

# नव मार्ग

भूकम्पपछिको शैक्षिक राहत



**RATO BANGALA**  
**FOUNDATION**



**Karkhana**  
[www.karkhana.asia](http://www.karkhana.asia)

## भूमिका

वैशाख १२ गतेको महाभूकम्पले नेपालमा पूर्ण रूपमा क्षति पुर्याएको छ । हालसम्मको मृत्यु सङ्ख्या ८,६०० पुगिसकेको छ र यो बढ्दो क्रममा छ । ६०,००० भन्दा बढी घरहरू आंशिक रूपमा क्षतिग्रस्त वा ध्वस्त भएर माटामा मिलेका छन् । लाखौं नेपालीहरू कमसल त्रिपालमा गुजारा चलाउन बाध्य छन् र उनीहरूले यस्तै गुजारा महिनौंसम्म गर्नुपर्ने लक्षण छ ।

१६,००० भन्दा बढी स्कूलमा क्षति हुन गई शिक्षालाई गहिरो चोट पुगेको छ । अत्यधिक रूपमा क्षति पुगेका जिल्लाहरूमा ६० प्रतिशतभन्दा बढी स्कूलहरू प्रयोगमा ल्याउन नसकिने भएका छन् । तर जति नै क्षति भए पनि बाल बालिकाको पठन पाठन त सञ्चालन हुनै पर्छ । यसो नभए देशको भविष्य नै रहँदैन ।

यही धारणा बोकेका रातो बङ्गला फाउन्डेसन र कारखानाले भूकम्प आएको लगत्तैपछि शिविरमा भएका बाल बालिकाहरूसँग क्रियाकलाप गर्न थाले । अगिल्ला दिनहरूमा केही खेलबाट सुरु भए तापनि वास्तविक आवश्यकताको पहिचान गर्दै यस कार्यक्रमले बिस्तारै बृहत् रूप लिन थाल्यो । अहिलेको अवस्थामा विद्यार्थीहरू विद्यालय फर्केको पहिलो हप्ताका लागि शिक्षकलाई सजिलैसँग प्रयोग गर्न सकिने क्रियाकलापमा आधारित पाठ योजना बनाइएको छ । हुनत भूकम्पपश्चात् नेपालमा थरीथरीका शिक्षामा आधारित योजनाहरू कार्यान्वयन हुन थालिसकेका छन् । तर

विद्यार्थीहरू कक्षामा फर्कँदाखेरि शिक्षकले अपनाउनुपर्ने व्यवहारबारे बिरलै छलफल भएको पाइन्छ । विद्यालय सुचारु भएपछि के हुने होला भन्ने जिज्ञासाले हामीलाई पिरोलिरह्यो र हामीले तयार गरेको शिक्षण कार्यक्रमले यस समस्यालाई केही राहत देला भन्ने विश्वास हामीले लिएका छौं ।

शिक्षाविद् लगायत शिक्षकहरूले विद्यार्थीहरू विद्यालयमा फर्केपछि के हुन्छ भन्ने कुरा विचारै गर्न सकेका छैनन् । शिक्षकहरूले कसरी यत्रो क्षति बेहोरेका विद्यार्थीहरूको जिम्मा लिने ? कसैको परिवारको सदस्य छैन भने कसैको घर छैन र केहीले साथीहरू गुमाएका छन् । थप नमज्जा के छ भने सबैभन्दा उच्चतम मृत्यु सङ्ख्या १ देखि १० वर्ष उमेरका बाल बालिकाहरू रहेका छन् । आफ्ना साथी गुमाएका यी बाल बालिकाहरूका प्रश्नहरूको जवाफ शिक्षकले के दिने ? के विद्यार्थीहरू पठन पाठनमा ध्यान दिन सक्छन् ? यस्तो नाजुक स्थितिमा सङ्घसंस्थाहरूले लिनुपर्ने आधारभूत कदमहरू के के हुन सक्छन् ? के विद्यार्थी र शिक्षकले भोगेका त्रासदीहरू कक्षा सञ्चालन गर्नुअगावै सम्बोधन गर्ने केही उपायहरू होलान् ?

हामीलाई आशा छ, यी पाठ योजनाहरू र सम्बन्धित तालिम तथा यहाँ समावेश गरिएको केही रमाइला कथाहरूले शिक्षक तथा विद्यार्थी दुवैलाई प्रश्नको उत्तरतर्फ डोर्याउने छ । शिक्षकहरूले विद्यार्थीहरूको जिज्ञासा र आवश्यकता परिपूर्ति गर्ने सिप हासिल गर्न सके भने भूकम्पपश्चात्को समयमा विद्यार्थीलाई आत्मविश्वास दिलाई उनीहरूलाई सक्षम र भयरहित बनाउन सकिन्छ ।



हामी आफूसँग सहकार्य गर्ने संस्था र व्यक्तिहरूप्रति आभारी छौं । उहाँहरूको सहयोगबिना यो काम यति अगाडि बढ्ने थिएन । खास गरी रातो बङ्गला स्कुल, निसर्ग बाटिका र काष्ठमण्डप विद्यालयको नाम नलिई मिल्दैन, साथै सरिता भट्टराई र आयुष्मा रेग्मीलाई पनि हामी आभार व्यक्त गर्छौं ।

यस महाभूकम्पले ल्याएको त्रासदी र विनाश भयावह हुँदा हुँदै पनि हामीले यसलाई एउटा अवसरका रूपमा परिणत नगरी हुँदैन । रातो बङ्गला फाउन्डेसन र कारखानाले यस कार्यक्रमलाई एक वर्षपछि फर्केर हेर्दा विद्यार्थीहरूले क्रियाकलाप गरी विद्यार्थीकेन्द्रित शिक्षण सिकाइ गर्न पाएका हुने छन् । साथै शिक्षकहरूले उनीहरूको सामाजिक र भावनात्मक विकासलाई पठन पाठनजत्तिकै प्राथमिकता दिएको पाउने छन् । तर हामीले आशा मात्र बोकेर हिँडेका छैनौं । हामीसँग योजना छ र यसलाई कार्यान्वयन गर्ने जोस र जाँगर छ । हामीलाई विश्वास छ, तपाईंहरू सबैले हामीसँग सहकार्य गर्दै यस कार्यलाई सफल पार्नु हुनेछ । यसरी नै हुन्छ नेपाली र नेपालको विकास !

भुकम्पक बेला स्कुलहरूमा राहत पुर्याउन बनाइएको यो कार्यक्रम अलिक हतारमा तयार गरिएको हो । यसमा भएका कतिपय भाषिक त्रुटिहरू हामीले फेला परेका भए तापनि तीनलाई सच्च्याउन भ्याएनौं । भाषिक त्रुटिहरूका लागि हामी क्षमा प्रार्थी छौं ।



## अभिभावक र शिक्षकहरुको लागि भूकम्प-पश्चातको एउटा प्रस्तुति

### सन्दर्भ र पृष्ठभूमि

बैशाख १२, २०७२ मा नेपाल र नेपालको छिमेकी देशहरुमा ठूलो भूकम्प गयो। यो भूकम्प र त्यस पछिको पराकम्पनहरुको कारणले धेरै घर र विद्यालयहरु नश्ट भए, र हजारौं बालबालिकाहरुको जीवन अस्त व्यस्त भयो । कुनैकुनै अवस्थामा त बालबालिकाहरुले आफ्ना आमाबुवा वा परिवारका अरू सदस्य गुमाएका पनि छन्। हामीले बालबालिकाहरुलाई बैशाख १२ गते के भयो भनेर कसरी बुझाउन सक्छौं, र उनीहरुको पुनःस्थापनामा के कस्तो मद्दत गर्न सक्छौं?

यो स्रोत सामाग्री शिक्षक, अभिभावकहरु र विद्यालयको अगुवाहरुलाई भूकम्प पश्चात बालबालिकाहरुको व्यवहार कस्तो हुन सक्छ भनेर बुझाउन तयार पारिएको हो। यसले बालबालिकाहरु आफूले भोगिरहेको मानसिक आघातसँग कसरी जुध्छन् भनेर बुझ्न मद्दत गर्छ।

बालबालिकाहरुलाई उनीहरुको मानसिक आघातसित लड्न मद्दत गर्नका लागि प्रयोग गर्न सकिने तीन चरणका सामाग्री मध्ये यो पहिलो हो ।

**पहिलो चरण:** यो स्रोत सामाग्रीमा दिइएको जानकारी धेरै बालबालिकाहरुका लागि पर्याप्त हुन्छ, तर कसैकसैकालाई पर्याप्त नहुन पनि सक्छ।

**दोस्रो चरण:** विद्यालयका अगुवाहरुको लागि दोस्रो चरण आफ्ना शिक्षकहरुलाई "नव मार्ग" को तालिम दिएर यो ५ दिने पाठ्यक्रमलाई लागु गर्न सिकाउने हो।

यो पाठ्यक्रमले केटाकेटीलाई भावनात्मक र मानसिक रूपमा सहयोग गर्नका साथै नियमित कक्षाहरु सुरु गर्न मद्दत गर्छ। यो पाठ्यक्रम लागु गर्दा शिक्षकहरुले भुक्तम्पले विद्यार्थीहरुको जीवन कसरी प्रभावित भएको छ भन्ने कुराको भान पनि पाउँछन्। को मिश्रण हो।

"नव मार्ग" तालिम कारखाना, रातो बङ्गला फाउन्डेशन, निसर्ग बाटिका स्कूल र कास्टमण्डप विद्यालयका प्रशिक्षकहरुले निशुल्क उपलब्ध गराउँछन् | थप जानकारीका लागि हामीलाई [info@karkhana.asia](mailto:info@karkhana.asia) मा सम्पर्क गर्नुहोला |

**तेस्रो चरण:** धेरै बालबालिकाहरु विद्यालयमा पुनःस्थापित हुन्छन् तर कसैकसैलाई अलि धेरै समय चाहिन्न सक्छ। त्यस्तो भएमा बाहिरी सहयोग चाहिन सक्छ। यो स्रोत सामग्रीमा मनोवैज्ञानिक र मनोचिकित्सकहरुको सम्पर्कको जानकारी पनि दिइएको छ।

प्रस्तुत सामग्री मौलिक होइ | प्रस्तुत सामग्रीका धेरै भाग आपतकालीन अवस्थाको शिक्षा र मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि तयार पारिएका अन्य स्रोतबाट लिइएको हो । यो सामग्री तुरुन्त तयार पार्नुपरेको हुनाले हामी सबै स्रोत खुलाउन असमर्थ रह्यौं । यदि तपाईंको मौलिक सामग्री यसमा पर्न गएको छ भने तपाईंको कामको हामी सराहना गर्दछौं, र स्रोत खुलाउन नसकेकोमा क्षमा प्राथी छौं ।

यो सामग्री धेरै मनोवैज्ञानिकहरु र शिक्षकहरुको प्रयासको परिणाम हो। सबै योगदानकर्ताहरुलाई व्यक्तिगत रूपमा कृतज्ञता व्यक्त गर्ने असम्भव नै हुन्छ। तर हामी आभारी छौं। नेपाल, भारत, युरोप र उत्तर अमेरीकाका, धेरै अवस्थामा एकअर्का सित अपरिचित शिक्षकहरु र मनोवैज्ञानिकहरुले सामुहिक रूपमा यस सामग्रीको रचना गरेका हुन् । हामी त्यस कारण पनि यो कामप्रति गर्व गर्दछौं ।



## परिचय

भूकम्प पश्चात कतिपय कुराहरु फरक, डर लाग्दो अथवा अनौठो लाग्न सक्छन्। भूकम्प आउनुभन्दा अगाडी तपाईंलाई असर नगर्ने कुराले तपाईंलाई असर गर्न सक्छ। ठूलो आवाज आँउदा वा केही हल्लिँदा पहिला नतर्सिने तपाईं तर्सन थाल्नु भएको हुन सक्छ। तपाईं पहिले भन्दा व्याकुल र उदास हुन सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई निदाउन गाह्रो हुन सक्छ वा तपाईं नराम्रो सपनाहरु देख्न सक्नुहुन्छ। तपाईंका भावनाहरु वा सोचहरु पहिले भन्दा भिन्नै हुन सक्छन्।

बैशाख १२ गतेको जस्त ठूलो विपत्तिपछि धेरै जना मान्छेलाई यस्तो हुन्छ तर कतिपय मान्छेलाई यस्तो नहुन पनि सक्छ। तपाईंको व्यवहारमा केरी पनि फरक आएको छैन भने अरु मान्छेहरुलाई सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

ठूला मान्छेहरुलाई त यस्तो विपत्तिलाई बुझ्न गाह्रो भइरहँदा केटाकेटीहरु पनि संघर्ष गरी नै राखेका हुन्छन्। केटाकेटीहरुको मनमा यस्ता कुराहरु खेलिरहेको हुन सक्छन्:

"के भइरहेको छ?"

"मेरो आमाबुवा र मेरो परिवारलाई केहि भयो भने मैले के गर्ने?"

"के म अहिले सुरक्षित त छु? म ठीकै त हुन्छु?"

"यो अफठ्यारो समयबाट निस्कन म के गर्नु सक्छु?"

"यो अफठ्यारो समयमा म अरुलाई कसरी सहयोग गर्न सक्छु?"

"म कोसित कुरा गर्न सक्छु?"

"के अरुलाई पनि मलाई जस्तै लागेको होला?"

"यी भावनाहरु कहिले सम्म रहन्छन्?"

विपत्ति पछि धेरै बच्चाहरुले यस्तो प्रश्नहरु सोध्छन्। तलको जानकारीले उनीहरुको प्रश्नहरुको उत्तर दिन तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ।



## १) के मेरो बच्चाहरु अथवा विद्यार्थीहरुमा भूकम्पले

### नकरात्मक असर पारेको हुन सक्छ?

सक्छ, तर नहुन पनि सक्छ। अनुसन्धानका अनुसार धेरै केटाकेटीहरुमा बैशाख १२ गतेको भूकम्प जस्ता ठूला घटनाले नकरात्मक असर पार्न सक्छन्, तर सबै केटाकेटीहरुमा त्यस्तो असर परेको हुँदैन। त्यो प्रतिक्रियाको तिब्रता र यसको समय अवधिलाई तिन वटा कुराले निर्धारण गर्छन:

- केटाकेटी व्यक्तिगत रुपमा कतिको प्रभावित भए। बच्चाहरुलाई भूकम्पले धेरै प्रभावित गरेको छ भने (घर भत्किएको, नजिकको मान्छेहरुको मृत्यु भएको) उनीहरु बढी दुखी हुन्छन्।
- उनीहरुको वरिपरिको ठूला मान्छेहरुले कस्तो व्यवहार गर्छन्।
- अभिभावकसँगको सम्बन्ध। आमाबुवा, हजुरआमा-हजुरबुवा आदिको समर्थनको साथै मनको कुरालाई सुनिदिने मान्छे भए धेरै सहयोग हुन्छ।

## २) केटाकेटीलाई यो घटना बुझ्न र अगाडि बढ्न म कसरी

### सहयोग गर्न सक्छु?

तपाईं केटाकेटीका शिक्षक अथवा आमाबुवा भएको हुनाले उनीहरुले तपाईंलाई विश्वास गर्छन्। त्यसैले तपाईं उनीहरुलाई धेरै सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

यी महत्वपूर्ण कुराहरुलाई ध्यान दिनुहोला

- केटाकेटीहरुलाई सुरक्षित महसुस गराउनु: सबै भन्दा पहिले केटाकेटीहरुलाई सुरक्षित महसुस गराउनु पर्छ। तपाईंको बच्चाहरुलाई तपाईं राम्ररी चिनुहुन्छ, उनीहरुको आवश्यकताहरु तपाईं बुझ्नुहुन्छ। कुनै बच्चाहरुलाई तपाईंसित समय बिताउँदा सुरक्षित महसुस हुन्छ। कसैलाई फेरी भूकम्प आएमा के गर्ने भन्ने





योजना भयो भने, र कसैले उनीहरूको हेरबिचार गर्छ भनेर थाह हुँदा सुरक्षित महसुस हुन्छ ।

कसैलाई बाजा बजाउने, चित्र बनाउने, अथवा किताब पढ्नेजस्तो उनीहरूलाई रमाइलो लाग्ने काममा भुलिन पाउँदा सुखी र सुरक्षित महसुस हुन्छ । तपाईंले धार्मिक र सांस्कृतिक परम्पराबाट कहिलेकाँहि बच्चाहरूलाई सान्त्वना मिल्न सक्छ ।

**-उनिहरूको बुझाइमा के भएको हो भनेर बुझ्नु:** कहिलेकाँहि केटाकेटीले घटनाहरूलाई राम्ररी बुझेको हुँदैनन् वा उनीहरूको बुझाइ गलत हुन्छ । ठूला मान्छेको प्रतिक्रियाहरूको अनुसार केटाकेटीले प्रतिक्रिया दिने हुँदा उनीहरूका बुझाइ र प्रतिक्रिया तार्किक नहुन सक्छ । त्यस कारणले उनीहरूको बुझाइमा के भएको रहेछ भनेर बुझ्नेपछिमात्र वास्तविकता बुझाउनु पर्छ । यसो गर्दा बच्चाहरूक कुरा सुनिन्छ, र उनीहरूलाई राम्रो लाग्छ ।

टिप्पणी: बच्चाहरू बोल्न तयार नभएको अवस्थामा उनीहरूलाई कृपया जबरजस्ति न गर्नुहोला ।

**- उनीहरूलाई भूकम्पका बारे बुझ्न सहयोग गर्नु:** भूकम्प किन आउन्छ, अर्को ठूलो भूकम्पको चाडै आउने सम्भावना छ कि छैन, र आउने केही महिनामा उनीहरूलाई सुरक्षित राख्ने योजना के हो भनेर सबै केटाकेटीलाई बुझाइदिएमा उनीहरूलाई सजिलो हुन्छ ।

**-उनिहरूलाई आफ्नो भावना व्यक्त गर्ने ठाउँ दिने:** केटाकेटीले आफ्ना भावना बोलेर व्यक्त गर्न सक्छन्, तर कथा लेखेर, चित्र बनाएर, डायरीमा लेखेर, वा कविता लेखेर पनि गर्न सक्छ । आफ्नो भावनाहरूलाई व्यक्त गर्दा हामीलाई हलुका महसुस हुन्छ बालबालिकाहरूलाई पनि यस्तै हुन्छ । उनीहरूको कुरालाई



सहानुभूति राखेर सुनिदिनु होला, उनीहरूको भावनाको कदर गरिदिनुहोला, र उनीहरूलाई नजिस्काउनु होला।

**-दैनिक कार्यतालिका बनाइदिने:** अर्कोको घर वा अस्थायी ठाउँमा बसिराखेको छ वा बालबालिकाहरू विद्यालय गएका छैनन् भने पनि उनीहरूको जीवनमा नियमितता ल्याउनका लागि उनीहरूलाई दैनिक कार्य तालिका बनाइदिनु पर्छ। यसले बालबालिकाहरूलाई जिन्दगी सामान्य छ भने आश्वासन दिन्छ र सुरक्षित महसुस गराउन्छ। त्यसको लागि:

- खाना खाने समय तय गरेर हरेक दिन एकै समयमा खानुहोस्।
- पढ्न र सिक्नका लागि समय छुट्टयाउनुहोस्। गाउँखाने कथाहरू भनुहोस्। बच्चाहरू विद्यालय गएका छैनन् भने यो झनै महत्वपूर्ण हुन्छ।
- बच्चाहरूको बिहानी उठ्ने र राती सुत्ने समय तय गर्नुहोस्। उनीहरू अस्थायी ठाउँमा बसिरहेकाछन् अथवा उनीहरूका अरू प्रतिबद्धताहरू भए पनि एउटै समयमा सुत्दा र उठ्दा राम्रो हुन्छ।
- आफ्नो बच्चाहरूसँग हरेक दिन समय बिताउनुहोस् । आघात परेका बेला बालबालिकाहरूलाई सबै भन्दा सहयोग उनीहरूको अभिभावकबाटै प्राप्त हुन्छ।
- आफ्नो घरको नियमहरूलाई कायम राख्नुहोस्। यस्तो बेलामा आफ्नो काम गर्ने बानी, अरू मान्छेसँग बोल्ने तरिका, जस्ता बच्चाहरूको व्यवहारलाई वास्ता नगर्न सजिलो हुन्छ तर पहिलेको जस्तै वातावरण कायम राख्न महत्वपूर्ण हुन्छ। नियमहरूलाई दृढता र स्नेहको साथ लागु गर्नुहोस्।
- साधारण तरिकाले व्यवहार गर्नुहोस् र सकेसम्म आफ्ना दैनिक क्रियाकलापहरू गर्नुहोस्। यसले तपाईंको बच्चाहरूलाई सबै ठिक हुँदै छ भन्नर विश्वास दिलाउँछ।

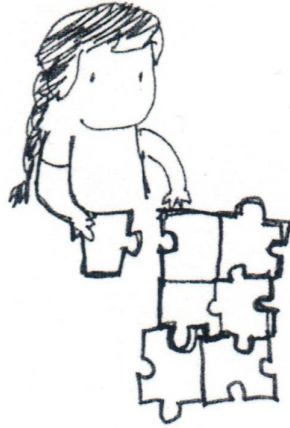


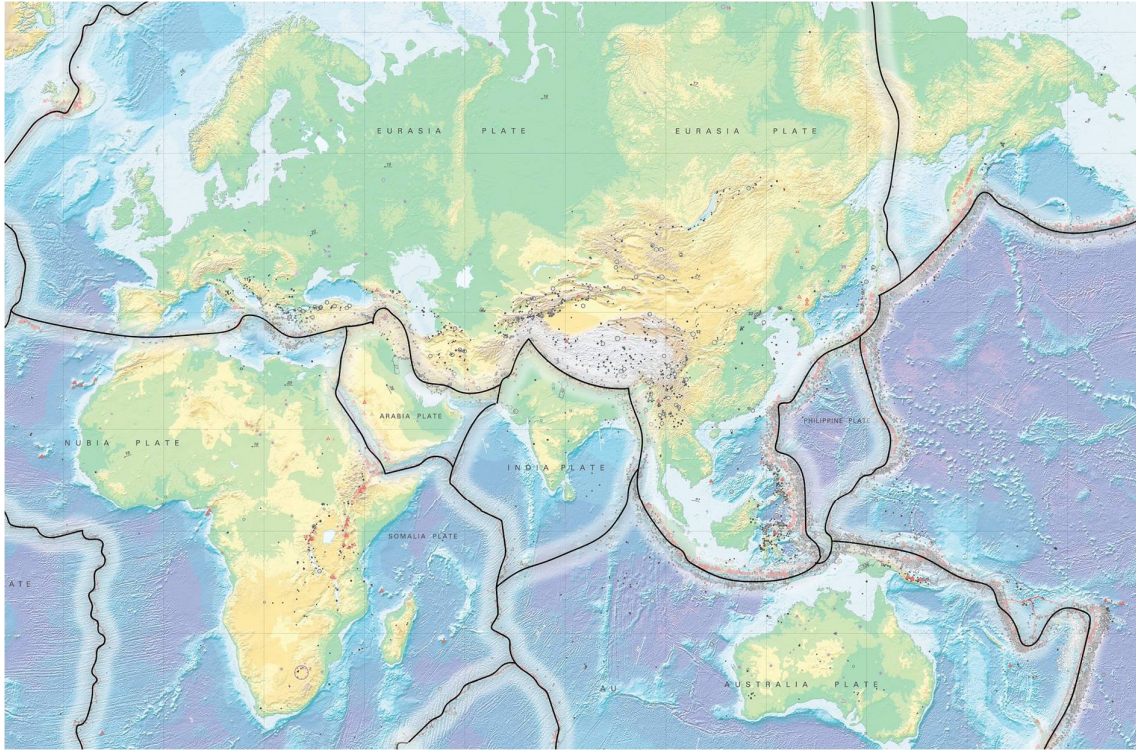
- आफ्नो बच्चाहरुको अगाडि अरु मान्छेहरुसँग कुरा गर्दा ध्यान दिनुहोस्। उनीहरुको अगाडि शान्त रहनुहोस् र सकेसम्म डर लाग्दो अथवा तनावपूर्ण कुरा न गर्नुहोस्।

**आफ्नो खयाल राख्नुहोस्:** आफ्नो शारीरिक अथवा मानसिक स्वास्थ्य ठिक छैन भने बच्चाहरुलाई मद्दत गर्न गाह्रो हुन्छ।

### ३) भूकम्प के हो भनेर कसरि बुझाउने?

तपाईंले कहिले पजल खेल्नु भएको छ?





