियो सामग्रीहरु ।
- यी श्रव्य, दृष्टि सामग्रीहरु बजाउन मिल्ने मोवाइल, टिभि वा कम्प्युटर आदि ।
- लोकनृत्यमा प्रयोग हुने भेषभूषा, शृङ्खाला, गरगहना आदिका तस्विर, पोष्टरहरु ।

ग. सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप:

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

चलन चल्तिमा रहेका लोक, आधुनिक तथा शास्त्रीय मध्ये कुनै एउटा गीत बजाएर विद्यार्थीहरुलाई आफै नाच्न लगाउनुहोस् । नृत्यका बारेमा उत्प्रेरणात्मक विषयवस्तु वा प्रसङ्गलाई सुनाएर वा देखाएर विद्यार्थीलाई आजको विषय वस्तुप्रति अभिमुखी जगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : नृत्यको परिचय र प्रकारहरु

- विद्यार्थीहरुमा रहेको नृत्यकला बारे पूर्वज्ञान बुझ्न कुनै भ्राताउरे वा ख्याली तालको लोक गीत बजाएर नाच्न लगाउनुहोस् र जिज्ञासु बनाउन उनीहरुलाई तल उल्लेखित प्रश्नहरुमा छलफल गराउनुहोस् ।
 - नाच के हो, कसरी नाच्ने ? गीत बजाउने अनि हात, गोडा, टाउको, कम्मर हल्लाएर नाच्ने हो कि अरु तै ?
 - चलनचल्तिमा कति प्रकारका नृत्य छन् ? लोक, आधुनिक, शास्त्रीय हुन कि अरु छन् ?
 - नृत्य के का लागि गरिन्छ ? मनोरञ्जन या स्वास्थ्य ?
 - नेपालमा कस्ता कस्ता नृत्यहरुको प्रचलन छ ?
- विद्यार्थीहरुको सही उत्तरलाई प्रोत्साहित गर्दै आवश्यक थपघट सहित उल्लेखित प्रश्नहरु माथि छलफल गर्नुहोस् ।
- स्वर, ताल, लयले युक्त गीतको भावानुसार हाउभाउ, वेशभूषा र अभिनय सहित शरीरका अङ्ग, प्रत्यङ्गहरुको सञ्चालनबाट प्रस्तुत गरिने सुन्दर कलालाई नृत्य भनिन्छ ।
- मनका भावनाहरु ध्वनिका माध्यमले व्यक्त हुँदा गीत सङ्गीतको सृजना हुन्छ भने यिनै भावनाहरु शरीरका अङ्गहरुको सञ्चालनबाट व्यक्त हुँदा अभिनय/नृत्यको सृजना हुन्छ ।



शास्त्रीय नृत्य

लोक नृत्य



लिरिकल हिप पप



लिरिकल बीबोइंग

- **लोक नृत्य** - आ-आफ्नो स्थान, वेशभूषा, धर्म, संस्कार र संस्कृतिसँग आबद्ध रहेर गरिने नृत्यलाई नै लोक नृत्य भनिन्छ । जस्तै: भूयाउरे, मारुनी, सोरठी, धिमे, कौडा, तामांग, भोजपुरी, मैथिली, थारु, सार्गानि, झाँगड, टप्पा, देउडा, हुडकेली आदि ।
- **आधुनिक नृत्य** - समय सापेक्ष परिवर्तन हुँदै नयाँ नयाँ रूपमा आउने नृत्यहरु आधुनिक नृत्य हुन् । जस्तै: लिरिकल हिप पप, लिरिकल बीबोइंग, लिरिकल कन्टेमपोररी आदि ,
- **शास्त्रीय नृत्य** - गुरु परम्पराबाट विकसित भई विभिन्न नियम र अनुशासनको सीमामा रहेर निर्धारित सद्गीत र अङ्ग मुद्रा सहित प्रस्तुत गरिने नृत्य शास्त्रीय नृत्य हो ।

(घ) मूल्यांकन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरुको माध्यमबाट मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

