



हाम्रा ज्ञानेन्द्रिय

कार्ड नं.

१

तह ३

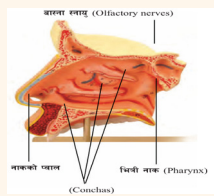
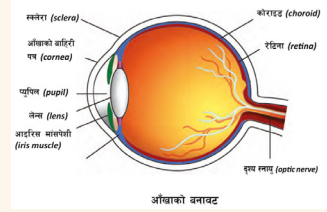


१ घ.
३६ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

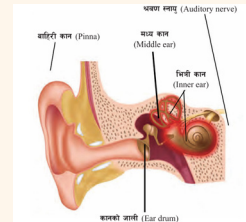
हाम्रो शरीर कोष, तन्तु र अङ्ग मिलेर बनेको हुन्छ। तन्तुहरू मिलेर अङ्ग तथा ज्ञानेन्द्रिय बन्छन्। हामीलाई चेतना, जानकारी वा ज्ञान दिने अङ्गलाई ज्ञानेन्द्रिय भनिन्छ। आँखाले देखेर, कानले सुनेर, नाकले सुँघेर, छालाले छोएर, जिब्राले चाखेर चेतना दिन्छन्।

आँखा : आँखा मानव शरीरको महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो। आँखालाई आँखीभौं, परेला, ढकनी आदिले सुरक्षित राखेको हुन्छ। आँखाका बाहिरी, मध्य र भित्री गरी तीन भाग रहेका हुन्छन्। आँखाको बाहिरी भाग (cornea) ले कुनै पनि वस्तुबाट आएको प्रकाश, आकृति वा रङ मध्य भाग (lens) मा लैजान्छ। मध्य भागले भित्री भाग (retina) मा लैजान्छ। भित्री भागले दृश्य स्नायुको सहयोगमा वस्तुबाट आएको प्रकाश, आकृति वा रङ मस्तिष्कको दृश्य केन्द्रसम्म पुऱ्याउँछ। आँखाले वस्तु हेर्न र चिन्न मदत गर्छ। यसले हिँड्दा शरीरलाई सन्तुलन राख्ने काम पनि गर्छ। आँखा सुरक्षित राख्न सफा पानीले आँखा पखाल्ने, धुलो धुँवामा नजाने, जानुपरेमा चस्माको प्रयोग गर्ने उपाय अपनाउनुपर्छ। धेरै मधुरो वा चर्को प्रकाशमा नपढ्ने, पुस्तक पढ्दा आँखाबाट २०- २५ से.मि. टाढा राखेर पढ्ने, मोबाइल, कम्प्युटर, टिभी जस्ता विद्युतीय सामग्री कम प्रयोग गर्ने गर्नुपर्छ। दैनिक पहुँला फलफूल तथा हरिया सागपात खाने गर्नुपर्छ।



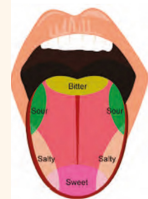
नाक : नाक श्वासप्रश्वास क्रियाको प्रमुख अङ्ग हो। यसले श्वासप्रश्वासका क्रममा हावा फोक्सामा पठाउने र फोक्सामा बाहिर फाल्न मदत गर्छ। नाकले गन्ध तथा बास्ना थाहा पाउँछ र स्वर निकाल्न पनि सहयोग गर्छ। नाकमा दुईओटा प्वाल हुन्छन्। यसभित्र मसिना राँ रहेका हुन्छन्। ती राँले श्वास फेर्दा हावासँगै भित्र जाने धुलो तथा धुवाँलाई छान्ने काम गर्छन्। नाकको बाहिरी र भित्री गरी दुई भाग हुन्छन्। भित्री भागमा बास्ना तथा गन्ध सुँघ्ने रेसा (स्नायु) हुन्छन्। नाकले गन्ध तथा बास्नाको अनुभूति गराउन सहयोग गर्छ।

कान : कान आवाज सुन्न सहयोग गर्ने एक महत्त्वपूर्ण ज्ञानेन्द्रिय हो। बनावटका हिसाबले यसलाई बाहिरी, मध्य र भित्री कान गरी तीन भागमा बाँड्न सकिन्छ। कानको बाहिरी भागमा आवाजको तरङ्ग सङ्कलन हुन्छ। ती तरङ्गलाई बाहिरी कानले सङ्कलन गरी कानबाट आएका आवाजका तरङ्गले मध्य कान कम्पन हुन पुग्छ र ती तरङ्ग भित्री कानमा पुग्छन्। त्यसपछि भित्री कानमा भएका कोष तथा स्नायु रेसामार्फत मस्तिष्कमा आवाज पुग्छ र सुनेको अनुभूति गराउँछ। कान सुरक्षित राख्न सिन्का, औँला, कलम जस्ता कुनै पनि वस्तुले कान कोट्याउनु हुँदैन। पानी, दुध तथा अन्य पदार्थ पस्नबाट बचाउनुपर्छ। चर्को आवाज भएको ठाउँमा जानुहुँदैन। कानेगुजी तथा फोहोर भएमा चिकित्सकलाई निकाल्न लगाउनुपर्छ।



छाला : छाला मानिसको शरीरको बाहिरी भागमा फैलिएको हुन्छ। आँखाका ढकनीमा सबैभन्दा पातलो र कुर्कुच्चामा सबैभन्दा बाक्लो छाला हुन्छ। यसले शरीरका भित्री अङ्गलाई सुरक्षा दिन्छ। छालाले शरीरमा पसिना उत्पादन गरी तापक्रम नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ। पसिनाका माध्यमबाट हानिकारक पदार्थ बाहिर निष्कासन गर्छ। यसले तातो, चिसो तथा छोएको चेतना दिन्छ। सूर्यको प्रकाशको उपस्थितिमा यसले भिटामिन डी निर्माण गर्छ। छालाले चिल्लो पदार्थ उत्पादन गरी नरम राख्न सहयोग गर्छ। छालामा बाहिरी पत्र (epidermis) र भित्री पत्र (dermis) गरी दुई पत्र वा तह हुन्छन्। बाहिरी पत्रले तातो, चिसो तथा स्पर्शको जानकारी भित्री पत्रलाई दिन्छ। भित्री पत्रले त्यहाँ रहेका स्नायुमार्फत मस्तिष्कमा जानकारी पठाउँछन्। त्यसपछि स्पर्शको अनुभूति हुन्छ। छाला सुरक्षित राख्न सफा तथा मनतातो पानीले नुहाउनुपर्छ, लामो समयसम्म घाममा बस्नुहुँदैन, धारिलो वस्तु चलाउँदा होसियारी अपनाउनुपर्छ।

जिब्रो : जिब्रो स्वादको जानकारी दिने अङ्ग हो। यो अङ्ग मांसपेशीले मात्रै बनेको हुन्छ। यसलाई आफ्नो इच्छाअनुसार भित्र बाहिर, तल माथि वा दायाँ बायाँ चलाउन सकिन्छ। यसको घाँटीसँग जोडिएको भागलाई जरा (root), बिचको भागलाई शरीर (body) र बाहिरी छेउको भागलाई टुप्पो (tips) भनिन्छ। यसले खाना चपाउने, स्वर निकाल्ने, बोली प्रस्ट पार्ने, स्वाद तथा तातो चिसोको स्पर्श थाहा दिने आदि काम गर्छ। जिब्रामा गुलियो, नुनिलो, टर्रो र तितो आदि विभिन्न किसिमका स्वाद थाहा पाउने स्वाद कोपिला हुन्छन्। कुनै पनि खानामा भएको स्वाद थाहा पाउन ती वस्तु च्यालसँग घुलेर रसिलो हुनुपर्छ। जिब्राका स्वाद कोपिला (Taste buds) उत्तेजित भई स्नायुमार्फत मस्तिष्कमा खबर पुग्छ अनि स्वाद थाहा पाइन्छ। जिब्रो सुरक्षित राख्न खानापछि सफा पानीले मुख कुल्ला गर्नुपर्छ। धेरै तातो तथा चिसो खानेकुरा खानुहुँदैन। कडा तथा धारिलो वस्तुले जिब्रो खुर्किनुहुँदैन।





२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा भएको ज्ञानेन्द्रियसँग सम्बन्धित जानकारी साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । त्यहाँ भएका चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग छलफल गर्नुहोस् ।
- (ख) पेन्सिल र कापी लिनुहोस् र आँखा, कान, नाक र जिब्रोको चित्र बनाई नामकरण गर्नुहोस् ।
- (ग) केन्द्रबाट नजिकको धारामा जानुहोस् र आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छाला सफा गर्ने तरिका अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (घ) आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छालाको काम के के हो, सूची बनाउनुहोस् ।
- (ङ) आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छाला सुरक्षित राख्न के के गर्न हुन्छ, के के गर्न हुँदैन, छलफल गर्नुहोस् र तालिकामा देखाउनुहोस् :

| ज्ञानेन्द्रिय | गर्न हुने | गर्न नहुने |
|---------------|-----------|------------|
| आँखा | | |
| कान | | |
| नाक | | |
| जिब्रो | | |
| छाला | | |

- (च) सिकाइ केन्द्र वरपर जानुहोस् र विभिन्न वस्तु सङ्कलन गर्नुहोस् । ती वस्तु हेर्नुहोस्, छाम्नुहोस्, सुँघ्नुहोस्, खान मिल्ने खानुहोस् । ती वस्तुको आवाज निकाल्ने क्रियाकलाप गर्नुहोस् र ती क्रियाकलापबाट तपाईंले के अनुभव गर्नुभयो, लेख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

मानव शरीर

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) ज्ञानेन्द्रियको परिचय दिन र कार्य उल्लेख गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) ज्ञानेन्द्रिय भनेको के हो ? ज्ञानेन्द्रियभित्र कुन कुन अङ्ग पर्छन् ? लेख्नुहोस् ।
- (ख) आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छालाको काम के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।
- (ग) आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छालालाई सुरक्षित राख्न के के गर्नुपर्छ ? लेख्नुहोस् ।
- (घ) आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छालालाई सफा राख्ने तरिका अभ्यास गरी देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

ज्ञानेन्द्रियका चित्र, पोस्टर सङ्कलन गर्नुहोस् र प्रदर्शन गरी छलफल गराउँदै ज्ञानेन्द्रिको परिचय गराउनुहोस् । कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सिकारुलाई ज्ञानेन्द्रिय अङ्ग सरसफाई गर्ने र सुरक्षित राख्ने तरिका अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस्, लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



अस्थिपञ्जर र मांसपेशी प्रणाली

कार्ड नं. २
तह ३

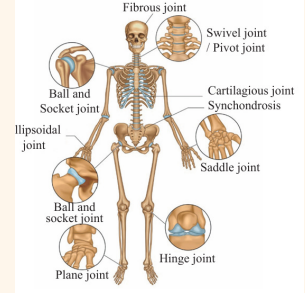


१ घ.
३६ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

(क) अस्थिपञ्जर

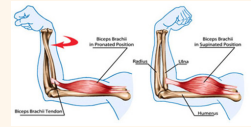
हाम्रो शरीरको टाउको, छाती, मेरुदण्ड, हात र गोडामा भएका हाडको बनावट, संरचना र कार्यलाई अस्थिपञ्जर प्रणाली भनिन्छ। अस्थिपञ्जर प्रणाली लामा, छोटा, चेप्टा तथा अनियमित हाड एकआपसमा मिलेर बनेका हुन्छन्। पैताला र हत्केलाका हाड छोट्टा हुन्छन्। हात तथा खुट्टाका हाड लामा हुन्छन्। छातीका हाड चेप्टा हुन्छन्। मेरुदण्डका हाड अनियमित प्रकारका हुन्छन्। हाम्रो शरीर २०६ ओटा हाड मिलेर बनेको हुन्छ। अस्थिपञ्जर प्रणालीले शरीरलाई एउटा ढाँचा तथा स्वरूप प्रदान गर्छ। अस्थिपञ्जरबिना मानव शरीर मासुको थुप्रो जस्तो देखिन्छ। शरीरको रूपरेखा अस्थिपञ्जर प्रणालीले बनेको हुन्छ। शरीरको मांसपेशी टाँसिनका लागि अस्थिपञ्जर प्रणालीले सहयोग गर्छ र मस्तिष्क, मुटु, फोक्सो, कलेजो आदिको सुरक्षा गर्छ। अस्थिपञ्जर प्रणालीले रक्तकोषको निर्माण गर्नुका साथै शरीरलाई लचकता प्रदान गर्छ। यसले शारीरिक वजन थाम्न मद्दत गर्छ।



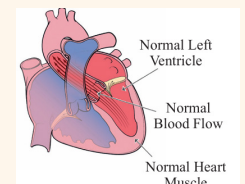
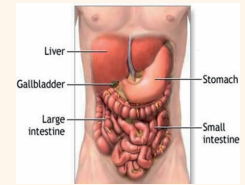
अस्थिपञ्जर प्रणालीमा अचल, अर्धचल र चल गरी तीन प्रकारका जोर्नी हुन्छन्। यताउता चलाउन नसकिने जोर्नीलाई अचल जोर्नी भनिन्छ। खप्परका हाड र बङ्गाराका हाडमा बनेका जोर्नी अचल जोर्नी हुन्। अलिअलि चलाउन सकिने जोर्नीलाई अर्धचल जोर्नी भनिन्छ। मेरुदण्ड र करडका हाड जोडिएर बनेका जोर्नी अर्धचल जोर्नी हुन्। राम्ररी चलाउन सकिने जोर्नीलाई चल जोर्नी भनिन्छ। हत्केला, नाडी, कुहिनो, पैताला र घुँडाका जोर्नी चल जोर्नी हुन्।

(ख) मांसपेशी प्रणाली

हाम्रो शरीरमा भएका मांसपेशीको समूह, बनावट र यिनका कार्यलाई मांसपेशी प्रणाली भनिन्छ। मांसपेशीमा तन्कन, खुम्चन सक्ने विशेषता हुन्छ। यसैले गर्दा हामी हिँड्न, दौड्न, उफ्रन, खेल्न, शरीरलाई लचकता दिन तथा शरीरलाई यताउता चलाउन सक्छौं। मांसपेशीमा खुम्चँदा र तन्कँदा शक्ति उत्पन्न हुन्छ। यसले हाम्रो शरीरको रक्तसञ्चार क्रिया, श्वासप्रश्वास क्रिया, पाचन क्रिया आदिलाई सहज बनाएर शरीरलाई गति प्रदान गर्छ। मांसपेशी शरीरका विभिन्न ठाउँअनुसार कहाँ बाक्लो र कहाँ पातलो हुन्छ। मांसपेशी प्रोटीन, खनिज, लवण तथा चिल्लो पदार्थ र पानी मिलेर बनेको हुन्छ।



मांसपेशी इच्छाधीन, स्वाधीन र हृदयपेशी (मुटुको) गरी तीन प्रकारका हुन्छन्। इच्छाधीन मांसपेशी (Voluntary muscles) हाडसँग टाँसिएर रहेका हुन्छन्। यी मांसपेशी हाम्रो इच्छाअनुसार चलाउन सकिन्छ। यसले हामीलाई हातखुट्टा चलाउन, बोल्न र श्वासप्रश्वास क्रिया गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। टाउको, घाँटी, निधार, आँखा, ओठ, गाला, जिब्रो, ढाड, हात, पाखुरा, खुट्टाका मांसपेशी इच्छाधीन मांसपेशी हुन्। स्वाधीन मांसपेशीले स्वस्फूर्त रूपमा आफैँ काम गर्छन्। यी हाम्रो शरीरले आराम लिँदासमेत चलिरहेका हुन्छन्। हामीले खाएको खानेकुरा मुखबाट निलिसकेपछि खानेनली हुँदै पेटमा आफैँ पुग्छ। यसलाई हाम्रो इच्छाले रोक्न सकिँदैन। श्वासनली, आन्द्रा, पेट, मूत्रनली, मिर्गौला तथा फोक्सोका मांसपेशी स्वाधीन मांसपेशी हुन्। यो मांसपेशी हाम्रो मुटुमा मात्रै पाइने मांसपेशी हो। यस मांसपेशीमा इच्छाधीन र स्वाधीन दुवै मांसपेशीका गुण हुन्छन्। यो मांसपेशी स्वचालित रूपमा अटुट तरिकाले तालबद्ध रूपमा खुम्चने र फुक्ने गर्छ। यिनै मांसपेशीका कारण हाम्रो शरीरमा रक्त सञ्चार क्रिया नियमित सञ्चालन भइरहेको हुन्छ। मांसपेशीले हाम्रो शरीरको स्वरूप निर्माण गर्छ। त्यसैले हामी दौड्ने, उफ्रने, फ्याँक्ने जस्ता कार्य गर्न सक्छौं। मांसपेशीले हाम्रा जोर्नीलाई तन्कन, खुम्चन र चाल उत्पन्न गर्न सहयोग गर्छ। मांसपेशीले श्वासप्रश्वास, रक्तसञ्चार तथा पाचन र निष्कासन क्रियालाई पनि नियमित राख्छ। यसले हाम्रो शरीरमा टाँसिएर गति उत्पन्न गर्छ। यसले हाम्रो शरीरमा लचकता प्रदान गर्छ। यसले हाम्रो शरीरको तापक्रम नियमित राख्न सहयोग गर्छ।



अस्थिपञ्जर र मांसपेशी प्रणालीबिच अन्तरसम्बन्ध रहेको हुन्छ। हाडको समूहले अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशीको समूहले मांसपेशी प्रणाली बन्छ। अस्थिपञ्जर प्रणालीले शरीरको आकार दिन्छ भने मांसपेशी प्रणालीले त्यो आकारलाई छोपेर सुन्दर रूप प्रदान गर्छ। अस्थिपञ्जर प्रणालीमा मांसपेशी प्रणाली टाँसिएर यसको स्वरूप पूरा हुन्छ। अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीबिच एकआपसमा छुट्टाटिन नसक्ने नड र मासुको जस्तै सम्बन्ध रहेको हुन्छ। यी दुवै प्रणाली मिलेर दैनिक क्रियाकलाप गर्छन्।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा भएको अस्थिपञ्जर र मांसपेशी प्रणाली सम्बन्धित जानकारी साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । त्यहाँ भएका चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग छलफल गर्नुहोस् ।
- (ख) हाम्रो शरीरमा अस्थिपञ्जर प्रणाली नभएको भए र मांसपेशी प्रणाली नभएको भए हाम्रो शरीर कस्तो हुन्थ्यो होला ? अनुमानसहित छलफल गर्नुहोस् ।
- (ग) पेन्सिल र कापी लिनुहोस् अनि अस्थिपञ्जर र मांसपेशी प्रणालीको चित्र बनाई नामकरण गर्नुहोस् ।
- (घ) सिकारुहरू दुई समूहमा बस्नुहोस् । एक समूहले अस्थिपञ्जर प्रणालीको काम र अर्को समूहले मांसपेशी प्रणालीको कामका बारेमा छलफल गर्दै बुँदामा टिपोट गर्नुहोस् । समूहले तयार गरेको बुँदा टिपोट पालैसँग सुनाउनुहोस् ।
- (ङ) सिकाइ कार्डमा भएको अस्थिपञ्जर र मांसपेशी प्रणालीसम्बन्धी जानकारीको सार बुँदागत रूपमा टिपेर साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

मानव शरीर

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) अस्थिपञ्जर प्रणालीको परिचय उल्लेख गर्न
- (ख) मांसपेशी प्रणालीको परिचय दिई अस्थिपञ्जर प्रणालीसँगको अन्तरसम्बन्ध उल्लेख गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) जोर्नी कति प्रकारका हुन्छन्, उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (ख) मांसपेशी प्रणालीका कुनै चार महत्त्व लेख्नुहोस् ।
- (ग) अस्थिपञ्जर प्रणालीको परिचय दिई यसका कामको सूची बनाउनुहोस् ।
- (घ) अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीबिचको अन्तरसम्बन्धलाई उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

अस्थिपञ्जर र मांसपेशी प्रणालीसँग सम्बन्धित चित्र, पोस्टर सङ्कलन गर्नुहोस् र प्रदर्शन गरी छलफल गराउँदै अस्थिपञ्जर र मांसपेशी प्रणालीको परिचय गराउनुहोस् । कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट पार्नुहोस् । सिकारुलाई अस्थिपञ्जर र मांसपेशी प्रणाली हुँदा र नहुँदा शरीरको बनावट कस्तो होला, अनुमान गर्न लगाउनुहोस् । यी प्रणालीका विभिन्न भाग र तिनको काम समूहमा छलफल गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस्, लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



पाचन र श्वासप्रश्वास प्रणाली

कार्ड नं. 3
तह 3



9 घ.
36 मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

(क) पाचन प्रणाली (Digestive system)

हाम्रो शरीरलाई विभिन्न काम गर्नका लागि शक्तिको आवश्यकता पर्छ। हामीले शक्ति प्राप्त गर्न विभिन्न प्रकारका खानेकुरा खान्छौं। हामीले खाएका खानामा रहेका पोषक तत्व शक्तिमा बदलिन्छन्। हामीले खाएको खानालाई टुक्राउने, निल्ने, घुलाउने, पचाउने, शोषण गर्ने र शोषण हुन नसकेका खानेकुरालाई शरीरबाट निष्कासन गर्ने प्रणालीलाई पाचन प्रणाली भनिन्छ। पाचन प्रणालीमा भाग लिने अङ्ग मुख, कण्ठ, खानानली, आमाशय, सानो आन्द्रा, ठुलो आन्द्रा र मलद्वार हुन्।

मुख (Mouth) : मुख पाचन प्रणालीमा भाग लिने पहिलो अङ्ग हो। हामीले खाएको खानालाई दाँतले चपाएर टुक्राउँछ। मुखमा रहेको च्याल ग्रन्थिले टाइलिन नामक इन्जाइमसहितको च्याल उत्पादन गर्छ। यसले खानालाई नरम बनाई निल्न र पचाउन मद्दत गर्छ।

कण्ठ (Pharynx) : कण्ठ मुख र खानानलीको बिचमा रहेको अङ्ग हो। यहाँ श्वासनली र खानानली जोडिएको हुन्छ। हामीले खाएको खाना निल्दा आमाशयतिर जाने क्रममा श्वासनली बन्द हुन्छ र खाना खाना नलीतिर जान्छ।

खानानली (Oesophagus): खानानली एउटा लामो तथा साँघुरो मांसपेशीय नली हो। यसलाई भोजननली पनि भनिन्छ। यसले खानालाई मुखबाट आमाशयसम्म पुर्‍याउन मद्दत गर्छ।

आमाशय (Stomach) : खानानलीको अन्तिम भागदेखि सानो आन्द्रासम्म जोडिएको मांसपेशीय थैली आमाशय हो। यो अङ्ग्रेजी अक्षरको 'J' आकारको जस्तो देखिन्छ। यसको भित्तामा धेरै पाचन गन्थ्री हुन्छन्। ती ग्रन्थिले पाचन रस उत्पादन गर्छन्। त्यस्ता पाचन रस हामीले खाएको खानामा मिसिन्छन् र खानालाई घुलाउने र टुक्र्याउने काम गर्छ। यसले खानामा रहेका प्रोटीन र चिल्लो पदार्थ पचाउने कार्य गर्छ। यदि खानेकुरा तरल रूपमा छ भने पाचन क्रिया छिटो हुन्छ भने खानेकुरा ठोस भएमा पाचन क्रिया केही ढिलो हुन्छ। यसले खानालाई केही समयका लागि भण्डारण समेत गर्छ।

सानो आन्द्रा (Small intestine): सानो आन्द्रा पाचन प्रणालीका सबैभन्दा लामो र महत्वपूर्ण अङ्ग हो। यो अङ्ग आमाशयदेखि ठुलो आन्द्रासम्म जोडिएको हुन्छ। यसको लम्बाइ वयस्क व्यक्तिमा करिब तीनदेखि पाँच मिटरसम्मको हुन्छ। सानो आन्द्राले खानामा रहेका विभिन्न पौष्टिक तत्व घुलनशील रूपमा रूपान्तरण गर्ने काम गर्छ। खानामा रहेका धेरै जसो पौष्टिक तत्वको पाचन र शोषण यही अङ्गमा हुन्छ। यसमा शोषण भएका पौष्टिक तत्व सिधै रगतमा मिसिएर शरीरको प्रत्येक कोषमा पुग्छन्। यसका तीनओटा भाग हुन्छन्। ड्युडेनम (duodenum) सानो आन्द्राको सबैभन्दा माथिल्लो भाग हो। जेजुनम (jejunum) सानो आन्द्राको बिचको भाग हो। यसको भित्तामा रहेका ससाना रौं जस्ता भिलाईले पौष्टिक तत्वलाई शोषण गर्छन्। इलियम (Ileum) सानो आन्द्राको अन्तिम भाग हो। यसले बाँकी रहेका पौष्टिक तत्वको शोषण गर्छ र बाँकी ठोस वस्तुलाई उत्सर्जनका लागि ठुलो आन्द्रामा पठाउने गर्छ।

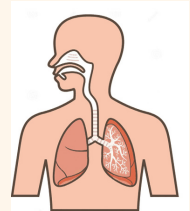
ठुलो आन्द्रा (Large Intestine) : सानो आन्द्रादेखि मलद्वारसम्म जोडिएको अङ्ग ठुलो आन्द्रा हो। यसको लम्बाइ वयस्क व्यक्तिमा करिब १.५ मिटर हुन्छ। यसले सानो आन्द्रामा पाचन हुन नसकेका लवण, पानी र बाँकी रहेका पदार्थलाई सोस्ने र अनावश्यक तथा विकार पदार्थ दिसाका रूपमा मलाशयतर्फ पठाउने काम गर्छ।

मलाशय (Rectum) : मलाशयले पाचन हुन नसकेका अनावश्यक वस्तु दिसाको रूपमा परिवर्तन गर्ने र दिसालाई मलद्वारतिर पठाउने काम गर्छ।

मलद्वार(Anus): मलद्वार पाचन प्रणालीको अन्तिम भाग हो। यसबाट पाचन प्रक्रियामा बाँकी रहेका पदार्थ दिसाका रूपमा बाहिर निस्कन्छन्।

(ख) श्वासप्रश्वास प्रणाली (Respiratory system)

बाहिरी वातावरणमा रहेको अक्सिजनयुक्त हावा शरीरभित्र लिन र शरीरभित्रको कार्बन डाइअक्साइडयुक्त हावा बाहिर फ्याँक्ने कार्य नै श्वासप्रश्वास प्रक्रिया हो। श्वासप्रश्वास प्रणाली काम गर्ने मुख्य अङ्गहरू नाक, कण्ठ, स्वरयन्त्र, श्वासनली, उपश्वासनली र फोक्सो हुन्। यस प्रक्रियामा वायुमण्डलबाट लिएको अक्सिजन नाक, कण्ठ, स्वरयन्त्र, श्वासनली, उपश्वासनली हुँदै फोक्सामा रहेका हावाका थैलीमा पुग्छ। हावाका थैलीमा जम्मा भएको अक्सिजन रगतका माध्यमबाट शरीरको प्रत्येक कोषसम्म पुग्छ। ती हावाका थैलीमा अक्सिजन र कार्बन डाइअक्साइडको साटासाट गर्ने काम हुन्छ। यसपछि फोक्सबाट



अक्सिजनयुक्त रगत रक्तनली हुँदै मुटुसम्म पुग्छ र मुटुबाट उक्त रगत रक्तनली हुँदै शरीरका सबै रक्तकोषमा पुग्छ। कोषमा पाचन प्रक्रियाबाट प्राप्त ग्लुकोज र अक्सिजनको रासायनिक प्रतिक्रिया भई शक्ति उत्पन्न हुन्छ। यसरी श्वासप्रश्वासबाट सजीवले आफूलाई आवश्यक पर्ने शक्ति प्राप्त गर्छन्। यो कार्यमा उत्पन्न भएको कार्बन डाइअक्साइड फोक्सो हुँदै बाहिर निस्कन्छ। यस प्रणालीको मुख्य कार्य वायुमण्डलमा रहेको अक्सिजनयुक्त हावा लिन र शरीरभित्र रहेको कार्बन डाइअक्साइडयुक्त हावा बाहिर फ्याँक्ने, रगतमा रहेको कार्बन डाइअक्साइड फोक्सामा पुर्‍याउने र फोक्ससँग रहेको अक्सिजन रगतमा पुर्‍याउने साथै कोषमा रहेको ग्लुकोज र अक्सिजन बिचमा प्रतिक्रिया भई शक्ति प्राप्त गर्ने हो।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा भएको पाचन र स्वासप्रश्वास प्रणाली सम्बन्धित जानकारी साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । त्यहाँ भएका चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग छलफल गर्नुहोस् ।
- (ख) पाचन प्रणाली र श्वासप्रश्वास प्रणालीका लागि काम गर्ने मुख्य मुख्य अङ्ग के के हुन्, ती अङ्गले कसरी काम गर्छन्, समूहमा छलफल गर्नुहोस् र त्यसको निष्कर्ष लेखी साथीलाई सुनाउनुहोस् ।
- (ग) पेसिन्ल र कापी लिनुहोस् अस्तिपञ्जर र मांसपेशी प्रणालीको चित्र बनाई नामकरण गर्नुहोस् ।
- (घ) सिकारू साथीहरू दुई समूहमा बस्नुहोस् । एक समूहले पाचन प्रणालीको काम र अर्को समूहले श्वाप्रश्वास प्रणालीको काम छलफल गर्दै बुँदामा टिपोट गर्नुहोस् । समूहले तयार गरेको बुँदा टिपोट पालैसँग सुनाउनुहोस् ।
- (ङ) सिकाइ कार्डमा भएको पाचन र श्वासप्रश्वास प्रणालीसँग सम्बन्धित जानकारीलाई सारमा कसरी भन्न सकिएला बुँदागत रूपमा टिपोट गर्नुहोस् साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

मानव शरीर

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) पाचन प्रणालीको परिचय दिन
- (ख) श्वासप्रश्वास प्रणालीको परिचय दिन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) पाचन प्रणालीको चित्र कोरी अङ्गको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ख) श्वासप्रश्वास प्रणाली भनेको के हो ? यसका कुनै चारओटा कार्य लेख्नुहोस् ।
- (ग) श्वासप्रश्वास प्रणालीमा भाग लिने अङ्गको चित्रसहित छोटो परिचय दिनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

पाचन र स्वासप्रश्वास प्रणालीसँग सम्बन्धित चित्र पोस्टर सङ्कलन गर्नुहोस् र प्रदर्शन गरी छलफल गराउँदै पाचन र स्वासप्रश्वास प्रणालीको परिचय गराउनुहोस् । कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारूले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारूले नबुझेका कुरा प्रस्ट बताउनुहोस् । सिकारूलाई पाचन र श्वासप्रश्वास प्रणाली हुँदा र नहुँदा शरीरमा पर्ने असर कस्तो होला, अनुमान गर्न लगाउनुहोस् । यी प्रणालीका विभिन्न भाग र तिनीहरूको काम समूहमा छलफल गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस्, लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारूलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



रक्तसञ्चार प्रणाली

कार्ड नं. ४
तह ३

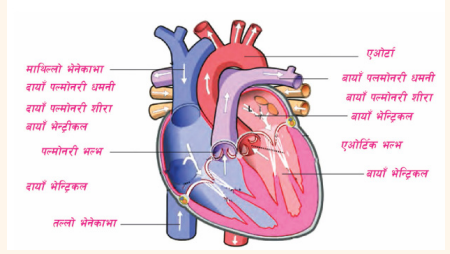


१ घ.
३६ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

(क) रक्तसञ्चार प्रणाली

मुटु रक्तसञ्चार प्रणालीको सबैभन्दा महत्वपूर्ण अङ्ग हो। मुटु छातीको बिचमा, पिँजडा जस्तो बनावट भएको करडीभित्र बायाँपट्टि सुरक्षित रहेको हुन्छ। मुटुको तल्लो भाग थोरै बायाँतिर ढल्केको हुन्छ। यो विशेष प्रकारको मांसपेशीबाट बनेको हुन्छ। यसलाई हृदय मांसपेशी (Cardiac muscle) भनिन्छ। मुटुमा चारओटा कोठा हुन्छन्। मुटुका माथिल्ला दुईओटा कोठालाई अरिक्ल वा अट्रियम भनिन्छ। मुटुका तल्ला दुईओटा कोठालाई भेन्ट्रिकल भनिन्छ। मुटुले रक्तनलीमार्फत फोक्सामा आएको शुद्ध रगतलाई पूरै शरीरभरि पठाउने काम गर्छ। यसले पूरै शरीरको अशुद्ध रगतलाई शुद्ध बनाउनका लागि रक्तनलीमार्फत फोक्सामा पठाउने कामसमेत गर्छ। मुटुमा धमनी (artery), शिरा (Vein), रक्तकोषिका (Blood Capillaries) गरी तीन किसिमका रक्तनली हुन्छन्। मुटुबाट शरीरमा अक्सिजनयुक्त रगत नलीलाई धमनी (artery) भनिन्छ। एओर्टा मुटुको सबैभन्दा ठुलो धमनी हो। यसले मुटुबाट अक्सिजनयुक्त रगत लिएर पूरै शरीरका विभिन्न अङ्गमा जाने भएकाले यसमा रगतको दबाव बढी हुन्छ। यसको भित्ता बाक्लो र लचिलो हुन्छ। पल्मोनरी धमनीले मात्र मुटुको दायाँ भेन्ट्रिकलबाट कार्बन डाइअक्साइडयुक्त रगत बोकेर फोक्सोसम्म लान्छ। शरीरमा रहेको कार्बन डाइअक्साइडयुक्त रगतलाई शुद्ध बनाउनका लागि मुटुतिर ल्याउने नलीलाई शिरा भनिन्छ। फोक्सामा शुद्ध रगत मुटुको बायाँ अरिक्लसम्म ल्याउने काम पल्मोनरी शिराले गर्छ। पल्मोनरी शिराले भने अक्सिजनयुक्त रगत बोक्छ। रक्तनलीका सबैभन्दा सानो एकाइलाई रक्तकोषिका भनिन्छ। यी रक्तकोषिका धमनी र शिरासँग जोडिएर जाली जस्तो बनेका हुन्छन्। रक्तकोषिकाबाट अक्सिजन, कार्बन डाइअक्साइड, पानी तथा पौष्टिक तत्त्व सजिलै भित्रबाहिर गर्न सक्छन्। रगत रातो रङको अर्ध तरल पदार्थ हो। यसले हाम्रो शरीरलाई चाहिने अक्सिजन, पोषक तत्त्व शरीरका प्रत्येक कोषसम्म पुऱ्याउँछ। कोषमा बनेका अनावश्यक पदार्थलाई निष्कासन गर्ने अङ्गसम्म पुऱ्याउने कार्य गर्छ। रगत प्लाज्मा (Plasma), रक्तकोष (Blood cells) मिलेर बनेको हुन्छ। प्लाज्मा रगतमा रहेको तरल भाग हो। यसमा ९० प्रतिशतभन्दा बढी पानी रहेको हुन्छ। रगतमा करिब ५५ प्रतिशत भाग प्लाज्माले ढाकेको हुन्छ। यसले कोषमा पौष्टिक तत्त्व, हार्मोनहरू, नाइट्रोजनयुक्त पदार्थ र लवण पुऱ्याउने काम गर्छ। रगतमा रहेको ठोस भागलाई रक्तकोष भनिन्छ। रगतको करिब ४५ प्रतिशत भाग रक्तकोषले ओगटेको हुन्छ। यी कोष प्लाज्मामा तैरेर रहेका हुन्छन्। संरचना र कार्यका आधारमा राता रक्तकोष (Red blood corpuscles) सेतो रक्तकोष (White blood cells) प्लेटलेट्स (Platelets) गरी तीन प्रकारका हुन्छन्। रातो रक्तकोषमा हेमोग्लोबिन नामक एक प्रकारको प्रोटीन रहेको हुन्छ। यसले गर्दा रगतको रङ रातो हुन्छ। यसको निर्माण रातो मासी (red bone marrow) मा हुन्छ। यसको कमी भएको अवस्थालाई रक्त अल्पता (anaemia) भनिन्छ। सेता रक्तकोषमा हेमोग्लोबिन नभएको हुनाले यसको रङ सेतो हुन्छ। मुटुको खुम्चिने क्रिया हुँदा मुटुको तल्लो भागमा रहेको बायाँ भेन्ट्रिकलबाट शुद्ध रगत एओर्टा हुँदै शरीरको विभिन्न भागमा जान्छ। शरीरको माथिल्लो भागमा बनेका अशुद्ध रगत सुपेरियर भेनाकाभाद्वारा र शरीरको तल्लो भागमा बनेका अशुद्ध रगत इन्फेरियर भेनाकाभा हुँदै मुटुको दायाँ अरिक्लमा आइपुग्छ। दायाँ अरिक्ल खुम्चिँदा दायाँ अरिक्ल र भेन्ट्रिकलबिचमा रहेको ट्राइकस्पिड भल्भ खुल्छ र अशुद्ध रगत दायाँ भेन्ट्रिकलमा जान्छ। दायाँ भेन्ट्रिकल खुम्चिँदा दायाँ भेन्ट्रिकल र पल्मोनरी आर्टरीबिचमा रहेको पल्मोनरी भल्भ खुल्छ र रगत पल्मोनरी आर्टरी हुँदै शुद्ध हुनका लागि फोक्सामा जान्छ। कार्बन डाइअक्साइडयुक्त रगत फोक्सामा गई शुद्ध भएर अक्सिजनयुक्त रगत पल्मोनरी शिराबाट मुटुमा आउँछ। यसरी रगतको शुद्धीकरण हुन्छ। शुद्ध भएको रगत पल्मोनरी शिराको माध्यमबाट बायाँ अरिक्लमा आइपुग्छ। बायाँ अरिक्ल खुम्चिँदा बायाँ अरिक्ल र भेन्ट्रिकलबिचमा रहेको बाइकस्पिड भल्भ खुल्छ र रगत बायाँ भेन्ट्रिकलमा जान्छ। बायाँ भेन्ट्रिकल खुम्चिँदा बायाँ भेन्ट्रिकल र एओर्टिक आर्टरीबिचमा रहेको एओर्टिक भल्भ खुल्छ र एओर्टिक आर्टरी हुँदै रगत शरीरको विभिन्न भागमा पुग्छ। मुटुबाट निस्केको शुद्ध रगत पल्मोनरी धमनीका विभिन्न शाखा उपशाखा हुँदै शरीरको सम्पूर्ण भागमा पुग्छ र शरीरका विभिन्न भागबाट निस्केको अशुद्ध रगतलाई विभिन्न शिराले सुपेरियर र इन्फेरियर भेनाकाभा हुँदै मुटुमै ल्याउँछन्। यो सम्पूर्ण प्रक्रियालाई रक्तसञ्चार भनिन्छ। यस कार्यमा शरीरलाई चाहिने पौष्टिक तत्त्व शरीरको प्रत्येक कोषसम्म प्रवाह हुन्छन्। रगतमा भएका नाइट्रोजनयुक्त युरिया, युरिक एसिड, लवण आदि मिर्गौलाबाट छानिएर पिसाबका रूपमा निष्कासन हुन्छन्। हाम्रो शरीरलाई चाहिने अक्सिजन, पौष्टिक तत्त्व, पानी, हार्मोन तथा लवण शरीरको प्रत्येक अङ्ग, तन्तु र कोषमा पुऱ्याउँछ। शरीरमा बनेका विकार वस्तुलाई निष्कासनका लागि निष्कासन गर्ने अङ्गसम्म पुऱ्याउँछ। घाउ, चोटपटक लागेका ठाउँमा रगत जमाई धेरै रक्तस्राव हुनबाट बचाउँछ। शरीरलाई रोगविरुद्ध लड्ने प्रतिरक्षा शक्ति प्रदान गर्छ। कोषलाई आवश्यक पौष्टिक तत्त्व र हार्मोन समेत वितरण गर्छ।





२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा भएको रक्तसञ्चार प्रणालीसम्बन्धी जानकारी साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । त्यहाँ भएको मुटुको चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग छलफल गर्नुहोस् ।
- (ख) हाम्रो शरीरमा रक्तसञ्चार नभएको भए हाम्रो शरीर बाँच्न सक्छ होला ? अनुमानसहित छलफल गर्नुहोस् ।
- (ग) पेन्सिल र कापी लिनुहोस् । रक्तसञ्चार प्रणाली (मुटु)को चित्र बनाई नामकरण गर्नुहोस् ।
- (घ) सिकारुहरू दुई समूहमा बस्नुहोस् । एक समूहले रक्तसञ्चार प्रक्रियाका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् र अर्को समूहले रक्तसञ्चार प्रक्रियाबाट हाम्रो शरीरलाई गर्ने सुरक्षाका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । छलफल गर्दै बुँदामा टिपोट गर्नुहोस् । समूहले तयार गरेको बुँदा टिपोट पालैसँग सुनाउनुहोस् ।
- (ङ) सिकाइ कार्डमा भएको रक्तसञ्चार प्रणाली सम्बन्धित जानकारीलाई सारमा कसरी भन्न सकिएला ? बुँदागत रूपमा टिपोट गर्नुहोस् साथीलाई सुनाउनुहोस् ।
- (च) शिक्षकको सहयोगमा राम्ररी माटो मुछ्नुहोस् र मसिनो पाइपका टुक्रा प्रयोग गरी मुटुको नमुना तयार गर्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

मानव शरीर

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) रक्तसञ्चार प्रणालीको परिचय दिन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) रक्तनली कति प्रकारका हुन्छन् र तिनको काम के के हुन् ?
- (ख) रक्तकोष भनेको के हो ?
- (ग) मुटुले रक्तसञ्चार प्रणालीको कार्य के के हुन् ?
- (घ) रक्तसञ्चार प्रणालीमा भाग लिने अङ्गहरू के के हुन् ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

रक्तसञ्चार प्रणाली सम्बन्धित चित्र, पोस्टर सङ्कलन गर्नुहोस् र प्रदर्शन गरी छलफल गराउँदै रक्तसञ्चार प्रणालीको परिचय गराउनुहोस् । कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सिकारुलाई रक्तसञ्चार प्रणाली हुँदा र नहुँदा शरीर के प्रभाव पर्न सक्छ, अनुमान गर्न लगाउनुहोस् । यस प्रणालीका विभिन्न भाग र तिनीहरूको काम समूहमा छलफल गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस्, लेखन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



रक्तसञ्चार प्रणाली

कार्ड नं. ५
तह ३



१ घ.
३६ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

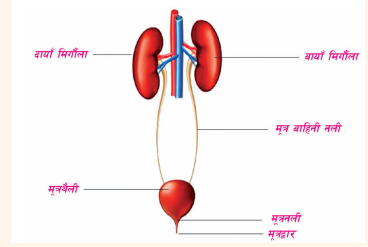
(क) मूत्र प्रणाली (Organs of urinary system): मूत्र प्रणालीले रगतमा रहेका युरिया, युरिक एसिड, एमोनिया, पोट्यासियम, लवण आदिलाई पिसाबका रूपमा फ्याँक्ने कार्य गर्छ। मिर्गौलाले शरीरमा बढी भएको पानी, लवण र नाइट्रोजनयुक्त पदार्थलाई छानेर पिसाबका रूपमा बाहिर निष्कासन गर्ने प्रणालीलाई मूत्र प्रणाली भनिन्छ। मूत्र प्रणालीका अङ्ग र तिनीहरूको कार्य यसप्रकार छ।

मिर्गौला (Kidneys) : मिर्गौला मूत्र प्रणालीको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो। यो हाम्रो शरीरको पेटको दायाँ र बायाँ भित्तामा मेरुदण्डको दुवैतिर सिमी आकारको दुईओटा हुन्छन्। प्रत्येक मिर्गौलाभित्र असङ्ख्य नेफ्रोनहरू (Nephrons) रहेका हुन्छन्। यी नेफ्रोनले रगतलाई छानेर पिसाब बनाउने काम गर्छन्।

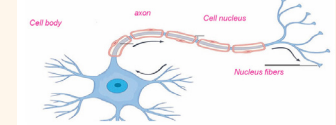
मूत्र वाहिनी नली (Ureters) : मिर्गौलाबाट एक एकओटा नली निस्क्रेका हुन्छ र यसलाई मूत्र वाहिनी नली भनिन्छ। यसरी निस्क्रेका यी नली पिसाब थैलीमा जोडिन्छन्। यी नलीले पिसाबलाई पिसाब थैलीसम्म पुऱ्याउँछन्।

मूत्रथैली (Urinary bladder) : मूत्रनलीमाफँत आएको पिसाबलाई अस्थायी जम्मा गर्ने थैली आकारको मांसपेशी अङ्गलाई मूत्रथैली भनिन्छ। एक जना वयस्क व्यक्तिको मूत्रथैलीमा करिब ८०० देखि १००० मिलिलिटर जति पिसाब जम्मा हुन सक्छ। करिब ३००-४०० मिलिलिटर पिसाब जम्मा भएपछि व्यक्तिलाई पिसाब फेर्न मन लाग्छ। यसरी यस थैलीले पिसाबलाई मूत्र नली र मूत्रद्वार हुँदै बाहिर फ्याँक्न मदत गर्छ।

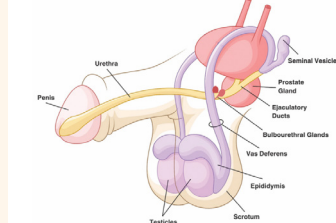
मूत्रद्वार (Urethra) : पिसाब थैलीको तल्लो भागमा खुलेको प्वाल जस्तो नलीलाई मूत्रद्वार भनिन्छ। उमेर पुगेका पुरुषमा मूत्रद्वारले वीर्य निष्कासन र पिसाब निष्कासनको दुवै काम गर्छ। महिलाहरूमा भने पिसाब निष्कासनका लागि मूत्रद्वार र प्रजनन कार्यका लागि योनीमार्ग अलग अलग रहेका हुन्छन्।



(ख) स्नायु प्रणाली : (Nervous System): हाम्रो शरीरका आन्तरिक र बाह्य क्रियाकलाप तथा सम्पूर्ण प्रणाली स्नायु प्रणालीद्वारा नै सञ्चालित र नियन्त्रित हुन्छन्। यो प्रणालीलाई गुरु प्रणाली (master system) भनिन्छ। स्नायु प्रणालीमा स्नायु कोष (neurone) र स्नायु रेशा (nerve fibre) हुन्छन्। स्नायु प्रणालीलाई निम्नलिखित तीन भागमा विभाजन गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ :



(क) केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (Central Nervous System) : केन्द्रीय स्नायु प्रणालीका मुख्य भाग मस्तिष्क (brain) र सुषुम्ना (spinal cord) हुन्। खप्परको हाडभित्र रहेको सेतो पदार्थ मस्तिष्क हो। वयस्क उमेरमा यसको तौल १४०० ग्राम जति हुन्छ। यसमा लाखौं न्युरोन हुन्छन्। यसअन्तर्गत तुलो मस्तिष्क मस्तिष्कको सबैभन्दा माथि रहेको हुन्छ। यसले मस्तिष्कको धेरै भाग ओगटेको हुन्छ। मस्तिष्कको यस भागले स्मरण गर्ने, विचार गर्ने, तर्क गर्ने, ठिक बेठिक छुट्याउने, व्याख्या विश्लेषण गर्ने कार्य गर्छ। तातो, चिसो, वास्ना, स्वाद, श्रवण तथा दृश्यका लागि चेतना दिने केन्द्र पनि यही भाग हो। मस्तिष्कको यही भागले नै मस्तिष्कका अन्य भागका कार्यलाई नियन्त्रण गरेको हुन्छ। मांसपेशी तथा ग्रन्थिलाई सक्रिय गराउने कार्य पनि यसै भागको हो। सानो मस्तिष्क तुलो मस्तिष्कको पछाडिको भागभन्दा तल रहेको हुन्छ। यसले शारीरिक सन्तुलन गर्ने कार्य गर्छ। हिँड्दा, दौडँदा मांसपेशीहरूको गति नियन्त्रण र समन्वय गर्छ। आफूले प्राप्त गरेका संवेदनालाई तुलो मस्तिष्कसम्म पुऱ्याउने कार्य पनि यसले गर्छ। मस्तिष्क सेतु र तुलो मस्तिष्कको बिचमा मध्य मस्तिष्क हुन्छ। यसले सुषुम्नाबाट प्राप्त सूचना तुलो मस्तिष्कसम्म पुऱ्याउने र तुलो मस्तिष्कका आदेश सुषुम्नासम्म पठाउने कार्य गर्छ। मध्य मस्तिष्क र सुषुम्ना शीर्षको बिचमा मस्तिष्क सेतु रहेको हुन्छ। यसले तुलो मस्तिष्क र सुषुम्नाको बिचमा सूचना लाने तथा ल्याउने गर्छ। सुषुम्ना शीर्ष मस्तिष्क सेतु र सुषुम्नाको बिचमा सुषुम्ना शीर्ष रहेको हुन्छ। यसले स्वचालित कार्य गराउन मद्दत गर्छ। मुटुको गति नियन्त्रण, श्वास प्रश्वास क्रिया नियन्त्रण तथा प्रतिक्षेप गर्नु यसका प्रमुख कार्य हुन्। कुनै तिखो वस्तुले घोच्दा भस्किनु, पोल्ने वस्तुमा हात पर्दा छिटो हात थुत्नु आदि प्रतिक्षेप कार्य हुन्। मस्तिष्कको सुषुम्ना शीर्षबाट सुरु भएर भर्टेब्राको भित्रभित्रै कक्सिजियल हाडसम्म पुगेको सेतो नरम पदार्थ सुषुम्ना हो। यसले प्रतिक्षेप कार्य गर्नाका साथै आफूले पाएका सूचना मस्तिष्कमा पठाउने गर्छ। यहाँबाट ३१ जोडी सुषुम्ना स्नायु निस्क्रेका हुन्छन्। यी स्नायुले आन्तरिक तथा बाह्य अङ्ग को कार्यलाई नियन्त्रण गर्छ।



(ख) परिधिस्थ स्नायु प्रणाली (Peripheral Nervous System) : परिधिस्थ स्नायु प्रणालीमा १२ जोडी खप्परका स्नायु (cranial nerve) र ३१ जोडी सुषुम्ना स्नायुले (spinal nerve) मिलेर कार्य गर्छन्। खप्परका स्नायु मस्तिष्कबाट र सुषुम्ना स्नायु सुषुम्नाबाट (spinal cord) निस्क्रेका हुन्छन्। यिनीहरू शरीरका विभिन्न अङ्गसम्म फैलिएर रहेका हुन्छन्। यिनीहरूले आवश्यकताअनुसार अङ्गबाट संवेदना सुषुम्ना वा मस्तिष्कसम्म र सुषुम्ना वा मस्तिष्कका आदेश अङ्गसम्म पुऱ्याउने गर्छन्।

(ग) स्वचालित स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System): हाम्रो शरीरमा आफ्नो नियन्त्रणबिना नै कतिपय कार्य भइरहेका हुन्छन्। ती कार्य स्वचालित स्नायु प्रणालीद्वारा सञ्चालित हुन्छन्। यो प्रणालीलाई सिम्पाथेटिक पारासिम्पाथेटिक गरी दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ। सिम्पाथेटिक र पारासिम्पाथेटिक स्नायु प्रणालीबाट हुने कार्य एक अर्कामा विपरीत हुन्छन्। सिम्पाथेटिकले आँखाको नानी सानो पार्ने, मुटुको गति बढाउने, पाचन ढिलो गर्ने, पिसाबको मात्रा घटाउने, नलीविहीन ग्रन्थिलाई ढिलो बनाउने कार्य गर्छ। पारासिम्पाथेटिकले त्यसका विपरीत कार्य गर्छन्।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा भएको मूत्र प्रणाली र स्नायु प्रणालीसँग सम्बन्धित जानकारी साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । त्यहाँ भएका मूत्र प्रणाली र स्नायु प्रणालीका चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग छलफल गर्नुहोस् ।
- (ख) हाम्रो शरीरमा मूत्र प्रणाली नभएको भए के हुन्थ्यो होला ? स्नायुप्रणाली नभएको भए के हुन्थ्यो होला ? अनुमानसहित छलफल गर्नुहोस् ।
- (ग) पेन्सिल र कापी लिनुहोस् मूत्र प्रणाली र स्नायु प्रणालीको चित्र बनाई नामकरण गर्नुहोस् ।
- (घ) सिकारु साथीहरू दुई समूहमा बस्नुहोस् । एक समूहले मूत्र प्रणाली प्रक्रियाको सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् र अर्को समूहले स्नायु प्रणाली प्रक्रियाको सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । साथै बुँदा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । समूहले तयार गरेको बुँदा टिपोट पालैसँग गाउनुहोस् ।
- (ङ) सिकाइ कार्डमा भएको मूत्र प्रणाली र स्नायु प्रणाली सम्बन्धित जानकारीलाई सारमा कसरी भन्न सकिएला बुँदागत रूपमा टिपोट गर्नुहोस् साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

मानव शरीर

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) मूत्र प्रणालीको परिचय दिन
- (ख) स्नायु प्रणालीको परिचय दिन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) मूत्र प्रणालीमा भाग लिने अङ्गहरू के के हुन् ?
- (ख) हाम्रो शरीरमा मूत्र प्रणाली किन आवश्यक छ ?
- (ग) स्नायु प्रणाली भनेको के हो ?
- (घ) मस्तिष्कको कार्य के के हुन् ?
- (ङ) स्वचालित स्नायु प्रणाली भनेको के हो ? त्यसले के के काम गर्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

मूत्र प्रणाली र स्नायु प्रणाली सम्बन्धीत चित्र पोस्टर सङ्कलन गर्नुहोस् र प्रदर्शन गरी छलफल गराउँदै मूत्र प्रणाली र स्नायु प्रणालीको परिचय गराउनुहोस् । कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सिकारुलाई मूत्र प्रणाली र स्नायु प्रणाली हुँदा र नहुँदा शरीरमा के प्रभाव पर्न सक्छ, अनुमान गर्न लगाउनुहोस् । यी प्रणालीका विभिन्न भाग र तिनीहरूको काम समूहमा छलफल गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस्, लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



ग्रन्थि प्रणाली

कार्ड नं. ६
तह ३



१ घ.
३६ मि

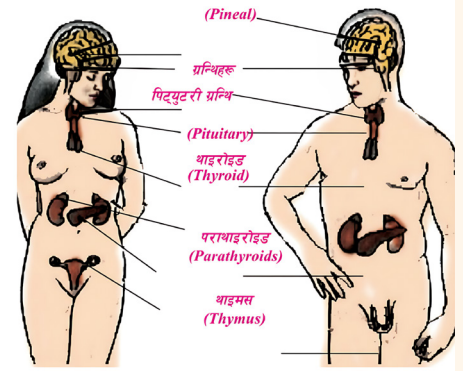
१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

ग्रन्थि प्रणाली (Glandular System): रस तथा हर्मोन (enzyme and hormone) उत्पादन गर्ने विशेष कोषको समूह नै ग्रन्थि हो। ग्रन्थिले उत्पादन गरेका रस तथा हर्मोनले पाचन प्रक्रिया, शारीरिक क्रियाकलाप आदिमा प्रभाव पार्छन्। नलीयुक्त ग्रन्थिले उत्पादन गरेका रस सिधै रगतमा मिसिँदैनन्। नलीको माध्यमबाट आवश्यक ठाउँमा पुग्छन्। च्याल ग्रन्थि, पसिना ग्रन्थि, प्याङ्क्रियाज र आमाशय यस ग्रन्थिका उदाहरण हुन्।

नलीविहीन ग्रन्थि (Endocrine Glands): हाम्रो शरीरमा नलीविहीन ग्रन्थि हुन्छन्। ती नलीविहीन ग्रन्थिले उत्पादन गरेको हर्मोन सिधै रगतमा मिसिन्छ र आवश्यक ठाउँमा पुग्छ। नलीविहीन ग्रन्थि यसप्रकार छन् :

(क) **पाइनियल ग्रन्थि (Pineal Gland):** पाइनियल ग्रन्थि मस्तिष्कको बिच भागमा रहन्छ। यो सानो उमेरमा ठुलो हुने तर वयस्क हुँदै जाँदा सुकदै जाने हुन्छ। यो ग्रन्थि उज्यालोसँग संवेदनशील हुन्छ। उज्यालामा भन्दा अँध्यारामा यसले मेलाटोनिन (melatonin) नामक हर्मोन धेरै उत्पादन गर्छ। तसर्थ रातीको समयमा हामीलाई सुत्ने बेला भएको महसुस हुन्छ। अन्य प्राणीको सन्दर्भमा भने यसले शीतनिद्राको (hibernation) समय भएको ज्ञान दिन्छ। यही हर्मोनले गर्दा चराहरूमा समयको ज्ञान हुन्छ।

(ख) **पिट्युटरी ग्रन्थि (Pituitary Gland):** पिट्युटरी ग्रन्थि मस्तिष्कको तल्लो भागमा हाडको खोपिल्टामा रहेको हुन्छ। यस ग्रन्थिले सम्पूर्ण ग्रन्थिलाई नियन्त्रण गर्छ। त्यसैले यस ग्रन्थिलाई गुरु ग्रन्थि (master gland) पनि भनिन्छ। यस ग्रन्थिले उत्पादन गर्ने वृद्धि हर्मोन (growth hormone) ले हाम्रो शरीरको वृद्धि गर्ने कार्य गर्छ। यो हर्मोनको कमी भएमा मानिसको उचाइ बढ्न सक्दैन। यो हर्मोन बढी भएमा अस्वाभाविक रूपमा वृद्धि हुने रोग जिगान्टिज्म (gigantism) हुन्छ। पिट्युटरी ग्रन्थिले महिलाको डिम्बाशयमा डिम्बको विकास गर्ने र गर्भवती अवस्थामा स्तनलाई दुध उत्पादन (milk secretion) गर्न उत्तेजित गर्ने हर्मोन पनि उत्पादन गर्छ।



(ग) **थाइरोइड ग्रन्थि (Thyroid Gland):** यो ग्रन्थि घाँटीको अघिल्लो भागमा दायाँ बायाँ गरी एक एकओटा हुन्छन्। यसले थाइरोक्सिन (thyroxine) हर्मोन निकाल्छ। यस ग्रन्थिले क्याल्सिटोनिन (calcitonin) हर्मोन पनि उत्पादन गर्छ। आयोडिनको कमी भएमा यो ग्रन्थिको आकार अस्वाभाविक रूपमा बढ्छ, त्यसलाई गलगौँड (goitre) भनिन्छ।

(घ) **पाराथाइरोइड ग्रन्थि (Parathyroid Gland):** पाराथाइरोइड ग्रन्थि थाइरोइड ग्रन्थिभन्दा पछाडि हुन्छ। यसले पाराथर्मोन (parathormone) हर्मोन उत्पादन गर्छ। यसले क्याल्सियम र फस्फोरसको (calcium and phosphorous) सन्तुलन मिलाई हाडलाई बलियो बनाउँछ। यो हर्मोन कम उत्पादन भएमा अस्वाभाविक रूपमा मांसपेशी खुम्चने मांसपेशी टिटानी (muscle titany) रोग लाग्छ। यो हर्मोनको अधिक उत्पादन भएमा मूत्र नलीमा पत्थरी हुने र हाडहरूको अनियमित विकास हुन्छ।

(ङ) **थाइमस ग्रन्थि (Thymus Gland):** थाइमस ग्रन्थि वयस्क उमेरसम्म बढ्दै जान्छ र बुढ्यौली हुँदै जाँदा सुकदै जान्छ। यो ग्रन्थि छातीको स्टेर्नम (sternum) हाडको पछाडि रहेको हुन्छ। यसको तौल बच्चामा १० ग्राम, वयस्कमा ३५ देखि ४० ग्राम र वृद्धमा १५ ग्राम जति हुन्छ। यसले थाइमोसिन (thymosin) नामक हर्मोन उत्पादन गर्छ। यसको कार्य लिम्फोसाइट्स (lymphocytes) उत्पादन गर्नु हो। लिम्फोसाइट्सले एन्टिबडी (antibody) उत्पादन गरी रोग प्रतिरोध शक्ति बढाउँछ।

(च) **एड्रिनल ग्रन्थि (Adrenal Gland):** एड्रिनल ग्रन्थि दुवै मिर्गौलाको माथिल्लो भागमा रहेको हुन्छ। यसले ग्रन्थिको बाहिरी भागमा कोर्टिकोइड्स हर्मोन उत्पादन गर्छ। यो हर्मोन बढी उत्पादन भएमा रगतमा चिनीको मात्रा कम हुने, जल वियोजन (dehydration) हुने र लगातार तौल घट्ने जस्ता लक्षण देखिन्छन्। यसको भित्री भाग (medulla) ले एड्रिनालाइन (adrenaline) हर्मोन उत्पादन गर्छ। यसको कार्य मुटुको धड्कन दर, रक्तचाप र मांसपेशीमा रक्त सञ्चार बढाउनु हो।

(छ) **प्याङ्क्रियाज (Pancreas Gland):** प्याङ्क्रियाज आमाशयको पछाडिपट्टि रहेको हुन्छ। यस ग्रन्थिलाई मिश्रित ग्रन्थि पनि भनिन्छ। पाचन रस (pancreatic juice) निकालेको बेलामा यो ग्रन्थि नलीयुक्त हुन्छ। ग्लुकागोन र इन्सुलिन (glucagone and insulin) हर्मोन निकालेको बेलामा नलीविहीन हुन्छ। इन्सुलिनले ग्लुकोजको मात्रा सन्तुलन गर्ने कार्य गर्छ। ग्लुकोजको मात्रा सन्तुलित नभएमा पिसाबमा ग्लुकोज देखिन्छ, जसलाई मधुमेह रोग भनिन्छ।

(ज) **यौन ग्रन्थि (Gonads):** यस ग्रन्थिअन्तर्गत महिलाको अण्डाशय र पुरुषको अण्डकोष पर्छन्। **अण्डाशय वा डिम्बाशय (Ovaries):** यो महिलाहरूमा मात्र हुने ग्रन्थि हो। यो ग्रन्थि पाठेघरको दायाँ बायाँ एक एकओटा हुन्छन्। यस ग्रन्थिले इस्ट्रोजन र प्रोजेस्टेरोन (oestrogen and progesterone) नामक हर्मोन उत्पादन गर्छ। इस्ट्रोजनले स्तनको आकारमा वृद्धि गर्ने, गुप्ताङ्गको



वरिपरि रौं पलाउने र अण्ड (Ova) को उत्पादन गर्न अण्डाशयलाई उत्तेजित पार्ने गर्छ । प्रोजेस्टेरोनले पाठेघरमा निषेचित अण्डलाई बाँच्न र बस्न उपयुक्त वातावरण बनाउँछ । भ्रूणको विकास गर्ने तथा स्तनलाई सक्रिय गराई दुध उत्पादन गर्न सघाउने गर्छ । यिनै हर्मोनले गर्दा नै महिलाहरूमा महिनावारी (menstruation) हुने गर्छ । **अण्डकोष (Testies):** यो पुरुषहरूमा मात्र हुने ग्रन्थि हो । यो ग्रन्थि दुईओटा हुन्छन् । अण्डकोषले टेस्टोस्टेरोन (testosterone) हर्मोन उत्पादन गर्छ । यही हर्मोनका कारण पुरुषहरूमा दाही जुँगा पलाउने, काखी र यौनाङ्ग वरिपरि रौं पलाउने, स्वर धोदो हुने, लिङ्गको आकार बढ्ने हुन्छ । टेस्टोस्टेरोन हर्मोनले अण्डकोषलाई सक्रिय गराई शुक्रकीट (sperms) उत्पादन गराउँछ ।

२. सिकाइ क्रियाकलाप

- सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा भएको ग्रन्थि प्रणाली सम्बन्धित सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । त्यहाँ भएका चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग छलफल गर्नुहोस् ।
- हाम्रो शरीरमा ग्रन्थि प्रणाली हुँदा र नहुँदा कस्तो हुन्थ्यो होला ? अनुमानसहित छलफल गर्नुहोस् ।
- सिकारूहरू प्रत्येकले एउटा एउटा तर फरक फरक ग्रन्थि पढ्नुहोस् र त्यो ग्रन्थिका सम्बन्धमा आफूले बुझेका कुरा साथीलाई बताउनुहोस् ।
- सिकाइ कार्डमा भएको ग्रन्थि प्रणाली सम्बन्धित जानकारीलाई सारमा कसरी भन्न सकिएला ? बुँदागत रूपमा टिपोट गर्नुहोस् र साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

मानव शरीर

४. सिकाइ उपलब्धि

- ग्रन्थि प्रणालीको परिचय दिन र तिनबाट निष्कासन हुने ग्रन्थि रसहरूको नाम भन्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- नलीविहीन ग्रन्थिको सूची बनाउनुहोस् ।
- पिट्ट्युटरी ग्रन्थि कहाँ हुन्छ र यसको काम के के हुन् ?
- थाइराइड ग्रन्थिले के काम गर्छ ?
- महिला र पुरुषमा हुने यौन ग्रन्थिको छोटो टिप्पणी लेख्नुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

ग्रन्थि प्रणालीसँग सम्बन्धित चित्र, पोस्टर सङ्कलन गर्नुहोस् र प्रदर्शन गरी छलफल गराउँदै ग्रन्थि प्रणालीको परिचय गराउनुहोस् । कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारूले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारूले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सिकारूलाई ग्रन्थि प्रणाली हुँदा र नहुँदा शरीरमा कस्तो प्रभाव होला भनी अनुमान गर्न लगाउनुहोस् । यी प्रणालीका विभिन्न भाग र तिनको काम समूहमा छलफल गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस्, लेखन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारूलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



प्रजनन प्रणाली

कार्ड नं. ७
तह ३



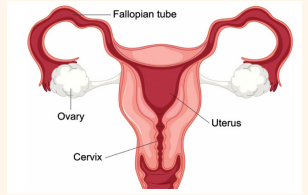
१ घ.
३६ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

(अ) **प्रजनन प्रणाली (Reproductive System):** सन्तान जन्माउनका लागि भाग लिने अङ्गको सामूहिक कार्य गर्ने प्रक्रियालाई प्रजनन प्रणाली भनिन्छ। यसअन्तर्गत पुरुष र महिलाका प्रजनन प्रणाली पर्छन्। यी दुवै प्रणालीले एउटा विशेष किसिमको यौन कोष (gamete) को उत्पादन गर्छ। पुरुष प्रजनन कोषलाई शुक्रकीट (sperm) र महिला प्रजनन कोषलाई अण्ड (ova) भनिन्छ। मानव प्रजनन प्रणालीअन्तर्गत स्त्री र पुरुष प्रजनन प्रणाली हुन्छन्।

(क) **स्त्री प्रजनन प्रणाली (Female Reproductive System):** स्त्री प्रजनन प्रणालीलाई बाह्य जननेन्द्रिय र आन्तरिक प्रजनन अङ्ग गरी दुई भागमा विभाजन गरिएको छ। बाह्य जननेन्द्रियलाई संयुक्त रूपमा योनी (vulva) भनिन्छ। यहाँ स्त्री प्रजनन प्रणालीमा भाग लिने आन्तरिक अङ्ग र यसका कार्यबारे व्याख्या गरिएको छ :

(ख) **योनीमार्ग (Vagina):** पाठेघरको मुखदेखि बाहिर योनीद्वारा आएर खुल्ने एउटा रेसादार मांसपेशीय नलीलाई योनीमार्ग भनिन्छ। यसमा चिप्लो, नरम तथा फुक्न र खुम्चन सक्ने गुण हुन्छ। यो लगभग ८ देखि १० से. मि. जाँत लामो हुन्छ। यसका प्रमुख कार्य यौन सम्पर्कका बेलामा पुरुषको लिङ्ग ग्रहण गर्नु, शुक्रकीटलाई पाठेघरसम्म पुर्याउनु, रजस्वला हुँदा रगत बाहिर पठाउनु, बच्चा जन्माउन मद्दत गर्नु हुन्।



(ग) **पाठेघर (Uterus):** पाठेघर खोक्रो मांसपेशीय अङ्ग हो। यो ७.५ से.मि. लामो, ५ से.मि. फराकिलो, २.५ से.मि. बाक्लो हुन्छ। पाठेघरको सबैभन्दा माथिको भागलाई फण्डस (fundus), बिचको भागलाई बडी (body) र सबैभन्दा तल्लो भागलाई पाठेघरको मुख (cervix) भनिन्छ। पाठेघरका भित्ता तीनओटा मांसपेशीय तहले बनेको हुन्छ। पाठेघरका कार्य रजस्वला चक्र वा महिनावारीलाई नियमित राख्नु, गर्भधारण भएपछि निशेचित अण्डलाई ग्रहण गर्नु, भ्रूणलाई सुरक्षा र पौष्टिक तत्त्व प्रदान गर्नु, भ्रूणको वृद्धि र विकास गर्नु र गर्भावस्था पूरा भएपछि बच्चालाई बाहिर निकाल्न वा जन्म दिन मद्दत गर्नु हो।

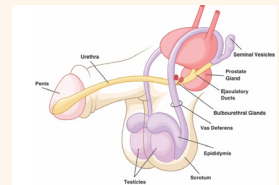
(घ) **अण्डवाहिनी नली (Fallopian Tube):** अण्डवाहिनी नली पाठेघरको माथिल्लो भागको दायाँ बायाँ एक एकओटा रहेका हुन्छन्। प्रत्येकको लम्बाइ १० से.मि. हुन्छ। यसका प्रमुख कार्यमा अण्डाशयबाट उत्पादित अण्डलाई ग्रहण गर्नु, अण्डलाई निशेचित हुनका लागि स्थान प्रदान गर्नु हुन्। साथै निशेचित अण्डलाई पाठेघरसम्म पुर्याउनु, शुक्रकीटलाई पाठेघरबाट एम्पुलासम्म आउन मद्दत गर्नु पनि यस नलीका कार्य हुन्।

(ङ) **अण्डाशय (Ovaries):** अण्डाशय पाठेघरको दायाँ बायाँ एक एकओटा हुन्छन्। यसभित्र असङ्ख्य अपरिपक्व अण्डहरू हुन्छन्। केटीहरू यौवन अवस्थामा पुगेपछि अण्डाशयले प्रत्येक महिनामा पालैपालो एक एकओटा परिपक्व अण्ड उत्पादन गर्छ। यसलाई अण्ड निष्कासन (ovulation) भनिन्छ। अण्डको उत्पादन गर्नु, इस्ट्रोजन (oestrogen) र प्रोजेस्टेरोन (Progesterone) हर्मोनको उत्पादन गर्नु यसका प्रमुख कार्य हुन्।

(आ) **पुरुष प्रजनन प्रणाली (Male Reproductive System):** सन्तान उत्पादन प्रक्रियामा सहयोग गर्ने पुरुषका अङ्ग र तिनीहरूका संरचनात्मक तथा कार्यात्मक समूहलाई पुरुष प्रजनन प्रणाली भनिन्छ। यसअन्तर्गत निम्नलिखित अङ्ग पर्छन् :

(क) **अण्डकोष (Testes):** पुरुषको शरीरमा दुईओटा अण्डकोष हुन्छन्। यिनीहरू छालाको थैलो (scrotum) भित्र भुन्डिएर रहेका हुन्छन्। प्रत्येक अण्डकोषभित्र २०० देखि ३०० सम्म ससाना खण्ड रहेका हुन्छन्। प्रत्येक खण्डमा सेमिनिफेरस ट्युबल्स (seminiferous tubules) रहेका हुन्छन्। यसका प्रमुख कार्य शुक्रकीट र टेस्टोस्टेरोन (testosterone) हर्मोन उत्पादन गर्नु हो।

(ख) **इपिडिडाइमिस (Epididymis):** अण्डकोषभित्र असङ्ख्य मसिना नली हुन्छन्। ती नलीलाई सेमिनिफेरस ट्युबल्स भनिन्छ। तीनै मसिना नली एक आपसमा मिलेर इपिडिडाइमिस बन्छ। यो अण्डकोषको पछाडि घुमिएर रहेको हुन्छ। यसमा लामा लामा घुमिएका मसिना नली हुन्छन्, जुन आपसमा जोडिएर एउटै नली बन्छ। यसको प्रमुख काम शुक्रकीटलाई परिपक्व बनाउनु र शुक्रकीटलाई शुक्रवाहिनी नलीतिर जान मद्दत पुर्याउनु हो।



(ग) **शुक्रवाहिनी नली (Vas Deferens):** यो नली इपिडिडाइमिसको तल्लो भागबाट सुरु भई स्खलन नलीमा आएर अन्त हुन्छ। यसको सङ्ख्या पनि दुईओटा नै रहेको हुन्छ। यो नली ४० देखि ४५ से.मि. लामो हुन्छ। शुक्रकीटलाई वीर्य स्खलन नलीसम्म पुर्याउनु यसको प्रमुख काम हो।

(घ) **वीर्य थैली (Seminal Vesicle):** वीर्य थैलीहरू मूत्र थैलीको पछाडि रहेका हुन्छन्। यसको कार्य वीर्य उत्पादन गर्नु र शुक्रकीटलाई पोषण प्रदान गर्नु हो।

(ङ) **स्खलन नली (Ejaculatory Duct):** वीर्य थैलीबाट आएको नली र शुक्रवाहिनी नली मिलेर संयुक्त रूपमा बनेका नलीलाई स्खलन नली भनिन्छ। वीर्य थैलीदेखि प्रोस्टेट ग्रन्थिसम्मको नलीलाई स्खलन नली भनिन्छ। यो करिब २ से.मि. जाँत लामो हुन्छ। यसको प्रमुख काम शुक्रकीट तथा वीर्यलाई स्खलन हुनका लागि मूत्र नलीसम्म पठाउनु हो।

(च) **प्रोस्टेट ग्रन्थि (Prostate Gland):** यो ग्रन्थि पिसाब थैलीको तल रहेको हुन्छ। यसले मूत्र मार्गको पहिलो भागलाई घेरेको हुन्छ। यसै कारणले यो ग्रन्थि बढेका बेलामा मूत्र नली थिचिने हुनाले पिसाब फेर्न कठिन हुन्छ। यस ग्रन्थिको प्रमुख काम भनेको एक प्रकारको चिप्लो रस उत्पादन गरी शुक्रकीटलाई चलमलाउन सहयोग पुर्याउनु हो।



(छ) **मूत्रनली (urethra):** यो नली मूत्राशयदेखि लिङ्गको टुप्पोसम्म फैलिएको हुन्छ । यसको लम्बाइ करिब १८ देखि २० से.मि. हुन्छ । पिसाबलाई बाहिर उत्सर्जन गर्नु र शुक्रकीटसहितको वीर्यलाई बाहिर निकाल्नु यसका प्रमुख कार्य हुन् ।

(ज) **लिङ्ग (Penis):** लिङ्ग तन्कन र कडा बन्न सक्ने तन्तु (erectile tissues) बाट बनेको हुन्छ । यो अङ्ग सिलिन्डर आकारको हुन्छ । लिङ्गका तीनओटा भाग रहेका हुन्छन् । यसलाई रुट (root), बडी (body) र लिङ्ग मुण्ड (glans penis) भनिन्छ । लिङ्ग मुण्ड त्रिकोण आकारको हुन्छ । लिङ्ग मुण्डमाथिको छालालाई फरस्किन भनिन्छ । यसका प्रमुख कार्य यौन क्रिया गर्नु, वीर्यसहितको शुक्रकीटलाई योनीसम्म पुऱ्याउनु, पिसाबलाई बाहिर निकाल्नु आदि हुन् ।