बाहिरबाट हेर्दा हाम्रो धर्ति सम्म देखिन्छ, तर एक जमीनमुनि हाम्रो धर्ति एउटा पजल जस्तो छ। यो धेरै टुक्राहरु मिलेर बनेको छ । भूमि तल यस्तो छ: यी टुक्राहरुलाई टेक्टोनिक प्लेट्स भनिन्छ। यी टुक्राहरु अचल छैनन्। तिनीहरु एकदमै बिस्तारै चलिरहन्छन्। त्यो टुक्राहरु चलिरहँदा एक अर्कासँग धकेलिन्छन्। एउटा चिजले अर्को चिजलाई धकाल्दै त्यहाँ दबाव बढ्छ। दबाव बढेपछि ती

टुक्राहरु चिप्लिन्छन्..... अौलाबाट चुट्की बजेको जस्तै गरी।



माइली औँला न चिप्ले सम्म बुढी औँला र माहिली औँलाको बिचको दबाव बढिरहन्छ। सारांशमा भन्नु पर्दा हाम्रो भुमी एकै नाश नभइ टुक्रा टुक्राले बनेको छ। यी टुक्राहरुलाई टेक्टोनिक प्लेट्स भनेर चिनिन्छन्। यी टुक्राहरु चलायमान छन्, र त्यस कारण तिनीहरु बिच

दबाव बढ्छ। दबाव धेरै भएपछि ती टुक्राहरु एक्कासी चिप्लिन्छन्।



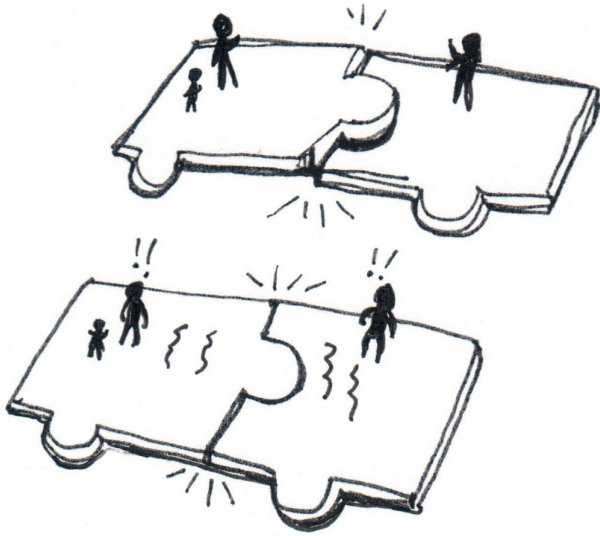
यसले जमिन हलिन्छ। नेपालमा बैशाख १२ गते यहि भएको थियो।

ठूलो भूकम्पमा एकपटक ती टुक्राहरु चिप्ले पछि दबाव पर्याप्त रूपमा कम हुँदैन् त्यसैले पराकम्पहरु आउँछन्।

- <https://www.youtube.com/watch?v=tcPghqnnTVk>

#### ४) नेपालमा के भयो भनेर कसरी बुझाउने:

नेपाल भारतीय र युरेशियन् प्लेटको साँध माथी छ। यी दुइटो टुक्राको बिचमा धेरै समय देखि दबाव बढि रहेको थियो। बैशाख १२ गते तिनीहरु चिप्लँदा ठूलो भूकम्प आयो। यो भूकम्प को केन्द्रबिन्दु वा शुरुवात गोर्खा जिल्लाको बर्पाक थियो। नेपाल, भारत, चीन र बङ्लादेशमा यो भूकम्प महसुस भएको थियो, तर नेपाल यसबाट धेरै भावित भयो।



यो भूकम्पले गर्दा धेरै भवनहरु, घरहरु, ऐतिहासिक स्मारकहरु भत्किए। धेरै मान्छेहरुले आफ्नो ज्यान गुमाए, घाइते भए अथवा कुनै किसिमको नोक्सान भोगे। सबै ठूलो भूकम्प पछि धेरै पराकम्पहरु आउँछन्, र बैशाख १२ को भूकम्पको कारण धेरै वटा पराकम्पहरु आए। धेरै मान्छेहरु स्वाभाविक रूपले





डराए। उनीहरू अझै पनि डराई रहेकाछन्। यस्तो स्थितिमा डराउनु एकदम स्वाभाविक हो।

## ५) के म अहिले सुरक्षित छु?

धर्तिमा भएको धेरै दबाव कम भइसकेतापनि भुकम्प पछि पराकम्पनहरू आइरहन्छन्। पराकम्पहरू आउने क्रम घट्दै जान्छ, र तीनको तीव्रता पनि घट्दै जान्छ। बैशाख १२ को जत्रो भुकम्प अब आउँदैन, र त्यस्तो क्षति पनि अब हुँदैन। भुकम्पहरू आइराख्छन् र तिनीहरूलाई रोक्न मिल्दैन। तर तिनको लागी तयारी गर्न भने मिल्छ।

ईन्जिनियरहरूले घरहरू बस्न लायक अथवा सुरक्षित छन् कि छैनन् भनेर जाँचिरहेका छन्। तपाईंको घरमा थोरैमात्र असर परेको छ भने झरेका कुरा टिपेर, घर सफा गरेर त्यहाँ बस्दा हुन्छ। तर तपाईंको घरलाई धेरै क्षति भएको छ अथवा त्यो पूर्ण रूपले भत्किएको छ भने केही व्यवस्था नहुँदासम्म अस्थायी ठाउँमा बस्दा ठीक हुन्छ।

यस्तो भुकम्प फेरि छिटै आउने सम्भावना धेरै नभए पनि, यस्तो स्थिति आएमा के गर्ने भन्नेबारे एउटा योजना बनाइराख्न राम्रो हुन्छ। त्यस्तो योजना बनाउँदा परिवारको सबै सदस्यहरूको बारेमा सोच्नु पर्छ (तपाईंकी हजुरआमाका आवश्यकताहरू तपाईंको भन्दा फरक हुन्छन्)।

सुरक्षित रहनको लागि बनाइने योजनामा यी कुराहरू समेटिनु पर्छ:

१. तपाईं बस्ने ठाउँमा के-कस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरू आउन सक्छन् भनेर ठम्याउनुहोस्। नेपालमा सुनामि आउँदैन, तर आगजनी हुन बाढी आउन, पहिरो जान, वा भुकम्प आउन सक्छन्।



२. कुन प्रकोपका बेला कहाँ जान सुरक्षित हुन्छ ठम्म्याउनुहोस्। परिवारका लागि भेट्ने ठाँउका बारेमा सल्लाह गर्नुहोस्।
३. प्राकृतिक प्रकोपको बेला परिवारका को-को सदस्य कसरी कहाँ जाने भन्ने बारे छलफल गर्नुहोस्।
४. प्राकृतिक प्रकोप हुन गएमा परिवारका को-को सदस्यले के भूमिका निर्वाह गर्ने भन्ने बारे सल्लाह गर्नुहोस्।
५. प्राकृतिक प्रकोप हुन गएमा केही दिनका लागि पुग्ने पानी र खानेकुराको लागि आत्मनिर्भर हुन सक्नु पर्छ । बाहिरबाट सहयोग आइपुग्न केही दिन लाग्न सक्छ।
६. छरछिमेकमा कुरा गर्नुहोस्। बालबालिकाहरूले कुरा गर्न सक्ने विश्वासिलो मान्छेहरू पहिचान गर्नुहोस् ।

विश्वासिला मान्छेहरूसित बालबालिका सुरक्षित महसुस गर्न सक्छन् र वहाँहरूसँग आफ्नो डरहरूको बारेमा कुरा सक्छन् भनेर उनीहरूलाई सम्झाउनुहोस्। बालबालिका सुरक्षित रहन र सुरक्षित ठाँउमा बस्न अत्यन्त जरुरी छ तर त्यसको साथै उनीहरूले भित्री मनबाट सुरक्षित महसुस गर्न पनि त्यत्तिकै जरुरी छ।

## ६) भूकम्प पछि के के फरक छ भनेर मैले कसरि बुझाउने?

भूकम्पले गर्दा धेरै बालबालिका र ठूला मान्छेको पनि जीवन फेरिएको हुनसक्छ। कुनै कुनै अवस्थामा ती कुरा देख्न मिल्ने खालका हुन्छन् (जस्तो: मान्छेहरूको घर भत्केको)। अरु अवस्थामा देख्न मिल्ने खालका कुरा केही नभए तापनि उनीहरूमा मनविज्ञानिक उतारचडाव भएको हुन सक्छ। यी कुराका बारे बालबालिकासित छलफल गर्नुहोस्।

भूकम्प पश्चात साथी र चिनेका मान्छेलाई भेट्दा तपाइँले यी कुराहरु पहिलाभन्दा फरक देख्न सक्नुहुन्छ



- उनिहरुको घरमा क्षति भएको छ
- उनिहरुको घर भत्किएको कारणले उनिहरु अस्थायी ठाउँमा बस्नु परेको छ
- उनिहरुको विद्यालयमा नोक्सान भएको छ वा भत्किएको छ, र जान नसक्ने अवस्था छ
- उनिहरुको टोलमा घरहरु भत्किएर टोल चिन्न नसकिने भएको छ
- उनिहरुको आमा, बुवा, आफन्त अथवा साथीहरु अब नहुन सक्छन्
- उनिहरुको आमाबाबु काममा जान्दैनन्
- उनिहरुको आमाबाबु अथवा नजिकका मान्छेहरु पहिले भन्दा दुःखी छन्

## ७) मलाई भूकम्प पश्चात फरक अनुभव भइरहेको छ। यो सामान्य हो? के अरुलाई पनि यस्तो महसुस भइराखेको छ?

यस्तो स्थितिमा तपाईंलाई र तपाईंका वरपरका बालबालिकालाई फरक महसुस हुन सामान्य हो। सुरक्षा, माय र सहयोग पाएमा, अनि अलिकति तयारी गर्न सकेमा बिस्तारै तपाईंका भावनाहरु पहिलाजस्तै हुन्छन्। यस्तो स्थितिमा फरक भएका कुराहरु सम्झँदा दुःख, रिस, एकलोपन, चिन्ता, दोष, र लाचारी महसुस हुन सक्छ।

भुकम्पजस्तो प्राकृतिक प्रकोप र कुनैपनि भैसकेको घटनालाई हामी कसैले बदल्न मिल्दैन। यी सबै भावहरु सामान्य हुन्। यस्ता मानसिक आघातबाट अगाडी बढ्नका लागि यी भावनाहरु जरुरी छन्।

सबै मानिसहरुलाई यस्तो समयमा भिन्नाभिन्नै अनुभव हुन्छ। अनुभव हुन सक्ने केही भावहरु यी हुन् :





• दुःखी	• अभागी	• दिक्क
• खुशी	• भयभीत	• आत्सेस
• भाग्यमानी	• आनन्दित	• चिन्तित
• हँसिलो	• रिसाएको	• चिढिएको
• उत्साहित	• शान्त	• बेचैनी
• उदास	• डराएको	• त्रासित

यस्तो मानसिक आघात पछि बच्चाहरुलाई यस्तो व्यवहार गर्न सक्छन्:

• रुने	• झर्कने	• झगडा गर्ने
• ओछ्यानमा पिसाब फेर्ने	• बान्ता गर्ने	• नराम्रो सपना देख्ने
• डराउने	• चटपटाउने	• ध्यान दिन नसक्ने

वरिपरि हेर्दा तपाईंले मानिसहरुले एक अर्कालाई सहयोग गरिरहेको देख्नु हुन्छ। तपाईंले यस्ता भावनाहरु देख्न र महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।

• माया	• स्नेह	• बाड्ने चाहना
• उदारता	• सहयोगी	• बल

## ८) मलाई के भइरहेको छ?

तपाईंले सामान्यतया भन्दा भिन्नै महसुस गरिरहनु भएको हुन सक्छ। तलको सूचीमा आफ्नो बदलिएको व्यवहार पाउन सक्नुहुन्छ।



- सुत्ने बेलामा छट्पटि/ नराम्रो सपना
- चिन्तित, दुःखी, वा भावनाहरुको अभाव
- टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने र अरु शारीरिक लक्षणहरु
- थकाइ लाग्ने
- शक्तिहीन हुने
- विद्यालय अथवा घर बाहिर जान मन नलाग्ने
- ध्यान दिन नसक्ने
- धेरै रुने
- खान मन नलाग्ने अथवा धेरै खान मन लाग्ने
- कुनै कुनै मान्छे, ठाउँ, बास्ना आदिले भूकम्पको बारेमा याद आउने।  
भूकम्पको बारेमा याद गर्न मन नलागेको बेलामा पनि त्यसको याद आउने।
- भूकम्पको याद दिलाउने मान्छे, ठाउँहरु, कुराहरुबाट टाढै रहन मन लाग्ने।  
आफुलाई सबैबाट अलग राख्ने।

समय, माया र सहयोग पाउँदा, र आफ्नो प्रयासले तपाईंको जीवन फेरी सामान्य हुन सक्छ। तपाईंले आफैं गर्न सक्ने चिजहरु धेरै छन्।

## ९) आफ्नो जीवन सामान्यउन म के गर्न सक्छु?

- आफ्नो राम्रो गुणहरु प्रयोग गर्नुस्।
- आफुलाई व्यस्त राख्नुस्।
- आफुलाई आफ्नो बारेमा राम्रो कुरा भन्नुस्।
- लामो सास फेर्नुहोस्। शारीरिक कार्य वा व्यायाम गर्नुहोस्।

आफ्ना व्यक्तिगत गुणको पहिचान र प्रयोग गर्ने



हामी सबैले भोगिरहेको यो आफ्ठ्यारो समयको सामना गर्नका लागि आफ्ना व्यक्तिगत गुणहरूको पहिचान गरेको हुनुपर्छ। विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूका व्यक्तिगत गुणहरूको पहिचान गर्न मद्दत गर्नुहोस्। कहिलेकाँहि नराम्रो कुरा हुँदा अथवा हामी दुःखी भएको बेला हामीले आफ्ना राम्रा गुणहरूका बारे बिर्सन्छौं।

तलको सूचि विद्यार्थीहरूलाई दिनुहोस्, त्यसमा भएको गुणहरू आफूमा पनि छन् भने चिन्ह लगाउन लगाउनुहोस्, र सूचीमा नभएको अरु कुराहरू पनि सोचन प्रोत्साहान गर्नुहोस्।

यो कृत्याकलाप गर्न गाह्रो भएमा केटाकेटीलाई उनीहरूका साथीहरूले उनीहरूलाई कसरी वर्णन गर्छन् भनेर बारे सोचन भन्नुहोस् । साथीहरूले उनीहरूलाई असल साथी वा हासउठ्दो भन्ने थिए कि?

- मलाई गितहरू सुन्न रमाइलो लाग्छ।
- मलाई संगीत बजाउन आउँछ।
- मलाई गाउन आउँछ।
- म एउटा राम्रो साथी हुँ।
- म अरुलाई हसाउन सक्छु।
- मलाई खेल खेल्न रमाइलो लाग्छ।
- म फुर्तिलो छु।
- मलाई किताब पढ्न मन पर्छ।
- म मेहनती छु।
- म कक्षाका साथीहरूसित मिल्छु।
- मलाई कोही ठूलो मान्छेले माया गर्नु हुन्छ।
- मलाई नाटक खेल्न मन पर्छ।
- मलाई नाचन आउँछ।



- म अरुलाई मददत गर्छु।
- म राम्रो चित्र बनाउन सक्छु।
- मलाई स्कुलजान रमाइलो लाग्छ।
- म धेरै बेर सम्म निराश भइरहँदिन।
- मलाई नयाँ कुराहरु सिक्न रमाइलो लाग्छ।
- मलाई नयाँ साथी बनाउन मन पर्छ।
- मलाई हाँस्दा रमाइलो लाग्छ।
- मेरो साथीहरु ममा भरोसा गर्छन्।

### आफुलाई माया गर्ने मान्छेहरुसँग कुरा गर्ने:

हामी मान्छेहरुसँग जहिले पनि कुरा गरिराखेको हुन्छौं। हामी खुशी, दुःखी, उत्साहित अथवा भयभीत भएको बेला हामीले आफ्नो मनको कुरा अरुसित व्यक्त गर्छौं। अरुसित कुरा गर्दा आफ्नो भावनाहरु अझै स्पष्टसित बुझ्न सकिन्छ, र हलुका महसुस हुन्छ। कहिलेकाँहि एकभन्दा धेरै मान्छेसित कुरा गरेपछि मात्र आफ्नो कुरा बुझ्ने मान्छे भेटिन्छ।

केटाकेटीलाई यी प्रश्न सोध्न सकिन्छ: तपाईंले यो भन्दा अगाडी भूकम्पकोबारे कसैसित कुरा गर्नु भएको थियो? तपाईंले कुरा गर्नुभएको मान्छे को हुनुहुन्थ्यो? वहाँसित कुरा गर्दाको तपाईंको अनुभव कस्तो थियो?

### आफुलाई व्यस्त राख्ने:

दुःखी भएको बेला, डराएको बेला, वा अलमलिको बेला, कहिलेकाँहि कसैसित कुरा गर्न मन लाग्दैन। तर त्यसको मतलब केटाकेटीको लागी कोही छैन भन्ने चाँही होइन। यस्तो समयमा कहिलेकाँहि आफ्नो साथी आफैं हुन सकिन्छ भनेर विद्यार्थीहरुलाई बताउनुहोस्।



यस्तो अफ्ठ्यारो समयबाट गुजनका लागी हामी सबै आफैँमा सक्षम छौं भनेर केटाकेटीलाई थाह दिनुहोस्। दुःखी भएको वा डराएक बेला हामी आफूलाई शान्त बनाउने, खुशी दिने, अथवा दुःखको कारण बिर्साउने कृयाकलापहरु गर्न सक्छौं।

तपाईँहरुले पढाउने केटाकेटीहरुले अफ्ठ्यारो समयबाट गुज्रिँदा केही न केही कृयाकलाप पक्कै गर्छन् । निम्नलिखित कृयाकलापहरु पनि उनीहरुले आफैँ गर्न सक्छन्:

- किताब पढ्ने
- चित्र बनाउने
- खेल खेल्ने
- आफ्नो भावनाहरुको बारेमा कथा अथवा कविता लेख्ने
- नजिक भएका साथीसँग खेल्ने
- आफ्नो सबैभन्दा मन पर्ने ठाउँमा भएको कल्पना गर्ने (जस्तै आफ्नो सबैभन्दा मन पर्ने खेल्ने ठाउँ वा आफुलाई सबै भन्दा रमाइलो लाग्ने क्लासमा)
- कुकुर वा बिरालोसँग खेल्ने
- साथीसँग खेल्ने वा समय बिताउने, साथीलाई सहयोग गर्ने
- आफुलाई सबै भन्दा मन पर्ने मान्छेको बारेमा सोच्ने। ऊ किन मन पर्छ? उसमा भएका गुणहरु तपाईँमा पनि भएको कल्पना गर्ने (जस्तै इमान्दारिता, विरता, हँसाउन सक्ने क्षमता, बुद्धिमान)
- एकलै भए पनि गाउने
- मन र शरीरलाई शान्त पार्न लामो र गहिरो सास लिने
- ध्यान/ पुजा गर्ने
- योग गर्ने

अरु के के गर्न मिल्छ?



### आफुसित सकारात्मक कुरा गर्ने:

हाम्रो मनमा जहिले पनि धेरै कुराहरु खेलिरहेका हुन्छन् भन्ने कुरा केटाकेटीलाई बताउनुहोस्। कहिलेकाँहि तिनीहरु राम्रो कुरा हुन्छन् जस्तै "मैले गरेर देखाए, म सफल भए"। तर कहिलेकाँहि नराम्रो कुराहरु पनि सोचिन्छ, जस्तै "म असफल भए, म कस्तो मुख छु"। यस्तो नराम्रो सोचहरुले हामीमा नकारात्मक असर हुन्छ भनेर केटाकेटीले बुझेका हुन्छन्।

नकारात्मक सोचलाई के गर्न सकिन्छ त? नकारात्मक सोचहरुको सट्टा सकारात्मक सोचहरु सोच्न सकिन्छ। मनमा खेल्ने कुराहरुले हामीमा नराम्रो असर पार्ने मात्र होइन, हामीलाई शान्त बनाउन पनि सक्छन् भनेर केटाकेटीहरुलाई थाह दिनुहोस्। , आफुलाई "म यो गर्न सक्छु" अथवा "म यो कठिन समयबाट गुज्रिन सक्छु" जस्तो कुराहरु भनेर भन्दा अपठ्यारा समयमा अलि सजिलो हुन सक्छ।

चिन्तीत वा दुखी भएका बेला आफुसँग (लाई) यस्ता कुरा गर्न (भन्न) सकिन्छ:

- "मैले पहिले पनि समस्याहरु झेलेको छु, यस पटक पनि सक्छु"
- "म फलानो मान्छेसँग कुरा गर्न सक्छु"
- "सबै छिटै ठिक हुन्छ"
- "आराम गर"
- "हामी ठिक हुन्छौं"
- "अरुलाई पनि डर र दुःख लागिरहेको छ। म उनीहरुलाई मदत गर्न चाहान्छु"

यस्तै अरु के-के सोच्न मिल्छ?



## शिक्षक र अभिभावकहरूका लागी टिप्पणी:

सबै मान्छेहरु दृढ हुन्छन् र बालबालिका हामीभन्दा दृढ हुन्छन् । उनीहरूले माया, स्नेह र आफ्ना भावहरू व्यक्त गर्ने मौका पाए दिए भने उनीहरू यो मानसिक आघातसित जुध्न सक्छन् र यसबाट निस्कन सफल हुन्छन् ।

कुनै कुनै बच्चाहरूलाई भुक्म्पका कारण भएको मानसिक आघातबाट निस्कन गाह्रो हुन सक्छ । बच्चाहरूको व्यवहारमा भएका परिवर्तन याद गर्नुहोस् । उनीहरू अरुबेला भन्दा बढी झर्किने, अति दुःखी हुने वा नराम्रो सपना देख्ने गर्छन् भने होशियार हुनुहोस् यस्ता बच्चाहरूलाई तपाईं हाम्रो मद्दतले मात्र पुग्दैन, उनीहरूलाई मनोवैज्ञानिक वा मनोचिकित्सकको सहयोग चाहिन सक्छ । मनोवैज्ञानिकको सहयोगका लागी तपाईं यी ठाउँहरूमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ:

- TPO Nepal
  - URL: <http://www.tponepal.org/>
  - Contact: सुरज कोइराला, Executive Manager ०१-४४३१७१७
- अङ्कुर नेपाल
  - URL: <http://www.ankur.org.np/>
- Center for Mental Health Counseling Nepal
  - URL: <http://www.cmcnepal.org.np/>
- छाहारी नेपाल
  - URL: <http://www.cnmh.info/>
- Center for Victims of Torture in Nepal
  - URL: <http://www.cvict.org.np/>
- सुजेन मानले बनाउनुभएको resources को सूची, जुलाई २०१२
  - URL: <https://sujenman.wordpress.com/2012/07/07/places-for-psychosocial-mental-health-care-in-nepal/>





RATO BANGALA  
FOUNDATION



**Karkhana**  
www.karkhana.asia

## पहिलो दिन : कक्षाका क्रियाकलापहरूको शृङ्खला

क्रियाकलाप १ – सक्रिय बनाउने खेल : म अनुभव गर्दै छु ।

क्रियाकलाप २ – मृगको कथा

क्रियाकलाप ३ – सम्पर्क जालो

क्रियाकलाप ४ – चित्र कोर्ने र देखाउने

स्कूलका नियमित क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप ५ – शिक्षक भन्छन्

क्रियाकलाप ६ – गीत

विषयवस्तु	सामग्री	समय	क.स
<p><b>बिहानी सन्देश</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> सम्बन्ध जोड्ने, विद्यार्थीहरूलाई राम्ररी बस्न र कक्षाका लागि तयार हुन सहयोग पुर्याउने ।</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कक्षा सुरु हुनुअघि बोर्ड/चार्टमा बिहानी सन्देश लेख्नुहोस् :</li> <li>शिक्षकले एक जना विद्यार्थीलाई सन्देश पढ्न लगाउने छन् अनि उसले दिनभरिका क्रियाकलापहरूको सूची पढेर सुनाउने छ ।</li> </ul> <p>प्यारा विद्यार्थीहरू, नमस्कार !</p> <p>मिती :</p> <p>म स्कूलमा फेरि आउन पाउँदा असाध्यै खुसी छु । गएका केही हप्तामा हामीले धेरै कुराहरू भोग्यौं र तिमीहरू पनि आफ्ना साथीहरूसित फर्कन पाएकामा असाध्यै खुसी छौं भन्ने मलाई लागेको छ । मलाई लाग्छ, तिमीहरू विद्यालयको नयाँ शैक्षिक वर्षका लागि उत्सुक भएर बसेका छौं ।</p> <p>आज हामी सबै मिलेर थुप्रै रमाइला क्रियाकलापहरू गर्ने छौं । हामीहरू खेल खेल्ने छौं, चित्र कोर्ने छौं र आपसमा कुराकानी गर्ने छौं । यसबाट हामी सबैले कस्तो महसुस गरिरहेका छौं भन्ने कुरा बुझ्न र एकअर्कालाई मदत गर्न सक्ने छौं ।</p> <p>आजको दिन राम्रो होस्</p> <p>शिक्षकको नाम</p>	<p>चार्ट/बोर्डमा बिहानी सन्देश ; चार्ट पेपर/बोर्डमा दिनका क्रियाकलापको सूची</p>	५	०



<p><b>शिक्षकका लागि टिप्पणी :</b></p> <p>हरेक दिन बिहानी सन्देशबाट कक्षा सुरु गर्नुहोस् । यो कार्य पढाइसँग सम्बन्ध जोड्ने र पठन सत्र सुरु गर्ने उत्तम उपाय हो । हामीले हरेक दिनका लागि नमुना सन्देशहरू तयार पारेका छौं । तपाईंले आफ्ना आवश्यकता अनुसार तिनलाई बदल्न र ग्रहण गर्न सक्नुहुन्छ । कक्षागत क्रियाकलापका शृङ्खलाहरू बोर्डमा पनि लेखिएका छन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।</p> <p>तपाईं आफ्ना विद्यार्थीहरूको उमेर समूहलाई सुहाउँदो भाषा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।</p>			
<p><b>क्रियाकलाप १ : म सुरक्षित अनुभव गरिरहेको छु</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> विद्यार्थीहरूलाई सुरक्षित र सहज अनुभव गर्न सहयोग पुर्याउने।</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई स्वागत गर्ने, विद्यार्थीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन लगाउने, शिक्षकसहित सबैले एक अर्काको हात समाउने ।</li> <li>शिक्षक : "तिमीहरू भुइँलाई छोएको अनुभव गर्छौं ? कस्तो अनुभव छ त ? ठोस, मजबूत, स्थिर ?"</li> <li>शिक्षक : "के तिमी अहिले सुरक्षित अनुभव गरिरहेका छौं ? यदि तिमी सुरक्षित अनुभव गरिरहेका छौं भने आफ्नो दाहिने खुट्टो भित्र राख ।"</li> <li>यदि कसैले आफ्नो खुट्टो भित्र राखेन भने, शिक्षक : "के जमिन हल्लिरहेको छ ? के तिमी खुट्टा दह्राँसँग जमिनमा अडिएका छन् ?"</li> <li>विद्यार्थी : "छन् ।"</li> <li>शिक्षक : "त्यसो भए तिमी सुरक्षित छौं ।"</li> <li>यदि हरेकले आफ्ना खुट्टा भित्र राखे भने शिक्षकले फेरि पक्का गर्दै भन्छन् : "ल अब हामी सबैले सुरक्षित अनुभव गरिरहेका छौं ।"</li> </ul>		५	१०
<p><b>क्रियाकलाप २ : मृगको कथा</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> कुनै पनि आघात आइपर्दा गति ठप्प हुन्छ भन्ने कुरा विद्यार्थीलाई बुझाउने र आघातले गर्दा शरीरमा रोकिएको शक्ति बाहिर निकाल्न उनीहरूलाई सहयोग गर्ने</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>शिक्षकले मृगहरू सम्बन्धी जानकारी दिने/कथा सुनाउने छन् :             <ul style="list-style-type: none"> <li>शिक्षक : "म एउटा मृग (सानो मृग जस्तै जनावर)को कथा सुनाउँदै छु, जसले डरलाग्दो घटनाको सामना गर्छ र त्यसलाई पार गर्छ....।"</li> </ul> </li> <li>शिक्षकले बाँकी रहेको कथा फेरि भन्ने छन्* (आजको पाठ योजनाको अन्त्यमा राखिएको) ।</li> <li>अभिनय गर्ने :             <ul style="list-style-type: none"> <li>मृग कसरी ठप्प रोकिन्छ र हिँड्छ भन्ने कुरा अभिनय गरेर देखाउन शिक्षकले विद्यार्थीलाई भन्ने छन् ।</li> </ul> </li> </ul>	शिक्षकका लागि मृगको कथा सम्बन्धी सामग्री	१०	२०



<ul style="list-style-type: none"> <li>○ तिनीहरू ठप्प रोकिएका बेला – विद्यार्थीहरूलाई सामान्य अवस्थामा भन्दा फरक अनुभव गर्ने तिनका शरीरका अङ्गहरूमा ध्यान दिन लगाउनु होस् ।</li> <li>○ जस्तो कि विद्यार्थीलाई सकेसम्म सानो भएर बस्न लगाउने । सास सकेसम्म सुस्तरी फेर्न लगाउनु होस्, मानी लिनुहोस् कि सिंहले तपाईंको गन्ध पाएको छ ।</li> <li>○ जब सिंह त्यहाँबाट टाढा जान्छ, उनीहरू डरले बेसरी काँपिरहँदा सम्म बिस्तारै आँखा खोल्न, चारैतिर हेर्न, चलमल गर्न, घिस्रिँदै अगाडि बढ्न लगाउनु होस् ।</li> <li>○ अन्त्यमा, उनीहरूलाई आफ्नो सामान्य रूपमा खडा रहने अवस्थामा फर्किन भन्नुहोस्, जहाँ उनीहरूले आफूलाई बलियो, स्थिर र सुरक्षित अनुभव गर्न सकून् ।</li> </ul>			
<p><b>शिक्षकका लागि टिप्पणी :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. कथाको सार : डरलाग्दो अवस्थाको सामना गर्नुपर्दा मृगले सामान्यतः दुई किसिमले प्रतिक्रिया जनाउँछन् । उनीहरूको पहिलो प्रयास त्यहाँबाट भाग्ने नै हुन्छ । केही गरी समातिएका खण्डमा उनीहरूले आफ्नो गति ठप्प पारेर मरेको नाटक गर्छन् । यी दुवै प्रयासले उनीहरूलाई आफ्नो जीवन रक्षा गर्न मदत पुग्दछ । यसरी आफ्नो गति ठप्प पार्ने कार्यले मृग आघातमा छ भन्ने कुरालाई जनाउँछ । त्यसपछि, मृग सामान्य गतिमा फर्कन्छ र फेरि सुरक्षित र खुसी अनुभव गर्छ ।</li> <li>2. सामान्य अवस्थामा फर्किँदा, विद्यार्थीहरू काँप्ने अथवा चिच्छ्याउने गरे तापनि शिक्षकले उनीहरूलाई आफ्ना प्रतिक्रिया व्यक्त गर्न दिनुपर्दछ । यसरी कराएपछि अथवा डरले काँपेपछि मृगले अझ बढी सुरक्षित र बलियो अनुभव गर्ने हुनाले उनीहरूको प्रतिक्रिया ठिकै हो भन्ने कुरा विद्यार्थीहरूलाई सम्झाउनु पर्दछ ।</li> <li>3. साना केटाकेटीहरूलाई उनीहरूले गति ठप्प रोक्ने/चलमल गर्ने अभिनय गर्नुभन्दा अगाडि यसलाई जनावरहरू पात्र भएको कथाका रूपमा भन्नुहोस् ।</li> </ol>			
<p><b>क्रियाकलाप ३ : सम्पर्क जालो</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> भुइँचालो जाँदाको हरेकको अनुभवलाई आपसमा जोड्ने</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सबै विद्यार्थीलाई एउटा ठुलो गोला घेरामा उभ्याउनुहोस् ।</li> <li>● पहिलो चरण : सकारात्मक भनाइ : हरेक व्यक्तिले धागो समातेर त्यसको डल्लो अरुलाई दिनु अगाडि आफ्नै बारेमा केही सकारात्मक कुरा भन्दछ । त्यसपछि धागाको डल्लो अर्को व्यक्तिलाई दिन्छ । साना विद्यार्थीको हकमा भने डल्लालाई भुइँमा गुडाउन पनि सकिन्छ अथवा शिक्षकले त्यसलाई एक जनाबाट अर्को हातमा पुऱ्याउन सहयोग गर्न सक्दछन् ।</li> <li>● दोस्रो चरण : धागाको डल्लो सबैका हातमा पुगिसकेपछि, छलफल गर्नुहोस् । यसरी धागो समातिरहँदा कस्तो अनुभव हुन्छ ? (हामी संगसंगै छौं... इत्यादि ।)</li> <li>● तेस्रो चरण : हरेकले धागो समातिराख्छन् ।</li> </ul>	धागाको डल्लो	४५	६५