साथीहरु विच एकआपसमा आ-आफ्नो नाचहरूको अवलोकन गर्न लगाई मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीहरुले विद्यालयमा सिकेको लोकनृत्यको क्रियाकलापलाई निम्न अनुसार श्रेणी मापन बनाई मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.सं.	मापनका आधार	उत्तम	मध्यम	सन्तोषजनक
१	समूहमा मिलेर नृत्य गरेको			
२	एकलै नृत्य गरेको			
३	सहभागिता स्तर			

४	सिर्जनशीलताको प्रयोग (अरुको नकल नगरेको)			
---	---	--	--	--

नमुना प्रश्नहरू:

सहि उत्तरमा ठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

१. गीतको भावानुसार शरीरका अङ्ग, प्रत्यङ्गहरूको सञ्चालनबाट प्रस्तुत गरिने कला नृत्य हो ।
२. भूयाउरे, मारुनी, सोरठी, धिमे आधुनिक नृत्य हुन् ।
३. समय सापेक्ष परिवर्तन हुँदै नयाँ नयाँ रूपमा आउने नृत्यहरू लोक नृत्य हुन् ।
४. स्वास्थ्यको दृष्टिकोणबाट नृत्य गर्नु नराम्रो हो ।

(च) परियोजना कार्य

नृत्यको परिचय र यसका चलनचल्तीका प्रकार सँग मिल्ने आफ्नो गाँउघर, छिमेकमा हुने चाडपर्व, पूजा, जात्रा मेलापाता आदिमा गरिने नाचहरूको बारेमा १ अनुच्छेद लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् ।

दैनिक पाठ्योजना २ :

क. सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

नृत्यका पारिभाषिक शब्दावलीहरू (अङ्ग, प्रत्यङ्ग, उपाङ्ग) का अर्थ

ख. सिकाइ सामग्री

- नृत्यका पारिभाषिक शब्दावलीहरू (अङ्ग, प्रत्यङ्ग, उपाङ्ग) का अर्थसँग सम्बन्धित पावरपोइन्ट स्लाइडहरु तथा श्रव्यदृष्ट्य सामग्रीहरु
- अङ्ग, प्रत्यङ्ग, उपाङ्ग सहित नाचेको दृष्ट्य सामग्रीहरु ।
- यी दृष्ट्य सामग्रीहरु बजाउन मिल्ने मोवाइल, टिभि वा कम्प्युटर आदि ।
- नृत्यमा प्रयोग हुने भेषभूषा, शृङ्खला, गरगहना आदिका तस्विर, पोष्टरहरु ।

ग. सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

नृत्यको लक्ष्य प्राप्ति गर्न चाहिने जो साधन हुन तिनै अङ्ग, उपाङ्ग र प्रत्यङ्ग हुन् । जसको प्रदर्शन वा संचालनबाट विभिन्न भावहरूलाई व्यक्त गर्ने गरिन्छ भन्दै कसैलाई डाकेको वा हेरेको अभिनय गरी आजको विषय प्रवेश गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : नृत्यका पारिभाषिक शब्दावलीहरू (अङ्ग, प्रत्यङ्ग, उपाङ्ग) का अर्थ

- विद्यार्थीहरूलाई नृत्यका पारिभाषिक शब्दावलीहरू (अङ्ग, प्रत्यङ्ग, उपाङ्ग) का अर्थसँग सम्बन्धित पूर्वज्ञान पता लगाउन तल उल्लेख गरिएका जस्तै प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।
 - नृत्यमा अङ्ग, प्रत्यङ्ग, उपाङ्ग भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?
 - नृत्यको लक्ष्य प्राप्तिका लागि यो साधनको के भूमिका हुन्छ ?