२. सिकाइ क्रियाकलाप

- सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा भएको प्रजनन प्रणाली सम्बन्धित सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । त्यहाँ भएका चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग छलफल गर्नुहोस् ।
- हाम्रो शरीरमा प्रजनन प्रणाली हुँदा र नहुँदा कस्तो प्रभाव हुन्थ्यो होला ? अनुमानसहित छलफल गर्नुहोस् ।
- पेन्सिल र कापी लिनुहोस् र स्त्री र पुरुष प्रजनन प्रणालीको चित्र बनाई नामकरण गर्नुहोस् ।
- सिकारुहरू दुई समूहमा बस्नुहोस् । एक समूहले स्त्री प्रजनन प्रणालीको काम र अर्को समूहले पुरुष प्रजनन प्रणालीको काम छलफल गर्दै बुँदामा टिपोट गर्नुहोस् । समूहले तयार गरेको बुँदा टिपोट पालैसँग सुनाउनुहोस् ।
- सिकाइ कार्डमा भएको प्रजनन प्रणाली सम्बन्धित जानकारीलाई सारमा कसरी भन्न सकिएला ? बुँदागत रूपमा टिपोट गर्नुहोस् र साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

मानव शरीर

४. सिकाइ उपलब्धि

- स्त्री तथा पुरुष प्रजनन प्रणालीको परिचय दिन र कार्य उल्लेख गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- प्रजनन प्रणाली भनेको के हो ?
- स्त्री प्रजनन प्रणालीको अङ्गका नाम र काम लेख्नुहोस् ।
- पाठेघरको काम के के हुन् ?
- पुरुष प्रजनन प्रणालीको अङ्गका नाम र काम लेख्नुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

स्त्री र पुरुष प्रजनन प्रणालीसँग सम्बन्धित चित्र, पोस्टर सङ्कलन गर्नुहोस् र प्रदर्शन गरी छलफल गराउँदै स्त्री र पुरुष प्रजनन प्रणालीको परिचय गराउनुहोस् । कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सिकारुलाई स्त्री र पुरुष प्रजनन प्रणाली हुँदा र नहुँदा शरीरको कस्तो प्रभाव होला, अनुमान गर्नु लगाउनुहोस् । यी प्रणालीका विभिन्न भाग र तिनीहरूको कामबारे समूहमा छलफल गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



सामुदायिक स्वास्थ्य

कार्ड नं. ट
तह ३



२ घ.
३६ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय : आफ्नो घर, छिमेक, टोल र गाउँमा बस्ने व्यक्तिको स्वास्थ्य राम्रो बनाउनका लागि गरिने सामूहिक प्रयास सामुदायिक स्वास्थ्य हो। यसमा समुदायमा जनचेतना फैलाउने, घर, आँगन, चोक र सडकको सरसफाइ गर्ने, फोहोरमैला र ढलनलको उचित ठाउँमा व्यवस्थापन गर्ने काम हुन्छ। सुरक्षित खानेपानीको सहज आपूर्ति र पानीका स्रोतको संरक्षण गर्ने कार्य पनि सामुदायिक स्वास्थ्यअर्न्तगत पर्छन्। कृषि, बजार, स्वास्थ्य संस्था, विद्यालय, धार्मिक संस्था सामुदायिक संस्था हुन्। हाम्रा वरपरको वातावरण सरसफाइ र संरक्षण गर्ने काम सामुदायिक स्वास्थ्यका क्षेत्र हुन्। सामुदायिक स्वास्थ्यले स्वस्थ जीवनशैली र वातावरण निर्माण गर्न समुदायका व्यक्तिलाई जागरूक र जिम्मेवार बनाउँछ।

समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्था (Agencies in community)

(क) स्वास्थ्य चौकी (Health post) : समुदाय वा वडास्तरमा साधारण उपचार सेवाका लागि स्वास्थ्य चौकी स्थापना गरिएका छन्। स्वास्थ्य चौकीमा हेल्थ असिस्टेन्ट, अनमी तथा अहेब कार्यरत हुन्छन्। स्वास्थ्य चौकीले दुर्घटनामा परेका बिरामीलाई प्राथमिक उपचार गर्ने, नियमित खोप सेवा सञ्चालन गर्ने, सामान्य रुघा, खोकी, जरो, भ्रूडा पखला हुँदा स्वास्थ्य परीक्षण गरी निःशुल्क औषधी दिने, रोगबाट बच्न स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान गर्ने, परिवार नियोजन र मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा दिने कार्य गर्छ।

(ख) आधारभूत अस्पताल (Basic hospital) : आधारभूत अस्पताल गाउँपालिका वा नगरपालिका स्तरमा सञ्चालन गरिएको हुन्छ। आधारभूत अस्पतालमा डाक्टर, हेल्थ असिस्टेन्ट, नर्स, प्रयोगशाला, प्राविधिक तथा अरू कर्मचारीहरू हुन्छन्। स्वास्थ्यमा साधारणदेखि जटिल समस्या हुँदा बिरामीहरू आधारभूत अस्पतालमा उपचार हुन्छ। स्वास्थ्य चौकीबाट प्रेषण भई आएका बिरामी तथा दुर्घटनामा परेका व्यक्तिको उपचार गर्ने, स्वास्थ्य शिक्षा, खोप, परिवार नियोजन सेवा तथा मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने, सरकारबाट टोकिएबमोजिम औलो, कुष्ठरोग, टिबी. तथा एचआइभी/एड्स, उच्च रक्तचाप तथा मधुमेह जस्ता रोगको निःशुल्क औषधी वितरण गर्ने, केन्द्रमा उपचार सम्भव नभएका बिरामी तथा घाइतेलाई विशेषज्ञ सेवा दिने अस्पतालमा प्रेषण गरी पठाउने जस्ता कार्य आधारभूत अस्पतालले गर्छ।

| क्र.सं. | रोग/संस्था | संस्था | संस्था | संस्था |
|---------|------------|--------|--------|--------|
| १ | रोग/संस्था | संस्था | संस्था | संस्था |
| २ | रोग/संस्था | संस्था | संस्था | संस्था |
| ३ | रोग/संस्था | संस्था | संस्था | संस्था |
| ४ | रोग/संस्था | संस्था | संस्था | संस्था |
| ५ | रोग/संस्था | संस्था | संस्था | संस्था |
| ६ | रोग/संस्था | संस्था | संस्था | संस्था |
| ७ | रोग/संस्था | संस्था | संस्था | संस्था |
| ८ | रोग/संस्था | संस्था | संस्था | संस्था |

(ग) क्लिनिक (Clinic) : स्वास्थ्य जाँच र औषधी बिक्री गर्ने उद्देश्यले निजी क्षेत्रबाट सञ्चालन गरिएका स्वास्थ्य सेवा दिने निकाय नै क्लिनिक हुन्। सामान्यतः यस्ता क्लिनिकमा स्वास्थ्य जाँच गर्ने र औषधी बेच्ने कार्य गरिन्छ। यस्ता क्लिनिक नियमअनुसार स्थानीय तह र सम्बन्धित निकायबाट अनुमति लिएर सञ्चालन भएका हुन्छन्।

(घ) अस्पताल (Hospital) : आफ्नो विषयमा विशेष ज्ञान भएका विशेषज्ञ डाक्टर तथा नर्सले स्वास्थ्य सेवा दिने ठाउँ अस्पताल हो। अस्पतालमा अस्पतालमा विविध रोगका विशेषज्ञ डाक्टर हुन्छन्। यहाँ बिरामीलाई सामान्य जाँच वा आवश्यकताअनुसार अस्पतालमा भर्ना गरेर उपचार गरिन्छ। बिरामीलाई सामान्य जाँच र उपचार गर्ने सेवा बहिरङ्ग सेवाबाट हुन्छ। बिरामीलाई भर्ना गरेर उपचार गरिने सेवा अन्तरङ्ग सेवाबाट हुन्छ।

सामुदायिक स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तत्त्व

सामुदायिक स्वास्थ्यलाई भौतिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक र शैक्षिक तत्त्वले प्रभाव पार्छ। भौतिक तत्त्वअन्तर्गत हाम्रो वरपरको वातावरण, भौगोलिक बनोट, स्वास्थ्य संस्था, उद्योगधन्दा, बाटोघाटो आदि पर्छन्। वातावरण दूषित भएमा स्वास्थ्यमा असर गर्छ। स्वास्थ्य संस्थाको सुविधा नहुँदा उपचार गर्न समस्या पर्छ। उद्योगधन्दाको प्रदूषणले विभिन्न रोग लाग्न सक्छ। बाटा घाटाको सुविधा नहुँदा बिरामीलाई स्वास्थ्य संस्थामा पुऱ्याउन समस्या हुन्छ। सामाजिक तथा सांस्कृतिक तत्त्वअर्न्तगत जातजाति, धर्म, संस्कार, चालचलन, रीतिरिवाज आदि पर्छन्। फोहोरमैलाको व्यवस्थापन, सरसफाइ, स्वस्थकर बानीव्यवहार आदि यसअर्न्तगत पर्छन्। समुदायिक स्वास्थ्यको साभ्भा समस्याको पहिचान सामूहिक प्रयासबाट गर्नुपर्छ। सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याको समाधानका लागि समुदायमै उपलब्ध साधन र स्रोतको प्रयोग गर्न सकिन्छ। शैक्षिक तत्त्वले पनि सामुदायिक स्वास्थ्य र स्वस्थ जीवनशैलीलाई प्रभाव पार्न सक्छ।

सामुदायिक स्वास्थ्यका पक्ष : स्वास्थ्य संस्थाबाट गर्भवती, सुत्केरी र शिशुको स्वास्थ्य हेरचाह र परीक्षणसम्बन्धी कार्य गरिन्छ। त्यहाँबाट स्वास्थ्यकर्मीले गर्भवती महिलाको र उनको गर्भमा रहेको बच्चाको स्वास्थ्य परीक्षण गरी आवश्यक सरसल्लाह तथा औषधी उपचार सेवा दिने गर्छन्। यस्तो सेवालालाई मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा भनिन्छ। गर्भवती महिलाले नियमित रूपमा स्वास्थ्य परीक्षण गराइरहनुपर्छ। टोकिएको खोप सेवा लिनुपर्छ। पर्याप्त सन्तुलित र पौष्टिक आहारको सेवन गर्नुपर्छ। जन्मेदेखि २८ दिनसम्मका शिशुलाई नवजात शिशु भनिन्छ। शिशु जन्मेको पहिलो मिनेटलाई उसको जीवनको सुनौलो मिनेट मानिएको हुन्छ। पहिलो घण्टा आमा र शिशुका लागि अति महत्त्वपूर्ण समय मानिन्छ। शिशु जन्मेको पहिलो घण्टाभित्रै दिइने स्वास्थ्य सेवा र स्याहार शिशु र सुत्केरी आमा दुवैको स्वस्थ जीवनका मुख्य आधार हुन्। नवजात शिशुका लागि दिइने सेवामा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, स्तनपान र खोपको व्यवस्थाका साथै आमा र बच्चा दुवैको व्यक्तिगत सरसफाइ पर्छन्। खोप सेवा रोगसँग लड्ने क्षमता प्रदान गर्ने एउटा कृत्रिम तरिका हो। बालक जन्मेदेखि १५ महिनासम्ममा सम्पूर्ण बालबालिकालाई १२ ओटा रोगविरुद्ध खोप प्रदान गरिन्छ। खोपकेन्द्र तथा स्वास्थ्य संस्थाले खोप सेवा दिन्छन्। यो सेवा निःशुल्क प्रदान गरिन्छ। बच्चा जन्मिएपछि खोप तालिकाबमोजिम टोकिएका खोपका सबै मात्रा पूरा गराउनुपर्छ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा भएको सामुदायिक स्वास्थ्य, सामुदायिक सेवामा प्रभाव पार्ने तत्त्व र सामुदायिक सेवाका पक्ष सम्बन्धित सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा बनेको के रहेछ, सामुदायिक सेवामा प्रभाव पार्ने तत्त्व के के रहेछन् । र सामुदायिक सेवाका पक्ष के के रहेछन्, सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि सोही स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) नजिकको सामुदायिक स्वास्थ्य संस्थाबाट खोप तालिका र स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी मूलक चित्र, पोस्टर सङ्कलन गर्नुहोस् र अध्ययन छलफल गर्नुहोस् ।
- (ग) खोप तालिका लिएर घरमा जानुहोस् र आमालाई देखाई आमा गर्भवती हुँदा र आफू नवजात शिशु हुँदा कुन कुन खोप कसरी लगाइएको थियो सोधखोज गर्नुहोस् ।
- (घ) सिकाइ केन्द्र चौर, वरिपरि, चर्पी, धारा र पढ्ने कोठा अवलोकन गर्नुहोस् । फोहोर भएमा सबै जना मिलेर सरसफाइ गर्नुहोस् ।
- (ङ) तपाईँ स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा उपचार गर्न जानुभएको होला, त्यहाँ जाँदा के के देख्नुभयो, के के भयो अनुभवका आधारमा एक अनुच्छेद लेखी सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य (Community Health and Mental Health)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाको परिचय दिई त्यसबाट दिने सेवाको पहिचान गर्न
- (ख) सामुदायिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्ने तत्त्व तथा सामुदायिक स्वास्थ्यका पक्षको परिचय दिन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईँले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) सामुदायिक स्वास्थ्य भनेको के हो ?
- (ख) बिरामी हुँदा हामीले कहाँ कहाँबाट स्वस्थ सेवा लिन सक्छौं ।
- (ग) स्वास्थ्य चौकीबाट कुन कुन स्वास्थ्य सेवा लिन सकिन्छ ?
- (घ) स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्ने तत्त्व के के हुन् ? ती तत्त्वले हामीलाई कसरी प्रभाव पार्छ ?
- (ङ) गर्भवती महिला र शिशुले कुन कुन खोप लगाउनुपर्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सामुदायिक स्वास्थ्य, सामुदायिक सेवामा प्रभाव पार्ने तत्त्व र सामुदायिक सेवाका पक्षसँग सम्बन्धित चित्र, पोस्टर सङ्कलन गर्नुहोस् र प्रदर्शन गरी छलफल गराउँदै सामुदायिक स्वास्थ्य, सामुदायिक सेवामा प्रभाव पार्ने तत्त्व र सामुदायिक सेवाका पक्षको परिचय गराउनुहोस् । कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सिकारुलाई सम्भवभएसम्म सिकारुलाई नजिकको स्वास्थ्य चौकी अवलोकन अध्ययन गराउनुहोस् र स्वास्थ्य सेवासम्बन्धीत जानकारी गराउनुहोस् । सिकाइ केन्द्र वरपरको वातावरण अवलोकन गराउनुहोस् र सरसफाइ कार्यमा सहभागी गराई सामुदायिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्ने तत्त्व प्रस्ट पार्नुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



स्वास्थ्य सन्देश तथा विज्ञापन र स्वस्थ वातावरण

कार्ड नं.

९

तह ३



२ घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

(क) स्वास्थ्य सन्देश तथा विज्ञापन

सीमालाई तीन चार दिनदेखि उच्च जरो आइरहेको थियो । टाउको दुख्ने, थकाइ लाग्ने र पखाला लाग्ने जस्ता लक्षण देखिन थालेका थिए । उनी धेरै कमजोर भएकाले बुबाले उनलाई स्वास्थ्य केन्द्र लिएर जानुभयो । डाक्टरले स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुभयो र भन्नुभयो, “सीमा तिमीलाई त मलेरिया भएछ । यो रोग लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्छ । लामखुट्टेको टोकाइबाट मलेरिया डेङ्गु, जापानी इन्सेफालाइटिस रोगहरू लाग्छ । लामखुट्टेबाट बच्नुपर्छ है ?” डाक्टरले उनलाई मलेरिया जरोको औषधी लेखिदिनुभयो । पर्याप्त आराम गर्न पनि भन्नुभयो । हेल्थ असिस्टेन्टले उनीहरूलाई लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने उपाय लेखिएका केही पोस्टर पनि दिनुभयो । पोस्टर हेर्दै उनले पढिन् । पोस्टरमा लेखिएको थियो, “लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न सधैं भुलको प्रयोग गरौं, खाल्टाखुल्टी, फुटेका सिसी आदिमा पानी जम्न नदिऔं, घरमा पानी जम्मा गर्ने भाँडाहरू लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरी छोपेर राखौं, वर्षायामको समयमा घरबाट बाहिर ननिस्कौं, घरबाट बाहिर निस्कनुपर्दा पूरा बाहुला भएको कपडा लगाऔं, फोहोरमैला जथाभावी नफ्याँकौं, दिनहुँ घर, आँगन, टोल सफा राखौं ।” विज्ञापन पढेपछि उनले सोचिन्, “ओहो, विज्ञापन तथा सन्देश पढेर पनि निकै उपयोगी कुरा जानकारी हुने रहेछ । मलाई अलि सन्चो भएपछि घर वरपरको पानी जम्ने खाल्डा खुल्डी आफैँ पुर्ने छु ।”

(ख) स्वस्थ वातावरण

सहरको नजिकै एउटा गाउँ छ । त्यस गाउँमा अजय र विजय नाम गरेका दुई जना साथी बस्छन् । उनीहरू प्रगति सिकाइ केन्द्रमा तह ३ मा पढ्छन् । आज अजय पखाला लागेर उपचार गर्न स्वास्थ्य केन्द्र गए । विजय पनि हजुरबालाई दम बढेर आफ्ना बुबासँग स्वास्थ्य केन्द्रमा गए । अस्पतालमा कर्मचारीले बिरामीको स्वास्थ्य जाँच गर्न दर्ता किताबमा बिरामीको नाम दर्ता गरे । विगत १५ दिनदेखि नै त्यस स्वास्थ्य केन्द्रमा अजय र विजयका गाउँका धेरै बिरामी उपचार गर्न आएका रहेछन् । स्वास्थ्य केन्द्रमा आएका बिरामीमध्ये धेरै जसोलाई भ्रुणपखला, हैजा, आउँ, जन्डिस, टाइफाइड, रुगाखोकी, दम, एलर्जी र उच्च रक्तचाप जस्ता रोग लागेका थिए । स्वास्थ्य केन्द्रका डाक्टरले बिरामी दर्ता किताब हेर्दा विगत पन्ध्र दिनदेखि त्यहाँ आएका सबै बिरामी त्यो गाउँका मात्रै भएको थाहा पाए । त्यो गाउँका मानिस मात्रै धेरै बिरामी किन पर्छन् ? उनलाई कारण खोज्न मन लाग्यो । डाक्टरले अजय र विजयलाई साथमा लिएर गाउँको चारैतर्फ घुमी अवलोकन अध्ययन गर्नुभयो । त्यहाँ उनले जताततै मोटर बाटो बन्दै गरेको, धुलो उडेको, उद्योगधन्दा खुलेका र तिनले धुवाँ फालेको देख्नुभयो । बाटोछेउ तथा नदी किनारमा दिसा र ढल जताततै फैलिएर गन्हाएकाले उनलाई हिँड्न पनि असजिलो महसुस भयो । गाउँका मानिसले ढल मिसिएको नदीबाट खानका लागि पानी भरेर लगेको पनि देख्नुभयो । जनाले फोहोर बाटामा फालेको देख्दा उहाँको मन अमिलो भयो । उहाँ त्यस गाउँका मानिस मात्रै धेरै बिरामी हुनाको प्रमुख कारण वातावरण प्रदूषण भएको निष्कर्षमा पुग्नुभयो । त्यसपछि गाउँमा एक हप्ताको सरसफाइ तथा चेतनामूलक कार्यक्रमको आयोजना गरियो । यस कार्यक्रमा गाउँका सबै मानिस सहभागी भए । अजय र विजय पनि सहभागी भए । त्यसपछि गाउँको वातावरण स्वस्थ भयो । गाउँका मानिस बिरामी पर्न छाडे ।





२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सन्देश तथा विज्ञापन र स्वस्थ वातावरणसँग सम्बन्धित दुईओटा घटना साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । ती घटना पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो छलफल गर्नुहोस् । तपाईंले स्वास्थ्यसम्बन्धी त्यस्तै अरू सन्देश तथा विज्ञापन पढ्नुभएको थियो ? के स्वास्थ्य सन्देश पढ्नुभएको थियो साथीलाई सुनाउनुहोस् । सन्देश तथा विज्ञापन पढ्दा के फाइदा हुन्छ, सहजकर्ता र साथीसँग छलफल गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि सोही स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) नजिकको सामुदायिक स्वास्थ्य संस्थाबाट त्यस्तै अन्य सन्देश नजिकको स्वास्थ्य चौकीबाट खोजेर ल्याउनुहोस् र सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ग) सिकाइ केन्द्र वरपर पानी जम्ने खाल्डा खुल्डी छन् कि ? अवलोकन गर्नुहोस् र सबै साथी मिलेर खाल्डाखुल्डी पुर्नुहोस् ।
- (घ) सिकाइ केन्द्र चौर, वरिपरि, चर्पी, धारा र पढ्ने कोठा अवलोकन गर्नुहोस् फोहोर भएमा सबै जना मिलेर सरसफाइ गर्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य (Community Health and Mental Health)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) स्वास्थ्य सन्देश तथा विज्ञापनले मानव व्यवहारमा पार्ने प्रभाव खोज गर्न
- (ख) वातावरण प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभाव खोज गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित सन्देश तथा विज्ञापन किन पढ्नुपर्छ ?
- (ख) लामखुट्टेको टोकाइबाट के के रोग लाग्छ ?
- (ग) लामखुट्टेबाट बच्न के के उपाय गर्न सकिन्छ ?
- (ग) स्वास्थ्यसम्बन्धी सन्देश वा विज्ञापन कहाँबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ?
- (घ) वातावरण प्रदूषण भयो भने के कस्ता रोग लाग्छन् ?
- (ङ) विभिन्न रोगबाट बच्न के के गर्नुपर्ला ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

स्वास्थ्यसम्बन्धी विभिन्न सन्देश तथा विज्ञापन र वातावरण सरसफाइ गर्दै गरेका चित्र, पोस्टर भिडियो सङ्कलन गर्नुहोस् र प्रदर्शन गरी छलफल गराउँदै स्वास्थ्य सन्देश तथा विज्ञापनको परिचय गराउनुहोस् । कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सिकारुलाई सम्भवभएसम्म सिकारुलाई नजिकको स्वास्थ्य चौकी अवलोकन अध्ययन गराउनुहोस् । सन्देश र विज्ञापन अध्ययन गराउनुहोस् साथै छलफल र प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् । सिकाइ केन्द्र वरपरको वातावरण अवलोकन गराउनुहोस् र सरसफाइ कार्यमा सहभागी गराई वातावरण प्रदूषण हुँदा लाग्ने रोगहरूको जानकारी गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



HPA



मानसिक स्वास्थ्य

कार्ड नं.

१०

तह ३



२ घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

मानसिक स्वास्थ्यको परिचय र महत्त्व

मानसिक स्वास्थ्य भनेको व्यक्तिले सोच, भावना, व्यवहार र जीवनप्रतिको दृष्टिकोण सन्तुलित राख्न सक्ने अवस्था हो। मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिले आफ्नो दैनिक काम र जिम्मेवारी संयम भएर गर्न सक्छन्। उसले उचित र अनुचित कार्य छुट्याउन सक्छ। उसले समय र कामको स्वव्यवस्थापन पनि गर्छ। साथै परिवार र समाजमा योगदान पुऱ्याउन सक्छ। जीवनमा आइपरेका समस्याको संयमित भएर समाधान गर्न सक्छ। आफ्नो लक्ष्यतर्फ निरन्तर लागि रहन मदत गर्छ। योग, ध्यान, मनोरञ्जन, कसरत र स्वस्थ खानपिनले मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन मदत गर्छ। मानसिक रूपमा स्वस्थ हुँदा हामीलाई सम्भन, सोच विचार गर्न तथा तर्क गर्न मदत गर्छ। परिवार तथा साथीहरूसँग एकआपसमा मिलेर बस्न सहयोग गर्छ। व्यक्तिलाई असल र खराब छुट्याई असल कार्य गर्न सक्ने बनाउँछ। स्वस्थकर, सफल तथा तथा सुखी जीवन जिउन टेवा पुऱ्याउँछ। आफ्नो काममा खुसी भई निरन्तर लागि रहने बानीको विकास गर्छ। जीवनमा आइपर्ने समस्या समाधान गर्न योग्य बनाउँछ। त्यसैले हरेक व्यक्ति मानसिक रूपमा स्वस्थ रहनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

मानसिक स्वस्थ मानिस कस्तो हुन्छ ? पढ्नुहोस् र पहिचान गर्नुहोस् :

चेतन एक इमानदार विद्यार्थी हुन्। उनलाई पढ्न लेख्न धेरै मन पर्छ। कक्षाकोठामा भएका छलफलमा उनी सधैं आफ्ना तर्क र विचार राख्छन्। उनले सोच्ने, सम्भने, तर्क गर्ने, सही गलत, राम्रो नराम्रो, गर्न हुने र नहुने काम छुट्याउने जस्ता कार्य मानसिक कार्य हुन् भन्ने तर्क राखे। साथै सकारात्मक तरिकाले सोच्ने, आफ्ना समस्या समाधान गर्न सक्ने, अरूलाई सहयोग गर्ने तथा माया र आदर गर्ने पनि मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिका विशेषता हुन् भनेर प्रस्ट पारे। सहजकर्ताले थप प्रस्ट पाउँ भने, “हामीले जहिले पनि असल र खराब कार्य छुट्याउनुपर्छ। कुलत र गलत बानी व्यवहारलाई सधैं टाढा राख्नुपर्छ। परिस्थितिअनुसार खुसी, माया प्रेम प्रकट गर्नुपर्छ। जानेर वा नजानेर गल्ती भएमा गल्ती स्वीकार गरेर सच्चिनुपर्छ। यस्ता गुण नै मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषता हुन्।

मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्ने उपाय

- (अ) आफूलाई मन पर्ने गीत सङ्गीत सुन्ने, कथा कविता पढ्ने तथा खेलकुदमा भाग लिने
- (आ) कागजका कार्य, माटाका कार्य, कृषि कार्य तथा सामाजिक कार्यमा सहभागी हुन
- (इ) हाँस र मन खुसी बनाउनका लागि दैनिक जसो बालगीत, हास्यव्यङ्ग्य, नाटक तथा अभिनय जस्ता क्रियाकलापमा भाग लिन
- (ई) दैनिक रूपमा ताजा फलफूल तथा हरिया सागपात खान
- (उ) परिवार र साथी समूहको नजिक रहेर काम गर्ने
- (ऊ) नियमित योग र ध्यान गर्ने बानी बसाउन
- (ऋ) अग्रज तथा साथीहरूसँग सल्लाह र परामर्श लिन



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा मानसिक स्वास्थ्यको परिचय र महत्त्व, मानसिक स्वास्थ्यको विशेषता र मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका उपायसँग सम्बन्धित सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । मानसिक स्वास्थ्यको परिचय र महत्त्व, मानसिक स्वास्थ्यको विशेषता र मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका उपाय पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो ? छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि सोही स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) तपाईं मानसिक रूपमा स्वस्थ हुनुहुन्छ ? हुनुहुन्छ भने के के कारणले मानसिक रूपमा स्वस्थ हुनुहुन्छ ? आफ्नो अनुभव साथीलाई सुनाउनुहोस् ।
- (ग) मानसिक स्वास्थ्यका सिकाइ केन्द्रमा कथाका किताब पढ्नुहोस्, साथी साथी मिलेर गीत गाउनुहोस्, नृत्य गर्नुहोस्, एकआपसमा हात मिलाउनुहोस्, शारीरिक व्यायाम गर्नुहोस्, योग अभ्यास गर्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य (Community Health and Mental Health)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) मानसिक स्वास्थ्यको परिचय दिन
- (ख) मानसिक स्वस्थताको पहिचान र मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका उपाय अपनाउन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) मानसिक स्वास्थ्यको परिचय लेख्नुहोस् ।
- (ख) मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्व लेख्नुहोस् ।
- (ग) मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका उपाय के के हुन् ?
- (घ) व्यक्तिका मानसिक स्वास्थ्यका विशेषता कसरी पहिचान गर्न सकिन्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी चित्र, पोस्टर भिडियो सङ्कलन गर्नुहोस् र प्रदर्शन गरी छलफल गराउँदै मानसिक स्वास्थ्यको परिचय, महत्त्व, विशेषता मानसिक स्वास्थ्यको प्रवर्धनको परिचय गराउनुहोस् । कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सिकारुलाई मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्व व्यक्ति मानसिक रूपमा स्वस्थ नहुँदा हुने असर प्रस्ट पार्नुहोस् । सिकाइ केन्द्रमा कथाका किताब पढ्ने, साथी साथी मिलेर गीत गाउने, नृत्य गर्ने, एकआपसमा हात मिलाउने, शारीरिक व्यायाम गर्ने, योग अभ्यास गर्ने क्रियाकलापमा सहजीकरण गर्नुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यबिचको
अन्तरसम्बन्ध र मित्रवत् व्यवहार

कार्ड नं. ११
तह ३



२ घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यबिचको अन्तरसम्बन्ध

हाम्रो शरीरका विभिन्न अङ्ग तथा प्रणाली स्वस्थ रही आफ्नो कार्य गर्न सक्नु शारीरिक स्वास्थ्य हो। सोच्ने, सम्झ्ने, तर्कवितर्क गर्ने तथा निर्णय गर्ने काम मनले गर्ने कार्य हुन्। यस्ता काम गर्न मन स्वस्थ भए मात्रै हाम्रो शरीरले सही ढङ्गले काम गर्न सक्छ। त्यसैलाई मानसिक स्वास्थ्य भनिन्छ। हाम्रो शरीरले गर्ने सम्पूर्ण कामको नियन्त्रण मस्तिष्कले गर्छ जसको सम्बन्ध मानसिक स्वास्थ्यसँग हुन्छ। स्वस्थ शरीरमा नै स्वस्थ मन हुन्छ। यसका कारण शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यबिच अन्तरसम्बन्ध कायम हुन्छ। शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यबिचको अन्तरसम्बन्ध निम्नानुसार छन् :

- (अ) शारीरिक रूपमा रोगी व्यक्ति मानसिक रूपमा चिन्तित तथा दुखी देखिन्छन्।
- (आ) शारीरिक रूपमा स्वस्थ व्यक्ति मानसिक रूपमा उत्सुक, जागरुक, लगनशील तथा खुसी हुन्छन्। यसले सफल जीवनयापन गर्न मदत पुऱ्याउँछ।
- (इ) मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिले स्वस्थ जीवनशैलीको अवलम्बन गरी शारीरिक स्वस्थता प्राप्त गर्न सक्छ।
- (ई) शारीरिक र मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिले व्यक्तिगत, पारिवारिक र सामाजिक जिम्मेवारी पूरा गर्न सक्छ।

साथीसँग स्वास्थ्यकर र मित्रवत् व्यवहार : किशोरावस्था जीवनको एक महत्त्वपूर्ण अवस्था हो। यस अवस्थामा हर्मोनको प्रभावले शारीरिक, मानसिक र संवेगात्मक परिवर्तन तीव्र गतिमा हुन्छन्। यस अवस्थामा किशोरकिशोरीहरू मानसिक रूपले पूर्ण रूपमा परिपक्व भएका हुँदैनन्। जिज्ञासु, चञ्चल र अस्थिर स्वभावका हुन्छन्। यस अवस्थामा खराब साथीको सङ्गतमा परेर तिनीहरूको लहैलहैमा लागेमा अस्वस्थकर व्यवहार र कुलतको समेत सिकार हुन सक्छन्। साथीहरू एउटै उमेर समूहका भएकाले उनीहरूको चाहना, रुचि, आवश्यकता तथा भावनात्मक विचार उस्तै हुन्छन्। त्यसैले उनीहरू साथी समूहमा रमाउने र उनीहरूप्रति बढी आकर्षित हुने, साथीका कुरामा बढी विश्वास गर्ने हुन्छन्। साथी समूहसँग सहकार्य गर्दा संवेगात्मक र भावनात्मक रूपमा मात्र नभई संयम भएर व्यवहार गर्नुपर्छ। किशोरकिशोरीहरूले साथीभाइसँग सरल र सहज तवरले व्यवहार गर्दा यस्ता सम्बन्ध स्वस्थकर र मित्रवत् हुन्छन्। अनुशासित र मर्यादित भएर आफ्ना काम सम्पादन गर्दा अनावश्यक समस्याबाट बचिन्छ। किशोरकिशोरीले आफ्नो उमेर समूहका साथीलाई मात्र महत्त्व नदिएर आफूभन्दा ठुलाले दिएको सल्लाह सुभाक्क पनि पालना गर्नुपर्छ। आफूलाई व्यस्त राख्न र मनोरञ्जन लिन रचनात्मक र सिर्जनात्मक कार्यमा संलग्न रहनुपर्छ।

किशोरावस्थाको परिवर्तनले स्वस्थकर सम्बन्धमा पार्ने असर निम्नानुसार छन् :

- (क) संवेग र तनावले गर्दा ईर्ष्या, घृणा तथा रिस उठ्ने
- (ख) एकाग्र भई कुनै पनि काममा मन लगाउन नसक्ने
- (ग) अरूको भावनामा चोट पुऱ्याउने र पश्चात्ताप गर्ने
- (घ) मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या देखिन सक्ने
- (ङ) खराब सङ्गतमा पर्न सक्ने, साथीसँग रिसाउने, भर्किले र दुस्मनी बढ्ने
- (च) धूमपान, मद्यपान तथा लागुपदार्थको कुलतमा फस्न सक्ने

किशोरावस्थामा साथीसँग स्वस्थकर र मित्रवत् व्यवहारका उपाय : शिक्षक, साथी र अभिभावकसमक्ष आफ्ना कुरा र समस्या खुलेर राख्ने। साथीको विचारलाई सम्मान गर्ने र आफ्नो विचारमा अडिग रहने। योग, प्राणायाम, ध्यान, कसरत र खेलकुदमा निरन्तर सहभागी हुने। आवेश र भावनामा आएर खराब सङ्गत र कुलततर्फ नमोडिने। समस्याको समाधानमा साथी र अभिभावकको मदत लिने। सिर्जनात्मक र रचनात्मक कार्यमा सहभागी हुने। सुरक्षित यौन व्यवहार अपनाउने



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्ड शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यबिचको अन्तरसम्बन्ध र साथी साथीबिच मित्रवत् व्यवहारका उपायसम्बन्धी सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यबिचको अन्तरसम्बन्ध र साथी साथीबिच मित्रवत् व्यवहारका उपाय पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि सोही स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) साथी साथीबिच मित्रवत् व्यवहार कसरी गर्न सकिन्छ अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) तपाईंले आफ्नो मिल्ने साथीलाई मित्रवत् व्यवहार कसरी गर्नुभएको छ, पालैसँग आफ्नो अनुभव सुनाउनुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य (Community Health and Mental Health)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यबिचको अन्तरसम्बन्ध बताउन तथा व्यक्तिको आत्मसम्मान, व्यवहार र सम्बन्धमा पार्ने प्रभावको खोजी गर्न
- (ख) साथीहरूसँग स्वास्थ्यकर तथा मित्रवत् व्यवहार कायम गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यबिच कस्तो अन्तरसम्बन्ध छ ?
- (ख) किशोर अवस्थामा आउने परिवर्तन के के हुन् र त्यसले मानसिक स्वास्थ्यमा कस्तो असर पार्छ ?
- (ग) मित्रवत् व्यवहार भनेको के हो ?
- (घ) मित्रवत् व्यवहार कसरी गर्न सकिन्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सिकारुलाई शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको अन्तरसम्बन्ध प्रस्ट पार्नुहोस् । किशोर अवस्थामा आउने परिवर्तन, त्यसले पार्ने मानसिक असर र अपनाउनुपर्ने संयमताबारे छलफल प्रश्नोत्तर गराई प्रस्ट पार्नुहोस् । सिकाइ केन्द्रमा कथाका किताब पढ्ने, साथी साथी मिलेर गीत गाउने, नृत्य गर्ने, एकआपसमा हात मिलाउने, शारीरिक व्यायाम गर्ने, योग अभ्यासमा साथी साथी मिलेर क्रियाकलाप गर्न सहजीकरण गर्नुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



व्यक्तिगत, पारिवारिक र सामुदायिक
स्वास्थ्य

कार्ड नं. १२
तह ३



२ घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

स्वस्थ र असल स्वास्थ्य स्वयमसेविका

रमिला स्वास्थ्य स्वयमसेविका हुन् । समुदायका मानिसलाई स्वास्थ्य सेवा गर्न पहिला आफू स्वस्थ हुनुपर्ने कुरा उनलाई थाहा छ । त्यसैले उनी बिहान सबै उठ्छिन् । उनी चप्पल लगाएर चर्पी जान्छिन् । चर्पीबाट फर्किएपछि साबुन पानीले मिर्चिमिची हात धुन्छिन् । शरीरका विभिन्न अङ्ग आँखा, नाक, दाँत, कान, घाँटी, छाला, गुप्ताङ्ग, हात, खुट्टा नियमित सफा गर्छिन् । बिहान शारीरिक व्यायाम गर्छिन् । फोहोरमैला छोएपछि, खाना बनाउनु र खाना खानुअघि साबुन पानीले हात खुट्टा राम्रोसँग धुन्छिन् । नियमित रूपमा नड काट्ने, लुगा धुने, नुहाउने, कपाल कोर्ने गर्छिन् । दिन बिराएर नुहाउने गर्छिन् । मौसमअनुसारको जाडो र गर्मीमा अनुकूल हुने सफा लुगा लगाउँछिन् । उनका तौलिया, काइयो, दाँत माभ्ने ब्रस जस्ता चिज व्यक्तिगत रूपमा छुट्टै छन् । लागु पदार्थ, मद्यपान र धूमपानलगायत सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग कहिल्यै गर्दैनन् । उनी बेलुकाको खाना खाएपछि समयमा सुत्छिन् र मस्त निदाउँछिन् । काम गरेर थाकेपछि आराम गर्छिन् । उनी नियमित सन्तुलित र स्वस्थकर खाना खानुका साथै आवश्यक मात्रामा पानी पिउने गर्छिन् । भड्किलो शूङ्गार र फेसन, अस्वस्थकर खाना र असुरक्षित यौन व्यवहार जस्ता पक्षमा उनी सधैं सजग रहन्छिन् । त्यतिमात्र कहाँ हो र उनी विभिन्न किसिमका रोग र दुर्बलताबाट बच्न नियमित रूपमा स्वास्थ्य परीक्षण गराउँछिन् । आफू मात्र हैन समुदायमा आवश्यकताअनुसार खोप सेवा सञ्चालन गर्छिन् । प्राथमिक उपाचार गराउँछिन् । समुदायका मानिसलाई स्वास्थ्य चेतना फैलाउने उद्देश्यले छलफल गोष्ठी आयोजना गर्छिन् । बेला बेलामा समुदायका मानिसलाई फोक्सो, मुटु, मिर्गौला, आन्द्रा जस्ता शरीरभित्रका अङ्गले राम्रोसँग काम गरे नगरेको पत्ता लगाउन स्वास्थ्य परीक्षण गर्न सल्लाह दिन्छिन् । गर्भवती महिला तथा शिशुहरूको समय समयमा स्वास्थ्य जाँच गराउन सल्लाह दिन्छिन्, परीक्षण गरिदिन्छिन् । समय समयमा बाल बालिकाको उचाइ र तौल नाप्न, बाल बालिकालाई पौष्टिक पदार्थ खुवाउन र समयमै रोगविरुद्ध खोप लगाउन सल्लाह दिन्छिन् । समय समयमा नाक, कान, घाँटी र आँखाको जाँच गराउन सल्लाह दिन्छिन् । त्यसैले उनी स्वस्थ र फुर्तिली छिन् । उनलाई समुदायका मानिसले स्वस्थ र असल स्वास्थ्य स्वयमसेविका भनेर चिन्ने गर्छन् ।

पारिवारिक एवम् सामुदायिक स्वास्थ्य : परिवारका सदस्यहरूको शारीरिक, सामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य अवस्थालाई पारिवारिक स्वास्थ्य भनिन्छ । समुदायका मानिसको समग्र स्वास्थ्य अवस्था र उनीहरूको सङ्गठित स्वास्थ्य क्रियाकलापलाई सामुदायिक स्वास्थ्य भनिन्छ । परिवार स्वस्थ भएमा समुदाय स्वस्थ हुन्छ । त्यसैले परिवार र सामुदायिक स्वास्थ्य एकअर्कामा सम्बन्धित हुन्छन् । परिवार र समुदायको स्वास्थ्य सुधार गर्न समुदायमा बसोबास गर्ने सबै मानिसलाई स्वास्थ्य र वातावरण शिक्षा प्रदान गर्नुपर्छ । जनसङ्ख्या वृद्धिका समस्यालाई रोकन परिवार नियोजनका साधनको सर्वसुलभ रूपमा निःशुल्क वितरण गराउनुपर्छ । समुदायका बालबालिकालाई पोषणयुक्त खाद्य पदार्थ उपलब्ध गराउनुपर्छ । वातावरण स्वस्थ राख्न टोल टोलका सबैलाई चेतना जगाउने र फोहोरमैला विसर्जनको उचित प्रबन्ध मिलाउनुपर्छ । रोगविरुद्धको खोप लगाउने व्यवस्था र समुदायमा रोगको उचित उपचारको प्रबन्ध मिलाउनुपर्छ । समुदायमा हुने गरेका लागु पदार्थ, मद्यपान र धूमपान सेवनको दुर्व्यसनलाई हटाउन जनचेतनामूलक कार्यक्रम गर्नुपर्छ ।

समुदायमा उपलब्ध स्वास्थ्य सेवा : बिरामीको सामान्य उपचार सेवा दिन, भन्डारखालाको रोकथाम तथा उपचार गर्न सुरक्षित मातृत्वसम्बन्धी शिक्षा प्रदान गर्न, समुदायमा आवश्यक पर्ने खोपको व्यवस्था गर्न, एचआइभी र एड्स, औलो, यौन तथा कुष्ठरोगसम्बन्धी स्वास्थ्य शिक्षा दिन, स्वस्थ वातावरण कायम गर्न समुदायमा स्वास्थ्य अभियान सञ्चालन गर्न र परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरूको सेवा उपलब्ध गराउन पालिका स्तरमा आधारभूत अस्पताल सञ्चालनमा आएका छन् । यसै गरी अन्य स्वास्थ्य संस्थाबाट रिफर भएर आएका बिरामीहरूको उपचार गर्न, उपचार गर्न नसकिने बिरामीहरूलाई माथिल्लो स्वास्थ्य संस्थामा रिफर गर्न, खोप, स्वास्थ्य शिक्षा, परिवार नियोजन सेवा, मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न, स्वास्थ्य कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, आफूभन्दा माथिल्ला निकायले दिएका आदेश पालन गर्ने, उपस्वास्थ्य चौकी र स्वास्थ्य चौकीका कामको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन गर्न निर्वाचन क्षेत्रमा प्राथमिक स्वास्थ्य चौकी सञ्चालन भएका छन् । बिरामी भर्ना सेवाअन्तर्गत सामान्य चिकित्सा, सल्य चिकित्सा, जलेको उपचार, ओन्कोलोजी, हृदय विज्ञान र अवलोकन जस्ता सेवा उपलब्ध गराउन, ओपिडी सेवाअन्तर्गत मेडिकल सल्यक्रिया, दन्त सेवा, त्वचाविज्ञान, मनोचिकित्सा, न्युरोलोजी, दम, एचआइभी, परिवार नियोजन, खोप, फिजियो थेरापी, पोषण जस्ता सेवा उपलब्ध गराउन, आपत्कालीन सेवाअन्तर्गत २४ सै घण्टा मेडिकल सेवा, सर्जिकल सेवा, अवलोकन सेवा, पेथोलोजी सेवा, रक्त बैङ्क, एक्सरे सेवा, फार्मसी सेवा उपलब्ध गराउन, प्रयोगशाला सेवाअन्तर्गत आपत्कालीन प्रयोगशाला, रक्तविज्ञान, बायोकेमेस्ट्री, माइकोबायोलजी, हिस्टोपायोलजी, साइटोलजी र परजीवी विज्ञान, रेडियोलोजी सेवाअन्तर्गत डी आर एक्सरे, सीटीस्क्यान, अल्ट्रासोनोग्राफी जस्ता सेवा, फार्मसी सेवा यसअन्तर्गत २४ सै घण्टा औषधी आपूर्ति, वितरण र परामर्श सेवा उपलब्ध गराउने उद्देश्यले प्रदेश अस्पताल सञ्चालनमा छन् । यसै गरी एलोपेथिक चिकित्सा, आयुर्वेदिक चिकित्सा, प्राकृतिक चिकित्सा, अकुपञ्चर चिकित्सा, होमियोपेथी चिकित्सा प्रणाली जस्ता आधुनिक चिकित्सा प्रणालीबाट उपचार सेवा सञ्चालनमा छन् । सङ्घीय तहमा सामुदायिक र निजी अस्पतालहरूले स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराइहेका छन् ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

(क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डको सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुनुहोस् । व्यक्तिगत रूपमा कसरी स्वस्थ हुन सकिन्छ, सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता एवम् स्वास्थ्य स्वयम्सेविकाले समुदायमा कसरी सेवा उपलब्ध गराउँछन्, सामुदायिक स्वास्थ्य भनेको के हो र कसरी सुधार गर्न सकिन्छ, सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध कहाँ कहाँबाट कसरी हुन्छ जस्ता विषयमा समूह समूहमा छलफल र अन्तरक्रिया गर्नुहोस् नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि पहिलेकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

व्यक्तिगत तथा सामुदायिक स्वास्थ्य (Personal and Community Health)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता एवम् महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविकाका काम बताउन
- (ख) सामुदायिक स्वास्थ्य समस्या पहिचान गर्न र परम्परागत तथा वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवाको परिचय दिन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) व्यक्तिगत स्वस्थ कसरी हुन सकिन्छ ?
- (ख) स्वास्थ्य स्वयम्सेविकाले समुदायमा कुन कुन सेवा उपलब्ध गराउँछन् ?
- (ग) सामुदायिक स्वास्थ्य भनेको के हो र सामुदायिक स्वास्थ्य कसरी सुधार गर्न सकिन्छ ?
- (घ) सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने निकायको सूची बनाउनुहोस् ।
- (ङ) प्रदेश अस्पतालले कुन कुन सेवा उपलब्ध गराउँछ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सिकारुलाई सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताका काम प्रस्ट पार्नुहोस् । सामुदायिक स्वास्थ्य कसरी सुधार गर्न सकिन्छ, छलफल र प्रश्नोत्तर गराई प्रस्ट पार्नुहोस् । नजिकैको स्वास्थ्यकेन्द्र अवलोकन गराई त्यहाँ उपलब्ध सेवाहरू के के छन्, सोधखोज गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । युटुबमा अस्पतालले उपलब्ध गराउने सेवा सर्च गर्नुहोस् र विभिन्न अस्पतालको उपलब्ध सेवा के के रहेछन्, देखाएर सुनाउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



लागु पदार्थको असर र बच्ने उपाय साथै
स्वच्छ वातावरण

कार्ड नं. १३
तह ३



२ घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

लागु पदार्थ, असर र बच्ने बचाउने उपाय

मानिसको मस्तिष्क, स्नायु तन्त्र र शारीरिक तथा मानसिक कार्यक्षमतामा प्रत्यक्ष असर पार्ने रासायनिक पदार्थलाई लागु पदार्थ भनिन्छ । यी पदार्थको प्रयोग औषधिको रूपमा सीमित मात्रामा गर्न सकिन्छ, तर दुरुपयोग हुँदा व्यक्ति त्यसको लतमा पर्छ जसलाई कुलत भनिन्छ । गाँजा, चरेस, हिरोइन, अफीम, कोकिन, ब्राउन सुगर, रक्सी, चुरोट, सुती, पान, गुटखा आदि लागुपदार्थ हुन् । लागु पदार्थको सेवनले मानिसको शरीर सुस्त, कमजोर र अस्वस्थ हुन्छ । खाना खान मन नलाम्ने, शरीर सुक्ने हुन्छ । मुटुको धड्कन असामान्य, रगतको दवाव घट्ने वा बढ्ने हुन्छ । फोक्सो, कलेजो, मिर्गौला जस्ता अङ्ग बिग्रिन्छन् । सोच्ने, बुझ्ने र निर्णय गर्ने क्षमता कमजोर हुन्छ । मनोवैज्ञानिक समस्या (डिप्रेसन, डर, अस्थिरता) बढ्छ । असामाजिक व्यवहार (भगडा, चोरी, हिंसा) देखा पर्छ । पढाइ, जागिर वा सम्बन्धमा नकारात्मक असर पर्छ । लागु पदार्थबाट बच्न र बचाउन यस्ता बानी विकास गर्नुपर्छ : सकारात्मक सोच र आत्मविश्वास विकास गर्ने । राम्रा साथीहरूको सङ्गत गर्ने र नराम्रा आदतबाट टाढा रहने । खेलकुद, सङ्गीत, पढाइ, सिप विकासजस्ता रचनात्मक गतिविधिमा लाग्ने । तनाव वा समस्या परेमा परिवार, शिक्षक वा सल्लाहकारसँग छलफल अन्तरक्रिया गर्ने । बालबालिकामा माया, स्नेह र अनुशासन कायम राख्ने । उनीहरूका साथी र व्यवहारमा ध्यान दिने । लागु पदार्थको दुरुपयोगबारे खुला संवाद र सचेतना गराउने । विद्यालय र सिकाइ केन्द्रमा लागु पदार्थबारे सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने । युवाहरूलाई नेतृत्व र सहभागिता दिने । लागु पदार्थ बेच्ने वा प्रयोग गर्ने कार्य देखिएमा प्रहरीलाई जानकारी दिने । कडा कानुनी नियन्त्रण र अनुगमन गर्ने । पुनर्स्थापना केन्द्र सञ्चालन गर्ने । सार्वजनिक शिक्षा र जनचेतना कार्यक्रम विस्तार गर्ने । लागु औषध प्रयोग गर्न, बिक्री वितरणमा नियन्त्रण गर्न नेपाल सरकारका नीति, नियम र कानूनको जानकारी गराउने

स्वच्छ वातावरण

हाम्रो वरिपरिका भौतिक, जैविक, रासायनिक, सामाजिक आदि पक्षलाई वातावरण भनिन्छ । वातावरणअन्तर्गत हावा, पानी, जमिन, खोला, जङ्गल आदि पर्छन् । हाम्रो वरपर रहेका यस्ता तत्त्व प्रदूषित भएमा स्वास्थ्यमा असर पर्छ । हामी स्वस्थ रहन वातावरण स्वच्छ, स्वस्थ र व्यवस्थित हुनुपर्छ । वातावरण र स्वास्थ्यबिचको सम्बन्ध नै वातावरणीय स्वास्थ्य हो । प्राकृतिक वा मानवीय क्रियाकलापका कारण हावामा जैविक वा अजैविक पदार्थ मिसिन गएर यसको गुणस्तर बिग्रनुलाई वायु प्रदूषण भनिन्छ । वायु प्रदूषण हुँदा हामीलाई चाहिने अक्सिजन दूषित हुन्छ । सास फेर्दा दूषित ग्यासहरू हाम्रो शरीरमा फैलिन्छन् र हामीलाई विभिन्न प्रकारका रोग लाग्न सक्छ । हावा स्वच्छ राख्नका लागि वातावरणमा धुलो धुँवा नियन्त्रण गर्नुपर्छ । घर, कार्यालय र कारखानाबाट निस्केका फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्ने र चर्पीमा मात्र दिसा पिसाब गर्ने गर्नाले हावा दूषित हुन पाउँदैन । यसै गरी पानी हामीलाई नभई नहुने पदार्थ हो । पिउनदेखि विभिन्न कामका लागि हामीलाई पानी चाहिन्छ । वातावरण फोहोर हुँदा पानीका स्रोत दूषित हुन्छन् । हामीले दूषित पानी प्रयोग गर्दा विभिन्न रोग लाग्न सक्छ । त्यसैले वातावरण स्वच्छ राख्ने गर्नुपर्छ । यसका लागि पानीका स्रोत वरपर दिसापिसाब नगर्ने, फोहोर वस्तु नथुपर्ने, घर, कार्यालय र कारखानाबाट निस्केका फोहोर उचित व्यवस्थापन गर्ने गर्नुपर्छ । रोगबाट बच्न पानीलाई उमालेर पिउने गर्नुपर्छ । फिल्टर गरेको पानी पिउने गर्नुपर्छ ।

वाटरसिल र इकोसान चर्पीको बनावट तथा प्रयोग

वातावरण स्वच्छ राख्न मलमूत्रको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ किनकि जथाभावी दिसापिसाब गर्नाले वातावरणलाई छिट्टै दूषित बनाउँछ । हामीले दिसा पिसाबलाई उचित व्यवस्थापन गर्न वाटरसिल र इकोसान चर्पी प्रयोग गर्न सकिन्छ । वाटरसिल चर्पीलाई पानी मिसिने चर्पी भनिन्छ । यसमा प्यान र सी आकारको नली राखिएको हुन्छ । दिसापिसाब प्यानबाट नली हुँदै सेप्टी ट्याङ्की वा ढलमा जान्छ । थोरै पानी हाली प्यान सफा गरिन्छ नलीमा थोरै पानी रहन्छ र त्यो पानीले दुर्गन्ध रोक्ने काम गर्छ ।

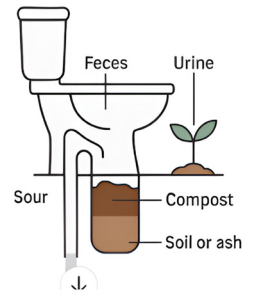
इकोसानको अर्थ पर्यावरण सरसफाइ प्रणाली हो । इकोसान चर्पीले पर्यावरण स्वच्छ राख्ने काम गर्छ । यस चर्पीमा दुईओटा सुक्खा प्वाल हुन्छ । एउटा प्वालमा दिसा जम्मा हुन्छ । अर्को प्वालमा पिसाब जम्मा हुन्छ । दिसामा खरानी मिसाइन्छ जसले दुर्गन्ध रोक्छ । त्यसलाई कम्पोस्ट मलको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । पिसाबलाई पनि मलपानीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । वातावरण स्वच्छ राख्न यी चर्पी प्रयोग गर्नु उपयोगी मानिन्छ ।

WATER SEAL TOILET



Septic tank

ECOSAN TOILET





२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डको सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । लागुपदार्थ भनेको के हो ? कुलतबाट मानिसमा के के असर पर्छन् ? वातावरणलाई किन स्वच्छ राख्नुपर्छ र कसरी स्वच्छ राख्न सकिन्छ ? वातावरण स्वच्छ राख्न वाटरसिल र इकोसान चर्पीले कसरी सहयोग पुऱ्याउँछ ? यी विषयमा समूह समूहमा छलफल गर्नुहोस् । छलफलको वातावरण बनाउन सहजकर्ताको सहयोग लिनुहोस् । छलफलबाट निष्कर्ष निकाल्नुहोस् र साथीलाई सुनाउनुहोस् । नबुभेका कुरा बुभून् सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) विद्यालयनजिकै पानीका स्रोत भएका स्थानमा जानुहोस् । पानीको स्रोत वरपर सफा छ या फोहोर छ, अवलोकन गर्नुहोस् । फोहोर छ भने सरसफाइ कार्य गर्नुहोस् ।
- (ग) पानी निर्मलीकरण गर्ने दुईओटा तरिका अभ्यास गर्नुहोस् र कसरी निर्मलीकरण गरियो तरिका लेख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य (Community Health and Mental Health)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) लागु पदार्थको परिचय दिन, यसले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभाव बताउन र यसबाट बच्ने र बचाउने उपायको खोजी गर्न
- (ख) पूर्ण सरसफाइको परिचय दिन तथा वाटरसिल र इकोसान चर्पीको बनावट तथा प्रयोग गर्ने तरिका उल्लेख गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) लागु पदार्थ भनेको के हो ?
- (ख) लागु पदार्थ सेवनले मानिसको शरीरमा के के असर गर्छ ?
- (ग) कुलतबाट बच्ने र बचाउने उपाय के के हुन सक्छन् ?
- (घ) वातावरण स्वच्छ बनाउन के के गर्न सकिन्छ ?
- (ङ) वातावरण स्वच्छ किन राख्नुपर्छ ?
- (च) वाटरसिल र इकोसान चर्पी प्रयोग गर्न किन उपयोगी मानिन्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुभेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सिकारुलाई समूहगत छलफल गराई लागुपदार्थ भनेको के हो ? कुलतबाट मानिसमा के के असर पर्छन् ? वातावरणलाई किन स्वच्छ राख्नुपर्छ र कसरी स्वच्छ राख्न सकिन्छ ? वातावरण स्वच्छ राख्न वाटरसिल र इकोसान चर्पीले कसरी सहयोग पुऱ्याउँछ ? जस्ता विषयमा प्रस्ट पार्नुहोस् । सिकारुलाई सिकाइ केन्द्र वरपरको वातावरण अवलोकन गराई सरसफाइ कार्यमा सहभागी गराउनुहोस् । पानी र वायु प्रदूषण कसरी हुन्छ ? पानी र वायु प्रदूषणले के के असर गर्छ, प्रदूषण रोक्न के के गर्न सकिन्छ, छलफल गराई स्पष्ट पार्नुहोस् । वाटरसिल चर्पी अवलोकन गराउनुहोस् र चर्पी प्रयोग गर्नुको कारण छलफल गरी प्रस्ट पार्नुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



विद्यालयमा स्वास्थ्य छनोट परीक्षण र
तनाव, चिन्ता र मानसिक कुण्ठा

कार्ड नं. १४
तह ३



२ घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

मानिसको विद्यालयमा स्वास्थ्य छनोट परीक्षण (Screening Test) कार्यक्रमको महत्त्व

विद्यालय उमेरका बालबालिका शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र बौद्धिक रूपमा तीव्र विकासको चरणमा हुन्छन् । यस अवधिमा नियमित स्वास्थ्य परीक्षणले उनीहरूको समग्र विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । विद्यालय स्वास्थ्य परीक्षणले बालबालिकामा हुने रोग, दृष्टि, श्रवण, दाँत, छालासम्बन्धी समस्या, पोषण अभाव आदि समयमै पत्ता लगाउन मद्दत गर्छ । प्रारम्भमै समस्या पत्ता लागेमा उपचार सजिलो र प्रभावकारी हुन्छ । विद्यालयहरूमा गरिएको स्क्रिनडले सङ्क्रामक रोगहरू (जस्तै: टाइफाइड, टिबी, छालाको रोग आदि) फैलिन नदिन मद्दत गर्छ । नियमित स्वास्थ्य परीक्षणले विद्यार्थीमा सरसफाइ, पोषण र जीवनशैलीबारे सचेतना बढाउँछ । स्वस्थ विद्यार्थी मात्र पढाइमा ध्यान दिन सक्षम हुन्छ । दृष्टि वा श्रवण समस्या भएका बालबालिकाको पहिचानले उनीहरूको सिकाइ क्षमता सुधार गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ तौल, उचाइ, हेमोग्लोबिन आदिको परीक्षणबाट विद्यार्थीको पोषण अवस्था पत्ता लगाउन सकिन्छ । पोषण कमी वा मोटोपन जस्ता समस्या पहिचान गरेर सुधारका उपाय अपनाउन सकिन्छ । तनाव, डर, व्यवहारगत समस्या, आत्मविश्वासको कमी आदि पहिचान गर्न मद्दत गर्छ । परामर्श (Counseling) र समर्थनमार्फत विद्यार्थीलाई मानसिक रूपमा सशक्त बनाउन सकिन्छ । स्क्रिनड कार्यक्रमले विद्यार्थी, शिक्षक र अभिभावकलाई स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान प्रदान गर्छ । यसले विद्यालयमा स्वास्थ्यमैत्री वातावरण निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउँछ । प्रत्येक विद्यार्थीको स्वास्थ्य रेकर्ड तयार गर्न सकिन्छ । भविष्यमा हुने स्वास्थ्य परिवर्तनको निगरानी र निरन्तर सुधार सम्भव हुन्छ । यस कारण विद्यालयमा स्वास्थ्य छनोट परीक्षण कार्यक्रम चौतर्फी विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ ।



मानिसमा तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety) र मानसिक कुण्ठा (Depression)

मानिसमा तनाव, चिन्ता र मानसिक कुण्ठा विविध कारणले हुने गर्छन् । काम र विशेषताका आधारमा फरक फरक व्यक्तिलाई फरक फरक कारण तनाव, चिन्ता र मानसिक कुण्ठा हुने गर्छ । समग्र कारणहरूमा जीवनमा अडपने ठुला परिवर्तनहरू जस्तै: नोकरी गुम्नु, सम्बन्ध टुट्नु, मृत्यु आदि । लक्ष्यहरू असफलता वा अपूर्ण हुनु । आर्थिक समस्या वा बेरोजगारी हुनु । शरीरमा दीर्घ रोग वा स्वास्थ्य समस्या हुनु । आत्मविश्वासको कमी हुनु । पारिवारिक कलह, सम्बन्धमा असन्तुलन हुनु । सामाजिक दबाव, आलोचना वा तुलना हुनु । पारिवारिक सहयोग नपाइनु । समाजमा असमानता र विभेद हुनु । कार्यस्थलमा दबाव, अत्यधिक जिम्मेवारी हुनु । समय व्यवस्थापनको अभाव हुनु । बढी प्रतिस्पर्धा र असुरक्षा हुनु हो । तनाव, चिन्ता र मानसिक कुण्ठाले टाउको दुखाइ, निद्रा नलामे वा बढी सुत्ने, पेट दुख्ने, पाचन समस्या, रगतचाप बढ्ने, शरीरमा थकान, ऊर्जा कमी, निराशा, असन्तोष र आत्मम्लानी हुने, ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने, निर्णय क्षमतामा कमी हुने, रिस, चिडचिडापन, डर हुने, सम्बन्धमा दुरी र कलह बढ्ने, सामाजिक गतिविधिबाट टाढिने, कार्यक्षमतामा कमी जस्ता असर गर्दछन् । तनाव, चिन्ता र मानसिक कुण्ठा व्यवस्थापन गर्न नियमित व्यायाम र सन्तुलित आहार गर्ने, ध्यान (Meditation) र योग अभ्यास गर्ने, पर्याप्त निदाउने र विश्राम गर्ने, सकारात्मक सोच विकास गर्ने, रुचिका कार्यहरूमा संलग्न हुनु, परिवार र साथीहरूसँग खुला संवाद, समस्याको समाधानका लागि सहयोग माग्ने, सामाजिक समूह वा समर्थन केन्द्रमा सहभागी हुने, काउन्सिलिङ (Counseling) वा मनोचिकित्सकको सहयोग लिनु आवश्यक परे औषधि उपचार गर्ने, नियमित मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्छ ।





२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुनुहोस् । विद्यालयमा स्वास्थ्य छनोट परीक्षण (Screening Test) कार्यक्रमको महत्त्व पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्दै महत्त्वको बुँदा टिपोट गर्नुहोस् । मानिसमा तनाव, चिन्ता र मानसिक कुण्ठा किन हुन्छ, त्यसले के के असर गर्छ र त्यसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ सहजकर्ता र साथीबिच छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) एकजना सिकाइ केन्द्रको नर्स बन्नुहोस् र विद्यार्थीको स्वास्थ्य परीक्षण अभिनय गर्नुहोस् । अभिनय गर्दा यस कार्डमा पढेका कुराको आधारमा गर्नुहोस् । जसका लागि सहजकर्ताको सहयोग लिनुहोस् ।
- (ग) तनाव चिन्ता र मानसिक कुण्ठा कम गर्न सिकाइ केन्द्रमा सहजकर्ताको सहयोग लिई शारीरिक व्यायाम, ध्यान र योग गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य (Community Health and Mental Health)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) विद्यालय स्वास्थ्य छनोट परीक्षण (स्क्रिनिङ्ग टेस्ट) कार्यक्रमको महत्त्व उल्लेख गर्न
- (ख) तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety) र मानसिक कुण्ठा (Depression) को कारण र असर पहिचान गरी व्यवस्थापनका उपाय अपनाउन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) विद्यालय स्वास्थ्य छनोट परीक्षण महत्त्व वर्णन गर्नुहोस् ?
- (ख) मानिसमा तनाव, चिन्ता र मानसिक कुण्ठा के के कारणले हुन सक्छ ?
- (ग) तनाव, चिन्ता र मानसिक कुण्ठाका कारण मानिसमा कस्ता कस्ता समस्या देखा पर्न सक्छन् ?
- (घ) तनाव, चिन्ता र मानसिक कुण्ठा कम गर्न कस्ता कस्ता उपाय गर्न सकिन्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

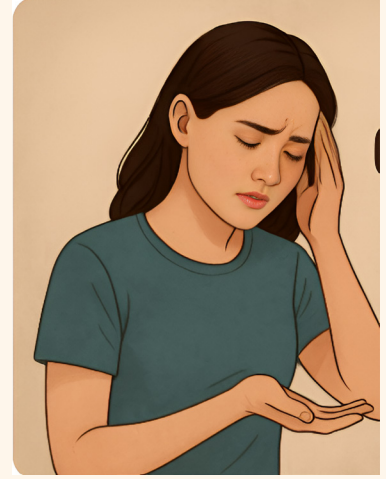
कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सिकारुलाई विद्यालय स्वास्थ्य छनोट परीक्षण महत्त्व प्रस्ट पार्नुहोस् । मानिसमा तनाव, चिन्ता र मानसिक कुण्ठा के के कारणले हुन सक्छ, त्यसका असर के के हुन सक्छन्, त्यसलाई कम गर्न के के उपाय गर्न सकिन्छ, छलफल र प्रश्नोत्तर गराई प्रस्ट पार्नुहोस् । सिकाइ केन्द्रमा तनाव, चिन्ता र मानसिक कुण्ठा कम गर्ने क्रियाकलाप कथाका किताब पढ्ने, साथी साथी मिलेर गीत गाउने, नृत्य गर्ने, एकआपसमा हात मिलाउने, शारीरिक व्यायाम गर्ने, योग अभ्यासमा साथी साथी मिलेर क्रियाकलाप गर्न सहजीकरण गर्नुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

कन्भर्सन डिसअर्डर (Conversion Disorder)

कन्भर्सन डिसअर्डर (Conversion Disorder) लाई Functional Neurological Symptom Disorder (FNSD) पनि भनिन्छ । यसलाई हिस्टेरिया पनि भनिन्छ । यो मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी एक प्रकारको साइकोसामाटिक (psychosomatic) समस्या हो । यसमा व्यक्तिले शारीरिक समस्या जस्तो देखिने लक्षण देखाउँछ तर त्यसको शारीरिक वा जैविक कारण पाइँदैन । उदाहरणका लागि कसैलाई ठुलो डर, तनाव वा मानसिक दबाव परेपछि अचानक हातखुट्टा नचल्ने, बोल्न नआउने, आँखा नदेख्ने, बेहोस् हुने, आदि हुन सक्छ । कन्भर्सन डिसअर्डरका लक्षण व्यक्तिअनुसार हात वा खुट्टा नचल्ने, बल नहुने शरीरको कुनै भाग सुनिने, पोल्ने वा दुखाइ महसुस नहुने, आँखा नदेख्ने र कान नसुन्ने, स्वर हराउने वा बोली ननिस्कने हुने आदि फरक फरक हुन सक्छन् । व्यक्तिमा प्रायः तनाव, डर, दुःख, आघात जस्ता घटना अगाडि देखिएका हुन्छन् । कतिपय अवस्थामा रोगी आफैँलाई लक्षणबारे खास चिन्ता नहुने देखिनु यस रोगका लक्षण हुन् । यो रोग लाग्नुको मुख्य कारण मानसिक तनाव, डर, आघात



(trauma) हुनु, परिवार वा समाजको दबाव हुनु, ध्यान आकर्षण गर्ने मनोवैज्ञानिक आवश्यकता हुनु, विगतको दुखद् घटना वा अत्यधिक दबावपूर्ण अवस्था हुनु, बाल्यकालमा मानसिक आघात हुनु हो । सबै शारीरिक कारण हटाइएपछि मात्र कन्भर्सन डिसअर्डरको पुष्टि गरिन्छ । बिरामीलाई यो रोग गम्भीर नभएको र निको हुन सक्ने स्पष्ट जानकारी दिनुपर्छ । बिरामीलाई कुनै पनि दोष नलगाई मनोवैज्ञानिक रूपमा सहयोग गर्नुपर्छ । तनावको कारण पहिचान गरी त्यसको समाधानका उपाय सिकाउनुपर्छ । ध्यान, श्वासप्रश्वास अभ्यास, योग आदिबाट तनाव घटाउने गर्नुपर्छ । परिवारका सदस्यलाई रोगको प्रकृति र व्यवहारबारे सचेत पार्नुपर्छ । यदि बिरामीमा चिन्ता, डिप्रेसन आदि पनि छ भने डाक्टरको सिफारिसमा औषधि दिन सकिन्छ । शारीरिक लक्षण सुधार गर्न फिजियोथेरापी, कार्य थेरापी आदि प्रयोग गरिन्छ । बिरामीलाई सामान्य दैनिक कार्यमा पुनःसक्रिय बनाउन सकिन्छ ।

कथा : निर्णायक मोड

रामेश एक उज्यालो भविष्यको सपना बोकेको किशोर थियो । ऊ राम्रो पढाइ गर्थ्यो र विद्यालयमा सबैको मन पर्ने विद्यार्थी थियो । तर एकदिन उसका केही साथीहरूले उसलाई भनिरहेका थिए, “केही नहुने हो, सानो डोज मात्र हो, रमाइलो लाग्छ !”