<ul style="list-style-type: none"> <li>अब शिक्षकले उत्प्रेरित गर्छन् :             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “भुइँचालो जाँदा तिमी कहाँ थियो र के भयो हामीलाई भन ।” आआफ्ना अनुभव सुनाउने ।</li> <li>2. तिमीलाई कस्तो अनुभव भयो ? (साना केटाकेटीहरूलाई अनिवार्य छैन)</li> <li>3. तिमीले आफूलाई कसरी सँभाल्यौ ? तिमीलाई सँभालिन कुन कुराले सहयोग गर्‍यो ? (साना केटाकेटीहरूलाई अनिवार्य छैन)</li> <li>4. तिमीले कति बेला सुरक्षित अनुभव गर्‍यो ?</li> </ol> </li> <li>चौथो चरण : हामीले हरेकका अनुभव सुन्यौ, अहिले आफ्नो अनुभव सुनाइसकेपछि तिमीलाई कस्तो लागेको छ ? (साना केटाकेटीहरूलाई अनिवार्य छैन)</li> <li>तपाईंलाई लागेमा अरु छलफल पनि गराउन सक्नुहुन्छ ।</li> </ul>			
<p><b>शिक्षकका लागि टिप्पणी :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. सामान्यतः हामी आफ्नो जीवन नदी जस्तै भएर बिताउँछौं, हामी आआफ्नो गतिमा अगाडि बढ्दछौं । तर जब हामीले भुइँचालो जस्तो कुनै अपठ्यारो घटनाको सामना गर्दछौं, यसले हाम्रो जीवनको गतिलाई भड्ग गरिदिन्छ र डर एवम् असुरक्षाको भावना पैदा गर्न सक्दछ । हामी आफ्ना विद्यार्थीको जीवनलाई फेरि सामान्य अवस्थामा ल्याउन मदत गर्न चाहन्छौं । यो क्रियाकलापले अरूलाई पनि त्यस्तै अनुभव भएको थियो र उनीहरू एकला छैनन् भन्ने कुरा विद्यार्थीहरूलाई देखाउँछ ।</li> <li>2. विद्यार्थीहरूका भावनाको कदर गर्नुहोस् र आफ्नो विचार नलादनुहोस् । विद्यार्थीहरूबाट आएका भिन्न भिन्न प्रतिक्रिया/सुझाउलाई सुन्नुहोस् र परस्पर सम्बन्धित तुल्याउनुहोस् । उदाहरणका लागि, गर्ने हुने र नहुने कुराहरू :             <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>गर्न नहुने :</b> कुनै अनुभवका बारेमा विद्यार्थीले भनेको कुराको मूल्याङ्कन वा आलोचना (जस्तै : “के भयो त, सबैका घर भत्केकै छन् !”)</li> <li>● <b>गर्न हुने :</b> कदर गर्नुहोस् : (जस्तै : “घर भत्किँदा तिमीलाई साह्रै दुःख लागेको होला”; “हामी मध्ये धेरैका घर भत्केका छन् र यो साह्रै दुःख लाग्दो कुरा हो ।”)</li> </ul> </li> </ol>			
<p><b>क्रियाकलाप ४ : चित्र कोर्ने र देखाउने</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> विद्यार्थीहरूले आफ्ना अनुभवहरू कलाको माध्यमद्वारा व्यक्त गर्दछन् ।</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● विद्यार्थीहरूलाई बितेका केही हप्तामा घटेको कुनै कुराको चित्र कोर्न लगाउनु होस् ।</li> <li>● विद्यार्थीहरूको अवलोकन गर्दै शिक्षक कक्षा वरिपरि घुम्ने र उनीहरूलाई चित्र बनाउने समय दिने ।</li> <li>● शिक्षकले चित्रको गुणस्तरका बारेमा टिप्पणी गर्नु हुँदैन तर विद्यार्थीले आफ्नो चित्रका विषयका के भन्छन् भन्ने कुरा सुन्नुपर्दछ । विद्यार्थीहरूलाई चित्रमा आफ्नो नाम र मिति लेख्न लगाउनुहोस् ।</li> </ul>	<p>कागज, रङ्गिन सिसाकलम, सिसाकलम, इरेजर</p>	<p>६०</p>	<p>१२५</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>विद्यार्थीहरूको उमेर-तह र कति छिटो उनीहरूले चित्र बनाइसकछन् भन्ने कुरालाई हेरेर उनीहरूलाई ती चित्रका विषयमा केही लेख्न पनि लगाउन सकिन्छ।</li> <li>२० मिनेटपछि, विद्यार्थीहरूले आफूले बनाइसकेको वा बनाउँदै गरेको चित्र सबैलाई देखाउँछन् । विद्यार्थीहरूलाई सुरुमा जोडीका रूपमा र त्यसपछि चार जनाको समूहमा आफ्नो चित्र देखाउन लगाउनु होस् । हरेक समूहको एक जना विद्यार्थीले पुरै कक्षालाई चित्र देखाउने छ ।</li> <li>शिक्षकले विद्यार्थीले भनेको कुरालाई समर्थन गर्दछन् र अरू विद्यार्थीका सुझाउसित जोड्ने कोसिस गर्दछन् ।</li> </ul>		
<p><b>शिक्षकका लागि टिपोट :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>चित्र कोर्नु भनेको भावनालाई अभिव्यक्त गर्ने एउटा प्रभावकारी तरिका हो । यो एक किसिमको उपचार पद्धति हो । शिक्षकले अतिशयोक्तिपूर्ण भावना र अस्वाभाविक व्यवहारको टिपोट गर्दछन् र पछि तिनलाई व्यक्तिगत रूपमा मूल्याङ्कन गर्दछन् ।</li> <li>भुइँचालो भनेको निकै ठूलो घटना हो र हाम्रो खास अनुभव भनेको त्यसको एउटा सानो हिस्सा हो । आफूले भोगेका घटनारू साटासाट गरेर हामीले उस्तै अनुभवहरू बाँडिरहेका हुन्छौं । हामीहरू सबै एकआपसमा जोडिएका छौं र एकला छैनौं ।</li> <li>एकैचोटि थुप्रै किसिमका भावनाहरूको अनुभव गर्नु, अथवा कुनै पनि भावना अनुभव नगर्नु, अथवा शून्य भएको अनुभव गर्नु ठिकै हो । यी सबै कुरा सामान्य हुन् भन्ने कुरामा विद्यार्थीहरूलाई ढक्क बनाउनुहोस् ।</li> </ol>		
<p><b>नियमित क्रियाकलापहरू :</b></p> <p>पहिलो दिनका अन्य क्रियाकलापहरू निम्न हुन सक्दछन् :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>कुनै किताब पढ्ने</li> <li>नियमित कक्षामा हुने केही क्रियाकलापहरू</li> <li>नाच</li> <li>खेलकुद</li> </ol>		
<p><b>क्रियाकलाप ५ : शिक्षक भन्छन्</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> विद्यार्थीहरूलाई उत्साहित गर्ने र सकारात्मक कुरा भनेर छोड्ने</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <p>शिक्षक : “शिक्षक भन्छन् (अथवा गोपाल सर भन्छन्) हँसिलो अनुहार देखाऊ”: सबैले हँसिलो अनुहार बनाउँछन् ।</p> <p>शिक्षक : “शिक्षक भन्छन् थपडी बजाऊ”: सबैले थपडी बजाउँछन् ।</p> <p>शिक्षक : “उफ्र!”: कोही पनि उफ्रनु हुँदैन किनभने शिक्षकले “शिक्षक भन्छन्” भनेका छैनन् ।</p> <p>शिक्षक : “शिक्षक भन्छन् हामी खुसी हुनेछौं भन” : सबैले भन्छन्- “हामी खुसी हुनेछौं ।”</p> <p>शिक्षक : “शिक्षक भन्छन् आफ्नो साथीलाई केही राम्रो कुरा भन” : सबैले आफ्नो नजिकको साथीलाई केही राम्रो कुरा भन्छन् ।</p>	१०	१३५



<p>शिक्षक : “सुत !”: विद्यार्थीहरू सुत्दै नन् किन भने शिक्षकले “शिक्षक भन्छन्” भनेनन् ।  शिक्षक : “शिक्षक भन्छन् आफू नजिकको मानिसलाई हेरेर मुस्कुराऊ” : शिक्षक नजिकको व्यक्ति आफू नजिकको व्यक्तिलाई हेरेर मुस्काउँछ र त्यो मुस्कान कक्षाभरि घुमेर फेरि उही व्यक्तिकहाँ आइपुग्छ ।</p>		
<p><b>क्रियाकलाप ६ : दिनको अन्तिम क्रियाकलाप</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> विद्यार्थीहरू सकारात्मक सोचका साथ विद्यालयबाट फर्किने</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• पुरै कक्षा मिलेर केही बेर गीत गाउनुहोस् : जस्तै “If You’re Happy and You know it” अथवा “फुलको आँखामा” अथवा आफूलाई मन पर्ने अरु कुनै गीत ।</li> </ul>		१५ १५०
<p><b>शिक्षकका लागि टिपोट :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. दिनको अन्तिम क्रियाकलाप उत्साहित तुल्याउने खालको अथवा कुनै प्रणायाम सम्बन्धी वा सुनेर गरिने अभ्यास पनि हुन सक्दछ ।</li> <li>2. दैनिक क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरूलाई दिन कस्तो बित्यो, भन्न लगाउनुहोस् । उदाहरणका लागि : आजको दिन कस्तो भयो ? तिमीलाई कुन क्रियाकलाप सबभन्दा मन पर्यो ?</li> </ol>		



## मृगको कथा

\*माथि निलो आकाश र तल हरियो घाँसले भरिएको कुनै ठाउँमा उज्यालो र सुन्दर दिन थियो । अफ्रिकाको त्यो घाँसे मैदानमा मृगको बथान रमाउँदै चरिरहेको थियो । अलि परतिर असाध्यै गर्मी भएपछि छहारी दिने केही रुखहरू देखिन्थे । त्यहाँ आमा, बुवा, दिदी, दाजु र हजुरबा मृगहरू सबैतिर छरिएका थिए । तीबाहेक त्यहाँ काका, काकी, भतिजा र भतिजी मृगहरू पनि थिए । त्यो बथान खुसीले भरिएको थियो ।

आमा मृग असाध्यै चनाखी थिई । उसले पछाडि हेरी र रुखहरूमा केही कुरा चलमलाए जस्तो अनुभव गरी । कहीं त्यो सिंह त होइन ? उसलाई त्यो कुराको पक्का त भएन तर उसको मुटु भने जोडले धड्किन थाल्यो । उसले साना मृगहरूलाई सतर्क गराउन चाहिन, त्यसैले उसले बिस्तारै बाबु मृगलाई भनी, “मलाई ती रुखहरूपछाडि सिंह छ कि जस्तो लागेको छ ।” बाबु मृग चाहिँ सतर्क भयो तर उसले केही भन्न नपाउँदै चाँडै आत्तिइहाल्ने स्वभावको काका मृगले त्यो कुरा चाल पायो र आफ्नो ज्यान जोगाउन भाग्न थाल्यो । असाध्यै बुढो भएकाले दौडिन नसक्ने हजुरबा मृगबाहेक अरू सबै मृगहरू पछिपछि दौडिन थाले ।

रुखहरूका पछाडि बसेर लुकीछिपी आक्रमण गर्ने दाउमा रहेको सिंहले मृगहरू दौडिरहेको देख्यो र तिनीहरूलाई पछ्याउन थाल्यो । बिचरा हजुरबा मृग, उसले अगाडि हेर्‍यो र आफ्नो परिवार र साथीहरूलाई आफूभन्दा निकै पर पुगिसकेको देख्यो । अनि उसले पछाडि फर्केर हेर्दा सिंह आफूतिर आइरहेको देख्यो । “अब म छिटो कुदिनँ भने सिंहको आहारा हुनेछु,” उसले विचार गर्‍यो । तर उसले के नै गर्न सक्थ्यो र ? हजुरबा मृगका कमजोर, बुढा खुट्टाहरूले चाँडो दौडिनै मानेनन् । उसले आफ्ना खुट्टाभन्दा पनि मुटु तेजसँग दौडिरहेको अनुभव गर्‍यो । आखिरमा ऊ अब दौडिनै नसक्ने भयो र मरे जस्तो गरेर भुइँमा पल्ट्यो । हजुरबा मृगले सिंह नजिकै अइरहेको कुरा थाहा पायो किनभने सिंहले जोडसँग फवाँफवाँ गरेको उसले सुन्यो । उसले मुसो जतिकै सानो हुने र सकेसम्म कम सास फेर्ने प्रयास गर्दै सिंहलाई पछिन् थाल्यो । केही बेरमै हजुरबा मृग भएको ठाउँमा सिंह आइपुग्यो र उसलाई वरिपरि घुमेर नजिकबाट सुँघ्न थाल्यो । हजुरबा मृगको डरको कुनै सीमा रहेन । उसले आफू बाँच्ने कुराको आस मान्यो । “हतेरी ! मरेको सिनो,” सिंहले भन्यो । हजुरबा मृगले अघि जसरी सिंह आफूतिर आएको सुनेको थियो, उसरी नै ऊ आफूदेखि पर गइरहेको सुन्यो । हजुरबा मृगको हर्षको कुनै सीमा रहेन र उसले आफ्नो भाग्य बलियो भएको कुरालाई पत्याउनै सकेन । उसले केही बेरसम्म पखिँरह्यो र सिंह पर पुगिसक्यो भन्ने कुरा पक्का गर्नका लागि थोरै टाउको उठाएर हेर्‍यो । केही बेर अघिसम्म आफू मारिनेछु भन्ने ठानेको हजुरबा मृग आफूलाई जिउँदो र दुरुस्त पाएर दङ्ग पर्‍यो । उसले आफ्नो शरीर झड्कायो, यताउता उफ्रिन थाल्यो र बाँकी बथानलाई पखिँर बस्यो ।



## दोस्रो दिन : कक्षाका क्रियाकलापहरूको शृङ्खला

क्रियाकलाप १ - सक्रिय बनाउने खेल : "सबैले गरौं"

क्रियाकलाप २ – आपना भावना व्यक्त गर्ने इयाले खेल

क्रियाकलाप ३ – भावनाहरूका बारेमा लेख्ने

## क्रियाकलाप ४ – सुरक्षा योजना

स्कूलका नियमित क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप ५ – म आफैलाई मदत गर्ने छु

### क्रियाकलाप ६ – गीत गायन

विषयवस्तु	सामग्री	समय	कू.स
<p><b>बिहानी सन्देश</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> सम्बन्ध जोड्ने, विद्यार्थीहरूलाई राम्ररी बस्न र कक्षाका लागि तयार हुन सहयोग पुर्याउने ।</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कक्षा सुरु हुनुअघि बोर्ड/चार्टमा बिहानी सन्देश लेख्नहोस् :</li> <li>● शिक्षकले एक जना विद्यार्थीलाई सन्देश पढ्न लगाउने छन् अनि उसले दिनभरिका क्रियाकलापहरूको सूची पढेर सुनाउने छ ।</li> </ul> <p>प्यारा विद्यार्थीहरू,                                      मिति :</p> <p>नमस्कार,</p> <p>मलाई लाग्छ, हामीले हिजो गरेका क्रियाकलाप तिमीहरूलाई रमाइलो लाग्यो होला । आज हामीले विभिन्न क्रियाकलापहरू गर्ने योजना बनाएका छौं र बिस्तारै हाम्रो विद्यालयका नियमित कार्य पनि सुरु गर्ने छौं । सक्रिय तुल्याउने क्रियाकलापसँगै हामीले सुरुवात गर्ने छौं र कुनै गीत गाएर टुङ्ग्याउने छौं ।</p> <p>तिमीहरूको आजको दिन राम्ररी बितोस् ।</p> <p>धन्यवाद ।</p>	चार्ट पेपर (ऐच्छिक)	५	०

<p><b>शिक्षकका लागि टिप्पणी :</b></p> <p>हरेक दिन कुनै सन्देशबाट कक्षा सुरु गर्नुहोस् । हामीले हरेक पाठ योजनाका लागि नमुना सन्देशहरू तयार पारेका छौं । तपाईंले आफ्नो आवश्यकताअनुसार तिनलाई बदल्न र परिमार्जन गर्न सक्नुहुन्छ ।</p>			
<p><b>क्रियाकलाप १ : सक्रिय तुल्याउने क्रियाकलाप "सबैले गरौं"</b></p> <p><b>उद्देश्य:</b> विद्यार्थीहरूलाई सिकाइका लागि सुरक्षित, सहज र तन्त्रियार हुन मद्दत गर्ने ।</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन लगाउँछन् ।</li> <li>• विद्यार्थीहरूले पालैपालो "सबैले गरौं ..... " भनेर चिच्याउँछन् र त्यसपछि त्यस क्रियाकलाप अन्तर्गतको कार्यका रूपमा गोलो घेरामा उभिएका सबैले त्यसको नक्कल गर्दछन् ; उदाहरणका लागि : "५ पटक उफ्रौं"— सबै जना पाँच पटक उफ्रन्छन् ; "सबै जना हाँसौं"— सबै जना हाँस्छन् । यसरी पालैपालो गरेर विद्यार्थीहरूले निर्देशन दिन्छन् ।</li> </ul>		१०	१५
<p><b>क्रियाकलाप २ : आफ्ना भावना व्यक्त गर्ने (ठुला विद्यार्थीहरूका लागि)</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> अनुभूतिहरूलाई चिन्ने र तिनलाई जोड्ने</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <p>(१) <b>झ्याले क्रियाकलाप :</b> अनुभूति/भावनाका उदाहरणहरूका बारेमा चार्ट पेपर अथवा नोट कापीमा लेखेर छोटकरीमा चर्चा गर्नुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• विद्यार्थीहरूलाई लगभग चार जनाका समूहहरूमा बाँड्नु होस् ।</li> <li>• कक्षाको आकार अनुसार न्युज प्रिन्टहरूमा निम्न छ ओटा (अथवा छ ओटाका दुई सेट बनाई) छोटो संवादहरू लेखेर कक्षाकोठाका विभिन्न भागहरूमा अथवा टेबुलमा रहेका नोटकापीमा टास्नुहोस् ।</li> </ul> <p><b>छोटो संवादहरू</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• म नरमाइलो मान्छु जब.....</li> <li>• म डराउँछु जब.....</li> <li>• म रिसाउँछु जब.....</li> <li>• म खुसी हुन्छु जब.....</li> <li>• म सुरक्षित अनुभव गर्छु जब.....</li> <li>• म निपुण छु..... (जस्तै : गितार बजाउनमा, अरूलाई हसाउनमा, अरूलाई मद्दत गर्नमा, मेरी हजुरआमाको स्यहार गर्नमा)</li> </ul>	<p>न्युज प्रिन्ट ; मार्करहरू ; मास्किङ टेप</p> <p>कथा लेख्ने कागज ; सिसाकलमहरू</p>	७५	९०





<ul style="list-style-type: none"> <li>• विद्यार्थीलाई हरेक अनुभूतिसम्बन्धी केही उदाहरण सोध्नुहोस् ।</li> <li>• आफ्ना समूहमा, विद्यार्थीहरूले माथिका छोटो संवादप्रति आफ्ना प्रतिक्रिया लेख्नका लागि तिन मिनेट समय लिन सक्दछन् ।</li> <li>• शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई अर्को झ्यालतर्फ हेर्ने सङ्केत दिन्छन् र भन्छन् : "त्यहाँ के लेखिएको छ पढ र पहिल्यै लेखिसकिएको कुरा नदोहोर्याईकन आफ्नो प्रतिक्रिया थप ।"</li> <li>• हरेक अनुभूतिको विषयमा विद्यार्थीले दुई वा तिन मिनेट समय लिनेछन् ।</li> <li>• सबै समूहहरूले सबै छोटो संवादहरूमा काम नगरेसम्म एउटाबाट अर्कोमा घुमाइरहनुहोस् ।</li> <li>• आफूले काम गरिरहेको झ्यालमा के लेखिएको छ भन्ने कुरा समूहहरूलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।</li> </ul> <p>(2) <b>भावनाका विषयमा लेखन</b> हरेक विद्यार्थीले एउटा भावनाको छनोट गर्दछ र एउटा कथा/कविता लेख्दछ । उनीहरूले एकआपसमा त्यसलाई सुनाउँछन् । यदि कक्षा निकै ठुलो छ भने शिक्षकले एकआपसमा सुनाउनका लागि दुई समूहमा बाँड्दछन् ।</p> <p><i>शिक्षकका लागि टिपोट : यसलाई कक्षा ..... का भावना शीर्षकको किताबका रूपमा सङ्गृहीत गर्न सकिन्छ । (ऐच्छिक)</i></p>			
<p><b>क्रियाकलाप ३ : आफ्ना भावना व्यक्त गर्ने (साना विद्यार्थीहरूका लागि)</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> अनुभूतिहरूलाई चिन्ने र तिनलाई जोड्ने ।</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <p>(1) <b>टिभी स्क्रिन/माइक</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ठुलो समूहमा मानिसहरूले अनुभव गर्ने अनुभूति/भावनाहरूको (जस्तै : खुसी, दुःख, रिस, एकलोपना, भोक, डर, उत्तेजना इत्यादि) बारेमा विचारोत्तेजक छलफल चलाई ती भावना साटासाट हुँदै गर्दा शिक्षकले ती सबै भावनाहरूलाई रेकर्ड गर्नका लागि चार्ट पेपर प्रयोग गर्दछन् ।</li> <li>• आफ्नो अनुहार वरिपरि टिभीको पर्दालाई जनाउने फ्रेम बनाउन या त A3 आकारको कागजको चौधेरा (भित्री भाग काटिएको २ इन्चीको फ्रेम सहित) अथवा हातका चोरी औँला र बुढी औँलाको प्रयोग गर्नुहोस् ।             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>पहिलो चरण :</b> शिक्षकले अनुहारअगाडि टिभी फ्रेम कसरी समात्ने भन्ने कुरा देखाउँछन् र भन्छन् "म खुसी छु किनभने .....", त्यसपछि "म दुःखी छु किनभने ....."</li> <li>○ <b>दोस्रो चरण :</b> त्यसपछि दायाँतर्फको विद्यार्थीले शिक्षकको दुःखद अवस्थाको प्रतिक्रियामा सान्त्वनापूर्ण शब्दहरू भन्दछ ।</li> </ul> </li> </ul>	<p>कलमहरू रङ्गिन मार्करहरू टिभीको पर्दाका लागि काटिएका कागजका टुक्रा कथाहरू लेख्न र किताब बनाउन चाहिने कागजहरू</p>	<p>७५</p>	<p>१६५</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>तेस्रो चरण :</b> उक्त विद्यार्थी टिभी स्क्रिनसँगै अर्कोतर्फ फर्किन्छ र उसको दायाँतर्फको विद्यार्थीले सान्त्वना दिने शब्दहरू भन्दछ । यो प्रक्रिया सबै जनाको एकचोटि पालो नपुगेसम्म निरन्तर जारी रहन्छ ।</li> </ul>			
<p><b>शिक्षकका लागि टिपोट :</b></p> <p>यदि कुनै विद्यार्थी बोल्दैन भने शिक्षकले आफै छोटो संवाद बोलेर मदत गर्ने छन् अथवा अर्को विद्यार्थीलाई बोल्नका लागि पास गर्ने छन् । यो विद्यार्थीहरूले विश्राम लिनका लागि उपयुक्त समय हो ।</p>			
<p>(2) <b>खुसी र दुःखको किताब बनाउने</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• शिक्षकले हरेक विद्यार्थीलाई एउटा पाना दिन्छन्, जसमा निम्न कुरा लेखिएको हुन्छ : "मैरो साथी उदास/दुःखी भएका बेला म उसलाई यसरी खुसी पार्छु ..... ।" विद्यार्थीहरूले आफूले के गर्ने छु भन्ने कुरा लेख्ने वा चित्र बनाउने छन् र यसलाई कक्षाको सबैसित बाँड्ने छन् ।</li> <li>• त्यसपछि शिक्षकले "कक्षा ..... का खुसी र दुःखको किताब" नामक किताबका रूपमा सङ्गृहीत गर्ने छन् ।</li> </ul>			
<p><b>शिक्षकहरूका लागि नोट :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. भावनाहरूका बिचमा वास्तविक जीवनको सम्बन्धलाई जोड्नुहोस् – हाम्रा साथीहरू उदास हुँदा हामीले तिनलाई खुसी बनाउन सक्ने विभिन्न कुराहरू हुन्छन् । उनीहरू डराएका बेला उनीहरूलाई सुरक्षित महसुस गराउनका लागि गरिने कुराहरू पनि हुन्छन् । तपाईंले अरूलाई सहयोग गर्न आफ्नो ताकतलाई कसरी प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ ?</li> <li>2. भुइँचालो जाँदा र गइसकेपछि थुप्रै किसिमका अनुभूति/भावनाहरू हुनु अथवा कुनै पनि भावना/अनुभूति नहुनु सामान्य कुरा हो भन्ने कुरा विद्यार्थीहरूलाई जानकारी दिनुहोस् ।</li> </ol>			
<p><b>क्रियाकलाप ४ : सुरक्षा योजना : निर्देशन र अभ्यास</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> भुइँचालो गएका बेला पालना गर्नुपर्ने विधिहरूलाई शारीरिक रूपमा अनुभव गर्ने ।</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• विद्यार्थीहरूसँग भूकम्प सुरक्षा योजनाको महत्त्वका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।</li> <li>• सुरक्षा योजनाको विधिका बारेमा छलफल गर्नुहोस् र विद्यार्थीलाई यस्तो योजना अनुसारको कार्य हुने छ भन्ने जानकारी गराउनुहोस् ।</li> </ul>		३०	१९५



