शिक्षक निर्देशिका

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला

कक्षा ४

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

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

© पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतिबिना यसको पूरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधनमा उतार्न वा अन्य रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन । पाठ्यपुस्तक सम्बन्धमा सुझाव भएमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्रमा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ ।

प्रथम संस्करण : **वि.सं. २०८०**

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

मुद्रक तथा वितरक : **सहयात्रा प्रिन्टर्स एण्ड पब्लिसर्स प्रा. लि.**
बिराटनगर, मोरङ
मो. ९८५२०२६०९४, ९८५११९७६६५,
९८५२०३००९४

प्राक्कथन

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

यस शिक्षक निर्देशिकाको लेखन तथा सम्पादन श्री पुष्प थापा मगर, श्री सपना श्रीवास्तव, डा पार्वती घिमिरे, महिमा सिह, श्री सुमन बज्राचार्य र श्री सुमन सिलवालबाट भएको हो । निर्देशिकालाई यस रूपमा ल्याउने कार्यमा केन्द्रका महानिर्देशक श्री बैकुण्ठ अर्याल, विषय समितिका पदाधिकारी प्रा.डा रामकृष्ण मर्हजन, श्री इन्दिरा पन्त, प्रकाश मर्हजन, नारायण मर्हजन, प्रदिप बोम्जन, श्री रेनुका पाण्डे भुसाल, श्रीहरी श्रेष्ठ, प्रा. डा. श्यामकृष्ण मर्हजन र युवराज अधिकारीको योगदान रहेको छ । यस निर्देशिकाको कला सम्पादन श्री श्रीहरि श्रेष्ठबाट र भाषा सम्पादन श्री इन्दु खनाल र चिनाकुमारी निरौलाबाट भएको हो । यस निर्देशिकाको विकास तथा सम्पादन कार्यमा संलग्न सबैप्रति पाठ्यक्रम विकास केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्छ ।

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

सिकाइ सहजीकरणका क्रममा शिक्षकलाई निरन्तर सहयोग पुऱ्याउने हेतुले यस निर्देशिकाको विकास गरिएको छ । कक्षामा सबै प्रकारका क्षमता भएका विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धिलाई वैयक्तिक रूपमै आकलन गर्न सहज होस भन्ने ध्येय यस निर्देशिकाको रहेको छ । सिकाइ र विद्यार्थीको जीवन्त अनुभवबिच तादात्म्य कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न शिक्षकको भूमिका सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्धक र खोजकर्ताका रूपमा रहनो अपेक्षा यस निर्देशिकाले गरेको छ । यस निर्देशिकालाई समयसापेक्ष अझ परिष्कृत गर्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत विशेष भूमिका रहने हुँदा सम्वद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

निर्देशिका प्रयोगका लागि मार्गदर्शन

यो निर्देशिका आधारभूत तहको स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाको पाठ्यक्रममा आधारित भएर पाठ्यपुस्तकको व्यवहारिक प्रयोग गर्ने हेतुले विकास गएिको छ । सम्बन्धित कक्षाका सिकाइ सक्षमता र सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउन र पाठ्यपुस्तकको प्रयोगलाई मार्गदर्शन गर्न शिक्षक निर्देशिका तयार पारिएको छ । पाठ्यक्रमले स्वस्थकर व्यवहार र जीवनशैली, शारीरिक क्रियाकलाप तथा खेलकुद र योग, दृश्यकला एवम सङ्गीतका माध्यमबाट शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक तथा सिर्जनात्मक पक्षको विकास गराई स्वस्थ, तन्दुरूस्त, सक्रिय र सिर्जनशील किशोरकिशोरी तयार गर्ने उद्देश्य लिएको छ। यस निर्देशिकामा सो उद्देश्य हासिल गराउने खालका सिकारू तथा सामग्री केन्द्रित सिकाइ क्रियाकलापमा जोड दिइएको छ ।

शिक्षक निर्देशिकाको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने मुख्य मार्गदर्शनलाई निम्नानुसार उल्लेख गरिएको छ ।

१. प्रत्येक सिकाइ क्रियाकलाप पूर्णतया पाठ्यक्रमका सक्षमता र सिकाइ उपलब्धिमा आधारित हुनुपर्ने छ। पाठ्यक्रमका आधारमा थप पाठ्य तथा सन्र्दभ सामग्रीको निर्माण र प्रयोग समेत गर्न सकिने छ ।

२. विद्यार्थीलाई गरेरै सिक्ने र सिर्जनशील कार्य गर्न प्रोत्साहन गर्ने वातावरण निर्माण गर्नुपर्ने छ। सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापलाई विविधतापूर्ण बनाउनु पर्ने छ। क्रमिक रूपमा सिक्दै सुधार्दै जाने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । सिकारुको सिकाइ स्तर, क्षमता र अवस्था पहिचान गरी उपयुक्त सिकाइ रणनीति अपनाउनुपर्ने छ ।

३. यो विषयको पाठ्यक्रमका सक्षमता र कार्यघण्टाका आधारमा चार विषयक्षेत्रको सिकाइ सहजीकरण योजना बनाउँदा एकीकरण गर्न सकिने विषयवस्तु पहिचान गरी विषयगत विज्ञताका आधारमा विषय शिक्षक तथा स्रोत शिक्षकबाट सिकाइ योजना तयार गरी सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्ने छ ।

४. पाठ्यपुस्तकमा विद्यार्थीले हासिल गर्नुपर्ने सक्षमता, सिकाइ उपलब्धि र व्यवहार कुशल सिपसमेत हासिल हुने गरी पाठगत क्रियाकलाप, प्रयोगात्मक कार्य, परियोजना तथा सामुदायिक कार्य दिइएका छन । त्यस्ता क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा विषयवस्तुको प्रकृतिअनुसार विद्यालय र समुदायमा सजिलै प्राप्त हुने, कम खर्चमा सङ्कलन र निर्माण गर्न सकिने शैक्षणिक सामग्री प्रयोग गर्नुपर्ने छ ।

५. यस विषय पूर्णतः व्यवहारिक र प्रयोगात्मक विषय भएकाले उपयुक्त शिक्षण विधि,

कला कौशल, शैक्षणिक सामग्रीको प्रयोग गरी प्रभावकारी सिकाइ क्रियाकलापद्वारा विद्यार्थीलाई सक्रिय बनाएर "गरेर सिक्ने" अवसर प्रदान गर्नुपर्ने छ ।

६. सिकाइ सहजीकरण गर्दा सुरुमा शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाअन्तर्गतका योग, ध्यान, गायन वादन, नृत्य, अभिनय, रङकार्य, कोलाज र छपाइ जस्ता क्रियाकलापलाई सुरुआती क्रियाकलाप र रणनीतिका रूपमा प्रयोग गरेर क्रमश : सम्बद्ध विषयवस्तुको ज्ञान, धारणा र सिप विकास हुने क्रियाकलाप गराउनुपर्ने छ ।

७. सिकाइलाई व्यावहारिक जीवनोपयोगी बनाउन शिक्षकले पाठ्यपुस्तकका अलावा अन्य थुप्रै सन्दर्भ सामग्री, स्रोत सामग्री, शैक्षणिक सामग्रीको प्रयोगमा जोड दिनुका साथसाथै कक्षाकोठाको बसाइ व्यवस्थापनलाई सहज र लचिलो बनाउनुपर्ने छ ।

८. सिकारुको सिकाइ स्तर र सिक्ने गति अनुकूल सिकारुलाई 'सहकार्य', 'सहयोग' र 'सहसिर्जना' रणनीतिबाट क्रमिक रूपमा सिक्ने, सिकाउने र स्तर सुधार्दै जाने अवसर प्रदान गर्ने खालका रचनात्मक क्रियाकलाप गराउनुपर्ने छ ।

९. सिकाइका क्रममा पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका व्यवहारकुशल सिपसमेत हासिल हुने गरी विषयवस्तुसँग एकीकरण र अन्त्यरसम्बन्धित गरी सिकाइ सहजीकरण गर्नुपर्ने छ ।

१०. क्रियाकलापका क्रममा विद्यार्थीको क्रिया, जिज्ञाशा, सहभागिताको अवलोकन गर्दै निरन्तर पृष्ठपोषण र थप सहयोग गर्नुपर्ने छ । विद्यार्थीको मूल्याङ्कनका लागि पाठमा सुझाइएका मूल्याङ्कनका तरिकाबाहेक अवलोकन फाराम, रुजु सूची, रुब्रिक्स, आत्ममूल्याङ्कन, सहपाठी मूल्याङ्कन, अभिभावक प्रतिक्रिया जस्ता साधनको समेत प्रयोग गर्नुपर्ने छ ।

११. मूल्याङ्कन गर्दा सिकाइ स्तर सुधार्नु पर्ने विद्यार्थीलाई सुधारात्मक सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी गराई उनीहरूकै स्तर र गतिमा सिक्ने र सुधार गर्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्ने छ ।

१२. आन्तरिक र बाह्य मूल्याङ्कनका आधार र विधिको प्रयोग गरी हरेक सिकारुको मूल्याङ्कनका विविध पक्षको अभिलेख व्यवस्थापन गर्नुपर्ने छ र आवश्यकताअनुसार सिकारु, अभिभावक र विद्यालयमा उपलब्ध गराउनुपर्ने छ ।

१३. शिक्षक निर्देशिकामा प्रस्तुत सिकाइ सामग्री, विधि, सिकाइ क्रियाकलाप र मूल्याङ्कनका तरिकाका अतिरिक्त विद्यार्थीको रूचि, स्तर, क्षमता, उपलब्ध साधनस्रोत तथा स्थानीय परिवेश र आवश्यकता अनुकूल हुने गरी अन्य सामग्री, विधि, सिर्जनात्मक सिकाइ क्रियाकलाप र मूल्याङ्कनका तरिका पनि अपनाउनुपर्ने छ ।

१४. परियोजना कार्य र प्रतिवेदन तयार गर्दा परियोजनाको प्रकृतिअनुसार तपसिलका चरणमा गराउनुहोस् ।

१. शीर्षक	५. सामग्री
२. पृष्ठभूमि	६. कार्यवधि
३. उद्देश्य	७. सिकाइ
४. समयसीमा	८. निष्कर्ष

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

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

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

(ख) न्यून दृष्टियुक्त अपाङ्गता (Partial sighted)

- खुला आँखाले औषधीको प्रयोग, शल्यचिकित्सा वा चस्मा प्रयोग जस्ता उपचारबाट

पनि १० देखि २० फिट सम्मको दुरीबाट हातको औँला छुट्याउन बाधा हुने अवस्था न्यून दृष्टिविहीन अपाङ्गता हो ।

- यस्ता विद्यार्थीलाई सकभर उज्यालो बढी भएको र लेख्ने बोर्डको नजिकैको सिटमा बस्न लगाउनुहोस् ।
- बोर्डमा लेख्दा आवाज बुझिने गरी केही ठुलो अक्षरमा लेख्ने गर्नुहोस् ।
- आवाजरहीत भिडियो प्रदर्शन गर्दा समानान्तर रूपमा व्याख्यात्मक विधि समेत अपनाउनुहोस् ।

(ग) बहिरा अपाङ्गता (Deaf)

- सुनाइका अङ्गको बनावट एवम् स्वरको पहिचान, स्थान, उतारचढाव तथा स्वरको मात्रा र गुण छुट्याउने ज्ञानेन्द्रिय कार्यमा भएको विचलनबाट ध्वनिको तिष्णता ८० डेसिबलभन्दा माथिको ध्वनि सुन्न नसक्ने अवस्था बहिरा अपाङ्गता हो ।
- सञ्चारका लागि साङ्केतिक भाषा प्रयोग गर्नुहोस् ।
- बहिरा विद्यार्थीका लागि दोभासेको मद्दत लिई साङ्केतिक भाषामा सहज शब्दावली प्रयोग गरेर अन्त्यरक्रियात्मक विधि अपनाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई कम्पन र तरङ्ग प्रसारणका बारेमा जानकारी दिन कम्पनको स्पर्श गराउनु राम्रो हुन्छ ।

(घ) सुस्त श्रवण अपाङ्गता (Hard of hearing)

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

(ङ) श्रवण दृष्टिविहीन अपाङ्गता Deaf blindness)

- श्रवण र दृष्टिसम्बन्धी ज्ञानेन्द्रियको विचलनबाट व्यक्तिको सञ्चार, दृष्टि, चाल र विकासोन्मुख कार्य गर्न बाधा हुने अवस्था श्रवण दृष्टिविहीन अपाङ्गता हो ।
- यस्ता विद्यार्थीहरूलाई नियमित कक्षाकोठामा राखेर अध्यापन गराउन त्यति व्यवहारिक हुँदैन ।
- विद्यार्थीलाई स्पर्श सञ्चारको विधि अपनाउनुपर्छ ।

(च) स्वर वा बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता (Speech disability)

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

(छ) बौद्धिक अपाङ्गता (Intelectual disability)

- कुनै व्यक्तिमा उमेरको वृद्धिसँगै बौद्धिक सचेतनाको विकासमा बाधा उत्पन्न भई उमेर सापेक्ष बौद्धिक विकास नभएका वा ढिलो विकास भएका कारणले उमेर वा वातावरण सापेक्ष क्रियाकलाप गर्न बाधा हुने अवस्थालाई बौद्धिक अपाङ्गता भनिन्छ र यसमा क्रोमोजोम २१ भएको विचलनबाट हुने डाउन सिन्ड्रोमसमेत पर्छन् ।
- यस्ता विद्यार्थीलाई समूहमा चार्ट तथा मोडेल वितरण गरी अध्यापन गराउने विधि अपनाउन सकिन्छ जुन सामान्य अवस्थाका विद्यार्थीलाई मात्र सम्भव हुन्छ ।
- अति अशक्त अवस्थाका विद्यार्थीहरूलाई छुट्टै पाठ्यक्रम तथा मूल्याङ्कन पद्दतिको आवश्यकता पर्छ ।

(ज) अटिज्म अपाङ्गता (Autism spectrum conditions)

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

(झ) मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता (Psychosomatic disability)

- मस्तिष्क र मस्तिष्कमा भएको चोटपटक, वंशानुगत गुण वा मनोगत विचलनका कारण मानसिक अङ्गहरूको कार्यमा आएका अन्त्यक्रिया तथा सचेतन, अभिमुखीकरण, स्फूर्ति, स्मरण शक्ति, भाषा, गणना जस्ता मानसिक कार्य सम्पादनका क्रममा रहने बाधाका कारणले उमेर र परिस्थितिअनुसार व्यवहार गर्न कठिनाइ हुने अवस्था मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता हो ।
- कुनै ठुलो घटनामा परेका र आफन्त गुमाएका बालबालिकालाई अस्थायी रूपमा समेत यस्तो विक्षिप्तताको अवस्था हुन सक्छ ।
- शिक्षकले मायालु व्यवहार गरेर सिकाउँदा यस्ता बालबालिकाले अरूसरह सिक्न सक्छन् र उनीहरूको विक्षिप्ततासमेत बिस्तारै कम हुँदै जान्छ ।
-

(ञ) हेमोफिलिया (Hemophilia) अपाङ्गता

- अनुवंशीय असरका कारण व्यक्तिको रक्तकणिकामा हुने फ्याक्टरको मात्रामा भएको कमीबाट रक्तकणिकामा विचलन आई रगत जम्ने कार्यमा समस्या उत्पन्न हुने शारीरिक अवस्था नै हेमोफिलिया अपाङ्गता हो ।
- यस्ता विद्यार्थीलाई कुनै प्रकारको चोटपटक लाग्न वा शारीरिक तनाव दिनुहुँदैन ।
- प्लेटलेट्सको विचलनबाट हेमोफिलिया हुने हुँदा यस बारेमा गुगल र युट्युबमा खोजी गरी सामग्री डाउनलोड गर्न र जानकारी लिन लगाउनुहोस् ।

(ट) शारीरिक अपाङ्गता (Physical disability)

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

(ठ) बाल पक्षघात (पोलियो) (Poliomyelitis)

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

(ड) शारीरिक अङ्गविहीन अपाङ्गता (Amputation)

- चोटपटकमा उपचार हुन नसकी, अर्बुद रोगका कारण वा दुर्घटना वा प्रकोपमा परी व्यक्तिको हात, गोडा वा हातगोडा दुवै वा हातगोडाका केही अंश शरीरबाट छुट्टिएर पुनः सो प्रत्यायोजन हुन नसकी अङ्गविहीन भएको अवस्था शारीरिक अङ्गविहीन अपाङ्गता हो ।
- कृत्रिम अङ्गको प्रयोगबाट सामान्य दैनिक जीवनका क्रियाकलाप सम्पादन सहज रूपमा गर्न सकिए पनि कृत्रिम अङ्गको गुणस्तरमा आर्थिक सामाजिक क्रियाकलापमा हुने क्रिया निर्भर रहन्छ ।
- यस्ता विद्यार्थीलाई समावेशी समूह बनाएर जोडीमा कार्य गर्न लगाउदा उपयुक्त हुन्छ ।
- शारीरिक अपाङ्गता भएका विद्यार्थीलाई असावधानीपूर्वक प्रयोगात्मक क्रियाकलाप गरेमा हुने सक्ने जोखिमसमेत बताउनुहोस् ।

(ढ) मांशपेशी विचलन अपाङ्गता (Muscular dystrophy)

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

(ण) मेरुदण्ड पक्षघात अपाङ्गता (Paraplegia) or Spinal Injury

- दुर्घटना वा कुनै कारणले मेरुदण्डको कुनै पनि भागमा चोटपटक लागी शरीरका अन्य

अङ्गहरूको सञ्चारमा मस्तिष्कसँग बाधा उत्पन्न भई शरीरको चाल, मांशपेशीको समन्वय र निष्कासन प्रणालीमा भएको अनियन्त्रणको अवस्था मेरुदण्ड पक्षघात अपाङ्गता हो ।

- मेरुदण्डको कुन भागमा चोटपटक लागेको हो त्यसका आधारमा शरीरको चाल, मांसपेशी र निष्कासन प्रणालीको नियन्त्रणको गम्भीरता निर्भर गर्छ ।
- यस्ता विद्यार्थीलाई अवरोधमुक्त, सजिलो डेस्क बेन्च तथा शौचालय पायक पर्ने गरी कक्षाकोठाको व्यवस्था गरिदिनुहोस् ।
- यस्ता विद्यार्थीलाई दिइएका चित्र अथवा अन्य कुनै कार्य भएको र नभएको अवलोकन गर्दा जोडी बनाएर छलफल गराउनुहोस् ।

(त) बाल मस्तिष्कघात अपाङ्गता (Cerebral palsy)

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

(थ) होचा पुड्का अपाङ्गता (Little people)

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

(द) निश्चित सिकाइ अपाङ्गता (Specific learning disability)

- यो मिश्रित अवस्था हो, जसमा व्यक्तिहरूलाई भाषाको प्रशोधन लिखित वा मौखिक गर्न कठिनाइ हुन्छ भने लेखाइ, वाचन, गणना, हिज्जे वा व्याख्या गर्ने सिपको स्मृतिमा बाधा हुन्छ। कक्षामा यस्तो सिकाइ ढिलाइ भएका विद्यार्थी भएमा पटक पटक दोहोऱ्याएर बुझाइदिनुहोस् ।

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

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

विषयसूची

एकाइ	विषयक्षेत्र र पाठ	पृष्ठ सङ्ख्या
१	व्यक्तिगत स्वस्च्छता	१
२	वातावरणीय सरसफाइ	११
३	खाना र पोषण	२५
४	रोग, धुम्रपान र मद्यपान	४०
५	सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	५५
६	कवाज र शारीरिक कसरत	६९
७	एथलेटिक्स र जिम्नास्टिक्स	८७
८	सधारण, स्थानीय र बल खेलहरू	१०३
९	योग	१२९
१०	रेखाचित्र र रङ	१४२
११	छपाइ र माटाको काम	१६३
१२	गायन र वादन	१७७
१३	नृत्य र अभिनय	२०७

एकाइ १

व्यक्तिगत स्वच्छता
(Personal Hygiene)

(क) परिचय

शरीरका बाहिरी अङ्गहरूको नियमित सरसफाइ गर्ने कार्य व्यक्तिगत स्वच्छता हो । यस एकाइमा शरीरको हेरचाह, सरसफाइ, हात धुने र दाँत माझ्ने तरिका, महिनावारीको परिचय जस्ता मुख्य विषयवस्तु समावेश गरिएको छ । सिकाइ सहजीकरणका क्रममा सञ्चार सिप, समालोचनात्मक सोच सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, सिकाइ सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिपसमेत हासिल हुने गरी सिकाइ विधि, रणनीति र कौशल समावेश गरिएको छ। पाठयक्रमले तोकेका सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउन उत्प्रेरित गर्ने खालका सुरुआती (Anticipative) क्रियाकलाप तथा ज्ञान, सिप र धारणा विकास हुने मुख्य क्रियाकलाप र अन्त्यमा मजबुतीकरण (Consolidation) क्रियाकलाप गराउन सकिने छ। यहाँ प्रस्तुत सिकाइ सामग्री, क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन विधि बाहेक विद्यार्थीको रुचि, स्तर, क्षमता, उपलब्ध साधनस्रोत, स्थानीय परिवेश अनुकूल हुने गरी सहजीकरणका अन्य तौरतरिका पनि अवलम्बन गर्न सकिने छ । सिकाइ क्रियाकलाप गराउँदा निर्माणात्मक मूल्याङ्कन गर्दै थप सहायता आवश्यक पर्ने सिकारुलाई उपचारात्मक सिकाइ क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ । यस एकाइबाट व्यक्तिगत स्वच्छताका उपायहरू अवलम्बन गर्न सक्ने सक्षमता हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि

१. शरीरको हेरचाह र सरसफाइको आवश्यकता बताउन
२. अनुहार, कपाल, हातगोडा र नङको सरसफाइ गर्न
३. हात धुने तरिका प्रदर्शन गर्न
४. उपयुक्त समयमा र उचित विधिबाट दाँत माझ्न
५. महिनावारीको परिचय दिन

(ग) पाठ्यवस्तुगत समय विभाजन

क्र.स.	पाठ्यवस्तु/विषयवस्तु	पृष्ठ सङ्ख्या	अनुमानित कार्यघण्टा (५)
१.	शरीरको हेरचाह र सरसफाइ	१-३	१
२.	हात धुने तरिका	४-५	१
३.	दाँत माझ्ने तरिका	६-७	१
४.	महिनावारीको परिचय	७-८	१
५.	प्रतिविम्बित सिकाइ, सिकाइ सम्वृद्धि, परियोजना कार्य र मूल्याङ्कन	८-९	१

दिन १ : शरीरको हेरचाह र सरसफाइ

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. व्यक्तिगत स्वच्छताको परिचय दिन
२. शरीरको हेरचाह र सरसफाइ गर्ने तरिका बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको नाम लेखिएको चित्र वा चार्ट
२. शरीरको हेरचाह र सरसफाइ गर्ने तरिका लेखिएको चार्ट, तालिका वा भिडियो क्लिप

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

- विद्यार्थीलाई आज पहिलो पाठ व्यक्तिगत स्वच्छता पढ्ने छौँ भनी जानकारी दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई कक्षाकोठाभित्र पङ्तिमा राखी पालैपालो उनीहरूको कपाल, अनुहार, हातगोडा र नङको सरसफाइ अवलोकन गर्नुहोस् ।
- कक्षाका केही विद्यार्थीलाई नमुनाका रूपमा अगाडि बोलाई उनीहरूले शरीरको हेरविचार कसरी गरेका छन् सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- पठ्यपुस्तकको पाना न. १ मा रहेका व्यक्तिगत सरसफाइ झल्कने चित्रहरूमा बालबालिका के गर्दैछन ? के तपाइँहरू पनि नियमित रूपमा शरीरको सरसफाइ र हेरचाह गर्नुहुन्छ भनी सोध्नुहोस् । विद्यार्थीले यस एकाइमा गर्नुपर्ने पाठसम्बद्ध मुख्य सिकाइ कार्य र परियोजना कार्यको जानकारी गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २: अनुहार, कपाल, हातगोडा र नङको सरसफाइको सामान्य परिचय

प्रश्नोत्तर र छलफल विधि (Question Answer and Discussion Method)

- विद्यार्थीहरूलाई शरीरका विभिन्न अङ्गको नाम लेखिएको चित्र, चार्ट वा भिडियो क्लिप देखाउँदै पाठका बारेमा पूर्वज्ञान पत्ता लगाउन उनीहरूलाई तल उल्लेख गरिएका जस्तै प्रश्न सोध्नुहोस् र मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।

(क) छाला सफा राख्न के गर्नुपर्छ ?

(ख) आँखा स्वस्थ राख्न तपाइँ के गर्नुहुन्छ ?

(ग) कानमा किन कुनै पनि बाह्य वस्तु राख्नुहुँदैन ?

(घ) तपाइँ एक दिनमा कति पटक दाँत सफा गर्नुहुन्छ ?

❖ क्रियाकलाप ३ : शरीरका अङ्गको सरसफाइको आवश्यकता

प्रश्नोत्तर र छलफल विधि (Question Answer and Discussion Method)

- पाठको पाना न. ३ मा भएको व्यक्तिगत स्वच्छताको कथा र चित्रसँग सम्बन्धित प्रश्न छलफल गराउनुहोस् ।
    - * दावा र उनकी बहिनीले करेसाबारीबाट फर्केपछि के गरे ?
    - * उनीहरू कुन कुन वेला दाँत माझ्ने गर्छन् ?
    - * दावा र उनकी बहिनीले खेलिसकेर खाजा खानुअगि के गरे ?
    - * तपाईँलाई दावा र उनकी बहिनीको बानी व्यवहार कस्तो लाग्यो ?
    - * तपाईँका कुन कुन बानी व्यवहार उनीहरूसँग मिल्छन् ?
- विद्यार्थीलाई अनुहार कपाल हातगोडा र नङको सरसफाइ गर्ने तरिका लेख्न १० मिनेटको समय दिनुहोस् र केही विद्यार्थीलाई प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले अनुहार कपाल हातगोडा र नङको सरसफाइ गर्ने तरिका अभिनय गरेर पनि देखाउन सक्ने छन् ।
- शरीरका बाहिरी अङ्गको सरसफाइ गर्ने तरिका र व्यक्तिगत सरसफाइको आवश्यकता लेखिएको चार्ट वा तालिका देखाउँदै छलफल गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

प्रत्येक क्रियाकलापका क्रममा विद्यार्थीहरूको सक्रियता, जिज्ञासा, सहभागिताको अवलोकन गर्दै निरन्तर पृष्ठपोषण र थप सहयोग गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कनका लागि तल उल्लेख गरिएका वा त्यस्तै अन्य प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् । साथै अवलोकन फाराम, रुजु सूची, श्रेणीमापन, आत्ममूल्याङ्कन, सहपाठी मूल्याङ्कनलगायतका विभिन्न साधन आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्नुहोस् ।

(क) प्रश्नोत्तर

१. व्यक्तिगत स्वच्छता भनेको के हो ?
२. शरीर सफा नराख्दा के हुन्छ
३. हामीले हाम्रो शरीरको सरसफाइ किन गर्नुपर्छ ?
४. तपाईँ आफ्नो शरीरको हेरचाह कसरी गर्नुहुन्छ ?

(ख) अभिभावक प्रतिक्रिया

विद्यार्थीको नाम	व्यक्तिगत सरसफाइ (अनुहार, कपाल, हातगोडा र नङ)			सुझाव
	सधैँ गर्छ ।	कहिलेकाहीँ गर्छ ।	कहिले पनि गर्दैन ।	
....				
....				

दिन २ : हात धुने तरिका

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१ हात फोहोर हुने कारण बताउन
२ हात धुने तरिका प्रदर्शन गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. हात फोहोर हुने कारणहरू लेखिएको चित्र,चार्ट वा भिडियो क्लिप
२. हात धुने चरणहरू झल्किने चित्र,चार्ट वा भिडियो क्लिप

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

• कागजका साना साना टुक्रामा हात फोहोर हुने कारणहरू (जस्तै : बारीमा काम गरेको, भाँडाकुटी खेलेको, फुटबल खेलेको, हाच्छ्यु गर्दा हातले मुख छोपेको, बत्तीको स्विच छोएको, हातले फोहोर उठाएको, झार उखेलेको, जनावर छोएको,

शौचालय प्रयोग गरेको आदि) लेखी एउटा टोकरीमा राख्नुहोस् । केही विद्यार्थीलाई अगाडि बोलाएर एक एक कागज टिप्न लगाउनुहोस् । कागजमा लेखिएका क्रियाकलाप अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।

• सबै विद्याथीलाई अभिनयको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र हात फोहोर हुने कारण के के रहेछन भनेर केही विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस ।

❖ क्रियाकलाप २ हात धुने तरिका : (प्रदर्शन विधि Demonstration Method)

• विद्यार्थीलाई कक्षाकोठा बाहिर खुला ठाउको धारामा लगी सबैले देख्ने गरी आफैं साबुन र पानीको प्रयोग गर्दै हात धुने तरिका प्रदर्शन गर्नुहोस् र हात धुने तरिका पनि बताउनुहोस् । उक्त काम गरिसकेपछि विद्यार्थीलाई हात धुन लगाउनुहोस् र उनीहरूले हात धोएको

तरिका अवलोकन गर्नुहोस् । प्रत्येक विद्यार्थीले सही तरिकाले चरण मिलाएर हात धोए नधोएको अवलोकन गरी आवश्यक परेमा थप सिकाउनुहोस् ।

(ङ) मूल्याङ्कन

क्रियाकलापका क्रममा विद्यार्थीहरूको सक्रियता, सहभागिता र उपयुक्त कार्य गरे नगरेको लेखाजोखा गर्नुहोस् । विद्यार्थीको पोर्टफोलियोमा यसको अभिलेख लेख्दै जानुहोस् ।

१. विद्यार्थीले घरमा चरणअनुसार हात धुने कार्यको निरन्तरता दिन सके नसकेको बारेमा अभिभावकलाई सोधेर जानकारी लिन र सधैँ चरणअनुसार नै हात धुन विद्यार्थीलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

दिन ३ : दाँत माझ्ने तरिका

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. दाँत फोहोर हुने कारण बताउन
२. दाँत माझ्ने तरिका प्रदर्शन गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. दाँत फोहोर हुने कारण लेखिएको चित्र, चार्ट वा भिडियो क्लिप
२. दाँत माझ्ने तरिका झल्किने चित्र वा भिडियो क्लिप
३. दाँत माझ्न आवश्यक सामग्री : ब्रस, मन्जन, पानी

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई साथी समूहमा एकअर्काको दाँतको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । शिक्षकले केही विद्यार्थीको प्रतिनिधित्व हुने गरी दाँतको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गर्नुहोस् र आवश्यक सुझाव दिनुहोस् ।

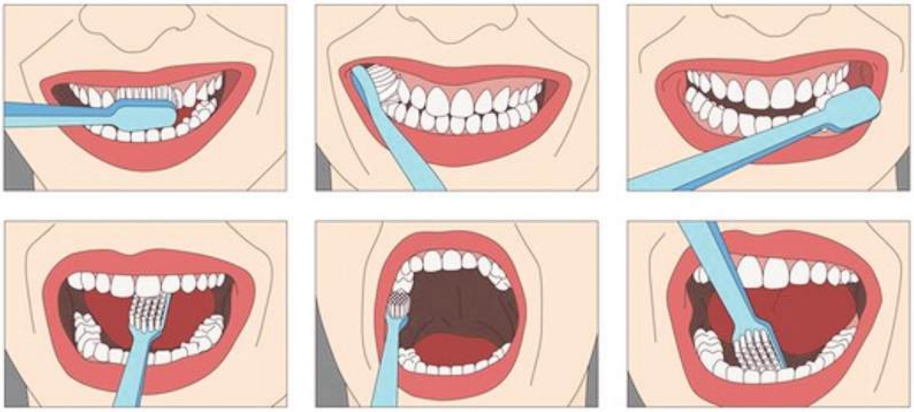
❖ क्रियाकलाप २ दाँत फोहोर हुने कारण : (मूल्य रेखा विधि Value line method)

- विद्यार्थीलाई दाँत फोहोर हुने कारण लेखिएको चार्ट, तालिका वा भिडियो क्लिप देखाएर दाँत फोहोर हुने कारण सोध्नुहोस् । विद्यार्थीको उत्तर सुनेर टिपोट गर्नुहोस् ।
- उनीहरूलाई मूल्य रेखा (Value line) विधि प्रयोग गरी दिनमा एक पटक दाँत सफा गर्नुपर्छ भन्ने विद्यार्थीहरूको एउटा समूह र दुई पटक दाँत सफा गर्नुपर्छ भन्ने अर्को समूह बनाउनुहोस । उनीहरूलाई आफ्नो समूहमा छलफल गरी एक पटक दाँत सफा गर्ने कारण र दुई पटक दाँत सफा गर्ने कारण भन्न लगाउनुहोस् र शिक्षकले दिनमा दुई पटक दात सफा गर्दा हुने फाइदा बताइदिनुहोस ।
- विद्यार्थीलाई खानाअगि र खानापछि कुन समयमा दाँत सफा गर्दा उचित हुन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् । उनीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गरी सबै विद्यार्थीलाई बढीमा ५ मिनेटको समय दिएर उनीहरूको धारणा र तर्क सुनाउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूकै छलफलबाट उक्त धारणा ठिक भए नभएको प्रस्ट गर्न मदत गर्नुहोस् । सबै विद्यार्थीलाई खाना खाएपछि दाँत सफा गर्न उचित हुन्छ भनी प्रस्ट बताउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३ दाँत माझ्ने तरिका

(प्रदर्शन र छलफल Demonstration and Discussion Method)

- दाँत माझ्ने तरिका सिकाउनका लागि एक दिन अगावै प्रत्येक विद्यार्थीलाई बुरुस र दाँत माझ्ने मन्जन लिएर आउन भन्नुहोस ।
    - अब किताबमा भएको कविता आफ्नै लय हालेर गाउँदै सुनाउनुहोस् ।
    - विद्यार्थीलाई चरणअनुसार दायाँ बायाँ भित्र बाहिर दाँत माझ्दा दाँतको हरेक भाग सफा हुने कुरा थप प्रस्ट गर्नुहोस् ।
    - अब सबै विद्यार्थीलाई धारामा लगेर बुरुस, मन्जन र पानीको प्रयोग गरी दाँत माझ्ने तरिका पहिला शिक्षकले आफैँ प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीलाई पनि पालैपालो अभ्यास गराउनुहोस् ।
    - प्रत्येक विद्यार्थीले सही तरिकाले चरण मिलाएर दाँत माझे नमाझेको अवलोकन गरी थप सहयोग गर्नुहोस् ।



शिक्षकले प्रस्तुत गरेको दाात माझ्ने तरिकाअनुसार वा चित्रमा देखाएअनुसार खाना खाइसकेपछि दिनमा दुई पटक दाात माझ्न विद्यार्थीलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

(ङ) मूल्याङ्कन

१. क्रियाकलापकै क्रममा उनीहरूको कार्यको निरन्तर अवलोकन र अभिलेख गर्नुहोस् ।
२. एउटै बेन्चमा बसेको सहपाठीमार्फत **Peer Evaluation** गर्न लगाउनुहोस् ।
३. अभिभावकको सहयोगमा दाँत माझ्ने कार्यको अभिलेख गरी आवश्यक सुझाव दिनुहोस् ।

विद्यार्थीको नाम	नियमित गर्ने गरेको	धेरैजसो गर्ने गरेको	कहिलेकाहीँ गर्ने गरेको	सुझाव
....				
....				

४. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) बिहान र बेलुका खाना खाएपछि दाँत माझ्ने बानी राम्रो हो ।
(ख) दाँत नहुँदा बोल्न र खान अप्ठ्यारो हुन्छ ।
(ग) गुलियो खानेकुरा खाएपछि दाँत नमाझ्दा पनि हुन्छ ।
(घ) मन्जन प्रयोग नगरी बुरुसले मात्र दाँत माझ्दा दाँत सफा हुन्छ ।
(ङ) म वेला वेलामा दाँतको परीक्षण गर्न अस्पताल जान्छु ।
(च) धारिला हतियारले दाँत कोट्टयाउँदा कुनै समस्या हुँदैन ।

दिन ४ः   महिनावारीको परिचय

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. महिनावारीको परिचय दिन
२. महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुरा बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. महिनावारीको परिचय लेखिएको चार्ट वा पोस्टर
२. महिनावारीसम्बन्धी एनिमेसन वा भिडियो क्लिप
३. महिनावारी हुँदा अपनाउनुपर्ने उपाय लेखिएको चार्ट, पोस्टर ,एनिमेसन वा भिडियो क्लिप

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

- महिनावारी हुँदा परिवारमा गर्ने गरिएको अभ्यास र अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- महिनावारीसम्बन्धी विद्यार्थीहरूले जानकारी पाएका कुराहरू बताउन लगाई उनीहरूको अनुभवमा थप कुरा गर्दै आजको कक्षा सुरु गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : महिनावारीको परिचय (Open Book Test Method)

- सर्वप्रथम हरेक विद्यार्थीलाई कापी र कलम लिएर तयारी अवस्थामा रहन आग्रह गर्नुहोस् । बोर्डमा वा पेपरमा महिनावारीसम्बन्धी केही प्रश्न दिनुहोस् ।

नमुना प्रश्नहरू

(क) महिनावारी भनेको के हो ?

(ख) सामान्यत: कति वर्षको उमेरपछि केटीहरूलाई महिनावारी हुने गर्छ ?

(ग) सामान्यत: महिनावारीमा कति दिनसम्म रगत बग्छ ?

Open Book Test विधि अपनाएर सबै विद्यार्थीलाई पाठको पेज न. ७ मा भएको महिनावारीको परिचयको कथा पढेर १५ मिनेटमा दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर खोजी गर्न लगाउनुहोस् ।

- समय समाप्त भए पश्चात् केही विद्यार्थीलाई पालैपालो प्रश्नहरूको उत्तर भन्न लगाउनुहोस् ।

आवश्यक परे सही उत्तर भनिदिनुहोस् । अन्य विद्यार्थीहरूलाई पनि आवश्यक भए उत्तर सच्याउन लगाउनुहोस् ।

- महिनावारीको परिचय लेखिएको चार्ट वा पोस्टर तथा महिनावारी अनुभव भएको एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू देखाएर थप छलफल गरी निचोड बताउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३ : महिनावारी हुँदा अपनाउनुपर्ने उपाय

महिनावारी हुँदा अपनाउनुपर्ने उपाय लेखिएको चार्ट, पोस्टर ,एनिमेसन वा भिडियो क्लिप देखाई आवश्यक छलफल गर्ने ।

(घ) मूल्याङ्कन

पाठ्यक्रम, मूल्याङ्कन निर्देशिका र पाठ्यपुस्तकमा दिइएअनुसारका मूल्याङ्कनका साधन र तौरतरिकाको आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्नुहोस् र मूल्याङ्कनको अभिलेख राख्नुहोस् ।

१. आफ्ना परिवारको कुनै सदस्य महिनावारी हुँदा घरमा गरिने व्यवहार साथीलाई सुनाउन लगाउनुहोस् ।

२. आफ्ना परिवारका कुनै सदस्य महिनावारी भएका बखत घरपरिवारमा के कस्ता सहयोग गर्नुभएको छ ?

२. ठिक बेठिक छुट्याउन लगाउनुहोस् ।

(अ) महिनावारी हुँदा सरसफाइमा ध्यान दिन आवश्यक छैन । (..................)

(आ) नधोएका र चिसा कपडालाई पनि प्याडका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । (..................)

(इ) पुनः प्रयोग गर्ने कपडाको प्याड साबुनपानीले धोएर राम्ररी घाममा सुकाउनुपर्छ । (..................)

(ई) महिनावारीको समयमा सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । (..................)