साथीहरूको कुरा सुनेर रामेशले पहिलोपटक लागुपदार्थ सेवन गर्‍यो । सुरुमा उसलाई रमाइलो लाग्यो तर बिस्तारै त्यो रमाइलो उसकै जीवनको दुःख बन्न थाल्यो । पढाइ बिग्रियो, परिवारसँग भगडा हुन थाल्यो र ऊ विद्यालय जान छोड्यो ।

एकदिन विद्यालयमा लागुपदार्थ दुर्व्यसनबारे सचेतना कार्यक्रम भयो । त्यहाँ प्रहरी अधिकृतले लागुपदार्थ (नियन्त्रण) ऐन, २०३३ को बारेमा बताए, “लागुपदार्थको उत्पादन, ओसारपसार, बिक्री र सेवन कानूनद्वारा निषेध छ । यस ऐनअनुसार यस्तो कार्य गर्ने जो कोहीलाई जरिवाना र कैद सजाय हुन सक्छ ।”

रामेशले त्यो कुरा सुन्दा आफ्नै गल्ती सम्झियो । उसले हिम्मत जुटायो र पुनर्स्थापन केन्द्रमा गएर उपचार सुरु गर्‍यो । केही महिनापछि ऊ विद्यालय फर्कियो र आफ्ना साथीहरूलाई भन्यो, “साँचो रमाइलो लागुपदार्थमा होइन, पढाइ र असल साथीपनमा हुन्छ । कानूनको डर मात्र होइन, आफ्नै जीवनको माया गर्नुपर्छ ।”

त्यस दिनपछि रामेश विद्यालयमा लागुपदार्थमुक्त अभियान सञ्चालन गर्न अग्रसर भयो । उसले अरूलाई पनि सन्देश दियो, “लागुपदार्थ दुर्व्यसन अपराध हो, सचेत रहनु नै सुरक्षा हो ।”



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुनुहोस् । कन्भर्सन डिसअर्डर पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । यस्तै निर्णायक मोड कथा पढेर के बुझ्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि सोही स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) लागुपदार्थ दुर्व्यसनसम्बन्धी नीति नियम र कानूनप्रति सचेत हुन र गराउन सिकाइ केन्द्र र समुदायमा कस्ता कार्यक्रम गर्न सकिन्छ? छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् साथै एउटा सचेतनामूलक कार्यक्रमको आयोजना गर्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य (Community Health and Mental Health)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) कन्भर्सन डिसअर्डरको परिचय दिई लक्षणका आधारमा उचित व्यवस्थापनका उपाय अपनाउन
- (ख) लागुपदार्थ दुर्व्यसनसम्बन्धी नीति नियम र कानूनप्रति सचेत हुन र गराउन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) कन्भर्सन डिसअर्डर भनेको के हो ?
- (ख) कन्भर्सन डिसअर्डर हुनुको कारण के के हुन सक्छन् ?
- (ग) कन्भर्सन डिसअर्डर व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?
- (घ) लागुपदार्थ दुर्व्यसनसम्बन्धी नीति नियम र कानूनप्रति सचेत हुन र गराउन कस्ता कार्यक्रम गर्न सकिन्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालेसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सिकारुलाई कन्भर्सन डिसअर्डरको अर्थ, कारण र व्यवस्थापन गर्न सकिने कुरा प्रस्ट पार्नुहोस् । निर्णायक मोड कथा सुनाउनुहोस् र लागु पदार्थ दुर्व्यसनसम्बन्धी नीति, नियम र कानूनको सामान्य जानकारी गराउनुहोस् । यसमा सचेत गर्न र गराउन के के गर्न सकिन्छ ? छलफल गराउनुहोस् र निष्कर्ष निकाल्नुहोस् । सिकाइ केन्द्रमा लागु पदार्थ दुर्व्यसनसम्बन्धी सचेतनामूलक नमुना कार्यक्रम आयोजना गर्नुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



पोषक तत्व, खानाको वर्गीकरण र सन्तुलित भोजन

कार्ड नं. १६
तह ३



१ घ.
३६ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

पोषक तत्व : हामीलाई भोक लाग्छ । भोक लागेका बेला हामीलाई कुनै काम गर्न जाँगर लाग्दैन । शरीर कमजोर भएको महसुस हुन्छ । त्यसपछि हामी पोषक तत्वयुक्त खानाका रूपमा दाल, भात, रोटी, ढिँडो, गेडागुडी, तरकारी, माछा, मासु, दुध, दही आदि खान्छौं । खानाले हाम्रो भोक मेटाउने काम गर्छ । खानाले हामीलाई शक्ति, फुर्ती र तागत प्रदान गर्छ । त्यस्तै खानाले नै हाम्रो शरीरको वृद्धि र विकास गर्न सहयोग गर्छ । हामीले खाएको खानालाई पाचन प्रणालीमा हुने क्रियाकलापबाट पचेर सानो आन्द्राले सोसेर लिने प्रक्रिया नै पोषण हो । पोषण प्रक्रियाबाट प्राप्त हुने कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, चिल्लो पदार्थ, भिटाभिन र खनिजपदार्थ पोषक तत्व हुन् । यिनीहरूले शरीरलाई शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने तथा रोगबाट बचाउने काम गर्छन् ।

खानाको वर्गीकरण : हामीले दिनहुँ खाने खानेकुरा एकै प्रकारका हुँदैनन् । हामी कहिले दाल, भात र तरकारी खान्छौं । कहिले ढिँडो र साग खान्छौं । कहिले रोटी र तरकारी खान्छौं त कहिले मासु र भात खान्छौं । हामीले खाएका खानाले शरीरलाई शक्ति दिने, शरीर निर्माण गर्ने र रोग लाग्नबाट बचाउने काम गर्छ । कामका आधारमा खानालाई मुख्यतया तीन भागमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ :

(क) शक्ति दिने खाना (Energy giving foods) : हामीलाई विभिन्न काम गर्नका लागि शक्तिको आवश्यकता पर्छ । हामीले दिनहुँ खाने खाना त्यस्तो शक्तिका स्रोत हुन् । शक्ति दिने खानाअन्तर्गत अन्न, कन्दमूल, गुलिया खानेकुरा, घिउ र तेल पर्छन् । यस्ता खानाबाट हामीले कार्बोहाइड्रेट्स र चिल्लो पदार्थ प्राप्त गर्छौं । शक्ति दिने खाना निम्नलिखित छन् :



अन्न (जस्तै: चामल, गहुँ, मकै, कोदो, फापर, जौ आदि) कन्दमूल (जस्तै: आलु, पिँडालु, तरुल आदि), गुलिया खानेकुरा (जस्तै: उखु, सखरखण्ड, मह) र चिल्ला खानेकुरा (जस्तै: तेल, नौनी, घिउ, बटर, चिज)

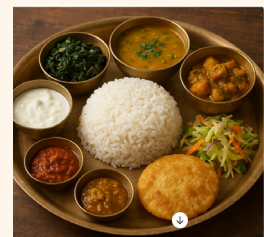
(ख) शरीर निर्माण गर्ने खाना (Body building foods) : शरीर निर्माण गर्ने खानाअन्तर्गत पशुपन्छीजन्य तथा गेडागुडीजन्य खाना पर्छन् । यस्ता खाना खाएपछि हामीलाई प्रोटीन प्राप्त हुन्छ । यही प्रोटीनले हाम्रो शरीरको निर्माण, वृद्धि र विकासमा सहयोग गर्छ । शरीर निर्माण गर्ने खानेकुरा यसप्रकार छन् : माछा, मासु र अन्डा, दुध र दुधबाट बनेका पदार्थ दही, पनिर आदि, गेडागुडी : चना, केराउ, बोडी, सिमी, भटमास, राजमा आदि, दाल : मसुरो, मास, रहर, मुग आदि



(ग) शरीरलाई सुरक्षा प्रदान गर्ने खाना : शरीरलाई रोग लाग्नबाट बचाउने खाना यस समूहमा पर्छन् । यस्ता खाना खाँदा हाम्रो शरीरले भिटाभिन र खनिज तत्व प्राप्त गर्छ । आँप, सुन्तला, स्याउ, अङ्गुर, केरा, अनार, साग, काउली, बन्दा, मुला, गाँजर आदि यस्ता खानेकुरा हुन् ।



सन्तुलित भोजन : हामीले खाने भोजनमा कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, चिल्लो पदार्थ, भिटाभिन, खनिज प्राप्त हुने खानेकुरा उचित मात्रा र अनुपातमा मिसिएको हुनुपर्छ । यी सबै प्रकारका पोषक तत्व खानेकुरा उचित मात्रा र अनुपातमा मिसिएको हुनुपर्छ । यी सबै प्रकारका पोषक तत्व प्राप्त हुने खानेकुराको समूहलाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ । हाम्रो घर तथा समुदायमा पाइने खानेकुरालाई मिलाएर सन्तुलित भोजन तयार गर्न सकिन्छ । हामीले दैनिक रूपमा खाने भात, दाल, तरकारी दुध र दही तथा फलफूल नै सन्तुलित भोजनका उदाहरण हुन् । यी खानेकुराले हामीलाई काम गर्न र खेल्न चाहिने शक्ति दिन्छ । शरीरको वृद्धि तथा सम्भन्ने क्षमता बढाउनका लागि आवश्यक पोषक तत्व पनि दिन्छ । यस्ता पोषक तत्वले सुकेनास, फुकेनास, रतन्धो, रक्तअल्पता, पेलेग्रा तथा छाला खस्रो हुने रोगबाट बचाउन सहयोग गर्छ ।





२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुनुहोस् । पोषण तत्त्व, खानाको वर्गीकरण, सन्तुलित खाना पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि सोही स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) विभिन्न खानेकुराको नमुना सङ्कलन गर्नुहोस् । ती खानेकुरामा कुन कुन पौष्टिक तत्त्व पाइन्छ, कुन खानाले शक्ति पाइन्छ, शरीर निर्माण गर्ने खाना कुन कुन हुन र शरीरलाई सुरक्षा गर्ने खाना कुन कुन हुन्, छलफल प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ग) तपाईंले घरमा हरेक दिन कुन कुन खाना कसरी खाने गर्नुभएको छ ? सन्तुलित रूपमा खाना खाने गर्नुभएको छ ? साथी साथी साथीबिच प्रश्नोत्तर छलफल गर्नुहोस् ।
- (घ) चामल, अनार, चना, काउली, जौ, साग, मासको दाल, सुन्तला, मकै, भटमास, दुध, बन्दा, सिमी, आँप, बोडी, स्याउ, मसुरो, अङ्गुर, कोदो, केरा, आलु, मुला समूह खानेकुरा अन्न गेडागुडी हरिया तरकारी फलफूललाई मिल्ने समूहमा राख्नुहोस् :

| समूह | अन्न | गेडागुडी | हरिया सागपात | फलफूल |
|-----------|------|----------|--------------|-------|
| खाने कुरा | | | | |

३. विषय क्षेत्र

पोषण र खाद्य सुरक्षा (Nutrition and Food Security)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) सन्तुलित भोजन र पोषक तत्त्वको परिचय दिन र महत्त्व बताउन
- (ख) कार्यको आधारमा खानेकुराको वर्गीकरण गर्न र यसका स्रोत र कार्य बताउन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) पोषण तत्त्व भनेको के हो ?
- (ख) शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने र शरीरको सुरक्षा गर्ने दुई दुईओटा खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ग) सन्तुलित भोजन भनेको के हो ?
- (घ) हामीले किन सन्तुलित भोजन गर्नुपर्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सिकारुलाई पोषण तत्त्व, खानाको वर्गीकरण र सन्तुलित खानाको अर्थ महत्त्व समूह छलफल फल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । संभव भएसम्म विभिन्न खानेकुराका नमुना सङ्कलन गरी अर्थात् चित्र भिडियोका माध्यमबाट पोषयुक्त खानेकुरा, त्यसमा पाइने तत्त्वबारे छलफल गरी प्रस्ट पार्नुहोस् । उनीहरूले घरमा कुन कुन खाना कसरी खाने गरेका छन्, ती खानेकुरा सन्तुलित रूपमा खाएका छन् वा छैनन्, सन्तुलित खाना कसरी खान सकिन्छ, सन्तुलित खाना खाँदा के के फाइदा हुन्छ, छलफल प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् र प्रस्ट पार्नुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



स्थानीय खाना

कार्ड नं. १७
तह ३



१ घ.
३६ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

कथा: स्थानीय खाना नै पोसिलो

कविता तराईको गाउँमा बस्थिन् । उनी घरको खाना खान पटककै मन गर्दिनथिन् । उनी सधैं बजारबाट ल्याइएका बिस्कुट, चाउचाउ र तयारी खानेकुरा खान रुचाउँथिन् । उनकी आमा भने गाउँकै बारीमा फल्ने सागसब्जी, मकै, कोदो, गहुँ, तरकारी र दुध खाने आग्रह गर्नुहुन्थ्यो । उनी आमाको कुरा सुन्दै सुन्दिनथिन् ।

बजारको खानेकुराले उनलाई कमजोर बनाइरहेको थियो । उनलाई बेला बेला पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने हुन थाल्यो । उनलाई ग्यास्ट्रिकले सताउन थालेको थियो । उनको शरीर दुब्लाउँदै जान लागेको थियो ।

एकदिन हजुरआमाले उनलाई जँचाउन अस्पताल लिएर जानुभयो । डाक्टरले कवितालाई जँच्दै भन्नुभयो, “तपाईंलाई ग्यास्ट्रिक भएको छ । कुपोषण भएको छ । तपाईं बजारको बिस्कुट, चाउचाउ र तयारी खानेकुरा मात्र खानुहुन्छ हो ?” कविताले जिल्ल पढेँ डाक्टरलाई हेरिरहिन् ।

डाक्टरले फेरि भन्नुभयो, “अबदेखि बजारको तयारी खाना खाँदै नखानुस् । खेतबारीमा फलेका खानेकुरा खाँदा तपाईंलाई शक्ति दिन्छ । शरीरमा सन्चो गर्छ । स्फूर्ति बढाउँछ । गाउँघरको खाना ताजा र पोषणयुक्त हुन्छ ।”

डाक्टरको कुरा सुनिरहेकी कविताले आफूलाई सन्चो नभएको कारण बल्ल थाहा पाइन् । उनले त्यस दिनबाट बजारको तयारी खाना खान बन्द गरिन् । उनले सिकाइ केन्द्रमा पोषण र खाद्य सुरक्षाका विषयमा उपयोगी जानकारी पाइन् । उनलाई स्थानीय खानाको महत्त्व र प्रयोग गर्ने तरिकाको राम्रो ज्ञान भयो । त्यसैले उनले स्थानीय खाना सन्तुलन मिलाएर खान हजुरआमालाई पनि सिकाइन् । दिनदिनै स्थानीय पोषणयुक्त खाना खाँदा उनलाई भएको ग्यास्ट्रिक ठिक हुँदै गयो । उनी हृष्टपुष्ट हुँदै आइन् । स्थानीय खानाको महत्त्व बुझेपछि त उनी हजुरआमालाई खेतबारीमा अन्न तरकारी खेतीमा सघाउन थालिन् ।

एक दिन सिकाइ केन्द्रबाट घर जाँदा निकै भोक लाग्यो । उनले भनिन्, “हजुरआमा खाजा के छ ? साह्रै भोक लाग्यो ?”

हजुरआमाले भन्नुभयो, “आज खाजा बनाएकै छैन, पसलबाट चाउचाउ लेऊ र पकाएर खाऊ न है ?”

कविताले गर्वका साथ भनिन्, “ह्या, हजुर आमा, म त बजारको तयारी खाना कहिल्यै खान्छु । स्थानीय खाना नै ताजा र पोसिलो हुन्छ क्या ।”

स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको उपयोग (Utilization of locally produced food) हिमाल, पहाड र तराई भेगमा मौसमअनुसार विभिन्न किसिमका खाद्यवस्तु उत्पादन हुन्छन् । स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुरालाई बिहान, दिउँसो तथा बेलुकाको खाना र खाजाका रूपमा उपयोग गर्न सकिन्छ ।

२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुनुहोस् । स्थानीय खाना नै पोसिलो कथा पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि सोही स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) तपाईंले खाने खाजा तथा खानालाई उदाहरणमा दिएजस्तै गरी आफ्नो भौगोलिक परिवेश छानेर तलको तालिकामा भर्नुहोस् :
- (अ) हिमाल

| खाना तथा खाजा | समावेश भएको परिकार | समावेश हुन सक्ने खाद्य सामग्री | स्थानीय उत्पादन के के हुन् ? |
|---------------|---|--|-----------------------------------|
| बिहानको खाना | मकैको भात, ढिँडो, दाल, तरकारी, दुध र अचार | मकै, स्कुस, प्याज, बेसार, जिरा, मेथी, तेल, लसुन, नुन, खुर्सानी, टमाटर, पुदिना, मुला, दुध | आलु, फापर, जौ, उवा, सिमी, साग आदि |
| दिउँसोको खाजा | | | |
| बेलुकाको खाना | | | |



(आ) पहाड

| खाना तथा खाजा | समावेश भएको परिकार | समावेश हुन सक्ने खाद्य सामग्री | स्थानीय उत्पादन के के हुन् ? |
|----------------------|--|--------------------------------|------------------------------|
| बिहानको खाना | भात, दाल तरकारी र रोटी, अचार, दुध, मह | चामल, मासको दाल, | |
| करेला, प्याज, बेसार, | | | |
| जिरा, मेथी, लसुन, | | | |
| नुन, तेल, खुर्सानी, | | | |
| टमाटर, पुदिना, मुला, | धान, कोदो, मकै, मास, करेला, प्याज, बेसार, जिरा, मेथी, लसुन, तेल, खुर्सानी, टमाटर, पुदिना, मुला | | |
| दिउँसोको खाजा | | | |
| बेलुकाको खाना | | | |

(इ) तराई

| खाना तथा खाजा | समावेश भएको परिकार | समावेश भएको परिकार | स्थानीय उत्पादन के के हुन् ? |
|---------------|---|---|--|
| बिहानको खाना | ढिँडो, भात, दाल, तरकारी र अचार, दुध, दही, मही आदि | चामल, मसुरोको दाल, करेला, प्याज, बेसार, जिरा, मेथी, लसुन, नुन, तेल, खुर्सानी, टमाटर, पुदिना, मुला आदि | धान, गहुँ, मकै, मसुरोको दाल, करेला, प्याज, बेसार, जिरा, मेथी, लसुन, तेल, खुर्सानी, टमाटर, पुदिना, मुला, गाजर आदि |
| दिउँसोको खाजा | | | |
| बेलुकाको खाना | | | |

३. **विषय क्षेत्र** पोषण र खाद्य सुरक्षा (Nutrition and Food Security)

४. **सिकाइ उपलब्धि**

(क) स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खाद्यान्न पहिचान र तिनको प्रयोग गरी सन्तुलित भोजन तयार गर्न

५. **सिकाइ मूल्याङ्कन** : यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

(क) स्थानीय खानाको महत्त्व वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको खेतबारीमा उत्पादन हुने अन्न र तरकारीको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) तपाईंको घरमा भएको स्थानीय उत्पादनको आधारमा एक दिन बिहान, दिउँसो र बेलुका खाइने खाना र साजाको सन्तुलित सेट तालिकामा देखाउनुहोस् ।

६. **सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन** : कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । स्थानीय उत्पादनका चित्र भिडियो देखाएर त्यसको महत्त्व प्रस्ट पार्नुहोस् । सिकारुलाई स्थानीय उत्पादन खानाको महत्त्व र उपयोगिता प्रस्ट पार्नुहोस् । स्थानीय उत्पादित खानेकुराको सूची बनाउन लगाउनुहोस् र एक हप्तासम्मको सन्तुलित खानाको सेट तालिकामा देखाउन अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



अल्पपोषक खानेकुराले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभाव

कार्ड नं. १८
तह ३



१ घ.
३६ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

कथा : अल्पपोषक खानाकुरा नखाने बाचा

हरियाली टोलमा सलिना र शीतल नाम गरेका साथी थिए । उनीहरूले पढ्ने सिकाइ केन्द्रमा दिउँसोको खाजा घरबाट ल्याउनुपर्ने नियम थियो । सलिनाले आफ्नो घरमा नै तयार पारेका ताजा रोटी, चिउरा, चना, आलु, खिर, भुटेको मकै, हलुवाजस्ता खाजा ल्याउँथिन् । शीतलले भने बजारबाट किनेर ल्याएका चाउचाउ, बिस्कुट, केक र खुला ठाउँमा बेचन राखिएका चटपटे खाजाका रूपमा ल्याउँथे । सलिना खेलकुद गतिविधि र पढाइमा जहिलेसुकै कक्षामा पहिलो हुन्छिन् तर शीतल पढाइमा कमजोर छन् । सलिना अहिलेसम्म बिरामी भएकी छैनन् । शीतल भने बिरामी भएर पटक पटक उपचारका लागि अस्पताल गइरहन्छिन् । शीतललाई पेट दुख्ने, पखाला लाग्ने र कब्जियत हुने समस्या भइरहन्छ । उनको शरीर कमजोर भएका कारण सिकाइ केन्द्र आउँदा जाँदा हिँड्न गारो हुने गर्छ । उनलाई पछिल्लो पटक अस्पताल जाँदा डाक्टरले रक्तअल्पता भएको जानकारी दिनुभयो । अल्पपोषक खानेकुरा खाने गरेको थाहा पाएर डाक्टरले अबदेखि त्यस्ता खानेकुरा नखान सल्लाह दिनुभयो । यस्तो खानाले पेटको समस्या, मिर्गौलाको समस्या, मोटोपन र हाडको विकासमा असर पर्ने कुरा बताउनुभयो । उहाँले रोगविरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता पनि कमजोर हुने कुरासमेत सम्झाउनुभयो । कुनै रोग लागेमा रोग सन्चो हुन पनि लामो समय लाग्छ भनी सचेत गराउनुभयो । अल्पपोषक खानाको प्रयोगले शारीरिक र मानिसक विकासमा बाधा पुग्ने कुरा बताउनुभयो । यस्ता जानकारी पाएपछि शीतलले अब कहिल्यै पनि अल्पपोषक खानेकुरा नखाने र घरमै तयार गरेका खाजा खाने वाचा गरेका छन् ।

स्वस्थ्यकर खानेकुराको छनोट र प्रयोग (Selection and use of healthier food)

पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

आज असारको छ गते बुनुको एघारौँ जन्म दिन हो । बिहान उठ्ने बित्तिकै उनको जन्म दिन मनाउनका लागि आवश्यक पर्ने खानेकुरा तयार पार्ने विषयमा परिवारमा छलफल भइरहेको छ ।

आमा : जन्मदिनमा शुभ आषिस् छोरी तिमीलाई !

बुबा : ल छोरीलाई धेरै धेरै शुभकामना । तिम्रो जन्मदिन कसरी मनाउने छोरी ?

सानी : बुबा मेरो जन्मदिन घरमै बनेका खानेकुरा खाएर मनाऔँ । खाना बनाउँदा खानालाई भन्दा स्वास्थ्यलाई ध्यान दिनुपर्छ नि ।

बुबा : स्याबास नानु । चामल, दाल, गेडागुडी, काउली, मुला र गाँजर घरमै छन् । तेल, मसला, काँक्रो, फलफूल पसलबाट ल्याउँला है ।

सानी : बुबा सुनुहोस् न ! हरिया तरकारी र फलफूल छान्दा सफा, ताजा र विषादीरहित हुनुपर्छ नि ! तेल, मसला जस्ता खाद्यपदार्थ विश्वासिलो कम्पनीले उत्पादन गरेको हुनुपर्छ । साथै उपभोग गर्ने मिति सकिए नसकिएको पनि हेर्न नभुल्नुहोला है ।

आमा : छोरी ! तिमी चामल, दाल, तरकारी सलाद सफा गर । खानेकुरा धेरै मसिनो गरी काट्दा, धेरै पखाल्दा, लामो समय पानीमा डुबाउँदा, बाक्लो बोक्रा फाल्दा पोषक तत्त्व नष्ट हुन सक्छ । खानेकुरा काट्नु अघि सफा गरेर मात्रै काट्नुपर्छ । पहिला साबुन पानीले मिचिमिची हात धुन नबिर्स नि फेरि ।

सानी : हस् आमा ।

आमा : ए ! सफा गरिसक्यौ ! अब पकाउनुपर्छो । ढिला हुन्छ फेरि ।

सानी : आमा ! खानेकुरा धेरै फ्राई गर्दा, हरिया सागपात बढी पकाउँदा, नछोपी पकाउँदा, पकाएका खानाबाट माड फाल्दा पोषक तत्त्व नाश हुन्छ । हामी त्यसो नगरौँ है । धेरै चिल्लो, पिरो मसलाले पाचन प्रणाली र रक्तचापसम्बन्धी रोग लाग्ने भएकाले कम राखौँ है ।

बुबा : ल मैले बजारबाट ल्याएका सामग्री आवश्यकताअनुसार राखेर भोजन तयार गरौँ ।
(आधा घण्टापछि)

आमा : पाक्यो अब । ल ! सबै जनाले साबुन पानीले हात धोएर खाना खाऊ है ।

सानी : बुबा सलाद पनि खाऔँ है ! मैले काँचै खाने खानेकुरा भनेर गाँजर, मुला, काँक्रो उमालेको पानीले पखालेर राखेको थिएँ । आज बुनुको जन्मदिनको भोज निकै मिठो र स्वास्थ्यकर भएछ । बुबा त्यसैले त “स्वस्थ खाना स्वस्थ जीवन” भनेको हो नि ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुनुहोस् । अल्पपोषक खाना नखाने बाचा कथा पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । संवाद पढेर के बुझ्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि सोही स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) तपाईंहरूमध्ये कस कसले बढी मात्रामा अल्पपोषक खाना खाने गर्नुभएको छ, अल्पपोषक खानेकुरा खाँदा शरीरमा के के असर भएको महसुस गर्नुभएको छ, आफ्नो अनुभव साथीलाई सुनाउनुहोस् :
- (ग) एक जना बुबा बन्नुहोस्, एक जना आमा बन्नुहोस् र एक जना सानी बनेर माथिको संवादलाई नाटकीकरण गर्नुहोस् ।
- (घ) तपाईंको घरमा र स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानाको अवलोकन गर्नुहोस् । सन्तुलित भोजनका लागि आवश्यक पर्ने खानालाई शक्ति दिने, विकास गर्ने र सुरक्षा गर्ने खानाको चित्रसहितको चार्ट तयार गरी घरमा र कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य (Community Health and Mental Health)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) अल्पपोषक खानेकुराको पहिचान र यस्ता खाद्यपदार्थको असरप्रति सचेत रही स्वास्थ्यकर विद्यालय खाजाको छनोट र उपयोग गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) अल्पपोषक खानेकुरा भनेको के हो ?
- (ख) अल्पपोषक खानेकुरा बढी मात्रामा खाँदा शरीरमा के के असर पर्न सक्छ ?
- (ग) कस्ता किसिमका खानाले हाम्रो शरीर स्वस्थ हुन्छ ?
- (घ) स्वस्थकर खानाको छनोट कसरी गर्न सकिन्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सिकारुलाई अल्पपोषक खानाकुराको अर्थ, बढीमात्रामा प्रयोग गर्दा हुने असर छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । अल्पपोषक खाना बढीमात्रामा खाँदा भएका असरका अनुभव सिकारुबाट व्यक्त गराउनुहोस् । स्वास्थ्यकर खाना छनोट गर्ने तरिका, खाना पोषण नष्ट नहुने गरी खाना बनाउने तरिका छलफल प्रश्नोत्तर गरी प्रस्ट पार्नुहोस् । संवादलाई नाटकीकरण गर्न सहजीकरण गर्नुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



खाद्य सुरक्षाको परिचय र त्यसका तत्त्व
मिसावट, असर र सचेतता

कार्ड नं. ११
तह ३



१ घ.
३६ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

खाद्य सुरक्षाको परिचय र त्यसका तत्त्व

हामीलाई स्वस्थ र सक्रिय जीवनयापन गर्न ऊर्जा चाहिन्छ। हाम्रो शरीरलाई चाहिने आवश्यक ऊर्जा समयमा पर्याप्त, सुरक्षित, पौष्टिक र गुणस्तरीय खाना चाहिन्छ। हाम्रो स्वस्थ र सक्रिय जीवनयापनका लागि आवश्यक ऊर्जाको आवश्यक सुरक्षित, पौष्टिक र गुणस्तरीय खानाबाट पर्याप्तमात्रामा उपलब्ध हुनु नै खाद्य सुरक्षा हो। खाद्य सुरक्षा कायम रहनका लागि केवल खाना उत्पादन मात्र होइन, त्यसको पहुँच, उपयोग र स्थायित्व पनि सुनिश्चित हुनुपर्छ।

खाद्य सुरक्षाका मुख्य तत्त्व

उपलब्धता (Availability): हाम्रो देशका सबै भूगोलमा समान किसिमले खाद्यान्न उत्पादन हुन सक्दैन। उत्पादनयोग्य जमिनमा पर्याप्त उत्पादन गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ। खाद्यान्न कम उत्पादन हुने स्थानमा सुरक्षित, पौष्टिक र गुणस्तरीय खाद्यान्न आपूर्तिको व्यवस्था हुनुपर्छ। जसले गर्दा देशको जुनसुकै स्थानमा बसोबास गर्ने मानिसलाई सुरक्षित, पौष्टिक र गुणस्तरीय खाद्यान्न उपलब्धता हुन सक्छ।

पहुँच (Accessibility): प्रत्येक व्यक्तिले आर्थिक वा भौतिक रूपमा खाना प्राप्त गर्न सक्ने अवस्था हुनुपर्छ।

प्रयोग (Utilization): उपलब्ध खाना स्वास्थ्यकर, पौष्टिक र सुरक्षित तरिकाले उपभोग गर्न सकिने अवस्था हुनुपर्छ।

स्थायित्व (Stability): आवश्यक उर्जा समयमा पर्याप्त, सुरक्षित, पौष्टिक र गुणस्तरीय खाना निरन्तर उपलब्ध हुने र उचित तरिकाले प्रयोग गर्न सकिने ग्यारेन्टी हुनुपर्छ। यसरी, खाद्य सुरक्षा व्यक्तिको जीवनस्तर, स्वास्थ्य र समग्र विकाससँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित एक महत्त्वपूर्ण पक्ष हो।

कथा: मिठाईको रहस्य

दीपक बजार गएका थिए। उनले बजारमा निकै आकर्षक लड्डु, जेरी बेचन राखिएको देखे। उनले आकर्षक देखिने रातो-रातो लड्डु किनेर घर ल्याए। आकर्षक र देख्दै खाऊँ खाऊँ लाग्ने मिठाई देखेर घरका सबै जना खुसी भए। घरमा सबैले खुसी हुँदै लड्डु र जिलेवी खान थाले, तर केही घण्टामै सानी छोरीको पेट दुख्न थाल्यो। आमाले तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीलाई घरमै बोलाउनुभयो। स्वास्थ्यकर्मीले सानीलाई जाँच गर्दा थाहा भयो कि त्यो लड्डुमा कृत्रिम रङ र मिसावट गरिएको रहेछ। “बजारको खानेकुरा राम्रो आकर्षक देखिने खानेकुरामा हानिकारक रसायन मिएको हुन्छ। त्यस्ता खानेकुरा स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छन्।” स्वास्थ्यकर्मीले दीपक र उनका परिवारलाई सुझाव दिनुभयो।

भोलिपल्ट दीपक बजार गए। त्यस मिठाई पसलमा पुगेर सोधे, “तपाईंले हिजो किन बासी लड्डु र जिलेवी बेचनुभयो?”

पसलवालाले लजाउँदै भने, “तपाईंले सस्तो र आकर्षक देखेर किन्नुभयो। तपाईं जस्तै थुप्रै ग्राहकले सस्तो र आकर्षक वस्तु किन्न रुचाउनुहुन्छ त यसमा हाम्रो के दोष!”

दीपकले गाउँका युवाहरूसँग मिलेर “शुद्ध खाना, स्वस्थ जीवन” भन्ने अभियान सुरु गरे। गाउँका मानिसलाई मिसावट खाद्यान्न जाँच गरेर किन्न सचेत गराए। अब गाउँका सबै मानिसहरू बजारबाट खाद्यान्न किन्दा लेबल पढ्ने, उत्पादन म्याद हेर्ने र प्राकृतिक रङ तथा सुगन्ध भएको खाना मात्र प्रयोग गर्ने बानी बसाल्न थाले। त्यसपछि गाउँमा कसैलाई पनि पेट दुख्ने समस्या देखिएन। सबैले बुझ्न थाले, “मिठासभन्दा पनि शुद्धता नै स्वास्थ्यको आधार हो।”



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुनुहोस् । खाद्य सुरक्षा र त्यसको तत्त्व पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । यस्तै मिठाईको रहस्य कथा पढेर के बुझ्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि सोही स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) तपाईंले बजार गएर के के खाद्य वस्तु किन्नुभयो ? खाद्य वस्तु किन्दा त्यसको लेबल र म्याद हेर्नुभयो कि भएन ? अब खाद्य वस्तुको लेबल, म्याद हेरेर र अखाद्य वस्तु मिसावट भएको छ वा छैन जाँच गरेर किन्न सक्नुहुन्छ ? आफ्नो अनुभव साथीलाई सुनाउनुहोस् ।
- (ग) अन्न, गेगागुडी, तेलमा के कस्ता अखाद्य वस्तु मिसिएका हुन सक्छन्, छलफल गर्नुहोस् र खाद्य वस्तु र मिसावट हुन सक्ने वस्तुको सूची बनाउनुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य (Community Health and Mental Health)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) खाद्य सुरक्षाको परिचय दिन र तत्त्व बताउन
- (ख) खाद्य मिसावटप्रति सचेत हुन र यसको असरबाट बच्ने तरिका अवलम्बन गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) खाद्य सुरक्षा भनेको के हो ?
- (ख) खाद्य सुरक्षाका तत्त्व के के हुन् ?
- (ग) खाद्य मिसावटप्रति कसरी सचेत रहन सकिन्छ ?
- (घ) खाद्य वस्तु मिसावटबाट स्वास्थ्यमा के कस्ता असर पर्न सक्छन् ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सिकारुलाई खाद्य सुरक्षाको अर्थ र त्यसका तत्त्वबारे छलफल तथा प्रश्नोत्तर गरी प्रस्ट पार्नुहोस् । मिठाईको रहस्य कथा पढ्न लगाउनुहोस् र खाद्यान्न मिसावटका विभिन्न उदाहरण दिँदै सचेत गराउनुहोस् । मिसावट गरिएका खाद्यान्न प्रयोग गर्दा स्वास्थ्यमा पर्ने असरबारे छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । खाद्यान्नको म्याद र लेबल हेर्ने तरिका अभ्यास गराउनुहोस् । अन्न, गेगागुडी, तेल, मसला जस्ता खाद्यान्नमा कसरी अखाद्य वस्तु मिसावट हुन सक्छन्, छलफल गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



कुपोषण

कार्ड नं. २०
तह ३

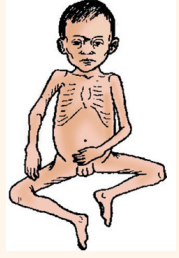


१ घ.
३६ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

कुपोषण (Malnutrition)

कुपोषण भनेको शरीरको आवश्यकताभन्दा पोषणको कमी वा बढी भई त्यसको परिणाम स्वरूप देखिने अवस्था हो । शरीरको आवश्यकताअनुसार पर्याप्त खाना नखाएमा वा बढी खाएमा पौष्टिक तत्वको कमी वा बढी हुन्छ । घरमा उपलब्ध भएका खानालाई सन्तुलित तरिकाले खान नजान्ने र ठिक तरिकाले बालबालिकालाई खाना नखुवाउने कारणले कुपोषण हुन्छ । कुपोषण हुँदा शरीर कमजोर हुने भएकाले विभिन्न रोगले सताउने गर्छ । कुपोषणबाट बच्न फलफूल, हरियो सागसब्जी, अन्न, गेडागुडी, माछामासु, दुध, सन्तुलित रूपमा खाने र खुवाउने गर्नुपर्छ । जुका, आउँ, भाडा पखाला, क्षयरोग आदिको समयमा नै उपचार गर्नुपर्छ । स्वास्थ्य शिक्षाको माध्यमबाट जनचेतना फैलाउने, स्थानीय खाद्य उत्पादनमा वृद्धि गर्ने, जनसङ्ख्या वृद्धि नियन्त्रण गर्ने जस्ता कार्य गर्नुपर्छ । यसका साथै वातावरणीय सफाइमा ध्यान दिने, समय समयमा स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने र गराउने कार्य पनि गर्नुपर्छ ।



कथा: सरिताको सिकाइ

सरिता गाउँमा बस्थिन् । उनको घरमा दुईओटी छोरी, एउटा भाइ र आमाबुबा गरी पाँच जना थिए । उनको घरमा खेतीपातीको अन्नले तीन महिना मात्र खान पुग्यो । उनका बुबा आमा ज्यालाबनी गर्नुहुन्थ्यो । उनको स्कुलको पढाइ निकै राम्रो थियो । उनी पाँच कक्षा पढ्दा पढ्दै बिरामी परिन् त्यसैले उनको स्कुलको पढाइ छुटेको थियो । अहिले उनी सिकाइ केन्द्रमा लेबल ३ मा पढ्दै छिन् ।

उनी बिरामी पर्नुअगाडि उनको घरमा समयमा खाना पाक्दैनथ्यो । खाना पाके पनि सन्तुलित खाना हुँदैनथ्यो । उनका बुबाआमाले ज्यालाबनी गरेको पैसाले बजारको खानेकुरा ल्याउनुहुन्थ्यो । बजारको खानेकुरा उनी र उनका बहिनी भाइलाई मिठो लाग्थ्यो ।

कक्षा पाँचमा पढ्दै गर्दा उनी सधैं थाकेको महसुस गर्थिन्, खेलकुदमा भाग लिन सकिदैनथिन् र पढाइमा पनि ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो पर्थ्यो । यो कुरा उनले कसैलाई भनिनन् । बिस्तारै उनी निकै बिरामी परिन् । उनलाई उनका बुबाले बोकेर स्वास्थ्य चौकी लैजानुभयो । डाक्टरले उनको स्वास्थ्य जाँच गर्नुभयो । तौल र उचाइ लिनुभयो । उमेरअनुसार उनको तौल र उचाइ निकै कम देखियो । डाक्टरले उनका बुबालाई भन्नुभयो, “सरितालाई कुपोषण भएको छ । कुपोषणका कारण उनको शरीर अति कमजोर देखिन्छ । सरितालाई अन्डा, दाल, हरियो सागपात, फलफूल र दुधजस्ता पौष्टिक खाना दिनुहोस् । बजारबाट ल्याएका अल्पपोषक खानेकुरा खान नदिनुहोस् ।”



सरिताका आमाबुबाले डाक्टरले भने जस्तै खानामा ध्यान दिन थाले । घरमै गाई भैंसी पालेर दुध दही खुवाउन लागे । खाएर बढी भएको दुध बेचेर प्रशस्त आमदानी गर्न लागे । खोरभरि कुखुरा पाल्न लागे । कुखुराबाट पनि राम्रै आमदानी गर्न लागे । आफ्नो थोरै जमिनमा तरकारी खेती गर्न लागे । तरकारी खेतीबाट पनि राम्रै आमदानी हुन लाग्यो । सरिताले घरकै पोसिला खानेकुरा खान पाएकीले स्वास्थ्य सुधार हुँदै गयो । उनी फुर्तिली हुँदै गइन् तर उनको कक्षा पाँचको परीक्षा छुटिसकेको थियो ।

गाउँमा सिकाइ केन्द्र आयो । उनी सिकाइ केन्द्रमा पढ्ने निधो गरिन र भर्ना भइन् । सरितालाई एउटै जिज्ञासा थियो, म कसरी कुपोषित भएर बिरामी परें ? उनले तह २ को स्वास्थ्य विषय पढिन् । त्यहाँ कुपोषणको अर्थ, कुपोषण लाग्नाको कारण, कुपोषण हुनबाट बच्ने तरिका पढिन् । त्यसबाट उनलाई खाना सन्तुलन मिलाएर खाँदा कुपोषणबाट बच्न सकिने कुरा सिकाइ भयो ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । कुपोषणको अर्थ र कुपोषण लाग्नुको कारणबारे छलफल र प्रश्नोत्तर गरी प्रस्ट हुनुहोस् । यस्तै सरिताको सिकाइ कथा पढेर के बुझ्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) तपाईंलाई वा परिवारमा वा छिमेकमा कसैलाई कुपोषण भएको देख्नुभएको छ भने कसरी कुपोषण भयो र कसरी निको भयो, भोगेको वा देखेको आधारमा अनुभव साथीलाई सुनाउनुहोस् ।
- (ग) तपाईं परिवार वा छिमेकमा कसैलाई कुपोषण भयो भने तपाईं उनीहरूलाई कस्तो सल्लाह दिनुहुन्छ ? साथी र सहजकर्तालाई बताउनुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य (Community Health and Mental Health)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) कुपोषणको परिचय दिन र कुपोषणका कारण बताउन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) कुपोषण भनेको के हो ?
- (ख) कुपोषण कति प्रकारका हुन्छन् ? ती के के हुन् ?
- (ग) कुपोषण के कारणले लाग्छ ?
- (घ) कुपोषणबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सिकारुलाई कुपोषणको अर्थ, कुपोषण हुनाको कारण र बच्ने र बचाउने कुरा छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । कुपोषणसँग सम्बन्धित सिकारुको अनुभव अभिव्यक्त गर्ने अवसर दिनुहोस् । सरिताको सिकाइ कथा पढ्न लगाउनुहोस् । त्यसबाट के सिकाइ भयो, छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



कुपोषणजन्य रोगको वर्गीकरण र रोकथामका उपाय

कार्ड नं. २१
तह ३



१ घ.
३६ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

कुपोषण, कुपोषणजन्य रोगको वर्गीकरण र रोकथामका उपाय

(क) कुपोषणबाट देखिने विकृति सुकेनास (Marasmus) : प्रोटीन र कार्बोहाइड्रेटको कमीका कारण बालबालिकालाई लामे एक प्रकारको रोगलाई सुकेनास भनिन्छ। यो रोग प्रायः गरेर पाँच वर्षमुनिका बालबालिकालाई लाग्छ। यसका लक्षणमा खाना खान रुचि नहुने तथा शरीर कमजोर हुने, अनुहार चाउरी परेर बुढो मानिसको जस्तो देखिने आदि पर्छन्। त्यस्तै उमेरअनुसार उचाइ र तौल कम हुने, पातलो दिसा लाग्ने र शरीरमा जल वियोजन हुने, करड स्पष्ट देखिने पनि सुकेनासका लक्षण हुन्। दुध, माछा, मासु, गेडागुडी प्रोटीनका स्रोत हुन् भने गहुँ, मकै, कोदो, आलु र अन्य गुलिया खाद्य पदार्थ कार्बोहाइड्रेटका स्रोत हुन्। सुकेनासबाट बच्न बालबालिकालाई सन्तुलित रूपमा विभिन्न प्रकारका खानेकुरा खुवाउनुपर्छ। यस रोगबाट बच्न बच्चालाई छ महिनासम्म आमाको दुध मात्र खुवाउनुपर्छ। छ महिना भएपछि आमाको दुध खुवाउनुका साथै सर्वोत्तम पिठाको लिटो, गेडागुडीको रस, फलफूलको रस, दालभात जस्ता पोसिला र नरम खाना खुवाउनुपर्छ। विभिन्न किसिमका सरुवा रोगको समयमै उपचार गर्नुपर्छ। औलो जरो, निमोनिया, जल वियोजन आदिको समयमा नै उपचार गराउनुपर्छ र रोगका बारेमा सबैलाई सचेत गराउनुपर्छ।

(ख) ख्याउटे (Wasting) : खानामा भिटामिन 'डी' को कमी (Rickets) भएमा क्याल्सियम तथा फस्फोरसलाई सोस्न सक्ने र हाड तथा दाँतको विकास हुन पाउँदैन। यसलाई ख्याउटे भनिन्छ। यस अवस्थामा गोडाका हाड बाङ्गा हुने, छातीको करड र निधार पुक्क परेर बाहिर निस्कने, नाडी र गोलीगाँठाका हाड सुन्निने हुन्छ। यसबाट बच्न फुलको पहुँलो भाग, माछाको तेल, दुध, मखन, कलेजो जस्ता भिटामिन 'डी' युक्त खाना खानुपर्छ। गेडागुडी, दुध, हरियो सागपात जस्ता क्याल्सियम र फस्फोरसयुक्त खाना खानुपर्छ। बिहान र बेलुकाको घाममा भिटामिन 'डी' पाइने हुँदा घाममा बस्ने गर्नुपर्छ। आवश्यक परेमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गई जचाउन वा सल्लाह लिनुपर्छ।

(ग) रक्त अल्पता (Anaemia): रक्त अल्पता भनेको व्यक्तिको शरीरमा रगत कम हुनु हो। शरीरमा फलाम तत्त्व अथवा भिटामिन 'बी' र भिटामिन 'सी' को कमीले गर्दा राता रक्तकोषको उचित विकास हुन सक्दैन र रक्त अल्पता हुन्छ। यो रोग प्रायः बालबालिका तथा गर्भवती महिलालाई हुने गर्छ। रक्त अल्पता भएमा जिब्रो, छाला र परेलाभित्रको भाग गुलाबी रातो नभई मलिनो देखिने हुन्छ। साथै आँलाका नड सेता हुने, शरीर कमजोर भई रिंगटा लाग्ने, हात गोडा गल्ने र श्वासप्रश्वास छिटो छिटो हुने हुन्छ। त्यसकारण बालबालिका तथा गर्भवती महिलालाई प्रशस्त मात्रामा कलेजो, माछा, मासु, दुध, दही, हरियो सागपात, गेडागुडी, फलफूल खुवाउनुपर्छ। यसबाट बच्न हरियो सागपात, गेडागुडी, माछामासु, अन्डा, कोदाको परिकार, स्याउ जस्ता भिटामिन सी र फलाम तत्त्व पाइने खाना खानुपर्छ।

(घ) रतन्धो (Night Blindness) : शरीरमा भिटामिन "ए" को अभावका कारणले रतन्धो हुन्छ। रतन्धो रोग जुनसुकै उमेरका मानिसमा देखा परे तापनि प्रायः गरेर पाँच वर्षमुनिका बालबालिका र गर्भवती महिलामा बढी देखिन्छ। यो रोग लागेपछि राती वा मन्द उज्यालामा देख्न सकिँदैन। भिटामिन "ए" को कमीबाट रेटिनामा हुने रड कोषहरू सक्रिय हुन नसकेर राती वा मन्द उज्यालामा आँखाले देख्न सक्दैन। यसका लक्षण मन्द उज्यालो वा राती हेर्न कठिन हुने, भाडा पखाला, दादुरा जस्ता रोगले सताउने, आँखाको कोर्निया सुक्खा, धमिलो र उठेको हुने आदि हुन्। यस रोगको समयमा उपचार हुन नसकेमा बालबालिका दृष्टिविहीन पनि हुन सक्छन्। यस रोगबाट बच्न बालबालिकालाई भिटामिन "ए" युक्त खाना खुवाउनुपर्छ। दैनिक रूपमा आँखाको हेरचाह र सुरक्षा गर्नुपर्छ। हरियो सागसब्जी, पहुँला फलफूल, दुध, दही, अन्डा, कलेजो आदि प्रशस्त मात्रामा खुवाउनुपर्छ। आमाको दुध दुई वर्षसम्म खुवाउनुपर्छ। छ महिनाभन्दा बढी उमेर भएका बालबालिकालाई छ छ महिनामा भिटामिन "ए" को क्याप्सुल खुवाउनुपर्छ। स्वास्थ्य शिक्षाको माध्यमबाट रतन्धो रोगसम्बन्धी जनचेतना फैलाउनुपर्छ।

५. स्कर्भी (Scurvy) : स्कर्भी शरीरमा भिटामिन "ए" को कमीले लाग्ने रोग हो। यस रोगले आक्रमण गर्दा गिजा सुन्निने र पाक्ने हुन्छ। यसका लक्षण घाउ, चोट पटक लाग्दा रगत बगिरहने, शरीरमा राता राता डाम देखा पर्ने, रुखाखोकी बढी लाग्ने आदि हुन्। यसबाट बच्न शरीर स्वस्थ र सफा राख्नुपर्छ। दैनिक रूपमा भिटामिन 'सी' भएका अमला, अम्बा, सुन्तला आदि जस्ता खाद्य पदार्थ खानुपर्छ। नियमित रूपमा दाँत माभूने, गिजामा अडकिएका वस्तुलाई निकाल्ने गर्नुपर्छ। यो रोग लागेमा चिकित्सकको रायसुभाषण लिनुपर्छ। स्वास्थ्य शिक्षाको माध्यमबाट जनचेतना फैलाउनुपर्छ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । कुपोषणजन्य रोगका वर्गीकरण र रोकथाम पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि सोही स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) तपाईंलाई वा तपाईंको परिवारमा कसैलाई कुपोषण जन्य रोग लागेको छ ? त्यससम्बन्धी देखेको र अनुभव गरेका कुरा साथीलाई बताउनुहोस् ।
- (ग) तपाईंको परिवारमा वा छिमेकमा कसैलाई कुपोषणसँग सम्बन्धित कुनै रोग लागेको भने तपाईं के सल्लाह दिनुहुन्छ ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य (Community Health and Mental Health)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) कुपोषणजन्य रोगहरूको वर्गीकरण गर्न, रोगका कारण, लक्षण र रोकथामका उपाय अपनाउन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) सुकेनास रोगका लक्षण के के हुन् ? सुकेनासको रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ ?
- (ख) ख्याउटे रोगका लक्षण के के हुन् ? ख्याउटे हुनबाट बच्न कसरी सकिन्छ ?
- (ग) रक्तअल्पता रोगका लक्षण के के हुन् ? रक्तअल्पताको रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ ?
- (घ) रतन्धो रोगका लक्षण के के हुन् ? रतन्धोको रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ ?
- (ङ) स्कर्भी रोगका लक्षण के के हुन् ? स्कर्भीको रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सिकारुलाई कुपोषणजन्य रोगहरू, ती रोग लाग्नुका कारण र ती रोगका रोकथामका उपायबारे छलफल प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । सिकारुलाई कुपोषणजन्य रोगसम्बन्धी उनीहरूको अनुभव व्यक्त गर्ने अवसर दिनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



उपभोक्ता स्वास्थ्य सुरक्षा

कार्ड नं. २२
तह ३



१ घ.
३६ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

उपभोक्ता स्वास्थ्य सुरक्षामा स्थानीय तहमा उपलब्ध खानाबाट सन्तुलित भोजन प्राप्त गर्ने तरिका

हाम्रो स्थानीय स्तरमा विभिन्न अन्न, गेडागुडी, सागपात, तरकारी जस्ता खानेकुरा उत्पादन हुन्छन् । ती खानेकुरा ताजा र स्वस्थ हुन्छन् । ती मुख्य खाद्य वस्तुमा चामल, मकै, गहुँ, कोदो, फापर, सिमी, भटमास, मुसुरो, आलु, मुला, हरिया सागपात तथा फलफूल हुन् । यी खानेकुरालाई शरीरमा कामका आधारमा शक्ति दिने, वृद्धि गर्ने र रक्षा गर्ने गरी तीन समूहमा विभाजन गर्न सकिन्छ । शक्ति दिने, शरीर वृद्धि र रक्षा गर्ने यी तिनै समूहका खानेकुराको उचित मात्रा मिलाएर खाइएको खानालाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ । सन्तुलित भोजन पर्याप्त खाएमा हाम्रो शरीरलाई चाहिने सबै प्रकारका पोषण तत्त्व प्राप्त हुन्छन् । स्थानीय रूपमा उपलब्ध भएका खानालाई सन्तुलित रूपमा खाने गर्नुपर्छ । सबै प्रकारका खानेकुरा मिलाएर खानुपर्छ भन्ने जानकारी नहुँदा मानिस असन्तुलित भोजन गर्ने गर्छन् । भातसँग दाल मात्र खाएमा रक्षा गर्ने खाना समावेश हुँदैन । भात वा रोटीसँग साग वा अन्य तरकारी मात्र खाएमा शरीर वृद्धि गर्ने खानाको अभाव हुन्छ । त्यसैले भात वा मकैको च्याँखलाको भात, गहुँ, कोदो, मकै, ढिँडो, दाल, गेडागुडी र हरियो सागपातको तरकारी तथा फलफूल समावेश गरी सन्तुलित भोजन बनाउन सकिन्छ । दुधबाट प्रोटीन, आलुबाट कार्बोहाइड्रेट प्राप्त गर्न सकिन्छ । एक छोक खानामा सबै प्रकारको खाना समावेश गरी भोजन तयार गर्न कठिन हुन्छ । त्यसैले बिहान, दिउँसो, बेलुका भिन्न भिन्न प्रकारका खाना खाएमा पनि हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने सबै प्रकारका पौष्टिक तत्त्व प्राप्त हुन्छन् । अतः स्थानीय रूपमा उपलब्ध तिनै समूहका खाना समावेश गरी सन्तुलित भोजन सेवन गर्नुपर्छ ।

खाना पकाउँदा पोषणको संरक्षण गर्ने तरिका

प्राकृतिक रूपमा पौष्टिक तत्त्वयुक्त भए पनि खाना तयार गर्न नजान्दा खानामा भएका पौष्टिक तत्त्व नष्ट हुन सक्छ । तसर्थ खाना पकाउँदा त्यसमा भएका पौष्टिक तत्त्व संरक्षण गर्नका लागि विभिन्न कुरामा ध्यान दिनुपर्छ । त्यसैले खाना पकाउँदा छोपेर पकाउनुपर्छ । पकाएको खाद्य वस्तु र नपकाएको खाद्य वस्तु मिसाउनुहुँदैन । घरको भान्साकोठा र भण्डार सुविधा सुरक्षित एवम् पर्याप्त हुनुपर्छ । आलु, सखरखण्डका बोक्रा धेरै बाक्लो तास्नुहुँदैन । खानेकुरा धेरै भुट्टु र तार्नुहुँदैन । सागसब्जी काटेर पखाल्नुहुँदैन । खाना पकाउँदा राम्रो देखाउन सोडा हाल्नुहुँदैन । यसले खानामा भएको पौष्टिक तत्त्व नष्ट गर्छ । घिउलाई कम तताउनुपर्छ । सागसब्जी धेरै मसिनो गरी काट्नुहुँदैन ।

प्याकेटका खानाका बेफाइदा

हाम्रो घर वरपर वा सिकाइ केन्द्रमा प्याकिङ गरेर राखिएका तयारी खाना खाने प्रचलन बढ्दै गएको छ । त्यस्ता पदार्थमा चाउचाउ, आलुचिप्स, बिस्कुट, मिठाईका प्याकेट, मासु एवम् फलफूलका सुकुटी, दालमोठ र भुजियाको प्याक जस्ता खाद्य पदार्थ पर्छन् । यस्ता प्रकारका खाना धेरै खाने गर्नाले हाम्रो स्वास्थ्यमा असर पुगिरहेको हुन्छ । ती खानालाई राम्रो र खराब नहोस् भनेर उत्पादकले विभिन्न किसिमका रासायनिक मिसाएका हुन्छन् । लामो समयसम्म रहेका खाद्य पदार्थमा पौष्टिक तत्त्व क्रमशः घट्दै जान्छ । यसले हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्त्वको मात्रा पूर्ति गर्नुको सट्टा हानि पुऱ्याउँछ । खाँदा मिठा र स्वादिला भए पनि उक्त खानेकुरामा भिटामिन, प्रोटीन एवम् अन्य पौष्टिक तत्त्व नाश भएका हुन्छन् । नयाँ नयाँ रङहरूको प्रयोग, तयार गर्ने ठाउँमा हुने फोहोर आदिले गर्दा मानिसको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष रूपमा हानि पुगिरहेको हुन्छ । प्याकेटका खानाका बेफाइदालाई बुँदागत रूपमा तल उल्लेख गरिएको छ :

- (क) हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने सबै पौष्टिक तत्त्व पर्याप्त मात्रामा हुँदैनन् ।
- (ख) प्याकिङ गरिएका खानेकुरामा विभिन्न रङ, इस्ट, टेस्टिङ पाउडर आदि अखाद्य वस्तु मिसाइको हुँदा स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्छ ।
- (ग) तयारी खानामा उपभोग गर्ने मिति स्पष्ट उल्लेख नहुँदा खानाको प्रयोग गर्ने समयवाधि नाघी खाना विषालु हुन सक्छ ।
- (घ) यस्ता खानेकुराको प्रयोगबाट उच्च रक्तचाप, जन्डिस, भ्रूडा पखाला जस्ता रोगले आक्रमण गर्न सक्छ ।
- (ङ) बालबालिकाको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा बाधा पुग्ने र स्मरण शक्ति कम हुन्छ ।
- (च) प्याकिङ गरिएका खानेकुरा कम गुणस्तरका हुन्छन् ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । उपभोक्ता खाद्य सुरक्षा पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि सोही स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) तपाईं घरमा कुन कुन खाना बनाउनुभएको छ, कसरी बनाउनुभएको छ, तपाईंले वा घरमा खाना पकाउँदा पोषण तत्त्व नष्ट हुने गरी पकाउनुभएको छ वा सुरक्षित हुने गरी पकाउनुभएको छ ? अनुभव साथीलाई सुनाउनुहोस् ।
- (ग) स्थानीय खाद्य वस्तु प्रयोग गरी एक हप्ताका लागि सन्तुलित भोजन तालिका बनाउनुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य (Community Health and Mental Health)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) उपभोक्ता स्वस्थ संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा बताउन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) स्थानीय खाद्यवस्तु सन्तुलित भोजनका लागि किन योग्य हुन्छन् ?
- (ख) भात पकाउँदा चौलानी किन फाल्नुहुँदैन ?
- (ग) तरकारी किन छोपेर पकाउनु हुँदैन ?
- (घ) प्याकेटका खानाको बेफाइदा लेख्नुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । उपभोक्ता सुरक्षका लागि स्थानीय खाद्य वस्तुको महत्त्वबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । पोषण तत्त्व नाश नहुने तरिकाबाट खाना बनाउने तरिकाबारे छलफल र प्रश्नोत्तर गरी प्रस्ट पार्नुहोस् । प्याकेटयुक्त खानेकुरा स्वास्थ्यका लागि किन हानिकार हुन्छ ? छलफल र प्रश्नोत्तर गरी प्रस्ट पार्नुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



सरुवा रोगका प्रक्रिया र सङ्क्रमित रोग

कार्ड नं. २३
तह ३

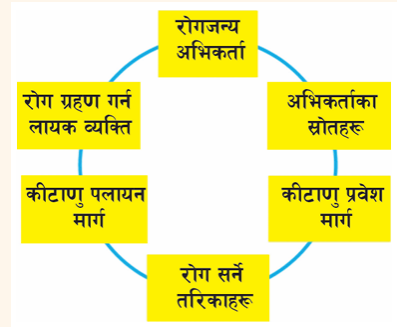


२ घ.
१७ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

रोग र उपचार : तपाईंको घरपरिवार, टोलछिमेकमा कसैलाई रोग लागेको छ ? छ भने कस्तो प्रकारको रोग लागेको हो ? तपाईंले सोधखोज गर्नुभएको छ वा छैन ? तपाईंलाई थाहा छ, स्वस्थ खानपान र जीवनशैली भएका व्यक्ति निरोगी हुन्छन् । रोगसँग लड्ने क्षमता नभएमा हामी बिरामी पर्न सक्छौं । टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने, घाँटी दुख्ने, जरो आउने, कमजोर हुने र काम गर्न नसक्ने हुन्छौं । रुगाखोकी, भाडापखाला, हैजा, टाइफाइड, लुतो, ठेउला, लहरेखोकी, क्षयरोग, निमोनिया, कोभिड-१९ आदि सरुवा रोग हुन् । सरुवा रोग खाना, पानी, हावा, लुगाफाटा, रगत, सुई आदिका माध्यमबाट सर्छन् । रोग सर्ने र नसर्ने गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । हाम्रो दैनिक जीवनमा विभिन्न खालका दुर्घटना हुन सक्छन् । आगाले पोल्नु, धारिला हतियारले काट्नु, नाथ्री फुट्नु, कुकुरले टोकनु, पानीमा डुब्नु, करेन्ट लाग्नु, लडेर हात खुट्टा भाँचिनु आदि दुर्घटनाका उदाहरण हुन् । यस्ता दुर्घटना हुनबाट बचाउनका लागि दिइने शिक्षा सुरक्षा शिक्षा हो । तपाईंले पोलाइ सहन नसकेर पोलेको भागलाई पानीमा डुबाउनुभएको छ होला । त्यो प्राथमिक उपचारको उदाहरण हो । प्राथमिक उपचार दुर्घटना स्थलमा नै गरिन्छ ।

सरुवा रोगका प्रक्रिया (Process of communicable diseases): रोग लाग्ने कारक तत्त्व, कारक तत्त्व विकास हुने व्यक्ति र व्यक्तिको वरपरको वातावरणको अन्तरक्रियाबाट सरुवा रोग लाग्न सक्छ । रोगका कारक तत्त्व, व्यक्ति र वातावरणबिचको सम्बन्धलाई सरुवा रोगको प्रक्रिया भनिन्छ । सरुवा रोग प्रक्रियामा निम्नलिखित तत्त्व समावेश हुन्छन् :



रोगजन्य अभिकर्ता (Causative agent) : रोग लगाउन सक्ने जीवाणु, विषाणु, रिकेट्सिया, प्रोटोजोवा तथा परजीवी आदिलाई रोगजन्य अभिकर्ताका रूपमा चिनिन्छ ।

अभिकर्ताका स्रोत (Source of agent) : स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउने र कीटाणु उत्पन्न गराउने स्रोत अभिकर्ताका स्रोत हुन् । बिरामी व्यक्ति, पशुपक्षी, फोहोरमैला आदि रोगजन्य अभिकर्ताका स्रोत हुन् । यस्ता स्रोतबाट रोगका कीटाणु विभिन्न प्रवेश मार्ग हुँदै रोगजन्य अभिकर्तासम्म पुग्छन् ।

कीटाणु प्रवेशमार्ग (Mode of entry) : रोगी व्यक्ति, पशुपक्षी तथा वातावरणमा रहेका कीटाणु मानिसको शरीरमा श्वासप्रश्वास, खाना वा खोप आदिका माध्यमबाट प्रवेश गरी बिरामी बनाउन सक्छन् । यिनलाई कीटाणु प्रवेश मार्ग भनिन्छ ।

रोग सर्ने तरिका (Mode of transmission) : रोगका कीटाणु रोगी व्यक्तबाट निरोगी व्यक्तमा सर्न सक्छन् । जनावरले टोकेमा, फोहोर हातले खानेकुरा खाएमा, रोगी व्यक्तले प्रयोग गरेका सरसामान निर्मलीकरण नगरी प्रयोग गरेमा, रोगीको जुठो खाएमा, मुख नछोपी हाँच्छुँ गरेमा, बिरामीसँग घुलमिल गरेमा आदिका कारण रोग सर्न सक्छन् ।

कीटाणु पलायन मार्ग (Mode of escape) : सरुवा रोगका कीटाणु जुन ठाउँबाट शरीरभित्र प्रवेश गर्छन् त्यहीँ ठाउँबाट बाहिर निस्कने गर्छन् र रोग फैलाउने गर्छन् । जस्तै: नाक, मुख, छाला आदिका माध्यमबाट कीटाणु शरीर बाहिर निस्कन्छन् ।

रोग ग्रहण गर्न लायक व्यक्ति (Susceptible host) : रोग लाग्ने सम्भावना धेरै भएको व्यक्तिलाई रोग ग्रहण गर्न लायक व्यक्तिका रूपमा चिनिन्छ । रोग प्रतिरक्षा कम भएका वा पौष्टिक तत्त्व नपाएका व्यक्ति रोग ग्रहण गर्न लायक हुन सक्छन् ।

सरुवा रोगको चक्र र चरण (Diseases Cycle/Stage of communicable diseases) : मानिसको शरीरमा रोगका कीटाणु प्रवेश गरेर रोग उत्पन्न गरी लक्षण देखा परी विभिन्न अवस्था पार गर्दै रोगका कीटाणुबाट मुक्त हुनेसम्मको अवस्थालाई सरुवा रोगको चक्र वा चरण भनिन्छ । यस अवस्थामा सङ्क्रमण काल वा सराई अवधि, आक्रमण काल, चरम उत्कर्ष काल, अवरोहण काल, सुधारात्मक काल, स्वास्थ्यलाभ काल गरी छओटा चरण हुन्छन् ।

सङ्क्रमित सुई र रगतबाट सर्ने रोगको परिचय र बच्ने उपाय : फोहोर वा पुनःप्रयोग गरिएका सुई, सिरिन्ज वा सङ्क्रमित व्यक्तिको रगतसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क हुँदा विभिन्न गम्भीर रोगहरू सर्न सक्छन् । ती रोगहरू एचआईभी/एड्स, हेपाटाइटिस 'बी' र हेपाटाइटिस 'सी' हुन् । यस्ता रोगहरूलाई रगतजन्य (blood borne) रोग भनिन्छ । यी रोगहरू विशेष गरी एक व्यक्तिको रगत प्रयोग भएको सुई अर्को व्यक्तिको प्रयोग गर्दा, सङ्क्रमित व्यक्तिको रगत, वीर्य वा अन्य शारीरिक तरल पदार्थ खुला घाउ वा श्लेष्मा झिल्लीमाफत शरीरमा प्रवेश गर्दा, रूझाव भएको घाउमा सङ्क्रमित रगत लाग्दा, असुरक्षित रगत चढाउँदा सर्ने गर्छन् । यी रोगबाट बच्न सुई र सिरिन्ज सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्ने, हरेक पटक नयाँ, सफा र बाँकीबाट नखोलिएको सुई प्रयोग गर्ने, सुई वा सिरिन्ज कहिल्यै साझा नगर्ने । रगत परीक्षण गरेर मात्र रगत चढाउने, रूदान वा रूसञ्चार गर्नु अघि रगतमा परीक्षण अनिवार्य गरिने । स्वास्थ्यकर्मीले हातमा पन्जा, मास्क, एग्लोन आदि लगाउने । सुई वा धारिलो वस्तु चलाउँदा सावधानी अपनाउने । रगत र सुईमाफत सर्ने रोगबारे विद्यालय, समुदाय र स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा सचेतना फैलाउने । असुरक्षित यौन व्यवहारबाट पनि यी रोगहरू सर्न सक्ने भएकाले सुरक्षित यौन व्यवहार अपनाउने । हेपाटाइटिस 'बी' को खोप लगाएर यस रोगबाट जोगिन सकिन्छ ।

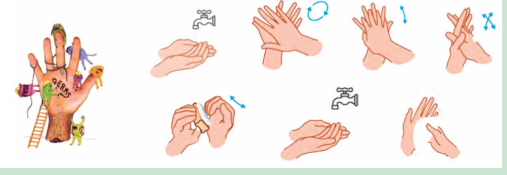


२. सिकाइ क्रियाकलाप

(क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । रोग र उपचार, सरुवा रोगका प्रक्रिया, सङ्क्रमित सुई र रगतबाट सर्ने रोग पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि सोही स्थानमा राख्नुहोस् ।

(ख) सङ्क्रमित तथा रोगबाट बच्न र बचाउन तपाईं के के गर्न सक्नुहुन्छ, सिक्नुपर्ने अध्ययन गरेका आधार र आफ्नो विचारका आधारमा लेख्नुहोस् ।

हेर्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् :



३. विषय क्षेत्र

रोग (Disease)

४. सिकाइ उपलब्धि

(क) सरुवा रोगको प्रक्रिया, चक्र र चरण बताउन

(ख) सङ्क्रमित सुई/रगतबाट सर्ने रोगको परिचय र रोकथामका उपाय बताउन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

(क) रोग भनेको के हो ? रोगबाट कसरी सुक्षित हुन सकिन्छ ?

(ख) सरुवा रोग लाग्ने प्रक्रिया के के हुन् ?

(ग) सङ्क्रमित सुई/रगतबाट सर्ने रोगको परिचय दिनुहोस् ।

(घ) सङ्क्रमित सुई/रगतबाट सर्ने रोगको रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । रोग र उपचार, सरुवा रोगका प्रक्रिया, सङ्क्रमित सुई र रगतबाट सर्ने रोग छलफल प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । साबुन लिएर नजिकको धारामा जानुहोस् र प्रक्रिया पुऱ्याएर हात धुने अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



टन्सिल र फ्यारेन्जाइटिस रोग

कार्ड नं. २४
तह ३



२ घ.
१० मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

टन्सिलाइटिस (Tonsillitis)

सहजकर्ता : के आज तिमीलाई सन्चो छैन पूजा ?

पूजा : सर मेरो मुखको भित्रपट्टि घाँटीको फेदमा दुखेको छ, थुक पनि निल्न सकेको छैन ।

सहजकर्ता : खै हेरौं त । ओहो ! तिमीलाई त टन्सिलाइटिस पो भए जस्तो छ त ।

पूजा : हो र, यो टन्सिलाइटिस भनेको के हो सर ?

सहजकर्ता : हाम्रो मुखको भित्रपट्टि घाँटीको फेदमा टन्सिल नामको नरम तन्तुको जोडी हुन्छ । यो भाग सङ्क्रमित हुनुलाई टन्सिलाइटिस भनिन्छ । यस्तो समस्या धेरै जसो बालबालिकामा देखा पर्छ ।

पूजा : टन्सिल कस्तो हुन्छ र सर ?

सहजकर्ता : (चित्र देखाउँदै) मुख आँ गरेर हेर्दा सजिलै यसलाई देख्न सकिन्छ । गुलाबी रङको भिल्लिले यसलाई ढाकेको हुन्छ ।

पूजा : यो रोग के कारणले गर्दा लाग्छ सर ?

सहजकर्ता : हुन त यो रोग सामान्य भाइरस र ब्याक्टेरियाका कारणले लाग्छ । साथै धुलो, धुवाँ तथा चिसोको एलर्जीका कारणले हुने गर्छ ।

पूजा : यो रोग लाग्यो भने के के हुन्छ सर ?

सहजकर्ता : खाना तथा थुक निल्दा घाटी दुख्ने, टाउको दुख्ने, जरो आउने, टन्सिल रातो हुने र पाक्ने हुन्छ ।

पूजा : यस्तो रोगबाट बच्ने उपाय के होला त सर ?