<p>आपत् कालीन अवस्थामा के गर्ने र कहाँ जाने भन्ने कुरा जान्नु र भाग्ने होइन, शान्त रहनु आवश्यक छ भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विद्यार्थीहरूलाई सुरक्षा सम्बन्धी योजना हुनु आवश्यक छ किनभने यसले हामीलाई सुरक्षित महसुस गराउँछ भन्ने कुराको जानकारी दिनुहोस् ।</li> <li>सुरक्षा योजना सञ्चालन गर्नुहोस् ।</li> <li>सुरक्षा योजनापछि सबैले विधिहरू पालना गरे/नगरेको, उनीहरूले गरेका गल्तीहरू र अर्को सुरक्षा योजनामा कसरी अझ राम्रो तयारी गर्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई हेर्नेका लागि विद्यार्थीहरूको प्रतिक्रिया लिनुहोस् र विचारहरू एकअर्कासित बाँड्नुहोस् ।</li> </ul>			
<p><b>शिक्षकलाई टिपोट :</b></p> <p>विद्यालय व्यवस्थापन सहित तालिमप्राप्त शिक्षक र अन्य शिक्षकहरूले आफ्नो विद्यालयलाई सुहाउदो भूकम्प सुरक्षा योजना प्रस्तुत गर्ने छन् । भूकम्प सम्बन्धी कुनै सुरक्षा योजना तयार गर्ने साझा समय तोक्न विद्यालय तयार हुने छ ।</p>			
<p><b>स्कूलका नियमित क्रियाकलापहरू</b></p>			
<p><b>क्रियाकलाप ५ : म आफ्नो मदत आफै गर्ने छु</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> आफ्नो ख्याल आफै राख्ने कुराको महत्त्व बुझ्ने</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सबै जना एउटा गोलो घेरा बनाएर बस्छन्, निम्न वाक्यलाई पालैपालो गरेर पुरा गर्छन् : "घर गएपछि मैले आफ्नो मदत आफैले यसरी गर्ने छु..... ।"</li> <li>उदाहरणहरू : मेरो सानो भाइसित खेल्ने, खाजा खाने, आफू सुत्ने ठाउँ सफा गर्ने .....</li> </ul>		१५	२१०
<p><b>क्रियाकलाप ६ : दिनको अन्तिम क्रियाकलाप</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> विद्यार्थीहरू सकारात्मक शोचका साथ विद्यालयबाट फर्किने</p> <p><b>निर्देशन :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>लामो सास तान्नुहोस्, केहीबेर रोक्नुहोस् र बिस्तारै बाहिर छोड्नुहोस् ।</li> <li>यसो गर्दा आफ्नो शरीरलाई आराम दिनुहोस् ।</li> </ul>		५	२१५



<ul style="list-style-type: none"> <li>· आफूले सास फेर्दाखेरिको आवाजलाई सुन्नुहोस् ।</li> <li>· यस प्रक्रियालाई पाँचचोटि गर्नुहोस् ।</li> <li>· गीत गाएर अन्त्य गर्नुहोस् ।</li> </ul>			
<p><b>शिक्षकका लागि टिपोट :</b>  हरेक दिनको क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरूलाई दिन कस्तो बित्यो, भन्नका लागि उनीहरूलाई केही मिनेट समय दिनुहोस् । उदाहरणका लागि : आजको दिन कस्तो भयो ? तिमीलाई कुन क्रियाकलाप सबभन्दा मन पर्यो ?</p>			





RATO BANGALA  
FOUNDATION



**Karkhana**  
www.karkhana.asia

## तेस्रो दिन : कक्षाका क्रियाकलापहरूको शृङ्खला

क्रियाकलाप १ – सक्रिय बनाउने खेल : उफ्रनु

क्रियाकलाप २ – म यिनमा निपुण छु : कथा बनाउने र भन्ने

क्रियाकलाप ३ – मूर्ति

क्रियाकलाप ४ – भूकम्प कसरी आउँछ

स्कूलका नियमित क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप ५ – कथाबाट नाटकतिर/कला

क्रियाकलाप ६ – दिनको अन्तिम क्रियाकलाप

क्रियाकलाप	सामग्री	समय	कु.सं.
<p><b>बिहानी सन्देश</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> सम्बन्ध जोड्ने, विद्यार्थीहरूलाई राम्ररी बस्न र कक्षाका लागि तयार हुन सहयोग पुर्याउने ।</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कक्षा सुरु हुनुअघि बोर्ड/चार्टमा बिहानी सन्देश लेख्नुहोस् :</li> <li>● शिक्षकले एकै जना विद्यार्थीलाई सन्देश पढ्न लगाउने छन् अनि उसले दिनभरिका क्रियाकलापहरूको सूची पढेर सुनाउने छ ।</li> </ul> <p>प्यारा विद्यार्थीहरू, मिति :</p> <p>नमस्कार,</p> <p>आज हामी अर्को सक्रिय बनाउने खेलबाट सुरु गर्ने छौं । त्यसपछि हामीले आपसी सहकार्यमा कक्षा किताब तयार पार्ने छौं, भुइँचालो कसरी आउँछ भन्ने बारेमा कुराकानी गर्ने छौं र केही रमाइला खेलहरू खेल्ने छौं । हामी यो किताब कक्षामै राख्ने छौं । तिमीहरूलाई मन लागेका बेला यो किताब पढ्न सक्ने छौ ।</p> <p>तिम्रो समय राम्ररी बितोस् ।</p> <p>शिक्षकको नाम</p>		५	०

<p><b>शिक्षकका लागि टिप्पणी :</b></p> <p>कृपया एउटा सन्देशबाट दिनको सुरुआत गर्नुहोस् । हामीले हरेक पाठ योजनामा नमुना सन्देश राखेका छौं । तपाईंले आफ्ना आवश्यकता अनुसार तिनलाई बदल्न र ग्रहण गर्न सक्नुहुन्छ ।</p>			
<p><b>क्रियाकलाप १ : उफ्रनु</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> विद्यार्थीहरूलाई पढ्नका सुरक्षित, सहज र तयार बनाउने</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>हात समातेर गोलो घेरा बनाउनुहोस्, नियमहरू बताउनुहोस् अनि एकअर्काको समातिरहेको हात छोड्नुहोस् ।</li> <li>जब निर्देशक "भित्रपट्टि उफ्र" भनेर चर्को स्वरले भन्छन्, भित्रतिर उफ्रनुहोस् ।</li> <li>जब निर्देशक "बाहिरपट्टि उफ्र" भनेर चर्को स्वरले भन्छन्, बाहिरतिर उफ्रनुहोस् ।</li> <li>जब निर्देशक "उफ्र" भनेर चर्को स्वरले भन्छन्, पहिलेकै ठाउँमा उफ्रनुहोस् ।</li> </ul>		५	१०
<p><b>क्रियाकलाप २ : म निपुण छु : कथा बनाउन र सुनाउन</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> हाम्रो आफ्नै शक्ति र सकारात्मक सोचाइको पहिचान गर्ने</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b> (ठुलो कक्षाका विद्यार्थीहरूका लागि)</p> <p>न्युजप्रिन्ट कागजमा 'म निपुण छु' भन्ने शीर्षक लेख्नुहोस् अनि त्यसको तलपट्टि विद्यार्थीहरूका नाम सूची बनाएर लेख्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई एक एक गरेर सोध्नुहोस् र तिनीहरूले आफ्ना बारेमा के बताउँछन्, कागजमा भर्नुहोस् । जस्तै :</p> <p>राजु : म आत्मविश्वासी छु । किरण : म विनोदप्रिय छु । त्यस्तै अरू अरू पनि ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विद्यार्थीहरूले आफ्नो क्षमताको प्रयोग कसरी गरेका छन् भन्ने बारेमा उनीहरूलाई कथा/कविता/कमिकका ससाना टुक्राहरू लेख्न भन्नुहोस् ।</li> </ul>	चार्ट पेपर, लेख्ने सामग्री, कथा लेखनका लागि कागज	४५	५५



<p>उनीहरूले चाँडै काम सिद्ध्याए भने त्यसको चित्राङ्कन पनि गर्न सकिन्छ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● शिक्षक : त्यसपछि "म निपुण छु" किताबभित्र सङ्कलन गर्नका लागि ती कथाहरूलाई लिनुहोस्, जसलाई भोलिपल्ट लेखकद्वारा सुनाइने छ ।</li> </ul> <p><b>निर्देशनहरू :</b> (साना विद्यार्थीहरूका लागि)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● हरेक विद्यार्थीलाई बिचबाट दुई भागमा बाँडिएको तेर्सो लामो कागज दिनुहोस् । <ul style="list-style-type: none"> <li>○ आधा पेज : स्कुलमा, म निपुण छु.... ।</li> <li>○ आधा पेज : घरमा, म निपुण छु.... ।</li> </ul> </li> <li>● विद्यार्थीहरूलाई सोच्न, लेख्न र चित्र तयार पार्न समय दिनुहोस् । उनीहरूलाई हतार गर्न नलगाउनुहोस् । कक्षावरिपरि निरीक्षण गरिरहेका बेला शिक्षकले साना विद्यार्थीहरूका लागि उनीहरूले भनेका कुरा लेख्ने छन् ।</li> </ul> <p>अर्को दिन सुनाइने "म निपुण छु" शीर्षकको कक्षा किताबभित्र चित्र र कथाहरू सङ्कलन गर्नुहोस् ।</p>			
<p><b>शिक्षकका लागि टिपोट :</b></p> <p>विद्यार्थीहरूले बनाइरहेका सबै चित्रकला र क्रियाकलापहरूको सङ्ग्रह बनाउनुहोस् । यिनलाई पछि प्रस्तुत /आदान प्रदान गर्न सकिन्छ ।</p>			
<p><b>क्रियाकलाप ३ : मूर्ति</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> सक्रिय बनाउने अभ्यासहरू र भूकम्पको विज्ञानमा आधारित पछाडि आउने क्रियाकलापसित सम्बन्ध जोड्ने</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● शिक्षक : विद्यार्थीहरूलाई खडा हुन भन्नुहोस् र मूर्ति बन्ने खेल खेलाउनुहोस् । यसको अर्थ उनीहरूले एउटा पोजिसन लिनु पर्ने छ र त्यो मूर्ति जस्तै देखिनु पर्दछ अनि त्यसैभित्र अटल भएर रहनुपर्दछ ।</li> <li>● बिस्तारै शिक्षकले उनीहरूलाई आफ्ना आँखा मात्र चलाउन पाइन्छ भन्ने छन् र उनीहरूले चलाउन सक्ने छन् ।</li> <li>● त्यसपछि बिस्तारै उनीहरूको टाउकाको माथिल्लो भाग र अनुहारबाट जीवन प्रवेश गर्न सुरु गर्छ (त्यसपछि उनीहरूले अनुहारको हाँडमा उक्त गर्न सक्तछन्) ।</li> </ul>		१०	६५



<ul style="list-style-type: none"> <li>• अनि उनीहरूको गर्दनको स्थिरता सकिन्छ । त्यसैले उनीहरूले अब यसलाई चलाउन पाउँछन् । अनि देब्रे काँध चलाउन पाउँछन् (तर बाँकी हात भने होइन)- यदि तपाईंले आफ्नो काँध मात्र चलाउन पाउनुहुन्छ भने आफ्ना हात कसरी चलाउनुहुन्छ ? त्यसै गरी दाहिने काँध पनि चलाउनुहोस् ।</li> <li>• यसै गरी शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई एक एक गरेर उनीहरूको पुरै शरीर चलायमान बनाउन निर्देशन दिने छन् र त्यसपछि उनीहरूले केही सेकेन्डसम्म आफ्नो शरीरको कुनै अङ्ग हल्लाउन र उफ्रन अनि आफूले चाहे जसरी चलाउन सक्ने छन् ।</li> <li>• त्यसपछि शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई त्यसपछिको क्रियाकलापका लागि तयार हुन भन्दछन् ।</li> </ul>			
<p><b>क्रियाकलाप ४ : भूकम्पका कारणहरू</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- विद्यार्थीहरूले विभिन्न खालका टेक्टोनिक प्लेटहरूका बारेमा थाहा पाउने छन् ।</li> <li>- विद्यार्थीहरूले टेक्टोनिक प्लेटका विभिन्न खालका गतिहरूका बारेमा जानकारी पाउने छन् ।</li> </ul> <p><b>क्रियाकलाप ४.१ : "टेक्टोनिक जिग्स" (टेक्टोनिकको पहेली)</b></p> <p><b>निर्देशन :</b></p> <p>विद्यार्थीहरूलाई ४ जनाको समूहहरूमा बाँड्नुहोस् । टेक्टोनिक प्लेटको चित्रका टुक्राहरूलाई विभिन्न समूहहरूमा बाँड्नुहोस् र ५ मिनेटमा त्यसका विवरणहरूलाई काट्नका लागि कैंची दिनुहोस् ।</p> <p>समूहहरूलाई एकआपसमा मिसाउनुहोस् र ५ मिनेटभित्रमा पहेली समाधान गर्न लगाउनुहोस् ।</p> <p>पृथ्वीको बाहिरी पत्र विभिन्न प्लेटहरूमा (पहेलीमा दिइएको जस्तै) बाँडिएको हुन्छ र त्यो अर्धतरल म्यान्टल पत्रमाथि घिसिएको हुन्छ । यसरी घिसिँदा प्लेटहरूका बिचमा हुने अन्तरक्रियाले भूकम्प सिर्जना गर्दछ ।</p> <p><b>क्रियाकलाप ४.२ : "उक्त अन्तरक्रियाको दृश्य प्रस्तुति"</b></p> <p><b>निर्देशन :</b></p> <p>एउटा गोला घेरा बनाएर उभिनुहोस् र ३ किसिमका फल्टहरूलाई देखाउनका लागि हातका चालहरूलाई उपयोग गर्नुहोस् र शिक्षकहरूलाई ती चालहरू पछ्याउन भन्नुहोस्, १० मिनेट</p>		३०	९५





<ol style="list-style-type: none"> <li>1. डिप स्लिप (सामान्य – प्लेट तलतिर सर्दछ, विपरीत/रिभर्स – प्लेट माथितिर सर्दछ)</li> <li>2. स्ट्राइक स्लिप – प्लेटहरू दाँयाबाँया सर्दछन् ।</li> <li>3. अब्लिक – डिप स्लिप र स्ट्राइक स्लिप दुवै मिसिएको हुन्छ ।</li> </ol> <p>यिनै चालहरूले नै भूकम्प जान्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् । उनीहरूलाई नेपालमा आएको भूकम्पमा कस्तो खालको चाल रहेको थियो भनेर सोध्नुहोस् ।</p>			
<p><b>शिक्षकका लागि टिपोट :</b></p> <p>यो क्रियाकलाप ठुलो कक्षाका विद्यार्थीहरूसित गर्दा धेरै समय लाग्न सक्छ किनभने उनीहरूले धेरै किसिमका प्रश्नहरू गर्न सक्दछन् । सबै विद्यार्थीहरूको रुचिअनुसार यस विषयमा अझ गहिरोसँग छलफल गर्नका लागि भविष्यमा प्रशस्त समय हुने छ भन्ने कुरा उनीहरूलाई बताउनुहोस् । यदि कुनै विद्यार्थीले विशेष परियोजना गर्न चाहन्छन् भने उनीहरूले सो कार्य पछिको कुनै मितिमा गर्न सक्ने जानकारी उनीहरूलाई दिनुहोस् ।</p>			
<p><b>क्रियाकलाप ५ : कथाबाट कला/कथाबाट नाटक</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> कला /नाटकका माध्यमद्वारा कथाको अभिव्यक्ति गर्ने र विपद्लाई सामना गर्न संयन्त्र पहिचान गर्ने</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <p><u>पहिलो विकल्प : कथाबाट कला</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उद्घाटन : सहभागीहरू कथा सुन्न मन पराउँछन् कि चित्र बनाउन मन पराउँछन्, सोध्नुहोस् ।</li> <li>● प्रदर्शन : शिक्षकले एउटा कथा पढ्ने छन् । त्यो कथाका लागि उनले पहिल्यै चित्र तयार पारिसकेका छन् र विद्यार्थीहरूसित यो काम कसरी गर्ने भनेर छलफल गर्छन् । (५ मिनेट)</li> <li>● कक्षाको अनुपातअनुसार ४ वा ५ जनाको समूह बनाउनुहोस् । हरेक समूहलाई एउटा कथा दिनुहोस् र ३ मिनेटसम्म उनीहरूलाई त्यो कथा पढ्न भन्नुहोस् ।</li> <li>● त्यसपछि हरेक समूहलाई ५ मिनेटसम्ममा उनीहरूले पढेको कथालाई कागजमा चित्र तयार पार्न भन्नुहोस् ।</li> </ul>	<p>लेखिएका कथाहरू; कागज, सिसाकलमहरू, पहिले चित्र कोरिएका कथा</p>	<p>६०</p>	<p>१५५</p>



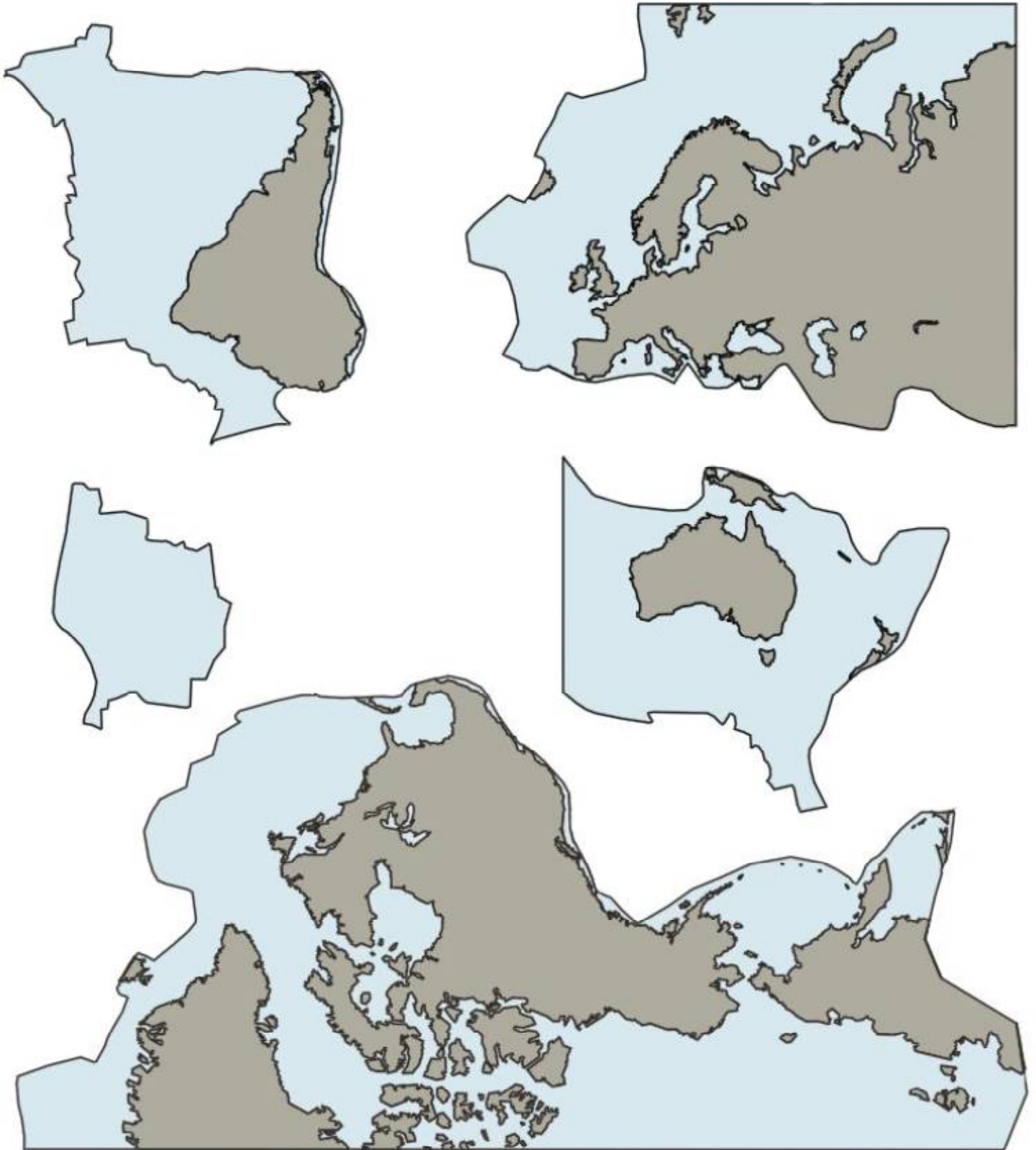
<ul style="list-style-type: none"> <li>● हरेक समूहलाई कथा वाचक छान्न भन्नुहोस् । कथा वाचक टेबुलमा गएर बस्ने छ ।</li> <li>● पहेली क्रियाकलाप : अरू समूहका सदस्यहरूलाई एउटा समूहबाट अर्को समूहमा जान भन्नुहोस्, जहाँ कथा वाचकले उनीहरूको कथा एक मिनेटसम्म भन्दछ । त्यसपछि समूह सबै कथाहरू नसुनेसम्म दायौँपट्टिको अर्को टेबुलमा सर्छ ।</li> <li>● आफ्नो समूहको कथा वाचकसहितको मूल समूहमा सहभागीहरूलाई सबै कथाहरू सुनाउन भन्नुहोस् ।</li> <li>● एक जना विद्यार्थीलाई उनीहरूको कथाको पहिलो भाग सुनाउन लगाउनुहोस् र त्यसपछि कथाको अन्त्य नहुन्जेलसम्म कथाको अंश सुन्नका लागि एक जना विद्यार्थीबाट अर्को विद्यार्थीमा सरिराख्नुहोस् । ५ मिनेटभित्र सबै कथाको पुनर्कथन सिद्ध्याउनुहोस् ।</li> <li>● प्रतिक्रिया : कथाहरूको छलफल गर्नुहोस्, कथाको कुनै विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी कुरामा केन्द्रित हुनुहोस् । सबै सहभागीहरूको ठूलो समूहमा छलफल गर्नुहोस् : <ul style="list-style-type: none"> <li>- के कसैसँग उस्तै उस्तै अनुभवहरू छन् ? (छन् भने हात उठाऊ)</li> <li>- त्यो अवस्थाबाट तिमी कसरी बाहिर आयौ ?</li> <li>- के त्यो अवस्थामा कुनै उत्तम विकल्प हुन सक्थ्यो ?</li> <li>- समस्याहरूबाट मुक्त हुन के तिमी त्यही रणनीति लागु गर्न सक्छौ ?</li> </ul> </li> </ul> <p><u>दोस्रो विकल्प : कथाबाट नाटक</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उद्घाटन : सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्, उनीहरू कथा सुन्न मन पराउँछन् कि कथाको अभिनय गर्न मन पराउँछन् ? उनीहरूले आज कथामा काम गर्ने छन् भन्ने कुरा भनिदिनुहोस् ।</li> <li>● ४ वा ५ जनाको समूहमा विद्यार्थीहरूलाई विभाजन गर्नुहोस् । हरेक समूहलाई एउटा कथा दिनुहोस् र उनीहरूलाई ३ मिनेटसम्म कथा पढ्न लगाउनुहोस् ।</li> <li>● विद्यार्थीहरू १५ देखि २० मिनेटसम्म आफ्नो कथाको अभिनय अभ्यास गर्न आफ्नो समूहमा कक्षाभित्रै बस्छन् अथवा बाहिर जान्छन् ।</li> <li>● उनीहरू कक्षामा फर्कन्छन् र एकचोटिमा एउटा कथाको अभिनय गर्छन् ।</li> </ul>			
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

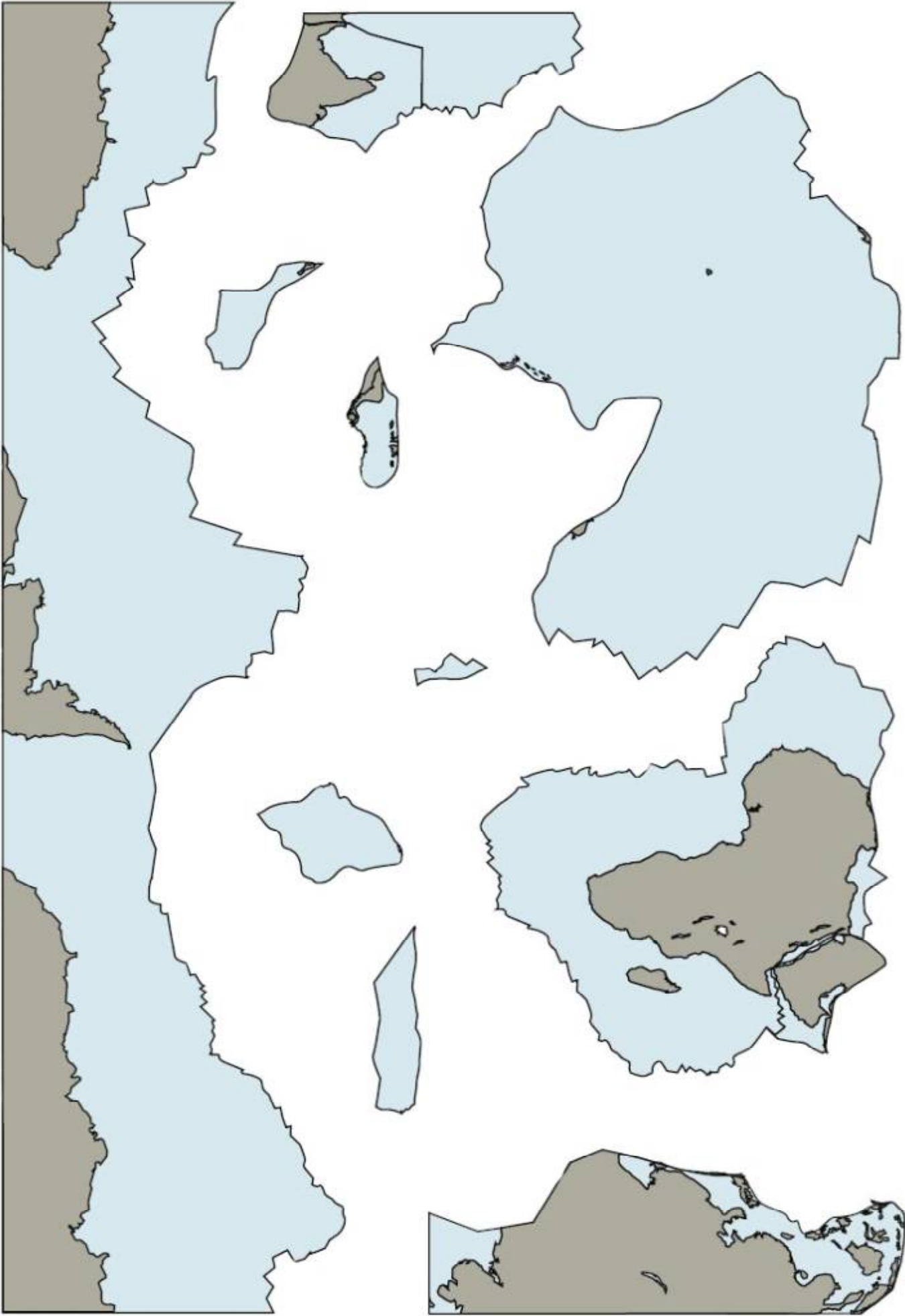


<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रतिक्रिया : कथाहरूको छलफल गर्नुहोस्, कथाको कुनै विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी कुरामा केन्द्रित हुनुहोस् । सबै सहभागीहरूको ठुलो समूहमा छलफल गर्नुहोस् :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- के कसैसँग उस्तै उस्तै अनुभवहरू छन् ? (छन् भने हात उठाऊ)</li> <li>- त्यो अवस्थाबाट तिमी कसरी बाहिर आयौ ?</li> <li>- के त्यो अवस्थामा कुनै उत्तम विकल्प हुन सक्थ्यो ?</li> <li>- समस्याहरूबाट मुक्त हुन के तिमी त्यही रणनीति लागु गर्न सक्छौ ?</li> </ul> </li> </ul>			
<b>स्कुलका नियमित क्रियाकलापहरू</b>			
<b>क्रियाकलाप ६ : दिनको अन्तिम क्रियाकलाप</b>  <b>उद्देश्य :</b> सकारात्मक कुराका साथ विद्यार्थीहरू स्कुलबाट घर फर्कने  <b>निर्देशनहरू :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● पुरै कक्षासित केही मिनेट कुनै गीत गाउनुहोस् ।</li> </ul>		१०	१६५
<b>शिक्षकका लागि टिपोट :</b>  1. अहिलेसम्म तपाईंले आफ्ना विद्यार्थीसित थुप्रै उत्साहित पार्ने क्रियाकलापहरू गरिसक्नु भएको छ । तपाईंले अघिल्लो दिनका उत्साहित पार्ने क्रियाकलापबाट नै आजको दिन अन्त्य गर्न सक्नुहुन्छ अथवा आफूले चाहे अनुसार सुधार गर्न सक्नु हुन्छ । 2. हरेक दिनको क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरूलाई दिन कस्तो बित्यो, भन्नका लागि विद्यार्थीलाई केही मिनेट समय दिनुहोस् । उदाहरणका लागि : आजको दिन कस्तो भयो ? तिमीलाई कुन क्रियाकलाप सबभन्दा मन पर्‍यो ?			