दिन ५ र प्रतिविम्बित सिकाइ, सिकाइ सम्वृद्धि, परियोजना कार्य र मूल्याङ्कन

(Reflective learning, learning enhancement, project work and assessment)

- यस एकाइको अन्त्यमा व्यक्तिगत सरसफाइ, दाँत र हातको सरसफाइ एवम महिनावारीमा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरूको चित्रमा जस्तै वा अन्य अवधारणा चित्र बनाएर प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो सामूहिक रूपमा यस एकाइको समग्र सिकाइको प्रतिविम्बन गर्न थप प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- समग्र सिकाइ झल्किने अन्य कुनै प्रतिविम्बनका विधि र रणनीति प्रयोग गर्नुहोस् ।
- यस एकाइसँग सम्बन्धित थप क्रियाकलाप र पाठ्यपुस्तकको पेज न. ९ को परियोजना

कार्य गराउनुहोस् ।

- सिकाइ क्रियाकलापसँगै सोको अभिलेख विद्यार्थीको पोर्टफोलियोमा राख्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक दिनको सिकाइ क्रियाकलाप गराउने क्रममा सिकाइमा समस्या देखिएका बालबालिकाका लागि थप सहयोग गर्ने, प्रतिभावान् विद्यार्थीलाई सिकाइमा समस्या देखिएका बालबालिकालाई सहयोगात्मक पद्धतिअनुसार सिकाउन लगाउनुहोस् ।
- विशेष क्षमता भएका बालबालिकालाई उनीहरूको क्षमताअनुरूपका मूल्याङ्कनका साधन निर्माण गरी सिकाइ सहयोग र लेखाजोखा गर्नुहोस् ।
- एकाइको अन्त्यमा विशिष्टीकरण तालिकाअनुसार वस्तुगत प्रश्न बनाई एकाइ परीक्षा लिनुहोस् र उत्तरपुस्तिका परीक्षण गरी प्रत्येक विद्यार्थीलाई पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

परियोजना कार्य

१. हरेक हप्ता कक्षाको कुनै विद्यार्थीलाई स्वच्छता इन्चार्ज (**Hygiene Incharge)** चयन गर्नुहोस् र कक्षाका सबै विद्यार्थीहरूको सरसफाइको अवस्था शिक्षकलाई रिपोर्ट गर्न लगाउनुहोस् ।

२. स्थानीय सामग्री वा पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने पुराना कागज, कपडा प्रयोग गरी चार्टपेपरमा हाम्रा शरीरका बाहिरी अङ्गको कोलाज बनाउन लगाउनुहोस् र त्यसको सरसफाइ गर्ने तरिका लेख्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई आफ्नो र साथीहरूको कार्य अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यक भएमा सुझाव दिन लगाउनुहोस् ।

एकाइ
२

वातावरणीय सरसफाइ
(Environmental Sanitation)

(क) परिचय

हाम्रो घर र वरपरको वातावरण सफा सुग्घर राख्ने कार्यलाई वातावरणीय सरसफाइ भनिन्छ । यस एकाइमा वातावरण सरसफाइको महत्त्व, घर र विद्यालय वरपरको वातावरणको सरसफाइ, चर्पीको महत्त्व, फोहोरमैलाको उचित विसर्जन नहुँदा देखापर्ने समस्याहरू, फोहोरबाट मोहोर बनाउने तरिका, वातावरण प्रदूषण र यसका कारणलगायतका विषयवस्तु समावेश गरिएको छ । सिकाइ सहजीकरणमा सञ्चार सिप, समालोचनात्मक सोच सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, सिकाइ सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिपसमेत हासिल हुने गरी सिकाइ विधि र रणनीति समावेश गरिएको छ । पाठयक्रमले तोकेका सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउन उत्प्रेरित गर्ने खालका सुरुआती (Anticipative) क्रियाकलाप तथा ज्ञान, सिप र धारणा विकास हुने मुख्य (Knowledge Building) क्रियाकलाप र अन्त्यमा मजबुतीकरण (Consolidation) क्रियाकलाप गराउनुपर्ने छ । यहाँ प्रस्तुत सिकाइ सामग्री, क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन विधिबाहेक विद्यार्थीको रुचि, स्तर, क्षमता, उपलब्ध साधनस्रोत, स्थानीय परिवेश अनुकूल हुने गरी सहजीकरणका अन्य तौरतरिका पनि अवलम्बन गर्न सकिने छ । सिकाइका क्रममा निर्माणात्मक मूल्याङ्कन गर्दै थप सहायता आवश्यक पर्ने सिकारुलाई उपचारात्मक सिकाइ क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ । यस एकाइबाट वातावरणीय सरसफाइप्रति सचेतता र संलग्नता हुन सक्ने सक्षमता हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि

१. वातावरणीय सरसफाइको परिचय दिन
२. घर वरपरको वातावरण सफा राख्न
३. कक्षाकोठा, विद्यालय र वरपरको वातावरण सरसफाइमा सहभागी हुन
४. चर्पी प्रयोगको आवश्यकता र महत्त्व बताउन
५. वातावरण प्रदूषणको परिचय र कारण बताउन
६. फोहोरमैलाको उचित विसर्जनको अभावमा देखा पर्ने समस्याहरू पहिचान गर्न

(ग) पाठ्यवस्तुगत समय विभाजन

क्र.स.	पाठ्यवस्तु/विषयवस्तु	पृष्ठ सङ्ख्या	अनुमानित कार्यघण्टा (६)
१.	वातावरणीय सरसफाइ/घर वरपरको वातावरणीय सरसफाइ	१० -११	१
२.	कक्षाकोठा, विद्यालय र वरपरको वातावरण सरसफाइ	१२-१३	१
३.	चर्पी प्रयोगको आवश्यकता र महत्त्व	१४	१
४.	फोहोरमैलाको उचित विसर्जनको अभावमा देखापर्ने समस्या	१५-१६	१
५.	वातावरण प्रदूषणको परिचय र कारण	१६-१७	१
६.	प्रतिविम्बित सिकाइ, सिकाइ सम्वृद्धि, परियोजना कार्य र मूल्याङ्कन		१

दिन १ : वातावरणीय सरसफाइ/घर वरपरको वातावरण

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. वातावरणीय सरसफाइको परिचय दिन
२. घर वरपरको वातावरण सरसफाइ गर्ने तरिका बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. मानिसले घर, टोलमा सरसफाइ गर्दै गरेको चित्र, चार्ट वा भिडियो क्लिप
२. घर वरपरको वातावरण सफा गर्न गरिने क्रियाकलाप उल्लेख भएको चार्ट तालिका

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई मानिसले वरपर सरसफाइ गर्दै गरेको चित्र, चार्ट वा भिडियो क्लिप देखाउँदै आजको पाठप्रति उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीले एकाइ दुईमा गर्नुपर्ने मुख्य सिकाइ कार्य र परियोजना कार्यको जानकारी गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : वातावरणीय सरसफाइको परिचय : (मस्तिष्क मन्थन

- पाठको पूर्वज्ञान पत्ता लगाउन उनीहरूलाई तल उल्लेख गरिएका जस्तै प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस् ।

  १. चित्रमा मानिस के गर्दैछन् ?

  २. मानिस त्यो काम किन गर्दैछन् ?

  ३. यस्ता कार्य गर्नाले के के फाइदा हुन्छ ?

- विद्यार्थीलाई वातावरण सरसफाइ भनेको के हो भनेर प्रश्न गर्नुहोस् । चित्र वा कुनै सामग्री देखाउँदै वातावरण सरसफाइ भन्नाले आफ्नो वरिपरि भएका ठाउँ जस्तै : घर, विद्यालय, मठमन्दिर, बाटोघाटो, मैदानलगायत स्थानको सरसफाइ गर्ने कार्य हो भनी बताउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : घरको वातावरण सरसफाइ गर्ने तरिका

- विद्यार्थीलाई आफ्नो घर वरपरको वातावरण को को मिलेर के कसरी सफा गर्नुहुन्छ भनी छलफल गर्न लगाउनुहोस् र कौतुहलता जगाउनुहोस् ।

- विद्यार्थीलाई घर समुदाय वरपरको वातावरण सफा गर्दै गरेको चित्र वा भिडियो क्लिप देखाउँदै उनीहरूले आफ्नो घर समुदायको सरसफाइमा गर्न सक्ने कार्यहरू कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । केही विद्यार्थीलाई उनीहरूले लेखेको टिपोट पढेर सबैलाई सुनाउन लगाउनुहोस् । आफ्नो उत्तर साथीसँग साटासाट गर्न लगाउनुहोस् । थप सुझाव समेत आवश्यक परेमा दिन सकिन्छ ।

- विद्यार्थीलाई पाँच समूहमा विभाजन गरी उनीहरूलाई भान्साकोठा, अन्य कोठा, चर्पी, बाटो, आँगन गरी फरक फरक शीर्षक दिई तिनको सरसफाइ गर्ने तरिका कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र एक र अर्को समूहबिच पृष्ठपोषण प्रदान गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई नियमित रूपमा घरको सरसफाइ गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

- सरसफाइ गर्न आवश्यक सामग्रीहरू (तल देखाइएका चित्रहरू जस्तै : कुचो, डस्टप्यान, पन्जा, डस्टबिन, मोप वा टालो, फ्लोर क्लिनर, मास्क आदि) का कार्य छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

विद्यार्थीहरूको ४ समूह बनाएर विद्यालयको निम्न स्थान अवलोकन गर्न लगाइ सरसफाइको अवस्था कक्षामा सामूहिक रूपमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस ।

क्र. स.	सरसफाइ गर्ने स्थान	सरसफाइको अवस्था			
		अति उत्तम	उत्तम	सामान्य	सुधार गर्नुपर्ने
१.	कक्षाकोठा				
२.	चउर				
३.	क्यान्टिन				
४.	खानेपानीको स्थान				
५.	चर्पी				

दिन २ कक्षाकोठा, विद्यालय र वरपरको वातावरण सरसफाइ

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. कक्षाको सरसफाइमा सहभागी हुन
२. विद्यालयको सरसफाइमा सहभागी हुन
३. वरपरको वातावरण सरसफाइमा सहभागी हुन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. वरपरको वातावरण सरसफाइ गर्दै गरेको चित्र वा भिडियो क्लिप
२. सरसफाइ गर्ने तरिकाहरू लेखिएको चित्र वा चार्ट

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

- विद्यार्थीलाई विद्यालय वरपरका स्थलको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गर्न लगाउँदैं ती स्थानमा के कस्तो अवस्था देखियो भनेर प्रश्न गर्नुहोस् ।
- वातावरणीय सरसफाइ शीर्षकमा लेखिएका गीत वा कविता वाचन गरी सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई सो कार्यका लागि प्रेरित गर्नुहोस् ।

विद्यालयको सरसफाइ : परियोजना कार्यको पूर्व तयारी

- विद्यार्थीहरूको ४ समूह बनाई विद्यालयको सरसफाइ गर्नका लागि छुट्टाछुट्टै क्षेत्र सरसफाइ गर्ने जिम्मेवारी दिनुहोस ।

- विद्यालय प्रशासनको सहयोगमा विद्यार्थीको अनुपातमा सरसफाइका सामग्रीहरू (जस्तै : कुचो, डस्टप्यान, पन्जा, डस्टबिन) व्यवस्थापन गर्नुहोस ।
- कुहिने र नकुहिने फोहोर राख्न दुई डस्टबिन राखी विद्यार्थीलाई कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्टाछुट्टै राख्न लगाउनुहोस ।
- कुहिने फोहोरबाट जैविक मल बनाउन सकिने र नकुहिने फोहोरको प्रकृतिअनुसार पुनः प्रयोग, पुनः चक्रण र प्लास्टिकजन्य झोला सकेसम्म कम प्रयोग गर्ने कुरालाई प्रोत्साहित गर्दै फोहोरको व्यवस्थापन गर्ने प्रभावकारी तरिकाबारे स्पष्ट पार्नुहोस ।

❖ क्रियाकलाप २ : विद्यालयको सरसफाइ : परियोजना कार्य Project Work

- विद्यार्थीलाई चार समूहमा विभाजन गरी समूह नेता छनोट गर्न लगाउनुहोस् । सबै विद्यार्थीलाई सफाइ गर्दा लगाउनु पर्ने सामग्री उपलब्ध गराइ ध्यान दिनुपर्ने कुरासमेत पुनस्मरण गराउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई विद्यालयको फरक फरक स्थल जस्तै : मैदान, प्रार्थनास्थल, कक्षाकोठा, पुस्तकालय, क्यान्टिन जस्ता सार्वजनिक स्थलमा लगेर **Learning by Doing** विधि प्रयोग गर्दै सरसफाइ कार्य गर्न लगाउनुहोस् ।
- फरक फरक समूहलाई फरक स्थानमा सरसरफाइ गर्ने कार्यको जिम्मेवारी दिनुहोस् । जस्तै : सरसफाइ, फोहोर कुहिने र नकुहिने गरी फरक निश्चित स्थानमा व्यवस्थापन गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूहका सबै विद्यार्थीलाई अगाडि बोलाएर पालैपालो विद्यालयका विभिन्न स्थानको सरसफाइ गर्दाको अनुभव कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस् । सबै विद्यार्थीलाई विद्यालय सफा गरेकामा धन्यवाद दिई आगामी दिनमा सधैँ विद्यालय सफासुग्घर राख्न प्रतिवद्धता व्यक्त गराउनुहोस् ।

(ङ) मूल्याङ्कन

पाठ्यक्रम, मूल्याङ्कन निर्देशिका र पाठ्यपुस्तकमा दिइएअनुसारका मूल्याङ्कनका साधन र तौरतरिकाको आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्नुहोस् र मूल्याङ्कनको अभिलेख राख्नुहोस ।

१. निम्न तालिका प्रयोग गरी प्रत्येक समूहको सहपाठी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीको नाम र सफा गरेको ठाउँ	सरसफाइ कार्यमा संलग्नता			सुझाव
	राम्ररी सफा गरी फोहोर फोहोरदानीमा छुट्याएर राखेको (३)	राम्ररी सफा गरेको तर फोहोरदानीमा छुट्टाएर नराखेको (२)	राम्ररी सफा नगरेको र फोहोरदानीमा छुट्याएर नराखेको (१)	

२. तलको फारम प्रयोग गरी अभिभावकको प्रतिक्रिया लिनुहोस् ।

विद्यार्थीको नाम...

घरको सरसफाइमा परिवारलाई के कसरी सघाउने गर्नुहुन्छ ?

....

....

अभिभावकको हस्ताक्षर	शिक्षकको हस्ताक्षर
....	....

दिन ३ : चर्पी

चर्पी प्रयोगको आवश्यकता र महत्त्व

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. चर्पी प्रयोगको आवश्यकता र महत्त्व बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. सफा र फोहोर चर्पीको चित्र वा भिडियो क्लिप

२. चर्पीको सरसफाइ नहुँदा हुने असर लेखिएको चित्र वा चार्ट

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप (प्रश्नोत्तर)

- चर्पीको चित्र देखाएर सोसँग सम्बन्धित केही प्रश्न सोध्नुहोस् । जस्तै

  १. यो के को चित्र हो ?

  ३. यसको उचित प्रयोग नगरी बाहिर दिसापिसाब गरे के हुन्छ ?

  ४. यसलाई कसरी सफा राख्न सकिन्छ ?

क्रियाकलाप २ : चर्पीको आवश्यकता

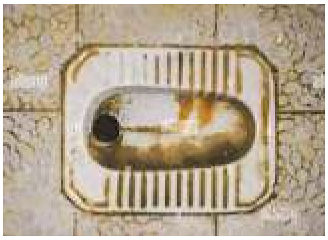
(के ? त्यसो भए के ? अब के ? विधि (What? So What? Now what? Method)

- पाठयपुस्तकको पेज न. १५ मा दिइएका तीन घटना अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई एक एक घटना दिनुहोस् । सो घटनाका बारेमा साथीबिच छलफल गर्न लगाई घटनाअन्तर्गत अर्को समूहलाई सोध्न मिल्ने केही प्रश्न तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- हरेक समूहलाई बाँकी सबै घटना पनि पढ्न लगाउनुहोस् र तयारी अवस्थामा रहन भन्नुहोस् ।
- अब बोर्डमा तल दिइए जस्तै तीन कोठा कोर्नुहोस् ।

के ?	त्यसो भए के ?	अब के ?

- कुनै एक समूहको कुनै एक जना विद्यार्थीलाई अगाडि बोलाएर आफ्नो समूहलाई दिइएको घटना सबैले सुन्ने गरी पढ्न लगाउनुहोस् ।
- घटनामा केको बारेमा चर्चा गरियो भनेर प्रश्न सोध्नुहोस् र केही विद्यार्थीलाई उठाएर उत्तर भन्न लगाउनुहोस् । उनीहरूबाट आएको उत्तर मिलेमा **के ?** भन्ने खण्डमा लेख्नुहोस् । आवश्यक भएमा थप सहयोग गर्नुहोस् ।
- त्यसपछि घटनामा के कस्तो अवस्था सिर्जना भयो भनेर फेरि प्रश्न सोध्नुहोस् र केही विद्यार्थीलाई उठाएर उत्तर भन्न लगाउनुहोस् । उनीहरूबाट आएको उत्तर मिलेमा **त्यसो भए के ?** भन्ने खण्डमा लेख्नुहोस् । आवश्यक भएमा थप सहयोग र सहजीकरण गर्न सकिने छ ।
- त्यसैगरी सिर्जित अवस्थालाई कसरी समाधान गरियो भनेर पुनः प्रश्न सोध्नुहोस् र केही विद्यार्थीलाई उठाएर उत्तर भन्न लगाउनुहोस् र उनीहरूबाट आएको उत्तर मिलेमा **अब के ?** भन्ने खण्डमा लेख्नुहोस् ।
- तीनै घटनाको यसैगरी क्रियाकलाप गराएर धारणा स्पष्ट गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३ : चर्पीको सरसफाइ र चर्पीबाट सर्ने रोगहरू
(सोच्ने, जोडी बनाउने र आदानप्रदान गर्ने Think –pair- share)



माथिका दुई चित्रबिच तुलना गर्न लगाई केही विद्यार्थीलाई के कस्ता फरक पत्ता लगाउनुभयो भनी सोध्नुहोस् र उचित उत्तर बोर्डमा टिपोट गर्नुहोस् ।

- निम्न प्रश्नहरू बोर्डमा लेख्नुहोस् । सबै विद्यार्थीलाई सोचेर यसको उत्तर कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- चर्पीको सरसफाइ कसरी गर्नुपर्छ ?
- चर्पी सफा नगरेमा कसरी रोग सर्छन ?
- चर्पी सफा नहुँदा के कस्ता रोग लाग्छन् ?
- त्यसपछि आफ्नो उत्तर नजिकै बस्ने साथीसँग जोडी बनाएर साझा उत्तर तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक जोडीमा छलफल भएका कुरा जोडीमा रहेका मध्ये एक जनालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीवाट आएका उत्तर शिक्षकले बोर्डमा टिप्दै जानुहोस् र अन्त्यमा केही कुरा छुटेको भए विद्यार्थीको प्रतिक्रियालाई समेटी शिक्षकले थप पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।
- चर्पीको सरसफाइको चित्र वा भिडियो क्लिप देखाउनुहोस् ।
- चर्पीको सरसफाइ नगरेको अवस्थामा हुने असर लेखिएको चार्ट वा तालिका प्रदर्शन गरेर छलफल गराउनुहोस् ।
- शिक्षकको सहयोगमा सामूहिक रूपमा विद्यार्थीलाई चर्पी सरसफाइको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

पाठ्यक्रम, मूल्याङ्कन निर्देशिका र पाठ्यपुस्तकमा दिइएअनुसारका मूल्याङ्कनका साधन र तौरतरिकाको आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्नुहोस् र मूल्याङ्कनको अभिलेख राख्नुहोस ।

१. विद्यार्थीलाई आफूले प्रयोग गर्ने चर्पी सधैँ सफा राख्न कस्ले कस्तो भूमिका खेल्नुपर्छ भनी बुँदागत रूपमा लेख्न लगाउनुहोस् । सोको प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
२. तलको तालिकाबाट स्वमूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।

क्र.स.	शौचालयको अवस्था र प्रयोग	ठिक छ	ठिक छैन
१.	मेरो घरमा चर्पी छ ।		
२.	चर्पीमा हात धुने साबुन वा ह्यान्डवास छ ।		
३.	घरको चर्पीमा लगाउन छुट्टै चप्पल छ ।		
४.	घरको चर्पी नियमित सफा गरिन्छ ।		
५.	चर्पीमा प्रशस्त पानीको सुबिधा छ ।		
६.	म चर्पीमा मात्रै दिसा पिसाब गर्छु ।		
७.	म चर्पी प्रयोग गरेपछि चर्पीमा पानी बगाउँछु ।		

दिन ४ : फोहोरमैलाको उचित विसर्जन नहुदा देखा पर्ने समस्या

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. फोहोरमैलाको उचित विसर्जन नहुँदा देखा पर्ने समस्याहरू पहिचान गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

फोहोरमैलाको उचित विसर्जनको अभावमा हुने समस्या उल्लेख भएको चार्ट

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

- चार्टपेपरमा देखाइए जस्तै वा अन्य कुनै फरक फरक फोहोरबाट बनाइएका पाँच किसिमका सामग्रीको चित्र टाँस्नुहोस् र केही प्रश्नोत्तर गर्नुहोस ।

(अ) चित्रमा के देखाइएको छ ?

(आ) यस्ता सामग्री बनाउन कुन वस्तु प्रयोग गरिएको छ ?

(इ) यस्ता सामग्री केका लागि उपयोगी हुन्छन् ?

(ई) यस्ता वस्तु प्रयोग गरी अरू के के बनाउन सकिन्छ ?

❖ क्रियाकलाप २ : फोहोरका विभिन्न स्रोत र प्रकार

वरपर लेखाइ विधि (Write Around Method)

- विद्यार्थीहरूको पाँचदेखि छ समूह बनाई समूह नेता छनोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- हरेक समूहलाई एक एक शीर्षक दिनुहोस् । जस्तै : घर, विद्यालय, पसल, उद्योग, अस्पताल इत्यादि ।
- सबै समूहलाई छलफल गरी दिइएको शीर्षकमा परेको स्थानबाट निस्कने फोहोरको प्रकारको उदाहरणसहित सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
- निश्चित समयपछि समूहको अर्को सदस्यलाई साथीले लेखेको कुरा समूहमा पढ्न लगाउनुहोस् र अन्य सदस्यलाई उक्त विचारका बारेमा थप प्रश्न वा जानकारी दिन लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि समूह नेताले सम्पूर्ण शीर्षकका स्थानका फोहोरका प्रकार उदाहरणसहित अन्य समूहसँग आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा समूह छलफलबाट पुन प्रयोग, पुनः प्रशोधन र बिक्री गर्न मिल्ने गरी फोहोरलाई तीन भागमा वर्गीकरण गर्दै थप प्रस्ट गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३ : फोहोरमैलाको उचित विसर्जनको अभावमा हुने समस्याहरू

समूह खोज (Group Search)

- पाठयपुस्तकको पेज नम्बर १५ मा फोहोरमैलाको उचित विसर्जन नहुँदा उत्पन्न हुने समस्याहरू उल्लेख भएको अनुच्छेद दिइएको छ । उक्त अनुच्छेदका लागि उपयुक्त शीर्षक खोज्न लगाउनुहोस् । साथै त्यस अनुच्छेदमा भएका ६ बुँदाहरू ६ समूहलाई गोला प्रथाबाट छनोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूहका सदस्यबिच एकआपसमा छलफल गरी सो समूहलाई परेका बुँदालाई झल्काउने गरी चित्र वा पोस्टर बनाउन र रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
- समूहका सबै सदस्यलाई अगाडि बोलाएर आफ्नो चित्र सन्देश छोटकरीमा भन्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा शिक्षकले फोहोरमैलाको उचित विसर्जनको अभावमा हुने समस्या लेखिएको चार्ट, तालिका वा भिडियो क्लिप देखाउँदै थप जानकारी दिएर सहजीकरण गर्नुहोस् ।

मूल्याङ्कन

१. विद्यार्थीको सहयोगमा साना साना कागजको टुक्रामा विभिन्न किसिमका कुहिने र नकुहिने फोहोरको नाम लेख्न लगाउनुहोस् । सो कागजलाई पट्याएर एउटा बट्टामा राख्न लगाउनुहोस् । अब तीन फरक बाकस **पुनः प्रयोग, पुनः प्रशोधन र बिक्री** भन्ने शब्दपत्ती टाँसेर राख्नुहोस् ।
सबै विद्यार्थीलाई एक एक कागजको टुक्रा टिप्न लगाउनुहोस् र सो कागजको टुक्रा पछाडि आफ्नो नाम लेख्न लगाउनुहोस् । आफूले पाएको कागजमा लेखिएको नाम उचित बाकसमा आफ्नो विवेक प्रयोग गरी राख्न लगाउनुहोस् । सबै विद्यार्थीको पालो सकिएपछि बाकस खोली विद्यार्थीको सहयोगमा ठिक गरिएको छ छैन भनी रुजु गर्नुहोस् ।

२. तलको तालिका भर्न लगाउनुहोस् ।

फोहोरमैलाको स्रोत वा प्रकार	उचित विसर्जनको अभावमा हुने समस्या	पुनः प्रयोग र पुनः प्रशोधन गर्न सकिने/नसकिने
पुराना किताब		
....		
....		

दिन ५ : वातावरण प्रदूषणको परिचय र कारण

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. वातावरण प्रदूषणको परिचय दिन
२. वातावरण प्रदूषणका कारणहरू बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. वातावरण प्रदूषण देखाइएको चित्र, चार्ट वा भिडियो क्लिप
२. वातावरण प्रदूषणको कारण लेखिएको चार्ट वा तालिका

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

- हाम्रो घर वरपरवाट निस्कने फोहोर समयमै उचित तरिकाले व्यवस्थापन गरिएन भने के हुन्छ होला ? हाम्रा बाटाघाटा, खोलानाला किन फोहोर भएका होलान ? जस्ता प्रश्न सोधेर उनीहरूले दिएको उत्तरका आधारमा प्रदूषणसम्बन्धी पूर्वज्ञान पत्ता लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : वातावरण प्रदूषणको परिचय
(अवलोकन र मस्तिष्क मन्थन (Observation and Brain Storming)

- विद्यालय नजिकै देखिने वातावरण प्रदूषणको अवस्था अवलोकन र छलफल गराउनुहोस् ।
- मस्तिष्क मन्थन र प्रश्नोत्तर विधि प्रयोग गर्दै हावा, पानी, भूमिले हामीलाई बाँच्न कसरी सहयोग गर्छ भनी विद्यार्थीलाई चिन्तन र प्रश्नोत्तर गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- बोर्डमा हावा, पानी र भूमि गरी तीन तालिका बनाउनुहोस् । केही विद्यार्थीलाई उत्तर भन्न लगाउनुहोस् । उत्कृष्ट उत्तरलाई तालिकामा छुट्याएर लेख्नुहोस् । थप उदाहरण दिँदै हावा, पानी, भूमि र कुनै पनि जीवसँगको सम्बन्धबारे थप जानकारी दिनुहोस् ।
- म त सफा, हरियाली, स्वच्छ हावापानी भएको वातावरणमा रमाउँछु र बस्न मन पराउँछु । तपाईंलाई कस्तो ठाउँ मन पर्छ ? भनेर सोध्नुहोस् र उनीहरूको प्रतिक्रिया लिनुहोस् । त्यसपश्चात् कुनै पनि प्राणी सफा वातावरणमा बस्न मन पराउने र बस्नुपर्ने बारे जानकारी दिनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप १ : वातावरण प्रदूषणको प्रकार : द्रुत लेखन (Quick write)

- विद्यार्थीलाई तीन समूहमा बाँड्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई आफैँले समूह नेता छनोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- तीनै समूहलाई वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण र माटो प्रदूषण गरी छुट्टाछुट्टै शीर्षक दिनुहोस् । उनीहरूलाई ५ मिनेटको समय दिएर प्रदूषण भन्नाले के बुझिन्छ र यो कसरी हुन्छ भनी बुँदागत रूपमा समूहमा छलफल गरी लेख्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले सो कार्य गर्दा सबै विद्यार्थीको सहभागिताको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- एक मिनेट समय बाँकी हुँदा जानकारी गराउनुहोस् । समय सकिएपछि सबै समूहलाई लेख्न राख्नुहोस् र पालैपालो सबै समूहलाई अगाडि बोलाएर समूह नेतालाई शीर्षकसहित समूहले लेखेका बुँदा पढ्न लगाउनुहोस् र उपयुक्त बुँदा बोर्डमा लेख्नुहोस् । सबै समूहको प्रस्तुतिपश्चात् स्याबासी दिनुहोस् ।
- विभिन्न प्रकारका वातावरण प्रदूषणको चित्र, चार्ट वा भिडियो क्लिप देखाउँदै बोर्डमा भएको विभिन्न प्रकारका प्रदूषणबारे थप प्रस्ट गर्नुहोस् । सबै विद्यार्थीलाई बोर्डमा लेखिएका बुँदा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : वातावरण प्रदूषणको कारण (सहपाठी मूल्याङ्कन Peer Evaluation)

- विद्यार्थीलाई विभिन्न प्रकारका वातावरण प्रदूषणका कारणहरू लेखिएको चार्ट वा तालिका देखाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई सबै प्रकारका प्रदूषणका कम्तिमा ५/५ कारण लेख्न लगाउनुहोस् । यसको लागि बढीमा १० मिनेटको समय दिनुहोस् ।
- समय सकिएको जानकारीपश्चात् सबै विद्यार्थीलाई आफ्नो बेन्चको साथीसँग कापी साटासाट गरी सहपाठी मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् । एकअर्कामा नभएको बुँदा साटासाट गर्न लगाउनुहोस् ।

- त्यसपछि बोर्डमा वायु प्रदूषणका कारण, जल प्रदूषणका कारण र भूमि प्रदूषणका कारण गरी तीन तालिका बनाउनुहोस् ।
- केही विद्यार्थीलाई उठाएर आफ्नो कापीमा भएको उत्तर भन्न लगाउनुहोस् र आफूले तालिकामा टिपोट गर्दै जानुहोस् । बोर्डमा लेखिएका बाहेकका अरू बुँदा कसैकोमा भए नभएको विद्यार्थीलाई बताउन लगाउनुहोस् ।
- लेखिएका बुँदालाई थप उदाहरण दिई बुझाउनुहोस् । सबै विद्यार्थीलाई बोर्डमा भएको बुँदा कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

पाठ्यक्रम, मूल्याङ्कन निर्देशिका र पाठ्यपुस्तकमा दिइएअनुसारका मूल्याङ्कनका साधन र तौरतरिकाको आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्नुहोस् र मूल्याङ्कनको अभिलेख राख्नुहोस ।

- फोहारका विभिन्न स्रोतका चित्रहरू एउटा बाकसमा राख्नुहोस् । जल, वायु, भूमि प्रदूषण मध्येबाट ५ चित्र लिनुहोस् । तीन किसिमका प्रदूषणको नाम तीन फरक फरक चार्टमा लेख्नुहोस् । कक्षाका सबै विद्यार्थीलाई पालैपालो चित्र टिप्न लगाउनुहोस् । ग्लुको सहायताले आफूलाई लागेको उचित ठाउँमा सो चित्र टाँस्न लगाउनुहोस् । उनीहरूको कार्यको प्रशंसा गर्दै आवश्यक सुझाव प्रदान गर्नुहोस् ।

दिन ६ : प्रतिविम्बित सिकाइ, सिकाइ सवृद्धि, परियोजना कार्य र मूल्याङ्

(Reflective learning, learning enhancement, project work and assessment):

- यस एकाइको अन्त्यमा वातावरणीय सरसफाइको परिचय, घर र विद्यालयको सरसफाइ, चर्पीको आवश्यकता, फोहोरमैलाको उचित विसर्जन, वातावरणीय प्रदूषणका कारणसम्बन्धी चित्र बनाएर प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

- विद्यार्थीलाई पालैपालो सामूहिक रूपमा यस एकाइको समग्र सिकाइको प्रतिविम्बन गर्न थप प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।
- समग्र सिकाइ झल्किने अन्य कुनै प्रतिविम्वनका विधि र रणनीतिहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।

- यस एकाइसँग सम्बन्धित थप क्रियाकलाप र पाठ्यपुस्तकको पेज न. १८ को परियोजना कार्य गराउनुहोस् ।
- सिकाइ क्रियाकलापसँगै सोको अभिलेख विद्यार्थीको पोर्टफोलियोमा राख्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक दिनको सिकाइ क्रियाकलाप गराउने क्रममा सिकाइमा समस्या देखिएका बालबालिकाका लागि थप सहयोग गर्ने, प्रतिभावान् विद्यार्थीलाई सिकाइमा समस्या देखिएका बालबालिकालाई सहयोगात्मक पद्धतिअनुसार सिकाउन लगाउनुहोस् ।
- विशेष क्षमता भएका बालबालिकालाई उनीहरूको क्षमताअनुरूपका मूल्याङ्कनका साधन निर्माण गरी सिकाइ सहयोग र लेखाजोखा गर्नुहोस् ।
- एकाइको अन्त्यमा विशिष्टीकरण तालिकाअनुसार वस्तुगत प्रश्न बनाई एकाइ परीक्षा लिनुहोस् र उत्तरपुस्तिका परीक्षण गरी प्रत्येक विद्यार्थीलाई पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

परियोजना कार्य

१ हरेक हप्ता केही Cleanliness Incharge हरू चयन गर्नुहोस् र दैनिक रूपमा आफ्नो कक्षाकोठा सफा गर्न लगाउनुहोस् । सोको जानकारी शिक्षकलाई रिपोर्ट गर्न लगाउनुहोस् ।

२. विद्यार्थीको ४-५ जनाको समूह बनाई सफा शौचालयको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् र शौचालय सफा गर्न आवश्यक सामग्रीको पनि चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । सोही चित्रमुनि शौचालय प्रयोग गर्ने सही तरिका र सफा गर्ने तरिका पनि लेख्न लगाउनुहोस् । चित्रहरू धागामा क्लिपको मदतले झुन्ड्याएर कक्षामा सबैले देख्ने गरी राख्नुहोस् । आवश्यक सहजीकरण गरी प्रत्येक विद्यार्थीलाई आफ्नो घरमा भएको फोहोरबाट एउटा सामग्रीको नमुना बनाएर ल्याउन लगाउनुहोस् ।

केही नमुनाहरू

विद्यार्थीको नाम	खेर गएका सामग्रीबाट सिर्जित सामग्रीको स्तर		
	उत्तम	मध्यम	सन्तोषजनक

एकाइ
३

खाना र पोषण
(Food and Nutrition)

(क) परिचय

मानिसले भोक मेटाउन, शक्ति पाउन र शरीरको रक्षा गर्नका लागि खाने वस्तु खाना हो । खानामा रहेका पोषक तत्त्व पाचन भई, शोषित हुने, शरीरको प्रत्येक कोषसम्म पुग्ने, उपयोग हुने र बाँकी रहेको खाना निष्कासित हुने प्रक्रियालाई पोषण भनिन्छ । यस एकाइमा खानाको परिचय, कार्य आधारभूत प्रकार, वनस्पति र जनावरबाट प्राप्त हुने खाना, सन्तुलित आहारको परिचय र प्रयोग, स्वस्थकर खाना, जङकफुड र यसको असर जस्ता मुख्य विषयवस्तु समावेश गरिएको छ । सिकाइ सहजीकरणमा सञ्चार सिप, समालोचनात्मक सोच सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, सिकाइ सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिप हासिल हुने गरी सिकाइ विधि र रणनीति समावेश गरिएको छन् । पाठयक्रमले तोकेका सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउन उत्प्रेरित गर्ने खालका सुरुआती (Anticipative) सिकाइ क्रियाकलाप तथा ज्ञान, सिप र धारणा विकास हुने मुख्य (Knowledge Building) सिकाइ क्रियाकलाप र अन्त्यमा मजबुतीकरण (Consolidation) सिकाइ क्रियाकलाप गराउन सकिने छ। यहाँ प्रस्तुत सिकाइ सामग्री, क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन विधि बाहेक विद्यार्थीको रुचि, स्तर, क्षमता, उपलब्ध साधनस्रोत तथा स्थानीय परिवेश अनुकूल हुने गरी सिकाइ सहजीकरणका अन्य तौर तरिका पनि अवलम्बन गर्न सकिने छ। यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थी स्वस्थकर र सन्तुलित खानाको महत्त्व बोध गर्न तथा प्रयोग गर्न सक्षम हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

(ख) विशिष्ट उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

१. खानाको परिचय र कार्य बताउन
२. स्रोतका आधारमा खानाका आधारभूत प्रकार वर्गीकरण गर्न
३. सन्तुलित खानाको परिचय दिन
४. स्वस्थकर खानाको छनोट र प्रयोग गर्न
५. जङ्क फुड (Junk Food) को परिचय दिन
६. जङ्क फुड (Junk Food) को प्रयोग प्रति सचेत रहन

(ग) विषयवस्तुगत समय विभाजन

क्र.स.	पाठ्यवस्तु/विषयवस्तु	पृष्ठ सङ्ख्या	अनुमानित कार्यघण्टा (६)
१.	खानाको परिचय र कार्य बताउन	१९-२० सम्म	१

२.	स्रोतका आधारमा खानाका आधारभूत प्रकार वर्गीकरण गर्न	२०-२३ सम्म	१
३.	सन्तुलित खानाको परिचय दिन	२३-२४ सम्म	१
४.	स्वस्थकर खानाको छनोट र प्रयोग गर्न	२४	१
५.	जङ्कफुड (Junk Food) को परिचय दिन र प्रयोगप्रति सचेत रहन	२५	१
६.	प्रतिविम्बित सिकाइ, सिकाइ सम्वृद्धि, परियोजना कार्य र मूल्याङ्कन		१

दिन १ : खानाको परिचय र कार्य

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. खानाको परिचय दिन
२. खानाको कार्य बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. वास्तविक खानेकुरा वा ती खानेकुराको चित्र वा भिडियो
२. खानाको परिचय लेखिएको चित्र वा चार्ट
३.. खानाको कार्य उल्लेख भएको चार्ट वा भिडियो क्लिप

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ **क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप**

- पाठ्यपुस्तकको पेज न. २४ को खानेकुरासम्बन्धी गीत गाउँदै अभिनय गराउँदै आजको पाठप्रति कौतुहलता जगाउनुहोस् ।

❖ **क्रियाकलाप २ : खानाको परिचय (मस्तिष्क मन्थन र प्रश्नोत्तर विधि)**

(Brain Storming and Question Answer Method)

- विद्यार्थीले यो हप्ता खाएका खानेकुराको स्मरण गर्न र त्यसको अनुभव एकआपसमा सुनाउन लगाउनुहोस् । केही विद्यार्थीबाट उनीहरूको प्रतिक्रिया लिनुहोस् । उनीहरूले गरेका कार्यको प्रशंसा गर्दै धन्यवाद दिनुहोस् ।
- खानाको परिचय देखाउने चित्र, चार्ट, तालिका वा भिडियो क्लिप देखाएर खानाको अवधारणा स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- त्यसपश्चात् हामीले खाने खानेकुरा सफा, स्वच्छ र स्वस्थ्यकर भएमा मात्र हामी स्वस्थ हुने

छोटो जानकारी दिनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३ : खानाको कार्य

सोच, जोडी बनाऊ अनि विचार आदानप्रदान गर (Think-Pair-Share)

- पाठयपुस्तकको पेज न. १९ मा भएको कथा एक जना विद्यार्थीलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्न र अन्यलाई सक्रिय रूपमा सुन्न लगाउनुहोस् ।
- पाठसँग सम्बन्धित केही प्रश्न सोध्नुहोस् । जस्तै :

  (अ) सीता र लखनले आज के खाएर विद्यालय आए ?

  (आ) हामीले दिनहुँजसो खाने परिकार के हो ?

  (इ) खानेकुराको छनोट गर्दा कस्तो खानेकुरामा जोड दिनुपर्छ ?

  (ई) हरेक दिन बालबालिकाले कति पटक खानेकुरा खानुपर्छ ?