सहजकर्ता : ल मुन है त । यसबाट बच्न दैनिक खानापछि दाँत माफ्ने, भिडभाडमा नजाने, चिसो, धुलो धुँवाबाट बच्ने, सफा रहने, सन्तुलित खाना खाने, समस्या आउनासाथ नजिकैको स्वास्थ्य सस्थामा गएर जचाउने गर्नुपर्छ ।



फ्यारेन्जाइटिस (Pharyngitis)

तपाईंलाई कुनै समयमा घाँटी दुखेको थियो ? स्वर परिवर्तन भएको महसुस गर्नुभएको थियो ? घाँटी पोलेको थियो ? खाना, पानी र श्वास निल्न गारो भएको थियो ? यदि यस्तो भएको थियो भने तपाईंको घाँटीको पछाडिको नाक, मुख, खाना नली तथा श्वासनली खुलेको भाग कण्ठ (Pharynx) रातो भएको र सुन्निएको हुन सक्छ । यसलाई फ्यारेन्जाइटिस वा घाँटी/गला दुख्न रोग भनिन्छ । यो रोग सबै उमेरका मानिसलाई लाग्छ । प्राय १५ वर्षमुनिका बालबालिका यस रोगबाट बढी मात्रामा ग्रसित हुने गरेको पाइन्छ । खास गरी यो रोग भाइरस र ब्याक्टेरियाका कारणले हुन्छ । यो रोग लाग्दा कहिलेकाहीँ बिरामीलाई हाच्छ्युँ आउने, खोकी लाग्ने, रुगा लाग्ने, टाउको दुख्ने, शरीर दुख्ने, कमजोरी महसुस हुने, काम जरो आउने, बान्ता आउनेसमेत हुन्छ । यसबाट बच्नका लागि जाडो मौसममा शरीरलाई न्यानो पार्ने, बाक्लो कपडा लगाउने, प्रशस्त मात्रामा दाल, गेडागुडीको रस तथा ज्वानाको भोल खाने, आराम गर्ने, एक चिया गिलास मनतातो पानीमा एक चम्चा नुन राखेर दिनमा तीन चार पटक कुल्ला गर्ने गर्नुपर्छ । विशेष गरी चिसो पेय पदार्थ बरफ, आइसक्रिम, मिठाई जस्ता चिज खानु हुँदैन । साथै धुलो, धुवाँ र चिसोबाट सुरक्षित रहनुपर्छ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । टन्सलाइटिस र फ्यारेन्जाइटिस रोगहरू पढेर के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि सोही स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) तपाईंलाई अहिलेसम्म टन्सलाइटिस भएको छ कि छैन ? यदि छ भने आफ्ना अनुभव सुनाउनुहोस् र भएको छैन भने अरूसँग सोधखोज गरेर यसका लक्षण र रोकथामका उपाय प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ग) फ्यारेन्जाइटिस हुँदा कस्ता लक्षण देखिन्छन् ? यसको रोकथामका उपाय के के होलान् ? समूहमा छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

रोग (Disease)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) टन्सिल र फ्यारेन्जाइटिस रोगको कारण र रोकथामका उपाय अपनाउन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) टन्सलाइटिस भनेको के हो ?
- (ख) टन्सलाइटिसका लक्षण के के हुन् ?
- (ग) टन्सलाइटिसबाट बच्न के के गर्नुपर्छ ?
- (घ) फ्यारेन्जाइटिस रोग भनेको के हो ? यो रोग के कारण लाग्छ ?
- (ङ) फ्यारेन्जाइटिस रोगबाट बच्ने उपाय के के हुन् ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । टन्सिल र फ्यारेन्जाइटिस रोग के हो, यसका लक्षण, रोग लाग्नाको कारण र बच्ने उपाय छलफल प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । यी रोगका सम्बन्धमा सिकारुको अनुभव व्यक्त गर्ने अवसर दिनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



**खाना तथा पानीजन्य र हावाबाट
सर्ने रोग**

कार्ड नं. २५
तह ३



२ घ.
१७ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

खाना तथा पानीजन्य रोग (Food and water borne diseases)

तपाईंले घरमा तथा सिकाइ केन्द्रमा पिउने पानीको स्रोत सफा छ वा फोहोर छ ? याद गर्नुभएको छ कि छैन ? प्रदूषित खाना र पानीबाट हामीलाई विभिन्न रोग लाग्छन् । त्यसैले हामीले पिउने पानी तथा खाना सधैं सफा र स्वस्थ हुनुपर्छ । हामीले पानीको मुहान तथा घर वरिपरि जथाभावी फोहोर र दिसापिसाब गर्नु हुँदैन । जथाभावी फोहोर गरेमा भिँगा आएर बस्छन् । फोहोरमा बसेका भिँगा हाम्रो खानामा आएर बस्न सक्छन् । त्यस्तो खानेकुरा खाँदा हामीलाई विभिन्न रोग लाग्न सक्छन् । प्रदूषित पानी पिउँदा विभिन्न किसिमका सरुवा रोग लाग्न सक्छन् । विशेष गरी फोहोर खाना र फोहोर पानीबाट भ्रुडापखाला, हैजा, आउँ, टाइफाइड, हेपाटाइटिस जस्ता रोग बढी मात्रामा लाग्न सक्छन् । हामीले सधैं सफा पानी र ताजा एवम् सफा खानेकुराको उपभोग गर्नुपर्छ । यसो गर्दा खाना र पानीको माध्यमबाट लाग्ने रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

खाना तथा पानीजन्य रोगका कारण, लक्षण र रोकथामका उपाय (Causes, symptoms and preventive measures of food and water born diseases):

प्रदूषित खाना र पानीको माध्यमबाट सर्ने रोग खाना तथा पानीजन्य रोग हुन् । यस्ता रोगका कारक तत्त्व, सर्ने तरिका, लक्षण र रोकथाम देहायअनुसार छन् :

| रोग | कारक तत्त्व | सर्ने तरिका | लक्षण | रोकथाम |
|--------------|--------------------------------|--|--|--|
| भ्रुडा पखाला | भाइरस, ब्याक्टेरिया तथा परजीवी | प्रदूषित पानी पिउनाले, सङ्क्रामित सामग्रीद्वारा, रोगको वाहकद्वारा, फोहोर पानी प्रयोग | पेट दुख्ने, एक दिनमा तीन वा सोभन्दा बढी पटक पातलो दिसा लाग्ने, वाकवाक आउने, बान्ता हुने, जरो आउने, कमजोरी हुने, खाना खान रुचि नहुने, जलवियोजन हुने | पानीलाई राम्ररी उमालेर मात्रै खाने, खाना खानुअघि साबुन र पानीले मिचिमिची हात धुने, शौचालयमा मात्र दिसापिसाब गर्ने, बासी, सडेगलेका र भिँगा भन्केका खाने कुरा नखाने, पानीको स्रोत वरिपरि नियमित सरसफाइ गर्ने |
| आउँ | अमिबा | दूषित, बासी तथा सडेगलेका खानेकुरा खानाले, अस्वास्थ्यकर व्यवहारले, सङ्क्रामित सामग्रीद्वारा, रोगको वाहकद्वारा | पेट दुख्ने, अरुचि हुने, कमजोरी हुने, वाकवाक र बान्तासमेत आउने, रगत मिसिएको पातलो दिसा हुने, पटक पटक फिज युक्त, चिप्लो र पातलो दिसा हुने, पेट कटकट दुख्ने | बासी, सडेगलेका र भिँगा भन्केका खानेकुरा नखाने, पानीको मुहान वरिपरि फोहोर नगर्ने, शौचालयमा मात्र दिसापिसाब गर्ने, खाना खानु अघि साबुन र पानीले हात धुने |
| टाइफाइड | ब्याक्टेरिया | प्रदूषित खाने कुरा खानाले, पानीका स्रोत वरिपरि दिसा, पिसाब तथा फोहोर गर्नाले, रोग लागेका व्यक्तिसँग लसपस गर्नाले | पेट दुख्ने, पातलो दिसा तथा वाकवाक आउने, टाउको दुख्ने तथा ज्वरो आउने, अरुचि हुने, कमजोरी हुने, जटिल अवस्थामा आन्द्राबाट रक्तस्राव हुने, जिउ गल्ने | पानीको मुहान वरिपरि फोहोर नगर्ने, सरसफाइमा ध्यान दिने, बासी, सडेगलेका र भिँगा भन्केका खानेकुरा नखाने, टाइफाइड विरुद्धको खोप दिन |



| | | | | |
|--|------------------------|---------------------------|---|---|
| हावाबाट सर्ने रोगहरू क्षयरोग, कोरोनाभाइरस, खम्बा, चिकनपक्स खोकी | भाइरस, ब्याक्टेरिया | लगातार खोकी र हाच्छुँ, | जरो र टाउको दुखाइ, घाँटी दुख्ने वा सुख्खा हुने, सास फेर्ने गाह्रो हुने, शरीर दुख्ने र थकान कहिलेकाहीँ छालामा फोका वा डाबर आउने | खोकी वा हाच्छुँ गर्दा मुख र नाक ढाक्ने । नजिक सम्पर्कबाट बच्ने, सङ्क्रमित व्यक्तिसँग टाढा रहने, सफा र हावाप्रवाहयुक्त कोठा प्रयोग गर्ने, नियमित रूपमा कोठा हावामा छिर्न दिने, साबुनपानीले हात धोइराख्ने, हातको कुहिनोमा वा रुमालमा हाच्छुँ/खोकी गर्ने, शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बलियो बनाउने । खम्बा, चिकनपक्स जस्ता रोगहरूका लागि आवश्यक खोप लगाउने, लक्षण देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिने |
|--|------------------------|---------------------------|---|---|

२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । दूषित खाना, पानी र हावाबाट सर्ने रोग पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) तपाईंलाई दूषित खाना, पानी र हावाबाट सर्ने कुनै रोग लागेको छ ? छ भने कस्तो अनुभव गर्नु भएको छ, साथीलाई आफ्नो अनुभव सुनाउनुहोस् ।
- (ग) यी रोग लाग्न नदिन घर परिवार र छिमेकमा तपाईं कस्तो सल्लाह दिनुहुन्छ ? साथीसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

रोग (Disease)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) दूषित खाना, हावा र पानीको माध्यमबाट सर्ने रोगहरूको परिचय दिन र रोकथामका उपाय अवलम्बन गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) दूषित खाना र पानीबाट कुन कुन रोग लाग्छन् ?
- (ख) भाडापखलाको लक्षण के के हुन् ?
- (ग) भाडा पखाला रोगबाट बच्न के के गर्नु पर्छ ?
- (घ) दूषित हावाबाट कुन कुन रोग सर्छन् ?
- (ङ) दूषित हावाबाट सर्ने रोगबाट बच्न के के गर्नुपर्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । दूषित खाना, पानी र हावाबाट सर्ने रोग, लक्षण, लाग्नुको कारण र रोकथामका उपाय छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । यी रोगसँग सम्बन्धित सिकारुको अनुभव व्यक्त गर्ने अवसर दिनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



प्राथमिक उपचार र दुर्घटना

कार्ड नं. २६
तह ३



२ घ.
१७ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

दुर्घटना : हामीले होस् नपुन्याउँदा वा भवितव्य रूपमा जहाँ जस्तो ठाउँमा पनि दुर्घटना हुन सक्छ । सिकाइ केन्द्र, घर एवम् बाटामा हिँड्दा दुर्घटना हुन सक्छ । दुर्घटनाबाट बच्नका लागि भन्ड्याड र शौचालयमा रेलिड वा भित्ता समाएर हिँड्ने, अँध्यारामा टर्च बालेर वा उज्यालो बनाएर मात्र हिँड्ने, विद्युत्का लागि राखिएका सर्किट र स्विच नचलाउने, रेलिडमा चढ्ने, भुन्डिने तथा तानिने कार्य नगर्ने, धारा र नुहाउने कोठामा चिप्लो छ भने सफा गर्ने, धारिला हात हतियारसँग खेल्ने र चल्ने काम नगर्ने, भान्साकोठामा आगो नचलाउने, तातो भाँडा छुँदा सावधान हुने र तातो खानेकुरा खाँदा हतार नगर्ने, विज्ञान प्रयोगशालामा सामग्री प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने, खाल्टाखुल्टी नभएको मैदानमा मात्रै खेल्ने गर्नुपर्छ । यदि दुर्घटना भई घाउचोट भयो भने प्राथमिक उपचार गर्नुपर्छ । घाइतेलाई स्वास्थ्य संस्थामा पुऱ्याउनुभन्दा पहिला दुर्घटना स्थलमै गरिने उपचारलाई प्राथमिक उपचार भनिन्छ । प्राथमिक उपचारले मात्र निको नहुने घाउचोटका लागि अस्पताल गई उपचार गर्नुपर्छ ।

(क) घाउ : छालामा काटिएर, थिचिएर, ताताले पोलेर घाउ हुन सक्छ । घाउ हुँदा छालाबाट रक्तस्राव पनि हुन सक्छ । घाउ विभिन्न किसिमका हुन्छन् । छाला काटिएर भित्रको मांसपेशी देखिएको घाउलाई खुला घाउ भनिन्छ । त्यस्तै छाला थिचिएर वा च्यापिएर बाहिरबाट देखिने निलो वा कालो घाउलाई बन्द घाउ भनिन्छ । घाउ हुँदा प्राथमिक उपचार गर्नुपर्छ । घाउ भएको भागमा कुनै वस्तु भएमा हटाएर सफा राख्ने, घाउबाट रगत बगिरहेको भए बिरामीलाई सजिलोसँग सुताउने, घाउ भएको भागलाई छातीको सतहभन्दा माथि हुने गरी उठाउने, धेरै रगत बन्न नदिन घाउलाई सफा कपडाले ढाकेर हलुकासँग थिच्ने, घाइतेलाई नआतितनका लागि सान्त्वना दिने, घाइतेको अवस्था बिग्रन नदिन स्वास्थ्य संस्थामा लगेर उपचार गराउने

(ख) रक्तस्राव : तपाईंले आफ्नो वा अरू कसैको शरीरमा चोट लागेर रगत बगेको देख्नुभएको छ ? यसरी घाउबाट रगत बग्नु नै रक्तस्राव हो । धारिला हात हतियारले काटेर, गह्रौं वस्तुले थिचेर वा च्यापिएर शरीरमा घाउ लागेपछि रक्तस्राव हुन्छ । काटेको घाउबाट लामो समयसम्म रक्तस्राव भएमा शरीरमा रगतको कमी भई बिरामीको मृत्यु पनि हुन सक्छ । रक्तस्राव हुँदा पनि प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ । यदि घाइते अप्ठ्यारो ठाउँमा भए सजिलो ठाउँमा राख्ने, घाउ वा रक्तस्राव भएको ठाउँमा बाहिरी फोहोर भए हटाई सफा पार्ने, रक्तस्राव रोक्न सफा कपास वा कपडा घाउ लागेको ठाउँमा राखी हलुकासँग थिच्ने, घाइतेलाई सुताएर रक्तस्राव भएको भागलाई मुटुको सतहभन्दा केही माथि पर्ने गरी अड्याउने, घाइतेको अवस्था जटिल भएमा जति सक्दो चाँडो स्वास्थ्य संस्थामा पुऱ्याउने

(ग) नाथ्री फुट्नु : नाकभित्रको प्वालको सतहमा कमजोर रक्तनली हुन्छन् । गर्मीमा नाकको प्वाल सुक्खा हुँदा रक्तनली फुटेर नाकबाट रगत आउँछ । नाकमा चोट वा धक्का लाग्दा, नाक कोट्याउँदा, घाउ हुँदा नाकबाट रगत आउन सक्छ । रुगा लागेको बेला पनि यस्तो हुन सक्छ । सिर्जनालाई चाहिँ नाकमा चोट लागेर रगत बगेको भन्दै उहाँले सिर्जनालाई आरामदायी कुसीमा राख्नुभयो । त्यसपछि सिर्जनाको नाकबाट रगत बगिरहेकाले नाकलाई बिस्तारै औँलाले थिच्नुपर्छ । दुई/तीन मिनेटपछि बिस्तारै थिचेको हात निकाल्दा रगत बन्न छोड्छ । नाकभित्र बिस्तारै सफा कपास राखेर औँलाले थिच्दा पनि रगत बन्न रोकिन्छ । गर्मीका कारण नाथ्री फुटेको भए तालुमा चिसो पानीले भिजाउने र चिसो पानी खान दिँदा ठिक हुन्छ । यति गर्दा पनि नाकबाट रगत बन्न नरोकिएमा बिरामीलाई छिटोभन्दा छिटो स्वास्थ्य संस्था लैजानुपर्छ ।

(घ) कुकुरको टोकाइ : घरमा वा बाटामा हिँड्दै गर्दा घरपालुवा भुस्याहा कुकुरले टोक्न सक्छ । कुकुरले टोकेर घाउ हुँदा सबैभन्दा पहिला प्राथमिक उपचार गर्नुपर्छ । घाउमा साबुन र मनतातो पानीले घाउ सफा गर्नुपर्छ । त्यसो गर्नाले घाउबाट रगत बन्न रोकिन्छ । अस्पतालमा गएर रेबिज विरुद्धको सुई लगाएमा रेबिज रोगबाट बच्न सकिन्छ । कुकुरको टोकाइबाट बच्न कुकुरलाई जिस्क्याउने लखेट्ने गर्नुहुँदैन ।

(ङ) पानीमा डुब्नु : पौडी खेल्न नजान्दा वा अरू कारणले पानीमा पस्दा हामी डुब्न सक्छौं । कहिलेकाहीँ खोलानाला, तलाउ, पोखरी, कुलो, नहर, इनार आदिमा डुब्न सक्छौं । पानीमा डुब्दा श्वासनली हुँदै फोक्सामा पानी भरिन्छ । यसरी पानीमा डुब्दा मानिसको फोक्सामा धेरै पानी जम्मा भएर तत्कालै मृत्यु पनि हुन सक्छ । यदि मानिस पानीमा डुब्यो भने प्राथमिक उपचारका उपाय अपनाउनुपर्छ । सर्वप्रथम डुबेको व्यक्तिलाई पानीबाट बाहिर निकाल्ने नाक, मुख, कान आदि ठाउँमा भएको माटो, बालुवा, फोहोर आदि सफा गर्नुपर्छ । भिजेको कपडा खोलेर अर्को सफा र ओभानो कपडा लगाइदिनुपर्छ । डुबेको व्यक्तिलाई मुख तल र खुट्टा माथि पर्ने गरी घोटो पारी पेटलाई थिचेर निलेको पानीलाई बाहिर निकाल्नुपर्छ । बेहोस भए प्राथमिक उपचार गर्ने व्यक्तिले घाइतेको मुखमा आफ्नो मुख जोडेर पटक पटक श्वास तान्ने र फुक्ने गर्दै श्वासप्रश्वास प्रक्रिया फर्काउने प्रयास गर्नुपर्छ । डुबेको व्यक्तिलाई जति सक्दो छिटो स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ ।

आगो पोल्नु : भान्सामा काम गर्दा वा आगलागी हुँदा हामीलाई आगाले वा तातो वस्तुले पोल्न सक्छ । त्यसरी पोलेको अङ्गमा चिसो पानीले पखालिदिनुपर्छ । पोलेको ठाउँमा ससाना फोकाहरू उठेमा घिउकुमारी (एलोभेरा) पनि लगाउन सकिन्छ । धेरै पोलेको छ भने अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजानुपर्छ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । दुर्घटना र प्राथमिक उपचार पाठ पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि सोही स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) तपाईंले दुर्घटनामा परेका कुनै मानिसलाई सहयोग र प्राथमिक उपचार गरेको देख्नुभएको छ ? यदि छ भने तलको तालिकामा लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

| दुर्घटना | गरेको सहयोग र प्राथमिक उपचार |
|----------|------------------------------|
| | |
| | |
| | |

- (ग) घर र सिकाइ केन्द्रमा विभिन्न दुर्घटना हुन सक्छन् । के तपाईंले पनि यस्ता दुर्घटनाको अनुभव गर्नुभएको छ ? घर तथा सिकाइ केन्द्रमा हुन सक्ने दुर्घटनाको जोखिम तथा सुरक्षाका उपाय के के हुन सक्छन्, छलफल गर्नुहोस् ।
- (घ) घाउ हुँदा, रक्तस्राव हुँदा, कुकुरले टोकदा, करेन्ट लाग्दा, पानीमा डुब्दा, आगाले पोल्दा कसरी प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ, पढेका र अनुभव गरेका आधारमा छलफल गर्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

सामुदायिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य (Community Health and Mental Health)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) सुरक्षा शिक्षा र प्राथमिक उपचारको महत्त्व बताउन
- (ख) घर तथा विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाका कारण पहिचान गरी सुरक्षित हुन र प्राथमिक उपचारको अभ्यास गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) प्राथमिक उपचार भनेको के हो ? प्राथमिक उपचार किन महत्त्वपूर्ण छ ?
- (ख) घर र सिकाइ केन्द्रमा दुर्घटना हुन सक्ने ठाउँ कुन कुन हुन् ?
- (ग) दुर्घटनाबाट बच्न के के गर्न सकिन्छ ?
- (घ) घाउचोटको प्राथमिक उपचार कसरी गर्न सकिन्छ ?
- (ङ) पानीमा डुबेको मानिसलाई कसरी प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । उपभोक्ता सुरक्षाका लागि स्थानीय खाद्य वस्तुको महत्त्व छलफल प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । पोषण तत्व नाश नहुने तरिकाबाट खाना बनाउने तरिका छलफल र प्रश्नोत्तर गरी प्रस्ट पार्नुहोस् । प्याकेटयुक्त खानेकुरा स्वास्थ्यका लागि किन हानिकार हुन्छ ? छलफल र प्रश्नोत्तर गरी प्रस्ट पार्नुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



यौन रोग र केही सने रोग

कार्ड नं. २७
तह ३



२ घ.
१७ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

यौन रोग : यौन सम्पर्क, सङ्क्रमित रगत वा सुईबाट सने रोगलाई यौन रोग (Sexually Transmitted Disease – STD) भनिन्छ। मुख्य यौन रोगहरू एचआईभी/एड्स, भिरेङ्गी, गोनोरिया, हेपाटाइटिस बी आदि। यस रोगका लक्षण यौनाङ्गमा पोल्ने, दुख्ने वा घाउ आउने, जरो आउने र शरीरमा दाग देखिनु, थकाइ लाग्ने र वजन घट्ने हुन्छ। यस रोगको रोकथामका उपाय सुरक्षित यौन सम्बन्ध राख्ने (कन्डम प्रयोग गर्ने), एउटै स्वस्थ जोडीबिच सम्बन्ध राख्ने, सङ्क्रमित सुई वा रगत प्रयोग नगर्ने, यौन रोगको उपचार समयमै गराउने, स्वास्थ्य परीक्षण र सचेतना कार्यक्रममा सहभागी हुने गर्नुपर्छ।

केही नसने रोग

(क) मुटुसम्बन्धी रोग

(अ) हृदयघात : हाम्रो मुटुको कोरोनरी धमनी साँघुरो वा बन्द हुन गएमा मुटुमा रक्त सञ्चार कार्य रोकिन गई हृदयघात हुन्छ। कोरोनरी धमनीभित्र बोसो जमेमा वा मुटुको रक्त नलीमा थ्रेग्रो जमेमा रगत बग्ने बाटो साँघुरो हुन गई हृदयघात हुन्छ। यो रोग विशेष गरेर ४० वर्षभन्दा माथि उमेर समूहका मानिसमा धेरै देखिन्छ। कारण आधुनिक जीवन शैली, मानसिक तनाव, उच्च रक्तचाप, अत्यधिक धूमपान तथा मद्यपानको सेवन, मोटोपन, वंशाणुगत आदि हृदयघातका कारण हुन्। यसका लक्षण छातीको बिच भागमा पीडा हुने र खलखली पसिना आउने, सास फेर्न गारो हुने, एक्कासि रक्तचाप बढेर जाने तथा तिर्खा लाग्ने, दम बढ्ने, रिंगटा लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने तथा मुटु हल्लिने, आँखा एकोहोरो भई स्थिर हुने तथा बेहोस हुने हुन्। यस रोगबाट बच्ने उपाय नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ, तौललाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ, तनावबाट मुक्त हुनुपर्छ, हरियो सागपात, फलफूल बढी सेवन गर्नुपर्छ, नियमित रूपमा स्वास्थ्य परीक्षण गरी रक्तचाप सामान्य अवस्थामा भएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ।

(आ) रक्तचाप : मुटु खुम्चेर रगत बाहिर पठाउँदा रक्तनलीको भित्तामा पर्ने दबाबलाई सिस्टोलिक चाप र मुटु पहिलेको अवस्थामा फर्कँदा रक्तनलीको भित्तामा पर्ने दबाबलाई डायस्टोलिक चाप भनिन्छ। सिस्टोलिक र डायस्टोलिक १२०/८० mm Hg हुनुलाई सामान्य मानिन्छ र योभन्दा बढी हुनुलाई उच्च रक्त चाप भनिन्छ। यस रोग लाग्नुको कारण नुनको मात्रा बढी सेवन गर्ने, चिल्लोको मात्रा बढी प्रयोग गर्ने, धूमपान, मद्यपान तथा लागु पदार्थ सेवन गर्ने, मोटोपन, तौल बढी हुने, अस्वस्थकर जीवन शैली बिताउने, मानसिक तनाव धेरै हुने, वंशाणुगत लक्षण, टाउको दुख्ने, छाती दुख्ने तथा रिंगटा लाग्ने, निद्रा नलाग्ने तथा रोगीलाई चाँडै रिस उठ्ने, मुटु हल्लेको अनुभव हुने तथा रोगीलाई पसिना आउने हुन्। यसबाट बच्ने उपाय नियमित रूपमा शारीरिक क्रियाकलाप गर्नुपर्छ, मोटोपनालाई घटाउनुपर्छ, धूमपान, मद्यपान तथा लागु पदार्थको सेवन गर्नुहुँदैन, हरियो सागपात तथा फलफूल बढी खाने गर्नुपर्छ, नुनको प्रयोग कम गर्नुपर्छ, लक्षण देखा पर्नासाथ तुरुन्त उपचार गराउनुपर्छ।

(इ) बाथ मुटु रोग : मुटुसम्बन्धी रोगमध्ये बाथ मुटु रोग पनि एक हो। यो रोग ३ देखि १५ वर्षका कलिला उमेरका बालबालिकालाई बढी हुन्छ। सुरुमा घाँटीमा टर्निसलाइटिस र फ्यारिङ्जाइटिस जस्ता समस्या देखिन्छन्। बारम्बार घाँटी दुखेको एकदेखि चार हप्ताभित्रमा एक किसिमको जरो आउन सक्छ। यसलाई बाथ जरो भनिन्छ। यस अवस्थामा जरोको साँगाँ हात खुट्टाका जोर्नी दुख्ने र सुनिने गर्छ। यो रोग बिटा हेमोलाइटिका स्ट्रेप्टोककस समूह “ए” का जीवाणुका कारणले हुने गर्छ। बाथ जरो भएका ५० प्रतिशतभन्दा बढी बालबालिकाको मुटुभित्र रहेका भल्भ खराब हुने भएकाले यसलाई बाथ मुटु रोगका रूपमा लिइन्छ। यो रोग लाग्दा सुरुमा घाँटी दुख्ने, स्वर सुक्ने, जरो आउने जस्ता लक्षण देखिन्छन्। यस्ता लक्षण देखिनासाथ डाक्टरको परामर्शमा औषधी उपचार गर्नुपर्छ।

मधुमेय : प्याङ्क्रियाज ग्रन्थिले इन्सुलिन उत्पादनमा कमी गरेमा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढ्न गई उत्पन्न हुने समस्यालाई मधुमेह भनिन्छ। यसलाई चिनी रोग पनि भनिन्छ। यो रोग खास गरेर शारीरिक परिश्रम नगर्ने, अत्यधिक तौल भएका व्यक्तिलाई बढी लागेको पाइन्छ। यो रोग ४०/४५ वर्ष पुगेका व्यक्तिलाई बढी देखिन्छ। कारण मधुमेह रोगका प्रमुख कारणमा वंशाणुगत गुण, निष्क्रिय जीवन शैली, मोटोपना, प्याङ्क्रियाजले राम्रोसँग काम गर्न नसक्नु आदि हुन्। शारीरिक परिश्रम नगर्नु, मानसिक तनाव तथा चिन्ता लिनु जस्ता कारणले गर्दा मधुमेह रोग लाग्छ। कुपोषण पनि मधुमेह रोग लाग्नुको एउटा कारण हुन सक्छ। यसका लक्षण तिर्खा र भोक धेरै लाग्ने तथा शरीरको तौल घट्दै जाने, छिन्छिन्मा पिसाब लाग्ने, आँखा धमिलो तथा कमजोर हुने, रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढी हुने, हात, खुट्टा र शरीर भ्रमभ्रमाउने तथा मूर्छा पर्ने हुन्। यस रोगबाट बच्ने उपाय चिल्लो, गुलियो तथा मसलादार खाना कम खाने गर्नुपर्छ। नियमित शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ। घाउ तथा चोट पटकको समयमै उपचार गर्नुपर्छ। तनावबाट मुक्त रहनुपर्छ। मधुमेह रोग लाग्नासाथ तुरुन्त उपचार गराउनुपर्छ।

दम : सास फेर्न गारो हुने दीर्घकालीन रोगलाई दम भनिन्छ। धुवाँ, धुलो, ढुसी, फोहोर, प्रदूषित हावा आदिका कारण श्वासप्रश्वास काठिन हुने गर्छ। शरीरलाई आवश्यक पर्ने अक्सिजनको मात्रा कम हुँदा स्वाँ स्वाँ सुरु हुन्छ। यस रोगलाई स्वस्थकर व्यवहार अपनाएमा रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। यो रोग लाग्नुका कारण विभिन्न कुराको एलर्जी हुनाले, धूमपान तथा सुतीजन्य पदार्थको प्रयोग गर्नाले, चिसो हावा तथा मानसिक तनावले, मुटुसम्बन्धी रोग लाग्नाले, वातावरण चिसो हुनाले हुन्। यसका लक्षण खोकी लाग्नु, श्वास फेर्न गारो हुने तथा स्वाँ स्वाँ बढेर आउने, हिँड्दा वा काम गर्दा दम बढेर जाने, बिरामीको छाती कसिएको जस्तो लाग्ने तथा मुटुको धड्कन बढेर आउने, बिरामी कमजोर देखिने बच्ने हुन्। यस रोगबाट बच्ने उपाय चिसो मौसम, चिसो खाना तथा धुवाँ र धुलोबाट टाढा रहनुपर्छ। एलर्जी हुने कारण पहिचान गरी त्यसबाट सुरक्षित रहनुपर्छ। रुघाखोकी, निमोनिया, क्षयरोग आदिको समयमै उपचार गर्नुपर्छ। धूमपान, मद्यपान तथा लागु पदार्थको सेवन गर्नुहुँदैन। मानसिक तनाव काम गर्ने र दमरोगप्रति जन चेतना फैलाउनुपर्छ।

अर्बुद रोग : शरीरमा कोषहरूको अनावश्यक वृद्धि हुनुलाई अर्बुद रोग (cancer) भनिन्छ। अर्बुद रोग प्रायशः ४० वर्षभन्दा बढी उमेरका मानिसलाई बढी लाग्ने गरेको पाइन्छ। सुरुकै अवस्थामा थाहा भएमा यसबाट बच्न सकिन्छ। यस रोग लाग्नुको कारण धूमपान, मद्यपान, लागु पदार्थको अत्यधिक प्रयोग गर्नाले, प्रदूषित वातावरण हुनाले, चिल्लो, पिरो तथा मसलादार खाना खानाले, घाउचोटको समयमा उपचार नहुनाले, खाद्य मिसावट, विकिरण, वंशाणुगत गुणको प्रभाव पर्नाले हुन्। यसका लक्षण शरीरका विभिन्न भागमा गाँठागुठी देखा पर्ने, घाउचोट लाग्ने समयसम्म निको नहुने, कोठी तथा मुसाको रङ तथा आकारमा परिवर्तन देखिने, रजस्वला बन्द भएपछि पनि रक्तस्राव हुने, स्वरमा परिवर्तन आउने तथा स्वर धोद्रो हुने, दिसामा रगत देखा पर्ने तथा बिना कारण तौल घट्दै जाने र कमजोर हुने हुन्। यस रोगबाट बच्ने उपाय विषादीको प्रयोग गरिएका खाद्य पदार्थको प्रयोग गर्नुहुँदैन। धूमपान, मद्यपान तथा लागुपदार्थको सेवन गर्नुहुँदैन। शरीरमा चोटपटक लागेमा, शरीरमा गाँठागुठी देखा परेमा तत्काल स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्छ। क्यान्सर रोगसम्बन्धी जन चेतना जगाउने गर्नुपर्छ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । यौन रोग, मुटुरोग, मधुमेह, दम र क्यान्सर रोग पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो साथी समूहमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि सोही स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) सिक्नुपर्ने कुरा पढेका आधारमा नसर्ने नसर्ने रोगका लक्षण, रोगलामुको कारण र बच्चे उपाय तालिकामा देखाउनुहो ।

| नसर्ने रोग | लक्षण | कारण | बच्चे उपाय |
|------------|-------|------|------------|
| हृदयघात | | | |
| मधुमेह | | | |
| दम | | | |
| अर्बुद | | | |

३. विषय क्षेत्र

रोग (Disease)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) यौन रोगको परिचय र रोकथामका उपाय उल्लेख गर्न
- (ख) मुटु रोग मधुमेह दम र क्यान्सर रोगका कारण र रोकथामका उपाय बताउन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) यौन रोग भनेको केहो ? यो रोगको रोकथाम कसरी हुन सक्छ ?
- (ख) रक्तचाप किन हुन्छ ? यसबाट बच्चे उपाय के के हुन् ?
- (ग) मधुमेह रोग के कारणले लाग्छ ?
- (घ) दम रोगका लक्षण के के हुन् ?
- (ङ) क्यान्सर रोगबाट बच्चे उपायको सूची बनाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । यौनरोग, मुटुरोग, मधुमेह, दम र क्यान्सर रोगका कारण र रोकथामका उपाय छलफल प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । यी रोगसम्बन्धी विद्यार्थीका अनुभव छलफल प्रश्नोत्तर गर्ने अवसर दिनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



सडक दुर्घटना र प्राथमिक उपचार

कार्ड नं.

२८

तह ३



२ घ.

१७ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सडक दुर्घटना र सुरक्षित हुने उपाय

दुर्घटना बाजा बजाएर आउँदैन भन्ने कुरा हामीले सुनेका र भोगेका छौं । तर कतिपय दुर्घटना हामी आफ्नै असावधानीका कारणले हुने गर्छन् । हामीले भिन्न ठाउँमा सडक दुर्घटना भएका समाचार सुन्ने गरेका छौं । सडक दुर्घटना प्राय गडीचालक र यात्रुको असावधानीका कारण हुने गर्छन् । तीव्र गतिमा सवारी चलाउनु, मदिरा वा लागुपदार्थ सेवन गरी सवारी चलाउनु, ट्राफिक नियम उल्लङ्घन गर्नु, मोबाइल प्रयोग गर्दै सवारी चलाउनु वा हिँड्नु, सडकमा अनियन्त्रित रूपमा हिँड्ने, दौडिने वा बाटो काट्ने, बेला बेलामा सवारी साधनको मर्मत सम्भार नगर्नु, सडकको खराब अवस्था (खाल्डाखुल्डी, साँघुरो बाटो आदि), चालकको असावधानी वा थकानका कारण सडक दुर्घटना हुने गर्छन् । सडक दुर्घटनाबाट बच्न वा सुरक्षित रहन, सधैं ट्राफिक नियमहरूको पालना गर्नुपर्छ सवारी साधनलाई अनियन्त्रित गतिमा चलाउनुपर्छ । मदिरा सेवन गरेर सवारी चलाउनु हुँदैन । सडक पार गर्दा दायाँ बायाँ हेरि मात्र बाटो काट्ने गर्नुपर्छ । सवारी चालकले सिट बेल्ट र हेल्मेट अनिवार्य रूपमा प्रयोग गर्ने गर्नुपर्छ । सवारी साधनको नियमित मर्मत सम्भार गर्नुपर्छ । चालक र यात्रु दुवै सर्तक र सजग रहनुपर्छ । बालबालिका, वृद्ध तथा अपाङ्ग व्यक्तिलाई सडकमा विशेष ध्यान दिने गर्नुपर्छ ।

सुरक्षा शिक्षा र प्राथमिक उपचार

विभिन्न किसिमका

विभिन्न किसिमका सम्भावित दुर्घटनाबाट बच्नका लागि व्यक्तिलाई सचेत बनाउन दिइने शिक्षालाई सुरक्षा शिक्षा भनिन्छ । घर, विद्यालय, खेल्ने मैदान, सडक, कल कारखाना आदि ठाउँमा दुर्घटना हुन सक्छ । त्यसकारण विभिन्न दुर्घटनाबाट बच्नका लागि सचेत बनाउन दिइने शिक्षालाई सुरक्षा शिक्षा भनिन्छ । सावधानीपूर्वक विभिन्न काम गर्दा पनि कहिलेकाहीँ दुर्घटना हुन सक्छ । दुर्घटना परेका व्यक्तिलाई तत्काल प्राथमिक उपचार गर्न नसकेमा व्यक्तिको ज्यान पनि जान सक्छ । घाइतेको स्वास्थ्य अवस्थामा सुधार ल्याउनका लागि घटना स्थलमा नै उपलब्ध स्रोत र साधनलाई प्रयोग गरेर गरिने उपचारलाई प्राथमिक उपचार भनिन्छ । प्राथमिक उपचारले व्यक्तिको स्वास्थ्य अवस्थालाई बिग्रन नदिने, पीडा कम गर्ने, सान्त्वना दिने र मृत्युको मुखबाट बचाउन सहयोग गर्छ ।



मर्कुनु (Sprain): शरीरका विभिन्न जोर्नीमा जोडले धक्का लाग्न गई लिगामेन्ट वा जोड्ने तन्तु आवश्यकताभन्दा बढी तन्कन वा चुँडिन गई असह्य पीडा हुनुलाई मर्कुनु भनिन्छ । सामान्यतया कुइना, नाडी, घुँडा, गोलीगाँठा, औंला आदि जोर्नीहरू मर्कुन्छन् । मर्केको भाग सुनिने, दुख्ने र चलाउनसमेत कठिन हुन्छ । यसबाट बच्नका लागि विभिन्न किसिमका घरायसी काम गर्दा र खेल खेल्दा होसियारी पुऱ्याउनुपर्छ । जहाँ पायो त्यहीँबाट हाम फाल्नु हुँदैन र हिँड्दा खाल्टा खुल्ती हेरेर हिँड्नुपर्छ । शरीर तताउने क्रियाकलापपछि मात्र खेल खेल्नुपर्छ । आफ्नो क्षमताले नभ्याउने गरौं वस्तु उचाल्नुहुँदैन । नियम र अनुशासनको पालना गरेर खेल्नुपर्छ । यस्तो अवस्थामा सर्वप्रथम बिरामीलाई खुला ठाउँमा आरामसाथ राख्नुपर्छ । मर्केको ठाउँमा विभिन्न उपाय अपनाएर हलचल गर्न दिनुहुँदैन । मर्केको ठाउँ हलचल गर्न नदिनका लागि रुमाल वा पट्टीले हल्का बाँध्नुपर्छ । भाँचिएको ठाउँमा मालिस गर्नु वा तानतुन गर्ने गर्नुहुँदैन । घाइतेलाई सान्त्वना दिनुका साथै जाति सक्दो छिटो नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ । यसरी हामी मर्केको अवस्थामा प्राथमिक उपचार गर्न सक्छौं ।

हाड भाँचिनु (Break of bone): लडेर, ठोक्किएर, कसैले जोडले हिर्काएर, अग्लो ठाउँबाट खसेर जस्ता विभिन्न कारणबाट हाडको एकरूपता नष्ट भएको अवस्थालाई हाड भाँचिनु भनिन्छ । यसमा हाड चर्किने, टुक्रिने वा दबिने हुन्छ । प्रायः विद्यालय तथा खेल मैदानमा खेल खेल्दा हातगोडा भाँचिने घटना यदाकदा हामीले देखिरहेका छौं । भाँचिएको भागमा रगत बग्ने, कुरूप हुने, सुनिने, दुख्ने र चलाउनसमेत कठिन हुन्छ । सामान्यतया हाड भाँचिनुलाई साधारण र जटिल गरी दुई प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ । शरीरका कुनै पनि बाहिरी भागमा घाउ देखा नपरी हाडमा चोट लाग्नु वा हाड दुई टुक्रा बन्नुलाई साधारण हाड भाँचिनु भनिन्छ । यस प्रकारले भाँचिएको हाड छिटो तथा सजिलै उपचार गर्न सकिन्छ । तर चोट लागेर एउटै हाड धेरै टुक्रा बन्नुलाई जटिल हाड भाँचिनु भनिन्छ । यसरी हाड भाँचिदा शरीर बाहिर नै घाउचोट देखिने सम्भावना बढी हुन्छ । यस्तो घाउचोट उपचार गर्न कठिन हुनुका साथै निको हुन लामो समय लाग्छ । हाड भाँचिनुबाट बच्न पर्खाल, छत, रुख जस्ता अग्ला ठाउँमा चढ्दा होसियारीपूर्वक चढ्नुपर्छ । घरको सिँढी तथा बार्दलीमा बार लगाउनुपर्छ । यात्रा गर्दा सवारी तथा सडक नियमलाई पालना गरी हिँड्नुपर्छ । विभिन्न खेल खेल्न सिकाउँदा दक्ष प्रशिक्षकको उपस्थितिमा मात्र सिकाउनुपर्छ । शरीर तताउने कसरत गरेर मात्र खेल खेल्नुपर्छ । हाड भाँचिएका सर्वप्रथम घाइतेलाई आरामसाथ राख्नुपर्छ र सान्त्वना दिनुपर्छ । भाँचिएको ठाउँमा हलचल गर्न दिनुहुँदैन । हाड भाँचिएको ठाउँमा रक्तस्राव भएमा त्यसलाई रोक्नुपर्छ । भाँचिएको ठाउँमा मालिस गर्ने वा तानतुन गर्ने गर्नुहुँदैन । चाँडो स्वास्थ्य संस्था लैजानुपर्छ । यसरी हाड भाँचिँदा प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ ।

करेन्ट लाग्नु : घर, विद्यालय वा अन्य ठाउँमा बिजुलीको नाइयाँ तार छोएर शरीरमा विद्युतीय करेन्ट प्रवेश गर्नुलाई करेन्ट लाग्नु भनिन्छ । करेन्ट लाग्दा बाहिर त्यति चोटपटक नदेखिए तापनि आन्तरिक असरले गर्दा व्यक्तिको मृत्यु पनि हुन सक्छ । करेन्ट लाग्नुबाट बच्न जथाभावी बिजुलीका नाइयाँ तार राख्नुहुँदैन । टुटेका तार, जलेका चिमलाई जथाभावी छुनुहुँदैन । बिजुलीका स्विच तथा प्लग प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी बालबालिकालाई जानकारी गराउनुपर्छ । चिसो हात तथा खाली खुट्टाले विद्युतीय उपकरण चलाउनुहुँदैन । घर तथा विद्यालयको बिजुलीको तार जडान गर्दा प्राविधिक सिप जानेको व्यक्तिले मात्र गर्नुपर्छ । विद्युतीय सामग्री चलाउँदा त्यसका बारेमा राम्रोसँग ज्ञान प्राप्त गरेको हुनुपर्छ । करेन्ट लागेपछि प्राथमिक उपचार गर्नुपर्छ जसमा सर्वप्रथम होसियारीपूर्वक बिजुलीको मुख्य स्विच बन्द गर्नुपर्छ । घाइते तारमा भुन्डिएको भए तत्काल सुक्खा काठ वा बाँसको प्रयोग गरेर घाइतेलाई तारबाट छुटाउनुपर्छ । घाइतेले सास फेर्न छोडेको भए तत्काल कृत्रिम श्वासप्रश्वास गराउनुपर्छ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । सुरक्षा शिक्षा र प्राथमिक उपचार पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) मकैँदा, हाड भाँचिँदा, करेन्ट लाग्दा, बेहोस हुँदा, सर्पले टोक्दा प्राथमिक उपचार गर्न सफा कपडा, ब्यान्डेज, केँची, कपास, साबुन वा सेनिटाइजर, एन्टिसेप्टिक, आयोडिन प्यारा सिटामोल जस्ता सामग्री सङ्कलन गरी र प्राथमिक बक्स तयार गर्नुहोस् । प्राथमिक बक्स तयार गरेपछि प्राथमिक उपचारको नाटकीकरण गर्नुहोस् ।
- (ग) तपाईं सिकाइ केन्द्र आउँदै गर्दा तपाईंको साथी बाटामा लडेर घाउचोट लाग्यो । अब तपाईं कसरी प्राथमिक उपचार गर्नुहुन्छ ? साथीलाई आफूले सिकेको प्राथमिक उपचारका तरिका बताउनुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

रोग (Disease)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) सडक दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपाय अपनाउन
- (ख) प्राथमिक उपचारको बाकसको निर्माण र प्रयोग गर्न र दुर्घटना तथा चोटपटकको समयमा प्राथमिक उपचारको अभ्यास गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) सडक दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय लेख्नुहोस् ।
- (ख) प्राथमिक उपचार भनेको के हो ?
- (ग) के के गर्दा दुर्घटना हुन सक्छ ?
- (घ) मकैँदा कसरी प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ ?
- (ङ) करेन्ट लाग्नाबाट बच्न के के गर्न सकिन्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सुरक्षा शिक्षाको महत्त्वबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । दुर्घटना कसरी हुन सक्छन् र दुर्घटनाबाट बच्न के गर्न सकिन्छ, यसमा विद्यार्थीको अनुभव के कस्तो छ, छलफल र प्रश्नोत्तर गरी प्रस्ट पार्नुहोस् । प्राथमिक उपचार भनेको के हो, प्राथमिक उपचारको महत्त्वबारे छलफल प्रश्नोत्तर गरी प्रस्ट पार्नुहोस् । प्राथमिक उपचार बक्स तयार गर्नुहोस् र सिकारुलाई नाटकीकरण गर्न सहजीकरण गर्नुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



विपत् जोखिम र सुरक्षित सिकाइ केन्द्र

कार्ड नं. २९
तह ३



२ घ.
१७ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

विपत्का बेलामा सुरक्षा अपनाउने तरिका

विपत् कहिले र कहाँबाट आउँछ भन्ने निश्चित हुँदैन, त्यसैले हरेक व्यक्तिले अग्रिम तयारी र सतर्कता अपनाउन जरूरी हुन्छ। भूकम्प, बाढी, पहिरो, आगलागी वा महामारीका समयमा सबैभन्दा पहिला आत्मरक्षा र परिवारको सुरक्षामा ध्यान दिनुपर्छ। भूकम्प आउँदा सुरक्षित स्थानमा बस्ने, टेबल मुनि लुक्ने र घर वा भवनको बाहिर खुला ठाउँमा जाने गर्नुपर्छ। बाढी र पहिराको सम्भावना भएको ठाउँमा सतर्क रहनु, सुरक्षित ठाउँमा सारिनु र खाना, पानी, औषधि र प्राथमिक उपचार सामग्री तयार राख्नु आवश्यक हुन्छ। आगलागीको बेला आगो नियन्त्रण गर्ने प्रयास गर्नुअघि आफैँ सुरक्षित स्थानमा पुग्नुपर्छ र तुरुन्तै प्रहरी वा दमकललाई खबर गर्नुपर्छ। महामारीको समयमा व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने, मास्क प्रयोग गर्ने, हात धुने र भिडभाडबाट टाढा रहने गर्नुपर्छ। विपत्को बेला सामूहिक सहकार्य, सचेतता र अनुशासनले धेरै जोखिम घटाउन मद्दत गर्छ। त्यसैले समयमै तयारी र सावधानी अपनाउनु नै सुरक्षित रहने सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय हो।



सिकाइ केन्द्रमा जोखिम पहिचान, नक्साङ्कन

सिकाइ केन्द्र हाम्रो सिक्ने सिकाउने स्थान हो। सिकाइ केन्द्र सुरक्षित हुनुपर्छ। सिकाइ केन्द्रमा विभिन्न जोखिम हुने सम्भावना हुन्छन्। सबैभन्दा पहिला सिकाइ केन्द्रको जोखिम पहिचान र सुरक्षित स्थानको निर्धारण गर्नु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ। आकस्मिक विपत्का समयमा सिकारु, सहजकर्ता तथा विद्यालय समुदायको जीवन र सम्पत्ति सुरक्षित रहनुपर्छ। यसका लागि सबैभन्दा पहिले विद्यालय परिसर र वरपरका भूकम्प, आगलागी, पहिरो, बाढीमा विद्युत् सर्ट हुने र कमजोर संरचनाहरूको पहिचान गर्नुपर्छ। त्यसपछि ती जोखिम घटाउनका लागि आवश्यक सुधारात्मक कदम चाल्नुपर्छ। पुराना भवन मर्मत गर्ने, विद्युत् तारहरू सुरक्षित रूपमा व्यवस्थापन गर्ने र भवनको नजिक ठुला रूख वा पर्खाल हटाउने गर्नुपर्छ।



सिकाइ केन्द्रले सुरक्षित स्थानहरूको पहिचान गरी नक्साङ्कन गर्नुपर्छ। नक्सामा विद्यालयको प्रवेशद्वार, आपत्कालीन निस्कने बाटो, जम्मा हुने खुला स्थान, प्राथमिक उपचार सुरक्षित खुला खेल मैदान स्पष्ट रूपमा चिह्न लगाइन्छ। यसलाई सिकाइ केन्द्रको जोखिम नक्साङ्कन भनिन्छ। खेल मैदानलाई सुरक्षित राख्नका लागि त्यसमा समतल भूमि बनाउनुपर्छ। खेल मैदानमा आउने जाने बाटो राम्रो र सहज बनाउनुपर्छ। खेल मैदानमा बाउन्डी वा बार बार्नुपर्छ। पानी जम्ने खाल्टा खुल्टी पूरेर सम्म बनाउनुपर्छ। पहिरो आउने सम्भावना हटाउनुपर्छ। यसरी खेल मैदानलाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ।

सिकारु र सहजकर्तालाई नियमित रूपमा सुरक्षा अभ्यास गराउनुपर्छ जसले सबैलाई जोखिमका बेला कसरी व्यवहार गर्ने भन्ने सिप मिल्छ। यसरी जोखिम पहिचान, नक्साङ्कन र खेल मैदानसहितका सुरक्षित स्थानहरूको व्यवस्थापनले विद्यालयलाई विपत् सुरक्षित बनाउँछ र सबैको सुरक्षा सुनिश्चित गर्छ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । विपत् जोखिम र सुरक्षित सिकाइ केन्द्र पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) तपाईंको सिकाइ केन्द्रको अवलोकन गर्नुहोस् र खेलमैदानसहितको चित्र बनाउनुहोस् र कुन कुन स्थानमा के के जोखिम छन्, चित्रमा चिह्न लगाएर र जोखिमको नाम लेखेर नक्साङ्कन गर्नुहोस् ।
- (ग) भूकम्प, आगलागी, बाढीपहिरो, हुरीबतास जस्ता जोखिम आउँदा कसरी सुरक्षित हुन सकिन्छ, नाटकीकरणको अभ्यास गर्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

विपत् (जोखिम)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) विपत्को अवस्थामा सुरक्षित रहने तरिका अपनाउन
- (ख) विद्यालयको जोखिम र सुरक्षित स्थानको पहिचान गर्न र नक्साङ्कन गरी खेल मैदान समेत सुरक्षित गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) विपत् जोखिम भनेको के हो ?
- (ख) विपत् जोखिम हुँदा कसरी सुरक्षित हुन सकिन्छ ?
- (ग) सुरक्षित सिकाइ केन्द्र कस्तो हुनुपर्छ ?
- (घ) सिकाइ केन्द्रको खेल मैदान कस्तो हुनुपर्छ ?
- (ङ) सिकाइ केन्द्रको चित्र बनाउनुहोस् र जोखिम हुने स्थान नक्साङ्कन गर्नुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । विपत् जोखिम भनेको के हो र जोखिमबाट बच्न के गर्नुपर्छ, छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । सुरक्षित सिकाइ केन्द्र कस्तो हुनुपर्छ, सिकाइ केन्द्रको स्थल के के हुनु, सुरक्षित खेल मैदान कस्तो हुनुपर्छ छलफल प्रश्नोत्तर गरी प्रस्ट पार्नुहोस् । भूकम्प, आगलागी, बाढी पहिरो, हुरी बतासबाट बच्न के गर्नुपर्छ ? नाटकीकरण र अभ्यास गर्न सहजीकरण गर्नुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



किशोरावस्था

कार्ड नं. ३०
तह ३



२ घ.
२४ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

(क) किशोरावस्थाको परिचय (Introduction to adolescence) : विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार १० देखि १९ वर्षसम्मको उमेर समूह नै किशोरावस्था हो । किशोरावस्थाको १० देखि १४ वर्षको समूहलाई प्रारम्भिक किशोरावस्था र १५ वर्ष देखि १९ वर्ष समूहलाई उत्तर किशोरावस्था गरी दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ । किशोरावस्थामा तीव्र रूपमा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक परिवर्तन देखा पर्छन् ।

(ख) किशोरावस्थामा आउने परिवर्तन (Changes during adolescence) : किशोरावस्थामा किशोर किशोरीमा शरीरको वृद्धि र विकास सँगसँगै अन्य परिवर्तन पनि देखा पर्छन् । उनीहरू सामाजिक सम्पर्क, सञ्चारका साधन, पारिवारिक अवस्था तथा आफ्नै अनुभवका कारण बाल्यवस्थामा भन्दा फरक विशेषता देखाउँछन् । यी विशेषतालाई शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक परिवर्तनका रूपमा लिइन्छ । किशोरीमा देखिने परिवर्तन छाला तथा कपाल चिल्लो हुने, महिनावारी सुरु हुने, साथीहरू बनाउने र उनीहरूसँग खेल्न मन पराउने, मनमा खुसी तथा दिग्दारीपन आइरहने, स्वर मसिनो र सुरिलो हुने हुन्छ । किशोरमा छाला तथा कपाल चिल्लो हुने, दारी जुँगा पलाउन थाल्ने, साथीहरू बनाउने र उनीहरूसँग खेल्न मन पराउने, मनमा खुसी र दिग्दारीपन आइरहने तथा घाँटीमा रुद्धन्टीको आकार बाहिरबाटै देखिन थाल्ने र स्वर मोटो र धोदो हुने लक्षण देखिन्छन् ।

(ग) किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्या (Problems during adolescent) : किशोरकिशोरी साना साना कुरामा चिन्तित हुने र आफूले भनेको नपाएमा वा आफूलाई अरूले स्वीकार नगरेमा पनि चिन्तित हुने गर्छन् । अरूहरूको नयाँ, राम्रो कुरा र प्रगतिको रिस गर्ने, आफू राम्रो तथा फरक देखिन खोज्ने, अरूको प्रशंसाको डोह गर्ने हुन्छन् । आफूले भनेको नमान्ने दाँतरी तथा परिवारका सदस्यलाई घृणा गर्नु यसले गर्दा उनीहरू आफैँ समस्यामा पर्छन् । यस अवस्थामा उच्च यौन हर्मोनको विकासले गर्दा विपरीत लिङ्गीप्रति आकर्षण बढ्ने र साना कुराले फकिने हुन्छन् । विपरीत लिङ्गी साथीहरूसँग कुरा गर्ने र एकान्तमा भेट्ने जस्ता गतिविधि बढ्दै जान सक्छन् । जसले गर्दा असुरक्षित यौन सम्पर्क हुने अवस्था आउन सक्छ । यस्ता गतिविधिको कारण एचआइभी/एड्स जस्ता यौन रोग लाग्ने, मानसिक तनाव हुने, पढाइमा बाधा पर्ने, सामाजिक इज्जतमा आँच आउने र ज्यान समेत जाने खतरा बढ्छ । यस अवस्थामा विभिन्न हर्मोनको उत्पादनले गर्दा संवेगमा हुने वृद्धिका कारण घमन्डी तथा जिद्दी हुँदा परिवारमा अग्रजले भनेको मान्दैनन् । दाँतरीहरूसँग पनि स्थायी सम्बन्ध कायम नहुँदा सानो सानो कुरामा भगडा पर्नाले पारिवारिक तथा साथी सम्बन्धमा असन्तुलन देखिन्छ । विशेष गरी विज्ञापनको प्रभाव, उत्सुकता र आफूलाई परिपक्व देखाउने गलत धारणाका कारण किशोरीले भन्दा बढी जसो किशोरले धूमपान, मद्यपान तथा लागुपदार्थको कुलतमा फस्ने गरेको पाइन्छ । यसले खोकी, दम, टिबी, क्यान्सर तथा एचआइभी/एड्स जस्ता रोग लागेर मृत्यु समेत हुन सक्छ । यस्ता पदार्थको सेवन गर्न आग्रह गर्ने साथीहरूको सङ्गत गर्नु हुँदैन र नाउँ भन्न सक्नुपर्छ । यस अवस्थामा खानपानसम्बन्धी अस्वस्थकर व्यवहार, तीव्र गतिमा सवारी साधन हाँक्ने चाहना, अल्पपोषक तथा बाटो छेउमा खुला बेचन राखिएका खानाको प्रयोग, किशोरको समूह लडाइँका कारण पनि विभिन्न खालका बिरामी, चोटपटक तथा ज्यान जानेसम्मका खतरा आइपर्छन् ।

(घ) किशोरावस्थाका समस्याको व्यवस्थापन (Management of problems of adolescence) : किशोरावस्थामा आउन सक्ने सम्भावित खतरालाई कम गर्न विविध उपाय अपनाउन सकिन्छ । परिवारका सदस्य, शिक्षक, साथीहरूले सल्लाह दिनुपर्छ । परामर्शसम्बन्धी काम गर्ने व्यक्तिले किशोर किशोरीलाई आवश्यकताअनुसार परामर्श दिनुपर्छ । मार्गदर्शन र परामर्शले सकारात्मक सोचाइका साथ पढाइ लेखाइमा लाग्न, असल पारिवारिक तथा साथी सम्बन्ध बनाउने, रिस तथा चिन्ता कम गर्न पनि सहयोग गर्नुपर्छ । उही समूहका समस्याका बारेमा सोही उमेर समूहका व्यक्ति बढी जानकार हुन्छन् । दाँतरीसँग एकअर्काबिचमा मन खोलेर कुराकानी गर्न सक्छन् । यसरी हुने कुराकानीले असुरक्षित यौन व्यवहार, धूमपान, मद्यपान, लागुपदार्थ सेवनबाट बच्ने उपायका बारेमा मदत गर्छ । दाँतरी शिक्षाका माध्यमबाट किशोर अवस्थामा हुने स्वास्थ्य समस्या पहिचान गरी समाधान गर्न सहयोग पुग्छ । किशोर किशोरीले विद्यालय तथा अन्य माध्यमबाट यौनिक शिक्षा प्राप्त गर्न सक्छन् । सुरक्षित यौन व्यवहार, असुरक्षित यौनका परिणाम, यौन रोगबाट बच्ने उपायलगायतका विषयमा यौनिक शिक्षाले सहयोग गर्छ । यस्तो शिक्षाले उनीहरूलाई सचेत र सजग भई स्वस्थ जीवनयापन मदत गर्छ । किशोरावस्थामा आउने शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक परिवर्तनले उनीहरूलाई चिन्तित बनाउन सक्छ । परिवारका अग्रज सदस्यहरूले किशोरावस्था सुरु हुनुपूर्व नै किशोरावस्थाका परिवर्तनका बारेमा जानकारी गराउनुपर्छ । परिवारका सदस्यसँग आफूमा आएका परिवर्तनका बारेमा लाज नमान्ने भन्ने र सोच्ने गर्नुपर्छ । किशोरकिशोरी विद्यालयको पढाइका अतिरिक्त आफूलाई मन पर्ने कार्यमा आफू संलग्न हुन चाहन्छन् । खेलकुद, सिर्जनात्मक कला, साहित्यिक रचना, समाज सेवा आदि रचनात्मक कार्य हुन् । यस्ता काममा संलग्न हुनाले फुर्सदको समय उपयोग भई गलत बाटामा लाग्ने सोच नै आउन पाउँदैन । अन्ततः यस्ता कार्यले विभिन्न खतराहरूबाट बचाउन सहयोग गर्छन् । त्यसैले किशोरकिशोरी रचनात्मक कार्यमा संलग्न भइरहनुपर्छ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । किशोरावस्थाको परिचय, किशोरावस्थामा आउने परिवर्तन, किशोरावस्थामा आउने समस्या र किशोरावस्थाको समस्या व्यवस्थापन पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुभेका कुरा बुभून्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) तपाईं पनि किशोरावस्था हुनुहुन्छ वा किशोरावस्थामा प्रवेश गर्दै हुनुहुन्छ ? सिक्नुपर्ने कुरा पढेपछि तपाईंसँग कुन कुन कुरा मिल्यो ? यदि किशोरावस्थामा प्रवेश गर्दै हुनुहुन्छ भने के के कुरामा ध्यान दिनुपर्ने रहेछ ? पढेका आधारमा र अनुभवका आधारमा छलफल गर्नुहोस् ।
- (ग) किशोरावस्थामा आउने समस्या र समस्या व्यवस्थापनको सूची बनाउनुहोस् र साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य (Sexual and Reproductive Health)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) किशोरावस्थाको परिचय दिन र यस अवस्थामा देखा पर्ने परिवर्तन बताउन
- (ख) किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्याको पहिचान गर्न र व्यवस्थापनका उपाय उल्लेख गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) किशोरावस्था भनेको के हो ?
- (ख) किशोरावस्थामा के कस्ता परिवर्तन आउँछन् ?
- (ग) किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्या के के हुन् ?
- (घ) किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्यालाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुभेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । किशोरावस्थाको परिचय, किशोरावस्थामा आउने परिवर्तन, किशोरावस्थामा आउने समस्या र किशोरावस्थाको समस्या व्यवस्थापन छलफल प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । किशोरावस्थामा आउने परिवर्तन, किशोरावस्थामा आउने समस्या र किशोरावस्थाको समस्या व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित भई सिकारुको अनुभव अभिव्यक्त गर्ने अवसर दिनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



लैङ्गिक पहिचान र यौनिक
अभिमुखीकरण

कार्ड नं. ३१
तह ३



२ घ.
२४ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

लिङ्ग (sex) : महिला र पुरुषबिचको प्राकृतिक भिन्नताको रूपमा लिङ्ग पहिचान गरिन्छ । यसले पुरुष, महिला र अन्तरलिङ्गी व्यक्तिबिचको शारीरिक भिन्नतालाई जनाउँछ । यसमा महिला र पुरुषबिचको शारीरिक बनावट र प्रजनन क्षमता वा सम्भाव्यताको आधारमा प्राप्त भिन्नतालाई बुझाउँछ । लिङ्ग अपरिवर्तनीय हुन्छ ।

लैङ्गिकता (Gender): लैङ्गिकता भनेको सामाजिक रूपमा निर्माण तथा निर्धारण गरिएका महिला, पुरुष, केटा र केटीहरूको विशेषतालाई बुझाउँछ । यो एक सामाजिक सांस्कृतिक अभिव्यक्तिसँग जोडिएर आएको हुन्छ । समाजमा महिला र पुरुषले गर्ने विभिन्न मूल्य, मान्यता, व्यवहार, भूमिकाका आधार लैङ्गिकताका उदाहरण हुन् । लिङ्ग र लैङ्गिकताबिच विभिन्न कुरा फरक हुन्छन् । लैङ्गिकता समाजद्वारा निर्मित हुन्छ भने लिङ्ग जैविक रूपमा निर्मित हुन्छ । लैङ्गिकता जन्मसँगै आएको हुँदैन भने लिङ्ग जन्मका साथ आएको हुन्छ । लैङ्गिक परिवर्तन गर्न सकिन्छ भने लिङ्ग परिवर्तन गर्न सकिँदैन । लैङ्गिकता समुदायको सांस्कृतिक धार्मिक र परिवेशअनुसार फरक फरक हुन्छ भने लिङ्ग एकनाश हुन्छ । लैङ्गिकता सामाजिक लिङ्ग हो भने लिङ्ग प्राकृतिक हो । लैङ्गिकताका आधारमा लैङ्गिक सम्बन्ध निर्धारण हुन्छन् भने लिङ्का आधारमा लैङ्गिकता निर्धारण हुन्छन् ।

लैङ्गिक अभिमुखीकरण : केटा, केटी, अन्तरलिङ्गी यौनिक तथा लैङ्गिक रूपले भिन्नता छुट्याउने शारीरिक आधार लिङ्ग हो । यौनिकताले यौन चाहना, समान वा विपरीत लिङ्गीप्रतिको आकर्षण, यौन क्रियाकलाप तथा यौनसम्बन्धी भूमिकासमेतलाई समेट्छ । कुनै पनि व्यक्तिले सन्तान उत्पादन गर्ने प्रक्रियालाई प्रजनन भनिन्छ । सन्तान जन्माउनका लागि महिला तथा पुरुष दुवैका प्रजनन प्रणाली स्वस्थ हुनुपर्छ । प्रजनन प्रणालीका अङ्गको कार्य संरचना स्वस्थ रहेको र तदनुरूपको कार्य सम्पादन गर्न सक्ने अवस्थालाई प्रजनन स्वास्थ्य भनिन्छ । यौनिक अभिमुखीकरण भन्नाले कुनै व्यक्तिले भावनात्मक, रोमान्टिक वा यौन रूपमा कसैप्रति आकर्षण अनुभव गर्छ भन्ने कुरा बुझिन्छ । यो प्रत्येक व्यक्तिको भित्री अनुभव हो, जसले को कोसँग प्रेम, आत्मीयता वा नजिकको सम्बन्ध बनाउन चाहन्छ भन्ने कुरा स्पष्ट गर्छ । यौनिक अभिमुखीकरण जन्मसिद्ध पनि हुन सक्छ वा उमेरसँगै बिस्तारै पहिचान स्पष्ट हुँदै जान सक्छ । पुरुषले महिलातर्फ वा महिलाले पुरुषतर्फ भावनात्मक र प्रेमभावना राख्ने अवस्था, पुरुषले पुरुषतर्फ वा महिलाले महिलातर्फ आकर्षण अनुभव गर्ने अवस्था, पुरुषले पुरुषतर्फ वा महिलाले महिलातर्फ आकर्षण अनुभव गर्ने अवस्था, कुनै व्यक्तिले पुरुष र महिला दुवैप्रति आकर्षण राख्ने अवस्था, व्यक्तिको लिङ्गबन्दा बढी उसको व्यक्तित्व र मानवीय गुणप्रति आकर्षित हुने अवस्था र कुनै व्यक्तिले यौनिक आकर्षण नै अनुभूत नगर्ने अवस्था यौनिक अभिमुखीकरण हुन् । लैङ्गिक अभिमुखीकरण किशोरावस्थामा देखिने विशेषता हुन् । यौनिक अभिमुखीकरण व्यक्तिको व्यक्तिगत पहिचान हो, जसलाई बाहिरबाट परिवर्तन गर्न सकिँदैन । यो मानिसको प्राकृतिक विविधता हो । मानिसको रङ, आवाज, क्षमता वा रुचि फरक फरक हुन्छन्, त्यस्तै यौनिक अभिमुखीकरण पनि फरक हुन सक्छ ।

महिनावारी जैविक प्रक्रिया : सामान्यतया महिनावारी हरेक स्वस्थ किशोरीमा ११/१२ वर्षमा सुरु हुन्छ । कसै कसैमा भने महिनावारी १६/१७ वर्षमा पनि हुन सक्छ । हरेक महिनावारी भएको १४/१५ दिनमा अण्डाशयले अण्ड उत्पादन गर्छ । अण्ड निशेचन नभएको अवस्थामा पाठेघरका भित्तामा भएका रक्तनली कमजोर भई फुट्छन् र रगत बग्छ । यसरी रगत बग्नु नै महिनावारी हो । महिनावारी हुनु भनेको किशोरीको पाठेघर परिपक्व हुन थालेको सङ्केत हो । महिनावारी हुँदा किशोरी डराउने, आत्तिने तथा चिन्तित हुने गर्छन् । यो सबै किशोरीहरूमा मासिक रूपमा हुने स्वाभाविक तथा प्राकृतिक प्रक्रिया भएकाले डर, चिन्ता र पिर गर्नुपर्दैन । महिनावारी हुँदा कसै कसैमा पाँचौँ दिन र कसै कसैमा सातौँ दिनसम्म पनि रगत बगिरहन्छ । यो बेला किशोरीमा तल्लो पेट दुख्ने तथा कमजोरी महसुस हुन्छ । यसलाई पनि सामान्य र प्राकृतिक प्रक्रियाका रूपमा स्वीकार गरी सरसफाइ र पोषणमा ध्यान दिनुपर्छ । नेपालमा अझै पनि धेरै परिवारले महिनावारीलाई छुन नहुने अवस्थाको रूपमा बुझ्छन् । महिनावारी भएका महिलाले भान्सामा जान नहुने, पूजा गर्ने ठाउँ तथा सामग्री छुन नहुने, अलग्गै सुत्नुपर्ने आदि प्रचलन व्याप्त छन् । कुनै कुनै ठाउँमा यस अवस्थामा महिलाहरूलाई छाउपडी गोठमा राख्ने चलन पनि छ । महिलाहरू छाउपडी गोठमा बस्दा शारीरिक तथा मानसिक समस्या देखा पर्ने, सर्प तथा जीवजन्तुले टोक्ने जस्ता घटना घटेको पाइन्छ । कतिपय ठाउँमा दुध खान नदिने, घाममा बस्न नहुने चलन पनि छ । यस्ता खालका क्रियाकलापलाई वैज्ञानिक र व्यावहारिक मानिँदैन । महिनावारीसम्बन्धी यस्ता गलत मूल्य मान्यता, प्रवृत्ति र व्यवहारलाई समयमै परिवर्तन गर्न आवश्यक छ । महिनावारीलाई स्वाभाविक र जैविक प्रक्रियाका रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । लिङ्ग, लैङ्गिकता, यौनिक अभिमुखीकरण र महिनावारी जैविक प्रक्रिया पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) लिङ्ग र लैङ्गिकतामा के के कुरा भिन्नता छ, छलफल गर्नुहोस् र तालिका बनाई फरक छुट्याउनुहोस् :

| लिङ्ग | लैङ्गिकता |
|-------|-----------|
| | |
| | |

- (ग) लैङ्गिक अभिमुखीकरण भनेको के हो ? सहजकर्ताको सहयोगमा छलफल गर्नुहोस् र टिप्पणी लेख्नुहोस् ।
- (घ) महिनावारीलाई किन जैविक प्रक्रिया भनिएको हो ? छलफल गर्नुहोस् र छलफलका आधारमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।
- (ङ) कार्ड पढेर, छलफल गरेर र सिकाइ क्रियाकलाप गरिसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (च) तपाईंको गाउँघरमा महिनावारीसम्बन्धी गलत धारणा हटाउन के के छन्, छलफल गर्नुहोस् र गलत धारणा हटाउन तपाईं के के गर्नसक्नुहुन्छ, बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य (Sexual and Reproductive Health)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) लैङ्गिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरणको परिचय दिन
- (ख) महिनावारीलाई जैविक प्रक्रियाको रूपमा स्वीकार गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) लिङ्ग भनेको के हो ?
- (ख) लैङ्गिकता भनेको के हो ?
- (ग) लैङ्गिक अभिमुखीकरण भनेको के हो ?
- (घ) महिनावारीलाई किन जैविक रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ ?
- (ङ) के तपाईंको घरमा पनि महिनावारी भएको बेलामा अलग बस्ने, बार्ने गर्नुभएको छ, किन ?
- (च) महिनावारीसम्बन्धी तपाईंको समुदायमा भएका गलत चलन के के हुन् ?
- (छ) महिनावारीसम्बन्धी विद्यमान कुरीति, कुसंस्कार गलत अभ्यासलाई हटाउन किशोर किशोरीहरूको भूमिका के के हुनुपर्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालेसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । लिङ्ग, लैङ्गिकता, यौनिक अभिमुखीकरण र महिनावारी जैविक प्रक्रिया छलफल प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । दिइएका सिकाइ कार्यकलाप गर्न सहजीकरण गर्नुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



महिनावारी स्वच्छता र स्वप्नदोष

कार्ड नं. ३२
तह ३



२ घ.
२४ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

महिनावारी स्वच्छता : आज चमेलीको पेट दुखेको छ । प्रजनन अङ्गबाट अलि अलि रगत पनि बगेको छ । महिनावारी सुरु भएका कारणले उनलाई यसो भएको हो । स्वास्थ्य स्पर्मसेविकाले चमेलीलाई भन्नुभयो, “यस अवधिमा हल्का व्यायाम र सन्तुलित खाना खाने गर्नुपर्छ । महिनावारी भएको बेला साथीलाई आवश्यक परेमा सहयोग गर्नुपर्छ र साथीबाट पनि सहयोग लिनुपर्छ । यस्तो बेलामा तल्लो पेट दुखाइ कम गर्न मनतातो पानी खानुपर्छ र तातो पानीले (हट ब्यागमा राखेर) तल्लो पेट सेक्न सकिन्छ । पर्याप्त आराम गर्नुपर्छ । बेसरी पेट दुखेमा नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेटेर सल्लाह लिनुपर्छ । यस्तो बेला सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । हरेक पटक शौचालय गएपश्चात् पाएसम्म तातो पानीले नपाएमा सफा पानीले गुप्ताङ्ग सफा गर्नुपर्छ । सुतीको सफा कपडा वा प्याड गुप्ताङ्गमा राख्नुपर्छ । यो रगतले भिजेपछि अर्को फेरुपर्छ । यदि सुती कपडालाई पुनः प्रयोग गर्ने हो भने यसलाई डिटोल वा साबुन पानीले धोई घाममा सुकाएर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । यो बेला दिनहुँ नुहाउने तथा आफू सुत्ने ओछ्यानको तन्ना, सिरक र तकियाको खोल सफा गर्नुपर्छ । महिनावारीको समयमा यौन अङ्गको सरसफाइ र प्रयोग गरिएका कपडा सफा र सुरक्षित गर्ने कार्यलाई महिनावारी स्वच्छता भनिन्छ । महिनावारी हुँदा रगत सोस्नका लागि यौन अङ्गमा राखेको कपडा (प्याड) सफा हुनुपर्छ । अभैसम्म पनि महिनावारी हुँदा रगत सोस्न धेरै पुरानो तथा फोहोर कपडाको प्रयोग गरेको पाइन्छ । यसमा विभिन्न किसिमका हानिकारक सूक्ष्म जीवाणु हुन्छन् । कतिपय किशोरीले महिनावारी हुँदा नियमित रूपमा आफ्नो यौन अङ्ग सफा गर्नुपर्छ भन्ने कुरा समेत थाहा नपाएका हुन सक्छन् । जसले गर्दा प्रजनन नलीमा सङ्क्रमण भई घाउ हुने, सन्तान नहुने, पाठेघर खस्ने तथा पाठेघरको क्यान्सर हुने जस्ता समस्या देखा पर्न सक्छ । यस्ता समस्याबाट बच्न र प्रजनन स्वास्थ्यका लागि महिनावारीको समयमा सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । घरमा प्याड बनाएर प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ । प्याड बनाउन यसो गर्नुपर्छ : प्याड बनाउनका लागि आवश्यक सामग्री तयार पार्ने । कपडालाई साबुन पानीले धोएर घाममा सुकाउने । कागजलाई लम्बाइमा २५ से.मि. र चौडाइमा १६ से.मि. हुने गरी काट्ने । काटेको कागजलाई लम्बाइतिरबाट दोब्बर हुने गरी पट्याउने र पुनः चौडातिरबाट पनि बराबर हुने गरी बिचबाट पट्याउने । बन्द भाग दाहिने र चौडाइको खुला भाग बाहिर पर्ने गरी टेबलमा राख्ने । स्केलको सहायताले देब्रेतर्फको लम्बाइको भित्री भागबाट बाहिरतर्फ ३ से.मि. मा चिह्न लगाउने र सोही बिन्दुबाट चौडाइको दाहिने भागतर्फ ४.५ से. मि. मा चिह्न लगाउने । पुनः देब्रे लम्बाइको बाहिरी छेउबाट दाहिने तर्फ ४.५ से.मि. मा चिह्न लगाउने । चौडाइको बिचमा बनेका दुईओटा बिन्दुहरूलाई सिधा रेखाले जोड्ने । बाहिरतर्फको चौडाइको भागबाट २ से.मि. भित्र पहिले बनेको रेखामा काट्ने गरी चिह्न लगाउने र सोही बिन्दुबाट दाहिनेतर्फको कोणमा छुने गरी हलुका बाहिर घुमेको रेखा तान्ने । रेखाभन्दा बाहिरको भाग काटेर फाल्ने र बाँकी भागलाई खोल्ने । यसरी बनेको नमुनालाई उल्टो बाहिर पारेर दोब्बर गरी पट्याएको कपडा माथि राखेर कलमले चिह्न लगाउने । चिह्न लगाएको भागमा कैंचीले काट्ने र दुईओटा भागलाई जोड्न धागाले सिलाउने । लम्बाइ र चौडाइको बिचमा पर्ने गरी लम्बाइतर्फ ४ से.मि. काट्ने र बनेको प्याडको खोललाई सुल्टो बनाउने, कैंचीका टुप्पाको सहायताले कुना मिलाउने । आवश्यकताअनुसार (बाक्लो/पातलो) सफा सुतीको कपडा खोलको आकारमा पट्याएर काटेको भागबाट नपट्टिने गरी भित्र छिराउने र काटेको भाग धागाले सिलाउने । यसरी प्याड बनाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

स्वप्नदोष : स्वप्नदोष भनेको किशोरकिशोरी १४/१५ वर्षका भएपछि यौनसम्बन्धी रमाइला गतिविधिहरूमा सहभागी भएको सपना देखेर निद्रामै लिङ्गबाट चिप्लो तरल पदार्थ आफैँ बाहिर आउने अवस्था हो । स्वप्नदोष किशोरको प्राकृतिक तथा जैविक प्रक्रिया हो । यसले उनीहरू यौन परिपक्व हुँदै छन् भन्ने कुराको सङ्केत गर्छ । स्वप्नदोष कुनै स्वास्थ्य समस्या होइन, यो त स्वस्थ किशोरावस्थाको सङ्केत हो । यस्तो हुँदा कुनै डर, चिन्ता तथा पिर लिनुपर्दैन । बरु अब आफू जवान हुन थाले भनेर जवानीको कल्पना गर्न सकिन्छ । किशोरकिशोरीमा हप्ताको एक दुई पटक स्वप्नदोष हुनु सामान्य हो । दिनहुँ स्वप्नदोष भएमा राम्रो होइन । सधैं यौन क्रियाकलापका बारेमा सोच्ने, अश्लील चित्र तथा फिल्म हेर्ने जस्ता क्रियाकलापले स्वप्नदोषको मात्रा बढाउँछ । त्यसैले अश्लील चित्रपुस्तक तथा फिल्म पढ्ने र हेर्ने बानी गर्नुहुँदैन । सधैं यौन क्रियाकलापका बारेमा सोच्नुको सट्टा कथा, कविता लेख्ने तथा पढ्ने, चित्र बनाउने, साथीहरूसँग खेल्ने गर्नुपर्छ । साँझ, बिहान एकलै बस्ने बानीले गर्दा पनि यौनसम्बन्धी बढी सोचाइ आउन सक्छन् । त्यसैले आफ्नो पढाइ सकेपछि परिवारका सदस्यहरूसँगै भान्साकोठा, करेसाबारी, खेतबारी तथा अन्य काममा सहयोग गर्न सकिन्छ । सञ्चारका माध्यममा मनोरञ्जनात्मक तथा ज्ञानवर्धक कार्यक्रम पढ्दा, सुन्दा र हेर्दा पनि यौनसम्बन्धी सोचाइमा कमी ल्याउन सकिन्छ । साथै स्वप्नदोष भएपछि भिजेको पेन्टी फेरि, सफा गर्ने, प्रजनन अङ्ग सफा गर्नुपर्छ । यसरी स्वप्नदोष व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुनुहोस् । महिनावारी र स्वप्नदोष स्वच्छता पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) महिनावारी हुँदा सरसफाइमा किन र कसरी ध्यान दिनुर्छ ? छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् र बुँदागत रूपमा लेखी साथीलाई सुनाउनुहोस् ।
- (ग) सहजकर्ताको सहयोग लिई सिकाइ केन्द्रमा प्याड बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (घ) तपाईं स्वप्नदोष भएको छ या छैन ? स्वप्नदोष भएको छ भने आफ्ना अनुभव साथीलाई साथीलाई सुनाउनुहोस् र स्वप्नदोष भएका कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ, छलफल गरी बुँदामा लेख्नुहोस् ।
- (ङ) कार्ड पढेर, छलफल र कार्यकलाप गरिसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य (Sexual and Reproductive Health)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) महिनावारी र स्वप्नदोष स्वच्छताप्रति सचेत रही स्वास्थ्यकर व्यवहार अपनाउन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) महिनावारी हुँदा साथीलाई किन र कसरी सहयोग गर्नुपर्छ ?
- (ख) महिनावारी हुने लक्षण के के हुन् ?
- (ग) महिनावारी हुँदा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?
- (घ) स्वप्नदोष भनेको के हो ?
- (ङ) स्वप्नदोष व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालेसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । महिनावारी र स्वप्नदोष स्वच्छताबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । सिकारुलाई महिनावारी र स्वप्नदोष स्वच्छतासम्बन्धी आफ्ना अनुभव व्यक्त गर्न सहजीरण गर्नुहोस् । सामग्री तयार गरी प्याड बनाउने तरिका सिकाउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



किशोरावस्थाका यौन जिज्ञासा र यौन दुर्व्यवहार

कार्ड नं. ३३
तह ३



२ घ.
२४ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

किशोरावस्थामा यौन जिज्ञासा

किशोर किशोरीमा यस अवस्थामा हार्मोनको तीव्र प्रभाव हुन्छ । त्यसैले यौन जिज्ञासा पनि तीव्र हुनु स्वाभाविक हो । किशोरावस्थामा किशोर किशोरीमा विश्वास, खुला संवाद र सही जानकारी अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ । किशोर किशोरीले अभिभावक, शिक्षक वा परामर्शदातासँग उमेरअनुसार उपयुक्त र वैज्ञानिक आधार भएका तथ्यहरू सरल भाषामा अन्तरक्रिया गरी बुझ्ने गर्नुपर्छ । प्रश्न सोध्न यो अवस्थामा अभिभावक, शिक्षक वा परामर्शदाताले प्रोत्साहित गर्नुपर्छ र लजाउनुपर्दैन भन्ने वातावरण बनाइदिनुपर्छ । यौन जिज्ञासा किशोरावस्थाको प्राकृतिक प्रक्रिया भएको स्पष्ट हुनुपर्छ । यस्तो अवस्थामा सुरक्षित व्यवहार, शरीरको सम्मान, सहमति, सिमाना र जिम्मेवारीजस्ता विषयमा मार्गदर्शन लिनु र दिनु जरुरी हुन्छ । यसले उनीहरूलाई भ्रम, डर वा गलत सूचना हटाएर स्वस्थ र जिम्मेवारीयुक्त निर्णय लिन मद्दत गर्छ ।

सुरक्षित यौन व्यवहार : किशोरावस्थामा विभिन्न हार्मोनको उत्पादन र यौनाङ्गहरूको तीव्र गतिमा विकास भएको हुन्छ । तिनै हार्मोनका कारण यौन चाहना बढ्नु स्वाभाविक नै हो । त्यो चाहनालाई व्यवस्थित गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यौनसम्बन्धी गरिने चाहना र क्रियाकलापलाई यौन व्यवहार भनिन्छ । यौन व्यवहार सुरक्षित भएमा स्वास्थ्य र सामाजिक प्रतिष्ठा बिग्रन पाउँदैन । सुरक्षित यौन व्यवहार गर्न नसक्दा कतिपय व्यक्तिले एड्स जस्ता प्राण घातक रोग लागेर ज्यानै गुमाएका छन् । कतिपयले सुरक्षित गर्भ पतन गर्न नसक्दा मृत्युको मुखमा पुग्नुपरेको छ भने कतिपय कानुनी फन्दामा परी जेलमा बस्न बाध्य भएका छन् । सुरक्षित यौन व्यवहार गर्दा संयमता र आपसी समझदारी अपनाउने, आफ्नो विश्वासिलो यौन जोडीसँग मात्र यौन सम्पर्क राख्ने, यौन सम्पर्क गर्दा सही तरिकाले कन्डम प्रयोग गर्ने, यौनरोग लागेका व्यक्तिसँग यौन सम्बन्ध नराख्ने तथा यौनरोग लागेमा तुरुन्त उपचार गर्ने, प्राकृतिक रूपमा यौनाङ्गमा आउने परिवर्तनलाई आत्मसात गर्ने, सामाजिक मूल्य मान्यता विपरीत यौन सम्बन्ध नराख्ने गर्नुपर्छ ।