# Puzzling Plates





## मिल्ने साथी छुटिँदा

मनीशा र नम्रता एकदम मिल्ने साथी थिए। उनीहरू जे पनि सँगसँगै गर्थे, जहाँ पनि सँगै जान्थे। नम्रतालाई खोज्नु पर्यो भने मनीशालाई सोध्दा भेटिन्थ्यो। एक दिन, मनीशा र नम्रता कक्षाकोठामा रोइरहेका थिए किनभने मनीशा स्कुल छोडेर जनता माध्यमिक विद्याला जान लागेकी थिइन्। कक्षाका सबै साथीहरू उनीहरूलाई फकाउन खोज्दै थिए, तर मनीशा र नम्रता रोइ नै रहे।

त्यति नै खेर कविता कक्षाकोठामा छिरिन्। कवितालाई ठट्टा गर्न साह्रै रमासलो लाग्थ्यो र उनी मान्छेहरूलाई हँसाउन जान्दथिन्। कविताले रोइरहेका केटीहरू र उनीहरूलाई फकाउन खोजीरहेका साथीहरूलाई हेरिन्। उनले बाँदरको जस्तो मुख बनाइन् र रोएको नक्कल गरिन्। मनीशा र नम्रताले कविताले उनीहरूको नक्कल गरेको देखे, र बिस्तारै हाँस्न थाले। एकछिन पछि त कक्षाका सबै साथीहरू उनीहरूसित हाँस्न थालेका थिए।

समस्या कसरी सामना गरियो: हाँसेर र अरूलाई हँसाएर। कविताले सबै साथीहरूलाई हँसाइन्।

## भुकम्प पछि

भुइँचालो आएको तीन हप्ता पछि पनि कल्पनालाई घर भित्र छिर्न डर लाग्थ्यो। मान्छेहरू आ-आफ्ना घर फर्कन सुरु गरिसकेका भएतापनि बाहिर टेन्टमा बस्दा नै उनी सुरक्षित महसुस गर्थिन्। उनका बाबुआमाले आफ्नो घर सुरक्षित भएको कुरा बताउँदा पनि उनको मन मानिरहेको थिएन। छेउमा सुनिल अङ्कलले पनि उनको छोरा अनिललाई कुरा बुझाउन खोज्दै थिए। अनिल कल्पनाभन्दा अलि जेठो थियो।

सुनिल अङ्कलले अनिल र कल्पनालाई सँगै बसाए, र भुइँचालो किन र कसरी आँउछन् भनेर बुझाउन चित्रहरू निकाले। जापानमा धेरै भुइँचालो आँउछन् तर घरहरू बलियोगरी बनाइएको हुनाले, ठूलो भुइँचालो जाँदा पनि निकै कम क्षति हुन्छ भनेर बताए। एकछिनमा त सुनिल अङ्कलले भुइँचालोका बारे बताइरहेको कुरा सुन्न १४-१५ जना केटाकेटी उनीहरूका वरीपरी झुम्मि सकेका थिए।

सुनिल अङ्कलले केटाकेटीलाई छिमेक वरीपरी लगे र सरकारी इन्जिनियरले घरहरूमा टाँसेको स्टिकरहरू देखाए। भुकम्पको प्रभाव धेरै परेका वा नराम्ररी भत्किएका र बस्न नमिल्ने घरहरूमा रातो स्टिकर टाँसिएको थियो। सामान्य क्षति भएका र भत्किएका भागहरू बनाएर बस्न मिल्ने घरहरूमा पहेँलो स्टिकर, र कुनै पनि क्षति नभएका घरहरूमा हरियो स्टिकर टाँसिएको थियो। सबै केटाकेटी आफ्नो घर गएर कुन रङ्गको स्टिकर टाँसिएको छ भनेर हेर्न आतुर भए। कल्पनालाई आफ्नो घरमा हरियो स्टिकर देखेर अचम्म लाग्यो। अनिलको घरमा पनि हरियो स्टिकर टाँसिएको थियो। उनीहरू दुबैजना खुसी भएर घरभित्र पसे।

समस्या कसरी सामना गरियो: केही कुराको बारे राम्रो जानकारी भयो भने अनावश्यक डर लाग्दैन। कल्पनाले भुइँचालो र रातो, पहेँलो, हरियो स्टिकरका बारे थाह पाएपछि उनी घरभित्र जान सफल भइन्।



## कुकुर हरायो

सानो छाउरो छँदाखेरी ल्याएको पुन्टे रविसित असाध्यै मिल्थ्यो । रवि घरमा हुँदा पुन्टे उसकै अधिपछि गरिरहन्थ्यो । एक दिन दिउँसो रवि स्कूलबाट आउँदा पुन्टेको खोर खुल्लै थियो र पुन्टेको अतोपत्तो थिएन । पुन्टे बिहानै देखि हराइरहेको कुरा रविकी आमाले उसलाई सुनाइन् । रविको त डरले होसै उड्यो ।

“पुन्टे! पुन्टे!” भनेर बोलाउँदै रवि टोलभरी गयो, तर पुन्टेको नाम-निशान भेटिएन । केहि नलागेपछि हार मानेर ऊ साँझमा घर फर्क्यो, र कोठामा एकलै टोलाएर बस्यो । अगाडिको भित्तामा पुन्टेको ठुलो फोटो देखेपछि रविको मनमा धेरै कुरा आए । उसलाई पुन्टेको माया लाग्यो, र निकै धुख पनि लाग्यो । रवि यसै पनि कविता लेखिरहन्थ्यो । उसले पुन्टेको बारेमा लामो कविता लेख्यो । मनको कुरा कवितामा व्यक्त गरेपछि रविलाइ धेरै हलुका महसूस भयो । “पुन्टेको फोटो र यो कविता टोलभरी टाँस्यो भने पुन्टे भेट्न सजिलो हुन्छ कि,” उसले सोच्यो । भोलिपल्ट बिहान पुन्टेलाई खोज्न जाने अठोटका साथ ऊ सुत्‍यो ।

समस्या कसरी सामना गरियो: आफ्ना भावना व्यक्त गरेर । रविले कविता लेखे ।

## साथीले नराम्रो व्यवहार गर्दा

बिहीबारको दिन थियो । शंकर कक्षाकार्य गर्दै थियो, राजेशले उसको कपाल तान्यो । “ओइ, इरेजर टिपिदेऊ,” उसले भन्यो । शंकरले राजेशलाई उसको इरेजर दियो, तर फेरी केही मिनेटमै राजेशले फेरी उसको कपाल तान्यो । “ओइ, मेरो इरेजर टिपिदेऊ,” उसले भन्यो । राजेश र उसको छेउमा बसेको मनोज गलल हाँसे । महेन्द्रसर अलजेब्रा सिकाउँदै हुनुहुन्थ्यो । “के भयो हँ?” वहाँले सोध्नुभयो, र राजेशको इरेजर टिपेर उसलाई दिनुभयो । “ल अब हल्ला नगर,” वहाँले फेरी पढाउन थाल्नुभयो । शंकरलाई साहे नरमाइलोलाग्यो, तर ऊ आफ्नो काम गरेजस्तो गरीरह्यो ।

घर पुगेर आमासँग कुरा गर्न शंकरलाई हतार लाग्यो । तर घर पुग्दा त आमा बाहिर जानु भएको पो रहेछ । उसलाई खाजा खान मन लागेन । ऊ आफ्नो कोठामा गयो, र त्यहाँ आफ्नो गितार देख्यो । उसले गितार समात्‍यो र बजाउन थल्यो । एकछिन पछि उसले आफू धेरै शान्त भएको महसूस गर्‍यो । उसको रीस शान्त भयो, र उसले गृहकार्य गर्दै आमालाई पखर्‍यो ।

समस्या कसरी सामना गरियो: मन पर्ने काम गरेर । शंकर गितार बजाएपछि शान्त भए ।



## नयाँ ठाँउमा सरेपछि

सुरेशको बुवाको बुटवलबाट विराटनगर सरुवा भयो, र उनीहरूको परिवार विराटनगर सरे। सुरेश र उसकी बहिनी नयाँ विद्यालयमा भर्ना भए। सुरेश नयाँ विद्यालयको आफ्नो कक्षाकोठा भित्र पस्दा कोहीपनि ऊ सित बोल्न आएन। सुरेश छक्क पर्यो। त्यो दिन उसले खाजा एकलै बसेर खायो।

साँझ घर फर्कदा सुरेशले आफ्नो नयाँ स्कुलमा कोही पनि साथी नभएको बारे सोचिरह्यो। उसलाई आफ्ना पुरानो स्कुलका साथीहरूको याद आयो। बुटवलको स्कुलमा उसलाई झन्डै सबऔजनाले चिन्थे र स्कुल बाहिर पनि उसका साथीहरू थिए। उसलाई नरमाइलो लाग्यो, “सधैँभरि त म एकलो हुन हुँदैन” उसलाई लाग्यो। “केही नगरी बस्यो भने त साथी बन्दैनन्, भोली मैले अरु साथीहरू बनाउनु पर्छ।”

भोली पल्ट विद्यालय पुगेपछि कक्षाकोठाभित्र छिर्दै गरेको राजेश भन्ने केटासँग सुरेशले कुरा गर्‍यो। “मेरो नाम सुरेश हो, र म यो स्कुलमा हिजोदेखि मात्र आउन थालेको हुँ। बुटवलमा मेरा साथीहरू छन्, तर यहाँ म कसैलाई राम्ररी चिन्दिन। तिमी मेरो साथी बन्छौ?” उसले सोध्यो। “मेरो नाम राहुल हो,” केटोले भन्यो। “हामी साथी हुन सकिहाल्छौं नि। आऊ म तिमीलाई मेरा साथीहरू सँग भेटाउँछु।” घर जाने बेला सम्ममा सुरेशले नयाँ साथीहरू बनाएको थियो, र भोलीपल्ट उनीहरूसँग मिलेर फुटबल खेल्ने योजना पनि बनाएको थियो। सुरेश खुशि हुँदै घर गयो।

समस्या कसरी सामना गरियो: समस्या हल गर्न केही गर्ने। सुरेशले साथी बनाउन नयाँ मान्छेसित कुरा गरे।

## केहि महंगो फुटाउँदा

समिरा आफ्नी साथी अन्ननासित घरमा लुकामारी खेलैथिइन्। उनी टेबुल मुनि लुकिन्। बाहिर निस्कन खोज्दा उनी गलैँचामा अल्झेर लटिन्। टेबुलबाट उनको आमाको क्रिस्टलको फूलदानी पनि लड्यो। फुटेको सिसा टिप्दा समिराको हातमा चोट लाग्यो तर उनलाई आफ्नी आमाको क्रिस्टलको फूलदानी फुटाएकोले बढी डर लागेको थियो। उनी रुन थालिन्।

आमा आएपछि फूलदानी फुटेको कुरा कसरी सुनाउने भन्ने भनेर समीरा डराइरहिन्। उनले अन्ननासित कुरा गरिन्। “मलाई एकदमै डर लाग्यो,” उनले भनिन्, “त्यो फूलदानी आमालाई हजुरआमाले दिनु भएको थियो। आमाले त्यसलाई खुब जतन गरेर राख्नुभएको थियो। हिजोमात्र माइन् झिक्नुभएको थियो। हेर त, मैले गर्दा भाँचियो।”

“तिमीलाई कस्तो डर लागेको छ, मलाई थाह छ,” अन्ननाले भनिन्। “तर आमा घर आएपछि वहाँलाई सबै कुरा भन। तिमीले फूलदानी जानीजानी त फुटाएकी हेनौ नि। आमा रिसाउनुहुन्न। वहाँलाई त्यो फूलदानीको भन्दा तिम्रो माया बढी लाग्छ नि...” हुन त हो, जस्तो समीरालाई लाग्यो। आमाले सनको कुरा बुझेर उनलाई माफ गरिदिनुहुन्छ भन्ने आश उनले गरिन्, र साथीसँग कुरा गरेपछि उनलाई हलुका भयो। उनले हातमा डिटोल लगाइन् र आमालाई पर्खेर बसिन्।

समस्या कसरी सामना गरियो: समिराले अन्ननासित कुरा गरेजस्तै कसैसित कुरा गर्ने।





## विपत्ति भोगे पछि

१४ वर्षे सुमनलाई सबैले कक्षाका बहादुर मान्थे। ऊ साथिहरूको समस्याका बारे सुन्थ्यो र सल्लाह-सुझाव दिन्थ्यो। ऊ सधैं अरुलाई सहयोग गर्न र सान्त्वना दिन तयार हुन्थ्यो। । बैशाख १२ गते शनिबार ऊ घर नजिकै फुटबल खेलिरहेको थियो। एकास्सि जमिन हल्लिन थाल्यो र वरपरका कतिपय घरहरू भत्के। धन्नले ऊ र उसका साथीहरूलाई घाउ चोट लागेन ।

दिँउसो समाचारमा काठमाडौँ दरबार क्षेत्रमा भएको विनाशको बारे सुनेपछि ऊ साथीहरूसित त्यहाँ गयो । त्यहाँका ऐतिहासिक धरोहर र मन्दिरहरू नष्ट भएको देखेपछि उसले मन थाम्न सकेन। ढलेका भवनको भग्नावशेषमा बसेर ऊ रुन थाल्यो।

सुमनको साथीहरूले उ जस्तो बहादुर केटा रुन सक्छ भने ठानेका थिएनन। उनीहरू सुमनसँग बसे र उसलाई रुन दिए। कहिलेकाँही रोएर आफ्नो भावनाहरू व्यक्त गर्दा मन हलुका हुन्छ भनेर उनीहरूलाई थाह थियो।

समस्या कसरी सामना गरियो: कहिलेकाँही रोयो भने पनि मन हलुका हुन्छ।



### चौथो दिन : कक्षाका क्रियाकलापहरुको शृङ्खला

क्रियाकलाप १ -केही भन्ने, केही गर्ने

क्रियाकलाप २ – "म केमा निपुण छु" सबैलाई बताउने

### क्रियाकलाप ३ – डरको सामना

क्रियाकलाप ४ – मेरो जीवन कसरी फेरिएको छ ?

### क्रियाकलाप ५ – सुरक्षा योजना

स्कूलका नियमित क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप ६ – दिनको अन्तिम क्रियाकलाप

विषयवस्तु	सामग्री	ज म्मा	कुल जम्मा
<p><b>बिहानी सन्देश</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> सम्बन्ध जोड्ने, विद्यार्थीहरूलाई राम्ररी बस्न र कक्षाका लागि तयार हुन सहयोग पुर्याउने ।</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● कक्षा सुरु हुनुअघि बोर्ड/चार्टमा बिहानी सन्देश लेख्नुहोस् :</li> <li>● शिक्षकले एक जना विद्यार्थीलाई सन्देश पढ्न लगाउने छन् अनि उसले दिनभरिका क्रियाकलापहरूको सूची पढेर सुनाउने छ ।</li> </ul> <p>प्यारा विद्यार्थीहरू,</p> <p style="text-align: right;">मिति :</p> <p>नमस्कार,</p> <p>फेरि पनि स्वागत छ । आज हामी निकै रमाइलो सक्रिय बनाउने क्रियाकलापबाट कक्षाको सुरुवात गर्दै छौं । त्यसपछि हामीले हिजो तयार पारेको कक्षा किताबलाई हेर्ने छौं । जब तिमी पाना आउँछ, तिमीले सबैलाई सुनाउने छौ । यदि तिमी त्यो पढ्न चाहँदैनौ भने मलाई जानकारी देऊ ।</p> <p>पछि हामीले भइँचालो सुरक्षा योजनाको पुनरावलोकन र अभ्यास पनि गर्ने छौं । हामीले दोस्रो दिन छलफल गरेका मार्गदर्शनहरूको तिमीहरूलाई सम्झना छ होला ।</p>		५	

<p>तिमीहरूको आजको दिन राम्ररी बितोस् ।</p> <p>शिक्षकको नाम</p>			
<p><b>शिक्षकका लागि टिप्पणी:</b></p> <p>हरेक दिन कुनै सन्देशबाट कक्षा सुरु गर्नुहोस् । हामीले हरेक पाठ योजनाका लागि नमुना सन्देशहरू तयार पारेका छौं । तपाईंले आफ्ना आवश्यकताअनुसार तिनीलाई बदल्न र परिमार्जन गर्न सक्नुहुन्छ ।</p>			
<p><b>क्रियाकलाप १ : केही भन्ने, केही गर्ने</b></p> <p><b>उद्देश्य:</b> विद्यार्थीहरूलाई सिकाइका लागि सुरक्षित, सहज र तयार पार्ने ।</p> <p><b>निर्देशनहरू:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>गोलो घेरामा उभिनुहोस् ।</li> <li>एक जना विद्यार्थी माझमा आउँछ र कुनै कार्य गरेको अभिनय गर्छ (जस्तै : उफ्रिनु) ।</li> <li>अर्को विद्यार्थी बिचमा आउँछ र सोध्छ, "तिमी के गर्दै छौ ?"</li> <li>त्यसपछि पहिलो विद्यार्थीले आफूले गरिरहेको भन्दा बेग्लै कुरा भन्छ (जस्तो कि, "उफ्रिँदै छु" भन्नुको सट्टा "पौडी खेल्दै छु" भन्छ) र बिचभागबाट आफ्नो स्थानमा फर्कन्छ ।</li> <li>अब गोलो घेराको बिचमा रहेको नयाँ विद्यार्थीले अघिल्लो विद्यार्थीले भनेको नयाँ क्रियाकलापको (पौडी खेलेको) अभिनय गर्नुपर्दछ ।</li> <li>अर्को विद्यार्थी घेराको बिचमा आउँछ र सबैको पालो नपुगेसम्म यो क्रम दोहोरिइरहन्छ ।</li> </ul>		१५	२०
<p><b>क्रियाकलाप २ : "म केमा निपुण छु" किताब कक्षामा प्रस्तुत गर्ने</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> आफ्नो सबल पक्षलाई चिन्ने र सकारात्मक अनुभव गर्ने</p>	अघिल्लो दिन बनाएको किताब	३०	५०



<p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विद्यार्थीहरूले अघिल्लो दिन तयार पारेको "म केमा निपुण छु" किताबमा लेखेका आफ्ना सबल कुराहरू सबैका अगाडि पालैपालो सुनाउने छन् ।</li> <li>विद्यार्थीले आफ्नो कुरा सुनाइसकेपछि हरेक विद्यार्थीका सबल कुराहरूलाई ताली बजाएर सराहना गर्नुहोस् ।</li> <li>यदि कुनै विद्यार्थीले आफ्ना कुरा सुनाउन चाहने भने शिक्षकले अरु सबै विद्यार्थीले सुनाइसकेपछि अन्तिममा फेरि ती विद्यार्थीलाई सुनाउन लगाउन सक्दछन् । यदि उनीहरू अझै अनिच्छुक देखिए भने उनीहरूलाई ठिकै छ भनेर भन्नुहोस् ।</li> <li>शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई ती कथाहरूसित आफ्नो सम्बन्ध जोड्न र आफ्नो तागतलाई आफ्ना साथीहरू/परिवारलाई मदत गर्नमा उपयोग गर्न सक्छौं कि भनेर सोध्छन् ।</li> </ul>			
<p><b>शिक्षकका लागि टिपोट :</b></p> <p>आफ्ना सबल कुराहरू के के हुन् भन्ने विषयमा विद्यार्थीहरूमा अलमल हुन सक्दछ । त्यसैले शिक्षकले सुरुमा उनीहरूले आफ्ना सबल पक्ष के हुन् भन्थान्छन् र तिनले अरुलाई कसरी मदत गर्न सक्छन् र गर्न चाहन्छन् भन्ने कुराका आधारमा एक-दुई ओटा उदाहरण दिन सक्दछन् । जस्तै : "म अरु मानिसका कुरा सुन्नमा निपुण छु । म अरु मानिसका कथा सुन्न र तिनलाई सहज अनुभव गराउन सक्छु ।"</p>			
<p><b>क्रियाकलाप ३ : डरको सामना</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> आफ्नो डरलाई चिन्ने र आफ्नो तागतको प्रयोग गरेर त्यसबाट पार पाउने</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>शिक्षक : "यसभन्दा अधिको सत्रमा हामीले आफू कुन कुरामा निपुण छौं भन्ने कुरा बतायौं । अब हामी आफूलाई मन पर्ने कुराहरूमा केन्द्रित हुने छौं ।"</li> <li>ठुलो षट्कोण कोरिएको कागजको टुक्रा विद्यार्थीलाई दिनुहोस् ।</li> <li>कागजलाई काटेर एउटा षट्कोण आकारको रोक्ने सङ्केत चिह्न बनाउन विद्यार्थीहरूलाई भन्नुहोस् ।</li> <li>उक्त कागजको एक छेउमा विद्यार्थीहरूलाई आफू खुसी हुन उनीहरूले गर्न चाहने कुराहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।</li> </ul>	<p>षट्कोणको चित्र कोरिएका कागजका टुक्राहरू ; सिसाकलमहरू ; कैंची</p>	<p>२०</p>	<p>७०</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>जब उनीहरू उदास अथवा डराएका हुन्छन्, उनीहरूले आफूले बनाएको रोकने चिह्नका बारेमा सोच्नुपर्दछ र त्यस चिह्नपछाडि आफूले लेखेका कुनै कार्य गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा विद्यार्थीहरूलाई बताउनुहोस् ।</li> </ul>		
<p><b>शिक्षकका लागि टिपोट :</b></p> <p>यसको मुख्य सार भनेको आफूलाई मन पर्ने वा रमाइलो लाग्ने कुराहरूलाई पनि डरत्रासबाट पार पाउने सबल पक्षका रूपमा उपयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा विद्यार्थीहरूलाई बुझाउनु हो ।</p>		
<p><b>क्रियाकलाप ४ : मेरो जीवन कसरी फेरिएको छ ?</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> जीवन फेरिएको छ भन्ने कुराको स्वीकारोक्ति र यस्तो कक्षामा भएका सबैलाई भएको छ भन्ने कुराको बोध गराउने ।</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <p><u>ठुलो कक्षाका विद्यार्थीका लागि</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कक्षालाई चार वा पाँच जनाको साना समूहहरूमा बाँड्नुहोस् ।</li> <li>साना समूहहरूमा मौखिक रूपमा भन्नुहोस्, "मेरो जिन्दगी कसरी फेरिएको छ ?"</li> <li>उनीहरूले आफ्ना साना समूहहरूमा विचार साटासाट गरिसकेपछि, हरेक समूहबाट एक जनालाई आफ्ना विचार पुरै समूहमा बाँड्न लगाउनुहोस् ।</li> </ul> <p><u>साना कक्षाका विद्यार्थीका लागि</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>शिक्षकले आफूबाट नै भन्न सुरु गर्छन् ।</li> <li>त्यसपछि सबैले पालैपालो आफ्ना कुरा भन्छन् ।</li> <li>शिक्षकले कसैलाई पनि बोल्नका लागि कर नगरीकन नेतृत्व तथा प्रोत्साहित गर्नेछन् ।</li> </ul>	२०	९०
<p><b>शिक्षकका लागि टिप्पणी :</b></p> <p>उनीहरूको जीवनमा के कुरा फेरिएको छ र कसरी अगाडि बढ्ने भन्ने बारेमा शिक्षक नमुना बन्नुपर्दछ ।</p>		



<p><b>क्रियाकलाप ५ : सुरक्षा योजना अभ्यास</b>  <b>उद्देश्य :</b>  सकेसम्म छोटो समयमा सुरक्षित रूपमा र नआतिर्झकन भवनबाट बाहिर निस्कने सिप विकास गर्ने</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विद्यार्थीहरूलाई भवनबाट बाहिर निस्कने चरणहरू पालैपालो दोहोर्‍याउन लगाएर सुरु गर्ने</li> <li>यदि विद्यार्थीहरूले कुनै चरण छुटाए वा गलत जानकारी दिए भने अन्य विद्यार्थीहरूलाई त्यस कुरामा सहमत छौं भनेर सोध्नुहोस् ।</li> <li>विद्यार्थीहरूले ती चरणहरू दोहोर्‍याइसकेपछि, त्यसपछि सुरक्षा योजनाको अभ्यास समय तोकेर गर्नुहोस् । यदि अघिल्लो दिन २ मिनेट लागेको थियो भने आज त्यसभन्दा कम समय लाग्नुपर्दछ ।</li> </ul>		१०	१००
<p><b>शिक्षकका लागि टिपोट :</b></p> <p>विद्यालय सहमत भएका चरणहरू नै शिक्षकले पालना गर्नुपर्दछ (जस्तै : कसरी व्यवहार गर्ने, हाजिरी लिने, कहाँ भेट्ने, भुइँचालो आएको समयमा आफू कक्षाकोठाभित्र नभए के गर्ने, इत्यादि) ।</p>			
<p><b>स्कुलका नियमित क्रियाकलापहरू</b></p>			
<p><b>क्रियाकलाप ६ : दिनको अन्तिम क्रियाकलाप</b>  <b>उद्देश्य :</b> विद्यार्थीहरू सकारात्मक शोचका साथ विद्यालयबाट फर्किने</p>		१५	११५
<p><b>शिक्षकका लागि टिपोट :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>अहिलेसम्म तपाईंले आफ्ना विद्यार्थीसित थप्रे उत्साहित पार्ने क्रियाकलापहरू गरिसक्नुभएको छ । तपाईंले अघिल्लो दिनका उत्साहित पार्ने क्रियाकलापबाट नै आजको दिन अन्त्य गर्न सक्नुहुन्छ अथवा आफूले चाहेअनुसार सुधार गर्न सक्नुहुन्छ ।</li> <li>हरेक दिनको क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरूलाई दिन कस्तो बित्यो, भन्नका लागि उनीहरूलाई केही मिनेट समय दिनुहोस् । उदाहरणका लागि : आजको दिन कस्तो भयो ? तिमीलाई कुन क्रियाकलाप सबभन्दा मन पर्यो ?</li> </ol>			





## पाँचौँ दिन : कक्षाका क्रियाकलापहरूको शृङ्खला

क्रियाकलाप १ – सक्रिय बनाउने खेल, म कसरी दरिलो भएको छु

क्रियाकलाप २ – कक्षामा बिहानी बैठकको नमुना

क्रियाकलाप ३ – भौतिक पुनर्निर्माण

क्रियाकलाप ४ – पुनर्निर्माणको चित्र

स्कूलका नियमित क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप ५ – प्रतिबिम्बित भावनाहरू

क्रियाकलाप ६ – शरीरको तन्काइ र अभ्यास

विषयवस्तु	सामग्री	ज म्मा	कुल जम्मा
<p><b>बिहानी सन्देश</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> सम्बन्ध जोड्ने, विद्यार्थीहरूलाई राम्ररी बस्न र कक्षाका लागि तयार हुन सहयोग पुर्याउने ।</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कक्षा सुरु हुनुअघि बोर्ड/चार्टमा बिहानी सन्देश लेख्नुहोस् :</li> <li>शिक्षकले एक जना विद्यार्थीलाई सन्देश पढ्न लगाउने छन् अनि उसले दिनभरिका क्रियाकलापहरूको सूची पढेर सुनाउने छ ।</li> </ul> <p>प्यारा विद्यार्थीहरू, मिति :</p> <p>नमस्कार !</p> <p>आज हामी सक्रिय बनाउने अर्को खेलबाट क्रियाकलापबाट अगाडि बढाउने छौं । त्यसपछि हामीले हामी सबै मिलेर कक्षा किताबको सङ्ग्रह तयार पार्ने छौं, भुइँचालो जाने कारणहरूका बारेमा कुराकानी गर्ने छौं अनि केही रमाइला खेलहरू खेल्ने छौं । हामीले तयार पारेको किताबलाई कक्षाकोठामा राख्न छौं किनभने तिमीलाई मन लागेका बेलामा यसलाई पढ्न सक्ने छौ ।</p> <p>तिम्रो आजको समय राम्ररी बितोस् ।</p> <p>शिक्षकको नाम</p>		५	०