- अङ्ग अन्तर्गत शरीरका ६ वटा अङ्गहरु पर्दछन् जस्तै: शिर, हात, ऊर (छाती), पाश्व (कोख), कटी (कम्मर), र पाद (खुट्टा) ।

- उपाङ्गलाई मुल अङ्ग मित्रका ससाना अङ्गहरु जस्तै : नेत्र, आँखीभौं, नाक, ओठ, गाला, र चिउँडोलाई उपाङ्ग अन्तर्गत राखिन्छ भन्दै यी अङ्ग र उपाङ्गहरुको संचालनबाट विभिन्न भाव र चेष्टा बुझिने हुनाले नृत्यमा यिनको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छन् भनि सम्फाउनुहोस् ।
- प्रत्यङ्गमा शरीरका दुवै कुम, दुवै हत्केला, पीठ्युँ, पेट, दुवै तिघ्रा र छाती गरी ६ ओटा अङ्गहरुलाई प्रत्यङ्ग अन्तर्गत राखिन्छ र यिनै अङ्ग उपाङ्ग र प्रत्यङ्गबाट नै नृत्यका भावहरु व्यक्त हुने हुनाले यिनलाई नृत्यको साधन मानिन्छ भन्दै उदाहरण सहित सम्फाउनुहोस् । यस सम्बन्धमा थप वोध गराउन साथीहरु विच एकआपसमा आ-आफ्नो नाचहरूको अवलोकन गर्न लगाई नाचहरूको चित्र वा भिडियोहरुको सहयोग लिई छलफल गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरुको माध्यमबाट मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
कुनै गीतमा शिर, हात, ऊर (छाती), पाश्व (कोख), कटी (कम्मर), र पाद (खुट्टा) मध्ये एक अङ्ग चलाउन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
विद्यार्थीहरुले विद्यालयमा सिकेको लोकनृत्यको क्रियाकलापलाई निम्न अनुसार श्रेणी मापन बनाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

क्र.सं.	मापनका आधार	उत्तम	मध्यम	सन्तोषजनक
१	समृहमा मिलेर गरेको			
२	नियम पालना गरेको			
३	सहभागिता स्तर			
४	सिर्जनशीलताको प्रयोग (अरुको नकल नगरेको)			

नमुना प्रश्नहरु:

१. नृत्यमा अङ्ग, प्रत्यङ्ग, उपाङ्ग भन्नाले के बुझनुहुन्छ ?
२. अङ्गअन्तर्गत पर्ने अङ्गहरु संचालन गरेर देखाउनुहोस् ।
३. प्रत्यङ्गअन्तर्गत पर्ने अङ्गहरु के के हुन ?
४. उपाङ्गअन्तर्गत पर्ने अङ्गहरु के के हुन ?

(च) परियोजना कार्य

नृत्यका साधन अड्ग, प्रत्यड्ग र उपाड्गको परिचय खुलाउने एउटा नृत्य गरेको स्केच तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

दैनिक पाठ्योजना ३ :

क. सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

आफूले सिकेका गीतहरूमा हाउभाउ र मुद्रासहित नृत्य अभ्यास गर्ने

ख. सिकाइ सामग्री

- आफूले सिकेका गीतहरूमा हाउभाउ र मुद्रासहित नृत्य गर्ने क्रियाकलापसँग सम्बन्धीत पावरपोइन्ट स्लाइडहरु तथा श्रव्यदृष्टि सामग्रीहरु
- गीतहरूमा हाउभाउ र मुद्रासहित नाचेको दृष्टि सामग्रीहरु ।
- यी दृष्टि सामग्रीहरु बजाउन मिल्ने मोवाइल, टिभि वा कम्प्युटर आदि ।
- लोकनृत्यमा प्रयोग हुने भेषभूषा, शृङ्खला, गरगहना आदिका तस्विर, पोष्टरहरु ।

ग. सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

नृत्य तथा अभिनय गर्दा आवश्यक पर्ने विभिन्न मुद्राहरू (पताक, सूची, कपोत, शिखर, अलपदम, उत्सँग आदि) आफैले वा श्रव्यदृष्टि सामग्रीको माध्यमबाट प्रदर्शन गरी परिचय दिने र नमुना अभ्यासका कुनै एक दुईवटा क्रियाकलापहरु गराउनुहोस् र विषय प्रवेश गराउनुहोस् ।