यौन दुर्व्यवहार पहिचान र सुरक्षाका उपाय : यौन दुर्व्यवहार भनेको यौनजन्य हिंसा पनि हो । कसैले मन नलाग्दो, असहज वा डर लाग्ने तरिकाबाट शरीरको संवेदनशील भाग छुने, सुमसुम्याउने, हेर्ने, दवाव दिने वा अनुचित व्यवहार गर्ने अवस्था हो साथै अश्लील फोटो भिडियो देखाउने, अश्लील शब्द बोल्ने जस्ता कार्य यौन दुर्व्यवहार हुन् । यस्तो व्यवहार कुनै परिचित, अपरिचित वा कहिलेकाहीँ आफन्तबाट पनि हुन सक्छ । त्यसैले यस्तो अवस्थामा सजग रहनु आवश्यक हुन्छ । सिकारुहरूले आफूलाई कुनै पनि यौनजन्य असजिलो, दुविधा वा धम्की महसुस भएमा त्यसलाई गम्भीर रूपमा लिनुपर्छ । “नाइँ” भनिरहन सक्ने आत्मविश्वास, सुरक्षित स्थान पहिचान गर्ने क्षमता र जोखिमपूर्ण अवस्थाबाट टाढा रहने बानीले यौन दुर्व्यवहारबाट बचाउँछ । यस्ता घटना भएमा तुरुन्तै विश्वसनीय व्यक्तिसँग जस्तै अभिभावक, शिक्षक, वा सिकाइ केन्द्रमा सहजकर्तासँग भन्नुपर्छ । यौन दुर्व्यवहार लुकाउनु हुँदैन; समयमै जानकारी दिनुले समस्याबाट बचाउँछ र कानुनी तथा सामाजिक सहयोग प्राप्त गर्न र सुरक्षित हुन सहयोग पुग्छ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुनुहोस् । किशोरावस्थामा यौन जिज्ञासा, सुरक्षित यौन सम्पर्क र यौन दुर्व्यवहार पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् । कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।
- (ख) तपाईं अहिले किशोरावस्थामा हुनुहुन्छ । तपाईंको मनमा कस्ता कस्ता यौनसँग सम्बन्धित जिज्ञासा उठ्छन् ? साथीलाई खुलेर आफ्नो उत्सुकता बताउनुहोस् ।
- (ग) सुरक्षित यौन व्यवहार भनेको के हो ? सुरक्षित यौन व्यवहार नगर्दा के के हानि हुन्छन् ? यस विषयमा छलफल र प्रश्नोत्तर गरी लेख्नुहोस् ।
- (घ) तपाईं सिकाइ केन्द्र वा समुदायमा यौन दुर्व्यवहार हुने गरेका छन् ? छन् भने कस्ता कस्ता यौन दुर्व्यवहार हुने गरेका छन् ? यौन दुर्व्यवहारबाट बच्न के के गर्नुपर्ला ? छलफल गर्नुहोस् र चार्टपेपरमा लेखेर सिकाइ कोठाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य (Sexual and Reproductive Health)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) किशोरावस्थाका यौन जिज्ञासाप्रति परिचित हुन र सोप्रति संयमता अपनाउन
- (ख) यौन दुर्व्यवहारको पहिचान र सुरक्षाका उपाय अपनाउन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) यौन जिज्ञासा भनेको के हो ? तपाईंका मनमा कस्ता कस्ता यौन जिज्ञासा उठ्ने गर्छ ?
- (ख) यौन व्यवहारप्रति के के संयमता अपाउनुपर्छ ?
- (ग) यौन दुर्व्यवहार भनेको के हो ?
- (घ) यौन व्यवहारबाट सुरक्षित हुन के के गर्न सकिन्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । किशोरावस्थामा यौन जिज्ञासा, सुरक्षित यौन व्यवहार र यौन दुर्व्यवहारबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । विद्यार्थीका मनमा कस्ता कस्ता यौन जिज्ञासा उठ्छन्, यौन जिज्ञासा व्यवस्थापन गर्न के के गर्नुपर्छ, सिकारुका अनुभव र विचार व्यक्त गर्ने अवसर दिनुहोस् । चार्टपेपरमा समुदाय र सिकाइ केन्द्रमा हुन हुन सक्ने यौन दुर्व्यवहार र सुरक्षित हुने उपाय लेख्नुहोस् र भित्तामा टाँस्न सहजीकरण गर्नुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



HPA



गर्भधारण र गर्भनिरोध

कार्ड नं. ३४
तह ३



२ घ.
२४ मि

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

गर्भधारण र प्रजनन स्वास्थ्य : दम्पतीबिच सन्तान जन्माउने योजना बनाई पारस्परिक सहमतिका साथ यौन सम्पर्कबाट गर्भधारण हुन्छ । गर्भधारण गरी सन्तान उत्पादन गर्ने प्रक्रिया नै प्रजनन प्रणाली हो । प्रजनन स्वास्थ्य भन्नाले प्रजनन प्रणाली, प्रजनन अङ्ग र यिनका कार्यका सम्बन्धमा शारीरिक, मानसिक र सामाजिक तवरले पूर्ण स्वस्थ भएको अवस्थालाई जनाउँछ । यसमा प्रजनन प्रणाली र यसका कार्य प्रक्रियासँग सम्बन्धित सबै कुरा पर्छन् । त्यसकारण प्रजनन स्वास्थ्यमा सुरक्षित यौन जीवन यापन गर्ने क्षमता, सन्तान उत्पादन गर्ने क्षमता र त्यसबारे निर्णय गर्ने स्वतन्त्रता रहेको हुन्छ । गर्भधारण इच्छित र अनिच्छित दुई किसिमबाट हुने गर्छ । इच्छित गर्भधारण भन्नाले दम्पतीले योजना बनाई, तयारीसहित र पारस्परिक सहमतिमा गर्भ धारण गरिएको अवस्था हो । यस्तो गर्भधारण प्रायः परिवार नियोजन, आर्थिक-सामाजिक तयारी, स्वास्थ्य अवस्था, र भविष्यका योजना विचार गरेर गरिन्छ, जसले आमा र बच्चाको स्वास्थ्य तथा परिवारको समग्र जीवनमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ । अनिच्छित गर्भधारण भनेको व्यक्तिको इच्छा, योजना वा सहमतिबिना हुने गर्भधारण हो । यस्तो गर्भधारण प्रायः गर्भनिरोधक साधन प्रयोग नहुनु, गलत वा असफल प्रयोग, जबरजस्ती सम्बन्ध, जानकारीको अभाव वा अन्य सामाजिक तथा आर्थिक कारणले हुन सक्छ । अनिच्छित गर्भधारणले महिलाको स्वास्थ्य, मानसिक अवस्था, शिक्षा, रोजगारी र सामाजिक जीवनमा चुनौती ल्याउन सक्छ ।

गर्भनिरोध

अस्थायी : अस्थायी गर्भनिरोधमा प्राकृतिक गर्भनिरोध र कृत्रिम गर्भनिरोध विधि छन् । बच्चालाई स्तनपान गराइरहेको अवस्थामा महिलामा डिम्बको उत्पादन हुने सम्भावना कम हुने भएकाले यौन सम्पर्क गर्दा पनि गर्भ धारण नहुन सक्छ । त्यस्तै प्राकृतिक विधिअन्तर्गत योनी स्राव परीक्षण, बाह्य स्खलन, सुरक्षित काल सम्भोग, तापक्रम मापन विधि आदि पर्छन् । कृत्रिम विधिमा विभिन्न तरिका रहेका छन् ।

(क) इम्प्लान्ट: स्वास्थ्यकर्मीद्वारा हार्मोनयुक्त दुईओटा पातला लचकदार मसिना क्याप्सुललाई महिलाको पाखुरामा छालाभित्र राखिन्छ । तिनै हार्मोनका कारण डिम्ब सक्रिय हुन सक्दैनन् र गर्भनिरोध हुन्छ । एक पटक राखेपछि यसले पाँच वर्षसम्म गर्भनिरोध गर्छ । यो तीन वर्षे र पाँच वर्षे गरी दुई प्रकारका हुन्छन् ।

(ख) आई. यु. सी. डी. (कपरटी): यो प्लास्टिकबाट बनेको अङ्ग्रेजी अक्षरको टी (T) आकारको साधनमा तामाको तारले बेरेर बनाइएको हुन्छ । यसलाई स्वास्थ्यकर्मीद्वारा महिलाको पाठेघरमा राखिन्छ । यस्तो सामग्रीले पाठेघरमा पुगेका शुक्रकीटलाई निष्क्रिय बनाईदिन्छ र गर्भनिरोध हुन्छ ।

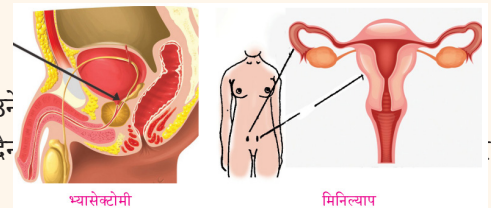
(ग) डिपोप्रोभेरा: यो महिलाको पाखुरामा वा फिलामा लगाइने सुई हो । यो तीन महिने सुई वा साँगिनी सुईका नामले चिनिन्छ । यस्तो सुई लगाएमा डिम्ब निष्कासन हुन पाउँदैन र गर्भनिरोध हुन्छ ।

(घ) खाने चक्की/पिल्स: पिल्स प्रत्येक दिन एक एकओटाका दरले खानुपर्ने चक्कीयुक्त औषधी हो । यस्तो औषधी खानाले डिम्ब निष्कासन हुन पाउँदैन र गर्भनिरोध हुन्छ ।

(घ) कन्डम: यो शुक्रकीट र डिम्बलाई भेट हुन नदिने उपाय हो । कन्डम एक किसिमको नरम रबरबाट बनेको थैलो हो । यो पुरुषका लागि र महिलाका लागि छुट्टाछुट्टै आकारको हुन्छ । पुरुष कन्डम पुरुषको लिङ्गमा लगाई यौन सम्पर्क गर्दा शुक्रकीट योनीमा जान पाउँदैनन् र गर्भनिरोध हुन्छ । महिलाका लागि बनाइएको कन्डम योनीमा लगाई यौन सम्पर्क गर्दा शुक्रकीट योनीमा जान पाउँदैनन् र गर्भनिरोध हुन्छ । आकस्मिक उपाय असुरक्षित यौन सम्पर्क भई गर्भ रहन सक्ने सम्भावना रहेमा गर्भनिरोधको आकस्मिक उपाय अपनाउन सकिन्छ । असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको ७२ घण्टाभित्र इकोन (E-Con) अथवा आईपिल (I-Pill) नामको औषधी खाएर गर्भनिरोध गर्न सकिन्छ । यस्ता औषधी बारम्बार प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

स्थायी गर्भनिरोध

(क) भ्यासेक्टोमी : भ्यासेक्टोमी गर्दा शुक्रवाहिनी नलीलाई काटेर शुक्रकीट आउने बाटो बन्द गरिन्छ । यसो गर्दा यौन सम्पर्कका बेला योनीमा शुक्रकीट जान पाउँदैन र गर्भनिरोध हुन्छ । यो पुरुषका लागि गरिने स्थायी गर्भनिरोधको उपाय हो ।





(ख) **मिनिल्याप तथा ल्याप्रोस्कोपी:** अण्डाशयमा विकसित भएको अण्ड अण्डवाहिनी नली हुँदै पाठेघरमा जान्छ । मिनिल्याप गर्दा अण्डवाहिनी नलीलाई काटिन्छ भने ल्याप्रोस्कोपी गर्दा बाँधिन्छ । अण्डलाई पाठेघरमा जान दिइँदैन र गर्भनिरोध हुन्छ । यो महिलाको लागि गरिने स्थायी गर्भनिरोधको उपाय हो ।

२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । गर्भधारण र गर्भनिरोध पढेर तपाईँले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) इच्छित र अनिच्छित गर्भधारण भनेको के हो, छलफल गर्नुहोस् र दुवै गर्भधारणको वर्णन गर्नुहोस् ।
- (घ) अस्थायी र स्थायी गर्भनिरोध भनेको के हो ? यसका तरिका के के छन्, छलफल गर्नुहोस् र दुवै गर्भनिरोधका तरिकाहरूको सूची बनाई साथीलाई सुनाउनुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य (Sexual and Reproductive Health)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) गर्भधारण (इच्छित र अनिच्छित) र सुरक्षित गर्भपतनको परिचय दिन
- (ख) गर्भनिरोधका साधनको परिचय दिन र वर्गीकरण गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईँले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) इच्छित र अनिच्छित गर्भधारण भनेको के हो ?
- (ख) प्राकृतिक गर्भनिरोध कसरी गरिन्छ ?
- (ग) कृत्रिम गर्भनिरोधका तरिका के के हुन् ?
- (घ) स्थायी गर्भनिरोधका तरिका के के हुन् ? स्थायी गर्भनिरोध किन र कसरी गरिन्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । इच्छित र अनिच्छित गर्भधारण छलफल प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै अस्थायी र स्थायी गर्भनिरोध के हो ? यी गर्भनिरोध किन प्रयोग गरिन्छ ? यसका प्रयोग गर्ने तरिका के के हुन् ? जस्ता प्रश्न सोधी छलफलसहित प्रस्ट पार्नुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



HPA



शारीरिक कसरत

कार्ड नं. ३५
तह ३



३
घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

शारीरिक कसरत (Physical Exercise)

मानिस स्वस्थ, तन्दुरुस्त तथा फुर्तिलो भएर जीवनयापन गर्न चाहन्छ। स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त भएर बाँच्नका लागि मानव शरीरमा भएका सम्पूर्ण अङ्ग तथा प्रणाली पनि स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त हुनुपर्छ। मानिसले ती सम्पूर्ण अङ्ग तथा प्रणालीलाई स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त बनाउन विभिन्न किसिमका शारीरिक कसरतको नियमित रूपमा अभ्यास गर्नुपर्छ। शरीरलाई स्वस्थ, तन्दुरुस्त तथा फुर्तिलो राख्नका लागि शरीर तन्काउने तथा खुम्च्याउने गरेर गरिने विभिन्न किसिमका शारीरिक क्रियाकलापलाई शारीरिक कसरत भनिन्छ। शारीरिक कसरतको नियमित अभ्यासले भोक लाग्ने, खाना पच्ने, शरीरमा रोग प्रतिरक्षा शक्ति बढाउने र शरीरमा फुर्ती जगाउने हुन्छ। यसले व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक विकास गर्नसमेत सघाउँछ।

दिइएका चित्र हेर्नुहोस् र शरीरका विभिन्न अङ्गको कसरत गर्नुहोस्। त्यसका लागि निर्देशन आवश्यक परेमा तह ३ भाग १ स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला सिकाइ सामग्री पेज नं. ८६ देखि ९२ सम्म अध्ययन गर्नुहोस् र सँगसँगै अभ्यास गर्नुहोस्।

(क) पाखुराको कसरत अभ्यास



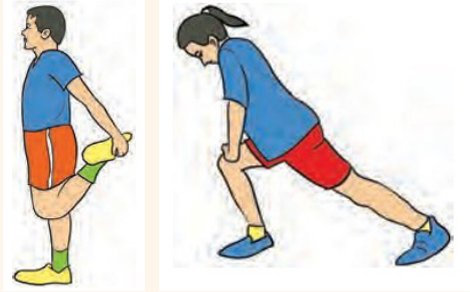
(ख) कम्मरको कसरत



(ग) छाती र ढाडको कसरत



(घ) पैताला र गोलीठाँठाको कसरत



(ङ) ढाड र पेटको कसरत





२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । शारीरिक कसरत पाठ पढेर र शारीरिक कसरतका चित्र हेरेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) तह ३ भाग एक स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला सिकाइ सामग्रीको पेज नं. ८६ देखि ९२ सम्म शारीरिक कसरतका चित्रसहित निर्देशन दिइएको छ, त्यसलाई अध्ययन गर्नुहोस् र सोहीअनुसार सहजकर्ताको सहयोगमा शारीरिक कसरतका अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) सफा चउरमा जानुहोस् । कार्डको चित्र हेर्दै पाखुराको कसरत, कम्मरको कसरत, छाती र ढाडको कसरत, ढाड र पेटको कसरत, पैताला र गोली गाँठाको कसरत अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (घ) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

शारीरिक कसरत र कवाज (Physical Exercise and Drill)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) शारीरिक कसरतको परिचय दिन
- (ख) गर्धन, कुम, पाखुरा, हात, छाती, ढाड, पेट, कम्मर, तिघ्रा, घुँडा, गोलिगाँठा, गोडा र पैतालाको कसरत गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) शारीरिक कसरत भनेको के हो ?
- (ख) हामीले नियमित शारीरिक कसरत किन गर्नुपर्छ ?
- (ग) पाखुराको कसरत गरी देखाउनुहोस् ?
- (घ) कम्मरको कसरत गरी देखाउनुहोस् ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र चित्र हेरी छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । शारीरिक कसरत भनेको के हो ? शारीरिक कसरत किन गर्नुपर्छ ? शारीरिक कसरत गर्दा के के फाइदा हुन्छन् जस्ता प्रश्नमा छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । तह ३ भाग एक स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला सिकाइ सामग्रीको पेज नं. ८६ देखि ९२ सम्म शारीरिक कसरतका चित्रसहित निर्देशन दिइएका छन्, सोहीअनुसार शारीरिक कसरतका अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र शारीरिक कसरतका कसरतका प्रयोगात्मक अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



कवाज

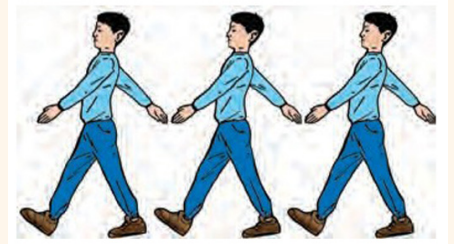
कार्ड नं. ३६
तह ३



३
घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

कमान्डरको आदेशअनुसार समूहमा अनुशासित भएर गरिने रमाइलो क्रियाकलाप नै कवाज हो । विद्यालयको दैनिक प्रार्थना, खेलकुद समारोहको उद्घाटन तथा समापन कार्यक्रम र स्काउटका कार्यक्रममा यस्ता क्रियाकलाप गरिन्छ । खेलकुद समारोहमा मार्चपास गर्दा कवाजको प्रदर्शन गरेको पाइन्छ ।



ड्रम वा गन्तीको तालमा टोली नेताको आदेशअनुसार बारम्बार दोहोर्चाई गरिने शारीरिक क्रियाकलापलाई सामान्यतया कवाज भनिन्छ । कवाजको नियमित अभ्यासले शारीरिक तन्दुरुस्तीको विकास हुन्छ । कवाजले इन्द्रियलाई नियन्त्रण गर्ने बानीको विकास गराउँछ ।

यसले अनुशासित राख्ने, आदेशको पालन गर्ने, सहनशीलता, सद्भाव एवम् शान्ति र असामान्य स्थितिमा पनि कुशलतापूर्वक कार्य सम्पादन गर्न सक्ने क्षमताको विकास गराउँछ । कवाज गर्नका लागि टोली नेता वा कमान्डरको आवश्यकता हुन्छ । हामी उनकै आदेशअनुसार कार्य गर्छौं । कमान्डरले सबभन्दा पहिले कुन कार्य गर्नुपर्ने हो, त्यसको सूचना दिन्छन् । गोडा फाट गराउनु छ भने टोलीलेगोडा फाट्ला ।” भनी टोली नेताले सूचना दिन्छ । दोस्रो चरणमा नेताले....गोडा फाट् ।” भनेर आदेश दिन्छ । तेस्रो चरणमा टोली नेताको आदेश पाइसकेपछि सबैले एकैसाथ गोडा फाट्ने कार्य गर्छौं ।

दिइएको चित्र हेर्नुहोस् र सोहीअनुसार कवनजको अभ्यास गर्नु सकिन्छ :

(क) **सतर्क गोडाफाट** : सतर्क अवस्थामा सिधा उभिने र दुवै खुट्टाको कुर्कुच्चा जोडेर पन्जा अङ्ग्रेजी भी आकारमा वा ३० डिग्री कोणमा राख्ने गरिन्छ । कवाजमा गोडा फाटलाई महत्त्वपूर्ण आदेशको रूपमा लिने गरिन्छ । गोडाफाटको आदेश पाउनासाथ सतर्क अवस्थाबाट आफ्नो देब्रे खुट्टा १५ देखि २० से.मि. माथि उचाली लगभग २५ देखि ३० से.मि. बायाँ लगेर बजार्ने गरिन्छ । गोडाफाटका बेलामा हामीले शरीरको सन्तुलन कायम राख्नुपर्छ । दायाँ हात माथि र बायाँ हात तल राखी बुढीआँला एकआपसमा क्रस पारी टम्म टाँसेर राख्नुपर्छ । यसैगरी छाती फुलाएर सिधा अगाडि हेर्नुपर्छ ।



(ख) **दायाँ फर्क** : गोडा र शरीर दायाँतिर फर्काएर पछाडिको गोडा अगाडि ल्याई जोड्ने कार्य दायाँ फर्क हो । दायाँ फर्कका आदेश पाउनासाथ दायाँ गोडाको कुर्कुच्चा र बायाँ गोडाको पन्जाले टेकी दायाँतिर घुमाई ९० डिग्रीको कोणमा पर्किनुपर्छ । पछाडिको बायाँ गोडा १५ से.मि. माथि उचाल्दै अगाडिको गोडाको कुर्कुच्चासँग जोड्ने कार्य गर्नुपर्छ ।



(ग) **बायाँ फर्क** : गोडा र शरीर बायाँतिर फर्काएर पछाडिको गोडा अगाडि ल्याई जोड्ने कार्यलाई बायाँ फर्कको भन्ने गरिन्छ । हामीले बायाँ फर्कको आदेश पाउनासाथ बायाँ गोडाको कुर्कुच्चा र दायाँ गोडाको पन्जाले टेकी दायाँतिर घुमाई ९० डिग्रीको कोणमा फर्कने र पछाडिको दायाँ गोडा १५ से.मि. माथि उचाल्दै अगाडिको गोडाको कुर्कुच्चासँग जोड्ने कार्य गर्नुपर्छ ।



(घ) **पूरा फर्क** : सामान्यतया पूरै पछाडितर्फ फर्कनुपर्ने अवस्थामा यो आदेश दिने गरिन्छ । पूरा फर्क आदेश पाउनासाथ दायाँ खुट्टाको पन्जा र बायाँ खुट्टाको कुर्कुच्चाले टेकी दाहिने तर्फबाट १८० डिग्रीको कोणमा घुमी आफू फर्केको दिशाको ठिक उल्टो दिशामा फर्कने गरी घुमेर बायाँ खुट्टालाई १५ से.मि. जति उठाएर दाहिने गोडासँग जोड्ने गरिन्छ । हामी पूरा फर्कको आदेशमा जहिले पनि दायाँतर्फबाट मात्र घुम्छौं ।



(च) **गोडा चाल** : गोडा चाल पनि सतर्क अवस्थामा मात्रै गरिन्छ । टोली नेताको “गोडा चाल” को आदेश पाउने बित्तिकै सुरुमा बायाँ गोडा उचालेर जमिनमा टेक्नुपर्छ । त्यस्तै क्रमशः १, २,१, २ १, २ भन्ने गन्तीको तालमा वा ड्रमको तालमा गोडा चालको अभ्यास गर्छौं । टोली नेताको आदेशपश्चात् गन्ती १ मा बायाँ खुट्टा करिब ६ इन्च जति उचालेर टेक्ने गर्छौं र दुई भन्दा दायाँ खुट्टा उचालेर जमिनमा टेक्ने गर्छौं । हातको स्थिति सतर्क अवस्थामा जस्तो छ त्यही स्थितिमा राखेर खुट्टामात्र उचालेर जमिनमा टेक्ने गर्छौं ।

(छ) **अगाडि बढ** : सतर्क अवस्थामा वा गोडा चाल अवस्थाबाट अगाडि बढाउनुपर्दा टोली नेताले “टोली अगाडि बढ” को आदेश दिने गर्छ । हामीले अगाडि बढको आदेश पाइसकेपछि सर्वप्रथम आफ्नो बायाँ खुट्टा उचालेर अगाडि बढाउँछौं । अगाडि बढ्दा हात र



खुट्टाको तालमेल मिलाउनुपर्छ । बायाँ खुट्टा अगाडि हुँदा दायाँ हात अगाडि र दायाँ खुट्टा अगाडि हुँदा बायाँ हात अगाडि हुनुपर्छ । यो कार्यको अभ्यास गर्दाखेरि १, २.... १, २ को गन्तीको तालमा पनि गर्न सकिन्छ । अन्तमा “टोली अड” को आदेश पाएपछि चेक (दायाँ खुट्टा) एक (बायाँ खुट्टा) दुई (दायाँ खुट्टा) भनेर दायाँ खुट्टामा नै रोक्ने गर्छौं । यसै गरी टोली नेताको आदेशअनुसार सिधा नजर, दायाँ र बायाँ नजर हेर्ने र अन्तमा तितरबितरको क्रियाकलाप गरी कवाजका क्रियाकलाप अन्य गर्न सकिन्छ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् कवाजका क्रियाकलाप पढेर र चित्र हेरेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- कवाजका क्रियाकलाप अध्ययनपश्चात् सफा चउरमा जानुहोस् । निर्देशनका लागि सिठी वा ड्रम वा मादल ठिक पार्नुहोस् । एक जना साथीलाई निर्देशन दिनका लागि टोली नेता बनाउनुहोस् । सबै जना लाइनमा उभिएर निर्देशनअनुसार कवाजका क्रियाकलाप गर्नुहोस् । पालैसँग साथीलाई टोली नेता बनाएर पटक पटक कवाजको अभ्यास गर्नुहोस् ।
- कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

शारीरिक कसरत र कवाज (Physical Exercise and Drill)

४. सिकाइ उपलब्धि

- कवाजको परिचय दिन
- कवाजको आदेशबमोजिम ड्रमको तालमा अभ्यास गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- कवाज भनेको के हो ?
- नियमित कवाज गर्दा के के फाइदा हुन्छ ?
- कवाजमा सतर्क र गोडाफाट कार्य कसरी गरिन्छ ?
- कवाजका क्रमबद्ध चरणको प्रयोगात्मक अभ्यास गरी देखाउनुहोस् ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र चित्र हेरेर छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । कवाजको अर्थ र आवश्यकता छलफल प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । निर्देशनका समग्री सिठी वा ड्रम वा मादल ठिक पार्नुहोस् र सिकारुलाई सफा चउरमा लगी कवाजका सबै चरणको क्रमबद्ध अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



HPA



शारीरिक व्यायाम

कार्ड नं. ३७
तह ३

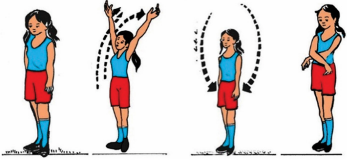


३
घण्टा

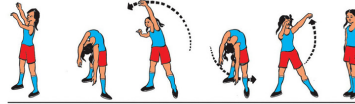
१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

शरीरलाई स्वस्थ, तन्दुरुस्त तथा फुर्तिलो राख्नका लागि सामूहिक रूपमा ड्रम वा मादलको तालमा गरिने विभिन्न किसिमका शारीरिक क्रियाकलापलाई शारीरिक व्यायाम भनिन्छ । शारीरिक व्यायामले शरीरका मांसपेशीलाई बलियो बनाउनुका साथै शरीरलाई फुर्तिलो, छरितो, लचिलो, पुष्ट र सुन्दर बनाउँछ । प्रत्येक व्यायामका कार्य गन्ती ८ वा १६ सम्ममा विभिन्न अङ्गको कसरत मिलाएर टेबुल बनाइएका हुन्छन् । व्यायाम गर्दा एउटै टेबुलको मात्र अभ्यास नगरेर विभिन्न टेबुल सम्मिश्रण गरी गर्नुपर्छ । यसले गर्दा शरीरको एउटै ठाउँका मांसपेशीहरूको मात्रै विकास नभई शरीरका सम्पूर्ण अङ्गको समानुपातिक रूपमा विकास गर्नमा मदत गर्छ । शरीरका विभिन्न व्यायाम एवम् कसरी गर्न सकिन्छ, तह ३ भाग दुई स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला सिकाइ सामग्रीको पेज नं. ७८ सम्म अध्ययन गर्नुहोस् । दिइएका चित्र हेर्दै हामीले शारीरिक व्यायाम गर्न सक्छौं ।

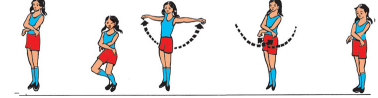
१. शरीर तन्काउने व्यायाम



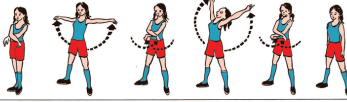
२. हात र गोडाको व्यायाम



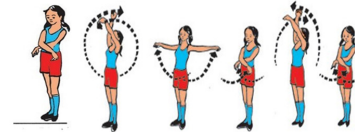
३. पाखुराको व्यायाम



४. छातीको व्यायाम



५. कम्मरको व्यायाम



६. ढाडको व्यायाम



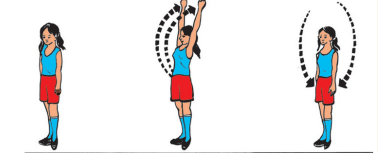
७. छाती र कम्मरको व्यायाम



८. कुम र घाँटीको व्यायाम



९. छातीको व्यायाम



१०. शरीर घुमाउने व्यायाम



११. दुवै खट्टा उफार्ने व्यायाम



१२. कुल डाउन गर्ने व्यायाम (क)



१३. कुल डाउन गर्ने व्यायाम





२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा पढेर र चित्र हेरेर साथीलाई सुनाउनुहोस् । साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् र शारीरिक व्यायाम के हो ? किन शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ, चित्रमा के के छ, यसबाट तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझ्न सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) शरीरका विभिन्न व्यायाम एवम् कसरी गर्न सकिन्छ, तह ३ भाग दुई स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला सिकाइ सामग्रीको पेज नं. ७८ सम्म अध्ययन गर्नुहोस् ।
- (ग) शारीरिक व्यायामका क्रियाकलाप अध्ययनपश्चात् सफा चउरमा जानुहोस् । निर्देशनका लागि सिठी वा ड्रम वा मादल ठिक पार्नुहोस् । एक जना साथीलाई निर्देशन दिनका लागि टोली नेता बनाउनुहोस् । सबै जना लाइनमा उभिएर निर्देशनअनुसार शारीरिक व्यायामका क्रियाकलाप गर्नुहोस् । पालैसँग साथीलाई टोली नेता बनाएर पटक पटक शारीरिक व्यायामको अभ्यास गर्नुहोस् :
- (घ) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

शारीरिक कसरत र कवाज (Physical Exercise and Drill)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) शरीरका प्रत्येक अङ्गको कसरत गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) शारीरिक व्यायाम भनेको के हो ?
- (ख) नियमित शारीरिक व्यायाम गर्दा के के फाइदा हुन्छ ?
- (ग) शारीरिक व्यायाममा कुम र घाँटीको व्यायाम कार्य कसरी गरिन्छ ?
- (घ) शारीरिक व्यायामका क्रमबद्ध चरणको प्रयोगात्मक अभ्यास गरी देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र चित्र हेरेर छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । शारीरिक व्यायामको अर्थ र आवश्यकताबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । निर्देशनका समग्री सिठी वा ड्रम वा मादल ठिक पार्नुहोस् र सिकारुलाई सफा चउरमा लगी शारीरिक व्यायामका सबै चरणको क्रमबद्ध अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र शारीरिक व्यायाम गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलाप

कार्ड नं. ३८
तह ३



२
घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

हिँड्ने, दौडने, उफ्रने, हाम फाल्ने, कुनै गह्रौं वस्तु फ्याँक्ने आदि क्रियाकलापलाई एथलेटिक्स भनिन्छ । हिँड्ने तथा दौडने क्रियाकलाप ट्र्याकमा र उफ्रने तथा फ्याँक्ने क्रियाकलाप मैदानमा खेलिने भएकाले यसलाई ट्र्याक एन्ड फिल्ड पनि भनिन्छ । एथलेटिक्स सबैभन्दा पुरानो तथा बहुआयामिक खेल हो । हामी कहिलेकाहीँ रमाइलो गर्न पहाडतिर ट्रेकिङ जाने, जङ्गल सफारी जाने, खोला तथा नदीमा पौडी खेल्ने आदि क्रियाकलाप गरिरहेका हुन्छौं । सामान्यतया खोला तर्ने, जङ्गलमा हिँड्ने, हिमाल चढ्ने, नदी तर्ने आदि कार्यमा उच्च बल तथा शारीरिक श्रम लगाएर गरिने कार्यलाई साहसिक क्रियाकलाप भनिन्छ । साहसिक क्रियाकलापअन्तर्गत मुख्यतया बन्जिजम्प, च्यापिटड, स्केटिङ, पदयात्रा, जङ्गल सफारी आदि पर्छन् । यस्ता साहसिक क्रियाकलापले मानिसलाई भरपुर मनोरञ्जनका साथै शारीरिक तथा मानिसक स्वस्थतामा पनि महत्त्वपूर्ण योगदान दिने गर्छन् ।

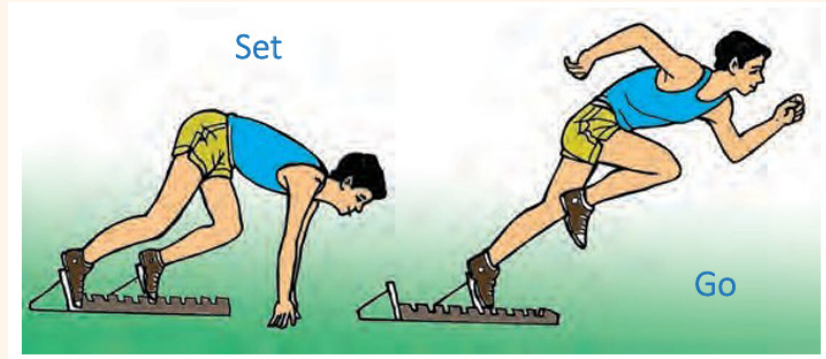
छोटो दुरीका दौड

दौड धेरै थरीका हुन्छन् । दौडले हाम्रो अङ्ग तथा प्रणालीलाई स्वस्थ तथा बलियो बनाउँछ । छोटो दुरीको दौडअन्तर्गत १००, २००, र ४०० मि.का दौड पर्छन् । यस्ता दौडलाई स्पिन्ट (Sprint) पनि भनिन्छ । क्राउच स्टार्टबाट स्पिन्ट दौड सुरु गर्ने गरिन्छ । यसप्रकारको दौडको अभ्यासले बालबालिकामा वेगको

विकास गर्नका लागि मदत गर्छ । यहाँ छोटो दुरीको दौडको अभ्यास गर्नका लागि आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण आदेश उल्लेख गरिएको छ ।

अन योर मार्क, सेट, गो

अन योर मार्क दौड सुरु गर्नका लागि दिइने पहिलो आदेश हो । यो आदेश पाउनासाथ हामी सुरु गर्ने रेखाको नजिक अर्धे दुवै हातको पन्जाले भुइँ टेकेर चित्रमा देखाएजस्तै बस्छौं । सेटको आदेश पाउनासाथ हामी घुँडालाई केही सिधा परेर सम्पूर्ण शरीरको तौल हातमा पर्ने गरी चित्रमा देखाएजस्तै गरी बस्छौं । यो आदेश पाउँदा सिधा अगाडि हेर्नुका साथै ध्यान दौडमै केन्द्रित गर्छौं । गोको आदेश पाउनासाथ खेलाडीले सम्पूर्ण सामर्थ्य प्रयोग गरी चित्रमा देखाएजस्तै गरी दौडनुपर्छ । दौडने समयमा आफ्नो लेनलाई छोड्नु हुँदैन ।





२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुनुहोस् । एथ्लेटिक्स र साहसिक क्रियाकलाप पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) छोटो दुरीका दौड र अन योर मार्क, गेट सेट, गो पढेर के सिक्नुभयो ? छलफल गर्नुहोस् ।
- (ग) सफा चउरमा जानुहोस् र एक जना साथीलाई अन योर मार्क, गेट सेट, गो भन्न लगाउनुहोस् र छोटो दुरीका दौड अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (घ) १००, २००, ३०० मिटरसम्मको दौडको अभ्यास गर्नका लागि दुरी घटाएर (३०/४० मि.) एवम् क्रमैसँग दुरी बढाएर तीव्र वेगमा दौडनुहोस् । निर्धारित दुरी पूरा गरेपछि केही समय पूर्ण आराम गर्नुहोस् । केही समय आराम गरेपछि पुनः दौड, आराम, दौड, आराम गर्ने गर्नुहोस् ।
- (ङ) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि साथै दौडको अभ्यास गरिसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

एथ्लेटिक्स र साहसिक क्रियाकलाप (Athletics and Adventures Activities)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) एथ्लेटिक्सको परिचय दिन
- (ख) छोटो दुरीका दौडको अभ्यास गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) एथ्लेटिक्स र साहसिक क्रियाकलाप भनेको के हो ?
- (ख) एथ्लेटिक्स र साहसिक क्रियाकलाप कसरी गरिन्छ ?
- (ग) एथ्लेटिक्स र साहसिक क्रियाकलाप गर्दा के के फाइदा हुन्छ ?
- (घ) १००, २०० र ३०० मिटरको दौड गरी देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । एथ्लेटिक्स र साहसिक क्रियाकलापबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै सिकारुलाई खुला र सफा खेल मैदानमा लैजानुहोस् र नियमबद्ध तरिकाबाट छोटो दुरीका दौड गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाएर र छोटो दुरीका दौड गराई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



HPA



लडजम्प

कार्ड नं.

३९

तह ३



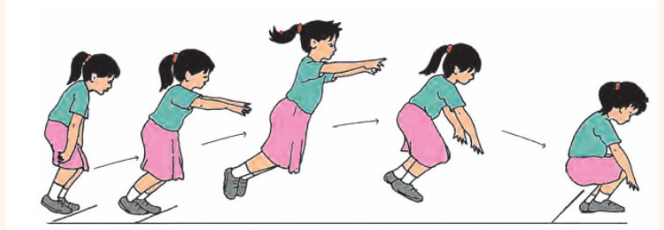
२

घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

लडजम्प (Long jump)

एथलेटिक्सअन्तर्गत पर्ने अर्को महत्त्वपूर्ण विधा लडजम्प हो । तीव्र वेगमा दौड्दै टेकअफ बोर्डमा टेकी शरीरलाई एक साथ हुत्याएर जति सक्दो अगाडि शरीर अवतरण गराउने कार्यलाई लडजम्प भनिन्छ । हामी अधिकतम दुरीमा लडजम्प गर्नका लागि तीव्र वेगमा हात, खुट्टा तथा शरीरको स्थितिलाई समन्वय मिलाई टेकअफ गर्छौं । यसको नियमित अभ्यासले



बालबालिकाका हड्डी, मांसपेशी र जोर्नी बलिया हुन्छन् । लडजम्पको अभ्यास गर्नका लागि चित्रमा देखाएजस्तै (धावनमार्ग, टेक अफ बोर्ड र ल्यान्डिङ क्षेत्र) उपयुक्त खेल मैदानको निर्माण गर्नुपर्छ । यो खेल खेलनका लागि चुना, सिटी, नाप्ने फिता, टेक अफ बोर्ड आदि सामग्री आवश्यक पर्छ ।

हाई जम्पका आधारभूत सिप (Basic skills of high jump)

एथलेटिक्सका विभिन्न इभेन्टसमध्ये हाई जम्प एउटा महत्त्वपूर्ण इभेन्ट हो । हाई जम्पका सिप सिक्नुभन्दा पहिले पर्याप्त मात्रामा जिउ तताउने कसरत गर्नुपर्छ । अनुभवी प्रशिक्षकको सहयोग र निर्देशनमा मात्र हाई जम्पको अभ्यास गर्नुपर्छ । हाई जम्पका आधारभूत सिप निम्नानुसार छन् :

- एप्रोच दौड (Approach run)** : अग्लो उफ्राइका लागि २० मिटरको अर्धगोलाकार स्थानमा दौडेर चेक मार्क (check mark) मा आइपुगेपछि तीन चार पाइला चाली टेकअफ लिनेसम्मको अवस्था नै एप्रोच दौड हो ।
- टेक अफ (Take off)** : एप्रोच दौडपछि जमिन छोडी क्रसबारतर्फ उफ्रने सिप नै टेक अफ हो । हाई जम्प गर्दा बलियो खुट्टाले टेक अफ लिनुपर्छ ।
- फ्लाइट (Flight)** : स्टेक अफपछि हावामा हातखुट्टा र शरीरको समन्वय मिलाई चाल पैदा गर्नुलाई फ्लाइट भनिन्छ । यस सिपमा भुईं छोडेदेखि क्रसबार नाघेर ल्यान्डिङ क्षेत्रमा नजाउन्जेलसम्मको अवस्था पर्छ ।
- क्रसबार नाघ्नु (Clearance)** : खेलका क्रममा राखिएको क्रसबारलाई बिनाअवरोध वा नछोई सफलतापूर्वक नाघ्ने कार्यलाई क्रसबार नाघ्नु भनिन्छ ।
- अवतरण (Landing)** : उफ्रने क्रियाको अन्तिम सिप नै अवतरण हो । खेलाडीले उचाइ नाघ्दा शरीरमा कुनै प्रकारको चोट नपर्ने गरी अवतरण क्षेत्रमा उत्रने कार्य हुन्छ । यसबाट खेलाडीको सफलता वा असफलता मापन गर्न सकिन्छ ।

साधारण रिले दौड

आफ्नो समूहको साथीलाई ब्याटन वा सानो लट्ठी जस्तो कुनै वस्तु हस्तान्तरण गरेर दौडने खेललाई रिले दौड भनिन्छ । रिले दौड दौडनका लागि एउटा समूहमा चार जना सहभागी हुन्छन् । रिले दौड दौडने विद्यार्थी दौडको सुरुसँगै हातमा ब्याटन वा कुनै वस्तु लिएर दौडिन्छन् । आफूले दौडनुपर्ने दुरी पार गरेपछि ब्याटन आफ्नो दोस्रो साथीलाई हस्तान्तरण गर्दै जान्छन् र अन्त्यमा चौथो खेलाडीले सोही ब्याटन हातमा लिएर दौड पूरा गर्नुपर्छ । रिले दौडअन्तर्गत ४ × १०० मिटर र ४ × ४०० मिटरको दौड प्रतियोगिता आयोजना गरिन्छ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । लडजम्प र हाईजम्प पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) सुरक्षित सफा चउरमा एक दुई मिटर चौडा चारमिटर लम्बाइ जमिन खुकुलो हुने गरी खन्नुहोस् र ढङ्गा छानेर खन्नुहोस् । लडजम्पका लागि तपाईंको क्षमताअनुसार चुना वा डोरीको चिनो राख्नुहोस् र सहजकर्ताको सहयोगमा नियबद्ध तरिकाबाट लडजम्प गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) सुरक्षित सफा चउरमा एक दुई मिटर चौडा चारमिटर लम्बाइ जमिन खुकुलो हुने गरी खन्नुहोस् र ढङ्गा छानेर खन्नुहोस् । हाईजम्पका लागि दुईओटा तीन मिटर लामा लट्ठी र डोरीको ठिक पार्नुहोस् । सहजकर्ताको सहयोगमा नियबद्ध तरिकाबाट लडजम्प गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (घ) रिले दौड खेल्ने तरिका छलफल गर्नुहोस् र छोटो दुरीका रिले दौडको नियबद्ध अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ङ) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र जमजम्प र हाईजम्प अभ्यास गरिसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलाप (Athletics and Adventures Activities)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) लडजम्प र हाईजम्प खेलका क्रियाकलाप चरणबद्धरूपमा प्रदर्शन गर्न
- (ख) साधारण रिले दौडको अभ्यास गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) लडजम्प कसरी खेलिन्छ ?
- (ख) हाईजम्प कसरी खेलिन्छ ?
- (ग) लडजम्प र हाईजम्प गर्दा शरीरलाई के के फाइदा हुन्छ ?
- (ङ) रिले दौड कसरी गरिन्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । लमजम्प र हाईजम्प छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै सिकारुलाई सफा र सुरक्षित चउरमा लगी लमजम्प र हाईजम्प गर्न ठाउँ तयार गराउनुहोस् र नियमबद्ध तरिकाबाट लमजम्प, हाईजम्प र रिले दौड अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लमजम्प र हाईजम्प अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



डज बल र साहसिक खेल

कार्ड नं.

४०

तह ३



२

घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

(क) **बन्द, खोल र उफ्र** : हामीले उफ्रने क्षमता र समन्वयको विकास गर्नका लागि बन्द, खोल र उफ्र खेलको अभ्यास गर्न सकिन्छ। यो खेल विद्यार्थीले दुई दुई जनाको समूह बनाई आफैले पालैपालो अभ्यास गर्नुपर्छ। दुई जनाको समूहमध्ये एकले बसेर गोडा फाट्ने र जोड्ने गर्नुपर्छ भने अर्काले गोडालाई नाच्ने र बिचमा पार्ने कार्य गर्नुपर्छ। गोडा नाच्ने अनि गोडा फाट्ने र जोड्ने विद्यार्थीबिच समन्वयको आवश्यकता पर्छ। दवै विद्यार्थीबिच समन्वय नमिलेमा गोडा कुल्चिने र लड्ने सम्भावना भएको हुँदा होसियारीपूर्वक बन्द, खोल र उफ्र खेलको अभ्यास गर्ने गर्नुपर्छ।

(ख) **डज (छल्ने) दौड** : डज दौड जोडीमा वा सामूहिक रूपमा खेल्न सकिन्छ। यसको नियमित अभ्यासले विद्यार्थीमा चपलता, लचकता तथा समन्वयको विकास गर्न सहयोग गर्छ। डज दौडमा एउटा समूह भाग्ने र अर्को समूहले लखेट्दै छुने प्रयास गर्नुपर्छ। छुने व्यक्तिले छुन नसकोस् भनेर भाग्ने समूहले सकेसम्म दायाँ वा बायाँ गर्ने वा दिशा परिवर्तन गर्ने गर्नुपर्छ भने लखेट्ने व्यक्तिले पनि भाग्ने समूहलाई छुने प्रयास गर्नुपर्छ।

(ग) विभिन्न स्थितिबाट दौड सुरु गर्ने विद्यार्थीको फुर्तिलोपन तथा छरितोपनको विकास गर्नका लागि विभिन्न स्थितिबाट दौड सुरु गर्ने अभ्यास गर्नुपर्छ। विद्यार्थी दौड सुरु गर्ने रेखा पछाडि विभिन्न आसनमा बस्ने वा सुत्ने गर्नुपर्छ। शिक्षकले दौडको इसारा दिनेबित्तिकै जुरुक्क उठेर १५/२० मिटर जति दुरी तीव्र गतिमा दौडेर पार गर्नुपर्छ। विभिन्न स्थितिबाट दौड सुरु गर्ने सिपको विकास गर्न धेरै पटक अभ्यासको आवश्यकता पर्छ।



(घ) **उठबस** : बालबालिकामा शारीरिक तन्दुरुस्तीको विकास गर्नका लागि उठबस कसरत ज्यादै उपयोगी हुने गर्छ। यसको अभ्यासले विद्यार्थीको तागत, लचकता, सहनशीलता आदिको विकास गर्न सहयोग गर्छ। यो कसरत गर्नका लागि दक्ष प्रशिक्षक तथा सामग्रीबिना नै आफैले अभ्यास गर्न सकिन्छ। सामान्यतया यो कसरत चार चरणमा समाप्त हुने गर्छ। सर्वप्रथम चित्रमा देखाएजस्तै गरी शिक्षकले एकभन्दा हात टेकेर टुमुक्क बस्नुपर्छ। दुईभन्दा दुवै हत्केलाले टेकी दुवै खुट्टालाई एकसाथ पछाडि लगी सिधा बनाउनुपर्छ। तीनभन्दा दुवै खुट्टालाई एकसाथ उफार्दै हात भएको स्थानतिर ल्याई पुनः एक भन्दाको अवस्थामा आउनुपर्छ भने चारभन्दा सतर्क अवस्थामा उभिनुपर्छ।

केही साहसिक क्रियाकलाप : हिमाल चढ्ने, पहाडमा उकालो हिँड्ने, पहाडमा साइकल, मोटरसाइकल दौडको प्रतियोगितामा सहभागी हुने, पहाडमा म्याराथन दौड दौडने आदि क्रियाकलाप नै पहाडमा गरिने साहसिक क्रियाकलाप हुन्। हाम्रो देशमा हिमाल र पहाड धेरै भएकाले यस्ता साहसिक क्रियाकलापको उच्च सम्भावना रहेको छ। यसको विकास गर्न र खेलकुद व्यावसायिकताको विकास गर्न सबै पक्षको ध्यान जानु जरुरी छ।

तपाईंहरू कहिल्यै पदयात्रामा जानुभएको छ ? जानुभएको छ भने पदयात्रा गर्दा कस्तो महसुस गर्नुभएको छ ? पदयात्रा जानुभएको छैन भने साथीहरू मिलेर पदयात्रा गर्नुहोस्। हाम्रो देश प्राकृतिक सौन्दर्यले भरिपूर्ण छ। हिमालमा मोतिभैँ टलटल टल्किरहने हिमाल, पहाडमा मनै लोभ्याउने हरियो जङ्गल, खोला, भिरपाखा, तराईमा समतल फाँट, ठुला ठुला बगर आदि



रहेका छन् । त्यस्ता प्राकृतिक स्थलमा पैदल भ्रमण गर्नुलाई पदयात्रा भनिन्छ । तपाईंले खोला किनार, पहाड, उकालो, ओरालो, जङ्गल आदिमा पदयात्रा गर्दा प्रत्यक्ष देख्ने, अनुभव गर्ने तथा विभिन्न कुरा सिक्ने मौका प्राप्त गर्नुहुन्छ । पदयात्राबाट सिकेको ज्ञान चिरस्थायी हुन्छ । यसबाट तपाईंले भरपुर मनोरञ्जन पनि प्राप्त गर्नुहुन्छ । त्यसका साथै पदयात्राबाट शारीरिक तन्दुरुस्ती, मानिसक विकास, सामाजिक गुणको विकास गर्न सहयोग पुग्छ । यसबाट अकस्मात आइपर्ने विभिन्न समस्यालाई समाधान गर्ने सपको विकास पनि हुन्छ ।

२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । सामान्यतय खेल खेल्दा बन्द, खोल र उफ्र, डज दौड, विभिन्न स्थितिबाट दौड, उठबस र साहसिक क्रियाकलाप पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) बन्द, खोल र उफ्र, डज दौड, विभिन्न स्थितिबाट दौड, उठबस र साहसिक क्रियाकलाप सहकर्ताको सहयोगमा खेल्नुहोस् र ती खेल कस्तो लाग्यो आआफ्नो अनुभव बताउनुहोस् :
- (ग) कार्ड पढेर, बन्द, खोल र उफ्र, डज दौड, विभिन्न स्थितिबाट दौड, उठबस र साहसिक क्रियाकलाप छलफल र अभ्यास गरिसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलाप (Athletics and Adventures Activities)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) साधारण तरिका (I-Style) ले सट-पट खेलको अभ्यास गर्न
- (ख) साहसिक खेलको परिचय दिन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) बन्द, खोल र उफ्र कसरी खेलिन्छ ?
- (ख) डज दौड कसरी खेलिन्छ ?
- (ग) साहसिक क्रियाकलाप गर्दा के फाइदा हुन्छ ?
- (घ) बन्द, खोल र उफ्र, डज दौड, विभिन्न स्थितिबाट दौड, उठबस र साहसिक क्रियाकलाप नियमबद्ध गरी देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालेसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । बन्द, खोल र उफ्र, डज दौड, विभिन्न स्थितिबाट दौड, उठबस र साहसिक क्रियाकलाप छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै यी खेलहरूलाई सुरक्षित र नियमबद्ध तरिकाबाट खेल्न सिकाउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र उत्तर लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । बन्द, खोल र उफ्र, डज दौड, विभिन्न स्थितिबाट दौड, उठबस र साहसिक क्रियाकलाप नियमबद्ध गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



लडजम्प, हाईजम्प र रिले दौड

कार्ड नं. ४९
तह ३



२
घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

(क) लामो दुरीका उफ्राइ (Long Jump): लामो दुरीको उफ्राइलाई लडजम्प भनिन्छ। उफ्राइका क्रममा खेलाडीले टेक अफ बोर्डबाट शरीरलाई एकसाथ हुत्याएर जतिसक्दो लामो दुरीमा अवतरण गराउने अवस्थालाई नै लामो उफ्राइ भनिन्छ। अधिकतम दुरीमा लडजम्प गर्नका लागि खेलाडी तीव्र गतिमा हात, खुट्टा तथा शरीरको स्थितिलाई समन्वय मिलाइ टेक अफ गर्नुपर्छ।

लामो उफ्राइका चरण

(अ) एप्रोच दौड : खेलाडीहरूले अधिकतम दुरीसम्म लडजम्प गर्न ३०/४० मिटरको दौड पथबाट तीव्र गतिमा दगुर्ने अवस्था नै एप्रोच दौड हो। एप्रोच दौड गर्दा सुरुमा बिस्तारै दौडी गतिलाई बिस्तारै बढाउँदै लैजानुपर्छ।

(आ) टेक अफ : तीव्र गतिमा दगुरेपछि टेक अफ बोर्डबाट एक खुट्टाले भुइँमा जोडले धकेल्दै जमिन छोड्ने अवस्था नै टेक अफ हो। सिकारुले सुरु सुरुमा टेक अफ सिक्दा टेक अफ बोर्डबाट पाइला गन्दै परसम्म पुग्ने र पाइलाअनुसार दौडँदै टेक अफ गर्नुपर्छ। यो कार्य ताँतीमा बसी एप्रोच दौड पथबाट पालैपालो अभ्यास गर्नुपर्छ। जति धेरै टेक अफको अभ्यास गन्यो, त्यति नै राम्रोसँग टेक अफ गर्न सकिन्छ।

(इ) फ्लाइट : लडजम्पमा टेकअफ गरेदेखि ल्यान्ड नगर्दासम्मको अवस्थालाई फ्लाइट भनिन्छ। टेक अफ गर्नेबित्तिकै खेलाडीले हात, खुट्टा र शरीरलाई समन्वय कायम गरी हावामा हिँडे जस्तो गरी जति सक्दो टाढा पुग्ने प्रयास गर्नुपर्छ। सुरु सुरुमा सिकारुहरूले फ्लाइट सिक्दा बेन्च वा अलि अग्लो ठाउँबाट अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ।

(ई) ल्यान्डिङ : खेलाडी अवतरण क्षेत्रमा दुवै खुट्टाले एकैसाथ टेकी शरीरलाई अगाडि हुत्याएर अवतरण हुने अवस्थाको सिपलाई नै ल्यान्डिङ भनिन्छ। ल्यान्डिङपछि मात्र मापन गर्ने फिताले खेलाडीले गरेको उफ्राइको अभिलेख मिटर, फिट तथा सेमिमा राखिन्छ। धेरै दुरी उफ्रने खेलाडी नै उत्कृष्ट मानिन्छ।

(ख) अग्लो उफ्राइ : सिकारु खेलाडीहरूले आफ्नो शरीरलाई जमिनको सतहबाट लम्बवत् रूपमा सम्पूर्ण शरीरको वजन र आकृतिलाई विस्थापित गरी अधिकतम उचाइ नाघ्न सक्ने क्षमतालाई अग्लो उफ्राइ भनिन्छ। खेलका क्रममा अग्लो शरीरको आकृति तथा बलियो खुट्टा भएको व्यक्तिले तुलनात्मक हिसाबले अग्लो उफ्राइ बढी गर्न सक्छ। खास गरी २० मिटरको धावन पथबाट तेज गतिमा दौडेर क्रसबारको नजिक आई टेक अफ गर्नुपर्छ। अग्लो उफ्राइका विभिन्न तरिका अधिल्ला तहमा सिक्नै। अब यहाँ हाईजम्पका चरणबारे अभ्यास गर्ने छौं।

अग्लो उफ्राइका मुख्य सिप

(अ) एप्रोच दौड : अग्लो उफ्राइका लागि २० मिटरको अर्धगोलाकार स्थानमा दगुरेर चेकमार्कमा आइपुगेपछि ३ देखि ४ पाइला चाली टेक अफ लिनेसम्मको अवस्थालाई नै एप्रोच दौड भनिन्छ। यसमा तेज गतिमा दगुर्ने कार्य गरी शक्ति उत्पादन गर्ने कार्य हुन्छ। सामान्यतया यो कार्य ३५० देखि ४५० को कोणमा लिने गरिन्छ।

(आ) टेक अफ : एप्रोच दौडपछि जमिन छोडी क्रसबारतर्फ उफ्रने सिप नै टेक अफ हो। यस अवस्थामा जमिनबाट ४५० को दिशामा शरीरमाथि उडान (flight) हुन पुग्छ। बलियो खुट्टाले टेक अफ लिनुपर्छ।

(इ) फ्लाइट : टेक अफपछि हावामा हात, खुट्टा र शरीरको समन्वय मिलाई चाल पैदा गर्नुलाई फ्लाइट भनिन्छ। यस सिपमा



भुईँ छोडेदेखि क्रसबार नाघेर ल्यान्डिङ एरियामा नजाउन्जेलसम्मको अवस्था पर्छ । यो अवस्था हाईजम्पको टेक्निकअनुसार फरक फरक हुन सक्छ ।

(इ) **क्रसबार नाघ्नु** : खेलका क्रममा राखिएको क्रसबारलाई बिनाअवरोध वा नछोई सफलतापूर्वक नाघ्ने कार्यलाई क्रसबार नाघ्नु भनिन्छ । यस अवस्थामा शरीरको स्थिति र क्रसबारको अवस्था हेरी गरिन्छ ।

(उ) **अवतरण** : उफ्रने क्रियाको अन्तिम सिप नै अवतरण हो । खेलाडीले उचाइ नाघ्दा शरीरमा कुनै प्रकारको चोट नपर्ने गरी अवतरण क्षेत्र मा उत्रने कार्य गर्छ । यसबाट खेलाडीको सफलता वा असफलता मापन गर्न सकिन्छ ।

२. सिकाइ क्रियाकलाप

- सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुनुहोस् । हाईजम्प र लडजम्पका सैद्धान्तिक विधि पढेर तपाईँले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- सफा र सुक्षित चउरमा लडजम्पका लागि ठाउँ तयार गर्नुहोस् र सहजकर्ताको सहयोगमा सैद्धान्तिक विधिबाट हाईजम्प र लडजम्प खेल प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र लडजम्प र हाईजम्प खेल अभ्यास गरिसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलाप (Athletics and Adventures Activities)

४. सिकाइ उपलब्धि

- लडजम्प र हाईजम्प गर्दा अपनाइने उन्नत स्तरका विभिन्न विधि/तरिकाको प्रयोग गरी अभ्यास गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईँले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- लडजम्प खेल्ने चरण के के हुन् ?
- हाईजम्पका चरण के के हुन् ?
- लडजम्प र हाईजम्प खेल चरबद्ध खेली देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । लडजम्प र हाईजम्प खेलका सैद्धान्तिक चरणबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै लडजम्प र हाईजम्प खेलका सैद्धान्तिक चरण पूरा हुने गरी खेल खेलाउन सहजीकरण गर्नुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



रिले दौड

कार्ड नं. ४२
तह ३



२
घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

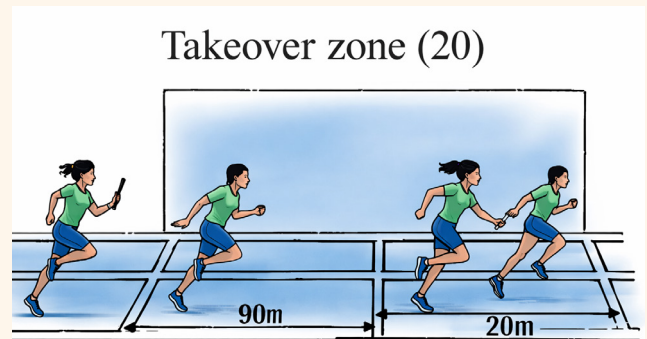
लामो दुरीको दौड (Long Distance Running): १५०० मिटरभन्दा माथिका सबै दौडलाई लामो दुरीको दौड भनिन्छ। लामो दौड दौडनका लागि रक्त सञ्चार, श्वास प्रश्वास तथा मांसपेशी प्रणालीको विकास हुनुपर्छ। लामो दौडअन्तर्गत ३००० मिटर, ५००० मिटर, १०,००० मिटर दौड एवम् म्याराथन दौड (marathon race) ४२.१९५ किलोमिटर आदि पर्छन्। लामो दौडमा भाग लिनका लागि लामो समयसम्म निरन्तर अभ्यास गर्नुपर्छ।

रिले दौड (Relay Race): ब्याटन आफ्नो समूहको साथीलाई हस्तान्तरण गरेर दौडने खेललाई रिले दौड भनिन्छ। रिले दौडमा एक टिममा चार जना धावक हुनुपर्छ। रिले दौडने धावकले दौडको सुरुसँगै हातमा ब्याटन लिएर दगुनुपर्छ र आफ्नो दौडनुपर्ने दुरी पार गर्ने बित्तिकै ब्याटन आफ्नो दोस्रो साथीलाई हस्तान्तरण गर्दै जान्छ। अन्तमा चौथो खेलाडीले सोही ब्याटनसाथ दौड पूरा गर्नुपर्छ। सामान्यतया रिले दौडअन्तर्गत ४ × १०० मिटर र ४ × ४०० मिटरको दौड प्रतियोगिता आयोजना गरिन्छ। ४ × १०० मिटर रिलेमा प्रत्येक धावकले १०० मिटरको दुरी दौडँदै आफ्नो साथीलाई ब्याटन हस्तान्तरण गर्दै जानुपर्छ। ४ × ४०० मिटरको रिले दौडमा प्रत्येक धावकले करिब ४०० मिटरको दुरी पार गर्ने बित्तिकै ब्याटन आफ्नो साथीलाई पास गर्नुपर्छ। ब्याटन हस्तान्तरण तथा ग्रहण गर्नका लागि २० मिटरको क्षेत्र निर्धारण गरिएको हुन्छ।

ब्याटनको आकार (Size of Baton) : लम्बाइ : २८ देखि ३० से.मि. परिधि : १२ देखि १३ से.मि. तौल : ५० ग्राम। दौड सुरु गर्दा ब्याटन समाउने तरिका दौडने खेलाडीले क्राउच अवस्थाबाट दौड सुरु गर्नुपर्छ। हात सुरु गर्ने रेखालाई नछुने गरी लाइनभन्दा आफूतिर हुनुपर्छ। ब्याटनले चाहिँ सुरु गर्ने रेखा नाघे पनि गल्ती हुँदैन। ब्याटन हस्तान्तरण गर्ने तरिका ब्याटनलाई दुई तरिकाले साथीलाई हस्तान्तरण गर्न सकिन्छ, जसलाई तल व्याख्या गरिएको छ :

(क) अपस्विप विधि (Upsweep Technique): ब्याटन लिएर दौडँदै आउने खेलाडीले आफू अगाडिको धावकलाई ब्याटन हस्तान्तरण गर्दा आफ्नो हातलाई माथितर फर्काएर ब्याटनलाई हस्तान्तरण गर्ने विधि नै अपस्विप विधि हो। ब्याटनलाई ग्रहण गर्ने व्यक्तिले हत्केलाको बुढी औँला एकातिर र बाँकी चारओटा औँला टाँसिएर राखेको हुनुपर्छ।

(ख) डाउनस्विप विधि (Downsweep Technique): ब्याटन लिएर दौडँदै आउने धावकले ब्याटनलाई हस्तान्तरण गर्ने क्रममा हातलाई तलतिर फर्काएर हातमा राखिदिन्छ भने त्यसलाई डाउनस्विप विधि भनिन्छ।



रिले दौडका केही प्रमुख नियम

(अ) प्रत्येक टिममा चार चार जना धावक हुनुपर्छ। ४ × १०० मिटरको रिले दौडमा खेलाडीले आफ्नो ट्याक परिवर्तन गर्न पाउँदैन।



- (आ) ब्याटन तोकिएको निर्धारित क्षेत्रमा पुगेर हस्तान्तरण गर्नुपर्छ । सो रेखाको सुरुको रेखाभन्दा अगाडि र क्षेत्रको अन्तिम रेखा काटेर ब्याटन हस्तान्तरण गर्न पाइँदैन ।
- (इ) ब्याटन परबाट फ्याँक्न पाइँदैन । ठिक तरिकाले हातमा दिनुपर्छ तर ब्याटन भुइँमा खसेमा जुन खेलाडीको हातबाट ब्याटन खसेको हो, उसैले ब्याटन टिप्नुपर्छ । त्यस्तै ब्याटन हस्तान्तरण गर्ने बेला खसेमा ब्याटन दिने खेलाडीले नै टिपेर दिनुपर्छ ।

२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । ब्याटनसहितको रिले दौड पढेर तपाइँले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) सफा र सुरक्षित खेल मैदानमा सहजकर्ताको सहयोग लिई नियमबद्ध तरिकाबाट खेल्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि रिले खेल खेल्नसकेपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

एथ्लेटिक्स (Athletics)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) ब्याटनसहित रिले दौडको अभ्यास गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाइँले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) कस्तो खेललाई रिले दौड भनिन्छ ?
- (ख) रिले दौडका चरण के के हुन् ?
- (ग) रिले दौडका नियम के के हुन् ?
- (घ) ब्याटनसहितको रिले दौड खेल खेली देखाउनुहोस् ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । ब्याटनसहितको रिले दौडबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै सफा र सुरक्षित खेल मैदानमा सिकारुहरूलाई ब्याटनसहितको रिले खेलाउन सहजीकरण गर्नुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई साथै खेल्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



एथलेटिक्सका कसरत

कार्ड नं. ४३
तह ३



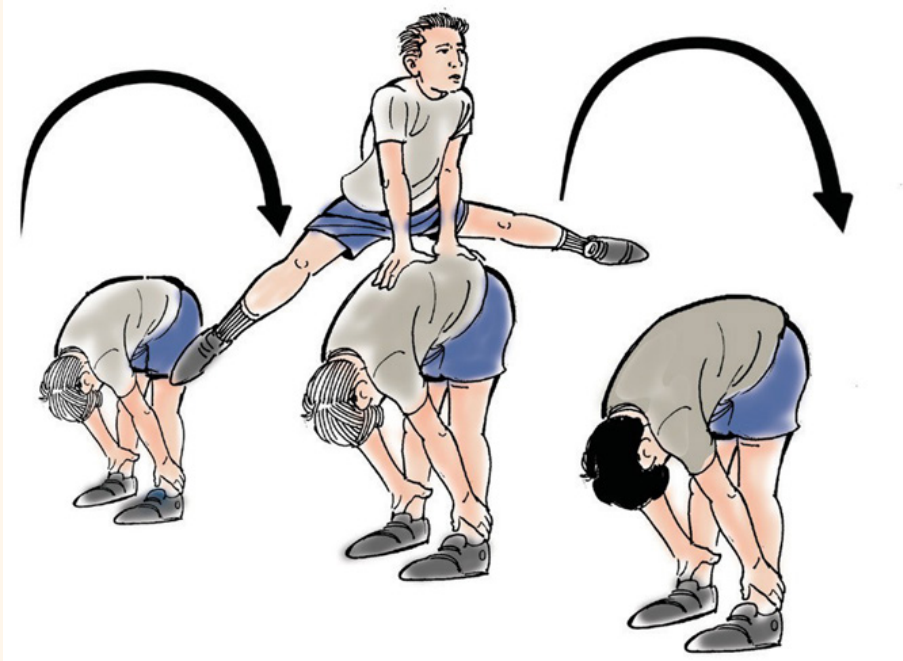
२
घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सम्पूर्ण शारीरिक क्रियाकलाप तथा खेलकुदका सिप सिक्न तथा प्रदर्शन गर्न एथलेटिक्स आधारभूत क्रियाकलाप हो । एथलेटिक्सअन्तर्गत हिँड्ने, दौडने, उफ्रने र फ्याँक्ने क्रियाकलाप पर्छन् । यसका साथै हावामा उडे जसरी हिँड्नु, पानीमा पौडनु, डोरीमा चड्नु, जङ्गलको यात्रा गर्नु, पहाड चड्नु र भर्नु तथा हिँड्नुमा हिँड्ने गरिने क्रियाकलाप पनि साहसिक एथलेटिक्स खेलभित्र पर्छन् । एथलेटिक्सका क्रियाकलाप सिकाउनु र सिक्नुभन्दा पहिला एथलेटिक्सका सहयोगी क्रियाकलाप तथा कसरतको अभ्यास गराउनुपर्छ । तल एथलेटिक्सका केही सहयोगी कसरत गर्ने तरिका प्रस्तुत गरिएको छ :

(क) नाघ्ने कसरत

एथलेटिक्सअन्तर्गत उफ्रने क्षमताको अभिवृद्धि गर्न सिकारुहरूले नाघ्ने कसरतको अभ्यास गर्नुपर्छ । यो कसरत गर्नका लागि खेल मैदानमा ताँतीमा उभिनुपर्छ । त्यसपछि १०/ १० जनाको समूह बनाउनुपर्छ । १० जनामध्ये पाँच जना दुई दुई मिटर टाढा घुँडाले टेकी घोप्टो परेर बस्ने र बाँकी पाँच खेलाडीहरूले पालैपालो नाघ्ने गर्नुपर्छ । उनीहरूको पालो सकिएपछि नाघ्ने समूहलाई पहिलाका साथीहरू जस्तै गरी घोप्टो परी बस्ने र बस्ने सिकारुले नाघ्ने गर्नुपर्छ । यो अभ्यास पालैपालो निरन्तर गर्नुपर्छ ।



(ख) जोडीमा खुट्टाको कसरत

एथलेटिक्सका क्रियाकलाप गर्दा बढी उफ्रनु, दौडनु तथा फ्याँक्नुपर्ने हुन्छ । उफ्रने तथा दौडने खेलकुदका सिप सिक्नका लागि खुट्टाको राम्रोसँग कसरत गर्नुपर्छ । खुट्टाका कसरत नगरिकन खेलकूदका सिप सिक्दा वा प्रदर्शन गर्दा खुट्टा मर्कने तथा दम्को पर्ने हुन सक्छ । त्यसकारण खुट्टाको कसरत गर्न दुई दुई जनाको समूहमा चित्रमा देखाए जस्तै गरी बस्ने गर्नुपर्छ । सहजकर्ताले सुरु भन्नेबित्तिकै दुवै जनाले आपसमा खुट्टाले धकेल्नुपर्छ । ३०/३५ सेकेन्ड धर्केलिसकेपछि केही समय आराम गर्नुपर्छ । त्यसपछि पुनः धकेल्नुपर्छ । यस अभ्यासलाई १०/१५ मिनेटसम्म दोहोर्‍याउनुपर्छ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । एथलेटिक्स कसरत पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) सफा र सुरक्षित चउर र उकालो ओरालो हिँड्न मिल्ने बाटामा हावामा हिँड्ने, उकालो चड्ने र झर्ने, डोरीमा चड्ने र झर्ने जस्ता अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (घ) सहजकर्ताको सहजीकरणमा पाठमा दिइएको जस्तै उफ्रने नाघ्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र खेल अभ्यासपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

एथलेटिक्स (Athletics)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) एथलेटिक्स कसरत साथै हावा, पानी, डोरी, जङ्गल, पहाड तथा हिँउमा गरिने साहसिक खेलको अवलोकन गरी अभ्यास गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) एथलेटिक्स कसरत भनेको के हो ?
- (ख) एथलेटिक्स कसरत किन गर्नुपर्छ ?
- (ग) नाघ्ने कसरत कसरी गर्न सकिन्छ ?
- (घ) एथलेटिक्स कसरत साथै हावा, पानी, डोरी, जङ्गल, पहाड तथा हिँउमा गरिने साहसिक खेलको अभ्यास गरी देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । एथलेटिक्स कसरत साथै हावा, पानी, डोरी, जङ्गल, पहाड तथा हिँउमा गरिने साहसिक खेल छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै एथलेटिक्स कसरत साथै हावा, पानी, डोरी, जङ्गल, पहाड तथा हिँउमा गरिने साहसिक खेल अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई जाँचिदिनुहोस् । ती खेल खेल्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



मलिवल

| | |
|-----------|----|
| कार्ड नं. | ४४ |
| तह ३ | |



४ घ.
४० मि.