<p><b>शिक्षकलाई टिपोट :</b></p> <p>कृपया सन्देशबाट दिनको सुरुआत गर्नुहोस् । हामीले हरेक पाठ योजनामा सन्देशका नमुनाहरू राखेका छौं । तपाईंले यसलाई आफ्नो आवश्यकताअनुसार बदल्न वा ग्रहण गर्न सक्नुहुन्छ ।</p>			
<p><b>क्रियाकलाप १ : बिहानको बैठक</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> विद्यार्थीहरूले आफ्ना विचार र अनुभवहरू सुनाउन तथा अरूका कुराहरू सुन्न सिकने (शिक्षकको टिपोट तल हेर्नुहोस्)</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• शिक्षकले बोर्डमा लेख्छन् : नमस्कार विद्यार्थीहरू, यो बिहानमा तिमीहरू सबैले स्वस्थ र सुरक्षित अनुभव गरिरहेका छौ भन्ने मलाई लागेको छ । हामीले हाम्रो समुदायलाई कसरी मदत गर्न सक्छौं भन्ने बारेमा आज हामीहरू छलफल गर्ने छौं ।</li> <li>• विद्यार्थीहरूलाई गोलो घेरा लगाएर बस्न भन्नुहोस् र उनीहरूलाई नमस्कार गर्नुहोस् ।</li> <li>• एक जना विद्यार्थीलाई बोर्डमा भएको सन्देश पढ्न लगाउनुहोस् ।</li> <li>• विद्यार्थीहरूलाई छलफलका शीर्षकहरूमा सोच्न लगाउनुहोस् ।</li> <li>• विद्यार्थीहरूलाई सोच्न केही समय दिइसकेपछि उनीहरू छलफलका लागि तयार भएका छन् कि सोध्नुहोस् ।</li> <li>• विद्यार्थीहरू तयार भइसकेपछि उनीहरूलाई आफ्ना विचारहरू सुनाउन लगाउनुहोस् र हरेकका विचारलाई बुँदागत रूपमा चार्ट पेपर वा बोर्डमा टिप्नुहोस् ।</li> <li>• विद्यार्थीहरूले सुन्ने छन् र कुनै कुरा दोहोरिएका खण्डमा त्यसलाई चिनो लगाउने छन् । एकचोटि सुनाइसकेको कुरालाई शिक्षकले फेरि दाँजेर हेर्नुपर्दछ ।</li> <li>• विद्यार्थीहरूले आफ्ना विचारहरू सुनाइसकेपछि शिक्षकले कि त विद्यार्थीहरूलाई ती बुँदाहरू पढ्न लगाउनुपर्छ कि आफैले उनीहरूका लागि पढिदिनुपर्दछ ।</li> <li>• शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले प्रयोगमा ल्याउन चाहेको कुनै एउटा क्रियाकलापलाई छान्न भन्दछन् ।</li> <li>• शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले आफ्नो सेवालाई कसरी प्रयोगमा ल्याउने भन्ने विषयमा अर्को बैठकमा छलफल गर्ने छन् भन्दछन् ।</li> </ul>		४५	५०



<ul style="list-style-type: none"> <li>• शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको सहभागिताका लागि धन्यवाद दिन्छन् ।</li> <li>• प्रतिक्रिया : बैठक सकिएपछि केही मिनेट बिहानको बैठकको महत्त्वका बारेमा छलफल गर्नुहोस् । नमुना प्रश्नहरू :             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. यसका बारेमा तिमीलाई कुन कुरा मन पर्यो ?</li> <li>2. आफूले भन्न चाहेको कुरा/आफूलाई लागेको कुरा अरु सुनाउन पाउँदा तिमीलाई कस्तो लाग्यो ?</li> <li>3. आफ्ना साथीहरूका कुरा सुनेर तपाईं केही चिज सिक्नुभयो ?</li> <li>4. कुनै समानताहरू / भिन्नताहरू थिए कि ?</li> <li>5. के पछि पनि तपाईं त्यस्तै बैठक होस् भन्ने चाहनुहुन्छ ? किन ?</li> </ol> </li> </ul>			
<p><b>क्रियाकलाप २ : म कसरी दरिलो भएको छु ।</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> हाम्रो आफ्नै शक्ति र सकारात्मक सोचाइलाई पहिचान गर्ने</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• विद्यार्थीहरूलाई गोलो घेरामा बस्न/उभिन भन्नुहोस् ।</li> <li>• एक जना मान्छे गोलो घेराको बिचमा हुन्छ । उसले आँखा चिम्लिन्छ र थपरी बजाउन सुरु गर्छ । त्यसरी थपरी बजाउन सुरु गरेपछि भकुन्डोलाई दाहिने दिशातिर घुमाइन्छ ।</li> <li>• थपरी बजाउन रोकिएपछि भकुन्डो भएको मान्छे बिच भागमा आउँछ र स्कुलमा आएपछि ऊ कसरी दरिलो भएको छ भन्ने कुरा सुनाउँछ ।</li> <li>• अरूले प्रश्न सोध्न सक्छन्, विस्तृत रूपमा भन्नका लागि अनुरोध गर्न सक्ने छन् अथवा त्यस्तै अनुभवहरू सुनाउने छन् । त्यसपछि यो विद्यार्थीले आफ्ना आँखा चिम्लिने छ र थपरी बजाउन सुरु गर्ने छ ।</li> <li>• ६ देखि ८ जना विद्यार्थीहरूले आफ्ना अनुभवहरू सुनाउन्जेल यो खेल लगातार चलि रहने छ र अधिकांश बाँकी विद्यार्थीहरूले प्रश्न सोध्ने मौका पाउने छन् ।</li> </ul>	गोलो घेरामा घुमाउनका लागि एउटा सानो भकुन्डो वा त्यस्तै कुनै वस्तु	१०	६०
<p><b>क्रियाकलाप ३ : भौतिक पुनर्निर्माण</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> बितेका अनुभवहरूको उपयोग गर्ने /हाम्रो शक्तिको ज्ञान र सजगताले भविष्यका लागि आशा भर्ने</p>		१५	७५



<p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कक्षालाई आफ्नो छिमेकमा (काठमाडौँमा) क्षतिग्रस्त भएका त्यस्ता ऐतिहासिक स्थलहरूको सूची बनाउन भन्नुहोस्, जुन स्थलहरूसँग उनीहरू परिचित थिए र तिनको अभाव महसुस गर्ने छन् । त्यसपछि कक्षाले चार ओटा ऐतिहासिक स्थलहरू/संरचनाहरूको छनोट गर्ने छ, जसको पुनर्निर्माण उनीहरू पक्कै होस् भन्ने ठान्दछन् ।</li> <li>• शिक्षकले उनीहरूले सुझाएका सबै ऐतिहासिक स्थलहरू/संरचनाहरूको नाम भएका पर्चीहरू तयार गर्दछन् ।</li> <li>• कक्षालाई ४ समूहहरूमा बाँड्नुहोस् र हरेक समूहले एउटा पर्ची छान्दछ ।</li> <li>• विद्यार्थीहरू कक्षाका विभिन्न भागहरूमा (अथवा बाहिर) जान्छन् र समूहका रूपमा शान्तपूर्वक आफ्ना शरीरहरूले ती संरचना निर्माण गरेको अभ्यास गर्दछन् ।</li> <li>• उनीहरू तयार भइसकेपछि शिक्षकले उनीहरूलाई फर्किन भन्छन् र एकचोटिमा एउटा समूहलाई आफ्नो संरचना बनाउन लगाउँछन् । अरूले त्यो कुन संरचना हो भन्ने अनुमान गर्दछन् ।</li> </ul>			
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

<p><b>क्रियाकलाप ४ : पुनर्निर्माण</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> विगतका अनुभव /ज्ञान र हाम्रो तागतको चेतनालाई उपयोग गरेर भविष्यप्रति आशावादी हुन सिकाउने</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b> <u>ठूलो कक्षाका विद्यार्थीका लागि</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• उनीहरूले निर्माण गर्न सक्ने भए कुन कुरा निर्माण गर्न चाहन्थे र पुनर्निर्माण गरिसकेपछि त्यो संरचना केस्तो देखिन्थ्यो होला भन्ने परिकल्पना उनीहरू गर्दछन् भन्ने विषयमा छलफल गर्नुहोस् । <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ त्यो संरचना पहिले जस्तै देखियोस् भन्ने उनीहरू चाहन्छन् ?</li> <li>◦ के उनीहरू पुराना विशेषताहरूलाई मेटाउन चाहन्छन् ?</li> <li>◦ के उनीहरू नयाँ विशेषताहरू थप्न चाहन्छन् ?</li> </ul> </li> <li>• शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई क्रियाकलाप ३ का लागि उनीहरूले तयार पारेको सूचीलाई पुनरावलोकन गर्न लगाउँछन् र उनीहरूलाई कोलाज चित्रको माध्यमद्वारा पुनर्निर्माण गर्न चाहेको कुनै एउटा भवन/स्मारक छनोट गर्न लगाउँछन् । उनीहरूलाई आवश्यक सामग्री उपलब्ध गराइन्छ र उनीहरूले जोडी जोडी बनेर कार्य गर्दछन् ।</li> <li>• उक्त कार्य सकिएपछि चार जोडीहरू एकआपसमा मिसिन्छन् र आफ्नो कार्य एकअर्कासित साटासाट गर्दछन् ।</li> </ul>	ग्लु स्टिक, कागजका टुक्राहरू, कोलाज बनाउनका लागि कागजका पानाहरू	४५	१२०
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	----	-----



<p><b>सानो कक्षाका विद्यार्थीका लागि</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न आकारका काटिएका टुक्राहरू दिनुहोस् र उनीहरूले पुनर्निर्माण गर्न चाहेको जुनसुकै कुरा बनाउन भन्नुहोस् । उनीहरूले चार जनाको समूह बनाई काम गर्दछन् ।             <ul style="list-style-type: none"> <li>हातले कागज च्यातेर स-साना टुक्रा बनाउनुहोस् ।</li> <li>च्यातेको कागज टाँसेर नयाँ भवन निर्माण गर्नुहोस् ।</li> <li>त्यो कोलाजले तपाईंले आफ्नो समुदायको हिस्सा होस् भनेर चाहेको कुनै बलियो भवनको चित्रलाई समेट्नुपर्दछ ।</li> </ul> </li> <li>उनीहरूको काम सकिएपछि हरेक समूहले बाँकी कक्षालाई आफूले के पुनर्निर्माण गरेको हो भन्ने कुरा बताउँछन् ।</li> </ul>			
<p><b>शिक्षकलाई नोट :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>यो कोलाज बनाउने क्रियाकलापले विद्यार्थीहरूमा भविष्यका लागि आत्मविश्वास र आशाको भावना निर्माण गरेर सकारात्मक प्रभाव पार्ने छ ।</li> <li>शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले तालिमका बेला बनाएका भवनभन्दा भिन्नै खालको संरचनाको एउटा कोलाज देखाउँछन् । यो कुनै रुख अथवा कप हुन सक्दछ अथवा स्मारक वा उनीहरूको घरसँग सम्बन्ध नभएको कुनै पनि कुरा हुन सक्दछ ।</li> </ol>			
<p><b>स्कूलका नियमित क्रियाकलापहरू</b></p>			
<p><b>क्रियाकलाप ५ : प्रतिबिम्बित भावनाहरू</b></p> <p><b>उद्देश्य :</b> विद्यार्थीहरूले विभिन्न भावनाहरू कसरी शारीरिक रूपमा सर्दछन् भन्ने कुराको अन्वेषण गर्ने छन् ।</p> <p><b>निर्देशनहरू :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विद्यार्थीहरूलाई एउटा गोलो घेरा बनाएर उभिन भन्नुहोस् । शिक्षकले उनीहरूलाई एउटा एउटा जोडी बनाउन भन्छन् । एउटा विद्यार्थी नाइके बन्छ र अर्को ऐना बन्छ, प्रत्येक क्रियाकलापपछि उनीहरू एकअर्काको ठाउँ फेर्छन् ।</li> <li>शिक्षकले एउटा अनुभूति भन्छन् ; जस्तै : खुसी</li> <li>नाइकेले हँसिलो अनुहार बनाउँछ र ऐनाले झनै हँसिलो अनुहार बनाउँछ ।</li> <li>त्यसपछि शिक्षकले एउटा नकारात्मक अनुभूति भन्छन् : उदास</li> <li>नाइकेले उदास अनुहार बनाउँछ, ऐनाले झनै उदास अनुहार बनाउँछ</li> </ul>		१५	१३५



<ul style="list-style-type: none"> <li>● शिक्षकले अरू अनुभूतिहरू पनि भन्न सक्दछन् । जस्तै : रिस, उत्तेजना, दरिलो, आराम ।</li> <li>● उनीहरूले पाँच वा छ ओटा अनुभूतिहरूको अनुभव गरिसकेपछि यो क्रियाकलाप सकिन्छ ।</li> <li>● शिक्षक भन्छन् : हामीले आफ्ना नकारात्मक अनुभूतिहरूलाई सानो र सकारात्मक अनुभूतिहरूलाई निकै ठूलो बनाउनु आवश्यक छ ।</li> </ul>			
<b>क्रियाकलाप ६ : दिनको अन्तिम क्रियाकलाप</b> <b>उद्देश्य : विद्यार्थीहरू सकारात्मक शोचका साथ विद्यालयबाट फर्किने</b>		१०	१४५
<b>शिक्षकलाई टिपोट :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. अहिलेसम्म तपाईंले आफ्ना विद्यार्थीसित थुप्रै उत्साहित पार्ने क्रियाकलापहरू गरिसक्नुभएको छ । तपाईंले अघिल्लो दिनका उत्साहित पार्ने क्रियाकलापबाट नै आजको दिन अन्त्य गर्न सक्नुहुन्छ अथवा आफूले चाहेअनुसार सुधार गर्न सक्नुहुन्छ ।</li> <li>2. <b>हरेक दिनको</b> क्रियाकलापको अन्त्यमा विद्यार्थीहरूलाई दिन कस्तो बित्यो, भन्नका लागि उनीहरूलाई केही मिनेट समय दिनुहोस् । उदाहरणका लागि : आजको दिन कस्तो भयो ? तिमीलाई कुन क्रियाकलाप सबभन्दा मन पर्यो ?</li> </ol>			



## शिक्षकलाई टिपोट

### बिहानी बैठक :

भूकम्पले सिर्जना गरेको अवसरलाई आफ्ना विद्यार्थीहरूसँग बिहानी बैठक गर्नमा उपयोग गर्न शिक्षकहरूलाई सुझाउ दिइन्छ । यस्ता बैठक हरेक दिन आधा घण्टाको समयमा सीमित हुन सक्दछन् तर नियमित रूपमा भन्ने गरिनुपर्दछ ।

शिक्षकले सबै विद्यार्थी सहभागी हुने समान अवसर प्राप्त होस् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्ने हुनाले बिहानी बैठकहरूले सामुदायिक भावना निर्माण गर्दछन् । यसमा विद्यार्थीहरूले एकअर्काका कुरा सुन्छन् र विचार आदान प्रदान गर्दछन् । बिहानी बैठकले विद्यार्थीहरूलाई प्रभावकारी रूपमा बोल्ने र सुन्ने, छनोटहरू गर्ने, मतभेदहरू उत्पन्न हुँदा तिनलाई समाधान गर्ने अवसर प्रदान गर्दछन् । यस्ता सिप जुनसुकै समुदायका लागि पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । आफैँ समाधान तथा नियमहरू विद्यार्थीहरूमाथि थोपर्नुको सट्टा सामूहिक बैठकका मतभेदहरूलाई सम्बोधन गरेर शिक्षकले समुदायको हरेक सदस्यलाई आफ्ना विचारहरू व्यक्त गर्ने र सम्मान पाउने अधिकार प्राप्त छ भन्ने कुरा देखाउँछन् ।

शिक्षकहरूले बैठकको नमुना तयार पार्दा विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न सिपहरू सिकाइरहेका हुन्छन्, जस्तै : अरूले बुझ्ने गरी कसरी बोल्ने, अरूले बोलिरहँदा सम्मानपूर्वक कसरी सुन्ने र समस्या कसरी समाधान गर्ने तथा समूहमा कसरी योगदान पुर्याउने ।

यीबाहेक राम्ररी सञ्चालित बिहानी बैठकले लोकतान्त्रिक सिपहरूलाई मलजल गर्दछ र सामुदायिक भावना विकास गर्दछ । यसले सबै विद्यार्थीहरूलाई समेट्छ, उनीहरूलाई छनोटको मौका दिन्छ, अभिव्यक्ति र सिर्जनात्मकताका लागि पर्याप्त ठाउँसहित सुरक्षित स्थान उपलब्ध गराउँछ । सकारात्मक भावनाहरू पोषित हुन्छन् र विद्यार्थीहरू रमाउँछन् ।

सफल कक्षा, जीवन्त र सहकार्यपूर्ण सिकाइ तथा द्वन्द्व समाधानका लागि यी सबै सिपहरू आवश्यक हुन्छन् ।



/fd' / bd lbg] d'; f]

..P d'; f ð d'; f ð lrrRofPsf] cfj fh cfof]. To; kl5 ef8fs8fx; v; }f] cfj fh ; lgof]. ef; fsf7fdf sk, kn, / rDrfx; rf/lt/ pl8/x\$ lyP . cf^gf ; fgf; fgf v\$fn] EofP; Dd /fd' l56f]56f] bf8/ bhfleq k:of].

ef; fsf7fdf 5l/Psf yf}] vfg\$/f dfq vflg] /fdhf0{ dflg; x;n] bVgf; fy ls t lrrRofp7] ls t p; nf0{ srf] lnP/ nv8y].

Psibg 3/df sxl klg gePsf] ahfdf /fdh] slj tfsf] sf7faf6 sxl s'/f r0FsPsf] cfj fh ; 6of]. pm s; h] yxf gkfp] u/L la:tf/} sf7fleq k:of]. p; n] loxFPp6f csf] d'; f] bVof]. t/ To] eg] /fdh:tf] ; fwf/Of d'; f] lyPg . v\$fsf 7fp8f p; sf ; ; fgf kf^af lyP / 9f8df rflxFbd lbg] ; fFf] lyof].

..ltdl sf] xF<ð /fdh] ; flVof].

æd bd lbg] d'; f] rGb] xF. slj tfsf] ; æGbf dg kg] vhf8f d} xF. dnf0{ bd lb65g\ / 3df0/xg /dfp5g\ . dnf0{ cEfnf] xfl5g\ . /flt d ktnl / eIn] efn'sf] alrdf ; }f] tIsodfly ; l5' . ; ah] dnf0{ dfof u5g\Æ

ædnf0{ t o; 3/df s; h] jf:t} ub8 Æ /fdh] lg/fz x8} e6of] t/ Pp6f ; fyl kfPsfdf pm v'; l lyof]. æcfpm ef; fdf uP/ sxl vfg\$/fx; vflhf Æ p; n] rGb]hf0{ e6of].

..cF d t ; lSbgFlg ð d t bd lbPk15 dfq] u8g ; S5' t/ sxl km/s kb8 lsgeg] ; ah] dnf0{ dfof u5g\Æ rGb] e6of].

/fdh] klg rGb]hf0{ dfof ug{ yflVof]. df\$ ldnf; fy pm rGb]hf0{ e8g u0xfNlyof]. p; n] rGb]hf0{ srf] l/sfkl / cfkmhf0{ dfq /fv] ul/Psf] d'; fp/fl; tsf] ; ^sif\$ af/df atfpVof]. rGb] klg kP u0^ / eIn] efn'sf af/df /fdhf0{ ; gfpVof] t/ w/h; flfxfpm slj tfs} s'/f ubVof]. b0{ ; fylx; /df0nf/df0nf s'/fx; ubI 306f]latfp7].

t/, cfkm' cWof/f] bhfleq n's/ a:gkb{ /fdhf0{ rGb]fly 0f{ nflVof]. æx/] ð d klg c;n] cEfnf] xflg] / dfof ug] bd lbg] d'; f] lsg e0gFxhf <Æ pm aa{fpVof].

Psibg rGb] /fdhf0{ crDdnflubf] syf ; gfof]. p; n] a8f] /x:odo tl/sfn] sfgy'; l ubI e6of] ædh] s] ; g\$] 5' eg] tn auFfdf lu6xl cfR50f0Psf] af6f] ; lSPkl5 Pp6f EofDk]Pfh'sf] ^of^ 5 . To; df Pp6f hfblu/ 5kf/f] a:5 . To; 5kf/fn] Pp6f hgj] /nf0{ csf8f abNg ; S5 /] Æ

æo; sf] dtna s] p; n] dnf0{ klg ltdlh:t} bd lbg] d'; fdf abNg ; S5 t <Æ /fdh] ; flVof].

/fd' To; } lbg lu\$ldf cfR50f0Psf] auFsf] af6fdf bf85 5kf/f] a:g] 7fp8/ klVof]. p; n] ; fgf] :j/df ..5kf/f] 5kf/fl egl afhfof]. olQsd kf / ktnlx; sf] h:tf] /^ ePsf] Pp6f lj zfn 5kf/f] p; sf] ; fdG] bVf kVof] Æ



æltɔdn] dnf0{ bd lbg] d' fdf abNg ; S5f} eGg] s'/f ; To xf] <Æ p; n] sfd\$] : j /df  
5kf/fnf0{ ; f\of}.

æk'0f0fsf] lbg lɔdn] dnf0{ Pp6f Kofhl /<sup>a</sup>sf] 9<sup>a</sup>uf] NofP/ bɔmÆ 5kf/fn] hjfkm  
lbof] .

/fd' lbgf lbg Kofhl /<sup>a</sup>sf] 9<sup>a</sup>ufsf] vñldf auFfdf hfg] uYof] t/ p; sf] d\gt  
Joyf hfYof] . p; n] auFfdf kxñf, glnf, xl/of /<sup>a</sup>sf 9<sup>a</sup>ufx; t eYof] t/ Kofhl  
/<sup>a</sup>sf] Pp6f ; fg] 9<sup>a</sup>uf klg eYof] .

cGɔdf pm yfSb} / ef\$fpɔ 3/ kmsYof] . Psibg /fdh] e08f/sf] fsf] Pp6f sgdf  
k'/fgf vñgxf; /flvPsf] afs; bYof] . afs; leq efrPsf ktñl / esG8fx;sf alrdf  
rGb] klg lyof] . crDd dfGb} æs] eof] <Æ egl /fdh] rGb]nf0{ ; f\of} .

rGb] cf^gf] bMvnflobf] syf ; gfof} slj tfsf] hGdlbgdf w\} dflg; x;nf0{ afñf0Psf]  
lyof] . pglx; n] slj tfnf0{ gogofFpkxf/x; Nof0lbPsf lyP . nfd] ; f; tfGb} rGb] eGof]  
æcsf] lbg w\ñ; f] k'/fgf vñgxf;nf0{ o; 8Aafdf yGsof0of] . ca xfdl ; ahf0{  
^offsg\$ Æ

/fd'sf cfFf cfFh] el/P . .lar/f rGb] 0 /fdh] ; fRof] . TolQs0f p; sf cfFf csf]  
s\l s'/fdf kg{ uP . s] of] ; fRr} xf] < P, xf] t lg 0 of] t ; fRrLs} Kofhl /<sup>a</sup>sf] ; fg]  
9<sup>a</sup>uf] kf] /x\$ t 0

pm To] axdNo 9<sup>a</sup>ufnf0{ xftdf Rofk\ cQflnɔ auFflf/ bf80f] . To; lbg kl'0f0fsf]  
/ft lyof] . pm lg; fl; ɔ} ɔofDk} Pñ3f/Llg/ ku\ cl8of] . p; n] xtf/ ɔ} æmf8ldf a:g]  
5kf/f] 5kf/f] Æ egl afñf0f] . To; kl5 : ofpnfx; ah\$] cfj fh cf0f] / 5kf/f] klg ToxLF  
b\Yof] . ækl'0f0fsf] /ft 5, 9<sup>a</sup>uf klg ; fy 5, Æ 5kf/fn] eGof] . sf] cyj f s] aGg  
rfxG5f} < 5kf/fn] ; f\of} .

æd=Æ /fd' rk nñof] clg PSSf; p; n] eGof] æ5kf/f] 0 5kf/f] 0 s] lɔdn] rGb]nf0{  
dh:t} d' f] agfpg ; S5f} <Æ 5kf/fn] cfFf l%DSofpgf; fy lahhL rDsh:t] pñofnf] eof]  
clg Psñf] 6 ; fd; Dd eof] . Toltv\; Dd Kofhl /<sup>a</sup>sf] 9<sup>a</sup>uf] lanf0; s\$] lyof] .

/fd' cf^gf] v\$fn] EofP; Dd l56f]56f] e08f/sf] flt/ bf80f] .

afs; t ToxLF lyof] t/ nf 0 ; a} vñl lyof] . æl9nf] e} s\$, Æ p; n] ; fRof] clg pm  
uxñf dg lnP/ cfkm' nSg] cWof/f] bhflf/ nñof] .

ToxF s\l r0E\$] cfj fh ; lgo] . pm a8f] xñ; of/Lk\ \$ cf^gf] bhflf/ a90f] .  
Toxfeq t Pp6f d' f] kf] /x\$ . ætɔdl sf] xf} <Æ /fdh] cln 8/fpɔ ; f\of] .

æd\ f] gfd rGb] xf] Æ d' fn] eGof] .

ærGb] Æ /fdh] s/fpɔ eGof] æ5kf/f] = 5kf/fsf] rdTs/ Æ /fdh] rGb]nf0{ Uj fDd  
cñnf] xñof] / To; kl5 bj ñgf auFfsf] af6flf/ nfu] . pglx; l%; ld; ] pñofnf] xñ; Dd  
klg gfrl g} /x\$ f lyP .

— Inof] Inof]l





## vNtl gePsl sdnL

s<sup>a</sup>uf<sub>2</sub> sdnLsf] v<sub>7</sub>f] cgxf/af6 cfFsf l9sf a; 5g\ . cfkM; t c<sub>2</sub> cdf s<sup>a</sup>uf<sub>2</sub>x<sub>2</sub>sf] h:t} vNtl gePsf] lar/L sdnL ?<sub>6</sub> ly0{ . sdnLsf] Pp6f ; fgf] 5f<sub>7</sub>f] kl<sub>5</sub> 5 . p; sf] gfd r<sup>a</sup>v<sub>7</sub>] xf] . sdnLnf0{ r<sup>a</sup>v<sub>7</sub>hf0{ af\$g Pp6f vNtl rflxPsf] 5 lsgeg] xls{ s\$<sub>f</sub> s<sup>a</sup>uf<sub>2</sub>x<sub>2</sub>n] nfdnfd k<sub>18</sub>\$f] df5g\ clg r<sup>a</sup>v<sub>7</sub>h:tf ; ; fgf s<sup>a</sup>uf<sub>2</sub>x<sub>2</sub>nf0{ y<sub>1</sub>ldf gaf\$<sub>2</sub>df pglx<sub>2</sub> lgs} k5f18 k5g\ .

t/ lar/L sdnL; <sub>6</sub> eg] vNtl g} lyPg .

of] s'/f sdnLsf] dgdf cfpgf; fy p; sf cfFfaf6 cfF' %YoI / r<sup>a</sup>v<sub>7</sub>] kl<sub>5</sub> cf<sup>g</sup>L cdf; <sub>6</sub>} ?Yof] .

PSsf; sdnLsf] dgdf Pp6f lj rf/ cfof] . p; sf] dgdf cfPsf] lj rf/ uhasf] ePsf] pm v';ln] ^ lk<sub>16</sub> dfly pkl .