  (उ) बालबालिकाले किन धेरै पटक खानेकुरा खानुपर्छ ?
- सबै विद्यार्थीलाई माथिका प्रश्नहरूको उत्तर कथा सुनेका आधारमा भन्न वा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- अब विद्यार्थीलाई सहपाठी साथीसँग आफ्नो उत्तर आदानप्रदान गर्ने लगाउनुहोस् र साथीहरूसँग आफ्नो उत्तर उस्तै भए नभएको निश्चित् गराउनुहोस् ।
- कुनै विद्यार्थीको उत्तर फरक आएमा सोही विद्यार्थीलाई स्वयम् कथा पढ्न लगाई उत्तर खोज्न र मिलाउन लगाउनुहोस् । अन्त्यमा शिक्षकले सो कथाको सार बताउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ४ : खानाको कार्य (समूह छलफल विधि) (Group Discussion Method)

- विभिन्न प्रकारका खानाको कार्य झल्किने तालिका, पोस्टर वा भिडियो क्लिप देखाउनुहोस् । जस्तै : ताप र शक्ति प्राप्त हुने, शरीरको वृद्धि एवम् विकास हुने, मानसिक विकास हुने, रोगबाट बचाउने, कुपोषण हुनबाट बचाउने इत्यादि ।
- त्यसपछि विद्यार्थीलाई ५ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई पोषक तत्त्वका प्रकारका आधारमा फरक फरक शीर्षक दिनुहोस् । १० मिनेटको समय दिएर समूहमा छलफल गरी निष्कर्ष लेख्न लगाउनुहोस् ।
- अब सबै समूहका विद्यार्थीलाई पालैपालो अगाडि बोलाउनुहोस् । कुनै एक जनालाई आफ्नो समूहको निष्कर्ष पढ्न लगाउनुहोस् । अरू समूहका विद्यार्थीलाई सो निष्कर्ष ठिक भए नभएको यकिन गर्न लगाउनुहोस् ।
- आवश्यकताअनुसार पाठ्यपुस्तकको पेज न. २० मा भए जस्तै खानाका कार्य बताउँदै थप प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

तलको जस्तै तालिका बनाएर सहपाठीबिच आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यक परेमा थप सहयोग गर्नुहोस् ।

खानेकुराको समूह	खानेकुराको कार्य	खानेकुराका स्रोत
शक्ति दिने		
शरीरको वृद्धि र विकास गर्ने		
शरीरको रक्षा गर्ने		

दिन २ : स्रोतका आधारमा खानाका आधारभूत प्रकारहरू

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. स्रोतका आधारमा खानाको आधारभूत वर्गीकरण गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. स्रोतका आधारमा खानाको आधारभूत वर्गीकरण गरिएको चित्र, चार्ट, तालिका वा भिडियो क्लिप

२. वनस्पति स्रोत र जनावर स्रोत झल्किने खानेकुरा वा चित्र, चार्ट, तालिका वा भिडियो क्लिप

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई कक्षामा टाँसेको मन पर्ने खानेकुराहरू लेखिएका चार्ट अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । यी खानेकुराहरू कुन कुन स्रोतबाट प्राप्त हुन सक्छन् ? अन्य कुन कुन खाना कुन स्रोतबाट उत्पादन हुन्छन् होला ? भन्दै कौतुहलता जगाउनुहोस् र केही विद्यार्थीलाई उत्तर भन्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : खानाको आधारभूत वर्गीकरण

मस्तिष्क मन्थन र प्रश्नोत्तर विधि (Brain Storming, and Question Answer Method)

- बोर्डमा **T-chart** बनाई एकापट्टि जनावरबाट र अर्को पट्टि बोटबिरुवाबाट प्राप्त भएको खानाको स्रोत भनेर शीर्षक लेख्नुहोस् ।
- मस्तिष्क मन्थन र प्रश्नोत्तर विधि प्रयोग गर्दै कक्षामा केही खानेकुराको नमुना देखाएर वा चार्ट वा पोस्टरमा भएका खानेकुरा देखाएर हरेक विद्यार्थीलाई जनावर वा बोटबिरुवा केबाट प्राप्त भएको हो भनी सोध्नुहोस् ।
- उनीहरूको उत्तर बोर्डमा स्रोत छुट्याएर लेख्नुहोस् र आवश्यक परेमा सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- नमुना वा चार्टका सबै खानेकुराको सामान्य वर्गीकरण गरेपछि सोको टिपोट सबै विद्यार्थीलाई गर्न लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३ वनस्पति स्रोत : समूह छलफल, द्रुत लेखाइ विधि (Group Discussion Method and Quick Writing Method)

- बिरुवा र तिनका अङ्गबाट प्राप्त हुने केही वास्तविक खानेकुराहरू प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- त्यसपछि विद्यार्थीहरूको ५ समूह बनाउनुहोस् र प्रत्येक समूहलाई बिरुवाका फरक फरक अङ्गहरू शीर्षक दिनुहोस् । जस्तै : हामीले खानेकुरा (जरा, पात, फल, डाँठ, फूल) ।
- सबै समूहलाई दिइएको शीर्षकमा छलफल गरी १० मिनेटभित्र खानेकुराको नामहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।
- तल दिइएको जस्तै एउटा तालिका बोर्डमा बनाउनुहोस् ।

बिरुवाको नाम	**बिरुवाबाट पाइने खानेकुरा (खाइने भागहरू)**				
	पात	**डाँठ**	**फल**	**जरा**	**फूल**

- समय समाप्त भएपछि प्रत्येक समूहलाई पालैपालो बोर्डमा आफ्नो शीर्षकको ठाउँमा समूह छलफल गरी लेखिएका खानेकुराको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सबै समूहले लेखीसकेपछि विद्यार्थीलाई हेर्न लगाउनुहोस् र थप गर्न मिल्ने खानेकुरा सम्झी नाम थप्न लगाउनुहोस् ।
- वनस्पति स्रोत भएका खानेकुराको चित्र वा भिडियो क्लिपहरू देखाएर पनि स्पष्ट गर्न सक्नुहुने छ ।

❖ क्रियाकलाप ४ जनावरको स्रोत : सहपाठी छलफल र स्वमूल्याङ्कन विधि (Peer Dicussion and Self Evaluation Method)

- विद्यार्थीहरूलाई आफू नजिक बसेको साथीसँग जोडी बनाउन लगाउनुहोस् ।
- आफ्नो घर र छिमेकमा कुन कुन घरपालुवा जनावर पालिएका छन् र जनावर स्रोतका कुन कुन खानेकुरा खानुहुन्छ भनी एकअर्कालाई प्रश्न सोध्न र उत्तर साटासाट गर्न लगाउनुहोस् ।

- जोडीमै कुन कुन जनावरबाट मासुजन्य र दुग्धजन्य खानेकुरा पाउँछौँ भनी सूची तयार गर्न भन्नुहोस् ।
- सहपाठी छलफल पश्चात् दुई बेन्च बिचमा कापी साटासाट गर्न लगाई उत्तर तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि सबै विद्यार्थीलाई ५ मिनेटभित्र जतिसक्दो धेरै मासुजन्य र दुग्धजन्य खानेकुराको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सबैभन्दा धेरै नाम लेख्ने विद्यार्थीलाई प्रोत्साहन गर्दै खानेकुराको नामहरू बोर्डमा लेख्नुहोस् र सबै विद्यार्थीलाई स्वमूल्याङ्कन गर्दै आफ्नो कापीमा नभएका नामहरू बोर्डबाट थप टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- जनावर स्रोतबाट प्राप्त हुने खानेकुराको चित्र वा भिडियो क्लिप देखाएर थप स्पष्ट गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

पाठ्यक्रम, मूल्याङ्कन निर्देशिका र पाठ्यपुस्तकमा दिइएअनुसारका मूल्याङ्कनका साधन र तौरतरिकाको आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्नुहोस् र मूल्याङ्कनको अभिलेख राख्नुहोस् ।

१. विद्यार्थीलाई उनीहरूले खाने गरेका खानेकुराको स्मरण गर्दै तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

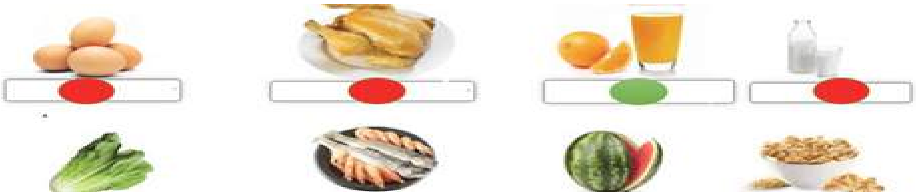
क्र.स.	जनावर स्रोतबाट प्राप्त हुने खानेकुराहरू	वनस्पति स्रोतबाट प्राप्त हुने खानेकुराहरू
१.	....	....
२.	....	....

२. तलको क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(अ) विद्यार्थी सङ्ख्याका आधारमा सबै विद्यार्थीलाई पुग्ने गरी कागजमा विभिन्न खानेकुराको नाम लेखी बट्टामा राख्नुहोस् ।

(आ) सबै विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो अगाडि बोलाएर कुनै एउटा कागज टिप्न लगाउनुहोस् । टिपेको कागजमा जे नाम पऱ्यो एकछिन सोचेर त्यस बारेमा छोटो प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुति गर्ने क्रममा सो खानेकुराको नाम, स्रोत, खाइने भाग र कार्य वा फाइदा इत्यादि पनि समेट्न भन्नुहोस् ।

३. चित्रमा दिइएका खानेकुराको स्रोत विचार गरी बोटबिरुवाबाट प्राप्त हुने भए हरियो र जनावरवाट प्राप्त हुने भए रातो सङ्केत राख्नुहोस् ।



दिन ३ : सन्तुलित खानाको परिचय

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. सन्तुलित खानाको परिचय दिन
२. सन्तुलित खानाको प्रयोग गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. विभिन्न खानेकुराबाट हाम्रो शरीरमा हुने फाइदाको चित्र, चार्ट वा भिडियो क्लिप
२. वास्तविक खानेकुराका नमुना, सन्तुलित र असन्तुलित भोजनको दुई फरक चित्र
३. सन्तुलित खानाको चित्र, चार्ट, तालिका वा भिडियो क्लिप

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

- स्थानीयस्तरमा प्राप्त हुने विभिन्न प्रकारका खानेकुराबाट सन्तुलित भोजन बनाएको भिडियो देखाउँदै आजको पाठ सुरु गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : मस्तिष्क मन्थन र टिपिएस विधि (Brain Storming and TPS)

- विद्यार्थीलाई जनावर स्रोत र बोटबिरुवा स्रोतका चित्र वा चार्ट अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- ती खानेकुराहरूबाट सन्तुलित खानेकुरा कसरी तयार हुन्छ भनी सोच्न र एकआपसमा साथीसँग विचार साटन लगाउनुहोस् ।
- पालैपालो सबै समूहको प्रतिक्रिया लिनुहोस् र अन्त्यमा शिक्षकले सन्तुलित भोजनको परिचय बुझाइ दिनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३ सन्तुलित भोजन

साना समूह छलफल विधि (Small Group Discussion Method)

- स्थानीय स्तरमा पाइने खानेकुराबाट सन्तुलित भोजनको नमुना बनाएर विद्यार्थीहरूलाई देखाउनुहोस् ।
- अवलोकन पश्चात् कक्षाका विद्यार्थीहरूका ससाना समूह बनाउनुहोस् र सन्तुलित भोजनका बारेमा समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई सन्तुलित भोजनको चित्रबारे **साना समूह छलफल विधि** अपनाउँदै छलफल गराउनुहोस् । यस क्रममा अभिलेखकर्ता विद्यार्थीलाई प्रत्येक सदस्यको विचार टिपोट गर्न र समूहका अन्य सदस्यहरूलाई पालैपालो समूहमा घडीको सुइको चालअनुसार आआफ्नो विचार राख्न लगाउनुहोस् ।
- सबैले विचार राखिसकेपछि पालैपालो समूहका सबै विद्यार्थीहरूलाई अगाडि बोलाउनुहोस् र एक जना अभिलेखकर्तालाई उनीहरूले गरेका कार्य कक्षामा प्रस्तुत गर्न र एकअर्को समूहबिच पृष्ठपोषण प्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा समूहमा सन्तुलित र असन्तुलित भोजनको दुई फरक चित्र देखाई यी दुई चित्रमा भएका भिन्नता बारेमा मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् । केही समय पश्चात् विद्यार्थीको धारणा बुझ्नुहोस् र दुई चित्रमा देखाइएका खानेकुरा बिचको फरक बताउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

निम्नानुसार मूल्याङ्कन गरी अभिलेख गर्नुहोस् ।

१. साथीहरूको समूहमा निम्न खानेकुराहरूका चित्र टाँसेर सन्तुलित भोजनको नमुना बनाउन लगाउनुहोस् ।

शक्ति दिने खानेकुराहरू	शरीरको वृद्धि र विकासगर्ने खानेकुराहरू	शरीरको रक्षा गर्ने खानेकुराहरू
आलु, फापर, कोदो, मकै, चामल, गहुँ	गेडागुडी, दाल, अन्डा, दुध, मासु, पनिर, माछा	तरकारीहरू, फलफूलहरू, सागपात

दिन ४ : स्वस्थकर खानाको छनोट र प्रयोग

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. स्वस्थकर खानाको छनोट गर्न
२. स्वस्थकर खानाको प्रयोग गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. स्वस्थकर र अस्वस्थकर भोजनको नमुना चित्रहरू
२. स्वस्थकर खानाको परीचय झल्कने चित्र, चार्ट, तालिका वा भिडियो
३. स्वस्थकर खानाको प्रयोगका फाइदा भएको चित्र, चार्ट, तालिका वा भिडियो

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई स्वस्थकर भोजनसम्बन्धी गीत वा भिडियो देखाएर विद्यार्थीका केही प्रतिक्रिया र पूर्वज्ञान पत्ता लगाउनुहोस् र कौतुहलता जगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : स्वस्थकर खानाको परिचय

मस्तिष्कमन्थन र प्रश्नोत्तर विधि (Brain Storming and Question Answer Method)

- विद्यार्थीहरूलाई स्वस्थकर र अस्वस्थकर भोजनको नमुना नै देखाएर मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।
- APPLE Strategy प्रयोग गरी विभिन्न किसिमका खानेकुराका बारेमा सबै विद्यार्थीलाई प्रश्न सोध्नुहोस् र एकछिन रोकिनुहोस् । केही विद्यार्थीलाई उठाएर स्वस्थकर र अस्वस्थकर भोजनको फरक भन्न लगाउनुहोस् ।
- अन्य विद्यार्थीलाई साथीले भनेका उत्तर ठिक भए नभएको सोधी थप कुरा बताउन लगाउनुहोस् ।
- स्वस्थकर खानाको परिचय झल्कने चित्र, चार्ट, तालिका वा भिडियो क्लिपहरू अवलोकन गराउनुहोस् ।
- उक्त चित्र, चार्ट, तालिका वा भिडियो क्लिपहरूको आधारमा मस्तिष्क मन्थन र प्रश्नोत्तर विधि प्रयोग गर्दै विद्यार्थीको बुझाइको अवस्था पहिचान गर्नुहोस् ।
- तलको तालिका बनाएर स्वस्थकर खानाको विशेषता लेख्न लगाउनुहोस् र केही विद्यार्थीलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

स्वथ्यकर खानाका विशेषता
....
....
....

❖ क्रियाकलाप ३ अस्वस्थकर खानाको चिनारी : अवलोकन र वरपर लेखाइ विधि (Observation and Write Around Method)

- **वरपर लेखाइ विधिको** लागि विद्यार्थीलाई ४ देखि ५ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । सबै समूहलाई देखाइएको जस्तै वा मिल्दो जुल्दो चित्र प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

- चित्रमा देखाएका जस्ता खानेकुरा कस्तो खानेकुरा हो र यस्ता खाना खानाले हाम्रो स्वास्थ्यमा कस्तो असर गर्छ ? भनी सबै समूहलाई प्रश्न दिनुहोस् ।
- समूहका सबै विद्यार्थीलाई सहभागी गराएर यसको उत्तर मस्तिष्क मन्थन गरी कागजमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- केही समयपछि समूहले तयार गरेका उत्तर कुनै एक साथीलाई समूहमा पढ्न लगाउनुहोस् र अन्य सदस्यहरूलाई उक्त विचारमा थप प्रश्न गर्न वा जानकारी दिन लगाउनुहोस् ।
- यसरी समूहका सबै सदस्यहरूले कार्य सकेपछि आफ्नो समूहको विचारलाई अन्य समूहसँग आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यकताअनुसार थप जानकारी दिनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ४ : स्वस्थकर खानाको प्रयोग

मस्तिष्क मन्थन र प्रश्नोत्तर विधि (Brain Storming Question Answer Method)

- पाठयपुस्तकको क्रियाकलाप न. ३.४ को स्वस्थकर खानासम्बन्धी गीत लयबद्ध गरी गाएर सुनाउनुहोस् । त्यसपछि सबै विद्यार्थीलाई आफू सँगसँगै गाउन लगाउनुहोस् ।
- गीतको पहिलो हरफले भन्न खोजेको वा दिन खोजेको सन्देश के होला भनेर सबै विद्यार्थीलाई सोच्न र उत्तर खोज्न भन्नुहोस् ।
- केही विद्यार्थीलाई पहिलो पङ्क्तिको सन्देश भन्न लगाउनुहोस् । साथीले राखेका कुरामा केही थप गर्नुपरेमा अरू विद्यार्थीलाई अवसर दिनुहोस् । अन्त्यमा शिक्षकले थप उदाहरण दिएर सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- यही तरिकाले सबै हरफहरूको आशय वर्णन गरी घरमा उपलब्ध भएका स्वस्थकर खानेकुरा मिलाएर खानुपर्नेमा जोड दिनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ५ : परियोजना कार्य

- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घरमा उपलब्ध भएका खानेकुरामध्येबाट तीनओटै समूहका खानेकुरा पर्ने गरी कम्तीमा पाँच खानेकुरा सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।
- शरीरको रक्षा गर्ने खानेकुराहरूको बोक्रा सुकाएर प्लास्टिकको थैलामा राख्न लगाउनुहोस् ।
- ती खानेकुराको केही भाग प्लास्टिकको ससाना थैलामा राखेर बन्द गर्न भन्नुहोस र कडा खालको कार्डबोर्ड पेपरमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- साथीहरूलाई एकअर्काको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । उत्कृष्ट प्रस्तुतिलाई चार्टमा टाँसेर कक्षामा राख्न लगाउनुहोस् ।

मूल्याङ्कन

निम्नानुसार मूल्याङ्कन गरी अभिलेख राख्नुहोस् :

१. चित्रमा देखाइएका खानेकुरा किन स्वस्थकर खाना हुन् ?

२. स्वस्थकर खानाको महत्त्व शीर्षकमा निबन्ध लेख्नुहोस् ।

३. निम्नानुसार खानेकुराको एलबम बनाउन लगाउनुहोस् ।

विद्यार्थीहरूलाई पुरानो किताब, पत्रिका, म्यागजिन आदिबाट विभिन्न खानेकुराको चित्र फोटोकपी गरी काटेर ल्याउन लगाउनुहोस् । ए फोर कागजमा एकातर्फ जनावर स्रोत तथा बोटबिरुवाको स्रोत र अर्कोतर्फ तिनको नाम र काम हुने गरी आफूले ल्याएका चित्र उचित ठाउँमा टाँस्न लगाउनुहोस् । आवश्यकताअनुसार रङसमेत लगाउन भन्नुहोस् ।

दिन ५ : जङ्क फुड र यसको असर

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. जङ्क फुड (Junk Food) को परिचय दिन
२. जङ्क फुड (Junk Food) को प्रयोगप्रति सचेत रहन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. कुपोषण भएको र कुपोषण नभएको बच्चाको चित्र
२. जङ्क फूड (Junk Food) को परिचय भएको चित्र, चार्ट, तालिका वा भिडियो
३. जङ्क फूड (Junk Food) को प्रयोगका बेफाइदाहरू भएको चित्र, चार्ट, तालिका वा भिडियो

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई कुपोषण भएको र कुपोषण नभएको बच्चाको चित्रहरू देखाउनुहोस् । प्रश्नोत्तर विधि प्रयोग गर्दै यी दुई जना बालकमा के कस्ता भिन्नता छन ? किन यस्तो भएको होला भनी प्रश्न सोध्नुहोस् र कौतुहलता जगाउनुहोस् । पौष्टिक तत्त्वको कमीले हुने असरको जानकारी दिनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : जङ्क फुडको परिचय

अवलोकन र समूह छलफल विधि Observation and Group Discussion Method)

- सबै विद्यार्थीलाई चित्र वा अन्य कुनै स्रोतबाट जङ्क फूडको अवलोकन गराउनुहोस् । देखाइएका खानेकुराहरू कस्ता खानेकुरा हुन् भनेर मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीको ४ देखि ५ समूह बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई एउटै शीर्षक (जङ्क फुड र घरको खाना) दिनुहोस् । १० मिनेटको समय दिएर समूहमा छलफल गरी देखाइएको खाना र हाम्रो घरको खानामा के के भिन्नता छ ? भनी निष्कर्ष लेख्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहका विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो अगाडि बोलाउनुहोस् र कुनै एक जनालाई छनोट गरी समूहको निष्कर्ष पढ्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीले दिएका निष्कर्ष बोर्डमा टी चार्ट बनाएर लेख्दै जानुहोस् । सबैलाई देखाउनुहोस् र आफ्नो समूहमा भएको निष्कर्षहरूसँग मेल खाने वा नखाने तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्य समूहका विद्यार्थीलाई सो निष्कर्ष ठिक भए नभएको निक्यौल गर्न लगाउनुहोस् । सबै समूहको प्रस्तुति सकिएपछि आवश्यक भएमा आफैँले थप उदाहरण दिएर थप प्रस्ट गर्नुहोस् ।

- अन्त्यमा जङ्क फुड प्रशोधित खानेकुरा हो र यसमा शरीरलाई हानीकारक हुने अखाद्य वस्तुको मिसावट हुन्छ र यसको गुणस्तर न्यून हुनाले यस्को नियमित प्रयोगले हामीलाई कुपोषण हुने जानकारी पनि गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३ : जङ्क फूड (Junk Food) को प्रयोगका बेफाइदाहरू
स्वअध्ययन र समूह छलफल विधि Self study and Group Discussion Method

- विद्यार्थीहरूको ४ देखि ५ समूह बनाउनुहोस् र समूहका प्रत्येक विद्यार्थीलाई पाठको ३.५ मा भएको जङक फुड्स र यसको असर स्वअध्ययन गर्न समय दिनुहोस् । सबै विद्यार्थीले पढे नपढेको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- बोर्डमा निम्न प्रश्न लेख्नुहोस् र आफ्नो समूहमा छलफल गरी किताब नहेरी छिटोभन्दा छिटो उत्तर लेख्न समय दिनुहोस् ।

  (अ) जङक फुड्स कस्तो खाना हो ?

  (आ) यी खानेकुराहरू किन अस्वस्थकर र हानिकारक हुन्छन् ?

  (इ) यी खानेकुराहरूको पौष्टिक तत्त्व कसरी नष्ट हुन्छ ?

  (ई) जङक फुड्सका असर के के हुन्, कुनै तीन असर लेख्नुहोस् ।
- समूहलाई काम सकिएपछि सबैले ताली बजाएर सकिएको सङ्केत गर्न लगाउनुहोस् ।
- अब समूहका एक एक जना विद्यार्थीलाई एउटा एउटा प्रश्नको उत्तर सुनाउन लगाउनुहोस् । साथीले भनेका उत्तरमा केही थप गर्नुपरेमा अरू समूहका विद्यार्थीलाई अवसर दिनुहोस् । अन्त्यमा शिक्षकले थप उदाहरण दिएर सहजीकरण गर्नुहोस् । यही तरिकाले सबै प्रश्नको उत्तर स्पष्ट गर्नुहोस् ।
- जङक फुड्सका असरहरू अझै थप उदाहरण दिएर स्पष्ट गर्नुहोस र जङक फुड्सभन्दा घरमा उपलब्ध भएको खानेकुरा नै खान प्रेरित गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

१. चित्रमा कस्तो खानेकुरा देखाइएको छ ?

२. यस्ता खानेकुराहरू किन हानिकारक छन् ?

३. तलका मध्ये कुन खानेकुरा जङ्क फुड्स हुन् ?

(अ) खिचडी र सलाद (आ) रोटी र तरकारी

(इ) जाउलो र दुध (ई) बिस्कुट र चाउचाउ

४. जङ्क फुड्सबाट टाढा रहने उपाय लेख्नुहोस् ।

दिन ६ : प्रतिविम्बित सिकाइ, सिकाइ सम्वृद्धि, परियोजना कार्य र मूल्याङ्कन

(Reflective learning, learning enhancement, project work, and evaluation)

यस एकाइको अन्त्यमा स्वस्थकर र सन्तुलित खानाको महत्त्वबोध तथा प्रयोगसम्बन्धी अवधारणा चित्र बनाएर प्रस्तुत गरी विद्यार्थीलाई पालैपालो एकाइको समग्र सिकाइको प्रतिविम्बन गर्न लगाउनुहोस् ।

- समग्र सिकाइ झल्किने अन्य कुनै प्रतिविम्बनका विधि, तौरतरिका तथा रणनीतिहरू प्रयोग गर्न सकिने छ ।
- सिकाइ क्रियाकलापसँगै परियोजना कार्यहरू गराई विद्यार्थीको सिकाइको अभिलेख राख्नुहोस् ।
- प्रत्येक दिनको सिकाइ क्रियाकलाप गराउने क्रममा सिकाइमा समस्या देखिएका बालबालिकाका लागि थप सहयोग गर्ने, प्रतिभावान विद्यार्थीलाई सिकाइमा समस्या देखिएका बालबालिकालाई सहयोगात्मक पद्धतिअनुसार सिकाउन लगाउनुहोस् ।
- विशेष क्षमता भएका बालबालिकालाई उनीहरूको क्षमताअनुरूपका मूल्याङ्कनका साधन निर्माण गरी सिकाइको लेखाजोखा गर्नुहोस् ।
- एकाइको अन्त्यमा बाह्य परीक्षाको विशिष्टीकरण तालिकाअनुसार वस्तुगत प्रश्न बनाई एकाइ परीक्षा लिनुहोस् र उत्तरपुस्तिका परीक्षण गरी प्रत्येक विद्यार्थीलाई पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

परियोजना कार्य

१. कक्षामा **Lunch Incharge** चयन गर्नुहोस् । **Lunch Incharge** ले साथीहरूलाई घरको खाना खान प्रोत्साहन गर्नेछन् । साथीहरूको खानेकुरा खाने बानी सुधार गर्नुपरेमा शिक्षकलाई जानकारी गराउने जिम्मेवारी **Lunch Incharge** लाई दिनुहोस् ।

विद्यार्थीहरूलाई पछिल्लो एक हप्तामा विद्यालयमा खाएको दिवा खाजाको विवरण समावेश गरी एक हप्ताको पोषण तालिका तयार पार्न लगाइ आकर्षक पोषण तालिकालाई भित्तेपाटीमा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

दिन	खाजाको विवरण
आइतवार	
सोमवार	
मङ्गलवार	
बुधवार	
बिहीवार	
शुक्रवार	

एकाइ
४

रोग, धूम्रपान र मद्यपान
(Disease, Smoking and Drinking)

(क) परिचय

विभिन्न माध्यमले एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने रोगहरूलाई सरुवा रोग भनिन्छ । धूम्रपान र मद्यपान खराव लत हुन् जसले स्वास्थ्यमा खराव असर पार्छन । यस एकाइमा सरुवा रोगको परिचय, सर्ने माध्यम, दूषित खाना, पानी र हावाबाट सर्ने रोगहरू, धूम्रपानको परिचय, कारण र धूम्रपानले परिवार र समुदायमा पार्ने असर तथा बच्ने उपाय जस्ता मुख्य विषयवस्तु समावेश गरिएको छ । सिकाइ सहजीकरणका क्रममा सञ्चार सिप, समालोचनात्मक सोच सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, सिकाइ सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिप हासिल हुने गरी सिकाइ विधि र रणनीति समावेश गरिएका छन् । पाठयक्रमका सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउन उत्प्रेरित गर्ने खालका सुरुआती (Anticipative) सिकाइ क्रियाकलाप तथा ज्ञान, सिप र धारणा विकास हुने मुख्य (Knowledge Building) सिकाइ क्रियाकलाप र अन्त्यमा मजबुतीकरण (Consolidation) सिकाइ क्रियाकलाप गराउन सकिने छ । यहाँ प्रस्तुत सिकाइ सामग्री, क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन विधिबाहेक विद्यार्थीको रुचि, स्तर, क्षमता, उपलब्ध साधनस्रोत तथा स्थानीय परिवेश अनुकूल हुने गरी सिकाइ सहजीकरणका अन्य तौर तरिका पनि अवलम्बन गर्न सकिने छ । यस एकाइको अन्त्यमा रोग र दुर्व्यसनबाट बच्ने उपाय अवलम्बन तथा धूम्रपान र मद्यपानका असरहरूप्रति सचेतना हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि

१. सरुवा रोगको परिचय दिन
२. सरुवा रोगका सर्ने माध्यम बताउन
३. दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोगको परिचय दिन
४. दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोगको रोकथामका उपाय अवलम्बन गर्न
५. दूषित हावाबाट सर्ने रोगको परिचय दिन
६. दूषित हावाबाट सर्ने रोगको रोकथामका उपाय अवलम्बन गर्न
७. धूम्रपानको परिचय दिन
८. धूम्रपानका कारण बताउन
९. धूम्रपानको प्रयोगले व्यक्ति, परिवार र समुदायमा पार्ने असरको सूची बनाउन
१०. धूम्रपानबाट बच्ने उपाय बताउन

(ग) विषयवस्तुगत समय विभाजन

क्र.स.	पाठ्यवस्तु/विषयवस्तु	पृष्ठ सङ्ख्या	अनुमानित कार्यघण्टा (६)
१.	सरुवा रोगको परिचय र रोग सर्ने माध्यमहरू	२९-३० सम्म	१
२.	दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोगको परिचय र यसबाट सर्ने रोगहरूको रोकथामका उपाय	३१-३२ सम्म	१
३.	दूषित हावाबाट सर्ने रोगहरूको परिचय र यसबाट सर्ने रोगका रोकथामका उपायहरू	३२-३३ सम्म	१
४.	धूम्रपानको परिचय र यसका कारण	३३-३४ सम्म	१
५.	धूम्रपानको प्रयोगले व्यक्ति, परिवार र समुदायमा पार्ने असर र बच्ने उपायहरू	३४-३५ सम्म	१
६	प्रतिविम्बित सिकाइ, सिकाइ सम्वृद्धि, परियोजना कार्य र मूल्याङ्कन		१

दिन १ : सरुवा रोगको परिचय र रोग सर्ने माध्यमहरू

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. सरुवा रोगको परिचय दिन
२. सरुवा रोग सर्ने माध्यमहरू बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. श्वासप्रश्वास प्रक्रियाबाट रोग सरेको चित्र वा भिडियो क्लिप
२. रोग सर्ने माध्यमहरू लेखिएको चार्ट, तालिका वा भिडियो क्लिप

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

- विद्यालयमा कुनै विद्यार्थी अनुपस्थित भएमा वा १-२ दिन अगाडि कोही विद्यार्थी विद्यालयमा अनुपस्थित भएमा किन अनुपस्थित भएको भनी सोध्नुहोस् । यदि सो को कारण बिरामी

भएर रहेछ भने के रोग वा बिराम लागेको थियो ? जस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् र जानकारी लिनुहोस् । यसरी सबै विद्यार्थीलाई कौतुहलता जगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : सरूवा रोगको परिचय र रोग सर्ने माध्यमहरू : स्वअध्ययन र समूह छलफल विधि (Self Study and Group Discussion Method)

- सरुवा रोगसम्बन्धी चित्र वा भिडियो क्लिप देखाउँदै विद्यार्थीको मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस्।
- सोसम्बन्धी केही प्रश्न सोध्नुहोस्। केही विद्यार्थीको प्रतिक्रिया लिनुहोस् र आवश्यकताअनुसार थप जानकारी दिनुहोस् ।
- अब विद्यार्थीलाई पाठयपुस्तकको पेज न. २९ मा भएको घटना स्वअध्ययन गर्न लगाउनुहोस्। साथीसँग छलफल गरी निम्न प्रश्नको उत्तर बताउन लगाउनुहोस् ।

  (अ) के तपाईँ कहिल्यै बिरामी हुनुभएको छ ?

  (आ) बिरामी भएको भए तपाईँलाई कस्ता लक्षण देखा परे ?

  (इ) घटना कथामा कमलालाई के भएको रहेछ ?

  (ई) कमलाको भाइलाई कसरी रोग सरेको रहेछ ?

  (उ) रघुवीरका गाउँका धेरै जसो मानिसलाई के भएको रहेछ ?

- यसरी सबै प्रश्नको छलफल पछि विद्यार्थीको ५ समूह बनाउनुहोस् र समूहका प्रत्येक विद्यार्थीलाई पाठ्यपुस्तकको पेज न. ३० को क्रियाकलाप न. ४.१ मा भएको चित्र देखाउनुहोस् र चित्रले के देखाउन खोजेको छ स्वअध्ययन गर्न समय दिनुहोस् ।
- सो पश्चात् समूहमा छलफल गरी समूह नेतालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । सबै समूहको प्रस्तुति पश्चात् आवश्यकताअनुसार सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- पाठमा भएको चित्रका आधारमा रोग सर्ने माध्यम लेखिएको चार्ट, तालिका, वा भिडियो क्लिप देखाउँदै विद्यार्थीलाई मुख्य बुँदाहरू टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३ : ग्यालरी हिँडाइ Gallery Walk

- विद्यार्थीको ५ समूह बनाउनुहोस् र प्रत्येक समूहलाई एक एक चार्ट पेपर दिएर सबै समूहलाई रोग सर्ने माध्यम (हावा, पानी, खाना, जनावर वा किराको टोकाइ) मध्ये प्रत्येकलाई एक एक माध्यमबाट सर्ने ३ रोगहरूको नाम लेख्न १० मिनेटको समय दिनुहोस् । समूहका प्रत्येक विद्यार्थीलाई सहभागी हुन प्रेरित गरी अवलोकन गर्नुहोस् ।
- सो पेपर सबै विद्यार्थीले देख्ने ठाउँमा टाँस्न वा टेबुलमा राख्न लगाउनुहोस् । भित्तामा टाँस्दा वा टेबुलमा राख्दा ओहोरदोहर गर्न मिल्ने गरी टाँस्न वा राख्न लगाउनुहोस् ।
- **Gallery Walk** विधि अपनाई सबै समूहले गरेको कार्य अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । सो क्रममा साथीहरूले सोधेका प्रश्नहरूको उत्तर दिन लगाउनुहोस् । सम्बन्धित समूहलाई क्रियाकलापको अन्त्यमा पाठ्यवस्तुको सारांश बताउन लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

१. निम्नानुसार मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

(अ) सरुवा रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा कुन कुन माध्यमबाट सर्छन ?

(आ) सबै विद्यार्थीलाई आफू वा परिवारका कोही सदस्यलाई कुनै सरुवा रोग लागेको वेलाको अनुभव लेख्न लगाउनुहोस् ।

दिन २ : दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोगको परिचय र रोकथामका उपाय

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोगको परिचय दिन

२. दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोगको रोकथामका उपाय बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. खाना र पानी दूषित हुने कारण देखाइएको चित्र वा भिडियो क्लिप

२. दूषित खाना र पानीबाट लाग्ने रोगको नाम, चित्र वा चार्ट वा तालिका वा एनिमेसन

३. दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोगको रोकथामका उपायको चित्र वा चार्ट वा तालिका वा एनिमेसन वा भिडियो

४. सफा खानेकुरा, फिल्टर वा उमालेको पानी, सफा गिलास, माटो

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

- सफा खानेकुरा, फिल्टर वा उमालेको पानी सफा र माटो लिएर कक्षामा जानुहोस् ।
- सफा पानीमा माटो मिसाउनुहोस् र पिउन योग्य भए नभएको प्रश्न सोध्नुहोस् र कारण पनि भन्न लगाउनुहोस् । माटो भएकै हातबाट खानेकुरा छुनुहोस् र खान योग्य भए नभएको प्रश्न सोध्नुहोस् र कारण पनि भन्न लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोगको परिचय

मस्तिष्क मन्थन, प्रश्नोत्तर विधि (Brain Storming and Question Answer Method)

(अ) विद्यार्थीहरूलाई माथिको गिलासको पानी देखाएर यस्तो पानी पिउन हुन्छ वा हुँदैन किन ? भनेर मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।

- APPLE Strategy प्रयोग गरी दुवै चित्रका बारेमा सबै विद्यार्थीलाई प्रश्न सोध्नुहोस्, एकछिन रोकिनुहोस् ।
- केही विद्यार्थीलाई उठाएर यस्तो खाना र पानिलाई के भनिन्छ र यो खाना र पानिलाई किन यस्तो भनिएको हो र यस्तो खाना खान र पानी पिउन हुन्छ वा हुँदैन किन ? भनेर उत्तर भन्न लगाउनुहोस् ।
- अरू विद्यार्थीलाई साथीले दिएको उत्तर ठिक भए नभएको सोध्नुहोस् र थप केही फरक उत्तर भए थप्न लगाउनुहोस् ।
- दूषित खाना र पानीको परिचय दिने चित्र वा चार्ट वा तालिका वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिप वा यस्तै चित्र देखाउँदै बासी, सडेगलेका, झिँगा भन्केका, खुला गरी राखेका, फोहोर हातले पकाएका र चलाएका खाना दूषित खाना हुन् र धमिलो दिसापिसाब (ढल) मिसिएको, नछोपी राखेको, फोहोर भाँडामा राखिएको पानी दूषित हुन्छ भनी प्रस्ट गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३ : दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोगहरूको परिचय

मस्तिष्क मन्थन र बिचमा कलम (Pens in middle Method)

- विद्यार्थीलाई जुका, आउँ, झाडापखाला, हैजा, टाइफाइड, जन्डिस जस्ता रोग लागे नलागेको मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।
- उनीहरूबाटै जुका, आउँ, झाडापखाला, हैजा, टाइफाइड, जन्डिस जस्ता रोगको लक्षण, रोग लाग्नुको कारण आदिको बारेमा विस्तृत छलफल गर्नुहोस् । आफ्नो अनुभव पनि आदानप्रदान गर्नुहोस् ।
- कक्षामा विद्यार्थीको सङ्ख्याका आधारमा ४-५ जनाको समूह बनाउनुहोस् र हरेक समूहलाई चार्ट पेपर र साइनपेन उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- अब मेरो कुरा सकियो अर्थात् बिचमा कलम ९एभलक ष्ल ञ्गममभि० विधि अपनाएर सबै विद्यार्थीलाई आ-आफ्नो कलम टेबुलको बिचमा राख्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहका विद्यार्थीहरूलाई दूषित खाना र दूषित पानीबाट लाग्ने रोगहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् । लेख्दा कुनै बुँदा दोहोरिन नहुने जानकारी पहिले नै दिनुहोस् । जानकारी लेख्ने विद्यार्थीले आफ्नो कलम टिप्न लगाउनुहोस् ।
- सबै समूहले दूषित खाना र दूषित पानीबाट लाग्ने रोगहरूको नाम लेखेको चार्ट सबैजनाले देख्ने ठाउँमा राख्नुहोस् र उत्कृष्ट उत्तर बोर्डमा लेख्नुहोस् र टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- दूषित खाना र पानीको प्रयोगका बेफाइदाहरू भएको चित्र वा चार्ट, तालिका, एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू देखाउँदै अन्त्यमा शिक्षकले उदाहरण दिई थप स्पष्ट गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ४ : दूषित खाना र पानीबाट लाग्ने रोगबाट बच्ने उपायहरू

के ? त्यसो भए के ? अब के ? अब के ? रणनीति र समूह छलफल

(What? So What? Now what? Strategy and Group Discussion)

- विद्यार्थीलाई पाठमा भएको पहिलो घटना पढेर सुनाउनुहोस् र सबै विद्यार्थीलाई ध्यानले सुन्न लगाएर **यो के ? त्यसो भए के ? अब के ? रणनीति** बारे चर्चा गर्नुहोस् । **यो के**अन्तर्गत सुनाइएको कथा केका बारेमा हो भनेर छलफल गर्नुहोस् । **त्यसो भए के ?** अन्तर्गत खुला रूपमा राखिएका खानेकुराबाट हुने असर र लाग्ने रोगहरू बारे चर्चा गर्नुहोस् र **अब के ?** अन्तर्गत ती रोगबाट बच्न अब के गर्ने भन्ने बारे अध्ययन र छलफल गराउनुहोस् र तल चित्र वा भिडियो देखाएर बच्ने उपायहरू बारे थप प्रस्ट पार्नुहोस् ।
- यसैगरी विद्यार्थीहरूलाई पाठमा भएको दोस्रो घटना पढेर सुनाउनुहोस् र सबै विद्यार्थीलाई ध्यानले सुन्न लगाएर **यो के ? त्यसो भए के ? अब के ? रणनीति** बारे चर्चा गर्नुहोस् । **यो के**अन्तर्गत सुनाइएको कथा केको बारेमा छ भनेर चर्चा गर्नुहोस् । **त्यसो भए के ?** अन्तर्गत पानी शुद्धीकरण नगरी खाँदा हुने असर र पानीबाट सर्ने विभिन्न सरुवा रोगबारे चर्चा गर्नुहोस् र **अब के ?** अन्तर्गत ती रोगबाट बच्न अब के गर्ने भन्ने बारे अध्ययन र छलफल गराउनुहोस् । यस्तै चित्र वा भिडियोको सहयोग लिन सकिने छ

(घ) मूल्याङ्कन

समुदायमा देखापरेका खाना र पानीबाट सर्ने रोग सम्बन्धमा अभिभावकको सहयोगमा तलको तालिका तयार पारी सहपाठीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

क्र. स.	रोगको नाम	सर्ने माध्यम	लक्षण	बच्ने उपायहरू
१.				
२.				
३.				
४.				