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

भलिबल खेलका आधारभूत सिप २

भलिबल खेलका लागि ९ मिटर चौडाइ र १८ मिटर लम्बाइ भएको आयताकार कोर्टको चाहिन्छ। लम्बाइतर्फको बिचमा नेट टाँगिएको हुन्छ। दुई समूहबिच बललाई भुइँमा खस्न नदिई खेलिने रमाइलो खेल नै भलिबल खेल हो। यो खेल छ/छ जनाको दुई समूहमा खेलिन्छ। यस खेलको सुरुवात सर्भिसबाट गरिन्छ। सर्भिस गरेको बल बढीमा तीन पटकसम्म आपसमा पास दिई सर्भिस गर्ने पक्षतर्फ नेट माथिबाट खसाल्ने प्रयास गरिन्छ। बल जुन पक्षमा खस्छ, त्यसको विपक्षको एक अड्क आउनुका साथै सर्भिस गर्ने पालो आउँछ। त्यस्तै गरी बल आउट गर्ने वा फाउल गर्ने टिमको विपक्षले सर्भिस गर्ने अवसर र एक अड्क पाउँछ। खेलको हार जित २५ अड्कमा हुन्छ। खेल खेल्दा पाँच सेटमध्ये जितका लागि तीन सेटमा विजयी हुनुपर्छ।



(क) पासिड : पासिड भनेको भलिबल खेलको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण तथा आधारभूत सिप हो। भलिबल खेलमा विपक्षबाट आएको बललाई डिगिड वा फिङ्गारिड गरी आफ्नै पक्षको साथीलाई बल दिनुलाई पासिड भनिन्छ। निधारभन्दा माथिबाट आएको बललाई फिङ्गारिड गर्नुपर्छ भने तलबाट आएको बललाई डिगिड गर्नुपर्छ।

(ख) सर्भिस : बललाई एउटा हातले समाएर अर्को हातले हानेर जाली माथिबाट विपक्षीको खेल मैदानमा बल पुऱ्याउनुलाई सर्भिस भनिन्छ। सर्भिस भलिबल खेलमा महत्त्वपूर्ण तथा आधारभूत सिप हो। भलिबल खेलमा सर्भिस धेरै प्रकारका हुन्छन्। ओभरहेड सर्भिस भलिबल खेलमा महत्त्वपूर्ण आधारभूत सिप हो। खेलाडीले बललाई आफ्नो टाउकोमाथि हावामा फालेर अर्को हातले वा त्यसै हातको हत्केलाले हानेर जालीमाथिबाट विपक्षीको खेल मैदानमा पुऱ्याउनुलाई ओभरहेड सर्भिस भनिन्छ। यो सर्भिस गर्नका लागि खेलाडी आफ्नो खुट्टा अगाडि र अर्को खुट्टा पछाडि हुने गरी नेटतर्फ नजर पारी तनक्क तन्किएको अवस्थामा रहनुपर्छ। बललाई टाउकोभन्दा माथि फाली हातले विपक्षको कोर्टमा बल पुऱ्या गरी प्रहार गर्नुपर्छ।

(ग) सेटिड : भलिबल खेल्दा सट हान्न सजिलो हुने गरी बल उठाउन दिने तरिकालाई नै सेटिड भनिन्छ। भलिबलमा सेटर वा रेजरले उठाएको बलका आधारमा विपक्षको कोर्टको खेलाडीले बल उठाउन नसक्ने गरी जोडले सट हान्न सकिन्छ। जसको माध्यमबाट बढी अड्क आर्जन गर्न सघाउ पुग्छ। सेटिड मिलाउँदा सेटरले जालीतिर पिठिउँ फर्काएर बस्नुपर्छ। आफ्नो टिमबाट आएको दोस्रो बललाई वा आकस्मिक रूपमा विपक्षको कोर्टबाट जाली नजिक आएको बललाई आफ्नो शरीरको स्थिति मिलाई जालीमाथि पुऱ्या गरी उठाइदिनुपर्छ। सेटर वा रेजर राम्रो भएमा खेल बढी रोचक तथा प्रतिस्पर्धात्मक बन्छ।

भलिबल खेलका साधारण नियम

१८ मिटर लम्बाइ र ९ मिटर चौडाइको भलिबल कोर्ट निर्माण गर्नुपर्छ। खेल खेल्नका लागि खेलाडी सङ्ख्या १२-१२ जनामध्ये छ छ जना खेलाडी खेल मैदानभित्र खेल्छन् भने बाँकी छ छ जना अतिरिक्त खेलाडीका रूपमा रहन्छन्। टिममा दर्ता भएका १२-१२ जना खेलाडीमध्ये दुवै टिममा एक एक जना लिबेरो खेलाडीका रूपमा अन्य खेलाडीभन्दा फरक पोसाकमा रहेका हुन्छन्। यो खेल सुरु गर्न रेफ्रीले दुवै पक्षका टिम क्याप्टेनलाई बोलाएर गोलाप्रथाद्वारा सर्भिस वा कोर्ट छान्न लगाउनुपर्छ। भलिबल कोर्टमा पुरुषका लागि नेटको उचाइ २.४३ मिटर र महिलाका लागि २.२४ मिटर हुनुपर्छ। खेलको सुरुवात तथा सञ्चालन रेफ्रीको सङ्केतपछि सर्भिसको माध्यमबाट गरिन्छ। खेलको सिलसिलामा कुनै पनि खेलाडीले मध्य रेखा नाघ्न पाउँदैन। एक पटक सर्भिस गरी आएको बल वा विपक्षको कोर्टबाट आएको बललाई बढीमा तीन पटक पास गरी विपक्षको कोर्टमा फर्काउनुपर्छ। सर्भिसको समयमा सम्पूर्ण खेलाडी आआफ्नो ठाउँमा उभिनुपर्छ। सर्भिसपछि आवश्यकताअनुसार स्थान परिवर्तन गरी खेल खेल्न सकिन्छ। खेलका क्रममा खेलाडीले आफ्नो स्थान घडीको सुई घुम्ने दिशामा पालो जारी राख्नुपर्छ। भलिबल प्रतियोगितामा जुन टिमले २५ अड्क पहिला ल्याउँछ, त्यसले नै विजय प्राप्त गर्छ। २४ अड्कमा बराबर भएमा लगातार दुई अड्क प्राप्त गर्ने पक्ष विजयी भएको मानिन्छ। जस्तै : २४:२४ भए २४ र २६ अड्क हुनुपर्छ। फेरि २५:२५ भए २५ र २७ अड्क आउनुपर्छ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । भलिबलको परिचय र भलिबल खेलका नियम पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) विद्यार्थीहरू विभिन्न समूहमा विभाजन हुनुहोस् । प्रत्येक समूहले एक एकओटा बल लिनुहोस् । ती समूह पनि दुई समूहमा विभाजित भई फिङ्गरिडको अभ्यास गर्नुहोस् । यदि विद्यालयको खेल मैदानको छेउमा छ सात फिट अग्लो पर्खाल छ भने वालपासबाट पनि पनि फिङ्गरिडको अभ्यास गर्न सकिन्छ ।
- (ग) विद्यार्थीहरू दुई समूहमा विभाजन हुनुहोस् । एक समूह भलिबल कोर्टको एक छेउमा र अर्को समूह अर्को छेउमा पङ्क्तिबद्ध भई उभिनुहोस् । पङ्क्तिमा उभिएका विद्यार्थीले एक एकओटा बल लिई चित्रमा देखाएजस्तै गरी बायाँ हातको हत्केलामा बल राख्ने र दायाँ हातले बललाई जोडले हानेर नेट कटाउने प्रयास गर्नुहोस् । यदि विद्यार्थीले उपयुक्त तरिकाले अन्डरह्यान्ड सर्भिस गर्न नसकेमा शिक्षकको सहयोग लिनुहोस् । सबैले पालैपालो सर्भिसको अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (घ) सिकारुहरू दुई समूहमा विभाजित हुनुहोस् । एक समूह भलिबल कोर्टको एक छेउमा र अर्को समूह अर्को छेउमा पङ्क्तिबद्ध भई उभिनुहोस् । पङ्क्तिमा उभिएको सिकारुलाई एक एकओटा बल दिई बायाँ हातको हत्केलामा बल राख्नुहोस् । बायाँ हातमा रहेको बललाई टाउकोमाथि उफारी दायाँ हातको हत्केलाले जोडले हानेर नेट कटाउनुहोस् ।
- (ङ) सफा र सुरक्षित चउरमा भलिबल खेलको नियमअनुसार जाली टाँगेर कोर्ट बनाउनुहोस् । १२ जनाको समूह निर्माण गरी कोर्टको दुवैपट्टि छ छ जना बसेर नियमपूर्वक भलिबल खेल्नुहोस् । नियमपूर्वक भलिबल खेल्न सहजकर्ताको सहयोग लिनुहोस् ।
- (च) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र खेल अभ्यासपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

खेलहरू (Games)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) भलिबल खेलको परिचय, विशेषता, तथा नियम भन्न र कोर्ट निर्माण गर्न
- (ख) भलिबल खेलका आधारभूत सिप (जस्तै: फिङ्गरिड, पासिड, डिगिड, सेटिड, रिसिभिड र ब्लकिड, स्पाइकिड, डाइभिड, रोलिड, जम्प सर्भिसहरूको अभ्यास गर्दै खेल खेल्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) भलिबल खेल कसरी खेलिन्छ ?
- (ख) भलिबल खेलमा पासिड भनेको के हो ?
- (ग) ओभरहेड सर्भिस कसरी गरिन्छ ?
- (घ) भलिबललाई फिङ्गरिड, पासिड, डिगिड, सेटिड, रिसिभिड र ब्लकिड, स्पाइकिड, डाइभिड, रोलिड अभ्यास गरी देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । भलिबल खेलमा फिङ्गरिड, पासिड, डिगिड, सेटिड, रिसिभिड र ब्लकिड, स्पाइकिड, डाइभिड, रोलिड, जम्प सर्भिसहरूको अभ्यासबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै फिङ्गरिड, पासिड, डिगिड, सेटिड, रिसिभिड र ब्लकिड, स्पाइकिड, डाइभिड, रोलिड, जम्प सर्भिसहरूको खेल अभ्यास गराउनुहोस् । भलिबल कोर्ट निर्माण गरी खेल नियमबद्ध खेल अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई जाँचिदिनुहोस् । ती खेल खेल्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



फुटबल

कार्ड नं. ४५
तह ३



४ घ.
४० मि.

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

फुटबल ११/११ जना खेलाडीका बिचमा सामूहिक रूपमा फुटबल खेल खेलिन्छ। यस खेलमा खेलाडीहरूले खुट्टा, पेट, छाती, टाउको आदि प्रयोग गरी खेल्छन्। पक्ष र विपक्षका बिचमा खेलाडीले व्यक्तिगत र सामूहिक सिप प्रदर्शन गरी विपक्षीको गोलपोस्टभित्र बल छिराएर बढी गोल गर्ने समूह नै खेलको विजेता हुन्छ। यस खेललाई सकर पनि भनिन्छ। वर्तमानमा फुटबल खेल विश्वको लोकप्रिय खेलका रूपमा रहेको छ। फुटबल खेलका आधारभूत सिप पासिड, किकिड, ट्रयापिड, हेडिड ड्रिब्लिड, थ्रो इन र गोल क्पिड हुन्।

(क) पासिड : फुटबल खेलका क्रममा एक खेलाडीले आफ्नै पक्षको अर्को खेलाडीलाई बल दिने सिप नै पासिड हो। पासिड गर्दा बललाई आफ्नो पक्षको नियन्त्रणमा हुने गरी तीव्र गतिमा साथीलाई बल पुऱ्याउनुपर्छ। सामान्यतया फुटबल खेलमा छोटो तथा लामो पासका सिप प्रयोग गर्ने गरिन्छ।

(ख) ट्रयापिड : फुटबल खेलमा विभिन्न दिशाबाट आएको बललाई खेलाडीले रोकेर आफ्नो नियन्त्रणमा लिने कार्यलाई ट्रयापिड भनिन्छ। विभिन्न दिशाबाट आएको बललाई ट्रयाप गर्नका लागि खेलाडीले टाउको, छाती, पेट, तिघ्रा, खुट्टा तथा पैतालाको प्रयोग गर्ने गर्छन्। हामी यहाँ खुट्टा र पैतालाको प्रयोग गरेर फुटबल ट्रयापिड गर्ने अभ्यास गर्छौं। यसका लागि आफूतिर गुडेर आएको बललाई ट्रयाप गर्न गोडाको पन्जा अलि उठाउने र बल गोडामुनि आएपछि पैतालाले च्यापेर ट्रयाप गर्ने गर्छौं।

(ग) ड्रिब्लिड : खेलाडीले दुई खुट्टाको नियन्त्रणमा राखी विपक्षी खेलाडीलाई छक्याएर बल आफूले चाहेको दिशामा गुडाउँदै लैजाने सिपलाई ड्रिब्लिड भनिन्छ। यो सिप खेलाडीले आफू आफूमा पास दिन वा लिन र अप्ट्यारो अवस्थामा बललाई नियन्त्रणमा राखी मौका परेको खन्डमा गोल गर्न प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ। यसले अगाडि वा पछाडि बढ्न र विपक्षीलाई भुक्काउन, बललाई बाङ्गोटिङ्गो तरिकाले गुडाउन सहयोग गर्छ। ड्रिब्लिड अवस्था हेरी छोटो र लामो दुवै तरिकाले गर्न सकिन्छ।

(घ) थ्रो इन : फुटबल खेल खेल्दा मैदानको साइड लाइनबाट बल बाहिर गएमा जुन पक्षले बल आउट गरेको हो, त्यसको विपक्षी समूहले थ्रो इन गर्न पाउँछ। यसका लागि विपक्षीको एक खेलाडी खेल मैदानबाहिर गई बल दुई हातले छोपी साइड लाइनबाहिर टाउकोभन्दा माथिबाट आफ्नै पक्षका साथीलाई पास गर्नुपर्छ। थ्रो इन गर्दा खुट्टा उचाल्न पाइँदैन।

(ङ) गोल क्पिड : विपक्षीद्वारा प्रहार गरी आएको बल गोलकिपरले गोलपोस्ट क्षेत्रबाट समाल्ने वा छेक्ने तरिकालाई नै गोल क्पिड भनिन्छ। फुटबल खेल टिममा भएका सबै खेलाडीमध्ये दुवै साइडको गोल पोस्टमा बस्ने एक एक जना गोलकिपर हुन्छन्। गोलकिपरले बललाई हातले समाल्न पाउँछ। बल आएको गति वा दिशाको अनुमान लगाई गोलकिपरले गोल हुनबाट बचाउने प्रयास गर्छ।



फुटबल खेलका साधारण नियम

फुटबल खेलका लागि आयताकार चउरको लम्बाइ ९०-१२० मिटर र चौडाइ ४५-९० मिटर हुनुपर्छ। नेट गोल पोस्ट लम्बाइ ७.३२ मिटर र चौडाइ २.४३ मिटर हुनुपर्छ। खेलमा भाग लिनका लागि ११/११ जना खेलमैदानमा खेल्ने खेलाडी र पाँच पाँच जनादेखि १२/१२ जनासम्म अतिरिक्त खेलाडी गरी १६/१६ जनादेखि २३/२३ जनासम्मको नाम दर्ता गरिएको हुनुपर्छ। टस जित्ने समूहले फिल्ड वा किक अफ रोज्न पाउँछ। खेल समय ९० मिनेटको हुन्छ। ४५/४५ मिनेटको दुई चरण बिचमा १० मिनेट मध्यान्तर हुने गर्छ। ९० मिनेटमा जुन समूहले बढी गोल गर्न सफल हुन्छ, सोही समूहको जित हुन्छ। समयको अन्तिमसम्म पनि बराबर गोल भएमा १५/१५ मिनेट गरी जम्मा ३० मिनेट थप गरी खेलाइन्छ। कुनै पक्षको गोल पोस्टमा बल छिरेमा गोल हुन्छ। गोल गरेपछि बल पुनः केन्द्रमा राखी गोल खाने पक्षले किक अफ गरी सुरु गर्नुपर्छ। खेलका क्रममा बल साइड रेखा बाहिर जाँदा जुन पक्षले आउट गरेको हो, त्यसको विपक्षी टिमको खेलाडी फिल्ड बाहिर गएर थ्रो इन गर्नुपर्छ। आफ्नो समूहका कुनै खेलाडीले बल छोएर गोलपोस्टको दायाँ र बायाँ वा माथिबाट बल खेल मैदान बाहिर गएमा विपक्षी समूहले कर्नर किक हान्ने मौका पाउँछ। कुनै पनि समूहका खेलाडीले जाना जानी गल्ती गरेमा विपक्षले फ्रि किक गर्न पाउँछ। यस अवस्थामा गल्ती गर्ने समूह किक हान्ने स्थानबाट ९.१५ मिटर टाढा उभिनुपर्छ। खेलका क्रममा विपक्षको कोर्टमा बल गुडाउँदै लैजाँदा गोल क्षेत्रभित्र बलभन्दा अगाडि गोल गर्ने पक्षको खेलाडी पुगेमा अफ साइड मानिन्छ। यस अवस्थामा अफ साइड भएको स्थानबाट विपक्षीलाई बल हान्ने अवसर दिइन्छ। अतिरिक्त समयमा पनि खेल बराबर भएमा पाँच पाँच पटक पेनाल्टी किक हान्ने अवसर दिइन्छ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । फुटबल खेलको परिचय, पासिङ, ड्रिब्लिङ, ट्र्यापिङ, थ्रोइन, हेडिङ, सुटिङ, गोल किपिङ पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) सिकारुहरू बराबर हुने गरी दुई समूहमा विभाजित हुनुहोस् । ती दुई समूहबीच निश्चित दुरी हुन आवश्यक छ । सर्वप्रथम सहजकर्ताले ताँतीको सबैभन्दा अधिको व्यक्तिलाई बल दिनुहोस् । बलपाएको व्यक्तिले बल भुईँमा राखी खुट्टाले हानेर समूह 'ख' मा पठाउनुहोस् । समूह 'क' बाट आएको बललाई समूह 'ख' को सबैभन्दा अगाडि रहेको व्यक्तिले परिस्थिति हेरी समाउने, पन्चिङ गर्ने र डाइभिड गरी बल रोक्न प्रयास गर्नुहोस् । आफूले बल समाइसकेपछि आफूभन्दा पछाडिको साथीलाई बल दिएर आफू ताँतीको सबैभन्दा पछाडि गई उभिनहोस् । बल पाएको व्यक्तिले बल किकिङ गरी समूह 'क' मा नै पठाउनुहोस् । यसैगरी पालैपालो गोल किपिङको अभ्यास पनि गर्नुहोस् ।
- (ग) सिकारुहरू खेल मैदानको साइड लाइन बाहिर ताँतीमा उभिनहोस् । त्यसपछि सहजकर्ताले दिएको बललाई थ्रो इन गर्नुहोस् । थ्रो इन गरेको सिकारु ताँतीको सबैभन्दा पछाडि गएर उभिनहोस् । सिकारुले थ्रो इन गरेको बल सहजकर्ताले समाती पुनः अर्को विद्यार्थीलाई थ्रो इन गर्न लगाउनुहोस् । यसरी नै पालैपालो अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र खेल अभ्यासपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

खेल (Game)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) फुटबल खेलको परिचय र नियम भन्न र कोर्ट निर्माण गर्न
- (ख) फुटबल वा फाइभ म्यान फुटबल खेलका लडपास, सट पास, रोलिङ पास, ड्रिब्लिङ, ट्र्यापिङ, थ्रोइन, हेडिङ, सुटिङ, गोल किपिङ को अभ्यास गर्ने

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) ड्रिब्लिङ कसरी गरिन्छ ?
- (ख) थ्रो इन कसरी गरिन्छ ?
- (ग) फुटबल खेलका नियम के के हुन् ?
- (घ) लडपास, सट पास, रोलिङ पास, ड्रिब्लिङ, ट्र्यापिङ, थ्रोइन, हेडिङ, सुटिङ, गोल किपिङ अभ्यास गरी देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । लडपास, सट पास, रोलिङ पास, ड्रिब्लिङ, ट्र्यापिङ, थ्रोइन, हेडिङ, सुटिङ, गोल किपिङ खेल छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै लडपास, सट पास, रोलिङ पास, ड्रिब्लिङ, ट्र्यापिङ, थ्रोइन, हेडिङ, सुटिङ, गोल किपिङ खेल अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई जाँचिदिनुहोस् । ती खेल खेल्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



बास्केट बल

कार्ड नं. ४६
तह ३



४ घ.
४० मि.

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

बास्केट बल : एक आयताकार कोर्टमा एक समूहद्वारा अर्को समूहको बास्केटभित्र बललाई छिराएर खेलिने खेललाई नै बास्केट बल भनिन्छ । यस खेलमा पाँच पाँच जना खेलाडीको दुई समूह हुन्छ । यो खेलमा १०/१० मिनेटको चार चरण अर्थात् ४० मिनेटमा जुन समूहले बढी अङ्क प्राप्त गर्छ, त्यही समूहको विजय हुन्छ । बास्केट बल खेलका आधारभूत सिपमध्ये होल्डिङ, ड्रिब्लिङ, चेस्ट पास, अन्डरह्यान्ड पास र ओभरहेड पास, बाउन्स पास र वनहेन्ड पास हुन् ।

(क) **ड्रिब्लिङ :** बास्केटबल खेलका क्रममा बललाई आफ्नो नियन्त्रणमा राखी राख्नका लागि भुइँमा ठोक्काउने सिपलाई ड्रिब्लिङ भनिन्छ । बललाई घुँडासम्म उठ्ने गरी भुइँमा ठोक्काइन्छ भने त्यसलाई लो ड्रिब्लिङ र बललाई कम्मरसम्म उठ्ने गरी भुइँमा ठोक्काइन्छ भने त्यसलाई हाई ड्रिब्लिङ भनिन्छ । बललाई ड्रिब्लिङ गर्दा बल र हातको समन्वय मिलाउनुपर्छ भने शरीरलाई पनि सन्तुलनमा राख्नुपर्छ ।



(ख) **पासिङ :** बास्केटबल खेलका क्रममा आफ्ना साथीले बललाई सजिलै नियन्त्रणमा लिन सक्ने गरी बल दिनुलाई पासिङ भनिन्छ । बल पास गर्दा हात, आँखा र बलको बिचमा राम्रो समन्वय हुनुपर्छ भने शरीर पनि राम्रोसँग सन्तुलनमा हुनुपर्छ । यस खेलमा प्रयोग हुने पासिङहरूमध्ये चेस्टपास, बाउन्सपास, बेसबल पास, अन्डरह्यान्ड पास आदि प्रमुख हुन् ।

(ग) **बाउन्स पास :** यस खेलमा खेल सिधा पास गर्न सम्भव नभएमा बाउन्स पासको प्रयोग हुन्छ । यो पास दुई साथीहरूका बिचमा विपक्षीको खेलाडी आउँदा र आफूभन्दा अगाडि विपक्षीको खेलाडी भएको अवस्थामा बढी प्रयोग गरिन्छ । यो पास गर्दा बललाई भुइँमा ठोक्काएर अर्को साथीको हात र कम्मरको सतहसम्म पुऱ्याउने गरिन्छ । यो पासमा बल तल्लो उचाइबाट जाने भएको हुनाले विपक्षीलाई बल खोस्न गारो पर्छ । खेलाडीहरूले माथिबाट पास दिएको जस्तो गरेर विपक्षीलाई भुक्क्याएर पनि बल पास गरिन्छ ।

बास्केटबल खेलका साधारण नियम

एक टिममा जम्मा पाँच जना खेलाडी र थप सात जना अतिरिक्त खेलाडीसहित जम्मा १२ जना खेलाडी हुन्छन् । यसमा बास्केटको रिङ सम्मको उचाइ ३.०५ मिटर हुन्छ । १०/१० मिनेटको चार चरण हुन्छ । जसमा जुन समूहले बढी अङ्क प्राप्त गर्छ, त्यही समूहको विजय हुन्छ । निर्धारित समयमा पनि बराबर भएमा पाँच मिनेट अतिरिक्त समय खेल खेलाइन्छ । टस जित्ने टिमले साइड छान्न पाउँछ । दुवैतर्फ ४ देखि १५ अङ्कभित्रका नम्बर लेखिएका टिसर्ट वा स्यान्डो, भेस्ट र कट्टु लगाउनुपर्छ । खेलका क्रममा चाँप भित्रबाट बल बास्केटमा छिराएमा दुई अङ्क, चाँप बाहिरबाट छिराएमा तीन अङ्क पाइन्छ भने फ्रि थ्रो गरेको अवस्थामा एक अङ्कमात्र पाउँछ । ड्रिब्लिङ गरेर बल समातेपछि पुनः ड्रिब्लिङ गर्नुहुँदैन । विपक्षीको निषेधित क्षेत्रमा तीन सेकेन्डभन्दा बढी समय बस्नुहुँदैन । कुनै पनि खेलाडीले पाँच सेकेन्डभन्दा बढी बल होल्ड गरी बसेमा पाँच सेकेन्ड नियम लागु हुन्छ । कुनै पनि टिमले आठ सेकेन्डभित्रमा हाफ कोर्ट कटाएर विपक्षीको कोर्टमा पुग्नुपर्छ । बल चलाएदेखि २४ सेकेन्डभित्रमा विपक्षको बोर्डमा बल सुट गरिसकेको हुनुपर्छ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुनुहोस् । बास्केट बल खेलका साधरण नियम तथा आधारभूत सिप पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल रप्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) सिकारुहरू दुई समूहमा विभाजित भई पाँच छ मिटरको दुरीमा आमुन्ने सामुन्ने हुने गरी ताँतीमा उभिनहोस् । सर्वप्रथम ताँतीको सबैभन्दा अगाडिको सिकारुलाई बल दिनुहोस् । बल पाउने व्यक्तिले बाउन्स पास गरी सामुन्नेको साथीलाई दिई आफू ताँतीको अन्तिममा गएर उभिनहोस् । यो अभ्यास निरन्तर गर्नुहोस् । सिकारुले उपयुक्त तरिकाले बाउन्स पास गर्न नजानेमा सहजकर्ताले प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- (ग) सिकारुहरू दुई बराबरी समूहमा विभाजित भई बास्केटबल कोर्टको अन्तिम रेखामा ताँती लागेर उभिनहोस् । ताँतीको सबैभन्दा अगाडिको खेलाडीले वनहेन्ड पास गरी अर्को समूहसम्म बल पुऱ्याउने प्रयास गर्नुहोस् । वनहेन्ड पास गरेको व्यक्ति त्यसै ताँतीको अन्तिममा गएर उभिनहोस् । अर्को समूहले पनि त्यसै गरी निरन्तर अभ्यास गर्नुहोस् । सिकारुले उपयुक्त तरिकाले वनहेन्ड पास गर्न नजानेमा सहजकर्ताले प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- (घ) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र खेल अभ्यासपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

खेल (Game)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) बास्केट बल खेलका साधरण नियम तथा आधारभूत सिप ड्रिब्लिङ, पासिङ, पिभोटिङ र सुटिङका प्रयोग गर्दै खेल खेल्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) बास्केट बलमा वनहेन्ड पास कसरी गरिन्छ ?
- (ख) बास्केट बलमा पासिङभिन्न कुन कुन पासिङ पर्छन् ?
- (ग) बास्केट बल खेलका साधारण खेलका नियम के के हुन् ?
- (घ) बास्केट बलका आधारभूत सिप ड्रिब्लिङ, पासिङ, पिभोटिङ र सुटिङका प्रयोगात्मक अभ्यास गरी देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालेसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । बास्केट बल खेलका साधरण नियम तथा आधारभूत सिप ड्रिब्लिङ, पासिङ, पिभोटिङ र सुटिङ छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै बास्केट बल खेलका साधरण नियम तथा आधारभूत सिप ड्रिब्लिङ, पासिङ, पिभोटिङ र सुटिङ खेल अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई साथै ती खेल खेल्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



HPA



क्रिकेट खेल

कार्ड नं.

४७

तह ३



४ घ.

४० मि.

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

क्रिकेट खेल : ११/११ जना खेलाडीहरूबिच बलिङ र ब्याटिङ गरी खेलिने खेल नै क्रिकेट हो । यो खेल खेलनका लागि बल र ब्याटको आवश्यकता पर्छ । क्रिकेट खेलनका लागि प्राकृतिक रूपमा दुबो भएको कुनै पनि आकृतिको हल्का लाम्चो परेको खेल मैदानको आवश्यकता पर्छ । खेल मैदानको बिचमा २.६४ मिटर चौडाइ र २०.१२ मिटर लम्बाइको पिचको निर्माण गरिएको हुन्छ । पिचको दुवैतिर तीन तीनओटा काठको लौरो जस्तै डन्डी वा स्टम्प राखिएको हुन्छ । ब्याटिङ पक्षका दुई जना ब्याट्समेनले ब्याटिङ गर्छन् । दुई ब्याट्समेनमध्ये कुनै एक जना आउट भएमा अर्को व्यक्ति उसको ठाउँमा प्रतिस्थापित भएर खेल्छ । ११ जना ब्याट्समेनमध्ये १० जना आउट भएमा वा निश्चित गरिएको ओभर पूरा भएपछि एक पारी (inning) समाप्त हुन्छ । त्यसपछि दोस्रो समूहको ब्याटिङ गर्ने पालो सुरु हुन्छ । धेरै रन बनाउने समूहको जित हुन्छ ।



क्रिकेट खेलका आधारभूत सिपहरू

- (क) **ब्याटिङ** : ब्याट सही तरिकाले समात्नुपर्छ । ब्याटिङ गर्दा खुट्टा र शरीरको सही स्थिति हुनुपर्छ । बल सही समयमा हान्नुपर्छ । ड्राइभ, पुल, कट, डिफेन्स जस्ता आधारभूत सटहरू हुन् ।
- (ख) **बलिङ** : बल फाल्नुअघि दौडने तरिका, हात घुमाउने शैली, बल सही ठाउँमा खसाल्ने, फास्ट बलिङ, स्पिन बलिङ यसका सिप हुन् ।
- (ग) **फिल्डिङ** : बल समात्ने अभ्यास, बल सही र छिटो फ्याँक्ने, जमिनमा आएको बल रोक्ने, छिटो चल्ने र प्रतिक्रिया दिने यसका सिप हुन् ।
- (घ) **विकेटकिपिङ** : विकेट पछाडि बल समात्ने, सही तरिकाले उभिने स्थान, फिल्डर र बलरसँग समन्वय यसका सिप हुन् ।
- (ङ) **फिटनेस र अनुशासन** : दौड, शक्ति र लचिलोप, एकाग्रता र धैर्य, खेलका आधारभूत नियम बुझ्ने आधारभूत सिप हुन् ।

क्रिकेट खेलका केही साधारण नियम

यस खेलमा टस जित्ने टिमलाई ब्याटिङ वा फिल्डिङमध्ये कुनै एउटा रोज्न दिइन्छ । दुवै टिमका क्याप्टेनको सहमति र अम्पायरको स्विकृतिबिना पिच परिवर्तन गर्न पाइँदैन । ब्याट्समेनले ब्याट गरी बल क्रियाशील भइरहेको अवस्थामा पपिङ क्रिजमा दौडेर रन बनाउन सक्छन् । ब्याट्समेनले ब्याटिङ गरेको बल भुइँमा नछुँदै फिल्डिङ गर्नेले समातेमा क्याच आउट हुन्छ । ब्याटिङ गरेको बल वा ब्याटले लागेर स्टम्पमाथि राखेका दुईओटा बेल खसेमा ब्याट्समेन आउट हुन्छ । बलिङ गरेको बललाई ब्याट्समेनले बाउन्डरी लाइन पार हुने गरेर हानेमा गुडेर गएको बलका निमित्त चार अड्क अर्थात् चौका र उडेर गएको बलका निमित्त छ अड्क वा छक्का प्रदान गरिन्छ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । क्रिकेटको परिचय, आधारभूत सिप र साधारण नियम पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) युटुब सर्च गरी क्रिकेट खेल हेर्नुहोस् र त्यसका नियम याद गर्नुहोस् ।
- (ख) सफा र सुरक्षित चउरमा जानुहोस् र सहजकर्ताको सहजीकरणमा आधारभूत सिप बलिङ, ब्याटिङ र फिल्डिङको अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) सफा र सुरक्षित चउरमा जानुहोस् र सहजकर्ताको सहजीकरणमा क्रिकेटको साधारण नियम पूरा गरी क्रिकेट खेल्नुहोस् ।
- (घ) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र खेल अभ्यासपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

खेल (Game)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) क्रिकेट खेलको साधारण नियम र आधारभूत सिप बलिङ, ब्याटिङ र फिल्डिङको अभ्यास गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) क्रिकेट खेल खेल्नका लागि आधारभूत सिप के के हुन् ?
- (ख) क्रिकेट खेलका साधारण नियम के के हुन् ?
- (ग) क्रिकेट खेलका आधारभूत सिपको अभ्यास गरी देखाउनुहोस् ।
- (घ) क्रिकेट खेलका साधारण नियम पालना गरी खेलेर देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको १ नम्बरमा नम्बरमा भएको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । क्रिकेट खेलको साधारण नियम र आधारभूत सिप बलिङ, ब्याटिङ र फिल्डिङबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै क्रिकेट खेलको साधारण नियम र आधारभूत सिप बलिङ, ब्याटिङ र फिल्डिङ खेल अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई जाँचिदिनुहोस् । ती खेल खेल्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



कबड्डी खेल

कार्ड नं. ४८
तह ३



४ घ.
४० मि.

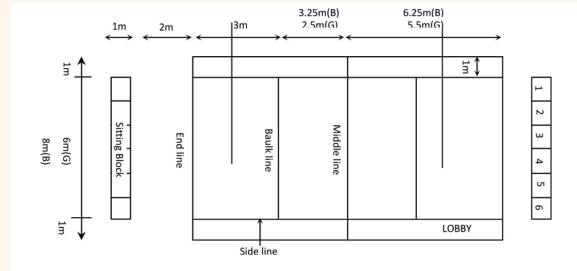
१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

कबड्डी : कबड्डी समूहमा खेलिने रमाइलो खेल हो । यस खेलका लागि कुनै सामग्रीको आवश्यकता पर्दैन । खेल खेलन रेडर र एन्टी रेडर भई निश्चित क्षेत्रभित्र एक पक्षका खेलाडीले अर्को पक्षको कोर्टमा गई कान्ट (कबड्डी, कबड्डी) गरी खेलिन्छ । यस खेलमा पुरुष र महिलाका लागि छुट्टाछुट्टै कोर्ट र समयको निर्धारण गरी निश्चित समयमा जुन पक्षले विपक्षका खेलाडी बढी सङ्ख्या आउट गर्छ, सोही पक्षको विजय हुन्छ । कबड्डी खेल खेलनका लागि समथर चौर वा मैदानमा पुरुषका लागि १२.५ × १० मिटर र महिलाका लागि ११ × ८ मिटरको आयतकार कोर्टको आवश्यकता पर्छ । साथै अन्तिम रेखाको दुवैतिर २ मिटरको दुरीमा ८ × १ मिटर (पुरुष) र ६ × १ मिटर (महिला) को सिटिड ब्लक हुनुपर्छ । यो खेल पुरुषका लागि २०/२० मिनेट र महिलाका लागि १५/१५ मिनेटको दुई चरणबिचमा पाँच मिनेटको मध्यान्तर गरी खेलिन्छ ।

कबड्डी खेलका आधारभूत सिप

(अ) **रेडिड :** कबड्डी खेलका क्रममा विपक्षीको कोर्टमा जाँदा प्रयोग गरिने आक्रमक सिप नै रेडिड हो । यो सिपमा रेडरले एक कान्ट एक ब्रेथको नियम पालना गर्नुपर्छ । रेडरले यो सिपको अभ्यासका लागि तपसिलका कुरामा ध्यान दिनुपर्छ : रेडिडको सुरु गर्दा कोर्टको दायाँ वा बायाँबाट सुरु गर्नुपर्छ । रेफ्रिले सुन्ने गरी तुलो आवाजमा कान्ट गर्नुपर्छ । खेल मैदानका बिचको रेखादेखि कान्ट सुरु गर्नुपर्छ । कान्ट वकलाइन पार गरेर सकुशल फर्कदासम्म वा विपक्षीसँग सङ्घर्षरत रहेको अवस्थामा बिचको रेखा नछोएसम्म जारी राख्नुपर्छ ।

(आ) **क्याचिड :** कबड्डी खेलमा क्याचिड रक्षात्मक सिप हो । विपक्षी खेलाडीलाई चेनभित्र पारी क्याचिड गर्न सकेमा निकै राम्रो मानिन्छ । एकला एकलै भएको अवस्थामा पनि समूहमा ट्र्याप पारी क्याचिड गर्दा उम्कने मौका बिरलै पाइन्छ । चनाखो खेलाडीले हात, खुट्टा र कम्मरमा पनि क्याचिड गर्न सक्छन् । यसरी क्याचिड गर्नासाथ अरू साथीले छोप्ने र सकेसम्म रेडरलाई जुरुक्क उचाल्ने गर्नु राम्रो मानिन्छ ।



कबड्डी खेलका नियम

कबड्डी खेल खेलनका लागि १२/१२ जनाको समूहमा टिम दर्ता हुनुपर्छ । तीमध्ये सात सात जना खेल मैदानमा खेलनुपर्छ र बाँकी पाँच पाँच जना अतिरिक्त खेलाडीका रूपमा खेल मैदान बाहिर बस्छन् । खेलको सुरुवात गर्न रेफ्रीले दुवै टिमका टिम क्याप्टेनलाई कोर्टको बिचमा बोलाएर टस गराई कोर्ट वा रेडिड रोज्न लगाउनुपर्छ । रेफ्रीको इसाराअनुसार रेडरले रेड कार्य पाँच सेकेन्डभित्र नै मध्य रेखादेखि विपक्षको कोर्टमा रहनुजेलसम्म जारी राख्नुपर्छ । विपक्षको कोर्टमा रेडरले कान्ट गर्न रोकेमा वा छुटाएमा र बल्क रेखा पार गर्न नसकेमा रेडर आउट हुन्छ र एन्टिरेडर समूहले एक अङ्क प्राप्त गर्छ । कान्ट जारी रहेको समयमा रेडरलाई छुने जति एन्टिरेडर वा ट्र्यापिडको समयमा रेडर फुस्केर मार्च रेखा छोएमा रेडरलाई छुने जति सबै आउट हुन्छन् । जति जना खेलाडी आउट हुन्छन्, त्यति नै अङ्क रेडर पक्षले प्राप्त गर्छ । खेलका सिलसिलामा सामान्यतया लब्बी क्षेत्रको प्रयोग गर्न पाइँदैन । तर सङ्घर्षको समयमा लब्बी क्षेत्रको प्रयोग गर्न पाइन्छ । खेलको सिलसिलामा जति जना विपक्षी खेलाडीलाई आउट गर्न सफल हुन्छन्, त्यतिकै सङ्ख्यामा आफ्नो आउट भएको खेलाडी जीवित भई पुनः खेल मैदानमा प्रवेश गर्छन् । खेलका क्रममा निश्चित समयभन्दा पहिला नै कुनै समूहका सबै खेलाडी आउट भएमा वा कोर्टमा एक वा दुई जना खेलाडी बाँकी रहेर अरू सबै आउट भएमा लोना दिन पाइन्छ । लोनाबापत् विपक्षले दुई अङ्क पाउँछ र फिल्डमा बाँकी दुई खेलाडी भए लोनाको दुई अङ्क गरी जम्मा चार अङ्क विपक्षले पाउँछ । लोना दिएबापत सबै खेलाडी जीवित भई खेल खेलन कोर्टभित्र प्रवेश गर्छन् । यसमा निश्चित समयभित्र जुन टिमले बढी अङ्क प्राप्त गर्छ, त्यही टिमले जित हात पाछ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । कबड्डी खेलको परिचय, आधारभूत सिप र खेलका नियम पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) युटुब सर्च गरी कबड्डी खेल खेलेको हेर्नुहोस् र कबड्डी खेल्ने तरिका र नियम याद गर्नुहोस् ।
- (ग) सफा र सुरक्षित चउरमा जानुहोस् र सहजकर्ताको सहयोगमा नियम पुऱ्याएर कबड्डी खेलको अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र खेल अभ्यासपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

खेल (Game)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) कबड्डी खेलका साधारण नियम भन्न
- (ख) कबड्डी खेलका आधारभूत सिप रेडिड र ट्र्यापिडको अभ्यास गरी खेल खेल्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) कबड्डी खेलका लागि कस्तो कोर्टको आवश्यकता पर्छ ?
- (ख) कबड्डी खेलको आधारभूत सिप के के हुन् ?
- (ग) कबड्डी खेलका नियम के के हुन् ?
- (घ) नियमपूर्व कबड्डी खेल खेली देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । कबड्डी खेलका साधारण नियम र आधारभूत सिप छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै कबड्डी खेलका साधारण नियम र आधारभूत सिप अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई जाँचिदिनुहोस् । ती खेल खेल्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



खोखो

| | |
|-----------|----|
| कार्ड नं. | ४९ |
| तह ३ | |



४ घ.
४० मि.

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

खोखो : सामूहिक रूपमा खेलिने रमाइलो खेल हो। यो खेल चेसर र रनर बनेर खेलिन्छ। यो खेल खेलन निश्चित समय (९:५९/९:५९) र निश्चित नाप भएको आयतकार कोर्टको आवश्यकता पर्छ। सक्रिय चेसरले रनरलाई हेरी निष्क्रिय चेसरलाई पिठिउँतिरबाट 'खो' दिनुपर्छ। खो पाउनेबित्तिकै ऊ सक्रिय चेसर हुन्छ र रनरलाई लखेट्दै छुने प्रयास गर्नुपर्छ। खोखो खेल खेलनका लागि चुना, सिट्टी, टेप र पोलको आवश्यकता पर्छ।

खोखो खेलका सिप : यो खेल मुख्य गरी छुने, लखेट्ने र भान्ने सिपमा आधारित छ। यी सिप खेलाडीले नियमित रूपमा पटक पटक अभ्यास गरेपछि मात्र उच्च स्तरको खेल खेलन सक्ने बानीको विकास हुन्छ। त्यसैले लखेट्ने, भान्ने वा दौडने सिपका लागि निम्नलिखित अभ्यास गर्न सकिन्छ।

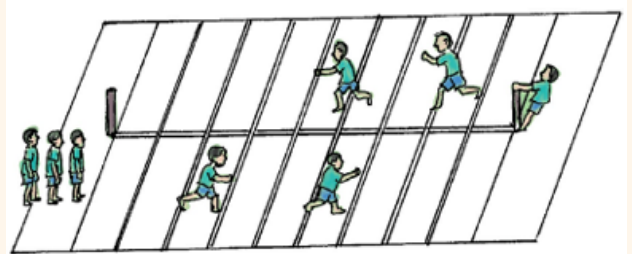
(क) लखेट्ने सिप : खोखो खेलमा नौ नौ जनाको समूहमा चेसर र रनरहरू तीन तीन जनाको समूह बनाई कोर्टभित्र पस्छन्। चेसरहरूले पालैपालो मिलेर रनरलाई लखेटी छोएर आउट गर्ने प्रयास गर्छन्। पालो फेर्नलाई एक्टिभ चेसरले विपरीत दिशातिर फर्केर बसेको चेसरको पिठिउँमा छोएर खो दिनुपर्छ। खो पाएपछि बसेको चेसर एक्टिभ बन्छ र उसले लखेट्न जान्छ। पहिलो रनर समूह आउट भएपछि लगत्तै अर्का तीन जना कोर्टभित्र पस्छन्। रनरले नौ मिनेटसम्म खेलेपछि चेसरको पालो बदलिन्छ। नौ नौ मिनेटको खेल खेलेपछि नौ मिनेटको मध्यान्तर हुन्छ र पुनः नौ नौ मिनेटको पालोमा खेलिन्छ र जुन समूहले बढी अड्क पाउँछ, त्यसैको जित हुन्छ। खो दिनका लागि निम्नलिखित चरण पार गर्नुपर्छ :

(अ) खो दिनु : सक्रिय चेसरले रनरलाई छोएर आउट गर्नका लागि रनर नजिक भएको अवस्था हेरी निष्क्रिय चेसरलाई 'खो' दिने गरिन्छ। साधारणतया सामान्य 'खो', अर्ली 'खो' र 'लेट खो' गरी तीन प्रकारल 'खो' दिन सकिन्छ। 'खो' दिन खोजे जस्तो गर्ने तर 'खो' नदिने क्रियाकलापलाई 'फेक खो' भनिन्छ। रनर नजिकैको निष्क्रिय चेसरलाई सक्रिय चेसरले खो दिई रनरलाई लखेट्न वा छुन पठाउँछ र 'खो' दिने व्यक्ति त्यही वर्गमा बस्छ।

(आ) दिशा निर्धारण गर्नु : सक्रिय चेसरले रनरलाई लखेट्ने क्रममा एक पोस्टबाट अर्को छेउको पोस्टमा जान्छ वा रनरलाई हेरेर 'खो' दिन्छ। यस बखतमा 'खो' पाइसकेपछि सक्रिय चेसर एक साइडमा मात्र जान पाउँछ। जसको जता अनुहार वा काँध फर्कन्छ, त्यतैतिर मात्र लखेट्न जानुपर्छ। शरीर मोडेर पछाडि फर्केर दगुर्न पाइँदैन।

(इ) पोलबाट घुम्ने : चेसरले रनरलाई लखेट्ने क्रममा सक्रिय चेसरले आफू खुसी पक्ष परिवर्तन गर्न पाउँदैन। यदि सेन्टर लेन पार गर्नु छ भने अर्को साथीलाई 'खो' दिनुपर्छ वा 'खो' नदिइकन सक्रिय चेसर दिशा परिवर्तन गर्न चाहेमा पोल घुमेर फर्कन पाउँछ। खोखो खेलको यस सिपलाई नै पोल घुम्ने भनिन्छ। यस सिपका लागि 'छिटो खो', 'ढिलो खो' र 'मिथ्या खो' को अभ्यास गर्न सकिन्छ।

(ख) दौडने/भान्ने सिप : सक्रिय चेसरले रनरलाई छुन आउँदा छुन नसक्ने गरी चेसरलाई छलाएर भान्ने सिपलाई नै दौडने सिप भनिन्छ। रनरले चेसरको अवस्थालाई ध्यान दिएर सेन्टर लेनबाट दायाँ बायाँ गरी दगुरेको खन्डमा भुक्क्याउने सिपको विकास गराउन सकिन्छ। दौडने सिपको विकास गर्नका लागि बढी अभ्यास गर्नुपर्छ। खेलका क्रममा रनर कोर्टभित्र जसरी दगुरे पनि हुन्छ। चेसरलाई छुन वा अवरोध खडा गर्न पाइँदैन। रनरले आफ्नो सुरक्षाका लागि चेसरलाई छलेर जित आफ्नो पक्षमा पार्न सिङ्गल चैन र चक्रिय चैनमा दगुर्ने अभ्यास गर्नुपर्छ।



खोखो खेलका नियम

खोखो खेल सुरु गर्नु अगावै सहभागी समूहका १२/१२ जना खेलाडीहरूमध्ये नौ नौ जना खेल मैदानमा र तीन तीन जना अतिरिक्त खेलाडीका रूपमा उपस्थित हुनुपर्छ। खेल सुरु गर्नका लागि रेफ्रीले दुवै समूहका टोली नेतालाई बोलाएर टसद्वारा रनर र चेसर छुट्यानुपर्छ। सक्रिय चेसर खेलका क्रममा आफू अगाडि बढेको दिशाबाट विपरीत फर्केर जान पाउँदैन। अगाडि पोस्टलाई छोएर वा घुमेर फर्कन भने सकिन्छ। खेलको समयमा सक्रिय चेसरले रनरलाई छोएमा वा रनरले फाउल गरेमा १ अड्क प्राप्त गर्छ। सक्रिय चेसरले 'खो' दिँदा आफूतिर पिठिउँ फर्केको खेलाडीलाई मात्र दिनुपर्छ। 'खो' आदेशपछि अनुहार र कुममध्ये रेखाबाट जतातिर फर्केको छ सोही दिशातर्फ अगाडि बढ्नुपर्छ। प्रत्येक समूह नौ मिनेट रनर र नौ मिनेट चेसर भई १८/१८ मिनेटका दुई चरण खेल खेल्नुपर्छ। यसमा चेसर समूहले मात्र अड्क प्राप्त गर्छ। खेलमा दुवै टिम बराबर भएमा थप एक चरण खेल खेलाइन्छ। यसमा पनि बराबर अड्क आएमा जुन समूहले कम समयमा अड्क प्राप्त गरेको हो त्यही समूहलाई विजयी घोषणा गरिन्छ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुनुहोस् । खोखो परिचय, आधारभूत सिप र नियम पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुभेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) सिकारुहरू दुई समूहमा विभाजित हुनुहोस् । एक समूह चित्रमा देखाएभैं गरी वर्गमा बस्नुहोस् । अर्को समूह पोलको छेउको ताँतीमा उभिरनुहोस् । सहजकर्ताले 'गो' भनेपछि चित्रमा देखाए भैं गरी 'खो' दिनुपर्छ । 'खो' दिने व्यक्ति त्यही वर्गमा बस्नुहोस् र 'खो' पाएको व्यक्तिले अर्को साथीलाई 'खो' दिनुपर्छ । अन्तिममा 'खो' पाउने व्यक्ति पोल घुमेर सिधा अगाडि आएर ताँतीको पछाडि गएर उभिरनुपर्छ । यो अभ्यास निरन्तर गरेमा सिकारुमा 'खो' दिने कलाको विकास गर्न सकिन्छ ।
- (ग) विद्यार्थीहरू ताँतीमा खोखो कोर्टमा उभिरनुपर्छ । तीमध्ये एक जना विपरीत दिशातर्फ फर्किएर बस्नुपर्छ र ताँतीको सबैभन्दा अगाडिको विद्यार्थीले साथीलाई 'खो' दिनुपर्छ । 'खो' पाएको विद्यार्थीले क्रसलेनको सिधा अगाडि गएर दायाँ वा बायाँ जता आफ्नो कुम फर्किएको छ, त्यसै बाट पुनः ताँतीको अन्तमा गएर उभिरनुपर्छ । यो अभ्यास निरन्तर गर्नुपर्छ ।
- (घ) सिकारुहरू खोखो मैदानको एकातिरको पोस्ट नजिक ताँतीमा उभिरनुपर्छ । सहजकर्ताले आदेश दिएपछि क्रमसँग दौडँदै अर्को पोस्ट पुगेपछि दुवै हातले पोस्ट समाई घुमेर दौडँदै ताँतीको पछाडि उभिरनुपर्छ । यो सिपको अभ्यास पालैपालो गर्नुपर्छ ।
- (ङ) सहजकर्ताको सहजीकरणमा पाठमा दिइएको जस्तै उफ्रने नाघ्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (च) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र खेल अभ्यासपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

खेल (Game)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) खो खो खेलका साधरण नियम र आधारभूत सिपको प्रयोग गरी खेल खेल्न (उपर्युक्त छ खेलमध्ये कुनै चारओटा खेल मात्र खेलाउन सकिने छ ।)

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) एथ्लेटिक्स कसरत भनेको के हो ?
- (ख) एथ्लेटिक्स कसरत किन गर्नुपर्छ ?
- (ग) नाघ्ने कसरत कसरी गर्न सकिन्छ ?
- (घ) एथ्लेटिक्स कसरत साथै हावा, पानी, डोरी, जङ्गल, पहाड तथा हिँउमा गरिने साहसिक खेलको अभ्यास गरी देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुभेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । खो-खो खेलका साधरण नियम र आधारभूत सिपको खेल छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै एथ्लेटिक्स कसरत साथै नियमपूर्वक खो खो खेल अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई जाँचिदिनुहोस् । ती खेल खेल्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



योगका नियम: यम र नियम, आहार र
प्रत्याहार, ध्यान र धारणा

कार्ड नं.

५०

तह ३



२

घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

योग : शरीर, मन र आत्मालाई एकाकार गर्ने क्रियाकलापलाई नै योग भनिन्छ । मनलाई स्थिर बनाउने, तनाव व्यवस्थापन गर्ने, संवेग व्यवस्थापन गर्ने जस्ता कार्यमा योगले सहयोग गर्छ । योगको अर्थ चेतनाको बोध र आफूभित्र क्षमताको विकास गर्नु हो । नियमित योगाभ्यासबाट मानसिक, शारीरिक तथा संवेगात्मक स्फूर्ति र तन्दुरुस्ती कायम गर्न सकिन्छ । यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि गरी योगका आठओटा अङ्ग छन् । यिनै आठओटाको समष्टि अभ्यास नै योगाभ्यास हो ।

(क) यम : सामाजिक अनुशासनको विधालाई यम भनिन्छ । यसअन्तर्गत सत्य (भुटो नबोल्नु, भुटो बोल्न नलगाउनु, भुटो नसुन्नु, भुटो नसुनाउनु, भुटो बोल्न प्रेरित नगर्नु), अहिंसा (काटमार, पिटपाट, गालीगलौज, बेइजती, रिस, कुभलो, षडयन्त्र नगर्नु), ब्रह्मचर्य (अवाञ्छित यौन तथा यौनजन्य क्रियाकलापमा संलग्न नरहनु तथा नगराउनु) अस्तेय (चोरी नगर्नु तथा नगराउनु) र अपरिग्रह (आधारभूत आवश्यकताभन्दा बढी कुनै पनि वस्तुको सङ्ग्रह नगर्नु) आदि पर्छन् ।

(ख) नियम : व्यक्तिगत अनुशासनको विधालाई नियम भनिन्छ । शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय र ईश्वर प्रणिधान गरी पाँच प्रकारका नियम छन् । स्नान र आसनको अभ्यासद्वारा शरीरको शुद्धीकरण गर्ने, शरीरबाट नियमित निस्कने फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्न, आफूले गरेको कर्मको जस्तो परिणाम आए पनि त्यसलाई सहजै स्वीकार गर्न, गुरु, माता, पिताको आदेशको पालना गर्नु, उद्देश्य प्राप्तिका लागि निरन्तर कर्म गरिरहनु आदि योगका नियम हुन् ।

(ग) प्रत्याहार : अष्टाङ्ग योगका अङ्गमध्ये प्रत्याहार पाँचौँ अङ्ग हो । यसको अभ्यासले इन्द्रियहरूलाई संयमित बनाउँछ । यसबाट मन शान्त र स्थिर बनाउन मदत पुग्छ । इन्द्रियलाई संयममा राख्ने व्यक्ति अनुशासित, इमानदार र मेधावी बन्छ । इन्द्रियहरू स्वनियन्त्रणमा राख्न सकेमा असल बानी र व्यवहारको विकास हुन्छ । जीवनशैली पनि व्यवस्थित हुन्छ । यसले सकारात्मक सोचका साथ सत्मार्गमा अग्रसर गराउँछ ।

(घ) ध्यान : योग दर्शनमा ध्यान भनेको मनलाई निरन्तर एउटै विषय, विचार, रूप वा चेतनामा केन्द्रित राख्ने अवस्था हो । यसमा मन बाहिरी विचारबाट हटाएर एकाग्र रूपमा बगिरहन्छ, तर कुनै प्रयासजस्तो अनुभूति हुँदैन । ध्यानको अभ्यासले मानसिक शान्ति, स्पष्टता र आत्मबोधतर्फ डोर्याउँछ र यो समाधितर्फ जाने मार्गको महत्त्वपूर्ण चरण हो ।

(ङ) धारणा : धारणा भनेको मनलाई कुनै निश्चित स्थान, वस्तु वा विचारमा दृढ रूपमा थामेर राख्ने प्रारम्भिक अभ्यास हो । यस चरणमा मन बारम्बार भड्किन सक्छ, तर साधकले सचेत प्रयासद्वारा त्यसलाई एउटै बिन्दुमा फर्काइरहन्छ । धारणा सफल भएपछि नै ध्यान सहज रूपमा विकसित हुन्छ । त्यसैले धारणा ध्यानको आधार मानिन्छ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । योगका नियम यम र नियम, आहार र प्रत्यहार, ध्यान र धारणाको परिचय पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) युटुब सर्च गर्नुहोस् र योगका नियम यम र नियम, आहार र प्रत्यहार, ध्यान र धारणा कसरी गर्न सकिने रहेछ, अवलोकन गर्नुहोस् र त्यसै गरी गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- (ग) सफा र सुरक्षित चउर एवम् कोठामा बसी ध्यान गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (घ) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र ध्यानको अभ्यासपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

योग

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) योगका नियम यम र नियम, आहार र प्रत्यहार, ध्यान र धारणाको परिचय दिन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) योगको यम नियम भनेको के हो ?
- (ख) प्रत्याहार भनेको के हो ?
- (ग) ध्यान कसरी गर्न सकिन्छ ?
- (घ) ध्यान र धारणामा के फरक छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । योगका नियम यम र नियम, आहार र प्रत्यहार, ध्यान र धारणाको परिचय छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै योगका नियम यम र नियम, आहार र प्रत्यहार, ध्यान र धारणाको अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई जाँचिदिनुहोस् । ती अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



HPA



सूक्ष्म क्रिया

कार्ड नं.

५१

तह ३



२

घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सूक्ष्म योग : शारीरिक कसरत गर्नुपूर्व जिउ तताउने कसरत गरेको जस्तै गरी योगाभ्यास गर्नुपूर्व गरिने कार्यलाई सूक्ष्म योग भनिन्छ । सूक्ष्म योगको अभ्यासले सहभागीको शारीरिक लचकता ल्याई सम्पूर्ण अङ्गलाई योगासनका लागि तयार बनाउँछ । सूक्ष्म योगको अभ्यास गर्दा ध्यान दिनुपर्ने केही महत्वपूर्ण कुरालाई ध्यान दिनुपर्छ । छाती, घाँटी र टाउको सिधा राखेर बजासनमा बस्ने र मुखबन्द गरेर अनुहारलाई अलिकति आकाशतर्फ फर्काउने । दुवै नाकबाट एकनास रूपले मधुरो आवाज आउने गरी छोटो छोटो र छिटो छिटो सास लिने र फ्याँक्ने आँखालाई बिस्तारै ठुलो पार्ने र उल्टो तथा सुल्टोबाट क्रमशः एक चक्कर लगाउने, सिधा तल, माथि, दायाँ बायाँ हेर्ने तथा आँखा चिम्ल्ने र खोल्ने अभ्यास गर्ने, दुवै हातका आँलाले दुवै कानका लोतीलाई पालैपालो समात्ने र हल्का तान्ने, खिच्ने तथा हल्लाउने दायाँ हातको चोरी र बुढी आँलाले नाकको फेदलाई च्याप्प सामातेर दबाब सिर्जना गर्दै आँलालाई नाकको टुप्पासम्म ल्याउने र भट्का दिएर छोडिदिने, ओठ बन्द गरी बलपूर्वक हाँस्ने प्रयास गर्ने र ओठलाई दायाँ बायाँ तन्काउने

प्राणायाम : प्राणायाम भनेको पूरक (श्वास लिनु), कुम्भक (श्वास रोक्नु) र रेचक (श्वास फाल्नु) हो । प्राणवायु शरीरमा प्रवेश हुनु भनेको श्वास हो र त्यो वायु बाहिर आउनु भनेको प्रश्वास हो । यी दुवैको गमनागमन क्रिया बन्द हुनु भनेको प्राणायामको लक्षण हो । यसरी शरीरमा रहेको जीवनी शक्तिलाई आफ्नो बसमा ल्याउनु पनि प्राणायाम हो । नाडीशोधन, अनुलोम विलोम, भस्त्रिका, उज्जायी, भ्रामरी, सूर्यभेदी, चन्द्रभेदी, शीतली, सिक्कारी, मूर्च्छा, केवली आदि प्राणायामका उदाहरण हुन् ।

कपालभाति : कपालभाति शरीर शुद्धीकरणको क्रिया हो । एक सेकेन्डमा एक स्ट्रोकका दरले श्वास बाहिर फालेर यो अभ्यास गरिन्छ । कपालभाति गर्दा फोक्सोको कार्यक्षमता बढ्छ । यसले श्वासप्रश्वास मार्गमा रहेको कफ र सिँगानलाई बाहिर निकाल्न मदत गर्छ । यसले स्नायु प्रणाली, रक्तसञ्चार प्रणाली र पाचन प्रणालीलाई पनि स्वस्थ राख्छ । मुटुरोग, हार्निया, दम आदि रोग भएका व्यक्तिले यो क्रिया गर्नुहुँदैन । रिँगटा लाने समस्या देखिएमा पनि यो क्रियाकलाप गर्नुहुँदैन । कपाल भाँती गर्दा कुनै एक सहज ध्यानको आसनमा मेरुदण्डलाई सिधा ठाडो पारेर बस्नुहोस् । चित्रमा देखाए जस्तै दुवै हातलाई गोडामा राखेर शरीर र ढाडलाई सिधा बनाएर बस्नुहोस् । श्वासलाई दुवै नाकबाट जोडले बाहिर फाल्नुहोस् । श्वास बाहिर फाल्दा पेट भित्रतर्फ खुम्चिन्छ र पेटलाई सुरुकै अवस्थामा ल्याउँदा श्वास फोक्सामा आफैँ भरिन्छ । सुरु सुरुमा एक मिनेटजति र पछि तीन मिनेटसम्म लगातार अभ्यास गर्नुहोस् र एक मिनेट आराम गर्नुहोस् । यो क्रियालाई १० मिनेटसम्म अभ्यास गर्नु राम्रो मानिन्छ । एकै पटक १० मिनेट अभ्यास गर्नुहुँदैन । बिस्तारै बिस्तारै समयवाधि बढाउनुपर्छ ।



सूर्य नमस्कार : यौगिक क्रियाबाट सूर्यलाई नमस्कार गर्ने तरिका नै सूर्य नमस्कार हो । यो क्रिया गर्नाले शरीरको बल र लचकतामा सुधार ल्याउन सकिन्छ । यसले पेटका मांसपेशीलाई समेत मजबुत बनाउँछ । यो अभ्यास व्यायामका साथै श्वासप्रश्वाससँग सम्बन्धित भएकाले यसलाई एक किसिमको प्राणायाम पनि भनिन्छ । यसको अभ्यास गर्न निम्नलिखित चरण गर्नुपर्छ चित्रमा देखाएभैं शरीर सिधा गरेर उभिनपर्छ । दुई हात जोडी छातीको अघिल्लि तराखी नमस्कार गरी श्वास बाहिर फाल्नुपर्छ । चित्रमा देखाएभैं श्वास तान्दै दुवै हात माथिबाट पछाडितर्फ लाने र कम्मरमाथिको शरीरको भागलाई पछाडि भुकाउने गर्नुपर्छ । श्वास फाल्दै अगाडि निहुरिएर हातले खुट्टाको भुइँमा टेकर शिरले घुँडालाई छुनुपर्छ । श्वास तान्दै दायाँ खुट्टालाई पछाडि साँदै चिउँडो माथि उठाई आकाशतर्फ हेर्नुपर्छ । श्वास फाल्दै बायाँ खुट्टालाई पनि पछाडि सारेर कम्मरमाथि उठाएर टाउको भुकाई नाभीलाई हेर्नुपर्छ । श्वासप्रश्वास सामान्य अवस्थामा राखेर हात खुम्च्याउँदै घुँडा, छाती र टाउकाले भुइँमा स्पर्श गर्नुपर्छ । (यसमा दुवै हात, दुवै खुट्टा, दुवै घुडा छाती र टाउको गरी आठ अङ्गले भुइँमा छुने हुँदा हुने साष्टाङ्गासन पनि हुन जान्छ । श्वास तान्दै हात टेकेकै अवस्थामा सिधा बनाएर कम्मरले भुइँमा छुँदै कम्मरमाथिको शरीरको भागलाई उठाएर आकाशतर्फ हेर्नुपर्छ । विधि न. ५ मा उल्लिखित अवस्थामा फर्कनुपर्छ । विधि न. ४ मा उल्लिखित अवस्थामा फर्केर बायाँ खुट्टा दुवै हत्केलाका बिचमा ल्याउने र दायाँ खुट्टा पछाडि सिधा पार्ने गर्नुपर्छ । विधि न. ३ मा उल्लिखित अवस्थामा फर्कनुपर्छ । विधि न. २ को अवस्थामा फर्कनुपर्छ । यसपछि विधि न. १ को अवस्थामा फर्कनुपर्छ । सूर्य नमस्कारका हरेक चरण गर्दा शरीरका अङ्गलाई सामान्य गतिमा चलाउनुपर्छ । हतार गरेर छिटो छिटो शरीर चलाउनाले शरीर सड्कने र मांसपेशी च्यातीने सम्भावना हुन्छ ।





२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । योगका सूक्ष्म क्रिया पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) युटुब सर्च गर्नुहोस् र योगका सूक्ष्म क्रिया नाडीशोधन, अनुलोम विलोम, भस्त्रिका, उज्जायी, भ्रामरी, सूर्यभेदी, चन्द्रभेदी, शीतली, सित्कारी, मूर्च्छा, केवली, कपालभाँती र सूर्यनमस्कार हेर्नुहोस् र त्यसै गरी अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) सहजकर्ताको सहयोगमा सिकाइ केन्द्रमा सूक्ष्म योगका क्रिया अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (घ) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र सूक्ष्म योगको अभ्यासपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

योग

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) सूक्ष्म क्रियाको अभ्यास गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) योगका सूक्ष्म क्रिया भनेको के हो ?
- (ख) प्राणायाम भनेको के हो गर्नुपर्छ ?
- (ग) कपालभाति कसरी गर्न सकिन्छ ?
- (घ) नियमपूर्वक सूर्य नमस्कार गरी देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । योगका सूक्ष्म क्रियाका अभ्यासबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै योगका सूक्ष्म क्रियाका अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाएर ती योगका सूक्ष्म क्रियाका अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



अनुलोम विलोम र प्राणायाम

कार्ड नं. ५२
तह ३



२
घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

अनुलोम विलोम : नाकका दुई प्वालबाट पालैपालो श्वास फाल्ने र तान्ने लयबद्ध अभ्यास नै अनुलोम विलोम हो । यो प्राणायाममध्ये सबैभन्दा उत्तम मानिन्छ । नाकको बायाँ प्वाललाई “इडा” र दायाँ प्वाललाई “पिङ्गला” भनिन्छ । “इडा” र “पिङ्गला” बाट सन्तुलित रूपमा श्वास प्रश्वास गर्ने क्रियालाई अनुलोम विलोम भनिन्छ । यो अभ्यास गर्नाले मस्तिष्कको दायाँ बायाँ दुवै पाटो सक्रिय भई तार्किक सोचाइ र सिर्जनात्मक सोचाइका कार्य सन्तुलित रूपमा हुन्छन् । सबै किसिमका रोगका लागि यो अत्यन्त लाभदायक हुन्छ । सामान्यतः नाकका एक प्वालबाट पाँच सेकेन्डमा श्वास तानिन्छ र केहीबेर रोकेर अर्को प्वालबाट पाँच सेकेन्डमा श्वास फालिन्छ । अनुलोम विलोमको एक चक्र पूरा गर्न चार चरण पार गर्नुपर्छ । यो अभ्यास एक मिनेटमा तीन चक्र पूरा हुन्छ । यो अभ्यास सामान्य अवस्थामा दिनको पाँचदेखि



१० मिनेट र रोग विशेषका लागि चिकित्सकको सल्लाहअनुसार गर्न उपयुक्त मानिन्छ । यो अभ्यास बच्चादेखि वृद्धसम्म जुनसुकै अवस्थाका मानिसले गर्न मिल्छ । यो प्राणायाम गर्न पद्मासनमा बसेर दायाँ हातको बुढी औँलाले नाकको दायाँ प्वाल थुनेर एक दुई गरी पाँचसम्म गन्दै नाकको बायाँ प्वालबाट श्वास भित्र तान्ने गर्नुपर्छ । यसै गरी साहिँली र माझी औँलाले नाकको बायाँ प्वाल बन्द गर्ने र दायाँ प्वालमात्र खोली एकदेखि पाँचसम्म गन्दै श्वास बाहिर फाल्नुपर्छ । पुनः एकदेखि पाँचसम्म गन्ती गर्दै चरण एकअनुसार दायाँ प्वालबाट श्वासभित्र तान्नुपर्छ । यति गर्दा एक चक्र पूरा हुन्छ । यो अभ्यास सामान्य अवस्थाका मानिसले दैनिक पाँचदेखि १० मिनेट गर्नु उपयुक्त हुन्छ भने रोग विशेषका लागि योग चिकित्सकको सल्लाहअनुसार गर्नुपर्छ ।

कपालभाति : यो एक किसिमको प्राणायाम हो । यो क्रियामा शरीरभित्र रहेको दूषित श्वासलाई निकाली प्राणवायु अक्सिजन भर्ने प्रक्रिया हुन्छ । यो एक किसिमको श्वास फाल्ने र तान्ने प्रक्रिया हो तर श्वास फाल्दा तालबद्ध रूपमा फालिन्छ । कपालभाति गर्नाले फोक्सोको कार्य क्षमता बढ्छ । श्वास प्रश्वास मार्गमा कुनै कफ वा सिँगान रहेछ भने त्यसलाई पनि बाहिर निकालिदिन्छ । यसले पाचन क्रियालाई पनि स्वस्थ राख्छ । स्त्रीरोगमा पनि लाभदायक हुन्छ । स्मरण शक्ति वृद्धिमा अति लाभदायक हुन्छ । मुटु रोग, हर्निया, दम जस्ता रोग भएका र पेट र छातीको शल्यक्रिया गरेको छ महिनाभन्दा कम अवधि भएका व्यक्तिले यो क्रिया गर्नु हुँदैन । रिँगटा लाग्ने लक्षण देखिएमा पनि यो क्रिया गर्नु हुँदैन । कपालभातिको अभ्यास गर्दा निम्नलिखित तरिका अपनाउनुपर्छ : पद्मासन वा सिद्धासनमा बस्ने गर्नुपर्छ । पेटलाई सकेसम्म भित्र दबिने गरी श्वासलाई जोडले बाहिर फ्याँक्ने र बाहिरको हावा भित्र तान्ने गर्नुपर्छ । यो एक सेकेन्डमा एक पटक गरी एक मिनेटमा साठी पटक गरिन्छ । सुरु सुरुमा दुई मिनेट जति गर्ने र पछि ५/१० मिनेट गर्दै सामान्य अवस्थामा दैनिक बिस मिनेट अभ्यास गर्नु उपयुक्त हुन्छ । यो उपयुक्त किसिमबाट अभ्यास गर्दा मलद्वार र मूत्रद्वार खुम्चिने र फुक्ने गर्छ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । अनुलोम विलोम र कपालभाति पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुभेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) सफा र सुरक्षित चउर वा कोठामा सहजकर्ताको सहयोग लिई अनुलोम विलोम र कापालभाति प्राणायामको अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र अनुलोम विलोम र कापालभाति अभ्यासपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र :

योग (Yog)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) अनुलोम विलोम प्राणायामको अभ्यास गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) अनुलोम विलोम प्राणायाम भनेको के हो ?
- (ख) अनुलोम विलोम प्राणायाम गर्दा के के फाइदा हुन्छ ?
- (ग) कपालभाति कसरी गर्न सकिन्छ ?
- (घ) अनुलोम विलोम र कपालभाति प्राणायाम अभ्यास गरी देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुभेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । अनुलोम विलोम र कपालभाति प्राणायाम छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै अनुलोम विलोम र कपालभाति प्राणायाम अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई जाँचिदिनुहोस् । अनुलोम विलोम र कपालभाति प्राणायाम गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



HPA



भुजङ्गासन, धनुरासन, मण्डुकासन

कार्ड नं. ५३
तह ३



२
घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

(क) **भुजङ्गासन** : भुजङ्गासन गोमन सर्पले टाउको ठाडो पारे जस्तै गरी गरिने योगासन हो । त्यसैले भुजङ्गासनलाई सर्पासन पनि भनिन्छ । यस्ता योगासनले छाती बढ्ने, मेरुदण्ड, मुटु, पेट मजबुत पार्न सहयोग गर्छ भने भोक लाग्ने, खाना पच्ने, महिनावारी नियमित बनाउन सहयोग गर्छ । त्यस्तै कम्मरको दुखाइ कम गर्ने, मूत्राशयसम्बन्धी रोगलाई पनि राम्रो गर्छ । भुजङ्गासन अभ्यास गर्न निम्नलिखित चरण अपनाउनुपर्छ । गुन्द्री वा केही



नरम वस्तु ओछ्याएर घोटो परी आरामका साथ सुत्ने, दुवै हातलाई छातीको नजिक हत्केलाले टेकेर राख्ने, दुवै हातमा शरीरको तौल पर्ने गरी श्वास लिँदै टाउको बिस्तारै माथि उठाउने, टाउको माथि उठाउँदा पेटको तल्लो भाग, तिघ्रा, घुँडा तथा खुट्टाका औँलाले भुइँमै छोइरहने, श्वास रोकेर टाउकालाई सकेजति माथि लैजाने र आकाशतिर हेर्ने तथा श्वास छोड्दै पूर्व अवस्थामा आउने गर्नुपर्छ । सुरु सुरुमा पन्ध्र बिस पटक र पछि बढाउँदै लैजाने अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ ।

(ख) **धनुरासन** : अभ्यास शरीरलाई धनुष जस्तै बनाएर गरिने योगासन भएकाले यसलाई धनुरासन भनिएको हो । धनुरासनको नियमित अभ्यासले पेट, छाती, घाँटी, हात, खुट्टा आदि सबै अङ्गको कसरत हुने गर्छ । खास गरी खोकी तथा दमका रोगीका लागि धेरै फाइदा हुने गर्छ भने पेट घटाउन र बच्चाको उचाइ बढाउन पनि सहयोग गर्छ । यो आसन गर्न निम्नलिखित प्रक्रिया अपनाउनुपर्छ :



घोटो परेर सुत्ने र हात दुईतिर पसारिने । जोडिएका गोडालाई घुँडा खम्च्याउने बिस्तारै दोब्याउने र दायाँ गोडाको गोलिगाँठा दायाँ हात र बायाँ गोडाको गोलिगाँठा बायाँ हातले च्याप्प समात्ने । चित्रमा देखाएजस्तै टाउको र छातीलाई उठाएर सकेसम्म मुन्टो पछाडि मोड्ने तथा श्वास तान्दै समातेको खुट्टालाई जति सक्दो टाउकाको नजिक ल्याउन प्रयास गर्ने । श्वास रोकेर केहीबेर (८/१० सेकेन्ड) अडिन प्रयास गर्ने र श्वास छोड्दै पूर्व अवस्थामा आउने । पाँचदेखि सात पटक नियमित अभ्यास गर्ने

(ग) **मण्डुकासन** : हामीले गर्ने योगासनमध्येमा मण्डुकासन पनि एक प्रमुख आसन हो । कम्मर घुँडा तथा कुर्कुचामा समस्या भएका विद्यार्थीले यो आसनको अभ्यास गर्नुहुँदैन । यो आसनको नियमित अभ्यासले विद्यार्थीको जाँघको मांसपेशी बलियो तथा लचकदार हुने, कब्जियत तथा पेटको समस्या समाधान गर्न सहयोग गर्ने, शुक्रकीट उत्पादनमा सहयोग गर्ने गर्छ । मण्डुकासन गर्दा निम्नलिखित प्रक्रिया अपनाउनुपर्छ :



गुन्द्री वा अन्य नरम वस्तुमा दुवै गोडा पछाडि फर्काएर आरामसाथ बस्ने । दुवै हत्केलालाई मुट्टी पारी जोड्दै नाभीनजिक राखेर पेटलाई थिच्ने । लामो श्वास लिँदै र श्वास फाल्दै केही समय (दुई तीन मिनेट) त्यतिकै बस्ने । यो आसन पाँचदेखि सात पटक नियमित अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । भुजङ्गासन, धनुरासन, मण्डुकासन अभ्यास पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) भुजङ्गासन, धनुरासन, मण्डुकासन युटुवमा हेर्नुहोस् र सँगसँगै अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) सफा र सुरक्षित चउर वा कोठामा सहजकर्ताको सहयोगमा भुजङ्गासन, धनुरासन, मण्डुकासन अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (घ) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र भुजङ्गासन, धनुरासन, मण्डुकासन अभ्यासपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र :

योग (Yog)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) भुजङ्गासन, धनुरासन, मण्डुकासन अभ्यास गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) भुजङ्गासन भनेको के हो ?
- (ख) धनुरासन किन गर्नुपर्छ ?
- (ग) मण्डुकासन गर्दा के के फाइदा हुन्छ ?
- (घ) भुजङ्गासन, धनुरासन, मण्डुकासन अभ्यास गरी देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालेसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । भुजङ्गासन, धनुरासन, मण्डुकासन छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै भुजङ्गासन, धनुरासन, मण्डुकासन अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई जाँचिदिनुहोस् । भुजङ्गासन, धनुरासन, मण्डुकासन अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



मत्स्यासन, पवनमुक्तासन, उष्ट्रासन,
भ्रामरी र भस्त्रिका प्राणायाम

कार्ड नं. ५४
तह ३



२
घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

मत्स्यासन : मत्स्यासनलाई 'माछाको आसन' भनिन्छ । यसले आसनले छाती, घाँटी र मेरुदण्डलाई सक्रिय बनाउँछ । यसको महत्त्व श्वासप्रश्वास प्रणाली सुदृढ गर्नु, थाइराइड ग्रन्थि सक्रिय बनाउनु र तनाव घटाउनु हो । अभ्यासका लागि पहिला पद्मासन वा खुट्टा सिधा तानेर बस्नुहोस्, हात नितम्बमुनि राख्नुहोस् । कुहिनोमा टेकेर छाती माथि उठाउँदै टाउको बिस्तारै पछाडि भुकाएर शिरको टुप्पो भुइँमा हल्का टेकाउनुहोस् । शरीरको भार कुहिनोमा राखी केही समय सामान्य सासप्रश्वास गर्दै बस्नुहोस् अनि बिस्तारै टाउको उठाएर पूर्वस्थितिमा फर्कनुहोस् ।