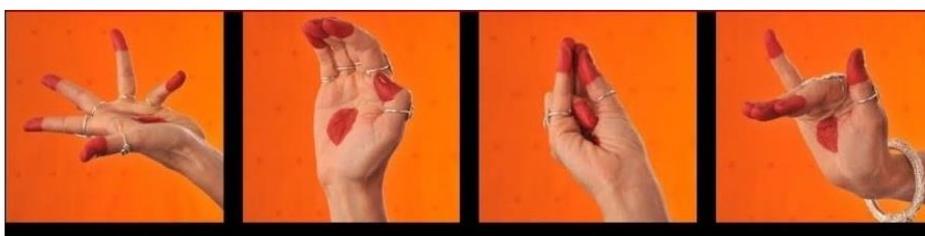
क्रियाकलाप २ : आफूले सिकेका गीतहरूमा हाउभाउ र मुद्रासहित नृत्य

- विद्यार्थीहरुलाई कक्षामा गाउन सिकेका गीत बजाउन लगाई हाउभाउसहित केहि बेर नृत्य गराउनुहोस् र उनीहरुको पूर्वज्ञान पत्ता लगाउन तल उल्लेखित प्रश्नहरूमा छलफल गराउनुहोस् ।
 - कुनै पनि गीतमा नृत्य गर्दा हाउभाउ कसरी देखाइन्छ ? मुद्राहरु बाट हो ?
 - नृत्य गर्दा प्रयोग हुने अङ्गहरु कुन कुन हुन् ?
 - मुद्रा के हो र नृत्यमा यसको प्रयोजन के छ ?
 - नृत्यमा प्रयोग हुने मुद्राहरु के के छन् ?
- विद्यार्थीहरुको सही उत्तरलाई प्रोत्साहित गर्दै आवश्यक थपघट सहित उल्लेखित प्रश्नहरु माथि छलफल गर्नुहोस् ।
- हाउभाउ तथा मुद्राहरु नृत्यका अलंकारहरु हुन् । यसले नृत्यमा आकर्षण पैदा गर्ने, कलात्मकता ल्याउने र सौन्दर्य थप्ने कार्य गर्दछन् ।
- नृत्य तथा नाटकमा गीत र कथावस्तुको भावार्थ व्यक्त गर्न हातका खुट्टाका विभिन्न मुद्राहरुको प्रयोग गरिन्छ जसलाई हस्त मुद्रा, पाद मुद्रा आदि भनिन्छ भन्ने जानकारी प्रस्तुत गर्दै यस्ता मुद्राका प्रकारहरु बताउनुहोस् ।

- एकै हातको माध्यमले गरिने मुद्रालाई असंयुक्त र दुबै हात प्रयोग देखाइने मुद्रालाई संयुक्त मुद्रा भनिन्छ भन्दै प्रयोगात्मक विधि सहित वोध गराउनुहोस् ।
- सर्वप्रथम भरतमुनिको नाट्यशास्त्रमा भाव र रसको सिद्धान्त प्रस्तुत गरिएको पाइन्छ र यसमा सबै मानव भावनाहरूलाई नौ रसहरू जस्तै- श्रृङ्गार (प्रेम), वीर (वीरता), रौद्र (क्रूरता), भय (डर), विभत्स (घृणित), हास्य (हाँसो), करुण (करुणता), अद्भुत (आश्चर्य), शान्त (शान्ति) मा वर्गीकृत गरिएका छन् जसको माध्यमबाट नृत्य वा अभिव्यक्ति नृत्यअन्तर्गत अंगहरू, अनुहारको अभिव्यक्ति र मुद्राहरूलाई गीतको भावार्थ व्यक्त गर्ने प्रयोग गरिन्छ भन्दै यसका उदाहरणहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।