दिन ३ : दूषित हावाबाट सर्ने रोगको परिचय र रोकथामका उपाय

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. दूषित हावाको परिचय दिन
२. दूषित हावाबाट सर्ने रोगको नाम बताउन
३. दूषित हावाबाट सर्ने रोगको रोकथामका उपाय बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. हावा दूषित हुँदै गरेको चित्र वा चार्ट वा तालिका वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिप
२. दूषित हावाबाट लाग्ने रोगका नामहरू लेखिएको चार्ट
३. दूषित हावाबाट लाग्ने रोगबाट बच्ने उपाय लेखिएको चार्ट वा तालिका

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

- कक्षामा प्रवेश गरे पश्चात् यदि आफू र विद्यार्थीले मास्क लगाएको भएमा देखाउनुहोस् र सो मास्क लगाउनुको कारण सोध्नुहोस् । अथवा वायु प्रदूषणका अन्य अनुभवहरू सुनाउन लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : दूषित हावाको परिचय र हावा दूषित हुने कारण

मस्तिष्क मन्थन र प्रश्नोत्तर विधि (Brain Storming and Question Answer Method)

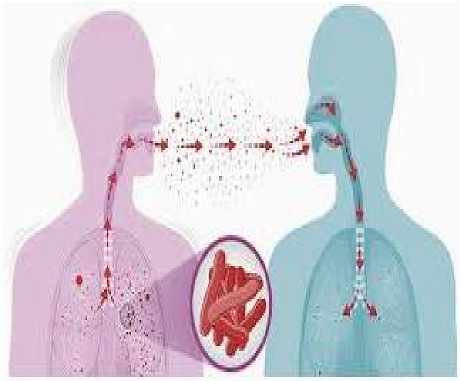
- विद्यार्थीलाई वातावरण प्रदूषण देखाउने नजिकैको कुनै एक स्थानको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र सम्बन्धित चित्र देखाएर मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।

- APPLE Strategy प्रयोग गरी दुवै चित्रका बारेमा सबै विद्यार्थीलाई प्रश्न सोध्नुहोस् एकछिन रोकिनुहोस् । केही विद्यार्थीलाई उठाएर चित्रमा के देखिन्छ वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।
- अरू विद्यार्थीलाई साथीले गरेको वर्णनमा थप केही थप गर्नु परेमा थप्न लगाउनुहोस् । आवश्यकताअनुसार यसलाई दूषित हावा भनिन्छ भनेर सजीकरण गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ४ : दूषित हावाबाट सर्ने रोगको नाम

द्रुत लेखाइ र सहपाठी मूल्याङ्कन विधि (Quick Write and Peer Evaluation Method)

- विद्यार्थीलाई यो वा यस्तै कुनै चित्र देखाएर मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् । सबै विद्यार्थीलाई द्रुत गतिमा १० मिनेटभित्र हावाबाट सर्ने रोगहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।
- समय समाप्त भएको सङ्केत पछि विद्यार्थीलाई आफ्नो कापी आफ्नो अगाडि वा पछाडि भएको साथीसँग आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।



- अब शिक्षकले सो चित्रको उदाहरण दिएर वर्णन गर्नुहोस् र सबै विद्यार्थीलाई साथीको कापीमा मिल्दोजुल्दो उत्तर भए नभएको हेर्न लगाउनुहोस् । सबै विद्यार्थीको सकिएपछि पुनः एकआपसमा कापी आदानप्रदान गरी स्वमूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।
- दूषित हावाबाट लाग्ने रोगका नामहरूलेखिएको चार्ट वा भिडियो देखाएर दूषित हावाबाट लाग्ने रोगका बारेमा थप प्रस्ट गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ५ : दूषित हावाबाट लाग्ने रोगबाट बच्ने उपायहरू

टोली, जोडी, एकल क्रियाकलाप (Team-Pair-Solo Activity)

- विद्यार्थीहरूको ४ देखि ५ समूह बनाउनुहोस् । टोली, जोडी, एकल क्रियाकलापअन्तर्गत विद्यार्थीहरूलाई दूषित हावाबाट लाग्ने रोगबाट बच्ने उपायहरू समूहमा विचार मन्थन गर्न लगाउनुहोस् ।
- सो क्रममा विद्यार्थीको पूर्व ज्ञान एकीकृत गरी दूषित हावाबाट लाग्ने रोगबाट बच्ने उपायहरू छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि जोडी बनाएर विचार मन्थनबाट निस्केको विचार, पूर्व ज्ञान र छलफलको आधारमा दूषित हावाबाट लाग्ने रोगबाट बच्ने उपायका लागि अरू गहिराइमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा विद्यार्थी एक्लैले समस्या समाधान गर्न सक्षम नभएसम्म सो प्रक्रिया गर्नुहोस् ।
- दूषित हावाबाट लाग्ने रोगबाट बच्ने उपाय लेखिएको चार्ट वा तालिका देखाएर एउटा बुँदा

एक विद्यार्थीलाई व्याख्या गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यकताअनुसार थप उदाहरण दिएर धारणा प्रस्ट गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ६ : हावा दूषित हुने कारण

साना समूह छलफल विधि Small Group Discussion Method)

- विद्यार्थीलाई ४ देखि ५ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई एउटा एउटा चार्ट पेपर दिएर र सबै समूहलाई हावा दूषित हुने कारणहरू **राउन्ड टेबुल छलफल विधि** अपनाउँदै छलफल गराउदैँ सबै समूहका बाँकी सदस्यहरूले पालैपालो समूहमा घडीको सुइको चालअनुसार आआफ्नो विचार राख्न लगाउनुहोस् ।
- समूहमा एक जना अभिलेखकर्ता चयन गर्नुहोस् र प्रत्येक सदस्यको विचारलाई अभिलेखकर्तालाई अभिलेखन राख्न लगाउनुहोस् । सबै सदस्यले आफ्नो विचार नराखेसम्म यो प्रक्रिया गराउनुहोस् ।
- सबैले सकाएपछि पालैपालो समूहका सबै विद्यार्थीहरूलाई अगाडिबोलाउनुहोस् र अभिलेखकर्तालाई उनीहरूले गरेको कार्य कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- एक अर्को समूहबिच पृष्ठपोषण प्रदान गर्न लगाउनुहोस् । समूहका प्रत्येक विद्यार्थीलाई सहभागी हुन प्रेरित गरी अवलोकन गर्नुहोस् ।
- सबैले सो कार्य सकेपछि पालैपालो समूहका सबै विद्यार्थीहरूलाई अगाडि बोलाउनुहोस् र अभिलेखकर्तालाई उनीहरूले गरेको कार्य कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र एक अर्को समूहबिच पृष्ठपोषण प्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा शिक्षकले आफनो वरपरको वातावरण प्रदूषण देखाउँदै हावा दूषित हुने कारणहरू र सोबाट लाग्ने रोगका बारेमा बताउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

१. दूषित हावाबाट सर्ने रोगहरूको नाम र लक्षण लेख्नुहोस् ।
२. हावा दूषित हुने कुनै पाँच कारण लेख्नुहोस् ।
३. दूषित हावाबाट बच्न तपाईं के कस्ता उपाय अवलम्बन गर्नुहुन्छ ?

दिन ४ : धूम्रपानको परिचय र यसका कारण

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. धूम्रपानको परिचय दिन
२. धूम्रपानको कारण बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. धूम्रपानको परिचय भएको चित्र वा चार्ट वा तालिका वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिप
२. धूम्रपानको कारण लेखिएको चार्ट वा तालिका

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- सार्वजनिक स्थान वा परिवारमा धूम्रपान गर्दै गरेको व्यक्तिको चित्र वा भिडियो देखाउनुहोस् । धूम्रपानले उक्त व्यक्ति लगायत वरिपरि बसेका अन्य मानिसलाई गरेको हानी बताउन लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीले यस एकाइमा गर्नुपर्ने यो पाठका मुख्य सिकाइ कार्य र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको जानकारी गराउनुहोस् ।

धूम्रपानको परिचय

मस्तिष्क मन्थन र समूह छलफल

- धूम्रपानको चित्र देखाई त्यसका बारेमा केही विद्यार्थीलाई तल दिइएका प्रश्न सोध्नुहोस् र एकछिन रोकिनुहोस् ।
- चित्रमा के देख्नु हुन्छ ? उक्त व्यक्तिले सेवन गर्दै गरेको पदार्थलाई के भनिन्छ ? यो पदार्थलाई किन यस्तो भनिएको हो ? यस्तो पदार्थ किन सेवन गर्नु हुँदैन ? उत्तर भन्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- अरू विद्यार्थीलाई साथीले दिएको उत्तर ठिक भए नभएको सोध्नुहोस् र थप केही फरक उत्तर भए थप्ने अवसर दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई धूम्रपानको परिचय झल्किने कुनै सामग्री देखाएर के देखाइएको र यसलाई के भनिन्छ ? आफ्नो घरपरिवार वा छरछिमेकमा कसैले यस्तो प्रयोग गरेको देख्नु भएको छ कि छैन ? भनेर प्रश्न गर्दै मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।
- चुरोट, बिँडी, कक्कड, हुक्का, तमाखु आदिको धुवाँ सेवन गर्नुलाई धूम्रपान भनिन्छ भनेर जानकारी गराउनुहोस् ।
- सबै समूहको प्रस्तुति पश्चात् आवश्यकताअनुसार थप उदाहरण दिँदैं सहजीकरण गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : धूम्रपान सेवन गर्नुका कारणहरू

स्वअध्ययन र सहपाठी मूल्याङ्कन

- विद्यार्थीहरूलाई पाठयपुस्तकमा भएको घटना स्वअध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
- सो घटनासँग सम्बन्धित तल दिइएका प्रश्नको उत्तर कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

(अ) चिनाराम केका अम्मली थिए ?

(आ) चिनाराम किन बिरामी परे होला ?

(इ) उनको स्वास्थ्य परीक्षण कसले गरे ?

(ई) चिनारामलाई कुन रोग लागेको रहेछ ?

(उ) यो घटना अध्ययन पश्चात् तपाइँ धूम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई के सल्लाह दिनुहुन्छ ?

- सबै विद्यार्थीले लेख्ने कार्य सकेपछि केही विद्यार्थीलाई उठाएर सोध्नुहोस् ।
- त्यस पश्चात् केही व्यक्तिलाई धूम्रपानको लतमा फस्ने कारणहरू खोजी मुख्य बुँदा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- अब आफ्नो कापी सँगैको साथीलाई देखाउन र उत्तर मिलेका छन् वा छैनन् हेर्न लगाउनुहोस् ।
- आवश्यक परेमा साथी साथीबिच नै सहजीकरण गर्न लगाउनुहोस् । धूम्रपानको कारण लेखिएको चार्ट वा तालिका चित्र देखाएर थप प्रस्ट पार्नुहोस ।

(घ) निम्नानुसार मूल्याङ्कन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

१. यो चित्रले के सन्देश दिएको छ ?

२. मानिस के के कारणले धूम्रपान गर्ने गर्छन्, सूची बनाउनुहोस् ।

३. धूम्रपानको लत छुटाउन के कस्ता उपाय गर्न सकिन्छ ?

दिन ५ : धूम्रपानको सेवनले परिवार र समुदायमा पार्ने असर तथा बच्ने उपाय

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. धूम्रपानको सेवनले परिवार र समुदायमा पार्ने असर बताउन

२. धूम्रपानबाट बच्ने उपायहरू बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. धूम्रपानको सेवनले परिवार र समुदायमा पार्ने असरको चित्र

२. धूम्रपानबाट बच्ने उपाय भएको चित्र, चार्ट, तालिका वा भिडियो क्लिप

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

- धूम्रपान सेवनले पारेको नकारात्मक असर चित्रण भएको कथा वा कविता सुनाउनुहोस वा भिडियो देखाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : धूम्रपानको प्रयोगले परिवार र समुदायमा पार्ने असर

मस्तिष्क मन्थन र स्नोबल क्रियाकलाप

- पाठको पेज न. ३५ मा भएको क्रियाकलाप ४.५ को चित्र सबै विद्यार्थीलाई ध्यानपूर्वक हेर्न लगाउनुहोस् र सो चित्रसम्बन्धी क्रियाकलाप गरिने पूर्व जानकारी गराउनुहोस् ।

- अ ब कोठाको चारैतिर फ्लिप चार्ट राख्नुहोस् । हरेक फ्लिप चार्टमा फरक फरक उत्तरको खोजी गर्न प्रश्न वा वाक्य पूरा गर्न अपूरो वाक्य वा अरू केही खोज्न निर्देशन राख्नुहोस् । जस्तै
  - (अ) चित्रमा कति जनाले धूम्रपान गरिरहेका छन् ?
  - (आ) परिवारका अरू सदस्यले के के गरिरहेका छन् ?
  - (इ) घरपरिवारका सबै सदस्य एकै ठाउँमा भएको वेला परिवारका कुनै सदस्यले धूम्रपान गर्दा अरूलाई के कस्ता असर पर्छन ?
  - (ई) धूम्रपानले बालबालिकालाई कस्तो हानी गर्छ होला ?
  - (उ) तपाईंको परिवारमा कसैले यसरी धूम्रपान गरेमा तपाईं के गर्नुहुन्छ ?
- विद्यार्थीलाई ५ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । हरेक समूहलाई फरक फरक रङको मार्कर दिएर फरक फरक फ्लिप चार्ट रहेको ठाउँमा पठाउनुहोस् र फ्लिप चार्टमा लेखिएका प्रश्नको उत्तर खोज्ने काम वा वाक्य पूरा गर्ने काम वा दिइएको निर्देशनअनुसारको काम समूहमा पूरा गर्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी सबै समूहले आफ्नो काम पूरा गरेपछि शिक्षकले "स्नोबल" भन्नुपर्छ । स्नोबल भनेपछि हरेक समूह घडीको सुईको चालमा दाहिनेतिरको फ्लिप चार्ट रहेको ठाउँमा सर्नुपर्छ ।

- त्यसपछि त्यो समूहले अघिल्लो समूहले लेखेको कुरा पढेर नयाँ विचार वा फरक विचार थप गर्ने छन् । यो प्रक्रिया सबै समूह सबै ठाउँमा नपुगेसम्म गर्नुहोस् र अन्त्यमा शिक्षकले छलफल गरेर क्रियाकलापको अन्त्य गर्नुहोस् ।
- त्यस पश्चात् हरेक समूहले आफ्नो समूहलाई दिइएको कामको सारांश प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- छलफलको अन्त्यमा विद्यार्थीहरूले सिकेको कुरा बताउन लगाउनुहोस् र प्रशंसा गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३ धूम्रपानबाट बच्ने उपायहरू :

मस्तिष्क मन्थन र समूह छलफल

- विद्यार्थीहरूलाई पाँच समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहमा एक एक जना समूह नेता छनोट गर्न लगाउनुहोस् । समूहका सदस्यहरूलाई आफ्नो समूहमा एकआपसमा छलफल गरी धूम्रपानबाट बच्ने उपायहरू लेख्न भन्नुहोस् ।
- केही समयपछि समूहको अर्को सदस्यलाई साथीले लेखेको कुरा समूहमा पढ्न लगाउनुहोस् र अन्य सदस्यहरूलाई उक्त विचारका बारेमा थप प्रश्न वा जानकारी दिन लगाउनुहोस् ।
- समूहका सबै विद्यार्थीले लेखिसकेपछि उनीहरूले गरेको कार्य कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र एक अर्को समूह बिच पृष्ठपोषण प्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।
- मुख्य मुख्य बुँदाहरू बोर्डमा टिपोट गर्नुहोस् र सबैलाई त्यसको निचोड बताउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३ धूम्रपानबाट बच्ने सिपहरू

भूमिका निर्वाह विधि (Role Play Method)

- विद्यार्थीलाई शिक्षकको सहयोगमा समूहमा धूम्रपानबाट बच्ने सिपहरू शीर्षकमा संवाद तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई रोल प्लेका लागि तयार रहन लगाउनुहोस् । यस कार्यका लागि ससाना समूह बनाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई साथीको दबाब वा प्रस्तावलाई हुँदैन भन्ने सिप, नाइँ भन्ने सिप, असल सङ्गत, दृढ सङ्कल्प, अनुकरणीय व्यवहार नक्कल र अन्य उपायहरू जस्ता कार्यको रोल प्ले सिप सिक्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । केही विद्यार्थीलाई भूमिका अभिनयमा सुझाव दिन लगाउनुहोस् ।
- एउटा समूहका केही सदस्यले अर्को समूहलाई आफ्नो समूहमा बोलाएको, धूम्रपानमा दबाब दिएको र केही साथीले **साथीको दबाब वा प्रस्तावलाई हुँदैन र नाइँ भने** तर केही साथीले **हुन्छ** भन्ने गरेको अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । प्रतिवाद गर्ने समूहले सार्वजनिक स्थानमा धूम्रपान गर्दा उनीहरू तथा अरूलाई पनि असर गरेको हुनाले पुलिस आएर समातेको र उनीहरूलाई **असल सङ्गत** गर्न **दृढ सङ्कल्प** गराउँदै **अनुकरणीय व्यवहार नक्कल** गर्न सुझाव दिएको अभिनय गराउनुहोस् ।

- अभिनय कार्यक्रम सकिएपछि स्वमूल्याङ्कन र सहपाठी मूल्याङ्कनमार्फत प्रतिविम्बन गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

१. सही उत्तर छान्नुहोस्

(क) तलका मध्ये कुन धूम्रपानजन्य वस्तुअन्तर्गत पर्दैन ?
(अ) चुरोट (आ) बिँडी (इ) कक्कड (ई) ल्वाङ
(ख) तलका मध्ये कुन धूम्रपानको दीर्घकालीन असर हो ?
(अ) खोकी लाग्ने (आ) छाती दुख्ने (इ) जरो आउने (ई) फोक्सोको क्यान्सर

२. धूम्रपानको सेवनले परिवार र समुदायमा पार्ने कुनै पाँच बेफाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।

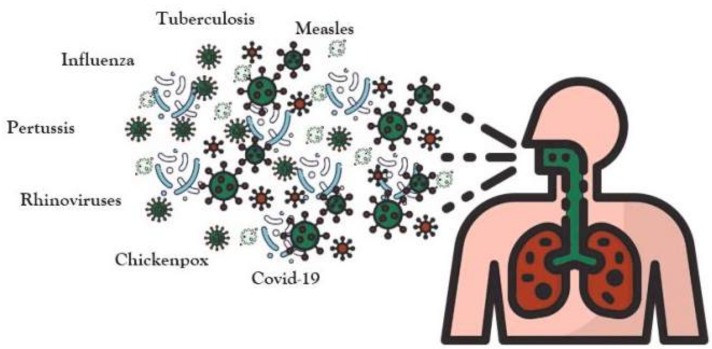
३. परिवारका सदस्यहरूलाई धूम्रपानबाट बचाउन तपाईं के के गर्न सक्नुहुन्छ, ती उपायको सूची बनाउनुहोस् ।

४. धूम्रपान विरुद्ध सचेतना जगाउने नाराहरू लेख्नुहोस् र कक्षामा टाँस्नुहोस्

दिन : ६ : प्रतिविम्बित सिकाइ, सिकाइ सम्वृद्धि, परियोजना कार्य र मूल्याङ्कन

(Reflective learning, learning enhancement, project work and assessment)

- यस एकाइको अन्त्यमा सरुवा रोगको परिचय, सर्ने माध्यम, दुषित खाना, पानी, हावाबाट सर्ने रोगको रोकथामसम्बन्धी अवधारणा चित्र बनाएर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- धूम्रपानको परिचय, कारण र असरसम्बन्धी अवधारणा चित्र बनाएर प्रस्तुत गरी विद्यार्थीलाई पालैपालो एकाइको



समग्र सिकाइको प्रतिविम्बन गर्न लगाउनुहोस् ।
- समग्र सिकाइ झल्किने अन्य कुनै प्रतिविम्बनका विधि, तौरतरिका तथा रणनीति प्रयोग गर्न

सकिने छ ।

- परियोजना कार्यहरू सिकाइ क्रियाकलापसँगै गराई विद्यार्थीको सिकाइको अभिलेख राख्नुहोस् ।
- प्रत्येक दिनको सिकाइ क्रियाकलाप गराउने क्रममा सिकाइमा समस्या देखिएका बालबालिकाका लागि थप सहयोग गर्ने, प्रतिभावान् विद्यार्थीलाई सिकाइमा समस्या देखिएका बालबालिकालाई सहयोगात्मक पद्धतिअनुसार सिकाउन लगाउनुहोस् ।
- विशेष क्षमता भएका बालबालिकालाई उनीहरूको क्षमताअनुरूपका मूल्याङ्कनका साधन निर्माण गरी सिकाइको लेखाजोखा गर्नुहोस् ।
- एकाइको अन्त्यमा बाह्य परीक्षाको विशिष्टीकरण तालिकाअनुसार प्रश्न बनाई एकाइ परीक्षा लिनुहोस् र उत्तरपुस्तिका परीक्षण गरी प्रत्येक विद्यार्थीलाई पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

(ङ) परियोजना कार्य

१. सबै विद्यार्थीलाई माथि दिइएको जस्तै गरी धूम्रपान निषेधको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् र सार्वजनिक स्थान

जस्तै : पार्क, बस स्टप, बजार, मन्दिर, पाटी पौवा इत्यादि स्थानमा सो चित्र टाँस्न लगाउनुहोस् ।

२. के तपाईंको घर, छरछिमेक वा टोलमा बसोबास गर्ने कोही व्यक्ति धूम्रपान गर्नुहुन्छ, यदि गर्नुहुन्छ भने उहाँहरूबाट निम्नलिखित जानकारी लिई शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा तलको क्रियाकलाप गर्नुहोस् :

(अ) उहाँ कुन उमेरदेखि के के कारणले धूम्रपानको सेवनमा लाग्नुभएको रहेछ ?

(आ) उहाँलाई धूम्रपानले गर्ने असर बताउँदै धूम्रपानको लत त्याग्न प्रेरित गर्न लगाउनुहोस् ।

एकाइ ५

सुरक्षा र प्राथमिक उपचार
(Safety and First Aid)

(क) परिचय

जीवनमा आइपर्ने विभिन्न दुर्घटनाबाट बच्न अपनाइने सावधानिलाई सुरक्षा भनिन्छ। कहिलेकाहीँ सवधानी अपनाउँदा अपनाउँदै पनि दुर्घटना हुन सक्छ । यसरी दुर्घटना हुँदा घाइतेलाई घटना स्थलमै तत्काल प्रदान गरिने उपचार वा सहयोग प्राथमिक उपचार हो । यस एकाइमा सुरक्षा शिक्षाको परिचय र महत्त्व, घर, विद्यालय र खेल मैदानमा हुने दुर्घटनाबाट बच्न अपनाइने सुरक्षाका उपायहरू, चोटपटक र पोलाइबाट बच्ने सुरक्षाका उपाय जस्ता विषयवस्तु समावेश गरिएको छ । सिकाइ सहजीकरणका क्रममा सञ्चार सिप, समालोचनात्मक सोच सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, सिकाइ सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिप हासिल हुने गरी सिकाइ विधि र रणनीति समावेश गरिएको छ । पाठ्यक्रमका सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउन उत्प्रेरित गर्ने खालका सुरुआती सिकाइ क्रियाकलाप तथा ज्ञान, सिप र धारणा विकास हुने मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप र अन्त्यमा मजबुतीकरण सिकाइ क्रियाकलाप गराउन सकिने छ । यहाँ प्रस्तुत सिकाइ सामग्री, क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन विधिबाहेक विद्यार्थीको रुचि, स्तर, क्षमता, उपलब्ध साधनस्रोत तथा स्थानीय परिवेश अनुकूल हुने गरी सिकाइ सहजीकरणका अन्य तौर तरिका पनि अवलम्बन गर्न सकिने छ। यस एकाइबाट दुर्घटनाप्रति सुरक्षा सचेतता र प्राथमिक उपचार सिपको प्रयोग गर्न सक्ने सक्षमता हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि

१. सुरक्षा र सुरक्षा शिक्षाको परिचय दिन
२. सुरक्षा शिक्षाको महत्त्व बताउन
३. घर विद्यालय र खेल मैदानमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय अपनाउन
४. घाउचोटबाट बच्नका लागि सुरक्षाका उपाय अपनाउन
५. पोलाइबाट बच्नका लागि सुरक्षाका उपाय अपनाउन

(ग) विषयवस्तुगत समय विभाजन

क्र.स.	पाठ्यवस्तु/विषयवस्तु	पृष्ठ सङ्ख्या	अनुमानित कार्यघण्टा (६)
१.	सुरक्षा र सुरक्षा शिक्षाको परिचय दिन र महत्त्व बताउन	४०-४२ सम्म	१

२.	घर विद्यालय र खेल मैदानमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय अपनाउन	४३-४४ सम्म	१
३.	घाउचोटबाट बच्नका लागि सुरक्षाका उपाय अपनाउन	४५-४६ सम्म	१
४.	पोलाइबाट बच्नका लागि सुरक्षाका उपाय अपनाउन	४६-४७ सम्म	१
५.	प्रतिविम्बित सिकाइ, सिकाइ सम्वृद्धि, परियोजना कार्य र मूल्याङ्कन		१

दिन १ : सुरक्षा, सुरक्षा शिक्षाको परिचय र महत्त्व

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. सुरक्षाको परिचय दिन
२. सुरक्षा शिक्षाको परिचय बताउन
३. सुरक्षा शिक्षाको महत्त्व बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. सुरक्षा शिक्षाको अवधारणा प्रस्ट पार्ने चित्र, एनिमेसन वा भिडियो क्लिप
२. सुरक्षाको परिचय लेखिएको चार्ट
३. सुरक्षा शिक्षाको परिचय दिने चित्र, एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू
४. सुरक्षा शिक्षाको महत्त्व लेखिएको चार्ट वा तालिका वा एनिमेसन वा भिडियो क्लिप

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

- सुरक्षा र प्राथमिक उपचारसम्बन्धी सानो भिडियो देखाइ सबै विद्यार्थीको कौतुहलता जगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ सुरक्षाको परिचय : मस्तिष्क मन्थन र समूह छलफल (Brain Storming and Group Discussion)

- विद्यार्थीलाई बाटामा कुकुरलाई ढुङ्गाले हानेको चित्र वा चार्ट, तालिका, एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू देखाउँदै पाठका बारेमा पूर्वज्ञान पत्ता लगाउन उनीहरूलाई तल उल्लेख गरिएका जस्तै प्रश्न सोध्नुहोस् र **मस्तिष्क मन्थन** गर्न लगाउनुहोस् ।

  (अ) चित्रमा के देखाइएको छ ?

  (आ) चित्रमा गरिए जस्तै गर्दा हामीलाई के हुन्छ ?

  (इ) के तपाईंले पनि यस्तो गर्ने गर्नुभएको छ ?

- सबै विद्यार्थीलाई फरक फरक चित्र जस्तै जेब्रा क्रसिङबाट बाटो काटेको, लाइनमा हिँडेर गाडी चढेको, बाइकमा हेलमेट लगाएको, गाडी चलाउदा सिटबेल्ट लगाएको, भऱ्याङबाट जुत्ता हटाएको जस्ता सुरक्षाको धारणा प्रस्ट गर्ने चित्र, एनिमेसन वा भिडियो क्लिप देखाउनुहोस् ।

- अब विद्यार्थीलाई चारदेखि पाँच समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । सबै समूहलाइ देखाइएको चित्र, एनिमेसन वा भिडियो क्लिपमध्ये फरक फरक शीर्षकको समूहमा चर्चा गरी सङ्क्षिप्त लेखन गर्न लगाउनुहोस् । लेख्ने क्रममा चित्रले दिन खोजेको सन्देश र यी उपायहरू अपनाउँदा दुर्घटनाबाट बच्न कसरी मदत गर्छ ? सो पनि लेख्न लगाउनुहोस् । यसको लागि बढीमा १० मिनेटको समय दिनुहोस् ।

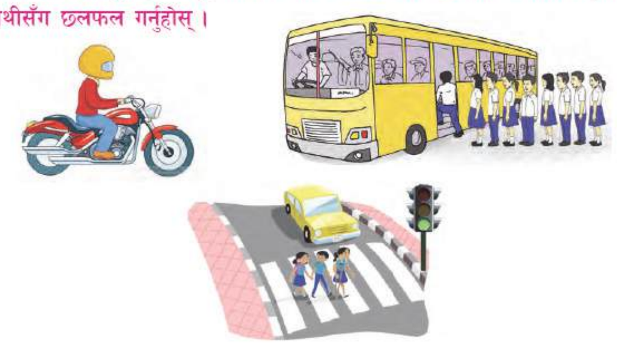
- सबै समूहलाई पालैपालो अगाडि बोलाउनुहोस् । समूहका सबै विद्यार्थीलाई अवसर दिएर उनीहरूले गरेका कार्य कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र एकअर्को समूहबिच पृष्ठपोषण प्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ सुरक्षाको जानकारी : द्रुत लेखाइ र स्व मूल्याङ्कन विधि

(Quick Writing and Self Evaluation Method)

- सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई माथिको जस्तै करेन्ट लागेको, भऱ्याङबाट लडेको, साथीलाई धकेलेको, कुकुरलाई कुटेको, बाटामा खेलेको, बाटामा दौडेको, गाडीबाट टाउको बाहिर निकालेको इत्यादि वा अन्य कुनै फोटो वा भिडियो देखाएर चित्रमा के के देखाइएको छ भनेर प्रश्न सोधी **मस्तिष्क मन्थन** गराउनुहोस् ।

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



- अब सबै विद्यार्थीलाई द्रुत गतिमा सबै चित्रको वर्णन गरी यसबाट हुने जोखिमका बारेमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सबै विद्यार्थीको सकिएपछि केही विद्यार्थीलाई उठाएर उनीहरूले लेखेका उत्तर सबैले सुन्ने गरी पढ्न लगाउनुहोस् ।
- साथीको उत्तर सुनेर आफ्नो उत्तरसँग रुजु गरी स्वमूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् र सोभन्दा फरक उत्तर भएमा भन्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी सबै चित्रको छलफल पश्चात् आफूले थप आवश्यक प्रस्ट गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३ : सुरक्षा शिक्षाको परिचय र महत्त्व

पारस्परिक शिक्षण क्रियाकलाप (Reciprocal Teaching Activity)

- विद्यार्थीको चार जनाको समूह बनाउनुहोस । प्रत्येक समूहका विद्यार्थीलाई चार भूमिका सारांशकर्ता, प्रश्नकर्ता, प्रस्टकर्ता र भविष्यकर्ता (Predictor, Questioneer, Clearifier, Summarizer) को कार्ड दिनुहोस् ।
- अब पाठमा भएको क्रियाकलाप ५.१ चित्र हेरेर सबै समूहका विद्यार्थीलाई एकआपसमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- एक समूहका विद्यार्थीहरूले आफ्नो भूमिकाबमोजिम पहिलो विद्यार्थीलाई छलफल गरेको विषयवस्तुको सारांश प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- दोस्रो विद्यार्थीलाई छलफल गरेको विषयवस्तुसँग सम्बन्धित प्रश्न सोध्न लगाउनुहोस् र तेस्रो विद्यार्थीलाई ती प्रश्नहरूको उत्तर दिन र चौथोलाई अब के हुन्छ ? भनी आउने घटनाबारे बताउन लगाउनुहोस् ।

- यसरी पालैपालो विद्यार्थीको भूमिकालाई परिवर्तन गरी सबैलाई सबै भूमिका दिनुहोस् । यो क्रममा शिक्षक अवलोकनकर्ताको भूमिकामा रहनुहोस् र आवश्यकताअनुसार सहयोग गर्नुहोस् ।
- अन्त्यमा समूह चारले पाठमा भएको चित्रका आधारमा सुरक्षा शिक्षाको महत्त्व लेखिएको चार्ट, तालिका, एनिमेसन वा भिडियो क्लिप देखाउँदै उदाहरण दिई थप सहजीकरण गर्नुहोस् र सुरक्षा शिक्षाको परिचय र महत्त्वको धारणा प्रस्ट गर्नुहोस् ।

(घ) निम्नानुसार मूल्याङ्कन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

१. सुरक्षा शिक्षा किन आवश्यक छ ?
२. घर विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट जोगिनका लागि अपनाइने उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
३. सुरक्षा शिक्षाको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

दिन २ : घर, विद्यालय र खेल मैदानमा हुने दुर्घटनाबाट बच्न अपनाइने सुरक्षाका उपायहरू

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. घरमा हुने दुर्घटनाका क्षेत्र पहिचान गर्न र सुरक्षाका उपाय अपनाउन
२. विद्यालयमा हुने दुर्घटनाका क्षेत्रहरू पहिचान गर्न र सुरक्षाका उपाय अपनाउन
३. खेलमैदानमा हुने दुर्घटनाका क्षेत्रहरू पहिचान गर्न र सुरक्षाका उपाय अपनाउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. घरमा हुने दुर्घटनाका क्षेत्रहरू देखाइएको चित्र, एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू
२. विद्यालयमा हुने दुर्घटनाका क्षेत्रहरू देखाइएको चित्र, एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू
३. खेलमैदानमा हुने दुर्घटनाका क्षेत्रहरू देखाइएको चित्र, एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू
४. घर, विद्यालय र खेल मैदानमा हुने दुर्घटनाबाट बच्न अपनाइने सुरक्षाका उपायहरू भएको चार्ट, तालिका वा भिडियो क्लिप

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ **क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप**

- विद्यालयमा कोही विद्यार्थी खेल्ने क्रममा घाइते भए नभएको सोध्नुहोस् र घाइते भएको भए सो हुनुका कारण भन्न लगाउनुहोस् । यसरी सबै विद्यार्थीलाई कौतुहलता जगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : घरमा हुने दुर्घटनाका क्षेत्रहरू र बच्ने उपायहरू

(द्रुत लेखाइ र सहपाठी मूल्याङ्कन विधि (Quick Writing and Peer Evaluation Method)

- सबै विद्यार्थीलाई माथि देखाइएको जस्तै घरमा हुने दुर्घटनाका क्षेत्रहरूको चित्र, एनिमेसन, भिडियो क्लिपहरू देखाएर मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस् ।

- द्रुत लेखाइ विधि प्रगोग गरी सबैलाई सो चित्र, एनिमेसन, भिडियो क्लिपहरूको आफ्नो बुझाइअनुसार व्याख्या गर्न समय दिनुहोस् ।
- समय समाप्त भएको जानकारी गराउँदै लेख्न रोक्नुहोस् र सबै विद्यार्थीलाई आफ्नो कापी सँगै बसेको साथीसँग साटासाट गर्न लगाउनुहोस् ।
- अब शिक्षकले उदाहरणसहित विद्यार्थीलाई सो चित्रमा देखाइएको विषयवस्तु प्रस्ट गर्नुहोस् र मुख्य बुँदा बोर्डमा टिपोट गर्नुहोस् । बोर्डको उत्तरका आधारमा साथीको कापी रुजु गर्न लगाउनुहोस् र सबै विद्यार्थीलाई बोर्डमा लेखिएको नाम टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- बोर्डको एकातिर घरमा हुने दुर्घटनाका क्षेत्रहरू अर्कोतिर त्यसबाट बच्न अपनाउनुपर्ने सावधानीका उपायहरू लेख्न ठाउँ बनाउनुहोस् । केही विद्यार्थीलाई घरमा हुने दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय भन्न लगाउनुहोस् र बोर्डमा टिपोट गर्दै जानुहोस् । दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय कापीमा पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३ : विद्यालय र खेलमैदानमा हुने दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरू

समूह छलफल र ग्यालरी वाक विधि (Group Discussion and Gallery Walk Method)

- विद्यार्थीहरूको ३ समूह बनाउनुहोस् र प्रत्येक समूहलाई एक एक चार्ट पेपर दिनुहोस् । पाठको क्रियाकलाप न. ५.३ मा भएको कथा सबैलाई छलफल गर्दै अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । कथामा तीन प्रश्न छन् । **उर्मिलाले दुर्घटनाबाट बच्न कस्तो सावधानी अपनाउने गर्छिन ? उर्मिला र भाइसँगै विद्यालय जाँदा कस्तो सावधानी अपनाउँछन् ? उर्मिला र उनका साथीहरू कस्तो सावधानी अपनाएर खेल्ने गर्छन् ?** तीन समूहलाई एउटा एउटा प्रश्न दिनुहोस् र छलफल गरी लेख्न समय दिनुहोस् । समूहका प्रत्येक विद्यार्थीलाई सहभागी हुन प्रेरित गरी अवलोकन गर्नुहोस् ।

- सबैले देख्ने ठाउँमा टाँस्न वा टेबुलमा राख्न लगाउनुहोस् । भित्तामा टाँस्दा वा टेबुलमा राख्दा ओहोरदोहोर गर्न मिल्ने गरी टाँस्न वा राख्न लगाउनुहोस् ।
- **Gallery Walk** विधि अपनाई विद्यार्थीहरूलाई सबै समूहले गरेको कार्य अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । यसरी अवलोकन गर्दा साथीहरूले सोधेका प्रश्नहरूको उत्तर सम्बन्धित समूहबाट दिन लगाउनुहोस् र आवश्यक भएमा सुझाव दिन लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ४ दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरू : सुनाइ र द्रुत लेखाइ विधि (Listening and Quick Writing Method)

- सबै विद्यार्थीलाई पाठमा भएको **दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरू** पढेर ध्यानपूर्वक सुन्न लगाउनुहोस् ।
- किताब बन्द गर्न लगाएर भनिएको उपायमध्ये ५ मिनेटभित्र धेरैभन्दा धेरै उपाय सम्झेर द्रुतगतिमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- समय समाप्त भएपछि विद्यार्थीलाई रोक्नुहोस् र रुजु गरी सबैभन्दा धेरै उपाय लेख्ने विद्यार्थीको नाम बोर्डमा लेख्नुहोस् । अरू विद्यार्थीलाई ताली बजाउन लगाएर हौसला बढाउनुहोस् ।

- घर, विद्यालय र खेल मैदानमा हुने दुर्घटनाबाट बच्न अपनाइने सुरक्षाका उपायहरू भएको चार्ट, तालिका, एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू देखाउँदै थप सहजीकरण गर्नुहोस् ।

(घ) निम्नानुसार मुल्याङकन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

१. घर र विद्यालयमा हुने दुर्घटनाबाट जोगिन तपाईं कस्ता उपाय अपनाउनुहुन्छ ?
२. घरमा दुर्घटनाबाट बच्न तपाईं सुरक्षाका कस्ता उपाय अपनाउनुहुन्छ ?
३. विद्यालयमा हुने दुर्घटनाबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?
४. खेलमैदानमा दुर्घटनाबाट बच्न सुरक्षाका कस्ता उपाय अपनाउन सकिन्छ, लेख्नुहोस् ।

दिन ३ : घाउचोटबाट बच्नका लागि सुरक्षाका उपाय अपनाउन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. घाउचोटको परिचय दिन
२. घाउचोटबाट बच्ने सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन
३. घाउचोटको प्राथमिक उपचारका तरिका बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. घाउचोटको परिचय भएको चित्र, एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू
२. घाउचोटबाट बच्ने सुरक्षाका उपायहरू र प्राथमिक उपचार भएको चित्र, एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

- विद्यालयमा कोही विद्यार्थीहरू खेल्ने क्रममा चोटपटक लागे नलागेको सोध्नुहोस् र घाइते भएको अवस्थामा अपनाइएको प्राथमिक उपचार भन्न लगाउनुहोस्। यसरी सबै विद्यार्थीलाई कौतुहलता जगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीले यस एकाइमा गर्नुपर्ने यस पाठसम्बद्ध मुख्य मुख्य सिकाइ कार्य र परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यको जानकारी गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ घाउ चोटपटकको परिचय : मस्तिष्क मन्थन र द्रुत लेखाइ विधि (Brain Storming, Quick Writing Method)

- दिइएको चित्रमा जस्तै घाउ चोटपटकको उपचारको सिमुलेसनको चित्र वा भिडियो देखाउनुहोस् । केही विद्यार्थीलाई आफूले जानेको अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।