पवनमुक्तासन : पवनमुक्तासन पेटभित्र जम्मा भएको वायु (ग्यास) हटाउन सहयोग गर्ने आसन हो । यसको महत्त्व पाचन शक्ति बढाउनु, कब्जियत घटाउनु र कम्मर दुखाइ कम गर्नु हो । अभ्यासका लागि ढाडमा सुत्नुहोस् र खुट्टा सिधा राख्नुहोस् । सास फेर्दै एक वा दुवै घुँडा मोडेर छातीसम्म ल्याउनुहोस् र हातले समात्नुहोस् । सास बाहिर निकाल्दै पेटतर्फ हल्का दबाव दिनुहोस् । केही क्षण यही अवस्थामा सामान्य सास चलाइरहनुहोस् । त्यसपछि सास फेर्दै खुट्टा सिधा पारेर आराम अवस्थामा फर्कनुहोस् ।

उष्ट्रासन : उष्ट्रासनलाई "उँट आसन" भनिन्छ । यसले शरीरलाई पछाडि मोडेर लचिलो बनाउँछ । यसको महत्त्व मेरुदण्ड लचिलो बनाउनु, छाती खुला गर्नु र फोक्साको क्षमता बढाउनु हो । अभ्यासका लागि घुँडामा टेकेर सिधा उभिनुहोस् र घुँडा कम्मरको चौडाइमा राख्नुहोस् । सास फेर्दै कम्मर अगाडि धकेल्दै ढाड बिस्तारै पछाडि मोड्नुहोस् र हातले एडी समात्नुहोस् । टाउको हल्का पछाडि भुकाएर केही समय सामान्य श्वासप्रश्वास गर्नुहोस्, अनि सास फेर्दै बिस्तारै सिधा अवस्थामा फर्कनुहोस् ।

भ्रामरी प्राणायाम: भ्रामरी प्राणायाम मौरीको आवाजजस्तै ध्वनि निकालेर गरिने श्वास अभ्यास हो । यसको महत्त्व मानसिक तनाव, चिन्ता र क्रोध कम गर्नु तथा एकाग्रता बढाउन गरिन्छ । अभ्यासका लागि शान्त स्थानमा सुखासनमा बसेर आँखाहरू बन्द गर्नुहोस् । गहिरो सास भित्र तान्नुहोस् र सास बाहिर निकाल्दा 'भँ...' जस्तो मधुरो आवाज निकाल्नुहोस् । ध्यान आवाज र त्यसको कम्पनमा केन्द्रित गर्दै केही पटक दोहोर्‍याउनुहोस्, अन्त्यमा सामान्य सासप्रश्वासमा फर्कनुहोस् ।

भस्त्रिका : यो नाकका दुवै प्वालबाट श्वास भित्र तान्ने र बाहिर फाल्ने लयबद्ध क्रिया हो । यसमा सामान्यतया साढे दुई सेकेन्डमा श्वास तान्ने र साढे दुई सेकेन्डमा फ्याँक्ने गरिन्छ । यो सबै अवस्थाका मानिसले गर्ने तरिका हो भने स्वस्थ युवावस्थाका मानिसले अझ छिटो छिटो पनि गर्न सक्छन् तर अन्य अवस्थाका मानिसलाई र रोगीलाई छिटो छिटो गर्ने प्रक्रिया हानिकारक हुन सक्छ । यस्तो अभ्यास गर्नाले स्नायु प्रणाली र रक्त सञ्चार प्रणाली सक्रिय र क्रियाशील हुन्छ । तसर्थ यस्तो प्राणायामले मस्तिष्क शुद्ध गर्नुका साथै कुनै विषयमा एकाग्र हुन मद्दत गर्छ । यो अभ्यासले रुगा, खोकी, दम, एलर्जी, पिनाश जस्ता रोगका लागि निकै फाइदा पुर्‍याउँछ ।



यसको अभ्यास गर्न निम्नलिखित तरिका अपनाउनुपर्छ : यो प्राणायाम गर्दा पद्मासन वा सिद्धासनमा बस्ने र मेरुदण्ड सिधा पार्ने गर्नुपर्छ । आँखा बन्द गरी नाकका दुवै प्वालबाट लामो श्वास (साढे २ सेकेन्डसम्म) भित्र तान्ने र छातीमा भर्ने गर्नुपर्छ । त्यसै गरी त्यति नै समय लगाई नाकका दुवै प्वालबाट श्वास बाहिर फाल्ने गर्नुपर्छ । सामान्यतया पाँच सेकेन्डमा एक चक्र पूरा हुन्छ र पाँच मिनेटमा १२ चक्र पूरा हुन्छ । यसरी दैनिक दुई देखि पाँच मिनेट अभ्यास गर्न उपयुक्त हुन्छ । यस्तै यो अभ्यास सुरुमा बिहान तीन चार र बेलुकी तीन चार मिनेट अभ्यास पूरा गर्ने र अनुभवी भइसकेपछि भने दैनिक १०/१२ मिनेटसम्म गर्न सकिन्छ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । मत्स्यासन, पवनमुक्तासन, उष्ट्रासन, भ्रामरी र भस्त्रिका प्राणायाम पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) मत्स्यासन, पवनमुक्तासन, उष्ट्रासन, भ्रामरी र भस्त्रिका प्राणायाम युटुबमा हेर्नुहोस् र सँगसँगै अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) सफा र सुरक्षित चउर वा कोठामा सहजकर्ताको सहजीकरणमा मत्स्यासन, पवनमुक्तासन, उष्ट्रासन, भ्रामरी र भस्त्रिका प्राणायामका अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र खेल अभ्यासपछि पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र :

योग (Yog)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) मत्स्यासन, पवनमुक्तासन, उष्ट्रासन, भ्रामरी र भस्त्रिका प्राणायामहरूको अभ्यास गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) मत्स्यासन भनेको के हो र कसरी गरिन्छ ?
- (ख) पवनमुक्तासन भनेको के हो र कसरी गरिन्छ ?
- (ग) भस्त्रिका प्राणायाम गर्नाले के फाइदा हुन्छ ?
- (घ) मत्स्यासन, पवनमुक्तासन, उष्ट्रासन, भ्रामरी र भस्त्रिका प्राणायामहरूको अभ्यास गरी देखाउनुहोस् ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । मत्स्यासन, पवनमुक्तासन, उष्ट्रासन, भ्रामरी र भस्त्रिका प्राणायामबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै मत्स्यासन, पवनमुक्तासन, उष्ट्रासन, भ्रामरी र भस्त्रिका प्राणायामहरूको अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई जाँचिदिनुहोस् । ती आसन र प्राणायाम गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



सेतुबन्धासन, मकरासन र हलासन

कार्ड नं. ५५
तह ३



२
घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सेतु बन्धासन : कम्मर र गर्दनमा दुखाइ भएका व्यक्तिलाई सेतुबन्धासनले दुखाइ कम गराउँछ । यसले पेटका मांसपेशीलाई बलियो बनाउनुका साथै पाचन क्रिया स्वस्थ राख्न मदत गर्छ । यसको अभ्यास गर्न निम्नलिखित तरिका अपनाउनुपर्छ : सफा र नरम बिछ्याउनामाथि उत्तानो परेर सिधा सुत्ने गर्नुपर्छ । हातलाई जमिनमा नै सिधा राखेर दुवै घुँडालाई मोड्दै कम्मरको भागलाई माथि उठाउनुपर्छ ।



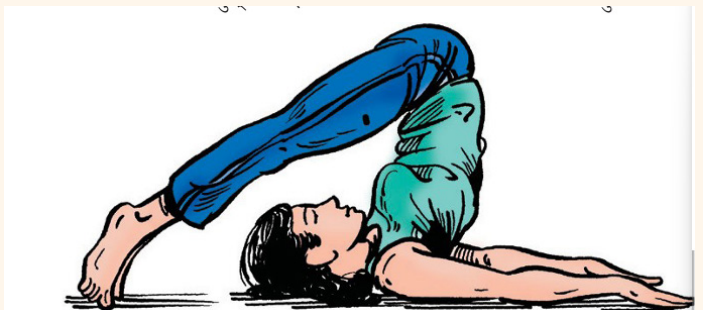
कम्मरको भाग माथि उठाई कुहनालाई जमिनमा टेकाएर दुवै हातले कम्मरमा आड दिनुपर्छ । कम्मरको भागलाई स्थिर राख्दै खुट्टालाई सिधा पार्ने र सात आठ सेकेन्डसम्म यही अवस्थामा बस्ने गर्नुपर्छ । कम्मरको भाग र खुट्टालाई बिस्तारै अगाडिकै अवस्थामा ल्याउने र हातलाई बिस्तारै कम्मरबाट हटाउने गर्नुपर्छ । केही सेकेन्ड आराम गरेपछि फेरि सोही तरिकाबाट दोहोर्‍याएर पाँच छपटक अभ्यास गर्ने गर्नुपर्छ ।

मकरासन : विश्राम गर्नुपर्दा यो आसन गरिन्छ । विभिन्न आसनहरू गर्दा बिच बिचमा यो आसन गरी आराम गर्न सकिन्छ । उच्च रक्तचाप, मानसिक तनाव र अनिद्रा भएका व्यक्तिलाई पनि यो आसनले आराम गराउँछ । यो आसनले पेटको विकार हटाउन पनि मदत गर्छ । यसको अभ्यास गर्न निम्नलिखित तरिका अपनाउनुपर्छ : सफा र नरम



बिछ्याउनामा घोप्टो परेर सुत्ने । दुवै हात मोडेर एक हातले अर्को हातको पाखुरामा छुनुपर्छ । निधारलाई दुवै हात माथि राख्ने, कुर्कुच्चाभिन्न र औँला बाहिरतर्फ पर्ने गरी खुट्टालाई एक फिट जति फट्टाएर आँखा चिम्लने । शरीरलाई शिथिल अवस्थामा छोडिदिने । आफूलाई आत्मकेन्द्रित गर्दै आध्यात्मिक चिन्तन गर्ने । जस्तै : यो दुनियाँमा नाङ्गै आइयो र नाङ्गै जानु छ, रित्तै आइयो रित्तै जानु छ । मर्दा कसले पो के लान सकेको छ र ? आफू पनि मरेर केही लान सकिँदैन । किन लोभ गर्नु ? साथीहरूसँग किन भगडा गर्नु ? म त भगवान्को अंश पो हुँ । भगवान्ले मेरा लागि बाटा प्रशस्त गरिदिने छन् । यस्ता कुरा सोच्ने र आफूलाई भगवानको नजिक रहेको कल्पना गर्दै आनन्द लिनुपर्छ ।

हलासन : शरीरलाई हलो जस्तो आकार बनाउने आसन नै हलासन हो । यो आसन गरेमा मेरुदण्ड लचकदार हुन्छ । थाइराइड ग्रन्थिलाई स्वस्थ राख्न र शारीरिक तथा मानसिक विकासमा मदत गर्छ । हलासन कब्जियत, मधुमेह र हृदय रोग भएका व्यक्तिलाई फाइदाजनक हुन्छ । कलेजो, पाठेघर र मेरुदण्डमा रोग भएका व्यक्तिले यो आसन गर्नुहुँदैन । यसको अभ्यास गर्दा निम्नलिखित चरण अपनाउनुपर्छ :





सफा र नरम बिछ्याउनामा उत्तानो परेर सुत्ने, हातहरू बगलमा राख्ने, श्वास तान्दै बिस्तारै खुट्टा उठाउने गर्नुपर्छ । खुट्टा ९० डिग्रीमा उठेपछि पिठिउँलाई पनि उठाउने र श्वास फाल्दै खुट्टालाई टाउकाको पछाडितर लैजाने गर्नुपर्छ । खुट्टालाई टाउकाको पछाडि भुईँमा लगेर टेकाउनुपर्छ । सुरुमा ५/१० सेकेन्डसम्म यो स्थितिमा स्थिर रहने र अनुभव भएपछि भने यसलाई क्रमैसँग बढाउँदै चार पाँच मिनेटसम्म स्थिर राख्ने गर्नुपर्छ । पहिले जसरी खुट्टालाई लगिएको थियो, अब त्यसको ठिक उल्टो क्रिया गर्दै बिस्तारै फर्काउने र सुरुको अवस्थामा आउने गर्नुपर्छ ।

२. सिकाइ क्रियाकलाप

- सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । सेतुबन्धासन, मकरासन र हलासन पढेर तपाईँले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- सफा र सुरक्षित चउर वा कोठामा सहजकर्ताको सहयोग लिई सेतुबन्धासन, मकरासन र हलासन अभ्यास गर्नुहोस् ।
- कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र योगासनको अभ्यासपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र :

योग (Yog)

४. सिकाइ उपलब्धि

- सेतुबन्धासन, मकरासन र हलासनको अभ्यास गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईँले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- सेतुबन्धासन भनेको के हो र कसरी गरिन्छ ?
- मकरासन भनेको के हो र कसरी गरिन्छ ?
- हलासन गर्दा शरीरलाई के के फाइदा हुन्छ ?
- सेतुबन्धासन, मकरासन र हलासनको अभ्यास गरी देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सेतुबन्धासन, मकरासन र हलासनबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै सेतुबन्धासन, मकरासन र हलासनको योग अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई जाँचिदिनुहोस् । साथै सेतुबन्धासन, मकरासन र हलासनको योग अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



कला

कार्ड नं.

५६

तह ३



२

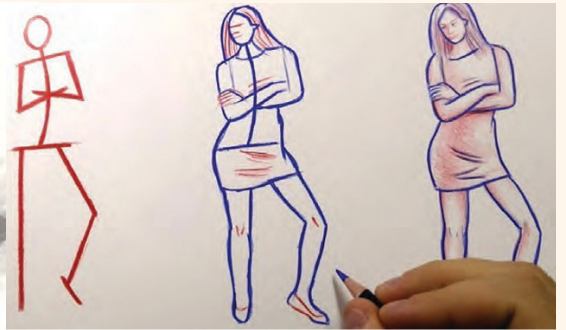
घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

कला, आयाम र कलाका आधारभूत नियमको परिचय : तपाईंसँग गीत गाउने कला छ । कसैसँग नृत्य गर्ने कला छ । कसैसँग चित्र बनाउने कला छ । हरेक व्यक्तिसँग फरक फरक किसिमका कला हुन्छ । मानिसले आफ्ना कल्पना तथा भावनालाई तिनै कलाका माध्यमबाट प्रस्तुत गर्छ । कसैले गीत सङ्गीतबाट, कसैले शब्दबाट त कसैले सुन्दर चित्रमार्फत आफ्ना अभिव्यक्ति व्यक्त गर्छ । हामीले वरपर देखेका कुनै पनि वस्तुको आकारप्रकार, स्वरूप, रङ तथा आयाम हुन्छ । यी वस्तुको चित्रण गर्नु नै कला हो । तसर्थ व्यक्तमा भएका अन्तर्निहित कल्पनालाई रूप, रङ, आकार र आयामलाई अर्थपूर्ण रूपमा कुनै सतहमा अभिव्यक्त गर्नु नै कला हो । कला एक अन्तर्राष्ट्रिय भाषा पनि हो । रेखा र रङबाट बनेका आकृति अक्षर बुझ्नुभन्दा पनि सहज हुन्छ । कुनै पनि कला निश्चित अवधिका लागि मात्र बनेका हुँदैनन् । बरु यो युग युगसम्मका लागि रहिरहन्छ । उदाहरणका लागि हामी अजन्ता एलोरा, मिश्रका गुफा चित्रलाई लिन सक्छौं । हामीलाई कुनै वस्तु देख्नका लागि प्रकाशको सहायता चाहिन्छ । हामीले देखेका वस्तु, कुनै विभिन्न रङका, कुनै विभिन्न आकारप्रकारका, कुनै छपाइ गरिएका, कुनै मिश्रित माध्यमबाट बनेका, कुनै टाँसेर बनेका समेत पाइन्छन् । कलाका लागि सामान्यतया रेखा, रङ, आकारप्रकार, स्वरूप, मूल्य, स्थान, वयन आदि पक्षको जानकारी हुनुपर्छ । चलनचल्तीको परिभाषाअनुसार चित्र, मूर्ति, छपाइ, फोटो ग्राफी आदि माध्यमद्वारा आकृति वा वस्तु सिर्जना गर्नु दृश्यकला वर्गभित्र पर्छन् । यसलाई हामी कलाका आधारभूत नियमका रूपमा लिने गर्छौं ।

रेखा : तपाईंले घर, विद्यालय, समुदाय वा कुनै ठाउँमा भ्रमण गर्दा विभिन्न चित्र देख्नुभएकै होला । यसका साथै पाठ्यपुस्तकमा समेत वनस्पति, गिलास, कप, कलम, जनावर, मानिस, विभिन्न प्रकोप, कम्प्युटर, मोबाइल फोन आदि देख्नुभएको होला । यी चित्र कसरी बनेका होलान् ? सोच्नुहोस् त । पक्कै पनि चित्र रेखाबाट बनेका हुन्छन् । रेखा बाङ्गोटिङ्गो, गोला, सिधा, बिन्दुमय आदि पर्छन् । यी विभिन्न रेखाको संयोजनबाट आफूलाई मन पर्ने वस्तुको चित्र बनाउने गरिन्छ र आकर्षक बनाउन उपयुक्त रङको प्रयोग गरिन्छ । कुनै पनि आकृति वा वस्तुको स्वरूप (form), आकार (shape) र संरचना (structure) हुन्छ । अवलोकन गरेर रेखाचित्र बनाउनाले ती आकृति वा वस्तुका स्वरूप, आकार र संरचनाबारे जानकारी प्राप्त हुन्छ ।

दिइएका चित्र अवलोकन गर्नुहोस् र चित्रमा स्वरूप (form), आकार (shape) र संरचना (structure) भनेको के रहेछ यसको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ, छलफल गर्नुहोस् । वस्तुको छाया (light, mid and dark) प्रयोग गर्न र स्थिर अवस्थामा रहेका वस्तुको रेखाचित्र र मानव आकृतिको चित्र कोर्न कसरी सकिन्छ, तह ३ भाग १ स्वास्थ्य, शारिरीक र सिर्जनात्मक कला विषयको पेज नं. १२७ र १२८ मा अध्ययन गर्नुहोस् ।





२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । कला, आयाम र कलाका आधारभूत नियमको परिचय पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) पेन्सिल र सादा कापी लिनुहोस् र बाङ्गोटिङ्गो, गोलो, सिधा, बिन्दुमय रेखा कोर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) पेन्सिल र सादा कापी लिनुहोस् र तपाईंको भान्छामा भएका विभिन्न सामग्रीको आकृति बनाउनुहोस् र त्यसलाई छाया दिनुहोस् ।
- (घ) पेन्सिल र सादा कापी लिनुहोस् र रेखा चित्र कोरी मानव आकृति र विभिन्न जीवजनारका आकृति कोर्नुहोस् ।
- (ङ) कार्ड पढिसकेपछि र विभिन्न आकृति बनाइसकेपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र :

कला, रेखाङ्कन र रङ (Introduction to Arts, Line and Colour)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) कला र आयामको परिचय दिन र विभिन्न आयामका वस्तुको चित्र कोर्न
- (ख) कलाका आधारभूत नियम (shape, form and space) को परिचय दिन र प्रयोग गर्न
- (ग) वस्तुको छाया (light, mid and dark) प्रयोग गर्न र स्थिर अवस्थामा रहेका वस्तुको रेखाचित्र र मानव आकृतिको चित्र कोर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) कला भनेको के हो ?
- (ख) मानव जीवनमा कलाको किन आवश्यक छ ?
- (ग) कलाका आधारभूत नियम के के हुन् ?
- (घ) आफ्नो चित्र कला प्रस्तुत गरी मानव आकृति वस्तुको आकृति बनाइ देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । कला, आयाम र कलाका आधारभूत नियमको परिचयबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै कला, आयाम र कलाका आधारभूत नियमका आधारमा मानव आकृति र विभिन्न वस्तुको आकृति कोर्न अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई जाँचिदिनुहोस् । साथै कला, आयाम र कलाका आधारभूत नियमका आधारमा मानव आकृति र विभिन्न वस्तुको आकृति कोर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



पेन्सिल रड, क्रेयन पोस्टर र पेस्टल रड

कार्ड नं. ५७
तह ३



२
घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सिसाकलम : सिसाकलमलाई नरम र कडा गरी दुई भागमा विभाजन गरिएको छ । नरम सिसाकलमलाई B अर्थात् (black) र कडा सिसाकलमलाई H अर्थात् कडा (hard) भनिन्छ । नरम सिसाकलम B देखि 6B सम्म र कडा सिसाकलम H देखि 6H सम्मका हुन्छन् । साधारण रूपमा हामीले प्रयोग गर्ने सिसाकलमलाई B र H को बिचको भाग अर्थात HB भनिन्छ । सिसाकलमबाट चित्र निर्माण गरिसकेपछि छाया दिन सकिन्छ । छायाले चित्र यथार्थपरक देखिन्छ । छाया दिँदा ब्लक विधि, ह्याचिड विधि, क्रस ह्याचिड विधि, घोट्ने विधि आदिको प्रयोग गरिन्छ । सिसाकलम कालो मात्र नभएर रङ्गीन पनि पाइन्छन् । यी रङ्गीन सिसाकलमको प्रयोग पनि कालो सिसाकलमले छाया दिए जस्तै प्रयोग गर्न सकिन्छ । हाल बजारमा रङ्गीन सिसाकलम जलरड जस्तै गरी प्रयोग गर्न मिल्ने पानीमा घुलनशील हुने रङ्गीन सिसाकलम पाइन्छ ।



क्रेयन र पेस्टल रड : क्रेयन रड चित्रकलामा प्रयोग गरिने एक माध्यम हो । क्रेयन मुख्यतया रङ्गीन मैन, चारकोल र चक पाउडरको धुलामा मिश्रण गरी बनाइएको हुन्छ । प्राचीन मिश्रमा यसको प्रयोग भएको पाइन्छ । साधारणतया साना बालबालिकालाई क्रेयन रडको प्रयोग गर्न दिइन्छ । यो नरम र मैन जस्तै हुन्छ । यसको प्रयोगमा चोटपटक नलान्ने रड लगाइसकेपछि छिटो फिक्का नहुने र सजिलै मेट्न सकिँदैन । क्रेयनमा



अरू कुनै पनि माध्यम जस्तै पानी, तेल वा अरू सामग्री मिसाउन नपर्ने भएकाले विद्यार्थीका लागि बढी उपयोगी क्रेयन जस्तै चक पाउडरमा तेलको मिश्रणबाट पेस्टल रड बनाइन्छ । यस्ता रडलाई तेल पेस्टल भनिन्छ । पेस्टल रडमा रड चूर्णका साथमा सुकेको बाइन्डर मिसाएर बनाइन्छ, पेस्टल एक प्रकारको क्रेयन रड जस्तै हो । यसलाई साधारणतया सिसाकलम जस्तै रगडेर प्रयोग गरिन्छ ।

पोस्टर रड : पोस्टर रड विभिन्न धुलो रड र गुँड मिसाएर बनाइएको हुन्छ । यसको माध्यम पनि पानी हो । खास गरी विभिन्न डिजाइन पोस्टर कार्ड जस्ता व्यावसायिक प्रयोजनका लागि यस रडको प्रयोग गरिन्छ । जल रडमा रड पातलो गरी प्रयोग गरिन्छ भने यस रडमा रड बाक्लो हुने गरी प्रयोग गरिन्छ । पोस्टर रडमा फिक्का बनाउन सेतो रडको प्रयोग गरिन्छ भने गाढा गर्न कालो रडको प्रयोग गरिन्छ । पोस्टर रड अरू रडभन्दा सस्तो र प्रयोग गर्नसमेत सजिलो भएकाले विद्यार्थीहरूलाई मन पर्ने रडका रूपमा लिइन्छ । पोस्टर, बुट्टा, पुस्तकको गाता डिजाइन जस्ता उपयोगी कला बनाउन यस्ता रडको प्रयोग गरिन्छ ।





२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । पेन्सिल रङ, क्रेयन पोस्टर र पेस्टल रङको परिचय पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) पेन्सिल रङ, क्रेयन पोस्टर र पेस्टल रङ जम्मा गर्नुहोस् र विभिन्न आकृतिका चित्र बनाउनुहोस् । चित्रमा ती रङहरू प्रयोग गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र पेन्सिल रङ, क्रेयन पोस्टर र पेस्टल रङको प्रयोग गर्ने अभ्यासपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

कला, रेखाङ्कन र रङ (Introduction to Arts, Line and Colour)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) कपेन्सिल रङ, क्रेयन पोस्टर र पेस्टल रङको परिचय दिन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) सिसाकलम रङको परिचय दिनुहोस् ।
- (ख) क्रेयन र पेस्टल रङको उपयोग कसरी गरिन्छ ?
- (ग) पोस्टर रङको परिचय दिनुहोस् ।
- (घ) एउटा एउटा चित्रमा पेन्सिल रङ, क्रेयन पोस्टर र पेस्टल रङको प्रयोग गरी देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको १ नम्बरमा भएकोभ सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालेसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । पेन्सिल रङ, क्रेयन पोस्टर र पेस्टल रङको परिचयबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै पेन्सिल रङ, क्रेयन पोस्टर र पेस्टल रङको प्रयोग गरी चित्रमा लगाउने अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई जाँचिदिनुहोस् । चित्रमा पेन्सिल रङ, क्रेयन पोस्टर र पेस्टल रङको प्रयोग गर्ने अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



रङ

कार्ड नं.

५८

तह ३



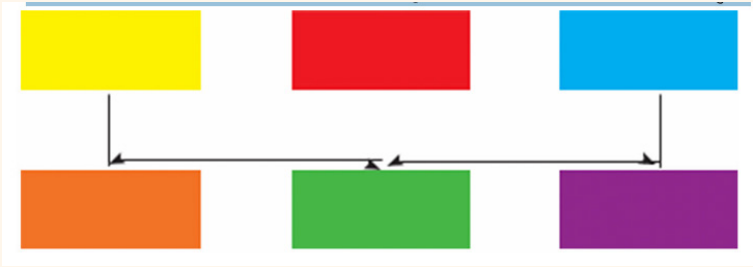
८

घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

रङ

तपाईंले प्रकाशको उपलब्धता भएको समयमा विभिन्न रङबाट बनेका वस्तु देख्नुभएको होला । जस्तै : किताबका अक्षर, चित्र, इन्द्रेनी लाग्दा देखिने सात रङ (रातो, सुन्तला, पहेँलो, हरियो, निलो, नीर र बैजनी), वनजङ्गल तथा फूलबारीमा देखिने विभिन्न रङका बिरुवा र फूलहरू आदि । यी सबै



रङका वस्तु देख्न प्रकाश चाहिन्छ । रङ, प्रकाशबाट उत्पन्न हुन्छ । अतः रङ भनेको मूलतः प्रकाशका माध्यमबाट देख्न सकिने दृष्टि हो । प्रकाशको उपस्थिति भएको अवस्था उज्यालो हो । उज्यालामा मात्र रङको अनुभव गर्न सकिन्छ । कुनै वस्तुमा प्रकाश ठोक्किएर आँखामा परावर्तित भएपछि रङ सिर्जना हुन्छ । चित्रकारीको कामका लागि प्रयोग गरिने रङ कृत्रिम अर्थात् उत्पादन गरिएका रङ हुन् । रङका प्रकार कलाका भाषामा रातो, पहेँलो र निलोलाई प्राथमिक रङ भनिन्छ । अरू कुनै पनि रङ मिसाएर यी तीनओटा प्राथमिक रङ बनाउन सकिँदैन । रातो र पहेँलो मिसाएमा सुन्तला रङ बन्छ । पहेँलो र निलो मिसाएमा हरियो रङ बन्छ । निलो र रातो मिसाइयो भने प्याजी रङ बन्छ । यसरी दुईओटा प्राथमिक रङ मिसाएर बनेको अर्को रङलाई दोस्रो वा द्वितीय रङ भनिन्छ । एउटा प्राथमिक रङ र एउटा द्वितीय रङ मिसाएर बन्ने रङलाई तेस्रो रङ भनिन्छ । यसलाई 'इन्टरमिडिएट कलर' (intermediate colour) पनि भनिन्छ । केही रङ तयार गरी आयात गरिएका हुन्छन् भने केही रङ स्थानीय स्तरमै निर्माण गर्न पनि सकिन्छ । आयात गरिएका रङमा पानी रङ, तेल रङ, पोस्टर रङ, एक्रेलिक रङ आदि पर्छन् । यी रङ सबै क्षेत्रमा सजिलै उपलब्ध नहुन सक्छन् । तयार गरिएका रङ प्राप्त नभएमा हाम्रो वरपर उपलब्ध हुने सामग्रीबाट आफैँले रङ तयार गर्न सकिन्छ । जस्तै: कमेरो तथा चुनबाट सेतो रङ, गोल तथा मोसो (ध्वाँसो) बाट कालो रङ बनाउन सकिन्छ । त्यस्तै गरेर अबिर वा सिम्रिकको धुलाबाट रातो रङ, बेसार, केशरीको धुलाबाट पहेँलो रङ, घाँस पातबाट हरियो रङ, फूल, सिन्दूरको धुलाबाट सुन्तला रङ, रातो माटाबाट खैरो रङ र नीरको धुलो, मसी वा बजारमा किन्न पाइने रङ्गोली नीरबाट निलो रङ बनाउन सकिन्छ ।

मानिसले आफ्ना भावनालाई रेखाचित्र र रङको माध्यमबाट व्यक्त गर्छन् । विद्यालयमा बिताएका समय, घर संसारमा रमाएका क्षण, आफ्नो वरपरका वस्तु, कहाँ कतै भोगेका क्षणको भाव चित्रबाटै प्रस्ट पार्न सजिलो हुन्छ । शारीरिक र मानिसक रूपमा रङ्गीन देखिएका ती वस्तुलाई अब्ब आफ्नै प्रकारका रङको प्रयोग गरेर मनका भावना व्यक्त गर्न सकिन्छ । यसरी मनका भावना चित्रको माध्यमबाट व्यक्त गर्दा चित्रमा विभिन्न रङको प्रयोग गरिएको पाइन्छ । पहेँलो, रातो, निलो जस्ता प्राथमिक रङ एकआपसमा मिसाएर सुन्तला, हरियो, प्याजी रङको निर्माण गर्न सकिन्छ । जस्तै : रातो + पहेँलो = सुन्तला, पहेँलो + निलो = हरियो, निलो + रातो = प्याजी । तह ३ भाग एक स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला सिकाइ सामग्रीको पेज नं. १३३ देखि १३६ सम्म रङ बनाउने विधि दिइएको छ । अध्ययन गर्नुहोस्, जसले तपाईंलाई रङ बनाउने अभ्यास गर्न सहज हुने छ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । रङको परिचय पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) विभिन्न रङका माटो, कमेरो, अँगार, बेसार, फूलहरू जम्मा गर्नुहोस् र स्थानीय रङ बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) तह ३ भाग एक स्वास्थ्य, शारीरिक र सिर्जनात्मक कला सिकाइ सामग्रीको पेज नं. १३३ देखि १३६ सम्म रङ बनाउने विधि अध्ययन गर्नुहोस्, र विभिन्न रङ बनाउने र प्रयोग गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ङ) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र रङ बनाउने अभ्यासपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

कला, रेखाङ्कन र रङ (Introduction to Arts, Line and Colour)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) रङको परिचय दिन र प्रयोग गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) रङको परिचय दिनुहोस् ।
- (ख) हामीलाई रङ किन आवश्यक हुन्छ ?
- (ग) प्राथमिक रङ कुन कुन हुन् ?
- (घ) कुन कुन प्राथमिक रङ मिलाउँदा कुन कुन रङ बन्छ ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । रङको परिचयबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै प्राथमिक रङ मिलाएर विभिन्न रङ बनाउने अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई जाँचिदिनुहोस् । रङ निर्माण गर्ने अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



कला र रङ

कार्ड नं.

५९

तह ३



८

घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

कला

कलाका आधारभूत नियममध्ये Pattern (ढाँचा), Harmony (सामञ्जस्य) र Contrast (विरुद्धता) महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । Pattern भन्नाले चित्र, वस्तु वा संरचनामा आवृत्ति र दोहोरिने ढाँचा प्रयोग गरेर दृश्यलाई व्यवस्थित र आकर्षक बनाउने तरिका हो । Harmony ले रङ, रूप, बनावट र आकारबिचको सामञ्जस्य र मेल सुनिश्चित गर्छ, जसले दृश्यमा शान्ति र सुसङ्गतता ल्याउँछ । त्यसको विपरीत, Contrast ले हल्का-गाढा रङ, ठुलो-सानो आकार वा सस्तो-मूल्यवान् वस्तुलाई जोडेर मुख्य विषयलाई प्रस्ट र रोचक बनाउँछ । यी तीनै नियमको सही प्रयोगले कलाकृतिलाई सुसज्जित, आकर्षक र सन्देशपूर्ण बनाउँछ ।

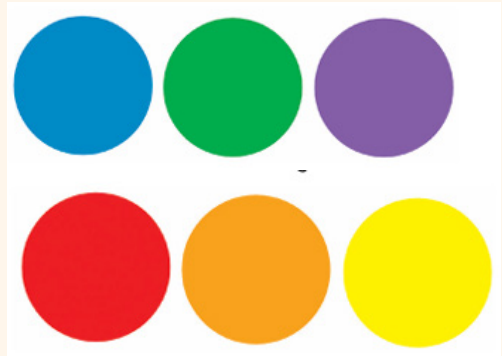
रङ

रङ प्रकाशबाट उत्पन्न हुन्छ । अतः रङ बनेको मूलतः प्रकाशका माध्यमबाट देख्न सकिने दृष्टि हो । यस अर्थले प्रकाशको उपस्थिति भएको अवस्था उज्यालो हो । उज्यालामा मात्र रङको अनुभव गर्न सकिन्छ । प्रकाशको अनुपस्थितिमा रङको पहिचान गर्न सकिँदैन । अँध्यारामा रङको अनुभूति पनि गर्न सकिँदैन । कुनै वस्तुमा प्रकाश ठोक्किएर आँखामा परावर्तित भएपछि रङ सिर्जना हुन्छ । दृश्य कलामा प्रयोग गरिने रङ कृत्रिम रङ हुन् । स्थानीय स्तरबाट उत्पादित र उद्योगबाट उत्पादित दुवै रङलाई चित्रकलाका माध्यमका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । स्थानीय स्तरमा बनेका रङहरू सस्तो हुनुका साथै सजिलै उपलब्ध हुन सक्छन् । यस्ता रङ भन्नाले विभिन्न पाउडर रङलाई बुझ्नुपर्छ । चित्रकलाका लागि प्रयोग गरिने रङ कृत्रिम अर्थात् उत्पादन गरिएका रङ हुन् । बजारमा पानी रङ, पेस्टल, क्रेयन, पोस्टर रङ र तेल रङ जस्ता रङहरू उपलब्ध छन् । वस्तुको सतहअनुसार रङको प्रयोग गर्नुपर्छ । रङलाई मुख्यतया तीन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ । रातो, पहेँलो र निलो रङ प्राथमिक रङ हुन् भने सुन्तला, प्याजी र हरियो रङ द्वितीयक रङ हुन् । प्राथमिक र द्वितीयक रङको मिश्रणबाट प्राप्त हुने रङ मिश्रित रङ हुन् ।

रङलाई फिक्का बनाउन सेतो रङ मिसाउँदा



रङलाई गाढा बनाउन कालो रङ मिसाउँदा



रङको उज्यालोपन र अँध्यारोपन या रङमा कालो रङ र सेतो रङको महत्व हुन्छ । कुनै पनि रङमा सेतो रङको मात्रा मिसाउँदै जाँदा उज्यालो र कालो रङको मात्रा मिसाउँदै गर्दा अँध्यारो देखिन्छ । उदाहरणका रूपमा निलो रङमा सेतो रङको मात्रा मिसाउँदा हलुका हुँदै जान्छ । यसलाई फिक्का रङ भनिन्छ । रङमा कालो रङको मात्रा बढाउँदै जाँदा गाढा हुँदै जान्छ । यस्ता गाढा भागलाई छाया भनिन्छ । रङको उज्यालोपन र अँध्यारोपन बुझाउने रङको परिमाणलाई रङको भनिन्छ ।

उष्ण रङ र शीतल रङको आफ्नै विशेषता र गुण हुन्छन् । यी गुण र विशेषताका आधारमा रङलाई उष्ण र शीतल रङ गरी दुई भागमा विभाजन गरिएको छ । उष्ण रङ रातो, सुन्तला र पहेँलो रङलाई उष्ण वा न्यानो रङ भनिन्छ । यी तीन रङको गुणले चिसो, शीतल, शान्त र आनन्दको प्रभाव पार्छ । दर्शकले यी रङ हेर्दा उज्यालो, गर्मी, भारी वा चम्किलोपनको महसूस गर्छ ।

शीतल रङ निलो, हरियो र बैजनी रङलाई शीतल रङ भनिन्छ । यी तीन रङको गुण उज्यालो, चम्किलो र तेजिलो हुन्छ । दर्शकले यी रङ हेर्दा शान्त र शीतलताको महसूस गर्छन् ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुनुहोस् । रङको तापक्रम र कलाको आधारभूत नियम पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) रङलाई उज्यालोपन र शीतलपन कसरी बनाउन सकिन्छ, विभिन्न प्राथमिक रङ र द्वितीयक रङ प्रयोग गरी अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

कला, रेखाङ्कन र रङ (Introduction to Arts, Line and Colour)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) रङको तापक्रम (colour temperature) को परिचय दिन र कलाका आधारभूत नियम (Pattern, Harmony and Contrast) को परिचय दिन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) कला भनेको के हो ?
- (ख) कलाका आधारभूत नियम (Pattern, Harmony and Contrast) को परिचय दिन ?
- (ग) उष्ण र शीतल रङ भनेको के हो ?
- (घ) उष्ण र शीतल रङ बनाउने अभ्यास गरी देखाउनुहोस् ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । रङको तापक्रम र कलाका आधारभूत नियम (Pattern, Harmony and Contrast) को परिचयबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै उष्ण र शीतल रङ बनाउने अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई जाँचिदिनुहोस् । उष्ण र शीतल रङ बनाउने अभ्यास गर्नलगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



क्रस ह्याचिड र मानवीय संवेदनाका चित्र

कार्ड नं.

६०

तह ३



८

घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

क्रस ह्याचिड

छाया र प्रकाशलाई क्रस ह्याचिड (Cross-Hatching) विधिबाट चित्र बनाउँदा, सबैभन्दा पहिला चित्रको रूपरेखा हल्का रेखाले तयार पारिन्छ । त्यसपछि प्रकाश पर्ने भागमा कम र हल्का रेखा प्रयोग गरिन्छ । भने छाया पर्ने भागमा घना र धेरै रेखा क्रस गरेर बनाइन्छ । रेखाहरू दुई वा बढी दिशामा तल माथि गर्दै काटिने तरिकाले राखिन्छ, जसले गहिराइ र बनावट देखाउँछ । यस विधिले तीन आयामीयता, घना पातलो, छाया र प्रकाशको प्रभाव स्पष्ट पार्छ । अन्ततः सावधानीपूर्वक रेखा घनत्वको नियन्त्रणले चित्रमा जीवन्तता र वास्तविकता थपिन्छ ।



मानवीय संवेगका चित्र

मानवीय संवेगलाई प्रभाव पार्ने चित्र बनाउनको लागि कलाकारले विषयवस्तु, रङ, प्रकाश, छाया र रेखा/ढाँचाको संयोजनमा ध्यान दिनुपर्छ । उदाहरणका लागि, भावनात्मक दृश्य देखाउन न्यानो वा चिसो रङ प्रयोग गर्न सकिन्छ । न्यानो रङले खसी वा आत्मीयता देखाउँछ भने चिसो रङले शान्ति वा उदासी व्यक्त गर्छ । प्रकाश र छायाको खेलले चित्रमा गहिराइ र भावनात्मक प्रभाव थप्छ साथै रेखा र आकारको गति वा स्थिरताले तनाव, हलचल वा शान्ति व्यक्त गर्न मद्दत गर्छ । अन्ततः दर्शकसँग सम्बन्धित कथ्य वा दृश्य प्रस्तुत गर्दा, चित्रले प्रत्यक्ष अनुभव जस्तो अनुभूति जगाउँछ जसले मानवीय संवेदनामा प्रभाव पार्छ । दिइएका चित्र हेर्नुहोस् र तपाईंलाई कस्तो अनुभूति भयो छलफल गर्नुहोस् ।





२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । चित्र बनाउने क्रम ह्याचिड विधि र मानवीय संवेदनाका चित्र पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) कापी, सिसाकलम र रड ठिक पारी क्रम ह्याचिड विधिको चित्र र मानवीय संवेदना भल्कने चित्र बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र चित्र बनाउने अभ्यासपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

कला, रेखाङ्कन र रङ (Introduction to Arts, Line and Colour)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) छाया तथा प्रकाशलाई क्रम ह्याचिड विधिबाट चित्र कोर्न
- (ख) मानवीय संवेदनालाई अभिव्यक्त गर्ने चित्र तयार गरी उपयुक्त रङ भर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) क्रम ह्याचिड विधिबाट चित्र बनाउने विधि लेख्नुहोस् ।
- (ख) क्रम ह्याचिड विधिबाट एउटा चित्र बनाउनुहोस् ।
- (ग) मानवीय संवेदनालाई प्रभाव पर्ने चित्रको परिचय दिनुहोस् ।
- (घ) मानवीय संवेदनालाई प्रभाव पार्ने एउटा चित्र बनाएर देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । छाया तथा प्रकाशलाई क्रम ह्याचिड विधि र मानवीय संवेदनालाई प्रभाव पार्ने चित्र छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै छाया तथा प्रकाशलाई क्रम ह्याचिड विधिबाट चित्र बनाउने अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई जाँचिदिनुहोस् । छाया तथा प्रकाशलाई क्रम ह्याचिड विधिबाटको अभ्यास गर्नलगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



छपाइ कार्य र रिफिल विधि

कार्ड नं. ६९
तह ३



३
घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

छपाइ कार्य : छपाइ गर्ने, माटाबाट विभिन्न वस्तुको नमुना बनाउने, विभिन्न वस्तु प्रयोग गरी निर्माण गर्ने, कागजबाट विभिन्न वस्तुको नमुना बनाउने कार्य र छपाइ जस्ता कार्य हस्तकलाअन्तर्गत पर्छन्। वास्तविक वस्तुको प्रतिनिधित्व गर्नका लागि यी कार्य गर्ने गरिन्छ। यी कार्यबाट व्यक्तिमा रहेका अन्तर्निहित प्रतिभा प्रस्फुटन गर्न, मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा सहयोग गर्न र व्यावसायिक प्रवर्द्धन गर्न सहयोग पुग्छ। सामान्यतया कागजमाथि छापेर कलाकृति बनाउने प्रक्रियालाई छपाइ भनिन्छ। प्राविधिक रूपमा छपाइ कार्यको विधाको क्षेत्र निकै व्यापक रहेको छ। सामान्य स्ट्याम्प छपाइदेखि नोट छपाइ जस्ता जटिल प्राविधिक पद्धतिद्वारा छपाइसम्बन्धी कार्य गर्न सकिन्छ। कुनै वस्तुका सतहलाई दलेर त्यसको छाप कागजमा उतार्ने प्रक्रियालाई “रबिड” भनिन्छ। ब्लक बनाएर छपाइ गर्ने पद्धतिलाई ‘रिलिफ प्रिन्टिङ’ भनिन्छ। रिलिफ प्रिन्टिङ गर्नका लागि विभिन्न प्रकारका साधनको प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसमा आलु, मुला, फर्सी, काठका टुक्रा आदि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। तल केही छपाइका कार्यको नमुना दिइएका छन् अध्ययन र अभ्यास गर्नुहोस् :

विधि नं. १ : वरपर पाइने कुनै बिरुवाका पात सङ्कलन गर्नुहोस्। उक्त बिरुवाको पातमाथि आफूलाई मन पर्ने रङ दल्नुहोस्। त्यसमाथि कागज राखेर केही सामग्री वा हातले दल्नुहोस्। कागजमा पातको छाप बन्छ। सोही पात वा अर्को आकारका पातमाथि रङ दल्दै सोही कागजमा छाप निकाल्दै जानुहोस्। पातका बुट्टाहरूको सुन्दर संयोजनबाट आकर्षक डिजाइन बनाउन सकिन्छ।



विधि नं. २ : आलुलाई आधा पारेर काट्नुहोस्। काटिएको भागको सतहमाथि चक्कुबाट कुनै बुट्टा वा आकृति बनाएर प्रिन्ट ब्लक बनाउनुहोस्। यसरी ब्लक बनाउँदा छापिने भागलाई बाँकी राखेर नछापिने भागलाई मात्र काट्नुहोस्। ब्लकमाथि रङ दल्नुहोस्। ब्लकलाई कागजमाथि थिच्नुहोस्। कागजमा रिलिफ प्रिन्ट (relief print) बन्छ।



विधि नं. ३ : बाक्लो कागजमाथि सिसाकलमबाट कुनै डिजाइन वा बुट्टा कोर्नुहोस्। त्यसपछि पूरा कागजभरि मैना दल्नुहोस्। डिजाइनमा रङ पर्ने भागलाई चक्कुले काट्नुहोस्। छपाइका लागि स्टेनसिल (stencil) तयार भयो। स्टेनसिललाई अर्को कागज वा कपडामाथि राख्नुहोस्। कपडाको डल्लो बनाई त्यसलाई रङमा चोप्नुहोस्। रङमा चोपिएको कपडाको डल्लाबाट स्टेनसिललाई थिच्नुहोस्। स्टेनसिलमा काटिएको डिजाइन कागजमा छापिन्छ।





२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । छपाइ कार्य र रिफिल विधि पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) छपाइ कार्यका लागि आवश्यक सामग्री तयार गर्नुहोस् र विधि नं १ देखि ३ सम्मका छपाइ कार्यको अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र छपाइ कार्यको अभ्यासपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण (Print making, Clay Works, Collage and Construction)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) छपाइको परिचय दिन र रिफिल विधिबाट छपाइ गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) छपाइ कार्यको परिचय दिनुहोस् ।
- (ख) छपाइ कार्य किन हस्तकलाअन्तर्गत पर्छ ?
- (ग) रिफिल विधिबाट कसरी छपाइ कार्य गर्न सकिन्छ ?
- (घ) छपाइ कार्यको विधि नं. १ देखि ३ सम्मको छपाइ अभ्यास गरी देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । छपाइ कार्यको परिचय र रिफिल विधि छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै छपाइ कार्यका तीनओटै विधि अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र छपाइ कार्यका तीनओटै विधि अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



माटाको काम

कार्ड नं. ६२
तह ३



३
घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

माटाको काम : हाम्रो दैनिक क्रियाकलापमा माटाका विभिन्न सामग्री प्रयोग भएको पाइन्छ । माटाबाट विभिन्न भाँडा, घँटो, घैला, गाग्रो आदि सामान बनाउन सकिन्छ । त्यस्तै गरी माटाबाट खेलौना, बुट्टालगायत विभिन्न नमुना बनाउन सकिन्छ । यस्ता सामग्री बनाउन राम्रोसँग मुछिएको लेसिलो माटाको प्रयोग गरिन्छ । बालुवा मिसिएको माटो उपयुक्त हुँदैन । माटाबाट मूर्ति बनाई धेरै समयसम्म टिकाउनु छ भने माटो कुट्टा कपास, नेपाली कागज आदि राखी राम्रोसँग कुट्टनुपर्छ । माटो कुट्टा माटामा पानी थोरै मात्रामा हाली राम्ररी मुछनुपर्छ । यसरी दुई तीन पटक कुटिसकेपछि माटो एकदम नरम तथा लेसिलो हुन्छ । मुछिएको माटो धेरै गिलो पनि हुनु हुँदैन, धेरै साह्रो पनि हुनु हुँदैन । काम गर्दा माटो राख्नका लागि आधारको व्यवस्था गर्नुपर्छ । यसका लागि प्लाइवोर्ड वा पोलिथिन सिट उपयुक्त हुन्छ । माटामा बनाइएका सामग्री धेरै समयसम्म टिकाउन माटामा भएको पानी बिस्तारै सुक्न दिनुपर्छ र सिधा घाम नपर्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ । हावा बढी भएमा पनि माटाको मूर्ति चर्किने वा बिग्रिने डर रहन्छ । यस्ता मूर्ति सुकिसकेपछि पानी हाल्नु हुँदैन ।

माटाबाट विभिन्न वस्तुको नमुना बनाउनका लागि सर्वप्रथम ज्यामितीय आकार बनाउने अभ्यास गर्नुपर्छ । यसअन्तर्गत गोलाकार, अण्डाकार, कोन, सिलिन्डर, त्रिकोण, घनाकार, पिरामिड, आयताकार आदि पर्छन् । प्रकृतिका धेरै वस्तु यही आकारअन्तर्गत बनेको हुनाले यी आकार बनाउन सिक्नु जरूरी छ । यही गोलाकार, कोणकार, आयताकारबाट स्याउ, केरा, सुन्तला, मुला, गाजर जस्ता फलफूल जस्ता आकार बनाउन सकिन्छ । माटाबाट सामग्री बनाउँदा माटालाई थिचेर, घोटेर, पिटेर आफ्नो आकारमा ल्याउन सकिन्छ ।



माटाको मूर्ति : माटोबाट मूर्ति बनाउने विधिमा सबैभन्दा पहिले सफा र लोचिलो माटो छानेर राम्रोसँग मुछिन्छ । मुछेको माटोमा हावा छिर्न दिनुहुँदैन । त्यसपछि आवश्यक आकार र विषयअनुसार आधार संरचना बनाइन्छ वा सिधै हातले माटो उठाउँदै रूप दिन थालिन्छ । औँला र साना उपकरणको सहायताले अनुहार, शरीरका भाग, बनावट र भाव स्पष्ट पारिन्छ । आवश्यक परे पानी प्रयोग गरी माटोलाई चिल्लो बनाइन्छ र चिरा नपरोस् भनी सावधानी अपनाइन्छ । अन्त्यमा मूर्तिलाई छायामा बिस्तारै सुकाइन्छ र चाहिँदा पकाएर वा रड लगाएर अन्तिम रूप दिइन्छ । यस विधिले सिर्जनात्मकता, धैर्य र सूक्ष्म अवलोकन क्षमताको विकास गर्छ ।





२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । माटाको काम र मूर्ति बनाउने तरिका पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) सहजकर्ताको सहयोग लिई माटाको मूर्ति र अन्य सामग्री निर्माण गर्न उपयुक्त माटो ठिक पार्नुहोस् । माटालाई ठिक्क पानी राखेर मुछ्नुहोस् र मूर्ति साथै अन्य सामान बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण (Print making, Clay Works, Collage and Construction)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) माटाबाट वस्तुको नमुना निर्माण गर्न
- (ख) माटाबाट साधारण मूर्तिको निर्माण गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) माटाबाट वस्तुको नमुना निर्माण कसरी गर्न सकिन्छ ?
- (ख) नमुना निर्माण गर्न कस्तो माटो उपयुक्त हुन्छ ?
- (ग) माटाबाट साधारण मूर्ति बनाउने तरिका लेख्नुहोस् ।
- (घ) माटाबाट एउटा साधारण मूर्ति बनाएर देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । माटाको कार्य र माटाबाट साधारण मूर्ति बनाउने तरिकाबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै माटाबाट साधारण मूर्ति र विभिन्न वस्तु बनाउने तरिका अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई जाँच्नुहोस् । माटाबाट साधारण मूर्ति बनाउने तरिका अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



कोलाज

कार्ड नं. ६३
तह ३



३
घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

कोलाज : तपाईंले कुनै वस्तु टाँसेर नमुना निर्माण गरेको त पक्कै देख्नुभएको होला । नेपालको नक्सा बनाउँदा त्यसमा हिमाल, पहाड र तराईका लागि फरक फरक रङका कागजका टुक्रा वा गेडागुडी टाँसेको, कपडामा विभिन्न रङका कपडाका टुक्रा टाँसेर नमुना निर्माण गरेको पाइन्छ । पत्रपत्रिकाका टुक्रा, फोटो र अन्य उपलब्ध कुनै पनि वस्तुलाई कागज वा क्यानभास (canvas) मा टाँसेर बनाइने कलालाई कोलाज भनिन्छ । कोलाज रचनाका लागि कुनै निश्चित सामग्री नै चाहिन्छ भन्ने छैन । उपलब्ध कुनै पनि सामग्रीको प्रयोगद्वारा कोलाज बनाउन सकिन्छ । काठका पातलो बोक्रा, रुखका छेस्का, बिरुवाका पात, फूलका पत्र, धागो, बाँसका चोया, गेडागुडी आदिलाई आवश्यकताअनुसार टुक्रा पारेर तिनलाई टाँसेर पनि आकर्षक कोलाज बनाउन सकिन्छ । फोटो र फोटोका टुक्रालाई जोडेर बनाइएको कोलाजलाई 'फोटोमोन्टाज' (photomontage) भनिन्छ । त्यस्तै, रङ्गीन कागजका टुक्रा टाँसेर बनाइने कोलाजलाई "पेपरमोन्टाज" (papermontage) भन्ने गरिन्छ । कोलाजबाट वस्तुको नमुना निर्माण गर्नु पनि एक किसिमको कला हो । कुनै वस्तुको नमुना वा आकृति बनाउँदा आवश्यकताअनुसार चम्किला धातु, रङ्गीन सिसा, पत्थर, चुरा, मार्बल ढुङ्गा तथा कपडा, काठ, कागज, पराल, छ्वाली, घास, पात, कपास आदिको प्रयोग गरेको पाइन्छ ।



दिइएको कथा पढ्नुहोस् :

मायाको कोलाज : एक दिन मायालाई हल्का जरो आयो । उनी सिकाइ केन्द्र गइन् । उनले जरोको दबाई खाइन् । उनको जरो निको भयो । सिकाइ केन्द्र जान नसकेकामा उनलाई विस्मात भइरहेको थियो । उनले सोचिन्, "घरमा नै बसेर पनि त केही काम गर्न सकिन्छ नि ।"

उनले पुराना पत्रिका खोजखाज गरेर ठिक पारिन् । कैंची ठिक पारिन् । एक मुठी गहुँको पिठो कराइमा राखिन् र एक अम्खोरा पानी राखिन् । त्यसलाई आगोमा एकाछिन् पकाइन् । त्यो पिठो गम जस्तै बन्यो ।

उनले एउटा चार्टपेपर र कैंची पनि ठिक पारिन् र पिँढीमा गुन्दी ओछ्याएर बसिन् । उनले चार्ट पेपरको माथि ठुला अक्षरमा 'हाम्रो वातावरण' शीर्षक लेखिन् । पत्रिकाबाट एउटा घरको चित्र काटिन् र चार्टपेपरको बिचमा टाँसिन् । उनले पत्रिकाबाट खोज्दै सूर्य, रुख, धारा, खेत, बारी, जीवजनावर काटेर ठिक पारिन् र चार्टपेपरमा टाँसिन् । आहा ! हेर्दा हेर्दै त्यो त एउटा राम्रो चित्र पो बन्यो ।

भालिपल्ट मायाले चित्र बोकेर सिकाइ केन्द्रमा गइन् । सुरुमा मायाले चित्र कसैलाई देखाइन् । सिकाइ केन्द्रमा सहजकर्ताले सिर्जनात्मक कला विषयमा कोलाजको पाठ सिकाउन लाग्नुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "कोलाज भनेको पुराना पत्रिका, अखबार, रङ्गीन कागज, कपडा, फोटो आदि विभिन्न सामग्री काटेर एउटै सतहमा टाँसेर बनाइने कला हो । यसले फालिएका सामग्रीलाई उपयोगी बनाउँछ । त्यसैले यसको महत्त्व धेरै छ । यसले सिर्जनशीलता बढाउँछ । वातावरण संरक्षणको सन्देश दिन्छ । भावनालाई सजिलै व्यक्त गर्न मद्दत गर्छ ।"

त्यसपछि सहजकर्ताले निर्माण विधि बताउनुभयो, "पहिले विषय छान्ने, आवश्यक सामग्री सङ्कलन गर्ने, कागजमा मिलाएर राख्ने र अन्त्यमा राम्रोसँग टाँस्ने ।

मायाले चार्ट पेपर फुकाएर कक्षामा देखाइन् । उनले भनिन्, "मैले गुरुआमाले भने जसरी नै बनाएको हुँ । तर मलाई यो कोलाज भन्ने चाहिँ थाहै थिएन । मैले त यसलाई चित्र मात्र ठानेको थिएँ ।"

सहजकर्ताले ताली बजाउँदै भन्नुभयो, "आहा ! निकै सुन्दर, स्याबास माया !" त्यसपछि सबै साथीले ताली बजाए । माया दङ्ग पर्दै मुस्कुराइन् । त्यसपछि सबै साथी कोलाज बनाउन उस्साहित भए । सबैले एउटा एउटा कोलाज बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गरे । यस कार्यबाट सबैलाई थाहा भयो, "कोलाज केवल कला मात्र होइन, सोच र कल्पनाको सुन्दर अभिव्यक्ति पनि हो ।"



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । कोलाज र मायाको कोलाज कथा पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) सहजकर्ताको सहयोग कोलाजका लागि आवश्यक सामग्री ठिक पार्नुहोस् र सबैले छुट्टा छुट्टै विषयका कोलाज निर्माण गरी केन्द्रमा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण (Print making, Clay Works, Collage and Construction)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) कोलाजको परिचय लिन र तयार गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) कोलाज भनेको के हो ?
- (ख) कोलाज कसरी निर्माण गर्न सकिन्छ ?
- (ग) कोलाज निर्माण गर्दा के के फाइदा हुन्छ ?
- (घ) कुनै विषयमा एउटा कोलाज निर्माण गरी देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । कोलाजको परिचय र मायाको कोलाज कथाबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै विभिन्न विषयमा कोलाज निर्माणको अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई जाँचिदिनुहोस् । कोलाज निर्माणको अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



सरफेस पेन्ट विधि, कर्भिड विधि र
उपलब्ध वस्तुबाट नयाँ सामग्री निर्माण

कार्ड नं. ६४
तह ३



३
घण्टा

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सरफेस पेन्ट विधि

तापाईले काठका झ्याल ढोका, मूर्ति, माटाको मूर्तिमा कला भरेको देख्नुभएको होला । यी कला Surface Paint विधिबाट भरिएको हो । यस विधिबाट बुट्टा भर्ने भनेको सतहमा बनाइएको डिजाइन वा बुट्टाभिन्न रङ प्रयोग गरेर आकर्षक ढङ्गले सजावट गर्ने चित्रकला विधि हो । यसरी बुट्टा भर्ने कागज, कपडा, काठ वा अन्य सतह प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस कार्य गनाले सिकारु र कलाकारमा सृजनशीलता विकास गर्छ । रङको संयोजन सिकाउँछ । सौन्दर्यबोध बढाउँछ र सजावटी वस्तु आकर्षक बनाउँछ । यस विधिबाट बुट्टा भर्ने चरणहरूमा सर्वप्रथम सतह सफा र तयार पार्नुपर्छ । त्यसपछि पेन्सिलले हल्का रूपमा बुट्टाको रेखाचित्र बनाउनुपर्छ । आवश्यक रङ छनोट गरी ब्रसको सहायताले बुट्टाभिन्न सावधानीपूर्वक रङ भर्नुपर्छ । अन्त्यमा रङ सुकाएपछि आवश्यक सुधार वा अन्तिम टच दिइन्छ । यसरी काचाबअभ एबप्लत विधिबाट बुट्टा भर्दा सामग्री आकर्षक देखिन्छ ।

कर्भिड विधि

कर्भिड विधिबाट आकृति निर्माण भन्नाले काठ, ढुङ्गा, साबुन, माटो वा अन्य नरम र कडा सामग्रीलाई काट्ने, घोट्याउने वा खोप्ने प्रक्रियामार्फत चाहिएको आकृति तयार गर्ने कलात्मक विधि हो । यसको महत्त्व सिर्जनात्मक सिप विकास गर्नु, हात र आँखाको समन्वय बढाउनु, धैर्य र सूक्ष्म अवलोकन क्षमताको विकास गर्नु तथा परम्परागत र आधुनिक मूर्तिकलालाई जीवन्त बनाउनुमा रहेको हुन्छ । यस विधिबाट आकृति निर्माण गर्ने चरणहरूमा सर्वप्रथम उपयुक्त सामग्री छनोट गरी त्यसलाई सफा र तयार पारिन्छ । त्यसपछि आवश्यक आकृतिको साधारण रेखाचित्र बनाइन्छ । कर्भिड औजारको सहायताले बिस्तारै अनावश्यक भाग हटाउँदै आकृतिलाई स्पष्ट बनाइन्छ र अन्त्यमा सतह मिलाएर आवश्यक सजावट वा फिनिशिंग गरी आकृति पूर्ण गरिन्छ ।

उपलब्ध वस्तुबाट नयाँ सामग्री निर्माण

खेर गएका र उपलब्ध सामग्रीबाट नयाँ सामग्री बनाउन सकिन्छ । यो प्रयोग भइसकेका वा फालिने वस्तुहरूलाई पुनः प्रयोग गरी उपयोगी र आकर्षक वस्तु तयार गर्ने सिर्जनात्मक प्रक्रिया हो । यस कार्यले वातावरण संरक्षण गर्छ । फोहोर कम गर्न मद्दत गर्छ । स्रोतको सदुपयोग हुन्छ । खर्च बचत गर्छ । यस कार्यले सृजनशीलता विकास गरी व्यावहारिक सिप वृद्धि गर्छ र आत्मनिर्भरता बढाउँछ । उदाहरणका लागि, प्लास्टिकको बोतलबाट पेन्सिल स्ट्यान्ड बनाउन सकिन्छ । यसका लागि सर्वप्रथम खाली बोतल सफा गरी आवश्यक उचाइमा काटिन्छ । त्यसपछि बाहिरी भागमा कागज, कपडा वा रङले सजावट गरिन्छ । अन्त्यमा सुकाएपछि त्यसमा कलम, पेन्सिल राख्न प्रयोग गरिन्छ । यसरी खेर जाने सामग्री उपयोगी नयाँ सामग्रीमा रूपान्तरण हुन्छ । यस्तै प्लास्टिकका बोतलबाट गमला बनाई फूल रोप्न सकिन्छ । यस्तै खेर जाने वस्तुबाट अरू के के नयाँ सामग्री बनाउन सकिन्छ छलफल गर्नुहोस् ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । Surface Paint विधि, कर्भिड विधि र उपलब्ध वस्तुबाट नयाँ सामग्री बनाउने विधि पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) सहजकर्ताको सहयोग लिई उपलब्ध वस्तुबाट नयाँ सामग्री बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण (Print making, Clay Works, Collage and Construction)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) Surface Paint बाट विभिन्न बुझाहरू छपाइ गर्न
- (ख) कार्भिड विधिबाट विभिन्न आकृति निर्माण गर्न
- (ग) उपलब्ध सामग्रीको प्रयोग गरी वस्तुको निर्माण गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) Surface Paint विधिको परिचय दिनुहोस्
- (ख) कार्भिड विधि भनेको के हो र कसरी गरिन्छ ?
- (ग) उपलब्ध वस्तुबाट नयाँ सामग्री बनाउने विधि के हो र यो विधिको प्रयोगले के फाइदा हुन्छ ?
- (घ) उपलब्ध वस्तुबाट नयाँ सामग्री बनाउने विधिको प्रयोग गरी एउटा नयाँ सामान बनाई देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारूले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारूले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । Surface Paint विधि, कार्भिड विधि र उपलब्ध वस्तुबाट नयाँ सामग्री बनाउने विधिबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै उपलब्ध वस्तुबाट नयाँ सामग्री बनाउने विधिको अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई जाँचिदिनुहोस् । उपलब्ध वस्तुबाट नयाँ सामग्री बनाउने विधि अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारूलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



सङ्गीत

कार्ड नं. ६५
तह ३



२ घ.
५९ मि.

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सङ्गीत : सामान्यतया सङ्गीत भन्नाले हामीले गीत गाउने, बजाउने र नाच्ने विषय हो भनेर बुझेका हुन्छौं । मनोरञ्जन र सिर्जनात्मक प्रतिभाका लागि सङ्गीतको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । सङ्गीत अभ्यासको माध्यमबाट सिकेर नै जान्ने विधा हो । हामीले हरेक दिन केही न केही कुरा सिकेका हुन्छौं । सङ्गीत पनि हेरेर, देखेर, सुनेर, नक्कल गरेर सिक्न सकिने विषय हो । सङ्गीत सबैलाई मन पर्ने विषय हो । सङ्गीतमा स्वर, सप्तक, स्केल, स्वरलिपि, गायन, वादन तथा नृत्य जस्ता पक्षले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका हुन्छन् । स्वर परिचय सङ्गीतको व्याकरणमा सा रे ग म प ध नि सातओटा शुद्ध स्वर हुन्छन् । सङ्गीतका यिनै सात स्वरबाट नै सम्पूर्ण गीत र धुन रचना गरिएका हुन्छन् । आफ्नो प्रमुख स्थानबाट तल अथवा माथि हुने स्वरलाई विकृत स्वर भनिन्छ । यदि आधा स्वर तल भए कोमल र आधा स्वर माथि भए तीव्र हुन्छन् । सात स्वरमध्ये रे ग म ध नि का पाँच विकृत रूप र नाम पनि हुन्छन् । यसलाई कोमल र तीव्र स्वर भनिन्छ । शुद्ध, कोमल र तीव्र गरी एक सप्तकमा जम्मा बाह्र स्वर हुन्छन् । अङ्ग्रेजीमा सात शुद्ध स्वरलाई क्रमशः C D E F G A B लेखिन्छ । कुनै पनि कामलाई सुन्दर तरिकाले प्रस्तुत गर्नु कला हो । कलाअन्तर्गत गीत गाउनु, बाजा बजाउनु र नाच्नु पनि पर्छन् । यसैलाई नै सङ्गीत भनिन्छ । यसका साथै अभिनय गर्नु, कविता रचना गर्नु, वाचन गर्नु, चित्र र मूर्ति बनाउनु, सजावट, शृङ्गार गर्नु, आदि पनि कलामै पर्छन् । सङ्गीतलाई उत्कृष्ट कलाका रूपमा लिइन्छ । अन्य कलाभन्दा सङ्गीतमा दर्शक श्रोताको मनमा छिट्टै प्रभाव पार्न सक्ने क्षमता हुन्छ । गीत सङ्गीतबिनाको कुनै पनि उत्सव खल्लो हुन्छ । यस एकाइमा सङ्गीतअन्तर्गतका गायन र वादनसम्बन्धी विषयवस्तुमा छलफल र अभ्यास गर्ने छौं ।

सङ्गीतका पारिभाषिक शब्दावली

(क) **ध्वनि** : वरपरका वातावरणमा अथवा प्रकृतिमा हामीले निरन्तर विभिन्न किसिमका आवाज सुनिरहेका हुन्छौं । यी सबै ध्वनि हुन् । यस्ता ध्वनि कुनै दुई वस्तु एकआपसमा ठोक्किएर, स्पर्श वा घर्षण भएर कम्पन अथवा तरङ्ग उत्पन्न हुने गर्छ जसबाट निस्कने आवाजलाई नै ध्वनि भनिन्छ । सङ्गीतमा यस्ता ध्वनिलाई दुई भागमा विभाजन गरिएको छ । सङ्गीत उपयोगी ध्वनि र सङ्गीत अनुपयोगी ध्वनि । जुन ध्वनि उत्पन्न हुँदा नियमित रूपमा कम्पन भई केही समय स्थिर रहन्छन् । ती ध्वनि मधुर र कर्णप्रिय हुन्छन् र सङ्गीतमा पनि प्रयोग हुन्छन् । यसलाई सङ्गीत उपयोगी ध्वनि भनिन्छ । जस्तै: विभिन्न वाद्ययन्त्र सितार, गितार, सारङ्गी, मादल आदिका ध्वनि । यसै गरी जुन ध्वनि कर्कश हुन्छन्, ती सङ्गीतमा प्रयोग हुँदैनन् । तिनलाई सङ्गीतमा अनुपयोगी ध्वनिका रूपमा लिइन्छ । जस्तै: कलकारखाना, मोटर, गाडी, कोलाहल आदिका आवाज जसमा स्थिरता र नियमितता हुँदैन ।

(ख) **नाद** : सङ्गीतमा उपयोगी ध्वनिलाई नै नाद भनिन्छ । यस्ता नाद बजाउँदा मधुर, स्थिर र नियमित कम्पनद्वारा उत्पन्न हुने गर्छन् । आहत नाद र अनाहत नाद गरी सङ्गीतमा नादलाई दुई भागमा विभाजन गरिएको छ । विभिन्न वाद्ययन्त्र सितार, गितार, सारङ्गी, मादल आदिका ध्वनि जसलाई बजाउँदा नियमित र स्थिर रूपमा उत्पन्न हुन्छन् ती सबै आहत नाद हुन् । यस्तै प्रकृतिमा स्वतः उत्पन्न हुने नाद अनाहत नाद हुन् जसलाई योगीले ध्यानावस्थामा सुन्ने गर्छन् ।

(अ) **नादको सानो ठुलोपन** : सङ्गीतका कुनै पनि वाद्ययन्त्रलाई हामीले सानो स्वरले बजाउँदा सानो र थोरै क्षेत्रफलसम्म मात्रै सुनिन्छ भने यसको ठिक विपरीत ठुलो स्वरले बजाउँदा ठुलो र धेरै क्षेत्रफल अथवा परसम्म सुनिन्छ । यो नै नादको सानो वा ठुलो हुने विशेषता हो ।

(आ) **नादको उच्चो निचोपन** : प्रत्येक नाद आफ्नो सतह मा एक अर्कोभन्दा तल अथवा माथि भएर रहेका हुन्छन् । सा भन्दा रे माथि छ, त्यस्तै रे भन्दा ग माथि छ, यसरी नै तार सप्तकको सां सम्म पुग्दा तलको सा को दुगुन उचाइमा माथिको सां हुन्छ । यसलाई नादको उच्चोपन भनिन्छ । यसै गरी तार सप्तकको सा भन्दा तल रहेका प्रत्येक स्वर तल (निचा) हुँदै बसेका हुन्छन् । यसलाई नादको निचो पिच भनिन्छ । जति स्वरको सतह बढ्दै जान्छ उति कम्पन सङ्ख्या पनि बढ्दै जान्छ र त्यो उच्चो पिच हुन्छ र जति कम्पन सङ्ख्या कम हुन्छ त्यति त्यो निचो पिच हुन्छ ।

(इ) **नादको जाति** : कुनै पनि वाद्ययन्त्रबाट उत्पन्न भएको ध्वनिलाई अथवा नादलाई नहेरीकन केवल सुनेर मात्रै कुन वाद्ययन्त्रको आवाज हो अथवा कुन व्यक्तिको आवाज हो भनी छुट्याउन सकिन्छ । जस्तै: बाँसुरी, गितार, मादल आदिको आवाजलाई हामी नहेरीकन पनि सुनेको आवाजका आधारमा बाजाको नाम थाहा पाउन सक्छौं जसलाई नादको जाति भनिन्छ ।

सङ्गीतका पारिभाषिक शब्दावलीमा श्रुति, स्वर, मात्रा, विभाग, सम, ताली, खाली र गायन प्रमुख हुन् । यसलाई विस्तृत रूपमा जानकारी लिन स्वास्थ्य शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला सिकाइ सामग्री तह ३ भाग १ को १५७ र १५८ मा अध्ययन गर्नुहोस् ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । सङ्गीतको परिचय र सङ्गीतका परिभाषित शब्दावली पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) विद्यालय वा घरमा उपलब्ध कुनै वस्तु ठोक्काएर ध्वनि उत्पन्न गर्नुहोस् र ध्वनि सुन्नुहोस् । यसै गरी उपलब्ध बाजा (वाद्ययन्त्र) बजाएर ध्वनि सुन्नुहोस् । दुवै क्रियाकलापबाट उत्पन्न भएका ध्वनि सुन्नुहोस् । सुनिएका ध्वनि मधुर तथा सङ्गीत उपयोगी छन् वा कर्कश छन्, कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
- (ग) कक्षामा भएका विद्यार्थीमध्ये केही आँखा चिम्लिएर ध्यानमा बसे जसरी बस्नुहोस् र अन्य साथीले उपलब्ध भएका कुनै बाजालाई पालैपालो बजाउनुहोस् । अब आँखा चिम्लिएर बसेका साथीले बजाएको बाजाको ध्वनि सुनेर बाजाको ध्वनि पत्ता लगाउनुहोस् र बाजाको ध्वनि छुट्ट्याउन सके नसकेको कुरा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

गायन र वादन (Singing and Playing Instrument)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) सङ्गीत लय र तालको परिचय दिन
- (ख) सङ्गीतका पारिभाषिक शब्दावलीको सामान्य परिचय दिन (ध्वनि नाद श्रुति स्वर मात्रा विभाग सम ताली खाली)

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) सङ्गीत भनेको के हो ?
- (ख) सङ्गीतमा कतिओटा स्वर हुन्छन् ?
- (ग) ध्वनि भनेको के हो ?
- (घ) नाद भनेको के हो र नादका विशेषता के के हुन् ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सङ्गीतको परिचय र सङ्गीतका परिभाषित शब्दावलीबारे छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै विभिन्न आवाज अनुभव गराएर सङ्गीतका ध्वनि अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



गीत अभ्यास

कार्ड नं. ६६
तह ३



२ घ.
५९ मि.