असंयुक्त हस्त मुद्रा



- विद्यार्थीहरु विच एकआपसमा आ-आफ्नो मुद्राहरूको अवलोकन गर्न लगाई मुद्रा सहितका नाचहरूको चित्र वा भिडियोहरूको सहयोग लिई छलफल गराउनुहोस् ।



संयुक्त हस्त मुद्रा



— पाठ्यपुस्तकमा दिइएको आधारमा असंयुक्त मुद्राहरू- पताक, शिखर, सूची, अलपदम र संयुक्त मुद्राहरूः कपोत, उत्सुकका परिचय दिनुहोस् साथै प्रयोग विधिको बारेमा पनि बताउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूको माध्यमबाट मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

नृत्यमा प्रयोग हुने असंयुक्त र संयुक्त हस्तका मुद्राहरू देखाउन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीहरूले विद्यालयमा सिकेको लोकनृत्यको क्रियाकलापलाई निम्न अनुसार श्रेणी मापन बनाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

क्र.सं.	मापनका आधार	उत्तम	मध्यम	सन्तोषजनक
१	समूहमा मिलेर गरेको			
२	नियम पालना गरेको			
३	सहभागिता स्तर			
४	सिर्जनशीलताको प्रयोग (अरुको नकल नगरेको)			

नमुना प्रश्नहरू:

- कुनै पनि गीतमा नृत्य गर्दा हाउभाउ कसरी देखाइन्छ ?
- नृत्य गर्दा प्रयोग हुने अझगहरू कुन कुन हुन् ?
- मुद्रा के हो र नृत्यमा यसको प्रयोजन के छ ?
- नृत्य गर्दा प्रयोग हुने अझगहरूले कसरी हाउभाउ व्यक्त गर्दछन् ।
- समुह के र ख वीच जोडा मिलाउनुहोस् ।

समुह क	समुह ख
संयुक्त मुद्रा	पताक
असंयुक्त मुद्रा	शिखर
	कपोत
	अलपद्रम
	सूची

(च) परियोजना कार्य

असंयुक्त र संयुक्त हस्त मुद्राहरूको स्केच बनाई प्रयोजन र परिचय खुलाइ कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

दैनिक पाठ्योजना ४ :

क. सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. स्थानीय नृत्यको परिचय सहित अभ्यास

ख. सिकाइ सामग्री

- आफूले सिकेका स्थानीय नृत्यको क्रियाकलापसँग सम्बन्धीत पावरपोइन्ट स्लाइडहरु तथा श्रव्यदृष्टि सामग्रीहरु
- गीत गाएको, वाद्ययन्त्रहरु बजाएको र नाचेको श्रव्य, दृष्टि सामग्रीहरु ।
- यी श्रव्य, दृष्टि सामग्रीहरु बजाउन मिल्ने मोवाइल, टिभि वा कम्प्युटर आदि ।
- स्थानीय नृत्यमा प्रयोग हुने भेषभूषा, शृङ्खाला, गरगहना आदिका तस्विर, पोष्टरहरु ।

ग. सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

नृत्य तथा अभिनय गर्दा आवश्यक पर्ने स्थानीय नृत्यको क्रियाकलापसँग सम्बन्धीत आफैले वा श्रव्यदृश्य सामग्रीको माध्यमबाट प्रदर्शन गरी परिचय दिने र नमुना अभ्यासका कुनै एक दुईवटा क्रियाकलापहरु गराइ विषय प्रवेश गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : आफूले कक्षामा गाउन सिकेका स्थानीय लोकगीतलाई हाउभाउसहित नृत्य अभ्यास गर्न