- विद्यार्थीहरूले सुनाएका अनुभव र सो चोटपटक लागेको स्थानहरू बोर्डमा टिपोट गर्दै जानुहोस् ।
- घाउचोटको परिचय भएको चित्र, एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू देखाउँदै थप सहजीकरण गर्नुहोस् ।

❖ **क्रियाकलाप ३ : घाउचोटको प्राथमिक उपचार र सुरक्षाका उपायहरू**
राउन्ड टेबुल छलफल विधि (Round Table Discussion Method)

- सबै विद्यार्थीलाई माथिको चित्र अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- APPLE Strategy प्रयोग गरी चित्रका बारेमा सबै विद्यार्थीलाई प्रश्न सोध्नुहोस् । एकछिन रोकिनुहोस् र केही विद्यार्थीलाई उठाएर चित्रमा के देखिन्छ वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।
- अरू विद्यार्थीलाई साथीले गरेको वर्णनमा थप केही थप गर्नुपरेमा थप्न लगाउनुहोस् ।
- आवश्यकताअनुसार यो घाउ चोटपटकमा दिन सकिने प्राथमिक उपचार हो भनेर सजीकरण गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूको ४ देखि ५ समूह बनाउनुहोस् र प्रत्येक समूहलाई एउटा एउटा चार्ट पेपर दिनुहोस् । सबै समूहलाई घाउचोटबाट बच्ने उपायहरू राउन्ड टेबुल छलफल विधि अपनाउँदै छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूहमा एक जना अभिलेखकर्ता चयन गर्नुहोस् र प्रत्येक सदस्यको विचार अभिलेखकर्तालाई अभिलेखन गर्न लगाउनुहोस् । सबै सदस्यहरूले आफ्नो विचार नराखेसम्म यो प्रक्रिया गराउनुहोस् । अन्त्यमा अभिलेखकर्तालाई अभिलेख प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- घाउ चोटपटकको सुरक्षाका उपायहरू र प्राथमिक उपचार भएको चित्र, एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू देखाउँदै थप सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- यस पाठयवस्तुको सिकाइ सहजीकरण सिमुलेसन विधिबाट पनि गर्न सकिन्छ ।

(घ) मूल्याङ्कन

तलका मूल्याङ्कन क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

१. घाउ चोटपटकबाट बच्न तपाईंले अवलम्बन गरेका सुरक्षाका उपाय उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(अ) धारिलो र तिखो वस्तु साना केटाकेटीले भेटने ठाउँमा राख्नुहुँदैन ।
(आ) चिसो हातले बिजुलीको तार चलाउनुपर्छ ।
(इ) चोटपटकले हाम्रो शरीरमा सामान्यदेखि गम्भीर क्षति पुऱ्याउँछ ।
(ई) चिप्लो ठाउँमा हिँडदा पुरानो चप्पल लगाउनुपर्छ ।
(उ) जथाभावी दौडिनु हुँदैन ।

३. जोडा मिलाउनुहोस् :

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

थप क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : घाउचोट हुने क्षेत्रहरू (वरपर लेखाइ विधि Write Around Method)

- घाउचोट हुने क्षेत्रहरू भएको चित्र, एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू देखाएर विभिन्न घाउचोटबारे धारणा प्रस्ट गर्नुहोस् र घाउचोट लाग्ने विभिन्न क्षेत्र हुन्छन भनेर पनि जानकारी दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई चार समूहमा विभाजन गरी समूह नेता छनोट गर्न लगाउनुहोस् । हरेक समूहलाई एक एक शीर्षक दिनुहोस् । जस्तै : घर, विद्यालय, बाटो, मैदान इत्यादि । सबै समूहलाई छलफल गरी दिइएको शीर्षकमा घाउचोट लाग्ने कारणको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
- केही समयपछि समूहको अर्को सदस्यलाई साथीले लेखेका कुरा समूहमा पढ्न लगाउनुहोस् र अन्य सदस्यलाई उक्त विचारका बारेमा थप प्रश्न वा जानकारी दिन लगाउनुहोस् ।
- सबै समूहमा यसैगरी क्रियाकलाप गराउनुहोस् र सबै समूहका शीर्षक छुट्याएर मुख्य मुख्य बुँदाहरू बोर्डमा टिपोट गर्न गर्नुहोस् ।
- त्यसपछि समूह नेताको मदतले सम्पूर्ण शीर्षकको घाउचोट लाग्ने कारण अन्य समूहसँग आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यकताअनुसार थप प्रस्ट गर्नुहोस् ।

दिन ४ : पोलाइबाट बच्नका लागि सुरक्षाका उपाय अपनाउन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. पोलाइको परिचय दिन

२. पोलाइबाट जोगिने सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. पोलाइको परिचय झल्किने चित्र, एनिमेसन वा भिडियो क्लिपहरू

२. पोलाइबाट जोगिने सुरक्षाका उपायहरू र प्राथमिक उपचार झल्किने चित्र, एनिमेसन वा भिडियो

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई चित्र देखाएर वा यस्तै अवस्था झल्काउने कथा भनेर विभिन्न साना साना प्रश्नहरू सोध्दै मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् । चित्रमा देखाइएको अवस्थाबारे चर्चा गर्नुहोस् । यसरी सबै विद्यार्थीहरूलाई कौतुहलता जगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : पोलाइको परिचय

मस्तिष्क मन्थन, अनुभव साटासाट विधि (Brain Storming, Experience Exchange Method)

- विद्यार्थीलाई पोलाइसम्बन्धी चित्र वा कथा प्रस्तुत गर्दै उनीहरूसँग पनि यस्ता अनुभव भए नभएको सोध्नुहोस् र भएमा सबैले सुन्ने गरी सुनाउन लगाउनुहोस् र त्यस घटनाको कारण पनि सोध्नुहोस् ।

- विद्यार्थीले आफ्नो अनुभव सुनाउँदै गर्दा कारणहरू बोर्डमा टिपोट गर्दै जानुहोस् ।
- आफ्नो पनि अनुभव सुनाउनुहोस् । सकेसम्म विद्यार्थीले नभनेको कारण जोडेर आफ्नो अनुभव सुनाउन सकिनेछ ।
- विभिन्न कारणहरू जस्तै : तातो झोलिलो पदार्थ, तातो भाँडा, आगो, रसायन आदि पोलाइका कारण हुन् भन्दै थप उदाहरण दिएर व्याख्या गर्नुहोस् ।
- पोल्दा अपनाइएको प्राथमिक उपचारको अनुभव पनि साटासाट गर्न लगाउनुहोस् ।
- कुनै चित्र देखाउँदै पोल्दा गर्न हुने र नहुने प्राथमिक उपचार विधिको उदाहरण दिँदै व्याख्या गरी धारणा प्रस्ट गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ४ : पोलाइको सुरक्षाका उपायहरू र प्राथमिक उपचार

समूह छलफल, गोल चक्कर क्रियाकलाप (Group Discussion and Round Circle Activity)

- विद्यार्थीहरूको चार समूह बनाउनुहोस् र पाठ्यपुस्तकको पेज न.४६ मा दिइएको संवाद छलफल गर्न समय दिनुहोस् ।
- कक्षामा **गोल चक्कर क्रियाकलापका** लागि आफूले कक्षाको भित्ताको चारै दिशामा संवादसँग सम्बन्धित केही फरक फरक प्रश्नहरू चार्टमा लेखी टाँस्नुहोस् । पढ्ने समय समाप्त भए पश्चात् सबै समूहलाई फरक फरक दिशामा टाँसिएका प्रश्नको उत्तर आफ्नो समूहमा

चर्चा गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।

- यसरी सबै समूहलाई सबै दिशाको प्रश्नको उत्तर अरू समूहसँग नदोहोरिने गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा पाठको निचोड बताइ दिनुहोस् ।

प्रश्नको नमुना

(अ) शान्ताले सलाई, लाइटर तथा आगोबाट बच्न कस्तो उपाय अपनाउनु हुन्छ ?
(आ) लक्ष्मी तातोपानी र दुधबाट बच्न के गर्नुहुन्छ ?
(इ) सरुकी आमाले पोल्न, घाउ हुन, काट्नबाट जोगिन के गर्नुहुन्छ ?
(ई) सुमन मटीतेल, पेट्रोल, डिजेल, स्पिरिट जस्ता ज्वलनशील पदार्थबाट कसरी जोगिनुहुन्छ ?
(उ) सुनिल एसिडबाट कसरी जोगिनुहुन्छ ?
(ऊ) इसान आगलागी भएको र डढेलो लागेको वेला के गर्नुहुन्छ ?

- त्यस पश्चात् सबै समूहको उत्तर समग्रमा केही विद्यार्थीलाई अगाडि बोलाएर पढ्न लगाउनुहोस् र आफूले आवश्यक सहजीकरण गरी पोलाइको सुरक्षाका उपायबारे धारणा प्रस्ट गर्नुहोस् ।
- प्रश्नोत्तर विधि प्रयोग गरी विद्यार्थीको सहयोगमा पोलेको वेला गर्नुपर्ने प्राथमिक उपचारका उपाय भन्न लगाई मुख्य मुख्य बुँदा बोर्डमा टिपोट गर्नुहोस् र सबै विद्यार्थीलाई कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

(अ) चित्रमा के देख्नु हुन्छ ? दुर्घटना हुनु पूर्व के कस्ता सावधानी अपनाउनुपर्छ, बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

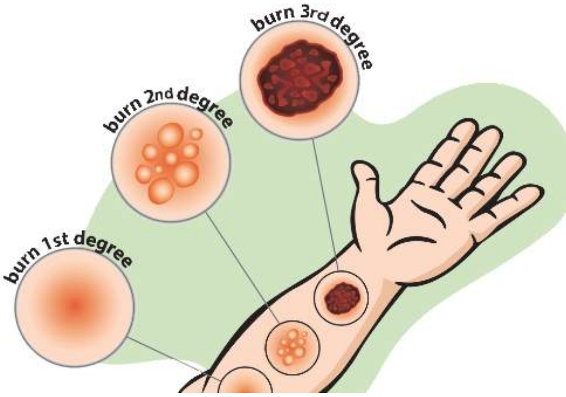
(आ) मटीतेल, पेट्रोल, डिजेल, स्पिरिट कस्ता पदार्थ हुन्, यसको प्रयोग गर्दा कस्तो सावधानी अपनाउनुपर्छ ?
(इ) पोलाइबाट बच्न तपाईंले अवलम्बन गरेका सुरक्षाका कुनै पाँच उपाय उल्लेख गर्नुहोस् ।
(ई) भिजेको हातले बिजुलीको स्विचबोर्ड चलाउनुहुन्न ।" कारण लेख्नुहोस् ।
(उ) हातले जलन हुने पदार्थलाई चलाउँदा के को प्रयोग गर्नुपर्छ, पोलाइको प्राथमिक उपचार लेख्नुहोस् ।
(ऊ) तलको तालिका भर्नुहोस् ।

क्र.स.	क्रियाकलाप	गर्छु	गर्दिन
१.	म प्रज्वलनशील पदार्थलाई सुरक्षित स्थानमा राख्छु ।		
२.	म चिसो हातले स्विचबोर्ड चलाउँछु ।		
३.	मेरो घरमा बिजुलीको काम हुँदा म मुख्य स्विच बन्द गर्छु ।		
४.	म एसिडबाट सधैँ टाढा रहन्छु ।		
५.	म पोलाइबारे जनचेतनामूलक कार्यक्रममा सहभागी हुन्छु ।		

दिन- ५ (प्रतिविम्बित सिकाइ, सिकाइ सम्वृद्धि, परियोजना कार्य र मूल्याङ्कन)

(Reflective learning, learning enhancement, project work and evaluation)

यस एकाइको अन्त्यमा सुरक्षा शिक्षा र प्राथमिक उपचारसम्बन्धी अवधारणा चित्र बनाएर प्रस्तुत गरी विद्यार्थीलाई पालैपालो एकाइको समग्र सिकाइको प्रतिविम्बन गर्न लगाउनुहोस् ।



समग्र सिकाइ झल्किने अन्य कुनै प्रतिविम्बनका विधि, तौरतरिका तथा रणनीति प्रयोग गर्न सकिने छ ।

- परियोजना कार्यहरू सिकाइ क्रियाकलापसँगै गराई विद्यार्थीको सिकाइको अभिलेख राख्नुहोस् ।
- प्रत्येक दिनको सिकाइ क्रियाकलाप गराउने क्रममा सिकाइमा समस्या देखिएका बालबालिकाहरूको लागि थप सहयोग गर्ने, प्रतिभावान् विद्यार्थीलाई सिकाइमा समस्या देखिएका बालबालिकालाई सहयोगात्मक पद्धतिअनुसार सिकाउन लगाउनुहोस् ।
- विशेष क्षमता भएका बालबालिकालाई उनीहरूको क्षमताअनुरूपका मूल्याङ्कनका साधन निर्माण गरी सिकाइको लेखाजोखा गर्नुहोस् ।

एकाइको अन्त्यमा बाह्य परीक्षाको विशिष्टीकरण तालिकाअनुसार वस्तुगत प्रश्न बनाई

एकाइ परीक्षा लिनुहोस् र उत्तरपुस्तिका परीक्षण गरी प्रत्येक विद्यार्थीलाई पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

(ङ) परियोजना कार्य

१. विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न भूमिका दिनुहोस् र कक्षामा अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । जस्तै : मैदानमा घाइते भएको, साथीले सहयोग गरेको, शिक्षकले प्राथमिक उपचार गरी अस्पताल लगेको, डाक्टरले उपचार गरेको र घर फर्केको ।

२. सबै विद्यार्थीलाई ३-४ जनाको समूह बनाई स्थानीय सामग्री प्रयोग गरी प्राथमिक उपचार बाकस बनाउन लगाउनुहोस् ।

३. आफ्नो घरमा पोलाइबाट बच्न गरिने उपायहरू लेखी कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

४. आगलागी हुँदा चाहिने दमकलको नम्बर सार्वजनिक स्थानमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

एकाइ
६

कवाज र शारीरिक कसरत

(क) एकाइ परिचय

शिक्षक वा टोली नेताको आदेशअनुसार समूहमा एकैसाथ गरिने सतर्क, गोडाफाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क र गोडा चाललगायतका क्रियाकलापलाई कवाज भनिन्छ । यो कार्य ड्रम वा सङ्गीतको तालमा गरिन्छ । विद्यालयको दैनिक प्रार्थना, अभिभावक दिवसलगायत अन्य विशेष कार्यक्रममा कवाजको प्रदर्शन गर्ने गरिन्छ । यसको नियमित अभ्यासले आज्ञाकारिता, अनुशासन, एकरूपता, सामूहिक तालमेल जस्ता सामाजिक गुणको विकासमा सहयोग पुग्छ । शरीरलाई स्वस्थ, तन्दुरूस्त तथा फुर्तिलो राख्नका लागि शरीर तन्काउने, खुम्च्याउने तथा जोर्नीहरूमा चाल उत्पन्न गरेर गरिने विभिन्न किसिमका शारीरिक क्रियाकलाप नै शारीरिक कसरत हो । यस एकाइअन्तर्गत कवाज तथा शारीरिक कसरतको परिचय, कवाजका आदेश र शारीरिक कसरतको अभ्यास एवम् प्रदर्शन जस्ता विषयवस्तु समावेश गरिएको छ ।

यस एकाइको क्रियाकलापमा प्रयोग, सिकाइ, नेतृत्व, सहयोग र सहकार्य जस्ता व्यवहार कुशल सिपसमेत हासिल हुने गरी सिकाइ विधि र रणनीति समावेश गरिएको छ । विद्यार्थीमध्येबाट सम्बन्धित क्रियाकलाप सिकी सकेका, सिक्दै गरेका र थप सिकाउनु पर्ने सिकारु पहिचान गरी ससाना समूहमा क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ । आवश्यकताअनुसार सकेसम्म शिक्षक आफैँले वा टोली नेतामार्फत सम्बन्धित क्रियाकलाप प्रदर्शन गर्दै अन्य विद्यार्थीलाई सोही निर्देशनबमोजिम अभ्यास गर्न लगाउनुपर्छ । यसैगरी सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्ने खालका अन्य व्यावहारिक, लचिला, स्थानीय सन्दर्भ अनुकूलका क्रियाकलाप स्वअभ्यासका लागि प्रोत्साहनसमेत गर्न सकिन्छ । यस एकाइको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा कवाज र कसरतका आधारभूत पक्षको ज्ञान र सिप प्रदर्शन गर्ने सक्षमता हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थी निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

१. कवाज र शारीरिक कसरतको परिचय दिन
२. कवाजका आदेशहरू दायाँ फर्क, बायाँ फर्क र पूरा फर्क प्रदर्शन गर्न
३. कवाजका आदेशहरू गोडा फाट, सतर्क, गोडा चाल र अड् प्रदर्शन गर्न
४. पि.टि न. १ देखि न. ७ सम्मका शारीरिक कसरतको अभ्यास र प्रदर्शन गर्न

(ग) पाठ्यवस्तुगत समय विभाजन

क्र.स.	पाठ्यवस्तु	अनुमानित कार्य घण्टा
१.	कवाज र शारीरिक कसरतको परिचय, गोडा फाट, सतर्क गोडाचाल र अड्को अभ्यास र प्रदर्शन	१
२.	दायाँ फर्क, बायाँ फर्क र पूरा फर्कको अभ्यास र प्रदर्शन	१
३.	छिटो हिँड्, गोडा चाल र अड्को अभ्यास र प्रदर्शन	१
४.	पि.टि. न. १ देखि न. ५ सम्मको पुनरावृत्ति पि.टि. न. ६ र न. ७ को अभ्यास र प्रदर्शन	१
५.	पि.टि. न. १ देखि न. ७ सम्म अभ्यास र प्रदर्शन	१

पहिलो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. कवाज र शारीरिक कसरतको सङ्क्षिप्त परिचय दिन
२. गोडा फाट, सतर्क, गोडा चाल र अड्को अभ्यास प्रदर्शन गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

ड्रम/सिटी/मादल वा सङ्गीत रेकर्ड गरिएको साउन्ड सिस्टम

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

शरीर तताउने क्रियाकलाप **१० मिनेट**

चित्रमा देखाए जस्तै विद्यार्थीहरूलाई खेलमैदान वा खेलकुद हल वा अन्य उपयुक्त स्थानमा लैजानुहोस् । शरीर तताउने कसरत वा यस्तै खालका अन्य क्रियाकलाप (बिस्तारै दौड, जोर्नीमा चाल ल्याउने, मांसपेशी तन्काउने, खुम्च्याउने व्यायामलगायतका साधारण क्रियाकलाप) गराउनुहोस् ।

(ख) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप ४० मिनेट

❖ क्रियाकलाप १ : सतर्कको अभ्यास

विद्यार्थीहरूलाई रोलकल (हाजिरी) गराएर अर्धगोलाकार कक्षा सङ्गठनमा राख्नुहोस् र शिक्षकले सतर्क अवस्थाको प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् । तत् पश्चात् सतर्कको अभ्यास गराउनुहोस् ।

विद्यार्थीहरूलाई सतर्क आदेश दिनासाथ दुवै गोडाको कुर्कुच्चा पट्टिको भाग जोडेर अगाडिको पंन्जा V आकारमा ३० डिग्रीको कोण बनाई शरीरको वजन दुबै गोडामा पर्ने गरी उभिन लगाउनुहोस् ।

यस अवस्थामा विद्यार्थीहरूको शरीर तन्किएको, छाती फुकेको, चिउँडो केही झुकेको र हात मुठ्ठी बनाई बगलमा राखी सिधा अगाडि हेरेर उभिएको हुनुपर्छ । विद्यार्थीहरू सतर्क अवस्थामा रहे नरहेको अवलोकन गरी थप सुधारका लागि सहयोग गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : गोडा फाट्को अभ्यास

शिक्षकले सतर्क अवस्थाबाट गोडा फाट् प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई गोडा फाटको अभ्यास गराउनुहोस् ।

शिक्षक वा टोली नेताले गोडाफाटको आदेश दिनासाथ सतर्क अवस्थामा रहेका सबै विद्यार्थीले बायाँ गोडालाई १५ देखि २० से.मि. उचाली करिब ३० से.मि.बायाँतिर लगेर जमिनमा टेक्न लगाउनुहोस् ।

चित्रमा देखाए झैँ हातलाई पछाडि लगी बायाँ हातको हत्केलामाथि दायाँ हातलाई राख्ने र दुबै हातको बुढी औँला क्रस गर्ने । यस अवस्थामा शरीरको कम्मरदेखि माथिको भाग तनक्क तन्काउन लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३ : गोडा चालको अभ्यास

१. गोडा चालको आदेश सतर्क अवस्थामा दिइन्छ । शिक्षक वा टोलीनेताले गोडा चालको अवस्था प्रदर्शन गरेर

देखाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई सो आदेशको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

२. गोडा चालको आदेश दिनासाथ सबै विद्यार्थीले बायाँ गोडा उचालेर जमिनमा टेक्नुपर्छ। यो अवस्थालाई एक भनिन्छ । त्यसपछि दायाँ गोडा उचालेर जमिनमा टेक्नुपर्छ। यो अवस्थालाई दुई भनिन्छ । यसैगरी क्रमशः १....., २...... १....., २.... गरी गोडा चाल गर्न लगाउनुहोस् । (यहाँ अभ्यासको सहजताका लागि मात्र १...२, १...२ उल्लेख गरिएको हो यस्तो अभ्यास अन्य सङ्केत, सङ्गीत वा भाषाबाट पनि गर्न सकिन्छ ।) यस अवस्थामा हातलाई सिधा गरी बगलमा राख्न निर्देशन दिनुहोस् ।

बायाँ गोडा उचालेको अवस्था

दायाँ गोडा उचालेको अवस्था

गोडा चाल

❖ क्रियाकलाप ४ : टोली अड आदेश

१. सबै विद्यार्थीलाई गोडा चाल वा अगाडि बढिरहेको अवस्थामा टोली अडको आदेश आउने जानकारी दिनुहोस् । शिक्षकले टोली अडको आदेश प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।

२. विद्यार्थीहरूले गोडा चाल गरी रहँदा बायाँ गोडा जमिनमा भएको अवस्थामा यो आदेश दिए पछि दायाँ गोडालाई चेक, बायाँ गोडालाई एक र फेरि दायाँ गोडालाई दुई भन्दै अडिन लगाउनुहोस् ।

टोली अड अवस्था

❖ क्रियाकलाप ५ : कवाजको परिचय

अन्त्यमा विद्यार्थीहरूलाई माथि गरिएका क्रियाकलापहरू कवाज हुन् भन्ने जानकारी दिँदै पाठ्यपुस्तकको पेज न. ४९ मा भएको कवाजको परिचय अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

समूहमा शिक्षक वा टोली नेताको आदेशअनुसार आदेशको पालना र एकरूपता कायम गरी हात गोडाको सामूहिक ताल मिलाई गरिने क्रियाकलाप कवाज हो ।

३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप १० मिनेट

माथिका क्रियाकलाप पश्चात् मनोरञ्जनका लागि सामूहिक रूपमा तातो आलु वा मुसा बिरालो वा यस्तै अन्य कुनै एउटा साधारण/स्थानीय खेल खेलाउनुहोस् ।

यस पश्चात् शरीर चिस्याउने (जोर्नी बिस्तारै तरिकाले चलाउने/मांशपेसी तन्काउने अभ्यास आदि) क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

विद्यार्थीका सम्पूर्ण क्रियाकलाप अवलोकन गर्नुहोस् । त्रुटि भएमा सच्याउँदै, पालैपालो थप अभ्यास गराउनुहोस् । निम्नानुसार मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(अ) कवाज भनेको के हो ?

(अ) नियमित शारीरिक कसरतले हाम्रो शरीरलाई के के फाइदा हुन्छ ?

(इ) दिइएको तालिकाअनुसार कवाजका आदेशको अभ्यास र प्रदर्शनको स्तर मापन गरी अभिलेख राख्नुहोस् ।

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

दोस्रो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

कवाजका आदेश दायाँ फर्क, बायाँ फर्क र पूरा फर्कको अभ्यास र प्रदर्शन गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

ड्रम/सिटी/मादल वा सङ्गीत रेकर्ड गरिएको साउन्ड सिस्टम

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

शरीर तताउने क्रियाकलाप **१० मिनेट**

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

यसका लागि कुनै एक योगासान, भ्यागुतो उफ्राई, एक गोडाले बकुल्ला उभिए झैँ उभिने जस्ता क्रियाकलाप पनि गराउन सकिन्छ ।

२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

मिनेट ४०

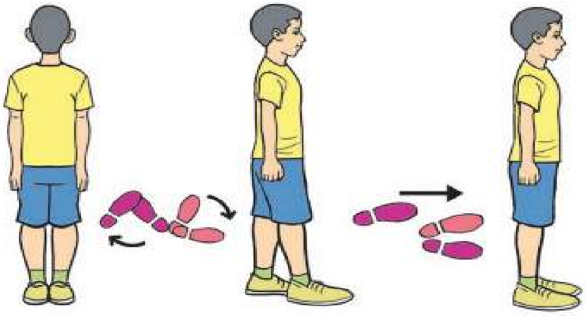
❖ क्रियाकलाप १ : दायाँ फर्क

१. शिक्षकले दायाँ फर्क अवस्थाको आदेश प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई निम्नअनुसार अभ्यास गराउनुहोस् ।

२. दायाँ फर्क आदेश दिनासाथ दायाँ गोडाको कुर्कुच्चाको भाग र बायाँ गोडाको औँला पट्टिको भागले जमिनमा टेकी शरीरलाई दायाँतर्फ फर्कन निर्देशन गर्नुहोस् । यो अवस्थालाई एक भन्नुहोस् ।

३. त्यसपछि पछाडिपट्टि रहेको बायाँ गोडालाई उठाएर ल्याई दायाँ गोडाको बगलमा (कुर्कुच्चा मिल्ने गरी) ल्याई जमिनमा टेक्न निर्देशन गर्नुहोस् । यसलाई दुई भन्नुहोस् ।

४. यसरी दायाँ फर्कको कार्य पूरा भएको जानकारी गराउनुहोस् । सोहीअनुसार थप अभ्यास गर्न र सुधार गर्न लगाउनुहोस् ।



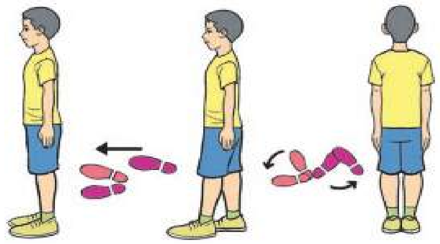
दायाँ फर्कको अवस्था

❖ क्रियाकलाप २ : बायाँ फर्क

१. शिक्षकले बायाँ फर्क अवस्थाको आदेश प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई निम्नानुसार अभ्यास गराउनुहोस् ।

३ बायाँ फर्क आदेश दिनासाथ बायाँ गोडाको कुर्कुच्चाको भाग र दायाँ गोडाको औँलापट्टिको भागले जमिनमा टेकी शरीरलाई बायाँतर्फ फर्कन निर्देशन गर्नुहोस् । यस अवस्थालाई एक भन्नुहोस् ।

५. त्यसपछि पछाडिपट्टि रहेको दायाँ गोडालाई उठाएर बायाँ गोडाको बगलमा (कुर्कुच्चा मिल्ने गरी) ल्याई जमिनमा टेक्न निर्देशन गर्नुहोस् । यस अवस्थालाई दुई भन्नुहोस् ।



६. यसरी बायाँ फर्कको कार्य पूरा भएको जानकारी गराउनुहोस् । सोहीअनुसार थप अभ्यास गर्न र सुधार गर्न लगाउनुहोस् ।

बायाँ फर्कको अवस्था

❖ क्रियाकलाप ३ : पूरा फर्क

१. शिक्षकले पूरा फर्कको आदेश प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् र निम्नानुसार अभ्यास गराउनुहोस् । कवाजमा सबै आदेश बायाँबाट सुरु गरिन्छ तर यो एउटा आदेश मात्र सधैँ दायाँबाट गर्नुपर्ने जानकारी गराउनुहोस् ।

२. पूरा फर्कको आदेश दिनासाथ दायाँ गोडाको कुर्कुच्चाको भाग र बायाँ गोडाको औँलापट्टिको भागले जमिनमा टेक्न निर्देशन गर्नुहोस् । यो अवस्थामा बायाँ गोडाको कुर्कुच्चाको भाग र दायाँ गोडाको औँलापट्टिको भागलाई बिस्तारै खुकुलो राख्नु पर्ने हुन्छ यो अवस्थालाई चेक भन्नुहोस् ।

३. शरीरलाई ठिक विपरित दिशातर्फ १८० डिग्रीमा फर्कन निर्देशन गर्नुहोस् । यस अवस्थालाई एक भन्नुहोस् ।

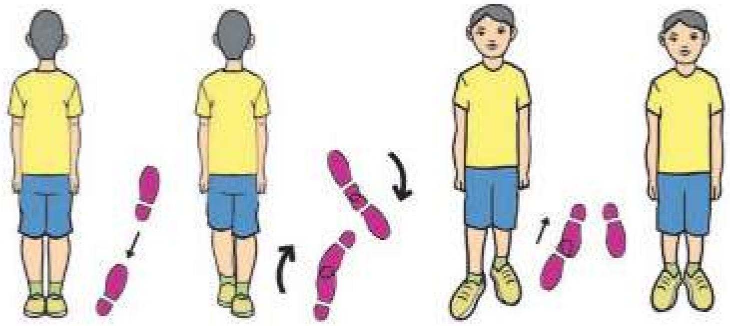
४. पछाडिपट्टि रहेको बायाँ गोडालाई उठाएर दायाँ गोडाको बगलमा (कुर्कुच्चा मिल्ने गरी) ल्याई जमिनमा टेक्न निर्देशन गर्नुहोस् । यस अवस्थालाई दुई भन्नुहोस् ।

५. अब पूरा फर्कको कार्य पूरा भएको जानकारी गराउनुहोस् र सोहीअनुसार थप अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

पूरा फर्कको अवस्था

३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप — १० मिनेट

सामूहिक रूपमा साधारण वा स्थानीय खेल (तेलकासा, हात्ती लखेटाई आदि) मध्ये कुनै एउटा खेल खेलाउनुहोस् ।



त्यस्तै योगासन वा प्राणायामका कुनै एउटा क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

सहपाठी साथीबिच एकअर्काको जोडीले गरेका क्रियाकलापको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र आवश्यक सुझाव दिनुहोस् ।

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

सहपाठीको दस्तखत ....

तेस्रो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

कवाजका आदेशहरू छिटो हिड्, गोडा चाल र अडको अभ्यास र प्रदर्शन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

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

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

शरीर तताउने क्रियाकलाप **१० मिनेट**

विद्यार्थीहरूलाई पङ्तिमा राखेर जगिङ, जोर्नी र मांसपेशी तन्काउने खुम्च्याउने जस्ता व्यायाम गराउनुहोस् । त्यस्तै हात अगाडि र साइडमा राखी मेचमा बसे झैँ गरी बस्ने व्यायाम, हाँस हिँडाइ जस्ता क्रियाकलाप गराउन पनि सकिन्छ ।

२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप ४० मिनेट

❖ क्रियाकलाप १ : छिटो हिँड्को अभ्यास र प्रदर्शन

१. शिक्षक वा टोली नेताले छिटो हिँड्को अवस्था प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् र निम्नानुसार अभ्यास गराउनुहोस् ।
२. छिटो हिँड् आदेश पाउनासाथ बायाँ गोडालाई ३० देखि ३५ से. मि. जति अगाडि लैजान भन्नुहोस् । त्यसपछि दायाँ गोडालाई अगाडि लगी कुर्कुचामा बढी भार पार्न लगाउनुहोस् ।
३. बायाँ गोडा अगाडि हुँदा दायाँ हात अगाडि र दायाँ गोडा अगाडि हुँदा बायाँ हात अगाडि लैजान लगाउनुहोस् ।
४. क्रमशः माथिको चरण पालना गरी छिटो हिँड्को आदेश अभ्यास गराउनुहोस् र आवश्यक परेमा थप सुधार गर्न लगाउनुहोस् ।

छिटो हिँड्

❖ क्रियाकलाप २ : गोडाचालको अभ्यास र प्रदर्शन

शिक्षक वा टोली नेताले गोडाचालको अवस्था प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् र निम्नानुसार अभ्यास गराउनुहोस् ।

१. गोडा चाल आदेश सतर्क र छिटो हिँड् अवस्थामा गरिन्छ भनी जानकारी गराउनुहोस् ।
२. गोडा चालको आदेश दिनेबित्तिकै सुरुमा बायाँ गोडा उचालेर जमिनमा टेक्ने र तत्काले दायाँ गोडा उचालेर जमिनमा टेक्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
३. एवम् रितले १, २, ...१, २ ..... १, २ .... गन्ती/ड्रम वा सङ्गीतको तालमा गोडा चालको अभ्यास गराउनुहोस् ।

आवश्यकताअनुसार व्यक्तिगत वा जोडी वा सानो समूहमा सोही अभ्यास गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

गोडाचाल

❖ क्रियाकलाप ३ : गोडा अड्को अभ्यास र प्रदर्शन

शिक्षक वा टोली नेताले गोडा अड्को अवस्था प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् र निम्नानुसार अभ्यास गराउनुहोस् ।

१. गोडा अड्को आदेश गोडा चालिरहेको अवस्थामा दिइन्छ ।
२. यो आदेशमा दाहिने गोडामा चेक भनेर बायाँ गोडामा १, फेरि दायाँ गोडामा २, भनेर गोडा अड् गर्न लगाउनुहोस् ।
३. यसैगरी चित्रमा जस्तै गोडा अड्को थप अभ्यास गराउनुहोस् । आवश्यकताअनुसार

व्यक्तिगत वा जोडी वा सानो समूहमा सोही अभ्यास गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

गोडा अड्को तीन चरण देखाउने

२. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप **१० मिनेट**

मनोरञ्जनका लागि सिटी वा सङ्गीतको तालमा कवाजका सबै आदेश क्रमशः अभ्यास गराउनुहोस् ।

त्यस्तै हत्केला रगड्दै, ताली बजाउँदै शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

(अ) विद्यार्थीलाई दुई दुई जनाको समूहमा राखी एकअर्काले गरेका निम्नलिखित क्रियाकलापको मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।

विद्यार्थीको नाम..................... मूल्याङ्कन गर्ने साथीको नाम.....................

कवाजका आदेशहरू	गोडाको अवस्था		हातको अवस्था		सुझाव
	मिलेको छ	सुधार आवश्यक छ	मिलेको छ	सुधार आवश्यक छ	
छिटो हिँड्को अभ्यास					
गोडा चालको अभ्यास					
गोडा अड्को अभ्यास					

शिक्षकको दस्तखत ....