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

(क) राष्ट्रिय गीत : तल दिइएको गीतलाई मादलमा ख्याली तालमा र ढोलक तथा तबलामा कहरवा तालमा बजाएर गाउन सकिन्छ । यसको स्केल Major (FAC) हो जसमा F Major कर्डसँग सुमधुर वा नजिकको सम्बन्ध राख्ने अन्य Relative कर्ड (Chord) Bb Major (BbDF) र C Major (CEG) को पनि प्रयोग भएका छन् ।

हत्केलामा माटो राखौँ हृदयमा रारा
बिहानीको घाम बनौँ अँधेरीको तारा
सुन फल्ने फाँट सँगै गुराँस फुल्ने पाखा
एकताको माला गाँसी छुन्छौँ सगरमाथा
उन्नतिको बाटातिर नौला पाइला चाली
चम्काउछौँ हाम्रो देश ज्ञानको दियो बाली
रीतिथिति भाषा धर्म संस्कृतिका धनी
भावनाले एकै हामी कति स्वभिमानी
ज्ञान सिकौँ सिप सिकौँ काम लाग्ने गरी
उन्नतिको ढोका खुल्छन् हाम्रै वरिपरि
हत्केलामा माटो राखौँ हृदयमा रारा
बिहानीको घाम बनौँ अँधेरीको तारा

यसलाई तल उल्लेख गरिएअनुसार गीतको साथमा अभ्यास गर्नुहोस् ।

| | | | | | | |
|---------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
| मात्रा | १ | २ | ३ | ४ | ५ | ६ |
| समान लय | धा | धि | ना | धा | तु | ना |
| समान लय | धि | - | ताड | तक | धि | ताड |
| तिगुन | १ २ ३ | ४ ५ ६ | १ २ ३ | ४ ५ ६ | १ २ ३ | ४ ५ ६ |
| तबला | धाधिना | धातुना | धाधिना | धातुना | धाधिना | धातुना |
| मादल | धिन्-ताड | तकधिन्ताड | धिन्-ताड | तकधिन्ताड | धिन्-ताड | तकधिन्ताड |
| चिन्ह | X | | | 0 | | |

स्वरलिपि - यो नेपाली शिर उचाली

| | | | | | | | | |
|------|---------|----------|-----------|----------|--------|-------|-------|-------|
| स्वर | सा - रे | ग प - | ध - सा | रे सा रे | ग - - | - - - | - - - | - - - |
| शब्द | यो ऽने | पा ली ऽ | शि र उ | चा ऽ ऽ | ली ऽ ऽ | ऽ ऽ ऽ | ऽ ऽ ऽ | ऽ ऽ ऽ |
| स्वर | रे - रे | सा ध - | सा - ग | रे - सा | सा - - | - - - | - - - | - - - |
| शब्द | सं ऽ सा | र मा ऽ | ल ऽ मि | क ऽ छ | छ ऽ ऽ | ऽ ऽ ऽ | ऽ ऽ ऽ | ऽ ऽ ऽ |
| स्वर | ध - रे | सा ध प | प ध प | ग रे सा | रे - - | - - - | - - - | - - - |
| शब्द | जु न कि | गी कौं ऽ | ज्यो ऽ ती | चा ऽ ऽ | ली ऽ ऽ | ऽ ऽ ऽ | ऽ ऽ ऽ | ऽ ऽ ऽ |
| स्वर | ग - ध | प - ग | रे - सा | रे - सा | सा - - | - - - | - - - | - - - |
| शब्द | अ ऽ ध | का र मा | च मि ऽ | क नु ऽ | छ ऽ ऽ | ऽ ऽ ऽ | ऽ ऽ ऽ | ऽ ऽ ऽ |
| स्वर | सा - रे | ग प - | ध - सा | रे सा रे | ग - - | - - - | - - - | - - - |
| शब्द | यो ऽ ने | पा ली ऽ | शि र उ | चा ऽ ऽ | ली ऽ ऽ | ऽ ऽ ऽ | ऽ ऽ ऽ | ऽ ऽ ऽ |
| स्वर | रे - रे | सा ध - | सा - ग | रे - सा | सा - - | - - - | - - - | - - - |
| शब्द | सं ऽ सा | र मा ऽ | ल ऽ मि | क ऽ छ | छ ऽ ऽ | ऽ ऽ ऽ | ऽ ऽ ऽ | ऽ ऽ ऽ |

ताल : भूयाउरे (६/८) यस गीतमा पनि दादरा ताल जस्तै समान मात्रा र विभाग भएको भूयाउरे तालको प्रयोग तिगुन लयमा गरिएको हुनाले एक मात्रा बजाउँदा वा बोल्दा लाग्ने समय अविधिभित्र तीन मात्रालाई एक साथ लिएर बजाउन अथवा बोल्नुपर्ने हुन्छ । यसका लागि तबला वा मादलका एकभन्दा बढी बोल समूहलाई स्वरलिपिमा लेख्दा अर्ध चन्द्रकारभित्र राख्ने गरिन्छ । जस्तै उदाहरणका लागि (धिं = तकधिन्ताड) यसमा धिं बोल्दा लाग्ने समय र तकधिन्ताड बोल्दा वा बजाउँदा लाग्ने समय समान हुनुपर्छ ।

स्वदेश गान (तल झ्याउरे)
यो नेपाली शिर उचाली संसारमा लम्किन्छ
जुनिकरी भैँ ज्योति बाली अन्धकारमा चम्किन्छ
चाहे भुकोस् निलो आकाश यो नेपाली भुक्दैन
चाहे रुकोस् चिसो बतास यो नेपाली रुक्दैन
एकातिर तराईको चारकोसे भाडी छ
अर्कोतिर उच्च शिर ठुलठुला पहाडी छ
जन्मे यहीँ गौतम बुद्ध शान्तिका अग्रदूत
सगरमाथा विजय गर्ने यही देशका हुन् सपूत

स्केल - F
ताल - कहरवा/ब्याली ताल (२/४)
यस गीतमा कहरवा तालको प्रयोग तिगुन लयमा गरिएको हुनाले १ मात्रा बजाउन वा बोल्दा लाग्ने समय अविधि लिएर ४ मात्रामा एक साथ लिएर बजाउन अथवा बोल्नु पर्ने हुन्छ । कहरवा तालमा वा मादलमा एक लयमा बढी बोल बजाउँदा स्वरलिपिमा लेख्दा अर्ध चन्द्रकारमा धिं राख्ने गरिन्छ । उदाहरणका लागि (धा = धाधिना) । यसमा धा बोल्दा लाग्ने समय र धाधिना बोल्दा वा बजाउँदा लाग्ने समय समान हुनु पर्छ । यसलाई तल उल्लेख गरिएअनुसार गीतको साथमा अभ्यास गर्नुहोस् ।

| | | | | | | |
|---------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
| मात्रा | १ | २ | ३ | ४ | ५ | ६ |
| समान लय | धा | धि | ना | धा | तु | ना |
| समान लय | धि | - | ताड | तक | धि | ताड |
| तिगुन | १ २ ३ | ४ ५ ६ | १ २ ३ | ४ ५ ६ | १ २ ३ | ४ ५ ६ |
| तबला | धाधिना | धातुना | धाधिना | धातुना | धाधिना | धातुना |
| मादल | धिन्-ताड | तकधिन्ताड | धिन्-ताड | तकधिन्ताड | धिन्-ताड | तकधिन्ताड |
| चिन्ह | X | | | 0 | | |

स्वरलिपि - कहरवा ताल - हत्केलामा माटो राखौँ

| | | | | | | | | |
|------|-------|---|----|-----|-----|------|--------|-----|
| स्वर | प - म | ग | रे | - - | ग - | प रे | सा - - | - - |
| शब्द | स ऽ ल | न | रे | ऽ ऽ | ऽ ऽ | ऽ ऽ | ऽ ऽ | ऽ ऽ |
| स्वर | प - प | म | ग | रे | ग | म | ग | रे |
| शब्द | स ऽ ल | न | रे | ग | म | ग | रे | ग |
| स्वर | प - प | म | ग | रे | ग | म | ग | रे |
| शब्द | स ऽ ल | न | रे | ग | म | ग | रे | ग |
| स्वर | प - प | म | ग | रे | ग | म | ग | रे |
| शब्द | स ऽ ल | न | रे | ग | म | ग | रे | ग |
| स्वर | प - प | म | ग | रे | ग | म | ग | रे |
| शब्द | स ऽ ल | न | रे | ग | म | ग | रे | ग |
| स्वर | प - प | म | ग | रे | ग | म | ग | रे |
| शब्द | स ऽ ल | न | रे | ग | म | ग | रे | ग |
| स्वर | प - प | म | ग | रे | ग | म | ग | रे |
| शब्द | स ऽ ल | न | रे | ग | म | ग | रे | ग |

धरती कै बाँकी जीवनका इच्छाहरूलाई पनि स्वरलिपिमा लेखिएर गाउने गर्नुहोस् ।

यसै गरी स्वास्थ्य शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला सिकाइ सामग्री भाग १ पेज नं. १६१ मा मालाश्री, पेज ६२ मा आधुनिक गीत स्वर लिपिसहित दिइएको छ जसलाई हामी अध्ययन गरी अभ्यास गर्न सक्छौँ । कक्षा ६ र ७ को कक्षागत गीतका साथै लोक गीतहरू युटुबमा सर्च गरी सुन्नुहोस् र सँगसँगै गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । राष्ट्रिय गीत र झ्याउरे तालमा स्वदेश गान, युटुवमा कक्षागत गीत र लोक गीत सुनेर र पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) सबै साथीहरू मिलेर कहरवा, दादरा, झ्याउरे तालका राष्ट्रिय गीत, आधुनिक गीत र लोक गीत गाउने र मादल तबला बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र गीत गाउने अभ्यासपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

गायन र वादन (Singing and Playing Instrument)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) कक्षागत गीतलाई लय ताल, स्वर हाउभाउ मिलाई गाउन
- (ख) कुनै दुई स्थानीय गीत र एउटा स्वदेश गान लय ताल स्वर हाउभाउ मिलाइ गाउन
- (ग) नेपालमा प्रचलित कुनै एक लोकगीत गाउन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) माथि दिइएको राष्ट्रिय गीत कुन तालमा छ ?
- (ख) दादरा तालको बोल के हो र कति मात्राको हुन्छ ?
- (ग) झ्याउरे तालमा एउटा स्वदेश गान गाएर सुनाउनुहोस् ।
- (घ) एउटा लोक गीत गाएर सुनाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । राष्ट्रिय गीत र झ्याउरे तालमा स्वदेश गान, युटुवमा कक्षागत गीत र लोक गीत सुनाएर छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै राष्ट्रिय गीत र झ्याउरे तालमा स्वदेश गान, युटुवमा कक्षागत गीत र लोक गीत सुनाएर गीत गाउने अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेख्न लगाई जाँचिदिनुहोस् । गीत गाउने अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



HPA



हार्मोनियम/किबोर्ड वादन

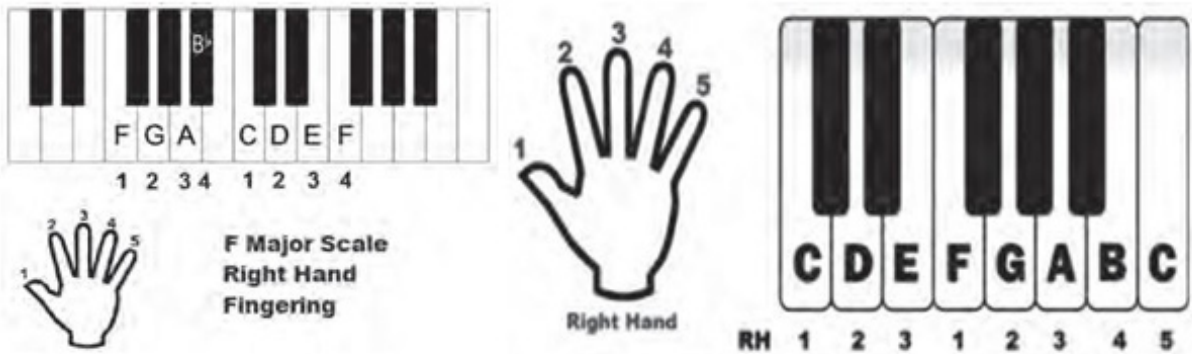
कार्ड नं. ६७
तह ३



२ घ.
५९ मि.

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

हार्मोनियम/किबोर्ड वादन : पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका कक्षागत गीत, स्थानीय गीत, स्वदेश गान र सरगम अलङ्कारलाई हार्मोनियम/किबोर्डमा बजाउने अभ्यास गर्नका लागि यी गीत बाँधिने ताल छुट्याउनुपर्छ। यस्ता तालअन्तर्गत प्रचलित ताल भ्याउरे, ख्याली, दादरा र कहरवा आदि पर्छन्। त्यसका लागि यी तालका बारेमा आधारभूत जानकारी हुनुपर्छ। पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका गीतहरूको स्केल F र C Major तथा A minor मा भएकाले यी स्केलमा लाग्ने स्वरको क्रम र प्रयोग गरिने औँलाको चालन कस्तो हुन्छ भन्ने कुराको जानकारी हुनुपर्छ। यहाँ F र C major का स्वर र औँलाहरूको बारेमा चित्रमा देखाइएको छ। सा रे ग म प ध नि लाई अङ्ग्रेजीमा क्रमशः C D E F G A B ले जनाइन्छ। C major स्केलमा सबै शुद्ध स्वर क्रमशः सा रे ग म प ध नि सां अथवा C D E F G A B C को प्रयोग भएका हुन्छन् जसलाई चित्र २ मा औँला चालनको क्रमलाई देखाइएको छ। त्यसै गरी F Major स्केलमा प्रयोग भएका स्वरहरू क्रमशः म प ध नि सा रे ग म अथवा F G A B \flat C D E F हुन्। जसलाई चित्रमा देखाइएको छ। यी दुवै स्केलमा औँलाको चालन आरोह र अवरोहमा सिधा जाने र आउने क्रम दिइएको छ तर गीतमा बजाउँदा औँलाको सिधा प्रयोग मात्र नभएर घुमाउरो पनि हुन्छन्। यसका साथै त्यसमा दिइएको औँलाको नाम र स्वर फरक पर्न सक्छन्। त्यस्तो अवस्थामा औँलालाई बजाउन सहज हुने गरी सबैभन्दा नजिकको औँलाको प्रयोग गर्न सकिन्छ।



सरगम अलङ्कारको अभ्यास शास्त्रअनुसार स्वरका नियमित वर्ण समूहलाई अलङ्कार भनिन्छ। अलङ्कारलाई गहना अथवा आभूषणका रूपमा पनि लिइएको छ। अलङ्कारको अभ्यासले स्वर पहिचान गर्न र आवाजलाई मधुर तथा लचिलो बनाउन मदत पुग्छ। अलङ्कारलाई पहिले ढिलो लयमा र पछि बिस्तारै लय बढाउदै जानुपर्छ। यसका लागि सर्वप्रथम अलङ्कारमा भएका प्रत्येक स्वरलाई हार्मोनियमको साथमा आफ्नो पनि स्वर मिलाएर बजाउँदै गाउनुपर्छ। यसले गर्दा स्वर अभ्यासको साथ साथै हार्मोनियम बाजा बजाउने ज्ञान र सिपको विकास हुँदै जान्छ। बिस्तारै अभ्यासमा निपुण भएपछि हार्मोनियमको सा र प स्वरलाई मात्रै थिचेर अन्य स्वरको पनि पहिचान गर्ने अभ्यास गर्नुपर्छ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुनुहोस् । हार्मोनियम किबोर्ड र सरगम अलङ्कार पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) सम्भव भएसम्म हार्मोनियम किबोर्ड बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् र सरगम अलङ्कार बोध गर्नुहोस् ।
- (ग) निम्नलिखित अलङ्कारका आरोह अवरोहलाई कहरवा तालमा अभ्यास गर्नुहोस् :
१. गसा मरे पग धम निप सांध रैनि गंसां धसां
पनि मध गप रेम साग निरे धसा
 २. सासारेग रेरेगम गगमप ममपध पपधनि धधनिसां
सांसांनिध निनिधप धधपम पपमग ममगरे गगरेसा
 ३. सारेगसा रेगमरे गमपग मपधम पधनिप धनिसांध निसारैनि सारैगंसां ।
सांनिधसां निधपनि धपमध पमगप मगरेम गरेसाग रेसानिरे सानिधसा ।
 ४. सारेग रेमग गपम मधप पनिध धसांनि निरेसा
सांधनि निपध धमप पगम मरेग गसारे रेनिसा गरेसा
 ५. मगरे पमग धपम निधप सांनिध रैसांनि गरैसां
धनिसां पधनि मपध गमप रेगम सारेग निसारे धनिसा
- (घ) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र सरगमको अभ्यासपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

गायन र वादन (Singing and Playing Instrument)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) हार्मोनियम/ किबोर्ड वा कुनै एक सुर बाजामा कुनै एक स्थानीय गीत र कुनै एक स्वदेश गान बजाउन र गाउने अभ्यास गर्न
- (ख) विभिन्न स्वर समूहका सरगम अलङ्कारको अभ्यास गन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) हार्मोनियम किबोर्डको परिचय दिनुहोस् ?
- (ख) हार्मोनियममा सात स्वरभिन्न कुन कुन स्वर पर्छन् ?
- (ग) आरोह र अवरोह भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?
- (घ) उल्लिखित सरगम अलङ्कार गाएर सुनाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । हार्मोनियम किबोर्ड र सरगम अलङ्कार छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै हार्मोनियम किबोर्ड र सरगम अलङ्कार अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई जाँचिदिनुहोस् । हार्मोनियम किबोर्ड र सरगम अलङ्कार अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



ताल र स्थानीय बाजा

कार्ड नं.

६८

तह ३



२ घ.
५९ मि.

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

(क) **कहरवा ताल** : कहरवा ताल सबैभन्दा प्रचलित तालमध्येको एउटा ताल हो । यो आठ मात्राले बनेको हुन्छ । यसमा दुईओटा विभाग हुन्छन् । यसको एक ताली र एक खाली हुन्छ । यस तालमा थुप्रै लोक तथा आधुनिक गीत तथा गजल रचना गरिएको पाइन्छ । कहरवा ताल जस्तै लोकसङ्गीतमा ख्याली, समला, छोटी, सेलो ताल पनि आठ मात्राकै हुन्छन् । जस्तै : गाउँछ गीत नेपाली ज्योतिको पङ्ख उचाली, रातो र चन्द्र सूर्य, रेसम फिरिरी आदि

| | | | | | | | | |
|------------------|----|----|----|----|---|---|----|----|
| मात्रा | १ | २ | ३ | ४ | ५ | ६ | ७ | ८ |
| ठेका/बोल | धा | गे | ना | ती | न | क | धि | ना |
| ताली, खाली चिह्न | ह | इ | | | | | | |

(ख) **दादरा ताल** : तालमध्ये दादरा ताल पनि एक प्रचलित ताल हो । यो ताल छ मात्राले बनेको हुन्छ । यसमा दुईओटा विभाग हुन्छन् । यसको एक ताली र एक खाली हुन्छ । यसमा पनि थुप्रै लोक तथा आधुनिक गीत तथा गजल रचना गरेको पाइन्छ । जस्तै: बिहान उठ्ने बित्तिकै हिमाल देख्न पाइयोस्, देशले रगत मागे, बनेको छ पहाराले आदि गीत

| | | | | | | |
|------------------|----|----|----|----|----|----|
| मात्रा | १ | २ | ३ | ४ | ५ | ६ |
| ठेका/बोल | धा | धि | ना | धा | तु | ना |
| ताली, खाली चिह्न | X | | | O | | |

स्थानीय बाजा : नेपालका विभिन्न स्थानमा विभिन्न किसिमका स्थानीय लोकबाजा बजाइन्छन् । यी बाजामध्ये यस पाठमा नेपाली सङ्गीतमा बढी प्रयोग गरिने सुर बाजा बाँसुरी र ताल बाजा खैँजडी बजाउने अभ्यास गर्ने छौं ।

बाँसुरी : बाँसुरी सुर बाजाअन्तर्गत पर्ने एक लोकप्रिय बाजा हो । यो विशेष गरी मालिङ्गो वा बाँसबाट बनाउने गरिन्छ । यो प्राकृतिक बाँसबाट बनेको हुनाले पनि यसलाई बाँसुरी भन्ने गरिन्छ । बाँसुरी बनाउँदा बाँसको दुइग्राभित्रका सबै आँखलाहरूलाई पहिले नै हटाई निश्चित दुरी अन्तरमा लहरै सातओटा प्वाल पारिएका हुन्छन् । पहिलो प्वालबाट मुखले हावा दिने गरिन्छ भने बाँकी प्वालहरूलाई पालैपालो दुवै हातका औँलाले बन्द वा खुला गर्दै विभिन्न सरगमका स्केलहरू तथा धुन निकाल्ने गरिन्छ । नेपाली लोकगीतमा यसको प्रयोग धेरै हुने गर्छ । बाँसुरी छोटो, लामो र मझौला गरी तीन आकारका हुन्छन् । प्राचीन समयदेखि आजसम्म पनि बाँसुरीलाई लोक तथा अन्य सङ्गीतको मुख्य साधनका रूपमा लिने गरिन्छ । बाँसुरी र भगवान् श्री कृष्णलाई एक अर्काका पर्यायवाचीका रूपमा लिने गरिन्छ । वंशीसहितको श्रीकृष्णको स्वरूपलाई विश्वका वैदिक सनातनीले र संसारभरका मानिसले चिन्ने गर्छन् ।



बाँसुरीमा सरगम बजाउने तरिका : बाँसुरी बजाउनका लागि हावा दिने प्वालबाट सन्तुलन कायम गरी मुखले एकनासले बिस्तारै हावा दिँदै र औँला चाल्ने छोटो प्वाललाई हावा ननिस्कने गरी बन्द गर्नुपर्नेमा बन्द र खोल्नुपर्नेमा खोल्नुपर्छ तब सबै स्वर सही ढङ्गले बज्ने गर्छन् । बाँसुरीमा रहेका छोटो प्वालमा देब्रे र दाहिने दुवै हातका तीन/तीनओटा साहिँली, माभी र चोरी औँलाको प्रयोग गरेर पालैपालो बन्द र खोल्ने गरिन्छ । सबै प्वालहरू बन्द गरेर फुक्दा सा स्वर निस्कन्छ भने तलबाट क्रमशः दाहिने हातका साहिँली, माभी र चोरी औँला खोल्दै जाँदा रे ग म स्वर निस्कन्छन् । त्यसै गरी दाहिने हातका साहिँली, माभी र चोरी औँला खोल्दै जाँदा प ध नि स्वर निस्कन्छन् जसमा नि स्वर निस्कने प्वाललाई आधा मात्र खोल्नुपर्छ । बाँकी तार सप्तकको सां स्वर बजाउनका लागि नि स्वर निस्कने अन्तिम प्वाललाई नै पुरै खोलेर बजाउनुपर्छ र बाँकी अन्य प्वाललाई बन्द गर्नुपर्छ । यसरी बजाउँदा आरोहका आठओटै स्वर क्रमशः सा रे ग म प ध नि सां निस्कन्छन् र यही विधिसे पुनः फर्किँएमा अवरोहका स्वर पनि निस्कन्छन् ।

(ख) **खैँजडी** : खैँजडी एक ताल वाद्ययन्त्र हो । हाम्रा गाँउघरमा सजिलै पाइने यो बाजा विभिन्न चाडपर्व उत्सव आदिमा बजाउने गरिन्छ । यसको प्रयोग विशेष गरी लोकगीत र लोक भजनमा हुने गर्छ । सामान्यतया खैँजडी बनाउनका लागि काठको गोलो मुढालाई बिचमा लगभग छ वा आठ इन्चको ठुलो प्वाल पारी एकापट्टि जनावरको छालाले मोरेर बाँसका किलाले कसिन्छ भने अर्को पट्टि खुला राख्ने गरिन्छ । काठको अलावा खैँजडी धातुबाट बनाउने गरिन्छ । खैँजडीमा पनि विशेष गरी भ्याउरे र ख्याली तालका छ र आठ मात्राका ताल बजाउने गरिन्छ ।



खैँजडी बजाउने तरिका : देब्रे हातले छातीको समानान्तरमा समाएर दाहिने हातका बुढीऔँलादेखि बाहेकका चारओटा औँलाहरूले एक साथ खुला गरेर बजाउँदा धिन् बोल निस्कन्छ भने बन्द गर्दा ताक बोल निस्कने गर्छ । यिनै दुई बोलको संयोजनबाट विभिन्न बोलको विस्तार गरेर खैँजडी बजाउने गरिन्छ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

(क) सिकाइ सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । कहरवा ताल, दादरा ताल, बाँसुरी र खैँजडी पाठ पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुभेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।

| | | | | | | |
|--------|-----|-----|------|-----|-----|------|
| मात्रा | १ | २ | ३ | ४ | ५ | ६ |
| बोल : | घिन | घिन | ताड् | फत् | घिन | ताड् |

- (ख) कहरवा तालको बोल, मात्राको अभ्यास गर्नुहोस् । यसलाई तबला वा ढोलक बजाउनुहोस् र यस तालमा रचना गरिएका गीत पहिचान गरी गाउँदै बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) दादरा तालको बोल, मात्राको अभ्यास गर्नुहोस् । यसलाई मादलमा पनि बजाउनुहोस् । मादलमा बजाउँदा असारे तालमा बजाउनुहोस् । जसको बोल दिइएको छ :
- (घ) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र गाउने र स्थानीय बाजा बजाउने अभ्यासपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

गायन र वादन (Singing and Playing Instrument)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) झ्याउरे र ख्याली ताल तथा नेपालमा प्रचलित स्थानीय लोक बाजामध्ये कुनै एक ताल बाजा बजाउने अभ्यास गर्न
- (ख) आफूले सिकेको गीतमा बज्ने तालको परिचय दिन र अभ्यास गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) कहरवा ताल कति मात्राको हुन्छ ?
- (ख) कहरवा तालको बोल के के हो ?
- (ग) दादरा तालको बोल के के हो ?
- (घ) बाँसुरी र खैँजडी सुर ताल मिलाएर दादरा तालमा बजाउनुहोस् ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालेसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुभेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । कहरवा ताल, दादरा ताल, बाँसुरी र खैँजडी पाठ छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै कहरवा ताल, दादरा ताल, बाँसुरी र खैँजडी बजाउन अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई जाँचिदिनुहोस् । कहरवा ताल, दादरा ताल, बाँसुरी र खैँजडी ताल र सुरमा अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



सङ्गीतको महत्त्व र सङ्गीतका
परिभाषिक शब्द

कार्ड नं. ६९
तह ३



२ घ.
५९ मि.

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

तपाईंहरू कोही गीत गाउनुहुन्छ। कोही मादल, बाँसुरी, हार्मोनियम बजाउनुहुन्छ। कोही नृत्य गर्नुहुन्छ। कुनै पनि कामलाई सुन्दर तरिकाले प्रस्तुत गर्नु कला हो। कलाअन्तर्गत गीत गाउनु, बाजा बजाउनु र नाच्नु पनि पर्छन्। यसैलाई नै सङ्गीत भनिन्छ। यसका साथै अभिनय गर्नु, कविता रचना गर्नु, वाचन गर्नु, चित्र र मूर्ति बनाउनु, सजावट, शृङ्गार गर्नु, आदि पनि कलामै पर्छन्। सङ्गीतलाई उत्कृष्ट कलाका रूपमा लिइन्छ। अन्य कलाभन्दा सङ्गीतमा दर्शक श्रोताको मनमा छिटै प्रभाव पार्न सक्ने क्षमता हुन्छ। गीत सङ्गीतबिनाको कुनै पनि उत्सव खल्लो हुन्छ। यस एकाइमा सङ्गीतअन्तर्गतका गायन र वादनसम्बन्धी विषयवस्तुमा छलफल र अभ्यास गर्ने छौं। स्वर परिचय सङ्गीतको व्याकरणमा सा रे ग म प ध नि सातओटा शुद्ध स्वर हुन्छन्। सङ्गीतका यिनै सात स्वरबाट नै सम्पूर्ण गीत र धुन रचना गरिएका हुन्छन्। आफ्नो प्रमुख स्थानबाट तल अथवा माथि हुने स्वरलाई विकृत स्वर भनिन्छ। यदि आधा स्वर तल भए कोमल र आधा स्वर माथि भए तीव्र हुन्छन्। सात स्वरमध्ये रे ग म ध नि का पाँच विकृत रूप र नाम पनि हुन्छन्। यसलाई कोमल र तीव्र स्वर भनिन्छ। शुद्ध, कोमल र तीव्र गरी एक सप्तकमा जम्मा बाह्र स्वर हुन्छन्। अङ्ग्रेजीमा सात शुद्ध स्वरलाई क्रमशः C D E F G A B लेखिन्छ। सप्तक सात शुद्ध स्वरलाई क्रमैले स्थापित गरेर राख्ने स्थानलाई सप्तक भनिन्छ। सात शुद्धस्वरका बिच बिचमा रहेका अन्य पाँच विकृत स्वरसमेत गरी एक सप्तकमा जम्मा बाह्र स्वर रहेका हुन्छन्। मुख्य सप्तक तीनओटा हुन्छन्। मोटो वा धोद्रो स्वरलाई मन्द्र सप्तकमा राखिन्छ। यसमा स्वरको तल थोप्लो दिइएको हुन्छ र जसलाई मन्द्र सप्तकमा रहने मोटो वा धोद्रो स्वर भनेर बुझ्नुपर्छ। जस्तै : सा रे ग म प ध नि। ठिक्कको स्वरलाई मध्य सप्तकमा राखिन्छ। यसमा हने स्वरमा कुनै थोप्ला हुँदैनन् र यिनलाई मध्य सप्तकमा रहने ठिक्कको स्वर भनेर बुझ्नुपर्छ। जस्तै : सा रे ग म प ध नि। तिखो स्वरलाई तार सप्तकमा राखिन्छ र यसमा स्वरको माथि थोप्लो लागेको हुन्छ।

स्केल : स्वरलाई गति दिने बाटो हुन्छ। जुन स्केलबाट गीत बनेको छ त्यही स्केलअनुसार गाउने बजाउने गर्दा मात्रै त्यो गीत भेटिन्छ। गीतमा प्रयोग भएका सबै स्वरको समूह यसै स्केलमा भेटिन्छन्। जति स्वर छन् त्यति नै स्केल पनि हुन्छन्। स्केल चिन्न र बजाउनका लागि जान्नुपर्ने पहिलो कुरा भनेको सात स्वर क्रमशः कसरी र कति कति अन्तरमा बसेका हुन्छन् त्यो बुझ्नुपर्ने हुन्छ। त्यसका लागि एक निश्चित नियम बनाइएको छ। यसको जानकारी भएमा कुनै पनि स्केल सहजै चिन्न र बजाउन सकिन्छ। यसका लागि स्वास्थ्य शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला सिकाइ सामग्री तह ३ भाग दुईको पेज नं. १४४ र १४५ मा अध्ययन गर्नुहोस्।

थाट

थाट जम्मा दश किसिमका छन्। यिनीहरूको आआफ्नै हिँड्ने बाटो हुन्छन्। थाटको अभ्यासले गाउन र बजाउन मद्दत पुग्दछ।

| थाटका नाम | स्वर | |
|----------------|-------------------|-------------------------|
| १. मिलावट थाट | सा रे ग म प ध नि | शुद्ध स्वर |
| २. कल्याण थाट | सा रे ग मं प ध नि | मं तीव्र |
| ३. खमास थाट | सा रे ग म प ध नि | नि कोमल |
| ४. काफ़ी थाट | सा रे ग म प ध नि | ग नि कोमल |
| ५. आशावारी थाट | सा रे ग म प ध नि | ग ध नि कोमल |
| ६. भैरवी थाट | सा रे ग म प ध नि | रे ग ध नि कोमल मं तीव्र |
| ७. भैरव थाट | सा रे ग म प ध नि | रे ग ध नि कोमल |
| ८. पूर्वी थाट | सा रे ग म प ध नि | रे ध कोमल |
| ९. मारवा थाट | सा रे ग म प ध नि | रे कोमल मं तीव्र |
| १०. तोडी थाट. | सा रे ग म प ध नि | रे ग ध कोमल मं तीव्र |



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । सङ्गीतको महत्त्व र सङ्गीतका परिभाषिक शब्द पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) हार्मोनियम किबोर्ड बजाउँदै थाट गायन अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र थाट गायन अभ्यासपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

गायन र वादन (Singing and Playing Instrument)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) मानव जीवनमा सङ्गीतको महत्त्व र सङ्गीतका पारिभाषिक शब्दावलीहरूको परिचय दिन (सप्तक थाट स्केल राग स्थायी अन्तरा शास्त्रीय लोक तथा आधुनिक गीत)

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) मानव जीवनमा सङ्गीतको के महत्त्व छ ?
- (ख) सप्तक भनेको के हो ?
- (ग) स्थायी र अन्तरा भनेको के के हुन ?
- (घ) थाटका नाम के के हुन् ? कुनै दुईओटा थाट गायन सुनाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सङ्गीतको महत्त्व र सङ्गीतका परिभाषिक शब्द छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै हार्मोनियम किबोर्ड प्रयोग गरी थाट अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई जाँचिदिनुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



HPA



गीत अभ्यास

कार्ड नं.

७०

तह ३



२ घ.

५९ मि.

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

यो सरगम गीतको अभ्यास लयलाई समेटेर बनेको छ। सरगम गीतलाई गाउने वा बजाउने अभ्यास पनि गर्नुहोस्। यसमा प्रत्येक विभागमा चार चारओटा स्वर रहेका छन्। त्यसैले ख्याली ताल वा कहरवा ताल बजाएर अथवा एक, दुई, तीन, चारको गन्तीको हिसाबले ताली दिएर गाउन बजाउन सकिन्छ।

। सा - ग - । सा - ग - । सा - ग - । म ग रे सा ।

। नि - रे - । नि - रे - । नि - रे - । ग रे सा नि ।

। सा- ग - । सा- ग - । सा रे ग म । प - - - ।

। म ग रे सा । ग रे सा नि सा - सा - । सा - - -

असारे गीतको स्वरलिपिसहित गाउनुहोस् र बजाउनुहोस् :

स्केल : सा (C) ताल : असारे

। सां सां सां । सां सां सां । नि सां सां । सां सां - ।

। अ सा रे । मा स को । दु द वे । हि लो

। नि सां नि । ध प - । मप मग - । - - - ।

। छि म लाई । घिनु ला ऽ । ग्यो ऽऽ ऽ । ऽ ऽ ऽ ।

। ग ग म । प नि ध । प ध प । म म प ।

। पा त ली । ना नी लाई । फ रि या । दिं दा ऽ ।

। ग म ग । रे सा नि । सा - - । - - - ।

। छ बी स । ऋण ला ऽ । ग्यो ऽ ऽ । ऽ ऽ ऽ ।

X

२

X

२

यसै गरी युटुब सर्च गर्नुहोस् र राष्ट्रिय गीत, आधुनिक, लोकगीत, कक्षा आठको कक्षागत सुनुहोस् र सँगसँगै गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । गीत अभ्यास र सरगम पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुभेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) युटुब सर्च गर्नुहोस् र राष्ट्रिय गीत, आधुनिक, लोकगीत, कक्षा आठको कक्षागत सुन्नुहोस् र सँगसँगै गाउने अभ्यास गर्नुहोस् :
- (ग) तपाईंको गाउँघरमा उाउने गरिएको स्थानीय लोकगीत पालैसँग गाएर सुनाउनुहोस् ।
- (घ) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र गीत गाउने अभ्यासपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

गायन र वादन (Singing and Playing Instrument)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) कक्षागत गीतलाई उपयुक्त लयमा हाउभाउसहित गाउन
- (ख) सिकेका गीतहरूलाई हार्मोनियम/किबोर्ड वा कुनै सुर बाध्यको Major-minor scale बजाउँदै गाउने अभ्यास गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) सरगम भनेको के हो ?
- (ख) तपाईं सुनेको कुनै एउटा राष्ट्रिय गीत लेख्नुहोस् ।
- (ग) तपाईंको गाउँघरमा गाउने गरेको एउटा लोक गीत लेख्नुहोस् ।
- (घ) तपाईंलाई मन पर्ने एउटा लोक गीत गाएर सुनाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुभेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । सरगम, कक्षागत गीत, राष्ट्रिय गीत, लोक गीत छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै ती गीतहरू एउटा एउटा गाउने अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई जाँचिदिनुहोस् । गीत गाउने अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



स्थानीय गीत र बाजा

कार्ड नं. ७१
तह ३



२ घ.
५९ मि.

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

डम्फुमा सेलो ताल बजाउन सिक्नुहोस् :

बायाँ हातले समाए दायाँ हातका चोरी, माभी र साहिँली औँलाका नड माथि बुढी औँलाले छोप्ने । थोरै बल गरेर बुढी औँलालाई छोड्ने र तीनओटा औँलाको नडको टुप्पाले आघात गर्दा पाक्, त्रक बोल निस्कन्छ । चोरी, माभी र साहिँली औँलाका टुप्पाले एक साथ खुला गरेर बजाउँदा धुम्, धिड बोल निस्कन्छन् । कुनै तामाड सेलो गीत बजाएर वा गाएर यो बाजाको अभ्यास गर्नुहोस् ।
मात्रा । १ २ ३ ४ । ५ ६ ७ ८ ।

बोल । धुम् – पाक धुम् । धुम् – पाक धुम् ।

ताल चिह्न : × × × ×

झ्याउरे र ख्याली तालमा मादल बजाउन सिक्नुहोस् :

हेर्नुहोस् त माथि जुन बोलहरूको अभ्यास गरियो । त्यसैको संयोजनबाट झ्याउरे र ख्याली ताल बनेका छन् हो ? त्यसो भए अब झ्याउरे र ख्याली यी दुवै तालमा दिइएका ठेका अथवा बोललाई नै राम्ररी बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

घिं – ताड । तक् घिं ताड । अथवा

घिं ऽ ति ना घि ना । घिं – फत् ताड । तक् घिं घिं ताड ।

यस बोललाई तबसम्म अभ्यास गर्दै जानुहोस् जबसम्म प्रस्ट र सजिलोसँग बोल निस्कँदैनन् । जब यसलाई राम्रोसँग बजाउन सक्ने क्षमताको विकास हुन्छ अनि गीतसँगै बजाउने अभ्यास पनि गर्नुहोस् ।

ख्याली तालमा मादल बजाउन सिक्नुहोस् :

लोकसङ्गीतमा आठ मात्राको ताललाई ख्याली ताल भनिन्छ । यसलाई दुई विभागमा बराबर भाग लगाइएको हुन्छ । तबलाको बोल राखेर बनेको यस्तै अर्को ताललाई कहरवा ताल भनिन्छ । नेपाली लोक सङ्गीतमा आठ मात्राबाट बनेका अरु पनि तालहरू छन् । जस्तै:

सेलो ताल, समला ताल, छोटी ताल आदि । समान मात्रा भए पनि बाजाअनुसार बोलहरू फरक हुने हुनाले यी सबै ताल अलग अलग जस्तो सुनिन्छ । ख्याली तालको मात्रा : । ख्याली तालको ठेका : ख्याली तालको ताली :

। १ २ ३ ४ । ५ ६ ७ ८ । १

। घिं- फत् ताड । तक् घिं घिं ताड । घि

× 0

नेपाली लोकसङ्गीतको व्यावहारिक पक्षमा ख्याली तालमा पनि दुवै विभागमा ताली बजाउने प्रचलन हुनाले माथि खाली (0) को स्थानमा ताली (x) नै राख्न सकिन्छ ।

झ्याउरे तालमा मादल बजाउन सिक्नुहोस् :

झ्याउरे गीत वा नाचको नामबाट बनेको हुनाले यस ताललाई लोकसङ्गीतमा झ्याउरे ताल भनिएको हो । यसलाई विभिन्न प्रकारले

बजाइन्छ । यसमा छओटा मात्रा हुन्छन् । यसलाई दुई विभागमा बराबर भाग लगाइएको हुन्छ । तबलाको बोल राखेर बनेको यस्तै अर्को ताललाई दादरा भनिन्छ । झ्याउरे तालको मात्रा : । झ्याउरे तालको ठेका : झ्याउरे तालको ताली :

नेपाली लोकसङ्गीतको व्यावहारिक पक्षमा झ्याउरे तालका दुवै विभागमा ताली बजाउने प्रचलन हुनाले माथि खाली (0) को स्थानमा ताली (x) नै राख्ने गरिन्छ ।

| | | | | | | | | | |
|---|-----|---|----|---|----|----|----|---|---|
| । | १ | २ | ३ | । | ४ | ५ | ६ | । | १ |
| । | घिं | ~ | ति | । | ना | घि | ना | । | |
| x | | | | | 0 | | | | |



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । डम्फु, ख्याली र झ्याउरे ताल पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) गीत गाउँदै डम्फु, ख्याली र झ्याउरे ताल अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र मादल बजाउने अभ्यासपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

गायन र वादन (Singing and Playing Instrument)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) डम्फु, ख्याली, झ्याउरे गीत र धुनहरूमा ताल बाद्य बजाउन र आफूले सिकेका सरगमको अभ्यास गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) डम्फु तालको बोल के के हुन् ?
- (ख) ख्याली र झ्याउरे तालका बोल के के हुन् ?
- (ग) झ्याउरे ताल कति मात्राको हुन्छ ?
- (घ) डम्फु, ख्याली, झ्याउरे एउटा एउटा गीत गाउनुहोस् र सोही तालमा मादल र डम्फु बजाएर देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । डम्फु, ख्याली, झ्याउरे ताल प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै डम्फु, ख्याली, झ्याउरे तालमा गीत गाउँदै र डम्फु मादल बजाउने अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई जाँचिदिनुहोस् । गीत गाउँदै डम्फु, ख्याली, झ्याउरे तालमा डम्फु मादल बजाउने अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



नृत्य

कार्ड नं. ७२
तह ३



२ घ.
२४ मि.

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

नृत्यको परिचय : हामी सबै जना मिलेर सङ्गीत बजाएर एकछिन नृत्य गरौं । एकपटक सङ्गीत नबजाइकन नृत्य गरौं । सङ्गीत बजाएर नृत्य गर्दा र नबजाई नृत्य गर्दा के फरक भयो, एकछिन छलफल गरौं । सङ्गीतको लय र तालमा गीतको भावअनुसार जब अभिनय गरिन्छ, त्यसलाई नृत्य भनिन्छ । शरीरका अङ्ग सञ्चालन गरी गीतको लयमा आफ्नो भावलाई प्रस्तुत गर्नुलाई नै सङ्गीतको भाषामा नृत्य भनिन्छ । नृत्यलाई नाच पनि भनिन्छ । नेपालका विभिन्न ठाउँमा बस्ने जातजातिले मनाउने गाईजात्रा, रोपाईँ जात्रा, उँधौली, उँभौली, दसैं, तिहार, तीज आदि पर्वबारे तपाईँले थाहा पाउनुभएकै होला । यस्ता जात्रा तथा चाडपर्वमा विभिन्न जातजाति र भाषाभाषीका मानिस आफ्नै मौलिक गीत सङ्गीतका भाका र लयमा नाच्ने गर्छन् । नृत्य धेरै किसिमका हुन्छन् । नृत्य सँगसगै अनिभय पनि महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । हाम्रा ऐतिहासिक वीरगाथा, धार्मिक कथा, समाजमा घटिरहेका विभिन्न राम्रा नराम्रा घटनासँग सम्बन्धित विषयवस्तु र तिनका पात्रको भावलाई जस्ताको तस्तै नक्कल गरी प्रस्तुत गर्ने कलालाई अभिनयको रूपमा लिइन्छ । यसमा विषयवस्तुअनुसारका वेशभूषा र शृङ्गारमा सजिएर कलाकारले शरीरका अङ्ग चलाई हाउभाउसहित वाचन गरेर नक्कल गर्ने गर्छन् । अभिनयलाई नृत्यको एउटा अङ्गको रूपमा लिइन्छ । नाच्नु स्वास्थ्यका लागि अति नै उपयोगी शारीरिक व्यायाम मानिन्छ । नृत्यले मानिसको शारीरिक तथा मानिसक सन्तुलनलाई ठिक ठाउँमा राख्ने काम गर्छ ।

नृत्यका आधारभूत सिप : बालक जन्मिँदै बेस्सरी रुन्छ, हात खुट्टा यताउता फ्याँक्छ, चलाउँछ र आफूलाई भोक लागिरहेको इसारा गर्छ । यिनै आङ्गिक क्रियाकलापबाट नै नृत्य र अभिनयको उत्पत्ति भएको हुन्छ । जब हामी हाम्रा शरीरका विभिन्न अङ्गको सञ्चालन कुनै गीतको भाव अभिव्यक्त गर्ने गर्छौं तब त्यसमा केही नियम पालना गरिएका हुन्छन् । यसका लागि तल उल्लिखित आधारभूत कुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ :

- (क) हात, खुट्टा, कम्मर, गर्धन र आँखाको सञ्चालन लय र तालबद्ध रूपमा अभ्यास गर्ने
- (ख) जुन सङ्गीत वा गीतमा नृत्य गरिन्छ त्यो नृत्यको परम्परागत मौलिक स्वरूपलाई नबिगारीकन जस्ताको तस्तै अभ्यास गर्ने बानी बसाल्ने
- (ग) नृत्य गरिने गीतको श्रव्यदृश्यलाई राम्ररी सुन्ने र हेर्ने
- (घ) नृत्यमा प्रयोग भएको ताललाई नियमित हातले वा खुट्टाले ताली खाली दिएर अभ्यास गर्ने
- (ङ) नृत्य गरिने गीत कुन तालमा छ ? लयको छन्द वा चाल कस्तो छ ? त्यसमा कस्ता कस्ता बाजा बजाइएका छन् ? गीतका शब्दको भाव कस्तो छ ? लय विलम्बित, मध्य वा द्रुत कस्तो छ ? गीतको सुरुवातमा मध्यम लय र पछि चाँडो चाँडो द्रुत लयमा छ कि ? यी कुरा ध्यानपूर्वक विचार गर्ने
- (च) नृत्य गरिने गीत कस्तो किसिमको हो ? कुन समुदाय विशेषको हो ? त्यसमा कस्ता कस्ता पहिरन र गरगहना लगाइन्छ ? शरीर सञ्चालनको तरिकामा अन्य नृत्यभन्दा कुन कुन कुरा फरक छन् ? कस्तो किसिमको शृङ्गार आवश्यक हुन्छ ? आदि कुरा जान्ने उत्सुकता बढाउने, पढ्ने, जिज्ञासा वा चाख राख्ने र आफूभन्दा जान्ने, बुझ्नेबाट सिक्ने कोसिस गर्ने

नृत्यमा अङ्ग, प्रत्याङ्ग र उपाङ्ग शरीरका विभिन्न भागहरूको कलात्मक प्रयोगलाई जनाउँछन् । अङ्ग भन्नाले शिर, हात, छाती, कमर र खुट्टा जस्ता मुख्य अङ्गहरूलाई बुझिन्छ जसले नृत्यको आधारभूत चाल र संरचना निर्माण गर्छन् । प्रत्याङ्गमा काँध, कुहिनो, घुँडा, घाँटी आदि सहायक अङ्गहरू पर्दछन्, जसले चाललाई लचकता र सौन्दर्य दिन्छन् । उपाङ्गमा आँखीभौँ, ओठ, नाक, आँला आदि सूक्ष्म अङ्गहरू समावेश हुन्छन्, जसको प्रयोगले भाव, रस र अभिव्यक्ति प्रकट हुन्छ । यी तीनैको समन्वयले नृत्यलाई जीवन्त, अर्थपूर्ण र कलात्मक बनाउँछ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । नृत्यको परिचय र आधारभूत सिप पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) गीत गाउनुहोस्, सँगै ताल मिलाएर मादल बजाउनुहोस् र नृत्यको आधारभूत सिपलाई ध्यानमा राखी अङ्ग, प्रत्यङ्ग र उपाङ्गको हाउभाउ मिलाएर नृत्य गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

नृत्य र अभिनय (Dance and Acting)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) नृत्यको परिचय दिन र नृत्यको आधारभूत सिप बताउन
- (ख) नृत्यको पारिभाषिक शब्दावली (अङ्ग प्रत्यङ्ग, उपाङ्ग) को अर्थ बताउन

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) नृत्य भनेको के हो ?
- (ख) नृत्यको महत्त्व के के छन् ?
- (ग) अङ्ग, प्रत्यङ्ग र उपाङ्गको अर्थ के के हुन् ?
- (घ) अङ्ग, प्रत्यङ्ग र उपाङ्गको हाउभाउसहित नृत्य प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको १ नम्बरमा भएको सिक्नु पर्ने विषयवस्तु सिकारूले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारूले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । नृत्यको परिचय, महत्त्व, आधारभूत सिप र अङ्ग, प्रत्यङ्ग र उपाङ्गको अर्थ छलफल प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै अङ्ग, प्रत्यङ्ग र उपाङ्गको उचित प्रयोगसहित नृत्यको अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई जाँचिदिनुहोस् । अङ्ग, प्रत्यङ्ग र उपाङ्गको हाउभाउसहितको नृत्य अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारूलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



लोक नृत्य

कार्ड नं. ७३
तह ३



२ घ.
२४ मि.

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

नेपालमा प्रचलित लोकनृत्य : कुनै पनि लोकगीतमा गरिने नृत्यलाई हामी लोकनृत्य भन्छौं । प्राचीन समयदेखि नै मानिसले आआफ्नो भाषा र भाकामा लोकनृत्य गर्दै आइरहेका छन् । नेपालमा धेरै थरीका जातजाति र भाषाभाषीका मानिस बस्ने गर्छन् । हामीले त्यसै सैयौं थुंगा फूलका हामी भनेका होइनाँ । देशको पूर्व पश्चिम या उत्तर दक्षिणका विभिन्न हिमाल, पहाड, तराई, काठमाडौं उपत्यकालगायत ठाउँमा बसोबास गर्ने हाम्रा आआफ्नै मौलिक लोकगीत, सङ्गीत र नृत्य प्रचलनमा छन् । समुदायैपिच्छे हाम्रा आफ्नै भिन्न भिन्न रीतिरिवाज, रहन सहन, पहिरन, चाडपर्व, भाषा प्रचलनमा छन् । आफ्नै मौलिक भाका र भाषामा टुक्का मिलाएर नाचिने नृत्यलाई नै हामी लोकनृत्य भन्छौं । हामीले सबै समुदाय र जातजातिका लोक सङ्गीत र नृत्यलाई माया र सम्मान गर्नुपर्छ । हाम्रा केही लोकगीतमा गरिने भ्याउरे, तामाङसेलो, चण्डी, पालम, सम्हला, बालन, देउडा, घाटु, मयूर नाच, लाखे नाच, कात्तिक नाच, मैथिली, भोजपुरी, सोरठी, धिमाल, भाँगड, सेब्रु, घिन्तामै, चुड्का, कौडा, मारुनी, टप्पा, हुड्केली, धिमाल, भाँगड आदि लोक नृत्यमा पर्छन् ।

झ्याउरे नृत्य : झ्याउरे नृत्य खास गरी नेपालको मध्य पहाडी र केही पूर्वी भेगमा प्रचलित नृत्य हो । यस नृत्यमा महिला र पुरुष दुवैको सहभागिता रहेको हुन्छ । बच्चा खेलाउने कामदेखि लिएर वनपात, घाँस, गोठाला, दाउरा, मेलापात जहाँ भए पनि यो नृत्यले लोकप्रियता पाएको देखिन्छ । विवाह, सांस्कृतिक परम्परा, पूजाआजा, चाडपर्व, जात्रामा यो नाचको विशेष महत्त्व रहेको हुन्छ । झ्याउरे गीत पनि धेरै किसिमका पाइन्छन् । झ्याउरे नाचमा गाइने गीत दुई प्रकारका हुन्छन् । यसमा एउटालाई भाउरे गीत र अर्कालाई भाकाको गीत भन्छन् । यिनै गीतमा मादलबाट झ्याउरे ताल बजाएर नाचिने नाचलाई नै झ्याउरे नाच भनिन्छ । छ मात्रा र आठ मात्राका दुवै तालमा भ्याउरे नृत्यलाई ठाउँअनुसार फरक फरक तरिकाले नाच्ने चलन छ । यो नृत्य गर्दा केटीहरू चौबन्दी चोलो, फरिया, पटुकी, टिकमाला, चन्द्रमा, कपालमा धागो, रातो पहुँलो पोते, छड्के तिलहरी, च्याप्टे सुन, नौगेडी, शिरफूल आदि वेशभूषा र गरगहनामा सजिएका हुन्छन् । त्यस्तै केटाहरू भने दौरा, सुरुवाल, पटुकी, ढाका टोपी, कम्मरमा खुकुरी, हातमा रुमाल, स्टकोट आदिमा सजिएर नृत्य गर्छन् ।

चारचार मात्राको तालीमा नृत्य : चार चार मात्रा गरी तबला या ढोलकमा बजाइने ताललाई कहरवा ताल भनिन्छ । यो आठ मात्राले बनेको हुन्छ । यसलाई लोकगीतमा ख्याली, समला र सेलोको नामले समेत चिनिन्छ । यसमा दुईओटा विभाग हुन्छन् । चार, चार मात्रा गरी यसको एक ताली र एक खाली हुन्छ । यस तालमा थुप्रै लोकगीत गाउने, बजाउने र नृत्य गर्ने गरिएको पाइन्छ ।
जस्तै : ख्याली, चुट्का, तामाङ सेलो आदि

कहरवा ताल (तबलामा बजाइने)

| | | | | | | | | | |
|-------------|----|----|----|----|---|---|----|----|-----|
| मात्रा : | १ | २ | ३ | ४ | । | ५ | ६ | ७ | ८। |
| ढेका : | धा | गे | नी | ती | । | न | कि | धि | ना। |
| ताल चिह्न : | x | | | | | 0 | | | |

आठ मात्राको ताल (मादलमा बजाइने)

| | | | | | | | | | |
|--|---|----|---|----|-----|----|---|----|-----|
| | । | धी | - | धी | ती। | ना | क | धी | ना। |
| | x | | | | | 0 | | | |

आठ मात्राको सेलो ताल (डम्फुमा बजाइने)

| | | | | | | | | | | | |
|--------|---|--------|-----|-------|--------|-----|-------|-------------|---|---|---|
| मात्रा | । | १ | २ | ३ | ४ | । | ५ | ६ | ७ | ८ | । |
| बोल | । | धुम् - | पाक | धुम्। | धुम् - | पाक | धुम्। | ताल चिह्न : | | | |
| | x | | | | | 0 | | | | | |



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । झ्याउरे नृत्य र चारचार मात्राको तालीमा नृत्य पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) झ्याउरे गीतमा चारचार मात्राको तालीमा नृत्य अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

नृत्य र अभिनय (Dance and Acting)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) आफूले सिकेका लोकगीतहरूको परिचय दिन र ती गीतमा हाउभाउ र मुद्रासहित नृत्य गर्न
- (ख) चार मात्रा र छ मात्रालाई हात र खुट्टाले ताल मिलाई नृत्य गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) लोक नृत्य भनेको के हो ?
- (ख) लोक नृत्यको के महत्त्व रहेको छ ?
- (ग) कस्तो नृत्यलाई झ्याउरे नृत्य भनिन्छ ?
- (घ) चार मात्रा र छ मात्रालाई हात र खुट्टाले ताल मिलाई अभ्यास गरी देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारूले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारूले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । लोक नृत्यको परिचय, महत्त्व र चार मात्रा र छ मात्रालाई छलफल प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै चार मात्रा र छ मात्रालाई हात र खुट्टाले ताल मिलाई नृत्य अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस र लेखन लगाई जाँचिदिनुहोस् । नजानेका सिकारूलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



अभिनय

कार्ड नं. ७४
तह ३



२ घ.
२४ मि.

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

अभिनय : आफूभित्रको भावनालाई शरीर, भाषा, गरगहना आदिको माध्यमबाट प्रस्तुत गर्ने कलालाई अभिनय भनिन्छ । अरुका सुख दुःख, राम्रा, नराम्रा विषय, घटना, कल्पना वा वास्तविक चरित्रमा आफूलाई डुबाएर कलाकारले अभिनय गर्ने गर्छ । हाम्रा वरपर रहेका विभिन्न जनावर, चराचुरुगी र मानिसका आवाज, बानी बेहोरालाई हामी थाहै नपाई नक्कल गरिरहेका हुन्छौं । चलचित्र हेर्दा त्यसका नायक नायिकाले कुनै चरित्रलाई लिएर जुन अभिनय गरिरहेका हुन्छन् । त्यो हेर्दा हामीलाई समय बितेको थाहै हुँदैन । कलाकारको अभिनयमार्फत कुनै पनि चरित्रको पीडा, रिस, खुसी, प्रेम, क्रोध, डर आदि भावलाई दर्शकले आफैँमा परेको हो कि ? भन्ने महसुस गर्ने गर्छन् । अभिनयलाई नृत्यकै एउटा अङ्गका रूपमा समेत लिने गरिन्छ । शास्त्रअनुसार अभिनयलाई आङ्गिक, वाचिक, आहार्य र सात्त्विक गरी चारप्रकारमा विभाजन गरिएको पाइन्छ ।

आङ्गिक अभिनय : शरीरका विभिन्न अङ्गको सञ्चालनबाट कुनै वस्तु वा चरित्रको क्रियाकलापलाई प्रस्तुत गर्नुलाई आङ्गिक अभिनय भनिन्छ । उदाहरणका लागि औँसीको साँभमा भैलेनी समूह जब घर घर गई आँगनीमा नृत्य गर्दै हुन्छन् । तब उनीहरूले विभिन्न आकारको समूह बनाएर शब्दले मागेअनुसारको हस्त मुद्राले आँगनी, दियो, कुचाको सङ्केतमा बडारी कुँडारी भाव, आकाशतिर हात, गर्धन, आँखाले देखाएर औँसीको रातलाई देखाउने भाव, टाउको भुकाएर दुवै हातका बुढी र कान्छी औँलाले गाईलाई सङ्केत गर्ने आदि जस्ता नृत्य भावमा वाचिक अभिनय गरेको देखिन्छ ।

वाचिक अभिनय : बोलीको प्रयोगद्वारा प्रस्तुत गरिने भाव वा अभिव्यक्तिलाई वाचिक वा भाषिक अभिनय भनिन्छ । भैलो गीतमा कलाकारले माथि उल्लेख गरेजस्तो जसरी आङ्गिक अभिनयसँगै मुखबाट शब्दको उच्चारण वा गीत गाइरहेको भाव प्रकट गर्नु । नाट्यमा कथा, विषयवस्तु र चरित्रअनुसारको अभिनयमा शब्दसहितको संवाद गरेर दर्शक सामु प्रस्तुत हुनु वाचिक अभिनयका उदाहरण हुन् ।

आहार्य अभिनय: जुन पात्र वा चरित्रको अभिनय गर्नु छ त्यहीअनुरूप कलाकारलाई शृङ्गार, वस्त्र, आभूषण आदिले सजाएर मञ्चमा उपस्थित गराई प्रस्तुत गरिने अभिनयलाई आहार्य अभिनय भनिन्छ । भैलोगीतमा गुन्युचोली, कम्मरमा पटुकी, कपालमा धागो, खुट्टामा पाउजू, कानमा भुम्का, घाँटीमा पोते र गहना, टाउकामा शिरफूल आदिमा कलाकार सजिनु आहार्य अभिनय हो ।

सात्त्विक अभिनय : अरुको सुख दुःख भावबाट मनुष्यको मन प्राकृतिक रूपले नै धेरै अभिभूत हुन जान्छ । त्यही भाव विशेषमा नै मन एकाग्र भई उत्पन्न हुने भाव वा अभिनयलाई सात्त्विक अभिनय भनिन्छ । यस अभिनयमा कलाकार कुनै चरित्रलाई लिएर यति डुब्छ कि उसले दर्शकलाई समेत आफ्नो भावमा डुब्न बाध्य बनाइदिन्छ । भैलोगीतमा कलाकारले आशिषु दिँदाको भाव, आँखामा आँसु पुछेर देखाएको भाव, खुसी व्यक्त गर्दा अनुहारमा आएको हाँसो, साक्षात् लक्ष्मीको आकृति बनाएर प्रस्तुत हुँदा घर मुली र उपस्थित दर्शकको हृदय र मस्तिष्कमा समेत उत्पन्न हुने श्रद्धाभाव सात्त्विक अभिनय हुन् ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । अभिनयको परिचय र प्रकार पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग छलफल प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) माता जानकी, गौतम बुद्ध, आदिकवि भानुभक्त आचार्य, पृथ्वीनारायण शाह, सहिद गङ्गालाल आदि कुनै एकको भूमिकामा एकल अभिनयको अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) माता जानकी र उनका सखी, गौतम बुद्ध र उनका चेला, भानुभक्त आचार्य र घाँसी संवाद, पृथ्वीनारायण शाहको दिव्य उपदेश र नेपाल एकीकरण, गङ्गालाललगायत चार सहिदको योगदान आदि भूमिकामा सामूहिक अभिनयको अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (घ) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र अभिनयको अभ्यासपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

नृत्य र अभिनय (Dance and Acting)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) अभिनयको सामान्य परिचय दिन
- (ख) आफ्नो कक्षाको कुनै पनि पाठ्यपुस्तकका कथावस्तुमध्ये कुनै एकलाई एकल तथा समूहमा अभिनय गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) अभिनय भनेको के हो ?
- (ख) अभिनय कति प्रकारका हुन्छन् र ती के के हुन् ?
- (ग) वाचिक अभिनयको परिचय दिनुहोस् ।
- (घ) कुनै एउटा विषयमा अभिनय गरी देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालेसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । अभिनयको परिचय र प्रकार छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै सिकाइ सामग्रीमा भएको कुनै कथावस्तुलाई सामूहिक वा एकल अभिनयको अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई जाँचिदिनुहोस् । कुनै कथावस्तुमा अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



स्थानीय लोक नृत्य

कार्ड नं.

७५

तह ३



२ घ.

२४ मि.

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

नृत्य : नाच्नु भनेको नृत्य गर्नु हो । स्वर, ताल र लयको सन्तुलनमा नाँच्दा नृत्य रमाइलो र व्यवस्थित हुन्छ । नाच्नु प्राकृतिक स्वभाव वा गुण हो । यसमा नृत्यकलाको विशेष ज्ञान हुनै पर्छ भन्ने छैन । स्वर, ताल र लयले युक्त गीतको भावानुसार हाउभाउ, वेशभूषा र अभिनयसहित शरीरका अङ्ग, प्रत्यङ्गको सञ्चालनबाट प्रस्तुत गरिने सुन्दर कलालाई नृत्य भनिन्छ । सङ्गीतको साथमा शरीरका अङ्गलाई सुन्दर मुद्रासहित कलात्मक ढङ्गबाट प्रदर्शन गर्ने कला नृत्य हो ।

स्थानीय नृत्यको परिचय : स्थानीयस्तरमा विभिन्न लोक लयका गीत गाइन्छन् । तिनै लोकगीत, लोकबाजाका आधारमा गरिने नृत्य स्थानीय नृत्य हुन् । कौडा, भ्याउरे, मारुनी, मयूर, सोरठी, धिमे, तामाड, भोजपुरी, मैथिली, थारु, सङ्गीनी, भाँगाड, टप्पा, देउडा, हुडकेली आदि स्थानीय नृत्य हुन् । यीमध्ये यहाँ कौडा नृत्यको परिचय दिइएको छ :

कौडा नृत्यको परिचय : कौडा गुरुड तथा मगर समुदायको प्रचलित लोकनृत्य हो । यो नाच पश्चिम नेपालका पाल्पा, नवलपरासी, तनहुँ, स्याङ्जा, लम्जुङ र गोर्खा जिल्लामा प्रचलित छ । यो नाच एक प्रकारको धार्मिक तथा सामाजिक लोकनाच हो । यसमा युवायुवती मिलेर माया पिरतीका गीत गाउने र नाच्ने प्रचलन रहेको छ ।



शृङ्गार, वेशभूषायुक्त नृत्य/अभिनयको परिचय पात्र वा चरित्रको आचरण र जीवन शैलीलाई अनुकरण गर्ने कला अभिनय हो । नृत्य तथा अभिनयको प्रकृतिअनुसार विभिन्न साधन तथा वस्तुको प्रयोग गरेर मुहारलाई सुन्दर ढङ्गले सजाउनु शृङ्गार हो । प्रायः गाजल, टीका, लाली, पाउडर आदिले मुहारको शृङ्गार गर्ने गरिन्छ । मुहारको शृङ्गार सँगसँगै वेशभूषाको पनि आवश्यकता पर्छ । नृत्य तथा अभिनयको प्रकृतिअनुसार विभिन्न जातजातिका संस्कृति र पात्र वा चरित्रसँग सम्बन्धित चौबन्दी, गुन्यु, चोलो, पटुकी, घलेक, साडी, पछ्यौरा, दौरा सुरुवाल, ढाका टोपी, कछाड, स्टकोट, गलबन्दी आदिको पहिरन गर्नु वेश हो । त्यहीअनुसारको ढुङ्ग्री, भुम्का, फुली, चुरापोते, बाला, तिलहरी, मारवाडी, शिरबन्दी आदिको पहिरन गर्नु भूषा हो । शृङ्गार, वेशभूषा आदिले नृत्य तथा अभिनयलाई पूर्णता दिन्छ । समाजमा रहेका हरेक मानिसका आआफ्नै गुण, स्वभाव, भावना, चरित्र, जिम्मेवारी र भूमिका हुन्छन् । यी विविध पक्षको अनुकरण गरेर शृङ्गार, वेशभूषाले युक्त शरीरका अङ्ग, उपाङ्ग, प्रत्यङ्ग, दृष्टि, मुद्रा र सङ्केत आदिलाई अभिव्यक्त गर्ने कलालाई आहार्य अर्थात् शृङ्गार अभिनय भनिन्छ ।



२. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । स्थानीय लोक नृत्य र शृङ्गार पाठ पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो, छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराबारे सहजकर्तासँग छलफल र प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) इन्टरनेटको प्रयोग गरी लोक नृत्यको भिडियो अवलोकन गर्नुहोस् । उक्त नृत्यको अभ्यास कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- (ग) आआफ्नो स्थानीयस्तरमा प्रचलित स्थानीय लोकनृत्यको अभ्यास गर्नुहोस् ।
- (ग) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र स्थानीय लोक नृत्य अभ्यासपछि कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

नृत्य र अभिनय (Dance and Acting)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) स्थानीय नृत्यको परिचय दिन
- (ख) शृङ्गार वेशभूषायुक्त नृत्य/अभिनयको परिचय दिन र कुनै एउटा चरित्रलाई लिएर अभ्यास गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) स्थानीय लोक नृत्य भनेको के हो ?
- (ख) स्थानीय लोक नृत्यका प्रकार के के हुन् ?
- (ग) स्थानीय लोक नृत्यको किन महत्त्व छ ?
- (घ) सामूहिक वा एकल स्थानीय लोक नृत्य गरी देखाउनुहोस् ।

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालेसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । स्थानीय लोक नृत्यको परिचय, प्रकार, महत्त्व र नृत्यका लागि शृङ्गारको आवश्यकता र महत्त्व छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै एकल वा सामूहिक रूपमा अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई जाँचिदिनुहोस् । सामूहिक वा एकल लोक नृत्यको अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



आधुनिक र शास्त्रीय नृत्य र हस्त मुद्रा

कार्ड नं. ७६
तह ३



२ घ.
२४ मि.

१. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

(क) लोक नृत्य : हाम्रो समाजमा विभिन्न जातजातिका मानिस बसोबास गर्छन् । ती जाति वा समुदायको परम्परागत धर्म, संस्कृति, रीतिरिवाज र मान्यताअनुसार आआफ्नै किसिमका कला प्रस्तुत गर्ने र मनोरञ्जन गर्ने चलन हुन्छ । त्यही मनोरञ्जनअन्तर्गत लोक नृत्य पर्छ । आआफ्नो स्थान, वेशभूषा, धर्म, संस्कार र संस्कृतिसँग आबद्ध रहेर गरिने नृत्यलाई लोक नृत्य भनिन्छ । हिमाल, पहाड, तराई, काठमाडौं उपत्यकालगायत नेपालका विभिन्न स्थान र भूगोलमा बसोबास गर्ने जातजातिका आआफ्नै नृत्यशैली छन् । नृत्यमा शृङ्गार, हाउभाउ र वेशभूषाको प्रधानता रहन्छ । यसका आफ्नै मौलिकता र लोक व्यवहारमा आधारित नियम हुन्छन् । भूयाउरे, मारुनी, सोरठी, धिमे, कौडा, तामाड, भोजपुरी, मैथिली, थारु, सङ्गिनी, भाँगड, टप्पा, देउडा, हुड्केली आदि लोक नृत्यका उदाहरण हुन् ।

(ख) आधुनिक नृत्य (Modern dance): समयसापेक्ष परिवर्तन हुँदै नयाँ नयाँ रूपमा आउने नृत्य आधुनिक नृत्य हुन् । यस्ता नृत्य देश, काल, समय, परिस्थिति र दर्शकका मागसँगै बदलिइरहन्छ र नयाँ नयाँ रूपमा प्रस्तुत हुन्छन् । आधुनिक नृत्यको सिर्जनाको आधार लोक र शास्त्रीय नृत्य गरी दुई प्रकारका छन् । लिрикल हिप पप, लिрикल बि बोइड, लिрикल कन्टेमपोरी नृत्य आधुनिक नृत्यका उदाहरण हुन् । यसमा प्रत्येक शब्दको अर्थमा केन्द्रित रहेर नृत्य प्रस्तुत गरिन्छ ।

(ग) शास्त्रीय नृत्य (Classical dance): गुरु परम्पराबाट विकसित भई विभिन्न नियम र अनुशासनको सीमामा रहेर निर्धारित सङ्गीत र अङ्गमुद्रासहित प्रस्तुत गरिने नृत्य शास्त्रीय नृत्य हो । यसको रचना विभिन्न अङ्ग, सुर, ताल, लय, मात्रा, मुद्रा, अभिनय आदिका सीमामा रहेर गरिएका हुन्छ । यसप्रकारका नृत्यको रचना सङ्गीतको तालअनुसार अङ्ग सञ्चालन गरी निश्चित परिधिमा बाँधिँएको हुन्छ ।



नृत्यमा हाउभाउ र मुद्राको अभ्यास : हाउभाउ तथा मुद्रा नृत्यका अलङ्कार हुन् । यिनले नृत्यमा आकर्षण पैदा गर्ने, कलात्मकता ल्याउने र सौन्दर्य थप्ने कार्य गर्छन् । नृत्य तथा नाटकमा हात तथा खुट्टाका विभिन्न मुद्राको प्रयोग गरिन्छ । यसलाई हस्त मुद्रा र पाद मुद्रा भनिन्छ । यस्ता मुद्रा विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । विशेष गरी यी मुद्रा शास्त्रीय नृत्यमा बढी प्रयोग हुने गर्छन् ।



नृत्यमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भूमिका हस्तमुद्राको हुन्छ । नृत्य गर्नेले हात र औंलाबाट विभिन्न मुद्रा बनाएर आफ्नो भाव प्रकट गर्छन् । गीतको बोलअनुसारका फूल, पानी, भरना, बाटो, पशुपन्छी इत्यादिका भाव हातको मुद्राबाट दर्शकसामु बुझाउने कार्यलाई हस्तमुद्रा भनिन्छ । हामीले हाम्रा दैनिक कार्यमा हातबाट धेरै कुराको सङ्केत गरिरहेका हुन्छ । नृत्यमा पनि हातको सञ्चालनद्वारा मुद्राको रचना हुन्छ । प्राचीन शास्त्रअनुसार मुद्रा धेरै प्रकारका हुन्छन् । दुवै हातबाट बुझाउने मुद्रालाई संयुक्त हस्तमुद्रा भनिन्छ । एउटा हातबाट बुझाउने मुद्रालाई असंयुक्त हस्तमुद्रा भनिन्छ । तीमध्ये केही मुद्रा हेरौं र अभ्यास गरौं :

(क) पताक: यो मुद्रा नृत्यमा आशीर्वाद दिन, शपथ लिन, निषेध गर्न, ढोका बन्द गर्न आदिमा प्रयोग गरिन्छ ।

(ख) शिखर: यो मुद्रा कामदेव, धनुष पकडिएको अवस्था, प्रश्न सोध्न, आलिङ्गन आदि भावमा प्रयोग गरिन्छ ।

(ग) सूची: यो मुद्रा चक्रलाई देखाउन, कपालका केम्प्रा देखाउन, केही कुरालाई सङ्केत गर्ने आदि भावमा प्रयोग गरिन्छ ।

(घ) अलपदम: यो मुद्रा फक्रिएको फूल (कमलको फूल) देखाउन, प्रश्न सोध्न, सुन्दरता बुझाउन, आफ्नो गाउँ परिवेश देखाउने आदि भावमा प्रयोग गरिन्छ ।



पताक

शिखर

सूची

अलपदम

संयुक्त मुद्रा :

(क) कपोत: यो मुद्रा विनम्रतापूर्वक नमस्कार, एकताको भाव, आज्ञाकारी, सम्मान, शान्ति, आदरपूर्वक केही कुराको स्वीकार अथवा ग्रहण आदि भावमा प्रयोग गरिन्छ ।

(ख) उत्सङ्ग: यो मुद्रा अङ्कमाल गर्न, लज्जा, आभूषण आदि भावमा प्रयोग गरिन्छ ।



३. सिकाइ क्रियाकलाप

- (क) सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिक्नुपर्ने कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले सुनाएको पनि सुन्नुहोस् । लोक नृत्य, शास्त्रीय नृत्य, आधुनिक नृत्य र नृत्यमा हाउभाउ र मुद्रा पढेर तपाईंले के सिक्नुभयो छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग छलफल प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- (ख) स्थानीयस्तरमा नाचिने लोकनृत्य कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् । यसरी नृत्य गर्दा सम्भव भएसम्म स्थानीय लोकबाजा बजाई लोकगीतमा नृत्य गर्नुहोस् ।
- (ग) इन्टरनेटको प्रयोग गरी आधुनिक नृत्यको भिडियो अवलोकन गर्नुहोस् । उक्त नृत्यको अभ्यास कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- (घ) इन्टरनेटको प्रयोग गरी शास्त्रीय नृत्यको भिडियो अवलोकन गर्नुहोस् । उक्त नृत्यको अभ्यास गर्नुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- (ङ) कार्ड पढेर छलफल गरिसकेपछि र कार्डलाई पहिलाकै स्थानमा राख्नुहोस् ।

३. विषय क्षेत्र

नृत्य र अभिनय (Dance and Acting)

४. सिकाइ उपलब्धि

- (क) शास्त्रीय तथा परम्परागत नृत्य लोक नृत्य र आधुनिक नृत्यको परिचय र महत्त्व बताउन
- (ख) हस्त मुद्राहरूको प्रयोग गर्दै हाउभाउसहित नृत्य गर्न

५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको कार्डको अध्ययनबाट तपाईंले के के सिक्नुभयो ? स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् । त्यसका लागि तल सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

- (क) आधुनिक नृत्य भनेको के हो र कसरी गरिन्छ ?
- (ख) शास्त्रीय नृत्य भनेको के हो र कसरी गरिन्छ ?
- (ग) हस्तमुद्रा कुन कुन हुन् ?
- (घ) शास्त्रीय नृत्यको अभ्यास गरी देखाउनुहोस् ?

६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

कार्डको सिक्नुपर्ने विषयवस्तु सिकारुले पालैसँग पढ्ने र छलफल गर्ने वातावरण बनाउनुहोस् । सिकारुले नबुझेका कुरा प्रस्ट बनाउनुहोस् । लोक नृत्य, आधुनिक नृत्य, शास्त्रीय नृत्य र नृत्यमा हाउभाउ र मुद्रा छलफल र प्रश्नोत्तरका माध्यमबाट प्रस्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै लोक नृत्य, शास्त्रीय नृत्य, आधुनिक नृत्य र नृत्यमा हाउभाउ र मुद्रा अभ्यास गराउनुहोस् । सिकाइ मूल्याङ्कनका प्रश्न सोध्नुहोस् र लेखन लगाई जाँचिदिनुहोस् । लोक नृत्य, शास्त्रीय नृत्य, आधुनिक नृत्य र नृत्यमा हाउभाउ र मुद्रा सहितको नृत्य अभ्यास गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । नजानेका सिकारुलाई पुनः पृष्ठपोषण दिई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।