- विद्यार्थीहरुलाई कक्षामा गाउन सिकेका स्थानीय लोकगीतमा हाउभाउसहित केहि नाच्न लगाउनुहोस् र तलउल्लेख गरिएका प्रश्नहरुमा छलफल गराउनुहोस् ।
 - स्थानीय लोक नृत्य भन्नाले के बुझनुहुन्छ ? तपाईंका गाउँधरमा कस्ता स्थानीय नृत्य छन् ?
 - कौडा नृत्य कुन जाति र क्षेत्रमा अधिक प्रचलित छ ?
 - कौडा नृत्यको वेशभूषा कस्तो हुन्छ ?
- स्थानीयस्तरका लोकगीत, लोकबाजाका आधारमा गरिने नृत्य स्थानीय नृत्य हुन् ।
- नेपालमा प्रचलित कौडा, भ्याउरे, मारुनी, मयूर, सोरठी, धिमे, तामाड, भोजपुरी, मैथिली, थारु, सङ्गीनी, झाँगड, टप्पा, देउडा, हुडकेली आदि स्थानीय नृत्य छन् भनि बताउनुहोस् ।
- यीमध्ये पाठ्यपुस्तकमा कौडा नृत्यको परिचय दिइएको हुनाले त्यसैको बारेमा अधिक जानकारी प्रदान गर्नुहोस् ।

- साथीहरु विच एकआपसमा आ—आफ्नो नाचहरूको अवलोकन गर्न लगाई नाचहरूको चित्र वा भिडियोहरूको सहयोग लिई छलफल गराउनुहोस् ।



- कौडा गुरुड तथा मगर समुदायको प्रचलित लोकनृत्य हो । यो नाच पश्चिम नेपालका पात्पा, नवलपरासी, तनहुँ, स्याङ्जा, लम्जुँ र गोखा जिल्लामा प्रचलित छ । यो नाच एक प्रकारको धार्मिक तथा सामाजिक लोकनाच हो । यसमा युवायुवती मिलेर माया पिरतीका गीत गाउने र नाच्ने प्रचलन रहेको छ ।

(घ) मूल्यांकन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूको माध्यमबाट मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

दुई/दुई जना केटाकेटीलाई कौडा नाच्न लगाई मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीहरूले विद्यालयमा सिकेको लोकनृत्यको क्रियाकलापलाई निम्न अनुसार श्रेणी मापन बनाई मूल्यांकन गर्नुहोस् :

क्र.सं.	मापनका आधार	उत्तम	मध्यम	सन्तोषजनक
१	समूहमा मिलेर गरेको			
२	नियम पालना गरेको			
३	सहभागिता स्तर			
४	सिर्जनशीलताको प्रयोग (अरुको नकल नगरेको)			

नमुना प्रश्नहरू:

१. स्थानीय लोक गीत भन्नाले के बुझनुहुन्छ उदाहरण सहित प्रष्ट पानुहोस् ।

२. कौडा नृत्य कुन जाति र स्थानमा अधिक प्रचलित छ ?

३. कौडा नृत्यमा लगाउने पहिरन के के हुन् ?

(च) परियोजना कार्य

१. स्थानीय तहमा प्रचलित लोकगीत र त्यसमा हुने नृत्यको खोज गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

दैनिक पाठ्योजना ५ :

क.सिकाइ उपलब्धिः

१ शृङ्गार, वेशभूषायुक्त नृत्य/अभिनयको परिचय सहित कुनै एउटा चरित्रको अभिनय अभ्यास गर्न

ख.सिकाइ सामग्री

- शृङ्गार, वेशभूषायुक्त नृत्य/अभिनय सम्बन्धी क्रियाकलापका कार्डहरू
- अभिनयमा प्रयोग हुने भेषभूषा, गरगहना आदिका तस्विर, पोष्टरहरू
- अभिनयका मुद्रा आदिका तस्विर, पोष्टरहरू
- अभिनय भल्किने भिडियो
- अभिनय सम्बन्धी पात्र, कथा, नाटक, फिल्म आदि बारे संवाद

ग.सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापः

क्रियाकलाप १. सुरुआती क्रियाकलाप

विद्यार्थीलाई नृत्य तथा अभिनय गर्दा आवश्यक पर्ने शृङ्गार, वेशभूषायुक्त नृत्य/अभिनयको परिचय सहित कुनै एउटा चरित्रको अभिनयसँग सम्बन्धित कथामा आफैले वा श्रव्यदृश्य सामग्रीको माध्यमबाट प्रदर्शन गरी परिचय दिने र नमुना अभ्यास गराउदै विषय प्रवेश गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : शृङ्गार, वेशभूषायुक्त नृत्य/अभिनयको परिचय सहित कुनै एउटा चरित्रको अभिनय अभ्यास