चौथो र पाँचौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

(अ) पि.टि. न. ६ र न. ७ को अभ्यास र प्रदर्शन गर्न

(आ) पि.टि. न.१ देखि न.७ सम्मको पुनरावृत्ति अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

ड्रम/सिटी/मादल वा रेकर्ड गरिएको सङ्गीत

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

विद्यार्थीहरूले पि.टि. न. १ देखि न. ५ सम्मका क्रियाकलापहरू कक्षा एकदेखि कक्षा तीनसम्म सिकिसकेका छन् । कक्षा चारमा पि.टि. न. १ देखि न. ५ सम्मका क्रियाकलापसँगै विशेष गरी पि.टि. न. ६ र न. ७ को मुख्य अभ्यास गराउनुहोस् ।

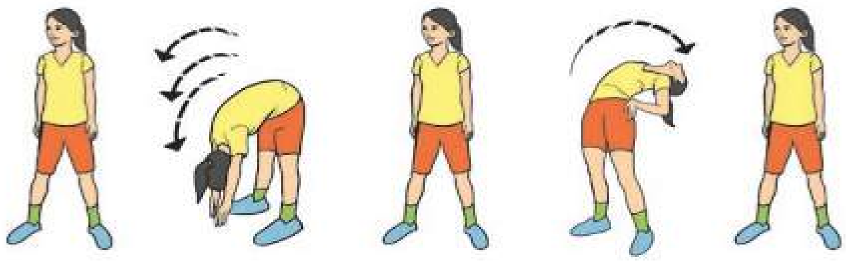
शरीर तताउने क्रियाकलाप **१० मिनेट**

(अ) विद्यार्थीलाई पङ्तीमा उभ्याई रोलकल गराउनुहोस र ताँतीमा राखेर खेलमैदानमा बिस्तारै दौड दौडाउनुहोस् । बिस्तारै दौडमा बाङ्गो टिङ्गो दौड दौडाउँदा विद्यार्थीलाई रमाइलो हुन्छ । आवश्यकताअनुसार मांसपेशी तन्काउने र जार्नीहरू चलाउने व्यायामसमेत गराउनुहोस् ।

२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप ४० मिनेट

❖ क्रियाकलाप १ : पि.टी. न. ६ को अभ्यास र प्रदर्शन

विद्यार्थीहरूलाई आवश्यकताअनुसार पङ्क्ति वा ताँतीमा राखी कक्षा सङ्गठन मिलाउनुहोस् । पि.टी. न. ६ को अभ्यासका लागि तयारीमा रहन भन्नुहोस् । तत्पश्चात् विद्यार्थीहरूलाई शिक्षक वा टोली नेतासँगै पि.टी.को अभ्यास गराउनुहोस् ।



सुरुको अवस्था १ २ ३ ४

सुरुको अवस्था : हातलाई बगलमा सिधा राखी गोडा फट्याएर उभिन लगाउनुहोस् ।

१. गन्ती १ मा हात र कम्मरदेखि माथिको भाग अगाडिपट्टि झुकाउन लगाउनुहोस् ।
२. गन्ती २ मा हात बगलमा सिधा राख्दै गोडा फट्याएकै अवस्थामा उभिन लगाउनुहोस् । (सुरुको अवस्था जस्तै)
३. गन्ती ३ मा हातलाई कम्मरमा राखी कम्मरदेखि माथिको भाग पछाडिपट्टि झुकाउन लगाउनुहोस् ।
४. गन्ती ४ मा गन्ती २ मा जस्तै हात बगलमा राखी गोडा फट्याएर उभिन लगाउनुहोस् ।

क्रमैसँग गन्ती १६ सम्म निरन्तर अभ्यास गराउनुहोस् । आवश्यक परेमा थप सहयोग र सुधार गर्दै जानुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : पि.टी. न. ७ को अभ्यास र प्रदर्शन

विद्यार्थीलाई पि.टी. न. ७ को अभ्यासका लागि तयारी अवस्थामा रहन लगाउनुहोस् ।

गन्ती पनि राख्ने

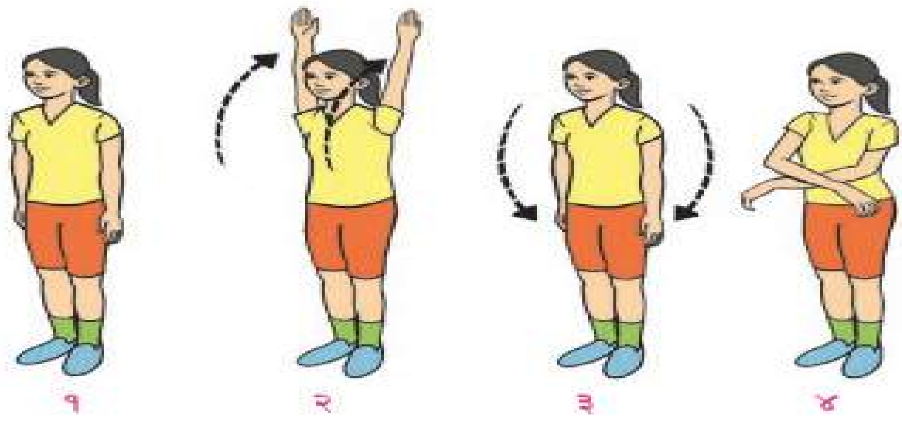
सुरुको अवस्था : हातलाई बगलमा राखी गोडा फट्याएर उभिन लगाउनुहोस् ।

- गन्ती १ मा दुवै हात र कम्मरदेखि माथिको भाग बायाँतर्फ घुमाउन लगाउनुहोस् ।
- गन्ती २ मा हातलाई बगलमा राखी गोडा फट्याएर उभिन लगाउनुहोस् । (सुरुको अवस्थामा जस्तै)
- गन्ती ३ मा दुवै हात र कम्मरदेखि माथिको भाग दायाँतर्फ घुमाउन लगाउनुहोस् ।
- गन्ती ४ मा हातलाई बगलमा राखी गोडा फट्याएर उभिन लगाउनुहोस् । (सुरुको अवस्थामा जस्तै)
- गन्ती ५ मा दुवै हात टाउको भन्दा माथि हुने गरी कम्मरदेखि माथिको भाग बायाँतर्फ घुमाउन लगाउनुहोस् ।
- गन्ती ६ मा हातलाई बगलमा राखी गोडा फट्याएर उभिन लगाउनुहोस् । (सुरुको अवस्थामा जस्तै)
- गन्ती ७ मा दुवै हात टाउको भन्दा माथि हुने गरी कम्मरदेखि माथिको भाग दायाँतर्फ घुमाउन लगाउनुहोस् ।
- गन्ती ८ मा सुरुकै अवस्थामा उभिन लगाउनुहोस् ।
- यसैगरी क्रमशः १ देखि ८ सम्मको अभ्यासलाई पुनरावृति गराउनुहोस् । आवश्यक परेमा थप सहयोग गर्नुहोस् ।

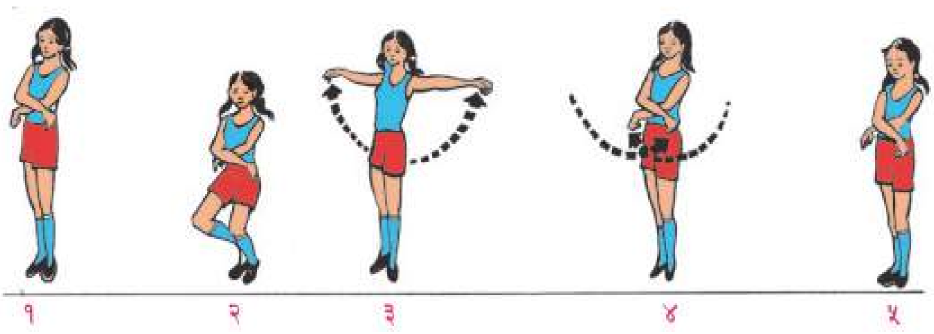
❖ क्रियाकलाप ३ : पि.टी. न. १ देखि ७ सम्म पुनरावृत्ति

पाठ्यपुस्तकको चित्र हेरी पि.टि.न. १ देखि न. ७ सम्मको अभ्यास पुनरावृत्ति गर्नुहोस् ।

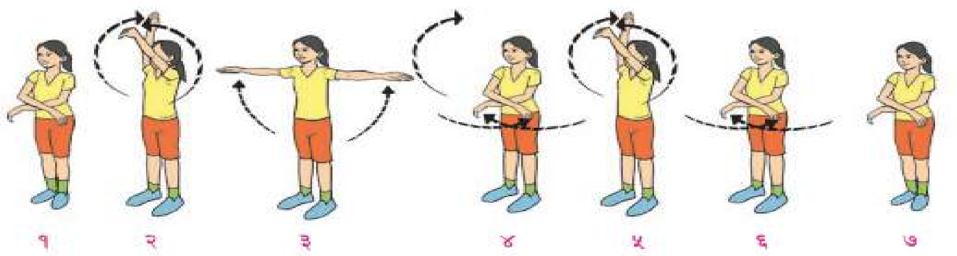
पि.टि.न. १



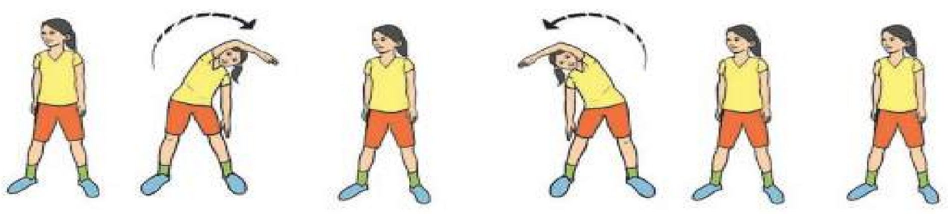
पि.टि.न. २



पि.टि.न. ३

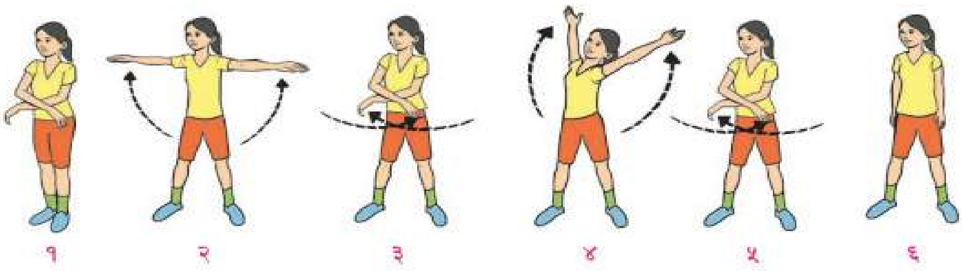


पि.टि.न. ४



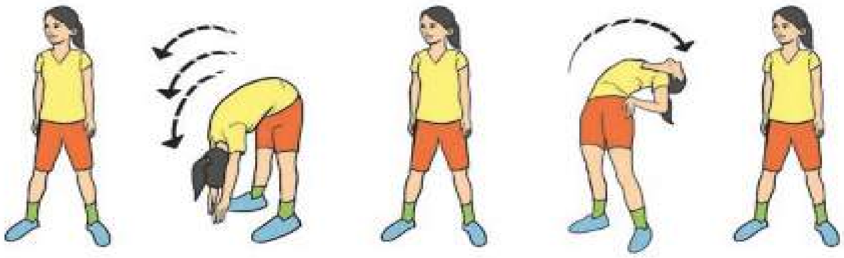
पि.टि.न.५

पि.टि. न. ६



सुरुको अवस्था १ २ ३ ४

पि.टि. न. ७



सुरुको अवस्था :

२. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप १० मिनेट

शरीर चिस्याउनका लागि सामूहिक पि.टि क्रियाकलाप गराउनुहोस् र मनोरन्जनका लागि कुनै एक स्थानीय खेल खेलाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

विद्यार्थीहरूको प्रदर्शन गरेको पि.टि नं ६ र नं ७ का क्रियाकलापको अवलोकन र अभिलेख गर्नुहोस् :

विद्यार्थीको नाम	अति उत्तम (४)	उत्तम (३)	मध्यम (२)	धेरै सुधार आवश्यक (१)	कैफियत

शिक्षकका लागि थप सुझाव

१. माथिका क्रियाकलाप प्रदर्शन गर्दा विद्यार्थीहरूलाई अर्धगोलाकार सङ्गठनमा राखी सबैले देख्न र सुन्न सक्ने गरी शिक्षक वा टोली नेताको बिच बिचमा रहनुपर्छ ।

२. विद्यार्थीको सहभागिताको अवलोकन गरी सबैलाई प्रोत्साहन गर्दै सिकाउनुपर्छ ।

३. कवाज र पि.टि. लाई अन्य पाठ तथा खेलकुदसँग पनि जोडेर क्रियाकलाप गराउँदा सिकाइ प्रभावकारी हुन्छ ।

४. हरेक एकाइको सिकाइ क्रियाकलाप पश्चात् आन्तरिक मूल्याङ्कन गरी अभिलेख राख्नुपर्छ ।

एकाइ
७

एथलेटिक्स र जिम्नास्टिक्स

(क) परिचय

मानिसले नियमित रूपमा गरिरहेका शारीरिक क्रियाकलाप जस्तै : हिँड्ने, दौडने, उफ्रने, फ्याँक्ने जस्ता कार्यलाई एथलेटिक्स भनिन्छ। शरीरलाई लचकदार बनाउन गरिने शारीरिक क्रियाकलाप जस्तै : झुन्डिने, चढ्ने, झर्ने, अगाडि र पछाडिबाट बिस्तारै पल्टिने (पल्टनबाजी) आदि क्रियाकलापलाई जिम्नास्टिक्स भनिन्छ । यस एकाइमा छोटो दौड, हपिङ, स्किपिङ, फ्याँकाइ, झुल्ने, तन्किने, तान्ने, लच्किने, झुन्डिने, चढ्ने, झर्ने र पल्टिने जस्ता विषयवस्तु समावेश गरिएको छ । यी विषयवस्तु सिकाउने क्रममा प्रयोग, नेतृत्व, सहयोग, सहकार्य सिकाइ सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिपसमेत हासिल हुने गरी सिकाइ विधि र रणनीति समावेश गरिएको छ । सम्बन्धित क्रियाकलाप गर्दा सिकिसकेका, सिक्दै गरेका र सिकाउनु पर्ने विद्यार्थीहरू पहिचान गरी ससाना समूहमा अभ्यास गराउन सकिन्छ । शिक्षकले आवश्यकताअनुसार व्यावहारिक, लचिला र स्थानीय सन्दर्भ अनुकूलका क्रियाकलाप स्वअभ्यासका लागि प्रोत्साहन गर्न सकिन्छ ।

यस एकाइबाट एथलेटिक्स र जिम्नास्टिक्सको ज्ञान र सिपको प्रदर्शन गर्ने सक्षमता हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थी निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन् ।

१. ५० मि. र ७५ मि. को दौड प्रदर्शन गर्न

२. हपिङ, दिशा बदली गर्ने दौड र जोडीमा खेल्ने स्किपिङको प्रदर्शन गर्न

३. दुई हातले बल फ्याक्ने सिपको प्रदर्शन गर्न

४. तोकिएका ठाउँमा बलले निसाना लगाउने सिपको प्रदर्शन गर्न

५. झुल्ने र तन्किने कसरत गर्न

६. तान्ने र लच्किने कसरत गर्न

७. झुन्डिने, चढ्ने र झर्ने कसरत गर्न

८. अगाडिबाट बिस्तारै पल्टिने सिपको प्रदर्शन गर्न

(ग) पाठ्यवस्तुगत योजना

क्र.स.	पाठ्यवस्तु	अनुमानित कार्यघण्टा
१=	एथलेटिक्स र जिम्नास्टिक्सको परिचय ५० मि र ७५ मि. को दौड ठिक किसिमले अभ्यास र प्रदर्शन	१
२.	हपिङ, दिशा बदली गर्ने दौड र जोडीमा खेल्ने स्किपिङको अभ्यास र प्रदर्शन	१
३.	दुई हातले बल फ्याक्ने सिपको प्रदर्शन तोकिएको ठाउँमा बलले निसाना लगाउने सिपको अभ्यास र प्रदर्शन	२
४.	झुल्ने, तन्किने, तान्ने र लच्किने कसरत	१
५.	झुन्डिने, चढ्ने र झर्ने कसरत	१
६.	अगाडिबाट बिस्तारै पल्टिने सिपको अभ्यास र प्रदर्शन	१

पहिलो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. एथलेटिक्स र जिम्नास्टिक्सको परिचय दिन
२. ५० मि र ७५ मि. को दौड ठिक किसिमले प्रदर्शन गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

चुना, सिटी, स्पिकर, डोरी, झण्डा, ट्राफिक पोस्ट, रिवन, नाप्ने फित्ता, १०० मि.ट्र्याक

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

शरीर तताउने क्रियाकलाप १० मिनेट

विद्यार्थीहरूलाई अर्ध गोलाकार कक्षा सङ्गठनमा राखी रोलकल गर्नुहोस् । सबै विद्यार्थीलाई उपलब्ध स्थानमा कसरतका क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप ४० मिनेट

❖ क्रियाकलाप १ : ५० मि दौडको अभ्यास र प्रदर्शन

- चउरमा निर्धारित दुरीमा दुई चिह्न लगाउनुहोस् ।
- शिक्षकले क्राउच स्टार्ट (Crouch start) विधिअन्तर्गत अन योर मार्क, सेट र क्ल्याप प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- त्यसपछि पालैपालो विद्यार्थीलाई क्राउच स्टार्टको अभ्यास गराउनुहोस् ।
- प्रत्येक विद्यार्थीले पार गर्न लागेको समय सेकेन्डमा रेकर्ड गर्नुहोस् ।
- आवश्यकताअनुसार थप सहयोग र निर्देशन गर्नुहोस् ।

Crouch Start

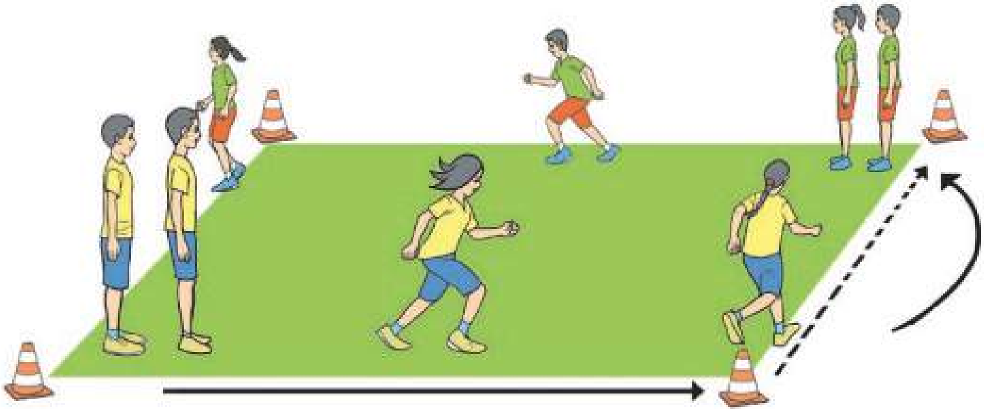
❖ क्रियाकलाप २ : दुई दुई जना विद्यार्थीबिच दौडको अभ्यास

- पालैपालो दुई दुईजना विद्यार्थीलाई राखी क्राउच स्टार्ट (Crouch start) अभ्यास गराउनुहोस् ।
- यसरी अभ्यास गराउँदा प्रतिस्पर्धाको भावनाको विकास गराउन सकिन्छ ।
- प्रत्येक विद्यार्थीले पार गर्न लागेको समय सेकेन्डमा रेकर्ड गर्नुहोस् । आवश्यकताअनुसार थप सुझाव दिएर अभ्यास गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३ : समूहमा पालैपालो अभ्यास

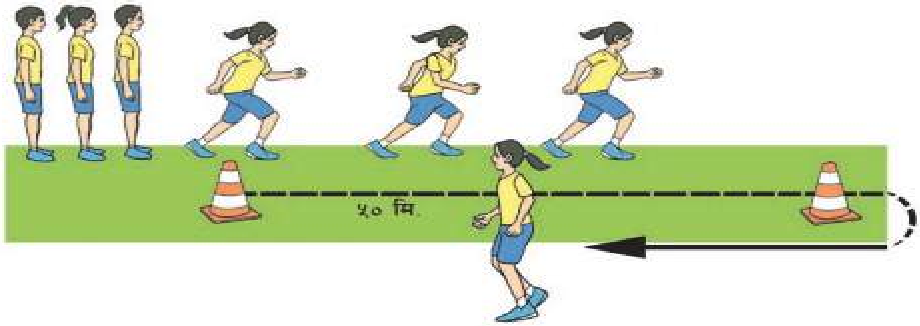
- पाठ्यपुस्तकको पेज न. ६१ को क्रियाकलाप ७.२ चित्र हेरी अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सबै विद्यार्थीलाई पालैपालो आठदेखि दश पटक ५० मि. दौडको अभ्यास गराउनुहोस् ।
- दौड पूरा गरेपछि पछाडि फाइलमा गएर बस्न निर्देशन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक विद्यार्थीले पार गर्न लागेको समय सेकेन्डमा रेकर्ड गर्नुहोस् र थप सुझाव दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : ७५ मिटर दौडको प्रदर्शन र अभ्यास



❖ पाठ्यपुस्तकको पेज न. ६१ को क्रियाकलाप ७.३ चित्र हेरी अभ्यास गराउनुहोस् ।

- सबै विद्यार्थीलाई पालैपालो क्राउच विधिबाट ७५ मि. दौडको अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सबै जनालाई आठदेखि दश पटकसम्म पालैपालो निरन्तर अभ्यास गराउनुहोस् ।
- प्रत्येक विद्यार्थीले पार गर्न लागेको समय सेकेन्डमा रेकर्ड गर्नुहोस् र थप सुझाव दिनुहोस ।



३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप १० मिनेट

ससाना समूह बनाई ५० मि. दौडको प्रतियोगिता गरी सामान्य पुरस्कारको व्यवस्था गर्नुहोस् ।

बिस्तारै जोर्नी र मांसपेशी तन्काउने र खुम्चाउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

४. मूल्याङ्कन

विद्यार्थीको छोटो दौड अभ्यासको अवलोकन र अभिलेख गर्नुहोस् :

क्र.स.	विद्यार्थीको नाम	पार गरको दुरी	पार गर्न लागेका समय	क्राउच पोजिसनको स्तर	सुझाव
१.					
२.					
३.					
४.					

शिक्षकको दस्तखत : ....

दोस्रो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. हपिङ गर्न र दिशा बदली गर्दै दौडन
२. जोडीमा खेलिने स्किपिङको प्रदर्शन गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

चुना, सिटी, स्पिकर डोरी, झन्डा, Traffic Post, Measurement Tape

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

शरीर तताउने क्रियाकलाप **१० मिनेट**

सबै विद्यार्थीलाई अर्ध गोलाकारमा राखेर रोलकल गर्नुहोस् । उपलब्ध स्रोत साधनअनुसार बिस्तारै दौड, जोर्नीहरूको व्यायाम, भ्यागुतो उफ्राई, हात्ती लखेटाईमध्ये कुनै दुई क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप ४० मिनेट

❖ क्रियाकलाप १ : उफ्रने तरिकाको प्रदर्शन

(अ) एउटा गोडाले जमिनमा टेकेर सोही गोडाले उफ्रिएर अर्को ठाउँमा पुग्ने कार्यलाई हपिङ (Hopping) भनिन्छ । साथै दुवै गोडाले भुँइमा टेकेको अवस्थामा उफ्रिएर अर्को ठाउँमा पुगी दुवै गोडाले एकैसाथ भुइँमा टेक्ने कार्य उफ्राई (Jumping) हो भनी बताउनुहोस् ।

(आ) तत्पश्चात् शिक्षक वा टोली नेतामार्फत हपको क्रियाकलाप प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : हपिङको अभ्यास

- तलको चित्रमा देखाएअनुसार पालैपालो एक गोडाले हप र दिशा बदल्ने हप प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

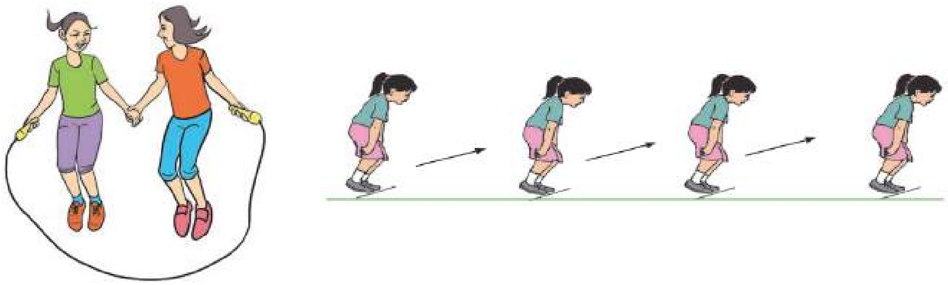
❖ क्रियाकलाप ३ : दुई गोडाले गर्ने हपको अभ्यास

- दुई गोडाले गर्ने हप भन्नाले दुवै गोडाले जमिनमा टेकेर उफ्रिएर अर्को ठाउँमा पनि दुवै गोडाले टेक्ने कार्यलाई दुई गोडाले गर्ने हप भनी जानकारी गराउनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप न. ७.५ चित्रमा देखाएअनुसार पालैपालो प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।
- साथी समूहमा हप कार्यको प्रदर्शन र अवलोकन गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३ : जोडीमा खेल्ने स्किपिङको प्रदर्शन र अभ्यास

- दुई गोडाले वा एक गोडाले स्किपिङ गर्नु पनि हप हो भनी जानकारी गराउनुहोस् ।
- शिक्षक वा टोली नेतामार्फत सो सिपको प्रदशर्न गर्नुहोस् ।
- चित्रमा देखाएअनुसार सबैलाई पालैपालो एक गोडाले स्किपिङ, दुई गोडाले स्किपिङ प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

- जोडीमा स्किपिङ प्रदर्शन गर्न र एकअर्काको अवलोकन र सुझाव दिन लगाउनुहोस् ।



जोडीमा स्किपिङ   एक गोडाले स्किपिङ   दुई गोडाले स्किपिङ

३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप   १० मिनेट

जोडीमा स्किपिङ प्रतियोगिता गराउनुहोस् ।

अर्ध हलासन वा वृक्षासनको अभ्यास गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

प्रत्येक विद्यार्थीलाई ५/५ पटक माथिका क्रियाकलाप गर्ने अवसर दिनुहोस् । तलको अवलोकन फाराममार्फत अभिलेख गर्नुहोस् ।

नाम	उपयुक्त तरिकाले प्रद(र्शन गरेमा (२)	प्रयास मात्र गरेमा (१)	प्राप्त गरेको जम्मा अङ्क	सुझाव

तेस्रो र चौथो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. दुई हातले बल फ्याक्ने सिपको अभ्यास र प्रदर्शन
२. बलले निसाना लगाउने सिपको अभ्यास र प्रदर्शन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

चुना, सिटी, स्पिकर डोरी, चुङ्गी, साना बलहरू

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

शरीर तताउने क्रियाकलाप **१० मिनेट**

(अ) अर्ध गोलाकारमा राखी रोलकल गरी विषयवस्तुको जानकारी गराउनुहोस् ।
(आ) जगिङ, बिस्तारै दौड, पन्जाको सहायतले पुसअप गर्ने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप ४० मिनेट

❖ क्रियाकलाप १ : दुई हातले बल फ्याक्ने सिपको अभ्यास र प्रदर्शन

- बल फाल्नका लागि निश्चित ठाउँ वा घेरा बनाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई दुई पङ्ति आमुन्नेसामुन्ने हुने गरी राख्नुहोस् ।
- शिक्षकले बल फ्याक्ने र समात्ने सिप प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- त्यसपछि दुई हातले

बल समातेर एकआपसमा बल फ्याक्ने र समात्ने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २: तोकिएको ठाउँमा बलले निसाना लगाउने सिपको अभ्यास र प्रदर्शन

- सबै विद्यार्थीलाई समूह विभाजन गरी वा एउटै पङ्क्तिमा राखी क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहोस् ।
- शिक्षकले निसाना लगाउने सिपको प्रदर्शन गर्नुहोस् र सोअनुसार विद्यार्थीलाई अनुसरण गराउनुहोस् ।
- बललाई एक हात वा दुई हातले फाली निश्चित ठाउँ, (टोकरीमा हाल्नु पर्ने) सम्म पुऱ्याउन प्रयत्न गराउनुहोस् ।
- सबै विद्यार्थीलाई क्रियाकलापमा सहयोग, अवसर, र विकल्पको खोज गरी संलग्न गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३ : बल फाल्ने र समाउने सिप अभ्यास र प्रदर्शन

- शिक्षकले फुटबल खेलको थ्रोइन र गोलकिपिङ सिपलाई मिलाएर बल फाल्ने र समात्ने जस्ता क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूको ४ देखि ५ सम्म समूह निर्माण गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई आमुन्नेसामुन्ने हुने गरी राख्नुहोस् ।
- समूहमा अगाडि रहेको विद्यार्थीले बल फाल्ने र अर्को समूहकाले समात्ने, बल फालेको व्यक्ति आफ्नो समूहको पछाडि गएर बस्ने गरी खेल खेलाउनुहोस् ।

३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप १० मिनेट

लक्कुढाल वा कुनै एक स्थानीय खेल खेलाउनुहोस् ।

पदमासन वा वज्रासनमध्ये कुनै एक आसनमा १ देखि २ मिनेटसम्म प्राणायामको अभ्यास गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

प्रत्येक विद्यार्थीलाई ५/५ पटक बल फाल्ने अवसर दिनुहोस् । सहपाठी अवलोकन फारामको प्रयोग गरी क्रियाकलापको रेकर्ड राख्नुहोस् ।

नाम	सही ठाउँमा बल पुऱ्याएको	सही तरिकाले प्रयत्न गरेको	सुझाव

मूल्याङ्कन गर्ने साथी विद्यार्थीको नाम : ....

पाँचौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. झुल्ने, तन्किने, तान्ने र लच्किने कसरतको अभ्यास र प्रदर्शन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

चुना, सिटी, माइक, स्पिकर रुखको लहरा, डोरी, बल, Traffic Post,

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

शरीर तताउने क्रियाकलाप **१० मिनेट**

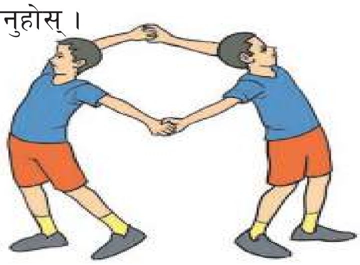
- अर्ध गोलाकारमा राखी रोलकल गरी विषयवस्तुको परिचय दिनुहोस् ।
- माथि दिइए जस्तै शरीर तताउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
- शिक्षक वा टोली नेताले प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।

२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप ४० मिनेट

❖ क्रियाकलाप : १ शरीर तन्काउने सिपको अभ्यास र प्रदर्शन

पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप ७.९ चित्र हेरी चित्रमा देखाए जस्तै गरी शरीर तन्काउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

- हात, गोडा, कम्मर, गोडालाई तन्काउने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- यसरी तन्काउँदा जबरजस्ती नगर्नुहोस् । विद्यार्थीले सक्नेसम्म र सजिलो लाग्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

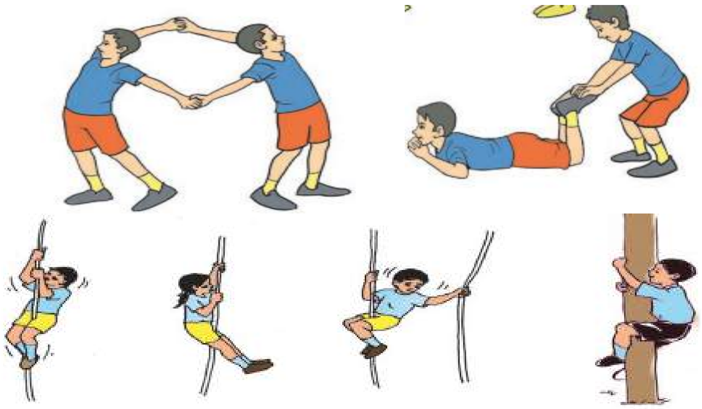


❖ क्रियाकलाप २ : शरीर तान्ने र लच्किने सिपको अभ्यास र प्रदर्शन

- पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप ७.६ चित्र हेरी शरीर तान्ने र लच्किने कसरतका क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् ।
- यो क्रियाकलाप जोडीमा गर्न सहज हुन्छ । सबैभन्दा पहिले आफ्नो साथी छनोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- अब चित्रमा गरेको जस्तै सबैले पालैपालो आठ दश पटक तान्ने र लच्किने कसरत गर्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी तन्काउँदा जबरजस्ती नगर्नुहोस् । आफूले सक्ने गरी र सजिलो लाग्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३: शरीर झुन्डिने, चढ्ने र झर्ने सिपको अभ्यास र प्रदर्शन गर्न

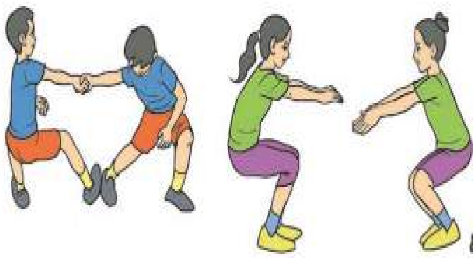
- पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप ७.७ चित्र हेर्दै झुन्डिने, चढ्ने र झर्ने कसरतका क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थी सबैलाई पालैपालो आठ दश पटक झुन्डिने, चढ्ने र झर्ने कसरत गराउनुहोस् ।
- झुन्डिने, चढ्ने र झर्ने जस्ता कार्य जबरजस्ती नगर्न सर्तक गराउनुहोस् । विद्यार्थीले सक्ने र सजिलो लाग्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।



३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप १० मिनेट

टाङमुनिबाट बल पास गर्ने रिले रेस अभ्यास गर्नुहोस् ।

बिस्तारै दौड र बाङ्गो टिङ्गो दौडका क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।



(घ) मूल्याङ्कन

विद्यार्थीले गरेको झुन्डिने, चढ्ने र झर्ने जस्ता क्रियाकलापको अवलोकन र अभिलेख गर्नुहोस् :

विद्यार्थीको नाम	अति उत्तम ४	उत्तम ३	मध्यम २	सामान्य १	सुझाव

छैटौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. झुन्डिने, चढ्ने र झर्ने कसरत अभ्यास र प्रदर्शन गर्ने
२. अगाडिबाट बिस्तारै पल्टने सिपको अभ्यास र प्रदर्शन गर्ने

(ख) शैक्षणिक सामग्री

चुना, सिटी, स्पिकर, झन्डा, जिम्न्यास्टिक म्याट

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

शरीर तताउने क्रियाकलाप — १० मिनेट

(अ) शिक्षकले विद्यार्थीको कक्षा सङ्गठन मिलाइ रोलकल गर्नुहोस् ।

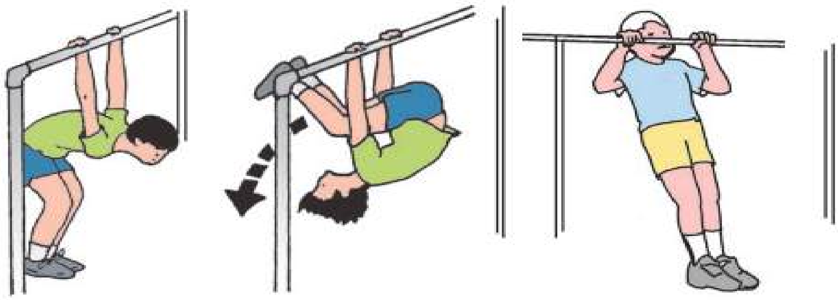
(आ) अघिल्ला कक्षामा जस्तै गरी शरीर तताउने क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् । साथै आवश्यकताअनुसार योग र ध्यानका क्रियाकलाप पनि गराउन सकिन्छ ।

सुखासन / पदमासन

२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप — ४० मिनेट

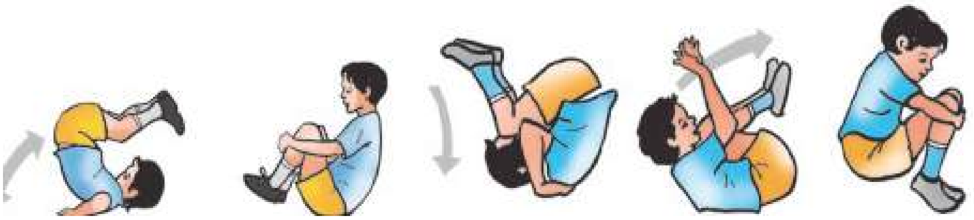
❖ क्रियाकलाप १ : झुण्डिने, चढ्ने र झर्ने कसरत अभ्यास र प्रदर्शन

- चित्रमा देखाए जस्तै गरी झुण्डिने, चढ्ने र झर्ने जस्ता शरीर सन्तुलन गर्ने क्रियाकलाप पालैपालो शिक्षकले प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई उक्त क्रियाकलाप गर्न मानसिक रूपमा तत्पर गराउनुहोस् ।
- सुरुमा विद्यार्थीहरूले गर्न सक्ने र सजिलो लाग्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- शिक्षकको सहयोगमा पालैपालो झुन्डिने, चढ्ने र झर्ने जस्ता शरीर सन्तुलन गर्ने क्रियाकलापको अभ्यास र प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।
- यस्ता क्रियाकलाप गराउँदा सम्भावित दुर्घटनाबाट बच्न सावधानीपूर्वक गर्न लगाउनुहोस् ।



❖ क्रियाकलाप : २. अगाडि र पछाडि पल्टनबाजी क्रियाकलापको अभ्यास र प्रदर्शन

- शिक्षकले अगाडि र पछाडि पल्टनबाजी गर्ने क्रियाकलाप पालैपालो गरेर देखाउनुहोस् ।
- शिक्षकको सहयोगमा पालैपालो अगाडि र पछाडि पल्टनबाजी गर्ने जस्ता शरीर सन्तुलन गर्ने क्रियाकलापको अभ्यास र प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।
- क्रियाकलाप गर्ने स्थान जस्तै खेल मैदान वा हल सुरक्षित र व्यवस्थित बनाउनुपर्छ ।



❖ क्रियाकलाप ३ : जोडीमा सन्तुलन सिपको अभ्यास र प्रदर्शन

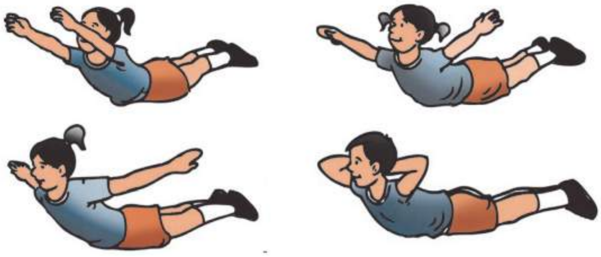
- पाठ्यपुस्तकको पेज न. ....र चित्रमा देखाए जस्तै गरी जोडीमा सन्तुलनको सिपको अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सबैभन्दा पहिले आफ्नो साथी छनोट गर्न लगाउनुहोस् ।
- चित्रमा देखाए जस्तै पालैपालो दुई जनाबिच विस्तारै सन्तुलन कायम गर्न लगाउनुहोस् ।
- सन्तुलन क्रियाकलाप शिक्षको सहयोगमा सावधानीका साथ गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीले सक्ने र सहज हुने क्रियाकलाप मात्र अभ्यास गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ४

पेटले भुइँ छोई दुवै हात र गोडा सिधा तन्काई शरीर सन्तुलन राख्ने सिपको अभ्यास

- शिक्षक वा टोली नेताले पेटले भुइँ छोई दुवै हात र गोडा सिधा तन्काई शरीर सन्तुलन राख्ने क्रियाकलापको प्रदर्शन गर्नुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई यस क्रियाकलापको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।

- विद्यार्थीहरूलाई यस क्रियाकलाप गर्नका लागि मानसिक रूपमा तयार गराउनुहोस् ।
- गुन्द्री, नरम वस्तु वा म्याट ओछ्याएर अनुहारलाई जमिनतिर पारेर वा घोप्टो परेर सुत्न लगाउनुहोस् ।
- हात र गोडालाई तन्काउँदै बिस्तारै जमिनबाट माथि उठाई पेटले मात्र जमीन छुने प्रयास गराउनुहोस् ।
- आठ दश सेकेन्डसम्म त्यही अवस्थामा रहने प्रयास गर्न लगाउनुहोस् ।
- सबै विद्यार्थीले पालैपालो पाँचदेखि छ पटकसम्म यो क्रियाकलाप गर्न लगानुहोस् । विद्यार्थीले सक्नेसम्मको अभ्यास गराउनुहोस् ।



३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप १० मिनेट

मनोरञ्जनका लागि कुनै स्थानीय वा साधारण खेल खेलाउनुहोस् ।
साथै बिस्तारै दौड, जोर्नी र मांसपेशी चलाउने खालका क्रियाकलाप पनि गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

अगाडि र पछाडि गरिने पल्टनबाजी क्रियाकलापको अवलोकन गरी अभिलेख राख्नुहोस् ।

विद्यार्थीको नाम	उत्तम भएमा (४)	मध्यम भएमा (३)	सामान्य भएमा (२)	सुधार्नु पर्ने भएमा (२)	**सुझाव**

शिक्षकका लागि थप सुझाव

१. विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो अभ्यासको अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।
२. विद्यार्थीको सहभागिताको अवलोकन गरी आवश्यकताअनुसार प्रोत्साहन गर्दै थप सिकाइको मौका दिनुहोस् ।
३. जिम्न्यास्टिक क्रियाकलाप आवश्यक स्रोत साधन जुटाएर सुरक्षित तवरले मात्र गराउनुहोस् ।

एकाइ ८

साधारण, स्थानीय र बल खेलहरू

(क) परिचय

स्थानीय स्तरमा परम्परादेखि खेलिदैँ आएका खेललाई साधारण तथा स्थानीय खेल भनिन्छ। चोर पुलिस, रुमाल लुकाइ, छोइ लखेटाइ आदि साधारण तथा स्थानीय खेलका केही उदाहरण हुन् । यस्ता खेलहरू सामान्य नियम र स्थानीय स्तरमा उपलब्ध सामग्रीको सहयोगमा कम खर्चमा खेल्न सकिन्छ ।

यस एकाइमा केही साधारण र स्थानीय खेलहरूको परिचय र अभ्यासका विषयवस्तु समावेश गरिएको छ। साथै पाठ्यक्रममा तोकिएका फुटबल, बास्केटबल, रिलेबल, डजबलका आधारभूत सिपको अभ्यासका विषयवस्तु पनि समावेश गरिएको छ। यस एकाइमा भएका क्रियाकलापहरूको अभ्यास गराउँदा व्यवहार कुशल सिपसमेत हासिल हुने गरी सिकाइ विधि र रणनीति समावेश गरिएको छ । सिकाइ क्रियाकलाप गराउँदा सिप सिकिसकेका, सिक्दै गरेका र सिकाउनु पर्ने विद्यार्थी पहिचान गरी ससाना समूह निर्माण गर्न सकिन्छ । आवश्यकताअनुसार शिक्षक आफैँ वा टोली नेताले क्रियाकलाप प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीलाई स्वअभ्यास गर्न लगाउनुपर्छ। पाठ्यक्रममा उल्लेख भएका सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न टेवा पुऱ्याउने खालका व्यावहारिक, लचिला र स्थानीय सन्दर्भ अनुकूलका थप क्रियाकलाप र अभ्यासका लागि प्रोत्साहनसमेत गर्न सकिन्छ । यस एकाइबाट तोकिएका खेलका आधारभूत सिपको अभ्यास र प्रदर्शन सक्षमता हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू तल उल्लेख गरिएका कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन् ।

१. साधारण खेलको परिचय दिन
२. स्थानीय खेलको परिचय दिन
३. ठाउँ विशेषमा खेलिने साधारण खेल नियमअनुसार प्रदर्शन गर्न
४. स्थानीय खेलहरूको खोजी गर्न र स्थानीय खेलहरूको सिप प्रदर्शन गर्न
५. फुटबलमा ट्यापिङ सिपको अभ्यास गर्न र ठिक किसिमले सो सिप प्रदर्शन गर्न
६. फुटबलमा पासिङ सिपको अभ्यास गर्न र ठिक किसिमले सो सिप प्रदर्शन गर्न
७. बास्केटबलमा पासिङ सिपको अभ्यास गर्न र ठिक किसिमले सो सिप प्रदर्शन गर्न
८. बास्केटबलमा क्याचिङ सिपको विकास गर्न
९. रिले बलको अभ्यास गर्न र प्रदर्शन गर्न
१०. डजबलमा पासिङ सिपको प्रदर्शन गर्न
११. डजबलमा क्याचिङ सिपको प्रदर्शन गर्न
१२. समूहमा फुटबल, बास्केटबल र डजबल खेलको प्रदर्शन गर्न

(ग) पाठ्यवस्तुगत समय विभाजन

क्र.स.	पाठ्यवस्तु	अनुमानित कार्यघण्टा
१.	साधारण र स्थानीय खेलको परिचय नियमअनुसार साधारण खेलहरूको अभ्यास र प्रदर्शन	२
२.	स्थानीय खेलहरूको खोजी, अभ्यास र प्रदर्शन	२
३.	फुटबलमा ट्यापिङ र पासिङ सिपको अभ्यास र प्रदर्शन	२
४.	बास्केटबलमा पासिङ र क्याचिङ सिपको अभ्यास र प्रदर्शन	२
५.	डजबलमा पासिङ र क्याचिङ सिपको अभ्यास र प्रदर्शन	१
६.	समूहमा फुटबल खेलको प्रदर्शन	२
७.	समूहमा बास्केटबल खेलको प्रदर्शन	२
८.	समूहमा डजबल खेलको प्रदर्शन	२

पहिलो र दोस्रो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. साधारण र स्थानीय खेलको परिचय दिन
२. ठाउँ विशेषमा खेलिने साधारण खेलहरू नियम अनुसार अभ्यास र प्रदर्शन गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

चुनाा, सिटी,स्पिकर, डोरी, लठ्ठी, ढुङ्गा स–साना मुढा, ढ्याक, स्थानीय स्तरमा उपलब्ध सामग्री

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) साधारण र स्थानीय खेलको परिचय र शरीर तताउने क्रियाकलाप १० मिनेट