...vNtl gePsf c<sub>2</sub> hgj/x<sub>2</sub>n] cf<sup>g</sup> aRrfx<sub>2</sub>nf0{ s; /L af\$nf<sub>1</sub> e<sub>6</sub>g] lj rf/ cfPsf] x<sub>6</sub>f pm v';L eP/ pkl<sub>18</sub> ly0{ . ca sdnLn] vNtl gePsf c<sub>2</sub> hgj/x<sub>2</sub>; t uP/ pglx<sub>2</sub>n] cf<sup>g</sup> aRrfx<sub>2</sub>nf0{ s; /L af\$5g\ eg<sub>7</sub> ; f<sub>7</sub>g] lj rf/ u5I .

of] s'/f] s; nf0{ ; f<sub>7</sub>g] x<sub>7</sub>hf egl sdnLn] j l/kl/ x<sub>5</sub>I / r<sup>a</sup>v<sub>7</sub>h] kl<sub>5</sub> cf<sup>g</sup>L cdf; <sub>6</sub>} rf/<sub>1</sub>t/ x<sub>5</sub>I . ToItv<sub>7</sub> bj} cdf5f<sub>7</sub>fn] cf<sup>g</sup> glhs} ePsf] Pp6f v<sub>7</sub>hfleqaf6 kfgLsf b0<sub>6</sub>f<sub>7</sub> 7hf7hf eNsf<sub>2</sub> cf0/x<sub>5</sub>f] b<sub>7</sub>5g\ .

æP, k<sub>7</sub>yl uf<sub>7</sub>L kf] /lx5 æ cf<sub>6</sub>gb dx; ; ubI sdnL s/fp5] . To; kl5 p; n] æp; ; <sub>6</sub> kl<sub>5</sub> vNtl 5g . ; f<sub>7</sub>vFg 0 p; n] cf<sup>g</sup> aRrfx<sub>2</sub>nf0{ s; /L af\$bl /lx5 <æ e<sub>6</sub>5] .

lxn<sub>7</sub>df6faf6 w<sub>7</sub>} 7hf7hf eNsf<sub>2</sub> lg:s5g\ / k<sub>7</sub>yl uf<sub>7</sub>Ln] cf<sup>g</sup> 6fpsf] dfly lgsf<sub>7</sub>5] . pm cf<sup>g</sup> tlvf bfEx<sub>2</sub>n] el/Psf] ch<sup>a</sup>usf] dv v<sub>7</sub>b} l<sup>a</sup>Rr xfF5] .

To; kl5 k<sub>7</sub>yl uf<sub>7</sub>Ln] sdnLnf0{ ; f<sub>7</sub>5] æcf<sub>7</sub>f] sdnL 0 egg, d<sub>7</sub>n] s] ug<sub>7</sub>of] <æ

æx<sub>7</sub>{ \g 0 d Psbd} bl<sub>7</sub>L 5' . d; <sub>6</sub> vNtl g} 5g clg d hxfFuP kl<sub>5</sub> d<sub>7</sub>f] 5f<sub>7</sub>f] r<sup>a</sup>v<sub>7</sub>hf0{ eg] cfk<sub>7</sub> lx<sub>8</sub>gk5{ . pm lx<sub>8</sub>bf lx<sub>8</sub>bf c; f<sub>7</sub>wo} yfS5 . s:tf] sd{ /05 d<sub>7</sub>f] t æ sdnL bl<sub>7</sub>L x<sub>6</sub>e<sub>6</sub>5] / k<sub>7</sub>/ ?g yf<sub>7</sub>5] .

clg k<sub>7</sub>yl uf<sub>7</sub>Ln] kl<sub>5</sub> sdnL; <sub>6</sub> cfF' %f5I / e<sub>6</sub>5] æt= t/, d o; df s] ug{ ; s<sub>7</sub>f / v} <æ

ædnf0{ d<sub>7</sub>f] 5f<sub>7</sub>f] r<sup>a</sup>v<sub>7</sub>hf0{ af\$g] tl/sf l; sf0b<sub>7</sub>pm g æ sdnLn] uf<sub>7</sub>L; <sub>6</sub> cg/f<sub>7</sub> u5I .

æIt<sub>7</sub>Ln] cf<sup>g</sup>L ; fgl 5f<sub>7</sub>L ; <sub>6</sub>tnLnf0{ s; /L af\$50f} xF < dnf0{ l; sf0b<sub>7</sub>pm g æ sdnLn] la<sub>7</sub>tl u5I .

æd t ; <sub>6</sub>tnLnf0{ cf<sup>g</sup> lkl7pæ af\$5' lg, yxf 5g <æ k<sub>7</sub>yl uf<sub>7</sub>Ln] hj fkm lb<sub>6</sub>5] .



olt ; lhnf] s'/f klg ; a}hf0{ lsg yxf gePsf] xfhf xls 0 eg] sdnL cr0d k5] /  
p; n] ?g} la; 5].

pkfo k}nf kf/\$fn] sdnL v';L x65] / cufl8 a95]. clnslt ; dtn 7fpF  
e6}lalQs} sdnLn] cf^gf] 5f]/f] r^a\hf0{ e65] æ5f]/f, ltdl ca d]/f] lkl7pæfly r9 t .  
ca ltdlnf0{ Psbd} ; lhnf] x65 / sg} ck70f/f] klg kb8 Æ

t/ sdnLsf] of] pkfo lolt ; lhnf] flxFePg . klxn] t cf^gl cdfsf] lkl7pæf r9  
vff]bf r^a\sf 38fx;n] ck70f/f] kfyol . lkl7pæf cl8gsf nflu klg p; sf cufl8sf  
xftx; klg lgs} 5f8f x6y] tklg h; f]; f] r^a\ s}l l5gsf nflu cf^gl cdfsf] lkl7pæf  
cl8g ; km eof]. loltah} sdnLn] Pp6f nfd] km8sf] df5]. otf 8}f^a cfj fh ; lg65,  
r^a\] t e0æf kf] ahfl/P5 .

o; /L sdnLn] cf^gf] aRrfnf0{ lkl7pæf af\$g g; lsg] s'/f rfn kfp5].

kl/ sdnL / r^a\] Ps 7fpæf a; y] pkfo ; flg yfN5g\.

æcf]f] dh] a%F0 ca d ; Gb/L af6/nf0{ ; fl5' . dnf0{ lj Zj f; 5, p; n] dnf0{ dbt  
ug{ ; S5Æ, p; n] dgdg} ; fl5].

sdnL / r^a\] bj} ; Gb/L af6/nf0{ vff]g h^a\nl/ nflu5g\ . pglx;n] l5\$} g}  
af6/nf0{ bV5g\ klg . ; Gb/L af6/; 6 p; sf] ; fgf] 5f]/f] khs] klg x65 . ltglx; kmshfg\  
eg] sdnL rf8f]f8f] pkm] bug{ yfN5] / l56f]56f] bugf] ; j fF] fFug{ yfN5] . p; sf] ; f;  
km\$]f] eP tfklg h; f]; f] p; n] ; Gb/L af6/nf0{ afhfpg Eofp5] / e65] æ; Gb/L 0 ltdln]  
cf^gf] 5f]/f] khs}hf0{ s; /L af\$50f} xF< nfg dnf0{ atf0bpm g Æ

ælsq / < d t p; nf0{ cf^gf xftn] cefn] af\$5' . c; al4 ePsf kf0flx;n] h; /L  
j :tx;nf0{ ; df15g\ To; } u/L ; df1g] t xf] lg Æ olt eGb} ; Gb/L ; vsf] alr xffdf xfd  
kmN5].

æx/] lzj 0 ca d]/f] ; fgf] xftn] r^a\hf0{ s; /L af\$g] xfhf . o; af6glh] t ; xof] g}  
ug{ ; lsg af 0 ca s] ug] xfhf <Æ sdnL etetfp5].

sdnL bML x6} yrSs a:5]. To; a}hf cfFsf] Pp6f bfgf p; sf] gfsaf6 tn %5{ /  
pm c; a}hfeGb %g\ufxf] dfGb} ?g yfN5].

lar/f] r^a\] 0 p; nf0{ eg] cf^gl cdf /Psf] xg{ dg kb8Yof]. To; } ePsf] xgn]  
p; n] cf^gf] 6fpsdf xft /fV5 / s}l pkfox; ; flg yfN5 .

sdnLn] ?g sd u/kl5, r^a\h] cdfnf0{ ; fl5, æl; xnf0{ ; f4f s; f] xfhf <Æ

æpglx;n] cf^gf aRrfx;nf0{ af\$bgg\ . pglx;sf aRrfx;n] klg ltdln] h:t} u/L  
lx8gk5,Æ sdnLn] r^a\hf0{ atfp5].

r^a\h] km/ ; fl5, ær/fx; klg t 5g\lg 0 pglx;n] cf^gf aRrfx;nf0{ s; /L af\$5g\  
xfhf <Æ



æP, r/fn] < pglx; n] t cf^gf ar]fx;nf0{ u8af6 tn ws]nlb65g\ / ar]fx; lrRRofp5g\ s/fp5g\clg cf^gf kv}fx; km8km8fp5} p8g l; S5g\Æ sdnln] km] / hj fkm lb65].

carflxF sdnln] ?g 5f85] / cf^gf] 5f/f] r^a\hf0{ x}I ;fgf] :j/df e65] ænf6f\$]f] /fnf0{w} s/fx; yxf x65 /] eg] dflg; x; e65g\Æ

æcf]f] To;f] eP p; hf0{ ;f]wg hfcf]fg t Æ r^a\]hd}fp5 .

pglx; n] ; \$f] ;v\$] 6f\$sfleq nf6f\$]f] /f] ;lt/x\$]f] km]hf kf56\ . ;?df t dWofXgdf cfkmnf0{ ;lt/x\$]f] j]hf p7f0lbPsf] nf6f\$]f] /f] l/;fp5 t/ sdnlsf] bM]vt cgxf/nf0{ b]v}k15 eg] p; n] cf^gf cf^f lrdlrDofp5} / kv}f km6km6fp5} ;v]f] :j/df e65, æcF s] eof] < cln hf\$ n] eg g 0 d vDafh:t} alx/f] 5' Æ

sdnl ;v\$]f] km]lg/ cfP/ nf6f\$]f] /fnf0{ dfly x}I lrRRofp5] æd cdfds^af; xF/ d]f] 5f/fnf0{ af\$gsf nflu d; 6 vNtl 5g . d cf^gf] 5f/fnf0{ s; /L af\$F< d]h] s] ug}knf{ <Æ

æTo;f] eP Pp6f vNtl NofpmÆ olt e6b}nf6f\$]f] /f] km] / ;Ig hf65 .

æsx}æf6 Nofpg] < la6tl 5, olt eg] dfq ;Ig hf6f] \g Æ km] / sdnL lrRRofp5} cg/f]w u5].

ædnf0{ s; /L yxf x65 / <Æ nf6f\$]f] /fn] hj fkm km8fp5 / e65, æd]f] lj rf/df o:tf s/fx; ;x/df a}g /flv65g\ . ca e0xfNof] ltdlx; ox}æf6 hfcf] / dnf0{ ;Ig b}cf] Æ

æ; x/df Æ sdnL 5Ss kb}cf^gf 7hf7hf uf]hf cf^fn] r^a\hf0{ x5].

æxfdl cjZo klg ;x/ hfg\$ffÆ

sdnl c; fWo} v;L x65]. pm af6fdf pkm} %f8lx;nf0{ gfeb} Pp6f ult ugugfp5} ;x/lt/ bf865]. %68} p; n] la; } r^a\hf0{ k5fl8 5fl8; s\$]L x65]. sdnln] ugugfPsf] ult p; n] ev{}dfq /r\$]L x65]

eqSs, kmqSs, 3qSs, vqSs 0 s] of] ePg / bMv < ;x/ gu0{ca kf05g ;v 0

sdnl] ult uf}p5} l56f]l56f] km^afnl /x\$]f] xgn] ptf r^a\hf0{ eg] cdfnf0{ k50fpg xDd}Dd] k/\$]f] x65 . c6todf pglx; h^an kf/ ub} ;x/ cf0k05g\ . ;x/df pglx; n] 7hf7hf 3/, k; n / uf8lx; b}v5g\.

;x/df ;a} dflg; x; n] sdnlnf0{ Psf}f]f] x}f]f] x}o} u56\ t/ sdnln] eg] o; s'/fsf] rfn} kfp}bg . p; n] san vNtlx;nf0{ dfq} v}h/x\$]L x65]. ;x/df rflxF w}h;f] vNtl ePsf dflg; x; b}v65g\.



vflb} hfbf sdnln] o:tf] dfG5hf0{ bV5] h; nf0{ bVbf p; sf cfFfn] ljZjf; g} ug{  
; Sb}g\ . To] dflg; t vNtl g} vNtlh:tf] bVYof]. pm vNtl g} vNtlN] 9flsPsf] lyof]  
7hf vNtl, ;fgf vNtl, l7Sssf vNtl .

sdnl pm ePlg/ hfG5] / p; sf] kfV/fdf xftn] ; dfp5] . To] dflg; sdnlnf0{ bVY  
cln %:sG5 t/ sdnln] eg] cf^gf g/d / vYf cfFfxn] p; nf0{ xG5] æP xh/ 0  
tkf0f] ol ; a} vNtlx; sxfæf6 kfpgeof] <Æ

æP, ol vNtlx; 0 ltdlnf0{ hfG dg nfluof] ol vNtlx; sxfæf6 cfP egY < of]  
Pkf]g xf] . o; nf0{ lsGbf klG lg æ To; dfG5h] hjfkm lbof] .

æo; sf] dtna s] ; fRrL g} oltsf wY} vNtlx; ePsf] Pkf]g nufpg kfOPnf t <Æ  
sdnlN] a8f] pT; 's eP/ ; fV5] .

ækf0xflnG5 lg 0 d ol vNtlx;df xyf8f, slnf / cfhf/x; /fV5' . 7ls} 5, d  
ltdlnf0{ dYf] Pkf]g lbG5' . d t csf] Nofpg ; lsxfN5' lg æ To; dflg; n] ; xof]sf] efjdf  
eGof] .

p; n] cf^gf] Pkf]g khsfNof] / To; nf0{ pN6f] kf/Y %6sfYof] . To; af6 s/fæL, kTs; ,  
slnf, xyf8f, adf{ / c; yk} cfhf/x; eGdf v; ] . To; kl5 p; n] Pkf]gnf0{ a]; /L  
km6sf/Y whf] %fYof] / To; nf0{ ; N6f] kfb} sdnlsf] 3f6lj l/kl/ aY} k5fl8 tgf affwlbof] .

sdnl olt v'L / cflGbt e0{ ls Psl5g t pm affg} ; lsg . pm xnrn gu/lsg  
ple/xl / vNtlx;nf0{ xY} d'; d'; ' xff/xl .

To; ahf sdnls<sup>a</sup>uf;nf0{ xG5f nflu dflg; sf] 7h} 30Ff] hDdf e0/x\$] lyof] . sdnl  
bE k/\$] bVY hDdf ePsf dflg; x; klG d'; Ss xff] .

cGtodf sdnln] tl bofn' / ; Hhg dflg; nf0{ wGofj fb lb0{ . To; kl5 p; n] s] u/L  
xfhf eGg ; S5f} < sdnln] r<sup>a</sup>v\hf0{ Pp6f cf/fdbfol vNtl df /fvL / c; eGbf lgs} l56f]  
kfqSskfqSs pkf]g} cf^gf] 3/lt/ nful . o; k6s t p; n] r<sup>a</sup>v\hf0{ k5fl8 sg{ klG k/f] .

p; n] 3/ kl5 s] u/L xfhL < ca t p; ; æ wY} vNtl eP . p; n] r<sup>a</sup>v\hf0{  
; æGbf 7hf] vNtl df /fvL . To; kl5sf] 7hf] vNtl df sdnln] cDa/] eGg] aRrf] ; nf0{  
/fvL . nf] ls5j f eg] csf] Pp6f vNtl df l7Ss c6f0{ .

slxn\$fxLF sdnln] arYfsf cdfx; , u80fæf vflg hfbf pglx;nf0{ klG vNtl df  
/fvL . Toit xffx6} klG c%} p; sf] Pkf]gdf aff/, 5rGbf] v/fof] Gofp/Ld'; f] 5kf/f]  
nf]ys] s5j f / z<sup>a</sup>v\$ /fx;sf nflu klG vNtlx; affL /x\$] lyP .

ca clxn] ; a} hgj /x; n] hEnel/df ePsf vNtlx; eGbf sdnlsf] vNtlnf0{ a9L dg  
k/fp5g\ .

sdnl s<sup>a</sup>uf; c; fWo} v'L 5 lsg eg] clxn] ; #f/df ePsf sg} klG  
cdfs<sup>a</sup>uf; x; eGbf p; ; æ wY} vNtlx; 5g\ .

— Pðl kð



## glnf] kmhsf] lsbgtl

æx] dxfg\cflfdx; ð xfdl] hldgdf v8]L kb}5 . ltdf] ;Gtfgx; vfg gkfP/ db}5g\ . ltdl xfdl; Æ lsg o; /L l/; fPsf 5f} < xfdl] laGtl 5, v8]Lsf] cGto u/ . cf^gf ;Gtfgnf0{ arfpm . xfdl] hljgdf kll/ xl/ofnl 5f0bpm . a? eg, xfdln] s] ugk5{ <Æ dflg; x; k^Qmdf pleP/ o; /L gfrb} ult ufpb} lyP .

tlg lbg; Dd dflg; x; 9fhssf] cfjfhdf gfr] .

tlg lbg; Dd g} 6\$; f; /fHosf ..sfðgr] dflg; x;n] cfsfzlt/ xll//x] / kfgl knf{ ls eGg] cfzf af\$] sl//x] .

s7f] hf8fsf] df}d klg k"}; lsof] t/ pglx;sf] blm x6fpg] kfgl k/g .

sðfsðl / a9fa9lnf0{ v8]L / clgsfn vlg ; aæGbf ufxl] xG5 .

6\$; f; /fHodf ar\$ f sxl sðfsðlx;dWo] ToxF Pp6l sðl klg ly0{ . p; sf] gfd ..PSnl sðll lyof] . pm PSn} a; } dflg; x;sf] kfgl kfgl gfr xll//xGyl . p; sf] sfvdf xl/Ofsf] 5fnfn] ag\$] Pp6f k'tnl lyof] . tof] of4fsf] k'tnl lyof] . k'tnlsf cfæf, gfs / dVx; rQsf] /; n] /^uf0Psf lyP . p; n] kft\$ f bfgx;n] el/Psf] kf0G6 / /^uf0Psf] x88lsf] kðl nufPSl ly0{ . p; sf] 6fpsdf ToxFæf dflg; x;nf0{ dg kgI /yfg] r/fsf rldsnf glnf kjfæx; lyP . PSnl sðln] to; k'tnlnf0{ Psbd} dfof uyl{ .

æca rfB} g} %fEln] PSn} kxf8sf] 6kKdf uP/ dxfg\cflfdx;n] eGg] s'/fnf0{ ; Gg\$ . To; kl5 xfdlnf0{ s] ugI eGg] s'/f yxf xG\$ clg kll/ xfdl] hldgdf Psk6s xl/ofnl] 5fpg\$ / o; n] gofF hljg kfpG\$ . dflg; x; Æ kZ:t eFlx; xG\$g\ . pglx; kll/ Psk6s wgl aGg\$g\æ p; n] k'tnlnf0{ egl .

k'tnl; Æ s'/fsfgl ubf{ p; n] tof] k'tnl agf0lbg] cf^gl cfdnf0{ ; D%L . pHofnf] glnf] /^usf] r/fsf] kjfæ Nof0lbg] cf^gf aafnf0{ klg ; D%L . cfkll] slxNo} geð\$ cf^gf xh/aaf / xh/cfdnf0{ klg ; D%L . ca t pglx; dgsf 5fofx;df dfq} blvG5g\ . w}} clu pglx; kSs} klg Pp6f 7hf] clgsfndf k/} d/\$] xGk5{ . pm 6x/L ePsf] g} ; dbfosf dflg; x;n] ; fgl sðlnf0{ ..PSnl sðll gfd lbPsf lyP / p; sf] :ofxf/ klg u/\$f lyP . ca t tl klxn\$ lbgx;nf0{ ; D%fpg] s] n tof] Pp6f k'tnl dfq} ar\$] 5 p; ; Æ .

æpM ; ð{ c:tfpB} 5, %fEln klg kmk} xGxG5,Æ Pp6f dflg; SofDka6 bfB} cfP/ s/fpB clg ; a} dflg; x; hDdf eP/ ufhf] 3/fdf a:5g\ / %fEln] eg\$ s'/fx; ; Gg yfN5g\

ædh] dxfg\cflfdx;n] eg\$ s'/fx;nf0{ ; gF. dflg; x; :jfyl{ ePsf 5g\ . dflg; x;n] jiffjffllv kYjLaf6 lng] sfd dfq} u/\$f 5g\t/ sxl klg lbg] sfd u/\$f 5gg\ . dxfg\ cflfdx;sf] egf0cg' f/ dflg; n] sxl r9fpgk5{ . xfdln] xjg u/} To; df cfkll; t ePsf] ; æGbf axdNo ; DklQ r9fpgk5{ . xjgaf6 lg:s\$] v/fglnf0{ kYjlsf] rf/} lbzdf 5sGk5{ . of] ToFu u/k15 dfq} of] v8]L / clgsfnsf] cGto xG\$ / kYjldf xl/ofnl 5fpg\$ clg dflg; x;n] gofFhljg kfpG\$g\æ %fEln] dflg; x;nf0{ ; gfpB .

o; /L dxfg\cflfdx;n] ; ^s6sf] pkfo atf0lbPsf] dflg; x;n] w6oj fbsf] Pp6f ult ufp .

dxfg\cflfdx;n] s] s'/fnf0{ r9fpg" eg\$ xfhfg\eg\$ f/df 5nkmm ug{ / ljrf/ ug{ ; a} dflg; x; cf-cf^gf] knleq hfG5g\ . Ps of4fn] eG5, ækSs} klg dxfg\cflfdx;n] of]



d7f] gofFj f0f vf]h\$xf\gg\xf]hf,Æ æof] d7f] gofFsdan klg vf]h\$xf\gg\xf]hf,Æ csl{ cf0df0h] yk5].

PSnl sðln] s; }E klg 5nkm ul/g . p;n] cf^gf] ktlnlf0{ 5ftldf 6fFL / To; nf0{ xð} egl, ætldl g} d7f] axdNo ; DklQ xf}. dxfg\cfldfx; n] ltdlnf0{ g} rfx\$fxg\Æ ca ; fgl sðlnf0{ cfkln] s] ugk5{ eGg] s/f 5nE eof].

; fdlxs xjgsf] cfuf] lgEg yfnk15 kfnsf 9f\$fx; klg aGb xg yfn]. PSnl sðl klg ; Ig egl cf^gf] kfndf kmsL{ / ktllff ug{ yfnl .

rsdGg /ft lyof]. 6f9f stæ6 /flt s/fpg] r/fx;sf] cfjfh dfq} ; lgYof]. sðlafx\$ c; ; a} hgf lgbf0; s\$f lyP . xjgdf c%} klg Pp6f n6XlrfxFaNb} g} lyof]. pm To; n6Xlnf0{ ; dft} cWof/fdf la:tf/) lxBg yfnl .

%fEln] dxfg\cfldfx; l; t s/f u/\$f] kxf8sf] 6Kkflt/ sðl bf8E} hfg yfnl . cfsfznf0{ tf/fx; n] 9fs\$] lyof] t/ cfsfzdf rGbdf eg] lyPg . æx] dxfg\cfldfx; 0 of] g} d7f] clt kof/f] of4f ktlnl xf]. d7f] k7} kl/jf/ clgsfndf kb{ dnf0{ oxl Pp6f lrgf] 5f8\$ lyP . laGtl u5{ o; nf0{ l; j sfGxf] \lsgeg] of] g} d7f] ; æGbf axdNo ; DklQ xf]Æ PSnl sðln] cg/fy u/L .

To; kl5 p;n] ToxF; \$f :ofpnfx; nf0{ hDdf u/L . cfkln] NofPsf] cfufsf] n6Xln] tl :ofpnfdf cfuf] afnl . cfufn] :ofpnfsf] PsPs kft / 5}sfnf0{ l6Kb} an\$] p;n] xll//xl .

To; } j]hf p;n] cf^gf xh/aaf, xh/cfdf, cf^gf aafcdf / ; a} dflg; n] eflGk/\$f] ef\$ / j]Ggsf af/df ; fl . p; sf] dgdf c; sg} lj rf/ cfpGclu g} p;n] cf^gf] ktlnlf0{ To; xjgs08df r9f0{.

To; xjgs08sf] cfuf] glgEbf; Dd / To; sf] v/fgl g; hfpE; Dd sðln] To; nf0{ xll//xl . p;n] v/fglnf0{ cf^gf b} } cFhldf p7f0{ clg kYjLsf] rf/) lbzf- pQ/, kJ{ blifof / klZrdlt/ 5sl{.

pm ToxFg] d:t lgbf0{. laxfgsf] 3fdsf] klxn] ls/0fn] p; nf0{ p7fof].

p;n] kxf8sf] rf/]t/ x]L . v/fgl 5s\$] rf/) lbzfj l/kl/ 6f9f6f9f; Dd clt /fdl/fdf klhx; n] kxf8nf0{ 9fs\$ lyP . tl klhx; ktlnlsf] skfndf ePsf] kj fFh:t} glnf / ToxFf dflg; x; nf0{ dg kgI /yfg] r/fsf kj fFh:t} rxlsnf lyP .

kfndf ; t\$ dflg; x; aflx/ lg:sE cf^gf cfEfn] ToIt /fdl] bZo b\ \$fn] 5Ss k/ / tl bZodf pglx; nf0{ ljZj f; g} ePg . ckTofl/nf] dgf]d bZonf0{ xg{ pglx; PSnl sðl; E kxf8sf] 6fkdf hDdf eP . ol klhx; cjZo klg dxfg\cfldfx; n] dfkm ul/lbPsf] s'/fsf ; a\$} xg\eg] pglx; n] 7fg].

dxfg\cfldfx; nf0{ wGofb lbg dflg; x; xðb]v g} v' L xE} ufP clg gfr]. ToIQsðf cfsfzaf6 j iff{ xg yfnof] / kYjLn] gofFhljg kfpG yfnof]. To; lbgblv tl ; fgl sðlnf0{ pglx; n] PSnl sðlsf] ; f6f] ; ahf0{ .dfof ugI gfgll eg} afhfpG yfn].

To; kl5 cfpG] x/\$ j ; Gt Ctdf dxfg\cfldfx; ; fgl sðln] u/\$f] Tofunf0{ ; D%G5g\ / pglx; n] kxf8 / 8f8fx; nf0{ clt ; Gb/ glnf klhx; n] 9flslbG5g\ . To] kxf8 / pkTosfnf0{ g} clxn] 6\$; f; /fHo eg} lrlG5 . j ; Gt Ctdf ToxFclt /fdl] glnf klhx; klnb5g\ clxn] Dd klg .

— 6fðl l8kfhf





## zḥ' / hfb'sf] 9<sup>a</sup>ᵛf

zḥ' cf<sup>^</sup>gf cfd / aaf; 6 gu/sf<sup>6</sup>glhs} Pp6f ufp<sup>6</sup>f a:Yof]. p; nf0{ cgf<sup>7</sup>f cfsf /  
/ ljleG /<sup>a</sup>sf 9<sup>a</sup>ᵛf; a6Ng dg nfluYof]. zlgaf/sf] lbg kfgl kl//x\$} jḥf 9<sup>a</sup>ᵛf  
vf<sup>6</sup>b} hf<sup>6</sup>f p; n] Pp6f Psbd} cgf<sup>7</sup>f] 9<sup>a</sup>ᵛf] e\$fof].