— अभिनयको सामान्य परिचय दिन दुई जना विद्यार्थीहरूलाई कुनै पनि विषयमा संवाद गराउनुहोस् र प्रश्नहरू सोहनुहोस् ।

- शृङ्गार, वेशभूषा आदिले नृत्य तथा अभिनयलाई कस्तो बनाउँछ ?
- अभिनय भन्नाले के बुझनुहुन्छ ?
- अभिनयलाई कति भागमा विभाजन गरिएको छ ?
- नृत्य र अभिनयबिच कस्तो सम्बन्ध हुन्छ ?

- विद्यार्थीहरुको सही उत्तरलाई प्रोत्साहित गर्दै आवश्यक थपघट सहित उल्लेखित प्रश्नहरु माथि छलफल गर्नुहोस् ।
- कुनै पनि पात्र वा चरित्रको आचरण र जीवन शैलीलाई अनुकरण गर्ने कला अभिनय हो ।
- शृङ्खार - शृङ्खार भनेको नृत्य तथा अभिनयको प्रकृति अनुसार विभिन्न साधन तथा वस्तुहरुको प्रयोग गरेर मुहारलाई सुन्दर ढंगले सजाउनु शृङ्खार हो भन्ने बोध गरानुहोस् ।
- वेशभूषा - यि दुई शब्द हुन् वेश र भूषा । नृत्य तथा अभिनयको प्रकृति अनुसार नै विभिन्न जात जातीका संस्कृति, पात्र वा चरित्रसँग सम्बन्धित लुगा, पोशाकहरु जस्तै: चौवन्दी, गुन्यु, चोलो, पटुकी, घलेक, साडी, फरिया, पछ्यौरा, दौरा सुरुवाल, ढाका टोपी, कछाड, स्टकोट, गलवन्द आदिको पहिरन गर्नु वेश हो भने त्यहि अनुसारको गरगाहनाहरु जस्तै: ढुंगी, झुम्का, फुली, सिन्दुर, चुरापोते, वाला, तिलहरी, मारवाडी, शिरवन्दी आदिको पहिरन गर्नु भूषा हो भनि दुवैको अन्तर बुझाउनुहोस् ।
- अभिनय - प्राकृतिक, नैसर्गिक जो स्वभाव छ त्यसलाई अनुकरण गरेर शृङ्खार, वेशभूषाले युक्त शरीरका अड्ग, उपाड्ग, प्रत्यड्ग, दृष्टि, मुद्रा र संकेत आदिका माध्यमबाट जब कुनै रंगमञ्चमा प्रस्तुत गरिन्छ भने त्यस कलालाई अभिनय भनिन्छ भन्दै सबैको प्रयोगात्मक विधिले उदाहरणहरु प्रस्तुत गरेर सम्झाउनुहोस् ।
- नृत्य र अभिनय दुवै शरीरका विभिन्न अड्गहरुको संचालनबाट प्रस्तुत गरिने हुनाले अभिनयलाई नृत्यकै एउटा अड्गको रूपमा लिने गरिन्छ भन्ने कुरा प्रष्ट पारि दिनुहोस् । अभिनय बारे छोटो जानकारी सहितको छलफल गराउनुहोस् । साथीहरु विच एकआपसमा आ-आफ्नो अभिनयहरूको अवलोकन गर्न लगाई अभिनय गरेको फिल्म वा भिडियोहरुको सहयोग लिई छलफल गराउनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकका कथावस्तुहरू मध्ये उत्कृष्ट लागेको कथामा भएका कुनै पात्रहरुको चरित्रलाई लिएर छोटो नाट्यकला तयार पारि कक्षामा प्रस्तुत गर्न प्रेरित गर्नुहोस र आवश्यक स्थानमा समन्वयकारी भूमिका खेल्नुहोस् ।