१. विद्यार्थीहरूले विद्यालय वा स्थानीय स्तरमा कुन कुन खेल खेल्ने गरेका छन् ? सोध्नुहोस । उनीहरूको जवाफमा आवश्यकताअनुसार थप गर्दै चोर पुलिस, रुमाल लुकाई, छोई लखेटाई जस्ता खेल साधारण तथा स्थानीय खेल हुन् भनी बताउनुहोस् । स्थानीय स्तरमा उपलब्ध स्रोत र सामग्रीको प्रयोग गरी यस्ता खेलहरू सामान्य नियमअनुसार खेलिने कुरा जानकारी दिनुहोस् । साथै यस्ता खेलका नियम र खेल्ने तरिका ठाउँअनुसार फरक फरक हुन सक्छन भनी उदाहरणसहित बताउनुहोस् ।

२. विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय खेलका फाइदाका सम्बन्धमा समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस । यस्ता खेल खेल्दा शारीरिक, मानसिक वृद्धि र विकास एवम् सामाजिक भावनाको विकास तथा खाली समयको सदुपयोग र मनोरञ्जन हुने कुरा पनि बताउनुहोस् ।

३. विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदानमा बाङ्गोटिङ्गो दौडाउनुहोस् । मांसपेशी तन्काउने खुम्च्याउने तथा जोर्नीमा चाल ल्याउने व्यायाम पनि गराउनुहोस् ।

२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप ४० मिनेट

❖ क्रियाकलाप १ : लट्ठी टिप्ने खेलको अभ्यास र प्रदर्शन

पाठ्यपुस्तकको पेज न. ७२ मा भएको क्रियाकलाप न. ८.२ को लट्ठी टिप्ने खेलको अभ्यास गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : सङ्ख्यामा होऊ खेल

- विद्यार्थीलाई सङ्ख्यामा होऊ खेल खेल्ने तरिका अनुभवका आधारमा बताउन लगाउनुहोस् ।
- आवश्यकताअनुसार यस खेल खेल्ने तरिका, खेलका सिप र नियमहरूको थप जानकारी दिनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकमा भएको क्रियाकलाप न. ८.३ को सङ्ख्यामा होऊ खेल खेल्नका लागि तयारी अवस्थामा रहन भन्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई सो खेलको सामूहिक अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यकताअनुसार सहजीकरण गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३

विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो लट्ठी टिप्ने र सङ्ख्यामा होऊ खेलको सामूहिक प्रतिस्पर्धा गराउनुहोस् ।

३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप १० मिनेट

मनोरञ्जनका लागि मुख्य क्रियाकलापको प्रतियोगिता गराई पुरस्कारको व्यवस्था वा प्रोत्साहन गर्नुहोस् । साथै कुनै एक वा दुई योगासनका क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

विद्यार्थीहरूलाई कुनै दुई स्थानीय खेलका सम्बन्धमा अभिभावकको सहयोगमा तालिकामा उल्लेख भएबमोजिम परियोजना कार्य गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

खेलको प्रकार स्थानीय/सा(धारण	खेलको नाम	आवश्यक सामग्री	खेलका नियम	खेल खेल्दाका अनुभव

तेस्रो र चौथो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. स्थानीय खेलहरूको खोजी र अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

चुना, सिटी, स्पिकर, डोरी, रुमाल, लट्ठी, ढुङ्गा, ढ्याक आदि ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) शरीर तताउने क्रियाकलाप १० मिनेट

१. खेल मैदानमा बाङ्गोटिङ्गो दौड, मांसपेशी तन्काउने खुम्च्याउने र जोर्नीमा चाल ल्याउने व्यायाम गराउनुहोस् ।

२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप ४० मिनेट

❖ क्रियाकलाप १ : स्थानीय खेलको पहिचान र खेल अभ्यास

१. विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पेज न. ७३ को स्थानीय खेलको परिचय स्वअध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

२. समुदायमा खेलिने मौलिक, जातिय र परम्परागत खेलको पहिचान गर्न लगाई ती स्थानीय खेलको अभ्यास गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : डन्डीबियो खेलको अभ्यास

१. विद्यार्थीहरूको सङ्ख्याका आधारमा आवश्यकताअनुसार समूह बनाउनुहोस् ।

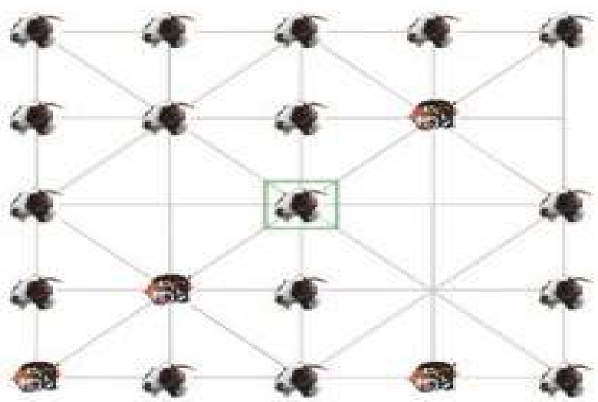
२. पाठ्यपुस्तकमा भएको क्रियाकलाप ८.५ को डन्डीबियो खेलको अभ्यास गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३ : बाघचाल खेलको अभ्यास

१. विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले बाघचाल खेलेका भए सोको अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।

२. शिक्षकले बाघचाल खेलको परिचय, खेल्ने तरिकासहित सो खेल खेल्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा बताउनुहोस् ।

३. पाठ्यपुस्तकमा भएको क्रियाकलाप ८.६ को बाघचाल खेलको अभ्यास गराउनुहोस् ।



बाघचाल खेल

३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप १० मिनेट

पालैपालो सबैलाई बाघचाल खेलको अभ्यास गराउनुहोस ।

(घ) मूल्याङ्कन

डण्डीबियो र बाघचाल खेल खेल्दाका अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।

पाँचौं र छैटौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

(अ) फुटबलमा ट्र्यापिङ र पासिङको अभ्यास र प्रदर्शन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

चुना, सिटी, फुटबल, फित्ता, डोरी, अन्य स्थानीयस्तरमा उपलब्ध सामग्री

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) ट्यापिङ र पासिङको परिचय र शरीर तताउने क्रियाकलाप   १० मिनेट

१. अर्ध गोलाकारमा राखी रोलकल गराई ट्यापिङ र पासिङको परिचय बताउनुहोस् ।

२. बिस्तारै दौड, मांसपेशी तन्काउने खुम्च्याउने र जोर्नीमा चाल ल्याउने व्यायाम गराउनुहोस् ।

३. सबै विद्यार्थीलाई बल हान्ने, रोक्ने, बल सँगसँगै दौडिने जस्ता सामग्रीसहितको व्यायाम गराउनुहोस् ।

२. मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप   ४० मिनेट

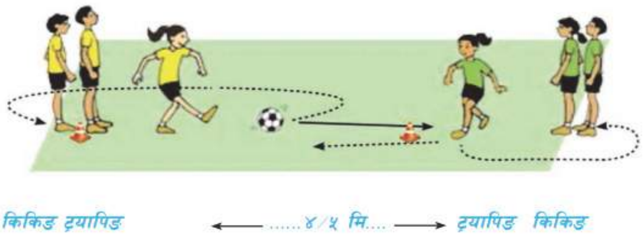
❖ क्रियाकलाप १ : फुटबलमा किकिङ र ट्रयापिङ (Kicking and trapping) अभ्यास र प्रदर्शन

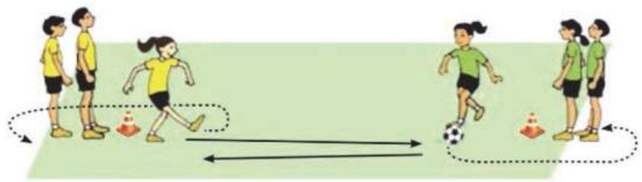
फुटबलमा बललाई विभिन्न तरिकाबाट आफ्नो नियन्त्रण वा अधिनमा लिने कार्यलाई ट्र्यापिङ भनिन्छ । एकआपसमा बललाई किक गरी गोल गर्ने उद्देश्यले एकै समूह पास गर्ने कार्यलाई पासिङ भनिन्छ ।

शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकमा भएको क्रियाकलाप ८.७ को किकिङ र ट्र्यापिङ खेलको अभ्यासका लागि तयारी हुन लगाउनुहोस् ।

१. विद्यार्थीलाई दुई बराबर सङ्ख्यामा विभाजन गरी ताँतीमा उभिन लगाउनुहोस् ।

२. शिक्षकले चित्रमा गरेको जस्तै गरी इनसाइड र इनस्टेप किकिङ गरी कुनै विद्यार्थीसम्म पुऱ्याउने र सो विद्यार्थीलाई किकिङ गर्न लगाउनुहोस् ।
३. समूह 'क' ले चित्रमा गरेको जस्तै गरी इनसाइड र इनस्टेप किकिङ गरी समूह 'ख' मा बल पुऱ्याउने अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
४. समूह 'ख' को अगाडि उभिएको व्यक्तिले पनि विपरीत दिशाबाट आएको बललाई पैताला, गोडा आदिले रोकी पुनः बललाई किकङ गरी समूह 'क' मा पुऱ्याउन लगाउनुहोस् ।
४. बल हानेपछि पछाडि ताँतीमा गएर उभिन लगाउनुहोस् र पालैपालो सबैलाई बारम्बार अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।





ट्र्यापिङ

❖ क्रियाकलाप २ : फुटबलमा पासिङ

१. विद्यार्थीहरूको दुईदेखि चार समूह बनाउनुहोस् ।

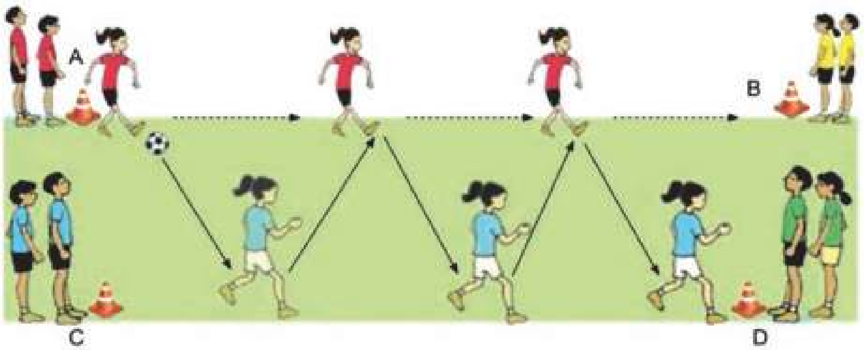
२. दुई समूह मैदानका एउटा साइड र अर्को दुई समूहलाई चारपाँच मिटरको दुरीमा अर्को साइडमा आमुनेसामुने हुने गरी उभिन लगाउनुहोस् ।

३. पाठ्यपुस्तकको पेज न. ७३ मा भएको क्रियाकलाप ८.९ को पासिङ सिपको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

४. त्यसपछि ताँतीको सबैभन्दा अगाडिको विद्यार्थीले चित्रमा गरेको जस्तै गरी बललाई किकिङ गरी अर्को समूहमा पुऱ्याउन लगाउनुहोस् ।

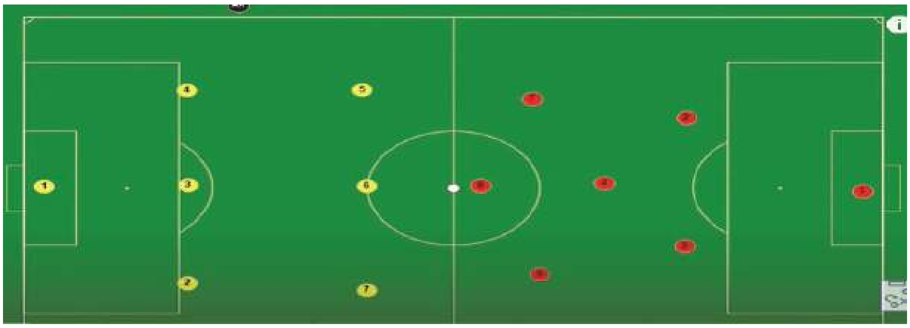
५. अर्को समूहको ताँतीमा सबैभन्दा अगाडि उभिएको विद्यार्थीले बललाई रोकी पुन: किकिङ गरी विपरित दिशामा रहेको अर्को समूहमा पुऱ्याउन लगाउनुहोस् ।

६. यसपछि क्रमश: बल पाउने समूहको ताँतीको सबैभन्दा अगाडिको विद्यार्थीले बललाई रोकी किकिङ गर्दै अर्को समूहमा पुऱ्याउन लगाउनुहोस् ।



६. बल किकिङ गरेपछि आफ्नो समूहको ताँतीको अन्त्यमा गएर उभिन लगाउनुहोस् ।

७. यसरी सबै विद्यार्थीले पालैपालो किकिङ र ट्र्यापिङको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।



३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप १० मिनेट

फुटबलमा Seven A Side खेल खेलाई प्रतियोगिता गराउनुहोस् ।

बिस्तारै दौड, मांसपेशी र जोर्नी चलाउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

विद्यार्थीले गरेका कार्यको निम्नअनुसार अवलोकन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

किकिङ पटक		ट्यापिङ पटक		पासिङ पटक		ट्यापिङ पटक	
गर्न सकेको	गर्न नसकेको	गर्न सकेको	गर्न नसकेको	गर्न सकेको	गर्न नसकेको	गर्न सकेको	गर्न नसकेको

सातौँ र आठौँ दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

(अ) बास्केटबलमा पासिङ र क्याचिङ सिपको अभ्यास र प्रदर्शन गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

चुना, सिटी, स्पिकर, बास्केटबल, डोरी, स्थानीयस्तरमा उपलब्ध सामग्री आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) शरीर तताउने क्रियाकलाप १० मिनेट

१. विद्यार्थीलाई खेल मैदानमा अर्ध गोलाकारमा राखी जोर्नीमा चाल ल्याउने, मांसपेशी तन्काउने खुम्च्याउने व्यायाम गराउनुहोस् ।
२. खेल मैदानमा बाङ्गोटिङ्गो दौड दौडाएर शरीर तताउने क्रियाकलाप गराउनुहोस ।

(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप ४० मिनेट

❖ क्रियाकलाप १ : बास्केटबलमा क्याचिङ सिपको अभ्यास र प्रदर्शन

१. शिक्षकले सबै विद्यार्थीको दुई समूह बनाउन लगाउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीहरू दुई समूह विपरीत दिशामा ताँतीमा आमुनेसामुने भएर उभिन लगाउनुहोस् ।
३. शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकमा भए जस्तै बास्केटबलको क्याचिङ सिपको प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
४. त्यसपछि ताँतीको अगाडि उभिएका साथीले बललाई दुवै हातले समातेर अर्को समूहको साथीलाई बल पास गर्न लगाउनुहोस् ।
४. बल पास गरेपछि ताँतीको अन्तिममा गएर उभिन लगाउनुहोस् ।
५. अर्को समूहको साथीले दिएको बललाई चित्रमा गरेको जस्तै गरी समाएर पुनः साथीलाई पास गर्न लगाउनुहोस् ।
६. ताँतीको अन्तिममा गएर उभिन लगाउनुहोस् ।
७. यसैगरी सबैले पालैपालो बल समाउने र पास गर्ने अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

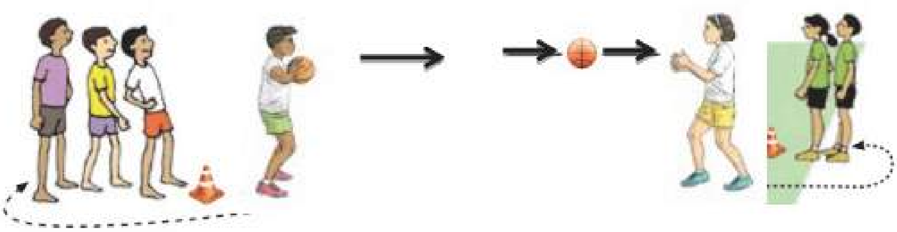
❖ क्रियाकलाप २ : बास्केटबलमा पासिङ सिपको अभ्यास र प्रदर्शन

१. विद्यार्थीहरूको दुई समूह बनाउनुहोस् र चित्रमा देखाएको जस्तै ताँतीमा उभिन लगाउनुहोस् ।
२. पाठ्यपुस्तकको पेज ७७ मा भएको क्रियाकलाप ८.१० अनुसार **पासिङ** सिपको प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।

३. सुरुको आदेश पाउनसाथ ताँतीको सबैभन्दा अगाडिको विद्यार्थी बललाई केही अगाडिसम्म ड्रिबिलिङ गरी फर्केर अर्को सहभागीलाई पास गर्न लगाउनुहोस् ।
४. त्यसपछि अर्को समूहबाट आएको बललाई सावधानीपूर्वक समातेर केही अगाडिसम्म ड्रिबिलिङ गरी फर्केर अर्को समूहको

साथीलाई बल पास गर्न लगाउनुहोस् ।

५. यसैगरी सबै विद्यार्थीलाई पालैपालो अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।



❖ क्रियाकलाप : ३ बास्केटबलमा रिले खेलको अभ्यास र सिप प्रदर्शन

१. शिक्षकले सर्वप्रथम ५ मि. को दुरीमा दुई रेखा खिच्न लगाउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीहरूको समूह निर्माण गरि रेखाबाहिर ताँतीमा उभिन लगाउनुहोस् ।
३. पाठ्यपुस्तकमा भएको क्रियाकलाप ८.१३ लाई आधार मानी पासिङ र क्याचिङ सिपको प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
३. बल ताँतीको अगाडि रेखामा राख्न लगाउनुहोस् । सुरुको आदेश पाउनसाथ अघिल्लो पङ्क्तिका विद्यार्थी बल लिएर निर्धारित दुरी पार गर्न लगाउनुहोस् ।
४. त्यसपछि दौडदै आएर बल आफ्नो समूहको साथीलाई पास गरी फर्किएको विद्यार्थीलाई ताँतीको अन्तिममा गएर उभिन लगाउनुहोस् ।
५. यसरी पालैपालो सबै विद्यार्थीले रिले बल खेलको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

(ङ) मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप   १० मिनेट

मनोरञ्जनको क्रियाकलापका लागि Port Ball खेल अभ्यास गराउनुहोस् ।

बिस्तारै दौड, जोर्नी सञ्चालन र मांसपेशी आरामका क्रियाकलाप गरी शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङकन

विद्यार्थीहरूले गरेका खेल प्रर्दशन उनीहरूकै सहपाठीलाई अवलोकन गर्न लगाई तालिकामा दिइएअनुसार अवलोकन र अभिलेख गर्न लगाउनुहोस् ।

क्र. सं.	पासिङ पटक		ड्रिब्लिङ पटक		क्याचिङ पटक		सुझाव
	सही तरिकाले गरेको	सही तरिकाले नगरेको	सही तरिकाले गरेको	सही तरिकाले नगरेको	सही तरिकाले गरेको	सही तरिकाले नगरेको	
१							
२							
३							

नवौँ दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

(अ) डजबलमा पासिङ र क्याचिङ सिपको अभ्यास र प्रदर्शन गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

चुना, सिटी, स्पिकर, ३/४ न.का बलहरू, डोरी आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) शरीर तताउने क्रियाकलाप **१० मिनेट**

१. विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदानमा लगेर अर्ध गोलाकारमा राखी विषयवस्तुको परिचय दिनुहोस् ।
२. सबै विद्यार्थीलाई मांसपेशी तन्काउने खुम्च्याउने र जोर्नीमा चाल ल्याउने व्यायाम गराउनुहोस् ।

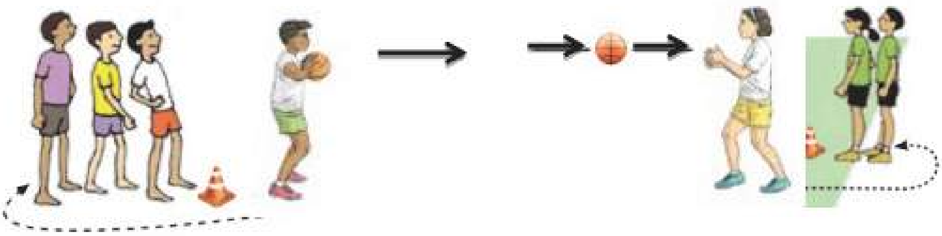
३. साथै बाङ्गोटिङ्गो दौडसमेत दौडाएर शरीर तताउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

४. डजबलमा पासिङ र क्याचिङ सिपको अभ्यास गर्नुअगाडि सामग्रीसहितको व्यायाम गराई शरीर तताउने कसरत गराउनुहोस् ।

(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप ४० मिनेट

❖ क्रियाकलाप १ : डजबलमा क्याचिङ सिपको अभ्यास र प्रदर्शन

- विद्यार्थीहरूको दुई समूह बनाउनुहोस् । दुई समूह विपरीत दिशामा ताँतीमा उभिन लगाउनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकमा भएको चित्र जस्तै डजबलको क्याचिङ सिपको प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- ताँतीको अगाडि उभिएमा साथीले बललाई दुवै हातले समातेर अर्को समूहको साथीलाई बल पास गर्न लगाउनुहोस्
- बल पास गरेपछि आफनो समूहको ताँतीको अन्तिममा गएर उभिन लगाउनुहोस् । बल पाएको अर्को समूहको
- साथीले बललाई चित्रमा देखाए जस्तै गरी समाएर पुनः विपक्षी समूहको साथीलाई पास गर्न लगाउनुहोस् । ताँतीको अन्तिममा गएर उभिन लगाउनुहोस् ।
- यसैगरी सबैलाई पालैपालो बल समाउने र पास गर्ने अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

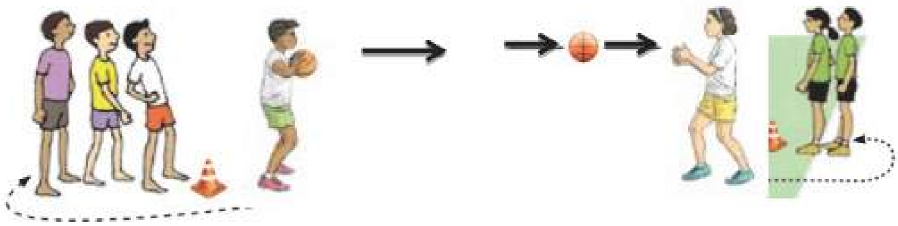


पासिङ

❖ क्रियाकलाप २ : डजबलमा पासिङ सिपको अभ्यास र प्रदर्शन

शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई निम्नअनुसार ड्रिबिलिङ सिपको अभ्यास गराउनुहोस् ।

१. विद्यार्थीको दुई समूह निर्माण गर्नुहोस् र चित्रमा देखाएको जस्तै ताँतीमा उभिन लगाउनुहोस् ।
२. शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई ड्रिबिलिङ सिपको प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
३. सुरुको आदेश पाउनसाथ ताँतीको सबैभन्दा अगाडिको विद्यार्थीले बललाई केही अगाडिसम्म ड्रिबिलिङ गरी फर्केर अर्को समूहलाई पास गर्न लगाउनुहोस् ।



४. बल पाएको समूहको खेलाडीले सावधानीपूर्वक केही अगाडिसम्म ड्रिबिलिङ गरी फर्केर अर्को समूहको साथीलाई बल पास गर्न लगाउनुहोस् । यसैगरी सबै विद्यार्थीले पालैपालो अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्

(ई) मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप — १० मिनेट

मनोरञ्जनका लागि कुनै स्थानीय तथा साधारण खेलको अभ्यास गराउनुहोस् ।

बिस्तारै दौड, जोर्नी र मांसपेशी चलाउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङकन

विद्यार्थीले उपयुक्त तरिकाले क्याचिङ र पसिङको सिपको प्रदर्शन गरे नगरको अवलोकन गरी आवश्यक सुझाव दिनुहोस् ।

दसौं र एघारौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. समूहमा फुटबल, खेलको प्रदर्शन गर्न१

(ख) शैक्षणिक सामग्री

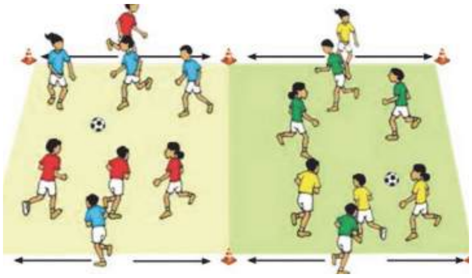
चुना, सिटी, स्पिकर, बलहरू आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) शरीर तताउने क्रियाकलाप **१० मिनेट**

१. विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदानमा अर्ध गोलाकारमा राखी रोलकल गराउनुहोस र विषयवस्तुको जानकारी दिनुहोस् ।

२. बल हान्ने, रोक्ने, बल सँगसँगै दौडिने जस्ता सामग्रीसहितको व्यायामहरू गराई शरीर तताउने कसरत गराउनुहोस् ।



बल खेलमा सामग्रीसहितको व्यायामहरू

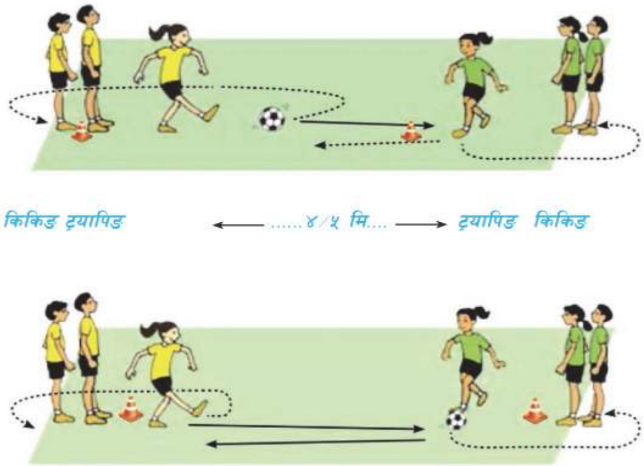
(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप **४० मिनेट**

❖ **क्रियाकलाप १ : फुटबलमा किकिङ र ट्रयापिङ (Kicking and trapping अभ्यास**

- विद्यार्थीको दुई समूह बनाउनुहोस् । दुई समूह विपरीत दिशामा ताँतीमा उभिन लगाउनुहोस् ।
- शिक्षकले इनसाइड र इनस्टेप किकिङ प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- बललाई पैताला, गोडा आदिले रोकी पुनः बललाई किकङ गर्ने अभ्यास गराउनुहोस्

- पालैपालो सबैलाई बारम्बार अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

किकिङ



ट्रयापिङ

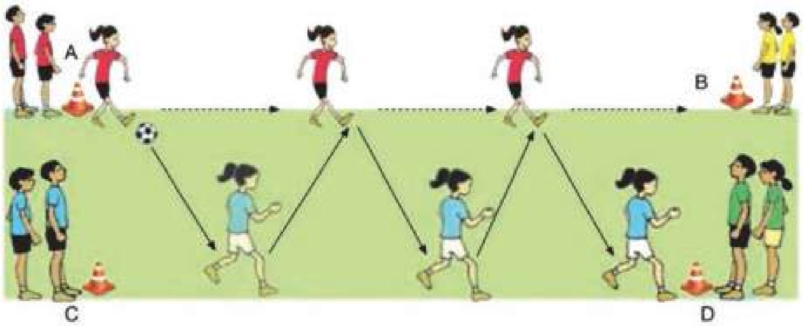
❖ क्रियाकलाप २ : फुटबलमा पासिङ

१. खेल मैदानको एउटा साइडमा एउटा समूहलाई र अर्को साइडमा अर्को समूहलाई ताँतीमा उभिन लगाउनुहोस् ।

२. त्यसपछि ताँतीको सबैभन्दा अगाडिको विद्यार्थीले चित्रमा गरेको जस्तै गरी बललाई किकिङ गरी अर्को समूहमा पुऱ्याउन लगाउनुहोस् ।

३. अर्को समूहको ताँतीमा सबैभन्दा अगाडि उभिएको विद्यार्थीले बललाई रोकी पुनः किकिङ गरी अर्को समूहमा पुऱ्याउन लगाउनुहोस् ।

४. यसरी सबै विद्यार्थीले पालैपालो किकिङ र ट्र्यापिङको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

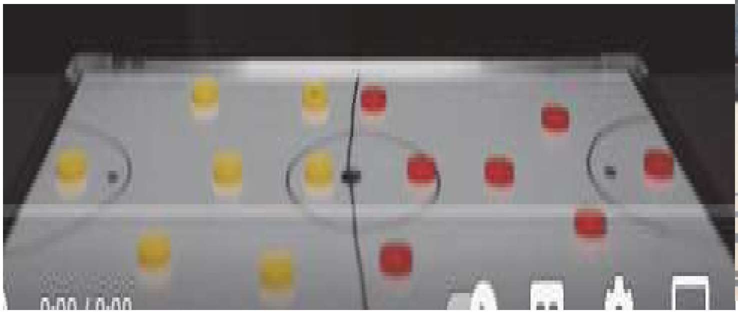


❖ क्रियाकलाप ३ : समूहमा फुटबल खेल प्रदर्शन

१. ७-७ जना छात्र र छात्राको अलग अलग समूह बनाई अलग अलग रूपमा खेलको अभ्यास र प्रदर्शन गर्नका लागि Seven A Side खेल खेलाउनुहोस् ।

२. त्यसैगरी छात्र छात्र र छात्रा छात्राबिच सामुहिक खेलको अभ्यास गराउनुहोस् । जित्ने टिमलाई बधाई र प्रोत्साहनसहित पुरस्कारको व्यवस्था गर्नुहोस् ।

३. धेरै विद्यार्थी सङ्ख्या भएको अवस्थामा शिक्षक आफैँले थप समय लिएर पनि समय व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।



३. मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप १० मिनेट

बिस्तारै दौड, जोर्नी र मांसपेशी चलाउने, ताली बजाउन लगाउने, हत्केला रगट्ने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

किकिङ, ट्यापिङ र पसिङ सिपको प्रदर्शन स्तर अवलोकन र अभिलेख राख्न अघिल्ला पाठहरूमा जस्तै रुब्रिक्सको प्रयोग गर्नुहोस् ।

बाह्रौँ र तेह्रौँ दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. समूहमा बास्केटबल खेलको प्रदर्शन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

चुना, सिटी, स्पिकर, बास्केटबल, बास्केटबल कोर्ट आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) शरीर तताउने क्रियाकलाप १० मिनेट

१. विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदानमा रोलकल गराई विषयवस्तुको जानकारी दिनुहोस् ।
२. बास्केटबल खेल तयारीका लागि चित्रमा जस्तै सामग्रीसहितको व्यायाम गराई शरीर तताउने कसरत गराउनुहोस् ।

बल खेल सामग्रीसहितको व्यायामहरू

(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप ४० मिनेट

❖ क्रियाकलाप १ : बास्केटबलमा क्याचिङ सिपको अभ्यास र प्रदर्शन

१. विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विपरीत दिशामा आमुनेसामुने हुने गरी ताँतीमा उभिन लगाउनुहोस् ।
२. शिक्षकले टोली नेता वा कुनै विद्यार्थीसँग बास्केट बल समाउने र पास गर्ने क्रियाकलाप प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
३. सर्वप्रथम ताँतीको अगाडि उभिएको साथीले बललाई दुवै हातले समातेर अर्को समूहको साथीलाई बल पास गर्न लगाउनुहोस् ।
४. अर्को समूहको साथीले दिएको बललाई चित्रमा गरेको जस्तै गरी समाएर पुनः साथीलाई पास गर्न लगाउनुहोस् ।
५. यसैगरी सबैलाई पालैपालो बल समाउने र पास गर्ने अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

पासिङ

❖ क्रियाकलाप २ : बास्केटबलमा पासिङ सिपको अभ्यास र प्रदर्शन

१. चित्रमा देखाएको जस्तै ताँतीमा उभिन लगाउनुहोस् ।

२. सुरुको आदेश दिनासाथ ताँतीको सबैभन्दा अगाडिको विद्यार्थी बललाई केही अगाडिसम्म ड्रिबिलिङ गरी फर्केर अर्को समूहलाई पास गर्न लगाउनुहोस् ।
३. त्यसपछि अर्को समूहबाट आएको बललाई सावधानीपूर्वक समाती केही अगाडिसम्म ड्रिबिलिङ गरी फर्केर अर्को समूहको साथीलाई बल पास गर्न लगाउनुहोस् ।
४. यसैगरी सबै विद्यार्थीलाई पालैपालो अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्

❖ क्रियाकलाप ३ : बास्केटबल खेलको प्रदर्शन

१. बास्केटबल खेल सामान्य नियमअनुसार उनीहरूले सक्ने स्तरसम्म मात्रै खेलाउनुहोस् । कक्षा ४ का विद्यार्थीहरू साना हुनाले विशेष सावधनी गर्नुपर्ने छ । यी विद्यार्थीलाई Portball खेल खेलाउनु उपयुक्त हुन्छ ।
३. Portball खेलका लागि 6 / 6 जना छात्र र छात्राको अलग अलग समूह बनाई खेलको अभ्यास र प्रदर्शन गर्नका लागि Portball खेल खेलाउनुहोस् ।
४. जित्ने टिमलाई बधाई वा उत्प्रेरणा दिँदै सम्भव भए पुरस्कारको पनि व्यवस्था गर्नुहोस् ।
५. धेरै विद्यार्थी भएको अवस्थामा शिक्षक आफैँले थप समय दिएर पनि कक्षा व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

३. मनोरञ्ज र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप १० मिनेट

बिस्तारै दौड, जोर्नी र मांसपेशी तन्काउने, ताली बजाउने लगायतका क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

निम्नअनुसारको तालिकाबमोजिम बास्केटबलको सम्बन्धमा परियोजना कार्य गराई अवलोकन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

खेलको परिचय	सिप र नियम	आवश्यक सामग्री	खेल्दाको अनुभव

चौधौँ र पन्धौँ दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. समूहमा डजबल खेलको प्रदर्शन गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

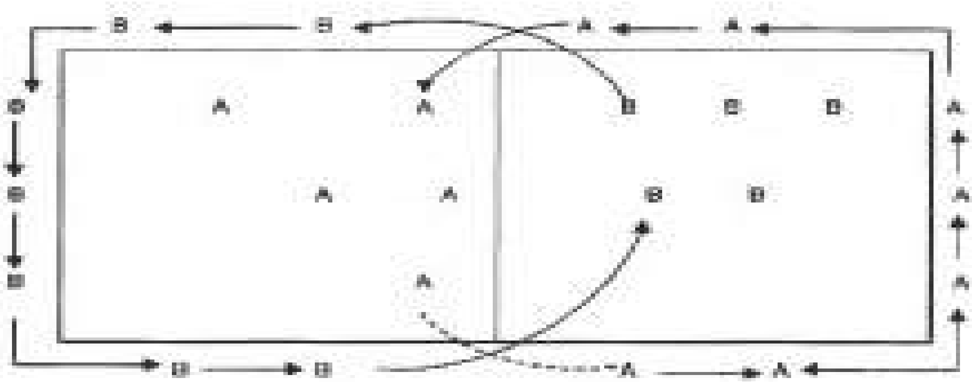
चुना, सिटी, स्पिकर, सानो ३, ४ न. का बल आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) शरीर तताउने क्रियाकलाप १० मिनेट

१. विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदानमा अर्ध गोलाकारमा राखी विषयवस्तुको परिचय दिनुहोस् ।
२. आजको क्रियाकलापमा बल हान्ने, समात्ने र छल्ने क्रियाकलाप बढी हुने हुनाले सबै विद्यार्थीलाई खेल तयारीको लागि सामग्रीसहितको व्यायाम गराउनुहोस् ।

(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप ४० मिनेट



❖ क्रियाकलाप १ : समूहमा डजबल खेलको प्रदर्शन

- पाठ्यपुस्तकमा दिइएको क्रियाकलाप न. ८.१५ को अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् र खेल सञ्चालनको पूर्व तयारी गर्नुहोस् ।
- पक्ष समूहका खेलाडीले बलले हानेर विपक्षलाई आउट गर्ने र त्यसरी हानेको बलबाट अर्को पक्ष सुरक्षित रहने प्रयास गर्दै खेल्नका लागि निर्देशन दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूको दुई समूह बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूहमा ९ देखि १२ जनासम्म खेलाडी समावेश गर्नुहोस् ।
- जसमध्ये ५ जना सक्रिय खेलाडीका रूपमा कोर्टभित्र खेल्न र २/२ जनाको दरले कोर्टको पछिल्लो रेखा पछाडिपट्टि र १/१ जनाका दरले कोर्टको दायाँ बायाँपट्टि बस्न लगाउनुहोस् ।

- कक्षा ४ का विद्यार्थीहरूका लागि २० मिनेट अवधिका लागि यो खेल खेलाउनुहोस् ।
- यस खेलमा पक्षका खेलाडीले एकआपसमा बल पास गर्दै विपक्षका खेलाडीले समात्न नसक्ने उपाय अपनाएर शरीरको कम्मरभन्दा मुनिको भागमा लाग्ने गरी बलले हानेर आउट गर्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ भन्ने निर्देशन दिनुहोस् ।

११. यसरी उक्त बलले हान्दा सही तरिकाले लागेमा १ अङ्क प्राप्त हुन्छ र उक्त खेलाडी आउटसमेत हुन्छ । यदि हानेको उक्त बललाई विपक्षले शरीरमा लाग्न नपाउदै हातले समातेमा अङ्क प्राप्त हुँदैन । बल हान्ने पालो बदलिन्छ भनी बताउनुहोस् ।

१३. यस खेलमा आउट भएको खेलाडीहरू निस्क्रिय खेलाडी हुन्छ र बाहिर बसेको निस्क्रिय खेलाडीहरू सक्रिय भई इन हुन्छ । यसरी निश्चित समयमा जुन समूहले बढी अङ्क प्राप्त गर्छ समूह विजयी घोषणा गर्नुहोस् ।

(इ) मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप १० मिनेट

बिस्तारै दौड, जोर्नी र मांसपेशी चलाउने, ताली बजाउन लगाउने आदि क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

विद्यार्थीहरूलाई समूहमा डजबल खेल्दाको अनुभव एकअर्कालाई सुनाउन र राम्रा अनुभव चार्टपेपरमा लेखेर टाँस्न कक्षामा लगाउनुहोस् ।

एकाइ ९

योग

(क) परिचय

योगको अर्थ जोड्नु वा एक हुनु हो । योगले मानिसलाई स्वस्थ रहन, शरीरलाई फुर्तिलो र लचिलो बनाउन, कुनै काममा एकाग्र भएर लाग्न, मनलाई धैर्यता प्रदान गर्न मदत गर्छ। यसको अभ्यासले एकाग्रता, अनुशासन, सम्झने शक्तिसमेत बढाउँछ। साथै शारीरिक र मानसिक दुवै रूपमा स्वस्थ रहन मदत गर्छ । यस एकाइमा योग, प्राणायाम र ध्यानको परिचय, योगासन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्ष, सुखासन, वज्रासन, अर्धहलासनको अभ्यास जस्ता विषयवस्तु समावेश गरीएको छ। क्रियाकलाप गराउँदा अभ्यास, प्रयोग, सिकाइ, नेतृत्व, सहयोग र सहकार्यलगायतका व्यवहार कुशल सिपसमेत हासिल हुने गरी सिकाइ विधि र रणनीति समावेश गर्नुपर्ने हुन्छ । क्रियाकलाप गराउँदा सिकिसकेका, सिक्दै गरेका र सिकाउनु पर्ने विद्यार्थीहरू पहिचान गरी ससाना समूह निर्माण गरी क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ। आवश्यकताअनुसार सकेसम्म शिक्षक आफैं वा टोली नेतामार्फत सम्बन्धित क्रियाकलाप प्रदर्शन गर्दै अन्य विद्यार्थीलाई सोहिबमोजिम अभ्यास गर्न लगाउनुपर्छ । सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न टेवा पुऱ्याउने खालका व्यावहारिक, लचिला र स्थानीय सन्दर्भ अनुकूलका क्रियाकलाप गराउन वा स्वअभ्यासका लागि प्रोत्साहनसमेत गर्न सकिन्छ । यस एकाइबाट स्वस्थ्य जीवनशैली प्रवर्धनका लागि योग अभ्यास गर्न सक्ने सक्षमता हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थी निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन् ।

१. योगको सङ्क्षिप्त परिचय दिन

२. प्राणायाम र ध्यानको सङ्क्षिप्त परिचय दिन

३. योगासन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्ष बताउन

४. सुखासनको परिचय दिन र ठिक तरिकाबाट सिप प्रदर्शन गर्न

५. वज्रासनको परिचय दिन र ठिक तरिकाबाट सिप प्रदर्शन गर्न

६. अर्धहलासनको परिचय दिन र ठिक तरिकाबाट सिप प्रदर्शन गर्न

(ग) पाठ्यवस्तुगत समय विभाजन

क्र.स.	पाठ्यवस्तुगत समय विभाजन	अनुमानित कार्यघण्टा
१=	योगको सङ्क्षिप्त परिचय सुखासनको परिचय र अभ्यास	१
२.	योगासन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्ष वज्रासनको परिचय र अभ्यास	१
३.	योगासन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्ष अर्धहलासनको परिचय र अभ्यास	१
४.	प्राणायामको सङ्क्षिप्त परिचय प्राणायामको अभ्यास	१
५.	ध्यानको सङ्क्षिप्त परिचय ध्यानको अभ्यास	१