Tof] c; fWo} rxlsnf] /ftf] / uRr<sup>6</sup>f<sup>6</sup> uf<sup>6</sup>h] lyof]. p; n] To; 9<sup>a</sup>ᵛfnf0{ xftdf In0{  
cf<sup>6</sup>f0{N6f0{ x<sup>6</sup>of]. x<sup>6</sup>f<sup>6</sup> pm PSsf]; sfDg yf<sup>6</sup>Nof] ; fob p<sup>6</sup>I; Stfn] ubf{ x<sup>6</sup>h<sup>6</sup>f . To; } avt  
p; n] cf<sup>^</sup>gf] 9f8df k/\$} kfglsf] Ir; f] cg<sup>6</sup>ej u<sup>6</sup>Yof]. p; n] dgdg} ; f<sup>6</sup>Rof] æcf<sup>6</sup>x] 0 kfgl  
/f<sup>6</sup>SP klg xG<sup>6</sup>Yof] Æ

ge<sup>6</sup>b} kfgl PSsf]; yf<sup>6</sup>ldof]. la:tf/) gyf<sup>6</sup>ldP/ kfgl Ps<sup>6</sup>f<sup>6</sup>ldf yf<sup>6</sup>ldof]. t?<sup>6</sup>t}  
cfsfzaf6  
afbn klg x/fof]. o:tf] 6 3fd nfluof] dfg<sup>6</sup>f Toxf<sup>6</sup> kfgl k/\$} lyPg . af<sup>6</sup>Nosfnb<sup>6</sup>lv  
clxn] Dd  
slxNo} klg olt l56f] cf<sup>^</sup>gf] sg} OR5f k<sup>7</sup>f ePsf] zḥ<sup>6</sup>hf0{ yxf lyPg .

of] t Pp6f hfbh:t} kf] eof].

t?<sup>6</sup>t} p; n] of] cgf<sup>7</sup>f] b<sup>6</sup>lv<sup>6</sup> 9<sup>a</sup>ᵛfn] ubf{ g} of] rd<sup>6</sup>tsf/ ePsf] x<sup>6</sup>h<sup>6</sup>f eG] 7fGof].  
jf:tjdf of] ; To klg lyof]. ca hfb' g} x<sup>6</sup>] ls x<sup>6</sup>f<sup>6</sup>g eG] s'/f kQf nufpg p; n] To;  
9<sup>a</sup>ᵛfnf0{ e0<sup>6</sup>f /fvof] / eGof] æPsk<sup>6</sup>/ kfgl kl/lbP klg xG<sup>6</sup>Yof] Æ Toxf<sup>6</sup>Sg} kl/j t<sup>6</sup> cfPg  
t/ ha p; n] 9<sup>a</sup>ᵛfnf0{ cf<sup>^</sup>gf b0{ x<sup>6</sup>tsf x<sup>6</sup>st<sup>6</sup>h<sup>6</sup>alrdf /fv<sup>6</sup>l oxl s'/f b<sup>6</sup>x<sup>6</sup>f<sup>6</sup>ofof] t?<sup>6</sup>t}  
cfsfz sf<sup>6</sup>n<sup>6</sup>f<sup>6</sup>lnf] e0{ u80f<sup>a</sup>u8<sup>a</sup> ug{ yf<sup>6</sup>Nof] / kfgl klg a; 6 yf<sup>6</sup>Nof].

cfh t uhasf] lbg /x\$ . ca t dḥ] h] rfx] klg t?<sup>6</sup>t} kfgp ; Sg] ePF. d<sup>6</sup>Yf  
a<sup>6</sup>afcfdfn] klg lrt<sup>6</sup>fPsf] s'/f] kfgp ; Sg<sup>6</sup>x<sup>6</sup>g\$ . dḥ] rfx<sup>6</sup>df dḥ] lrg\$ ; a} ; fylef0,  
gftfuf<sup>6</sup>f / s; ḥ] klg rfxPsf] s'/f kfgp ; Sg] eP .

p; n] k<sup>6</sup>h/ To; crDdsf] 9<sup>a</sup>ᵛf] xftdf InP/ æ3fd nflu<sup>6</sup>lbP klg xG<sup>6</sup>Yof] Æ  
eGof]. Ps<sup>6</sup>5gdf ; f<sup>6</sup>Rr<sup>6</sup>ls} 3fd nfluof]. zḥ' To; crDdsf] hfb'sf] 9<sup>a</sup>ᵛsf] rd<sup>6</sup>tsf/ cf<sup>^</sup>gf  
a<sup>6</sup>afcfdfnf0{ b<sup>6</sup>y<sup>6</sup>fp<sup>6</sup>g lgs} p<sup>6</sup>I; S lyof]. cfdafa' klg To; crDdsf] rd<sup>6</sup>tsf/L 9<sup>a</sup>ᵛf] b<sup>6</sup>y<sup>6</sup>  
rlst x<sup>6</sup>g<sup>6</sup>5g\ eG] p; nf0{ kSsf lyof]. To; sf/Of pm Tof] b<sup>6</sup>y<sup>6</sup>fp<sup>6</sup>g xtf/ ub<sup>6</sup> lyof].  
a<sup>6</sup>afcfdfn] ljZj f; } gug{ klg ; S5g\.

ca s] dflu<sup>6</sup>x<sup>6</sup>h<sup>6</sup> egl ; f<sup>6</sup>Rt} pm gu/sf<sup>6</sup>sf] 8f<sup>6</sup>f kf/ ub<sup>6</sup> lyof]. olQs<sup>6</sup>df p; n] cf<sup>^</sup>gf  
cu<sup>6</sup>fl8 Pp6f e<sup>6</sup>f<sup>6</sup>Psf] lrt<sup>6</sup>j<sup>6</sup>f b<sup>6</sup>Yof]. pm 5Ss k<sup>6</sup>Yof]. Tof] lrt<sup>6</sup>j<sup>6</sup>f %f/sf] k5fl8 nS<sup>6</sup>  
al; /x\$} lyof]. zḥ' lgs} 8/fof]. p; sf] ; ft<sup>6</sup>f<sup>6</sup>lnf] p80f]. olb Tof] hfb'sf] 9<sup>a</sup>ᵛf] x<sup>6</sup>] eg]  
p; n] Tof] lrt<sup>6</sup>j<sup>6</sup>f Toxf<sup>6</sup>f<sup>6</sup>6 x6f] \egl ; f<sup>6</sup>h] k<sup>6</sup>Yof] cyj<sup>6</sup>f pm cf<sup>6</sup>k<sup>6</sup> cf<sup>^</sup>gf cfdafa' ePsf]  
7fp<sup>6</sup>f ; /l<sup>6</sup>ft 6 kdf k<sup>6</sup>lg k<sup>6</sup>fm<sup>6</sup>Fegl OR5f u/] dfq klg xG<sup>6</sup>Yof].

p; n] Tof] lrt<sup>6</sup>j<sup>6</sup>f g} Pp6f k<sup>6</sup>h, k<sup>6</sup>tnL, %f/ cyj<sup>6</sup>f c<sup>6</sup> sg} r<sup>6</sup>lh x<sup>6</sup>] \eg<sup>6</sup> OR5f dfq  
ul/lbP klg k<sup>6</sup>Yof] t/ cfIQPsf] p; n] s<sup>6</sup>xl ; f<sup>6</sup>Rg} ; s<sup>6</sup>g .



p; n] æd t 9<sup>a</sup>lf] e0lbP klg xGyof]Æ egl dflof]. geGb} pm 9<sup>a</sup>lf] g} eof]. lrtj'f zjhfo{ bly/ pkllpkll cufl8 a90f] t/ befl0 0 p; sf] cufl8 t 9<sup>a</sup>lf] kf] /x\$ . lhn kb} j l/kl/ 3Db} p; n] ; orfll6 To; 9<sup>a</sup>lfnf0{ ; Eof].

dh] Tof] ; fgf] uwnf0{ 3fdh:t} 5n<sup>e</sup>lf bly\$] lyPF t/ Tof] t 9<sup>a</sup>lf] kf] /x\$ . s] ePsf] xfhf egl cfZro{ dfGb} lrtj'f kmsof]. p; n] cfkm kfun kf] /x\$' egf] dgdg} ; flrof].

clxn] zjh' Pp6f 7hf] 9<sup>a</sup>lfsf 2kdf gu/sf]sf] 8f8fdf al; /x\$] 5 . Toxl 9<sup>a</sup>lfS} 5pdf hfbf] 9<sup>a</sup>lf] klg 5 . ca t pm Tof] 9<sup>a</sup>lf] p7fpg klg ; StgYof]. p; n] x] eu]fg\l d klxn\$] h:t} 2kdf cfPF eg] s:tf] xGyof] xfhf egf] ; flrg yfNof] t/ sxl xg] fnf lyPg . p; sf] OR5f k'f xg t To; hfbf] 9<sup>a</sup>lf] p; sf] cf^gf] xftdf g} xgkYof]. p; sf dgdf cg\$ff s'f vllg yfn]. pm sxl 8/fpgfsf ; fy} cflQPsf] klg lyof]. sxl ug{ g; s\$fn] pm lg/fz x\$} lyof]. ca s] ug{ ; lSPnf egl pm sllkgfdf 8Ag yfNof]. cGtodf p; nf0{ ca s; h] cf0{ Tof] 9<sup>a</sup>lf] xftdf gp7fP; Dd / 9<sup>a</sup>lfnf0{ kll/ æzh' g} xf] Æ egl OR5f JoQm gu/] Dd sxl xg ; Sb} eg] s'f] yxf eof]. To; hfbf] 9<sup>a</sup>lfnf0{ sfxl g sfxl] t cjZo g} xftdf lng\$ lsgel] of] c; 9<sup>a</sup>lfefbf Psbd} km/s / rldsnf] 5 . nf} 0 olb s; h] kfof] eg] klg p; n] dnf0{ zjh' g} ag] OR5f ul/bhf t < dnf0{ s; n] lrgnf 0 oxl ; flrb; flrb} zjh' lgbfof]. p; n] c; s] g} kf] ug{ ; SYof] / 0 /ft k/\$fn] cfsfzdf 6Gg} rldsnf tf/fx; bllvgy].

ptf 3/df rlfXzjh'sf aaf lht] / cdf k<sup>a</sup>vl c; flWo} kl/ ul//x\$] lyP . ; fl%sf] vfgf ltglx; ; E} a; / vfy]. pm sxfXfhf, /ftel/ s] xfhf, efln laxfg; Dd t h; /L eP klg cf0kluf lg eg] s'f] dgdf ; flrb} tl b} } lgs} lk/flnP . k<sup>a</sup>vl] ; fx} kl/ u/\$l ly0{ . pm /f0/x\$] ly0{ . lht]rlfX; s] Dd p; nf0{ kmfpe} lyof]. k<sup>a</sup>vl] ca dxf] 5fxf] zjhfo{ d slxNo} klg ufnl ug\$g, p; n] h] u/] klg sxl elGgFegl ; flrg yfnl .

eflnkN6 l%; ld;] pHofnf] ePkI5 pglx; I5d\$sf ; a} 3/df zjhfo{ vflhg lx8]. pglx;n] j l/kl/sf lrgfhg\$ ; a} aRrfx; ; E} ; flv].

pglx;n] s's/ ; E/, la/fnf ; a\$ aRrfx;nf0{ ; flv] t/ tl ; ah] zjhfo{ b0{ lbgcl3 dfq bly\$] s'f] atfP .

To; kl5 pglx;n] kx/Lsf] clkm df uP/ ; flv]. kx/Lx;n] klg zjhfo{ kQf nufpg ; sgg\.

To; ufp\$ ; a} s's'/x;n] klg zjh' x/fPsf] va/ yxf kfP . pglx;n] klg ; fx} bMVL x\$ ; a]t/ vflhl ug{ yfn]. pglx; 2vk5fl8sf] %f8lIt/, 'of<sup>a</sup>df, 9<sup>a</sup>lfsf alrdf / ufp\$ ePhlt 7fpdf ; Eb} lx8g yfn].

To; } u/L I5d\$lsf 3/k5fl8, x/\$ uNnL, sgfsfkrf ; a]t/ vflhg yfn] t/ p; sf] uGw st} kfOPg .

ltglx; o; /L dlxgfDd zjhfo{ vflhb} uP . pglx;n] bllvPhlt I5d\$lx;nf0{ ; flvg 5f8gg\ . cGtodf lbSs dfgl s] ug] xfhf eg] s'fsf] 6<sup>a</sup>lf] pglx;n] nufpg} ; sgg\ . ca pglx; lg/fz eP . pglx; zjhfo{ sxl g/fdf] s'f] e0; Sof] xfhf, ca xfdln] p; nf0{





slxNo} e0; gkfcf f eG] s'/f] dgdf vhfpg yfn]. ; fRr} eG] xf] eg] zñ' w/} 6f9f t  
lyPg lg ù

ca pglx; n] ; s] Dd cf^gf] dg a%0{ klxnñ:t} hljg latfpg] sf] ; ug{ yfn] t/  
hlt; s} sf] ; u/] klG zñsf] ; D%gf pglx; sf] dgaf6 x6g ; sñ .

pglx; Hofb} bMVL lyP . pglx; nf0{ hljgsf] sñ} cy{ gePh:tf] e0; s\$] lyof] .

/ftkl5 lbg / lbgkl5 /ft xñ} lbgx; laTb} uP . zñh] klG To; 8f8fdf lap%ñ} /  
lgbfpñ} ; do sf6g yfNof] . lap%ñ p; nf0{ hljg lg/fzfhgs / Joy\$] nfUbyof] . pm ; fx}  
g} bMVL e0; s\$] lyof] .

ca p; n] cfkñ ; wF 9<sup>a</sup>ñf] g} e0/xG5' xñhf eG7fgL To; ðf afgl kfgI sf] ; ug{  
yfNof] . pm ca %g\w/} a/; Dd ; Ig yfNof] . la:tf/) z/b\ Ct' ; ? xg yfNof] . ¿vsf  
kftsf /<sup>a</sup> kñ/0{ %g{ yfn] . rp/sf %f/x; klG ; s/ hldgdf otflpt p8g yfn] .

To; kl5 lzIz/ Ct' ; ? eof] . rf/ñt/ lr; f] xfj f axg yfNof] . lxpF kg{ yfNof] .  
jI/kl/sf hgñ/x; klG hf8fn] ubf{ aflx/ lg:sg 5f8] . pglx; lxpñsf nflu eg/ hDdf  
ul/Psf vfg\$/f vf0{ leq} al; /xGy] .

PsIbgsf] s'/f] xf] lxpF kl//x\$] lyof] . Pp6f AjfFf] ToxL 9<sup>a</sup>ñdfly a; / s/fpg  
yfNof] . p; nf0{ ; fx} ef\$ nfu\$] lyof] . To; avt zñh] cfkñ crn 9<sup>a</sup>ñf] ePsfñ] AjfFñ]  
p; nf0{ sñL ug{ g; s\$] xf] eG] dx; ; u%of] .

sñL lbgkl5 la:tf/) lxpFklñg yfNof] . hldg klG tñg yfNof] .

j ; ñt Ct' cfof] .

jI/kl/sf kñhsf afñx; df sf] knf nflu yfn] . ¿vdf klG gofFkñf] f nflu yfNof] .

PsIbg lhtñ] k<sup>a</sup>ñL; ñ jgefñ vfg hfg] s'/f u%of] . p; n] eGof] æca xfdL v'; L  
/xg] sf] ; u/fñ. zñ' xfdL; ñ 5 eG7fgfñ / v'; L; fy hljg latfcñ. s] ug{ < xfdñ] kof/f]  
zñ'  
xfdL; ñ t 5ñ Æ To; kl5 pglx; glhs\$ 8f8fñt/ pSng yfn] .

ToxF kuñkl5 k<sup>a</sup>ñL Pp6f 7hf] 9<sup>a</sup>ñdfly a; L . cf^gl cdfsf] Gofgf] dfon] zñ'  
%; <sup>a</sup>ñ eP/ slt lbgñ] vsf] lgbñaf6 lapFof] . p; n] cfkñdfly cdfañf a; \$] s'/f rñ  
kfof] . p; nf0{ ..cdf ù cyj f ..añ ù eGb} lrRrofññ:tf] nfluof] . p; nf0{ æd zñ' xFù d

oxLF5' Æ eg/ s/fpññ:tf] nfluof] t/ p; sf] cfj fh sxFLg:sGyof] / ù pm t Pp6f  
9<sup>a</sup>ñf] ag\$] lyof] .

lht] czfñt xñ} otflpt lx8ñ} lyof] . k<sup>a</sup>ñLn] ; a} vfg\$/f ToxL 9<sup>a</sup>ñdfly lknñf0{ .  
p; n] dl7fdL7f s\$, la:sb, ld7f0{ kñ/Gbfgf, ; ñ, k'/L, s/ f cñb NofPSL ly0{ . p; n]  
klG lbSs dfGb} hldgl/ xñ{ yfñL . ptf cs:dfñ\lht\$ cfñf e0ñf ePsf] Pp6f ; fgf]  
/ rIðsnf] 9<sup>a</sup>ñdf kg{ uP . æcfñd} ù s:tf] crðdsf] rIðsnf] 9<sup>a</sup>ñf ù zñh] bñg kfPsf]



eP b<sup>a</sup>u kYof] xfhf / cfkth] hDdf u/\$f 9<sup>a</sup>ufx; E /fVof] xfhf E olt eGb}p; n] To;  
9<sup>a</sup>ufnf0{ 7hf] 9<sup>a</sup>ufdfly /fVof].

oltahf zñ' 9<sup>a</sup>u} eP klg /fd} E lap% s\$] lyof]. olQsðf k<sup>a</sup>uLsf] dgdf Pp6f  
cgf] efjgf cfof]. p; n] egl, æyxf 5 a9f ð dnf0{ t cfh lsg xf] slGg zñ' oxLFst}  
glhs} 5 ls h:tf] nflu/x\$ . p; nf0{ sxl klg ePsf] 5ð / pm w} } 6f9f klg 5ðh:tf]  
nflu/x\$ E cf^gl cdfsf] s'/f ; g} zñhf0{ æcdf ð aaf ð d oxLF5'. tkf0% a:gèPsf]  
9<sup>a</sup>uf] d} xE eG] dg lyof] t/ s] ug{ < pm t afllg} ; StðYof]. dYf cdfafah] hfbf]  
9<sup>a</sup>uf- af/] yxf kfpgePsf] eP d klxn\$] h:t} xGyFeg} zñh] dgdg} ; fRof].

zñsl cdfn] zñhf0{ ; D% E} egl, æo:tf] /df0nf] lbgdf clxn] zñ' oxFe0lbPsf] eP  
slt dHhf xGyof] xfhf, s; f] < eG; \g a9f E zñsf] aaf sxl afllg . p; n] æx/] ð o; n]  
s] eg\$] xfh] ð ca To] sxFcfpg ; S5 / E eg} dgdg} ; fRof]. olQsðf pglx;n] ; fx}  
bMML aGb} Pscsfhf0{ x} / cfFfel/ cfF' kf/]. pglx; E ?gäfx\$ c; sxl pkfo  
lyPg . hfbf] 9<sup>a</sup>uf] ToxL 7hf] 9<sup>a</sup>ufdfly g} lyof]. zñh] æd km/ klxn] h:t} e0lbP klg  
xGyof] egl OR5f JoQm u\$of].

jfx ð p; sf] OR5f k'f eof].

pm ; fRrLs} klxn\$] zñh:t} aGof].

p; sf cdfafa' tlg5s k/]. pglx;nf0{ s:tf] eof] xfhf t ð pglx;n] zñhf0{ dfof  
ub} Dj f0FvfP, cEfnf] df/] slt kZg u/] slt v';L eP . jf:tjdf eG] xf] eg] aofg ug]  
sg} zAb g} 5ð .

zñh] cf^gf cdfafahf0{ hfbf] 9<sup>a</sup>uf / To; sf] rdTsf/af/] ; a} atfof]. pglx;sf]  
v';Lsf] ; ldf g} /xð . ; a} s'/f ; fDo ePkl5 pglx; v';L xE} 3/lt/ nfu]. 3/ kuKl5  
k<sup>a</sup>uLn] To; hfbf] 9<sup>a</sup>ufnf0{ cf^gf] b/fhleq htg;fy /fvl . eljiodf pglx;n] To;  
9<sup>a</sup>uf; E cjZo klg sxl dflg5g\ xfhf t/ clxn] pglx;nf0{ cf^gf] zñafx\$ c; sxl klg  
rflxPsf] lyPg . tl ; ah] rfx\$] / lrtfPsf] ; æGbf dxEj k0f{ s'/f e\$fo; s\$] lyP .

— IjInod :64



l:grx;

tf/feB] l:grsf] eBldf tf/f  
;fbfeB] l:grsf] lyPg lg tf/f  
7hf tf/f sxfFxb\ / lyP clt ;fgf  
xb\ls xfgg\h:tf] nfyof] bvg\$ f dgdf  
t/ klg tf/feB] knf0kn0l nfpf]  
;db\$ f cgebf xfdl /fdl eGy]  
rRr] gfs knhfP/ cgnf0{ xly]  
;fbfeB] t xfdl] jf:tf 5g eGy]  
lx8bf st}e]6Pdf ts] lx8y]  
af]bf klg k}f knf{ h:tf] dfq uy]  
tf/feB] aRrf ha t esG8f] vly]  
;fbfeB] aRrfx; sxfFvlg kfpf] <  
tf/f eP vlg ldNof] 5f} 5g tf/f  
s;f] u;g\lar/fn] eBl dfq ;f/f  
tf/feB] l:grx; ha effh uy]  
; \$j f / 6f]6sf] ha :jfb lngy]  
;fbfeB] x;nf0{ sxfFlgDtf] lbGy] <  
;db] lsgf/sf] lr;f] cWof/fd} 5f8y]  
glhs cfpG lbGy] 6f9f6f9f /fvy]  
j ifR5] tf/feB] o:t} sfd uy]  
Ps lbg ;fbfeB] %f0mfPsf lyP  
;db\$ f lsgf/df lrGtfu;t lyP  
æxfdl] klg tf/f eP s:tf] xGvof] eBlæ  
Pp6f uf8l cf0kUof] Toxlg] u8l  
crDdsf] hGt' lyof] Toxl uf8ldfly  
;fbfeB] x;nf0{ eGg yfNof] ...; fyl  
æd]f ;fyl 0 sxl eG5' d]f] glhs cfpm  
l; Ne]6/ dSd<sup>a</sup>sl dISag d]f] gfpF  
ltdf] bMvx; ;a};g\$] 5' d]h]  
ltdlx; ;vl 5g} hfg\$] 5' d]h]  
t/ klg ltdf] bMv d]h] kmj{ ;S5'  
rfXof} eg] ltdlnf0{ ;vl kfg{ ;S5'  
cfPsf] 5' ltdlnf0{ ;xof] uG{  
d; 5 ltdlnf0{ rflxPsf] uG{  
Hofnf klg yf}] lng5' l56f] sfd u5{  
d]h] sfd u/k15 PsgDa/l u5æ  
clg kl5 l; Ne]6/n] Pp6f oGg l%Sof]  
To; hf0{ b]f]fpf] uf7ls/f aSof]



ætf/feB] h:tf] tf/f ltdlnf0{ rflxof]  
 krf; ?lkofFIt/kl5 Pp6f tf/f kf0of]  
 k}f It/ :jfs l5/ ldl; gleq kñ]  
 tf/feB] agf0lbG5' clg kl5 dñ]  
 To; kl5 ; fbfeB] leq k; ] hDd}  
 Tof] cgf7f] ldl; g t s/fof] crDd} ð  
 xNnfP/, ysfP/, 3dfP/ ; fxi]  
 Tof] ldl; gn] ; fRr} leq sfd u%of] uxfi]  
 knñknñ' ; fbfeB] ha aflx/ lg:s]  
 ; fbfeB] sxfFxbg\ / tf/feB] lg:s]  
 ; al; t tf/f lyof] eBl 5g vfnl  
 ; fbfeB] ca 5gg\ tf/feB] vfln  
 clg gofFtf/feB] v'; ln] s/fP  
 tf/feB] k'/fgfnf0{ ltgn] eGg nfp  
 æxfdl klg sf6ls6l ltdlx; h:t}  
 ltdl eGg kfp5g} xfdlnf0{ añn}  
 xfdl ; a} p:tþ:t} lsg kmñl{ u5f} <  
 ltdf etñet} df xfdl hfg ; S5fF  
 Tof] ; g} klxn\$tf tf/feB] %s]  
 æx] eujfg\ s:tf] cfkt\ eGg] zAb lg:s]  
 æc%} klg ; æGbf xfdl g} xff/fdf]  
 tl n7} f sxfFxbg5g\ xfdl h:tf /fdf]  
 t/ ca s; f] u/l 5\$0fpg] xñhf <  
 sf] xf] xfdñ] sf] xf] csf] sh] lrgg] xñhf Æ  
 TolQsdñf dSd<sup>a</sup>sl dISag ToxfFcfof]  
 hfnl cfFf l%0sfP/ s'/f ug{ nfof]  
 æltdlnf0{ h:tf] nfluof] To:tf] sxl xffg  
 Tolt ; f/f] lausf] t sxl klg 5g  
 sgrflxFsf] xf] lrgg ltdlnf0{ ; f:tl  
 of] s'/f] xf] ; xl t/ d 5' ltdf] ; fyl  
 s] ltdln] eGg ; S5f} ca d s] u5{ <  
 ; db\$tf ; æGbf /fdf] ltdnf0{ kf5}  
 ltdlx; kmñ/ klg %g} /fdf] xñhf  
 To; sf nflu ; o ?lkofF; an] Itgknñf  
 eGb} uof] dISagn] ætf/f slt /fVg'  
 ; wEl/ Pp6} kmñ g slt ul//fVg'  
 d; E 5 tf/f kmñNg] xft] ldl; g Pp6f  
 To; leq k:of} eg] agññf cgf7f  
 crDdsf] ldl; g 5 of] ltdf] tf/f kmñNf  
 c; tf/feB} æGbf ltdl añn} xññf



To; kl5 t tf/feB] leq kl; xfn]  
 ldl; g klg rlnxfNof] s:t/l dhfn]  
 slt /fdfl] sfd uYof] tf/f ca 5gg\  
 eB] dfq aflx/ lg:s] tf/feB] xf0gg\  
 clg kl5 r/lrRr] xfj dfd klnf0{  
 nx/ ldnf0{l:grx; bu/] s/f0{  
 æsg, sf] xf] eGg] s'/f xfdl yxf kfp5fF  
 z<sup>a</sup>sf 5g ca sg} 70fSs} kQf nfp5fF0  
 tf/feB] l:grx; ca /fdfl xf0gg\0  
 ; æGbf /fdfl tl xg\h; sf tf/f 5gg\Æ  
 o:tf] ; Gbf tf/feB] /GylgP hDd}  
 tf/f /fVg' %g\g/fdfl] s] eof] crDd}0  
 clg kl5 l; Ne}6/n] knl/ afhf0xfNof]  
 tf/f knfNg] ldl; gleq ltgnf0{ knl/ xfnNof]  
 To; kl5 t ; a} s'/f u8al8g yfn]  
 tkf0{cfkm} ; SgxG5 c8sNg dhfn]  
 To] lbgel/ ; db\$fl] lsgf/df rsfI  
 sfhfxn dLRr/Xof] Ps 5f8l csfI  
 tf/f l%sgj/fVg] ; fyl sfd ubI uof]  
 af/Daf/ l:grx;sf] tf/f knlI uof]  
 leq-aflx/ leq-aflx/ 3/l3/l ubI  
 knl/knl/ tf/f knlL knl/ k}f ltbI  
 tf/feB] ; fbfeB] 3dl dfq /fv]  
 cf^gf]csfI glrgGh] To; }ul//fv]  
 ha k}f ltbI{tbI l:grx; yfs]  
 Pp6}k}f] klg ltgn] sxfFafEl /fv] <  
 To; kl5 t wt{ ; fyl 6fk 7fl]sxfNof]  
 To; 7fpEf lsg a:Yof] < k}f nl6xfNof]  
 clg kl5 ; db\$fl] lsgf/sf] af6f]  
 uf8l xfEl v;l xB}eG5 dISag af7f]  
 æltglx; slxn] klg sxl l; Sg5gg\0  
 l:grnf0{l; sfpg sfxl ; Sg5gg\Æ  
 t/ klg dISag eof] cflv/df %bf]  
 To] lbg eg] l:grx;sf] ; fRr} al4 knb0f]  
 æl:grx; l:gr g} xg\ aIn} sfxl 5gg\  
 ; db\$fl] Ps}y/l dfq /fdfl xf0gg\A  
 To; }lbg ; a} l:grn] tf/fnf0{ la; I  
 cfkm; t 5 ls 5g eGg] klg la; I

- 8f= :o'