(घ) मूल्यांकन

यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइलाई निम्नलिखित प्रश्नहरुको माध्यमबाट मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

तलका शब्दहरुलाई वेश र भूषामा छुट्याएर लेख्नुहोस् ।

चौवन्दी, गुन्यु, चोलो, पटुकी, ढुंगी, झुम्का, फुली, घलेक, साडी, फरिया, पछ्यौरा, दौरा सुरुवाल, ढाका टोपी, कछाड, स्टकोट, गलवन्द सिन्दुर, चुरापोते, वाला, तिलहरी, मारवाडी, शिरवन्दी ।

विद्यार्थीहरूले विद्यालयमा सिकेको अभिनय सम्बन्धी क्रियाकलापलाई निम्न अनुसार श्रेणी मापन बनाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

क्र.सं.	मापनका आधार	उत्तम	मध्यम	सन्तोषजनक
१	समूहमा मिलेर गरेको			
२	नियम पालना गरेको			
३	सहभागिता स्तर			
४	सिर्जनशीलताको प्रयोग (अरुको नकल नगरेको)			

नमुना प्रश्नहरू:

१. शृङ्खार के हो किन गरिन्छ ?
२. वेश र भूषाले के के लाई जनाउँछ ?
३. शृङ्खार, वेशभूषा आदिले नृत्य तथा अभिनयलाई पूर्णता दिन महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ कसरी प्रष्ट पार्नुहोस् ।
४. अभिनय कसरी गरिन्छ ?
५. नृत्यमा अभिनयको के भूमिका हुन्छ ?

(च) परियोजना कार्य

कुनै समसामयिक घटना वा विषयमा आधारित भएर दुई जना विच हुने ३ मिनेटको संवाद तयार पारि कक्षामा नाट्यकला प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सन्दर्भ तथा स्रोत सामग्री :

(प्राथमिक पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक विकास एकाइ आधारमूल 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)

आचार्य, श्रीराम (२०५६). सङ्गीतामृत प्रथमाहृति (दोस्रो संस्करण). काठमाडौँ: सङ्गीतमृत प्रकाशन समिति

भण्डारी, अच्युतराम (२०५८). तालानन्द (प्रथम संस्करण). काठमाडौँ: आर. डी. एन. प्रकाशन

भट्टराई, प्रा. गोविन्द प्रसाद (२०७७). भरतमुनिको नाट्यशास्त्र (भरतनाट्यम् को नेपाली अनुवाद) (दोस्रो संस्करण).

काठमाडौँ: नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान

दर्नाल, रामशरण (२०३८). नेपाली सङ्गीत साधक (प्रथम संस्करण). काठमाडौँ: नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान

ठकाल, नरराज (२०४६). शास्त्रीय गायन (प्रथम संस्करण). काठमाडौँ: नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान

ठकाल, नरराज (२०५५). सङ्गीत सुरस (प्रथम संस्करण). काठमाडौँ: नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान
जंगम, दीपक र रावल, बेनी (२००३ ई.). सङ्गीत सुरभि भाग (प्रथम संस्करण). काठमाडौँ: भृकुटी पुस्तक तथा
मसलन्द भण्डार

मुकारुड, बुलु (२०७८). नेपाली आधुनिक सङ्गीतको १०० वर्ष सेतुरामदेखि डिजिटल युगसम्म, Nepal Live.

<https://nepallive.com/story/255703>

प्रधान, शकुन्तला (२०६२). सङ्गीत सोपान भाग - २ (दोस्रो संस्करण). काठमाडौँ: भुँडी पुराण प्रकाशन

Dancing Stars Nepal Episode 07

<https://youtu.be/3o8nLGLTTvg>

Drama " मेरो पनि आमा भई दिएको भए " Stage Performance of CES Theatre

2076 <https://youtu.be/1rkBfmjmq1E>

श्रेणी:नेपाली लोक नृत्यहरू - विकिपिडिया) wikipedia.org)