पहिलो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

१. योगको सङ्क्षिप्त परिचय दिन
२. सुखासनको परिचय दिन र अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

सिटी, स्पिकर, योग म्याट, स्थानीय स्तरमा उपलब्ध सामग्री

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) शरीर तताउने क्रियाकलाप १० मिनेट

१. विद्यार्थीलाई खेल मैदानमा वा खेलकुद कक्षमा म्याट ओच्छ्याएर तयारी अवस्थामा रहन लगाउनुहोस् ।

२. योगिक व्यायाम (स्थीर अवस्थामा जगिङ, हातगोडा तन्काउने खुम्चाउने, शरीर

तन्काउने खुम्चाउने) बाट शरीर तताउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

योगिक अभ्यास

(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप ४० मिनेट

❖ क्रियाकलाप १ : योगको परिचय

विद्यार्थीलाई सुखासनको अवस्थामा राखेर योगको परिचय बताउनुहोस् ।

शरीरलाई स्वस्थ, मनलाई एकाग्र र शान्त बनाउन गरिने शारीरिक क्रियाकलाप योग हुन् । योगले हामीलाई अनुशासित र स्थिर रहन मदत गर्छ । साथै मानिसको स्मरण शक्तिसमेत बढाउँछ ।

❖ क्रियाकलाप २ : सुखासनको परिचय र अभ्यास

१. शिक्षकले पहिला सुखासनको आसनमा बसी प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

२. विद्यार्थीहरूलाई सुखासनको पोजिसनमा बस्ने तरिका बताउदै सुखासनमा राख्नुहोस् ।

३. यस अवस्थामा विद्यार्थीलाई लामो स्वास तान्न र फाल्न निर्देशन दिनुहोस् ।

४. शिक्षकले पालैपालो विद्यार्थीहरूले गरेको क्रियाकलापलाई अवलोकन गर्दै सच्याउँदै निर्देशन दिने कार्य गर्नुहोस् ।

५. सुखासन गर्नका लागि शिक्षकले विद्यार्थीलाई चित्रमा देखाइए जस्तै गरी अभ्यास गराउनुहोस् ।

सुखासन

६. सुरुमा जमिनको सतहमा योग म्याट माथि गोडा सिधा गरेर बस्न लगाउनुहोस् ।

७. दायाँ गोडालाई घुँडाबाट मोडेर बायाँ तिघ्राको मुनि राख्न लगाउनुहोस् ।

८. बायाँ गोडालाई पनि घुँडाबाट मोडेर दायाँ तिघ्राको मुनि राख्न लगाउनुहोस् ।

९. दुवै हातलाई घुँडामाथि ज्ञानमुद्रामा हत्केला आकाशतर्फ फर्काएर चित्र न. १ मा जस्तै गरी राख्न लगाउनुहोस् ।

१०. कम्मर, गर्दन र टाउकालाई सिधा पारेर राख्न लगाउनुहोस् । यसैगरी पटक पटक अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

११. पाठ्यपुस्तकको पेज ...को योगासनका फाइदा स्वअध्ययन गर्न र समूहमा निचोड बताउन लगाउनुहोस् ।

यो आसनको अभ्यासले घुँडा, गोडा, गोलिगाँठा, पैताला आदिमा राम्रो कसरत हुन्छ । पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउने, एकाग्रता बढाउने र चिन्तन शक्तिको विकास गर्छ । जोर्नीको दुखाइ कम गर्ने, टाउको दुख्ने रोग कम गर्ने, रक्तचापको समस्या पनि कम गर्छ ।

सुखासनको पोजिसन

(इ) मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप १० मिनेट

ताली बजाउने, हत्केला एकआपसमा रगट्ने, तिघ्रा र पाखुराको मांसपेशीलाई आराम दिनको लागि बिस्तारै खुम्चयाउने र मांसपेशी तन्काउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

समूहमा सुखासनमा बस्ने तरिका प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यक सुझाव दिनुहोस् ।

दोस्रो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

योगासन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्ष बताउन
वज्रासनको परिचय दिन र अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

सिटी, स्पिकर, योग म्याट, स्थानीय स्तरमा उपलब्ध सामग्री

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) शरीर तताउने क्रियाकलाप १० मिनेट

१. विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदानमा वा खेलकुद कक्षमा म्याट ओच्छ्याएर तयारी अवस्थामा रहन लगाउनुहोस् ।
२. विद्यार्थीलाई योगको पुर्वतयारीका लागि चित्रमा दिइए जस्तै व्यायाम गराई शरीर तताउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप ४० मिनेट

❖ क्रियाकलाप १ : वज्रासनको अभ्यास

१. शिक्षकले पहिला आफूले वज्रासनको आसनमा बसी प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
२. विद्यार्थीहरूलाई वज्रासनको स्थितिमा बस्ने तरिका बताउदै वज्रासनमा रहन बताउनुहोस् ।
३. दुवै घुँडा खुम्च्याएर घुँडा माथि हात राखी कम्मर सिधा पारी आसनमा बस्न निर्देशन गर्नुहोस् ।
४. यस अवस्थामा विद्यार्थीलाई लामो स्वास तान्न र फाल्न निर्देशन दिनुहोस् ।
५. पालैपालो सबै विद्यार्थीलाई उपयुक्त तरिकाले सुखासनको अभ्यास गर्न लगाई अवलोकन गर्दै सच्याउने कार्य गर्नुहोस् ।
६. योगासनका क्रममा यस आसनका फाइदा पनि बताउनुहोस् ।

१. यो आसनको अभ्यासले घुँडा, गोडा, गोलिगाँठा, पैताला आदिमा राम्रो कसरत हुन्छ ।

२. वज्रासनले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउने, एकाग्रता बढाउने र चिन्तन शक्तिको विकास गर्छ ।

३. यसले जोर्नीको दुखाइ, टाउको दुखाइ र रक्तचापको समस्या पनि कम गर्न मदत गर्छ ।

(इ) मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप १० मिनेट

ताली बजाउने, हत्केला एकआपसमा रगट्ने, तिघ्रा र पाखुराको मांसपेशीलाई आराम दिनका लागि बिस्तारै खुम्च्याउने र मांसपेशी तन्काउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

साथी साथीको जोडीमा वज्रासनमा बस्ने तरिका प्रदर्शन गर्न र अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । केही सुझाव भएमा दिन लगाउनुहोस् ।

तेस्रो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

योगासन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्ष बताउन
अर्धहलासनको परिचय दिन र अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

सिटी, स्पिकर, योग म्याट, स्थानीय स्तरमा उपलब्ध सामग्री

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

अ) शरीर तताउने क्रियाकलाप १० मिनेट

विद्यार्थीहरूलाई खेलमैदान वा चउरमा म्याटमा बस्न लगाई रोलकल गर्नुहोस् । अघिल्ला कक्षामा जस्तै योगिक व्यायामबाट शरीर तताउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप ४० मिनेट

❖ क्रियाकलाप १ : योगासन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू

विद्यार्थीलाई सुखासन वा वज्रासनमा राखेर योगासनको अभ्यास गर्दा ध्यान दिनुपर्ने निम्नलिखित कुराहरू जानकारी गराउनुहोस् ।

१. योगासन गर्न मानसिक रूपमा पूर्वतयारी हुनुपर्छ ।
२. सफा र खुला हावा आउने ठाउँमा म्याट अथवा दरी बिछ्याएर गर्नुपर्छ ।
३. योगासन गर्नुभन्दा पहिले प्रार्थना गर्नुपर्छ । प्रार्थनाले मन एकाग्र हुन्छ । ध्यानपुर्वक एकाग्र चित्तले गरेको अभ्यासबाट बढी लाभ प्राप्त हुन्छ ।
४. योगासन खाली पेटमा अथवा खाना खाएको तीन घण्टापछि मात्रै गर्नुपर्छ । खाना खानेबित्तिकै योग गर्दा हानी हुन सक्छ ।
५. योगासन गर्दा खुकुलो लुगा लगाउनुपर्छ । बिहानको समयमा योग गर्नु राम्रो मानिन्छ ।
६. योगासन गर्दा सुरुमा सजिला आसनहरू गर्नुपर्छ । नियमित अभ्यास गरेपछि मात्रै कठिन आसनहरूको अभ्यास योग शिक्षकसँग बसेर गर्नुपर्छ ।
७. योगासन गर्दा थकाइ लाग्यो अप्ठ्यारो भयो भने एकछिन आराम गरेर अभ्यास गर्नुपर्छ । जबरजस्ती गर्नुहुँदैन ।
८. ज्वरो आएको वेलामा, धेरै थकाइ लागेको वेलामा र चोटपटक लागि अप्रेसन गरेको वेलामा योगासन गर्नुहुँदैन ।
९. योगासनहरू बसेर, उठेर उत्तानो परेर तथा पेटको भरमा सुतेर गर्न सकिन्छ । त्यसैले यसलाई क्रमैसित गर्नका लागि शिक्षकसँग राम्ररी सिकेर मात्र अभ्यास गर्नुपर्छ ।

❖ क्रियाकलाप २ : योगासनका फाइदाहरू

सबै विद्यार्थीलाई सवासनमा राखेर योगासनको फाइदाहरू जानकारी गराउनुहोस् ।

१. शरीर र मनको थकान कम हुन्छ
२. मेरुदण्ड बलियो हुन्छ ।
३. शारीरिक तथा मानसिक सन्तुलन ल्याउन सहयोग पुग्छ ।
४. पेटको भागलाई बलियो बनाउछ ।
५. यस आसनमा बसेर प्राणायाम तथा ध्यान गर्न सजिलो हुन्छ ।
६. पाचन शक्ति राम्रो हुन्छ ।
७. तिघ्रा तथा पिडौलाको भागलाई बलियो बनाउन मदत पुग्छ ।
८. शरीरमा रक्त सञ्चार राम्रो हुन्छ ।

❖ क्रियाकलाप ३ : अर्धहलासनको परिचय र अभ्यास

१. शिक्षकले पहिला आफूले अर्धहलासनका आसनमा बसी प्रदर्शन गर्नुहोस् । अर्धहलासनको परिचय बताउनुहोस् ।
२. शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई चित्रमा दिए जस्तै जमिनमा उत्तानो परेर पिठ अर्थात् मेरुदण्डको भरमा सुत्न निर्देशन गर्नुहोस् ।
३. दुइटै हातलाई शरीरसँगै दायाँबायाँ हत्केलालाई जमिनतर्फ फर्काएर राख्न लगाउनुहोस् ।
४. गोडालाई नखुम्च्याइकन सिधा माधि आकाशतर्फ लैजान र विस्तारै तल जमिनमा फिर्ता ल्याउन निर्देशन गर्नुहोस् ।
५. यस अवस्थामा विद्यार्थीलाई लामो स्वास तान्न र फाल्न निर्देशन दिनुहोस् ।
६. यस आसनका फाइदाहरू छलफल गराउनुहोस् ।

बिस्तारै गोडा माथि उठाउने, ९० डिग्रीमा सिधा राख्ने

अर्धहलासनका फाइदाहरू निम्नानुसार छन् ।

१. यो आसनको अभ्यासले घुँडा, गोडा, गोलिगाँठा, पैताला आदिमा राम्रो कसरत हुन्छ ।
२. अर्धहलासनले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउने, एकाग्रता बढाउने र चिन्तन शक्तिको विकास गर्छ ।
३. जोर्नीको दुखाइ कम गर्ने, टाउको दुख्ने रोग कम गर्ने, रक्तचापको समस्या पनि कम

गर्छ ।

४. पेटको भागलाई बलियो बनाउछ ।

५. पाचन शक्ति राम्रो हुन्छ ।

६. तिघ्रा तथा पिडौलाको भागलाई बलियो बनाउछ ।

७. शरीरमा रक्त सञ्चार राम्रो हुन्छ आदि फाइदाहरू बताईदिनुहोस् ।

(ङ) मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप   १० मिनेट

ताली बजाउने, हत्केला एकआपसमा रगट्ने, तिघ्रा र पाखुराको मांसपेशीलाई आराम दिनका लागि बिस्तारै खुम्च्याउने र मांसपेशी तन्काउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

बज्रानमा बस्ने तरिका प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् र निम्नानुसार आवश्यक सुझाव दिनुहोस् ।

आ(धार/सूचक	अति उत्तम	उत्तम	मध्यम	सुधारोन्मूख	सुझाव
योगासनको प्रर्दशन स्तर					
नियमको पालना					

चौथो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

प्राणायामको सङ्क्षिप्त परिचय दिन
प्राणायामको अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

सिटी, स्पिकर, योग म्याट

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) शरीर तताउने क्रियाकलाप — १० मिनेट

विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदान वा खेलकुद कक्षमा म्याटमा बस्न लगाउनुहोस् । अघिल्ला कक्षामा जस्तै योगिक व्यायामबाट शरीर तताउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(आ) मुख्य क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १ : प्राणायामको परिचय

विद्यार्थीहरूलाई पदमासन वा सुखासनको अवस्थामा राखी प्राणायामको परिचय बताउनुहोस् ।

- शरीरमा स्वास प्रश्वासलाई चलाउने, रोक्ने र शरीर भरी फैलाउने कार्यको अभ्यास नै प्राणायाम हो ।
- यसले शरीरलाई आवश्यक शक्ति प्राप्तिमा मदत गर्छन । शरीरको रगत शुद्ध पारी र फोक्सोको क्षमता बढाउँछ । रोगसँग लड्ने क्षमताको विकास गर्छ । स्मरण शक्ति बढाउँछ । कुनै पनि काममा एकाग्र भएर लाग्न मदत गर्छ ।

❖ क्रियाकलाप २ : प्राणायामको अभ्यास

- विद्यार्थीलाई योगासनका लागि सहज हुने गरी कक्षा सङ्गठनमा राख्नुहोस् ।
- शिक्षकले बिस्तारै कपालभात्ति वा कुनै एक प्राणायाम गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- शरीरमा स्वासप्रश्वासलाई चलाउने, रोक्ने र शरीर भरी फैलाउने कार्यको अभ्यास गराउनुहोस् ।
- मुख बन्द गरेर स्वासलाई नाकबाट भित्र तान्दै एकैछिन रोकेर बाहिर फाल्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- शिक्षकको सहयोगमा सबैलाई आआफ्नो ठाउँमा बसाइ अभ्यास गराउनुहोस् ।
- अभ्यासलाई राम्ररी अवलोकन गरी लगत्तै पृष्ठपोषण पनि दिनुहोस् ।

(ङ) मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप १० मिनेट

ताली बजाउने, हत्केला एकआपसमा रगट्ने, तिघ्रा र पाखुराको मांसपेशीलाई आराम दिनका लागि बिस्तारै हल्लाउने र मांसपेशी तन्काउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

प्राणायाम गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् र सो कार्य गर्दाको अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।

पाँचौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

ध्यानको सङ्क्षिप्त परिचय दिन
ध्यानको अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

सिटी, स्पिकर, योग म्याट

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

(अ) शरीर तताउने क्रियाकलाप १० मिनेट

विद्यार्थीहरूलाई खेल मैदान वा खेलकुद कक्षमा म्याटमा बस्न लगाउनुहोस् ।
अघिल्ला कक्षामा जस्तै योगिक व्यायामबाट शरीर तताउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(आ) मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १

विद्यार्थीहरूलाई पदमासन वा अन्य कुनै सहज आसनमा राखी लामो स्वास तान्ने र फाल्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

यसै क्रममा ध्यानको परिचय र यसका फाइदा छलफल गराउनुहोस् ।

कुनै पनि काम वा विषयवस्तुमा एकचित्त र एकाग्र भएर त्यसमा नै लागि पर्ने क्रियाकलाप ध्यान हो । यसले मन र शरीरलाई वशमा राख्ने कार्य गर्छ । ध्यान पद्मासन वा सुखासनमा बसेर गर्न सकिन्छ । ध्यानको अवस्थामा आँखा चिम्लिएर, मुख बन्द गरेर श्वासलाई नाकबाट भित्र तान्दै एकैछिन रोकेर बाहिर फाल्ने गरिन्छ । यो कार्य २०, ३० मिनेटसम्म गर्नु राम्रो मानिन्छ । यसले रोगसँग लड्ने क्षमताको विकास गर्छ । स्मरण शक्ति बढाउँछ । कुनै पनि काममा एकाग्र भएर लाग्न मदत गर्छ ।

❖ क्रियाकलाप २

विद्यार्थीहरूलाई म्याटमा बस्न र ध्यानका लागि पूर्वतयारी रहन लगाउनुहोस् ।

सबै विद्यार्थीलाई आआफनो स्थानमा पदमासन वा अन्य कुनै सहज आसनमा राखी लामो स्वास तान्ने र फाल्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

त्यसपछि आँखा चिम्लेर शान्त र स्थीर अवस्थामा कुनै वस्तु वा स्वासमा केन्द्रित हुन लगाउनुहोस् ।

ओम ध्वनी अर्थात् अन्य कुनै सुमधुर सङ्गीतको ध्वनी सुन्दै पनि ध्यानको अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

१५ देखि २० मिनेटसम्म ध्यानमा ध्यानको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

ध्यान गर्दाको अनुभव साथी समूहमा आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।

(ङ) मनोरञ्जन र शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप १० मिनेट

ताली बजाउने, हत्केला एकआपसमा रगट्ने, तिघ्रा र पाखुराको मांसपेशीलाई बिस्तारै हल्लाउने र मांसपेशी तन्काउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

देहायबमोजिम मूल्याङ्कन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

ध्यानको परिचय	ध्यानका फाइदा	ध्यान गर्दा ध्यानदिनु पर्ने पक्ष

शिक्षकलाई थप सुझाव

१. सफा र खुला ठाउँमा म्याटमा बसेर खुकुलो लुगा लगाएर योग र ध्यान गर्न लगाउनुहोस् ।

२. मन एकाग्रता गर्न लामो स्वास लिने र फाल्ने कार्य गर्दा फाइदा हुन्छ । योगका आसन खाली पेटमा वा खाना खाएको तीन घण्टापछि मात्रै गर्नुपर्छ ।

३. सकेसम्म बिहान वा हाफ टाइमपछिको समय उपयुक्त हुन्छ ।

४. सजिला आसनबाट कठिन आसनको अभ्यास गराउनु उपयुक्त हुन्छ ।

५. आराम गर्दै बारम्बार नियमित रूपमा दोहोऱ्याउदै अभ्यास गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

६. शारीरिक अस्वस्थ्यता र छात्राहरूको महिनावारीको अवस्थामा विशेष ख्याल गर्नुपर्छ ।

एकाइ
१०

रेखाचित्र र रङ
(Drawing and colour)

अनुमानित कार्यघण्टा : १०

पहिलो दिन : रेखाङ्कन (Drawing)

(क) विशिष्ट उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

१. विभिन्न प्रकारका रेखाको प्रयोगबाट चित्र निर्माण गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

कलम, पेन्सिल रङ, ड्रइङ कपी

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

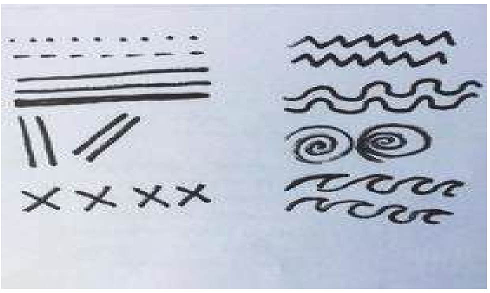
- चित्रकलाका रेखाचित्र र रङसम्बन्धी अध्ययन सामग्री, फोटो, भिडियो क्लिप देखाउँदै सोसम्बन्धी जिज्ञासा जगाउनुहोस् ।
- एउटा अभ्यास पुस्तिका बनाउन लगाउनुहोस् । जसमा प्रत्येक अभ्यासको के डब्लु एल चार्ट बनाउन लगाउन पनि सक्नुहुने छ । यसका लागि तपाइँ आफ्नो विषय इच्छाअनुसार कलात्मक रूपमा यस अभ्यासको शीर्षक दिएर चार्ट बनाउन लगाउनुहोस् । तल केही नमुना दिएको छ तर यसलाई आफ्नो इच्छाअनुसार पनि बनाउन सकिन्छ ।

के डब्लु एल चार्ट

K भन्नाले तपाईंले अध्ययन गर्न लागेको विषयका बारेमा के के थाहा छ ? W भन्नाले तपाईंलाई यस विषयअन्तर्गत के सिक्न मन छ ? र L भन्नाले तपाईंले यस विषयमा के के कुरा सिक्नुभयो ?

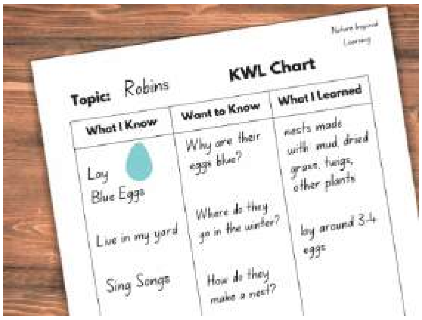
❖ क्रियाकलाप २

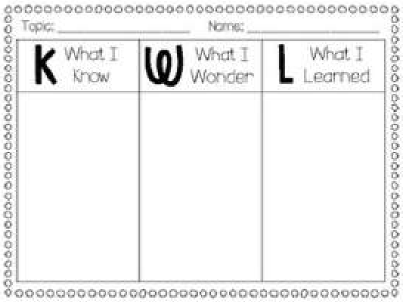
- विद्यार्थीहरूलाई थाहा भएका विभिन्न प्रकारका रेखाहरूको नाम सोध्नुहोस् र ती रेखाहरू बोर्डमा कोर्दै जानुहोस । यसरी विद्यार्थीहरूले थुप्रै प्रकारका रेखाहरू एकैसाथ हेर्ने मौका पाउने छन् ।



त्यसपछि विद्यार्थीलाई आफ्नो कक्षाकोठामा भएका विभिन्न वस्तुहरूको अवलोकन गरी ती वस्तु कस्ता रेखाले बनेका छन् सोध्नुहोस् र लेख्न लगाउनुहोस् ।

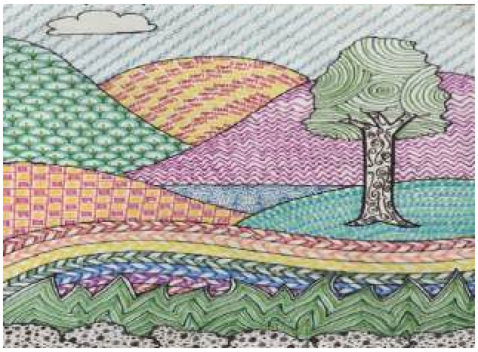
- बिन्दुहरू मिलेर रेखा बन्छ र रेखा डटेड (dotted), पातलो, मोटो तेर्सो ठाडो, सिधा, बाङ्गाटिङ्गा, चक्रीय आदि हुन्छन् । रेखाहरूको संयोजनबाट चित्र तयार गरिन्छ भन्ने जानकारी दिनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप १०.१ गर्न र सहपाठी मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।





❖ क्रियाकलाप ३

- उनीहरूलाई मनपर्ने कुनै एक ठाउँको दृश्य चित्र कोर्न लगाउनुहोस । सिकारुबाट कोरिएको दृश्य चित्रमा तल चित्रमा देखाए जस्तै विभिन्न रङ विभिन्न किसिमका रेखाहरूको प्रयोग गर्दै भर्न लगाउनुहोस ।



(घ) मूल्याङ्कन

१. चित्र बनाउँदा कस्तो कस्तो रेखाहरूको प्रयोग गरिन्छ उदाहरणसहित एक तालिका तयार गर्नुहोस् ।

२. विभिन्न प्रकारका रेखाको प्रयोग गरी आफूलाई मन पर्ने कुनै एक चित्र तयार गर्नुहोस् ।

नोट : के डब्ल्यु एल चार्ट (KWL – Know, Want to know and Learnt) chart मा के के थप कुरा सिक्नुभयो भनी भर्न लगाउनुहोस् ।

दोस्रो दिन : ज्यामितीय आकारबाट वस्तुको चित्र निर्माण

(Drawings based on geometrical shapes)

(क) विशिष्ट उद्देश्य/ सिकाइ उपलब्धि

- विभिन्न ज्यामितीय आकारका वस्तुको चित्र कोर्न
- प्रकृतिमा भएका ज्यामितीय आकार पहिचान गरी प्रयोग गर्न
- ज्यामितीय आकार प्रयोग गरेर एकअर्काको माथि ओभरल्याप गर्दै चित्र कोर्न र रङ भर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

कलम, पेन्सिल रङ, ड्इङ कापी

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

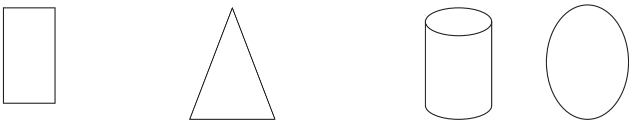
शिक्षकले सङ्कलन गरी ल्याएका केही नमुना ज्यामितीय आकारहरू देखाएर सो पहिचान गर्ने र त्यसको ज्यामितीय आकार बनाउने खेल सहपाठी समूहमा खेलाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २

सानो सानो ६ कागजमा ६ फरक फरक खालका ज्यामितीय आकार कोर्न लगाउनुहोस् । अब बगैँचामा र वरिपरि रहेका वस्तुका आकारसँग मिल्ने ज्यमितीय आकार चिनेर त्यहाँ सो काजको आकार टाँस्न वा राख्न लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३

ज्यमितीय आकारको परिचय दिनुहोस् । ज्यामितीय आकारहरू आयत, वृत्त, त्रिकोण, आदि जस्ता सटीक र नियमित आकारहरू हुन्छन । ज्यामितीय आकारहरू प्रायः मानव निर्मित चिजहरूमा पाइन्छ, जस्तै : भवनहरू, मेसिनहरू आदि । त्यसैगरी जैविक आकारहरू पातहरू, फूलहरू, बादलहरू, प्रकृतिमा पाइने चिजहरूमा पनि केही आकार हुन्छन् ।



पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप १०.२ गर्न विद्यार्थीहरूलाई ज्यामितीय आकारहरूबाट विभिन्न प्रकारका चित्रको निर्माण गर्न सकिन्छ । प्रकृतिमा रहेका हरेक वस्तुको चित्रण ज्यमितीय आकारको प्रयोगबाट चित्र बनाउने काम गर्नाले सजिलै बनाउन सकिन्छ भनेर कक्षाकोठामा रहेका विभिन्न वस्तुहरू देखाउँदै त्यो वस्तु कुन ज्यमितीय आकारले बनेको छ भनेर सोध्नुहोस् र रेखाचित्र (outline drawing) बनाउने अभ्यास गराउनुहोस् । सो अभ्यासमा तयार भएका सिर्जना साथी समूहमा एकअर्काको अवलोकन गर्न पनि लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ४

विभिन्न प्रकारका ज्यामितीय आकारहरू प्रयोग गरेर एक अर्कोको माथि ओभरल्याप गर्दै पाना भरी कोर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले सिर्जना गरेका प्रत्येक उत्तम ज्यामितीय आकारले ओभरल्याप गर्दा असामान्य आकार सिर्जना गर्छ । पेन्सिल रङ प्रयोग गरी प्रत्येक आकारलाई विभिन्न रङमा रङ भर्न पनि भन्नुहोस् । यसपछि के कस्ता आकृति बने अवलोकन, तुलना र प्रशंसा गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

१. ज्यामितीय आकारको प्रयोगबाट चित्र कसरी निर्माण गर्न सकिन्छ ?
२. आफ्नो घर तथा घर वरिपरि भएका ज्यमितीय वस्तुहरू हेरर चित्र तयार गर्नुहोस् । तयार चित्रमा कुन कुन ज्यमितीय आकारहरू प्रयोग गरिएको छ लेख्नुहोस् ।

तेस्रो दिन : छाया अवलोकन (Observing Shades)

(क) विशिष्ट उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

- छायाका चार चरणका स्केल तयार गर्न ।
- छायाको अवलोकन गरी विभिन्न ज्यामितीय आकारका वस्तुको चित्र कोरी प्रकाश र छायाको प्रभाव देखाउन ।

(ख) शैक्षणिक सामग्री

कलम, सिसाकलम, ड्रइङ कापी, कालो कागज, चक अथवा कालो तथा सेतो पेन्सिल रङ

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

छाया परेको भाग देखिने खालका चित्र वा भिडियो वा अन्य सामग्री अवलोकन गर्न र पाठप्रति जिज्ञासा पैदा गर्न मद्दत गर्नुहोस् ।

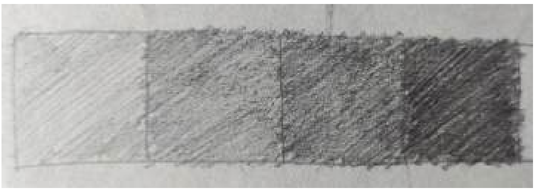
❖ क्रियाकलाप २ : छलफल

कुनै वस्तुमा प्रकाश पर्दा त्यसको विपरीत भागमा रहेको कालो भागलाई छाया भनिन्छ । चित्रका वस्तुमा गहिराइको प्रभाव दिने काम छायाले गर्ने हुन्छ । त्यसैले चित्रकलामा प्रकाश छायाको महत्त्वपूर्ण स्थान रहेको हुन्छ । विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न प्रकारका वस्तु देखाई ती वस्तुमा छाया कसरी पारेको छ भनी छलफल गर्नुहोस् । रेखाङ्कन गर्दा वस्तुको चित्र बनाउने कार्य मात्र नगराई त्यस वस्तुमा भएका गुण, जस्तै : ती कति मोटा, मसिना, पातला, खस्रा, चिल्ला तथा तिनका नाप र रङ आदि बारेमा पनि चर्चा गर्न लगाउनुहोस् ।

विद्यार्थीहरूलाई पुस्तकको पृष्ठ ९३ मा देखाइएको छायाका कोणहरू वस्तुमा हेर्न सहयोग गर्नुहोस् ।

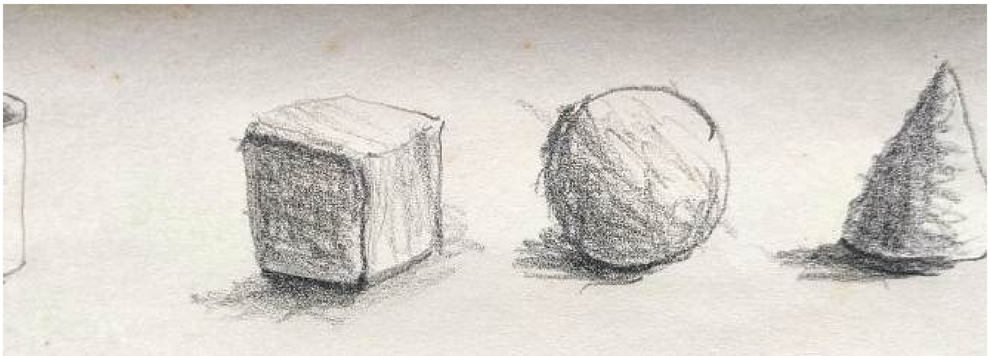
❖ क्रियाकलाप ३

पाठ्यपुस्तकको कृयाकलाप १०.८ गर्नलाई विद्यार्थीहरूलाई चार बेग्लाबेग्लै कोठा बनाई सिसाकलमले छायाका चरणहरूको पहिलो पटक (first coat) देखि चौथो पटक (fourth coat) को अभ्यास गराउनुहोस् ।



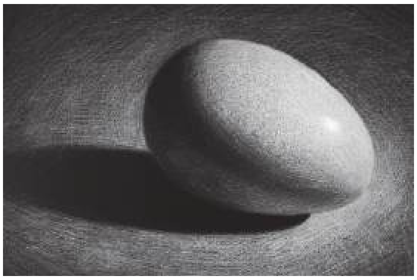
❖ क्रियाकलाप ४

अब ज्यामितीय आकारका वस्तुहरू अवलोकन गरेर चित्र कोर्नुहोस् र त्यसमा प्रकाश र छायाको प्रभाव देखाउनुहोस् ।



❖ क्रियाकलाप ५

कक्षालाई विद्यार्थी सङ्ख्या हेरेर ४ वा ५ समूहमा विभाजन गर्नहोस् । पाठ्यपुस्तकको कृयाकलाप १०.३ गर्नको लागि कक्षाकोठामा सबैले देखिने ठाउँमा वा प्रत्येक समूहमा कुनै वस्तु जस्तै अन्डा, कप, डस्टर लिन लगाउनुहोस् । वस्तुहरूमा छायाको प्रभावको अवलोकन गराउनुहोस । उदाहरणका लागि कालो कागज लिनुहोस् । त्यसमा एउटा अन्डाको चित्र कोर्नुहोस् । चक अथवा सेतो पेन्सिलका सहायताले त्यसमा प्रकाश र छायाको प्रभाव पहिला शिक्षकले कोरेर देखाउनुहोस् । कालो कागज उपलब्ध नभएमा सेतो कागजमा कालो पेन्सिलको सहायताले अन्डाको चित्र कोर्नुहोस् र त्यसमा प्रकाश र छायाको प्रभाव देखाउनुहोस् । अब विद्यार्थीलाई प्रकाश र छायाको प्रभाव कोर्न लगाउनुहोस् ।



(घ) मूल्याङ्कन

१. वस्तुमा छायाको प्रभाव कसरी देखाउन सकिन्छ ? सिसाकलमको प्रयोग गरी कुनै वस्तुको चित्र कोरी त्यसमा छाया बनाउनुहोस् ।

२. प्रकाश र छायाबिचको सम्बन्धलाई चित्रसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

चौथो दिन : अवलोकनद्वारा रेखाचित्र (Drawing from

(अ) विशिष्ट उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

१. वास्तविक वस्तु अवलोकन गरी वस्तुको चित्र कोर्न र छाया र प्रकाशको प्रभाव दिन
२. वास्तविक वस्तु अवलोकन गरी वस्तुको चित्र कोर्न र रङ भर्न

(आ) सिकाइ सामग्री

कलम, ड्रइङ कापी, पेन्सिल रङ

(इ) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

सबै जनालाई चित्र कोर्ने अभ्यास अगाडि पाठयपुस्तकको कुनै एक योगासन गराएर वा गीत गाएर पाठप्रति रुचि जगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २

- अब वास्तविक वस्तुहरूमा छायाको प्रभावको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप १०.४ गर्नका लागि कक्षाकोठामा सबैले देखिने ठाउँमा ज्यमितीय आकारका कुनै वस्तु जस्तै : पानीको बोतल, स्याउ, फूलदानी, बाकस वा फूलजस्ता कुनै एक वस्तुको चित्र कोरेर शिक्षकले देखाउनुहोस् ।
- चित्र कोरिसकेपछि त्यसमा छायाको प्रभावमाथि छलफल गरे जस्तै विभिन्न कोणहरूमा देखाउनुहोस् ।

- अब विद्यार्थीहरूलाई समूहमा छुट्याई एउटै फलफूल अर्थात् कुनै पनि वस्तु छुट्टाछुट्टै कोणबाट अवलोकन गराएर चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।

- चित्र कोरिसकेपछि त्यसमा सिसाकलमले कोरेर छायाको प्रभाव अर्थात् सेडिङ (Shading) कोर्न लगाउनुहोस् अर्थात् विभिन्न कोणहरूमा देखाउन भन्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३

तल दिइएका नमुना चित्र जस्तै : शिक्षकले एक नमुना प्रदर्शन गरी ससाना समूहमा स्याउ, फूलदानी, बाकस वा फूलजस्ता कुनै वस्तुहरूको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस । त्यस पश्चात् चित्र कोर्ने र पेन्सिल रङ भर्ने अभ्यास गराउनुहोस् । उनीहरूको कार्य प्रगति विवरणको अभिलेख पनि राख्नुहोस् । आवश्यकताअनुसार थप टेवा दिहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

१. कुनै वस्तुहरू अवलोकन गरेर त्यसमा सिसाकलमबाट छाया र प्रकाशको प्रभाव देखिने चित्र बनाउनुहोस् ।
२. आफ्नो घरको भान्छामा प्रयोग गरिने भाँडाकुँडा, तरकारी, फलफूल आदि अवलोकन गरेका वस्तुको चित्र कोर्नुहोस् र रङ भर्नुहोस् ।

नोट : के डब्ल्यु एल चार्ट (KWL – Know, Want to know and Learnt) chart मा के के सिक्नुभयो भनी लेख्न लगाउनुहोस् ।

पाँचौं दिन : वास्तविक वस्तु/दृश्य अवलोकन गरेर चित्र निर्माण
(Drawing from Observation)

(क) विशिष्ट उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

वास्तविक वस्तु/दृश्य अवलोकन गरेर चित्र कोर्न र रङ भर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

कलम, ड्रइङ कापी, पेन्सिल रङ/Oil pastels

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

अवलोकन र छलफल

कक्षाकोठामा भएका वस्तुहरू, जस्तै : फलफूल, गिलास, फूलदानीमा राखेका फुलहरू तथा प्रकृतिका विभिन्न पक्षहरू जस्तै : गमलामा रोपेका बिरुवा, आकाश, हिमाल, पहाड, जमिन, रुख, पोखरी, घरहरू आदिको सूक्ष्म अवलोकन गर्न कक्षाकोठाभन्दा बहिर लानुहोस् ।

प्रकृतिमा रहेका यी सम्पूर्ण वस्तुलाई ज्यमितीय आकारबाट हेर्न विद्यार्थीलाई प्रश्नहरू गरेर सघाउनुहोस् ।

प्रश्नहरू

बादल, हिमाल पहाड र रुखहरू कुन कुन ज्यमितीय आकारहरू मिलेर बनेका छन् ?

रुख, झारी तथा घाँस कुन कुन रेखा मिलेर बनेका छन ?

❖ क्रियाकलाप २

विद्यार्थीलाई कक्षाकोठामा भएका वस्तु अवलोकन गरेर वा सम्भव भए बगैँचामा लगेर फूल र पातहरूको अवलोकन गराउनुहोस् । उनीहरूलाई कुनै एक ठाउँमा बसेर फूल तथा र फूलका बोटको चित्र कोर्न र त्यसमा प्रकाश र छायाको प्रभाव देखिने गरी पेन्सिल रङको प्रयोग गरी रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ भ्रमण तथा अवलोकन

विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको कुनै प्रकृतिक वा धार्मिक ठाउँमा भ्रमणको लागि लैजानुहोस् र त्यही ठाउँमा कुनै एक निश्चित ठाउँ छनोट गर्न लगाई त्यसको दृश्य चित्र बनाउन लगाई त्यसमा विद्यार्थीले छनोट गरेको रङ पनि भर्न लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३

अभिभावकको सहयोगमा आफनो वरपरका अन्य प्राकृतिक स्थानको अवलोकन गरी सोको चित्र कोर्न र प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

आफ्नो घर वरपर पाइने वस्तु, धार्मिक स्थल वा साना मन्दिरमध्ये आफूलाई मन पर्ने कुनै वस्तुको चित्र बनाई उपयुक्त रङ लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

१. विद्यालय वरपर पाइने वस्तुमध्ये तपाईँलाई मन पर्ने कुनै वस्तुको चित्र बनाई उपयुक्त रङ लगाउनुहोस् ।

२. आफ्नो वरिपरि भएका तरकारी वा कुनै बोटबिरुवा आदि अवलोकन गरेका चित्र कोर्नुहोस् र रङ भर्नुहोस् ।

छैटौं दिन : कल्पनामा आधारित रेखाचित्र

(Imagination Drawings)

(क) विशिष्ट उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

कल्पनामा आधारित चित्र कोर्न र रङ भर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

कलम, पेन्सिल रङ, ड्इङ कापी, वा पानी रङ (बुरुस, रङ मिलाउन प्लेट, पानी र गिलास)

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

कल्पनामा आधारित कुनै घटना, कथा वा गीत सुनाएर उनीहरूको ध्यान खिच्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २

विद्यार्थीहरूलाई पाँच जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । शिक्षकले विभिन्न विषय जस्तै : मेरो मन पर्ने ठाउँ, मन पर्ने सुपर हिरो, मेरो यात्रा, मेरो विद्यालय आदि सानो सानो कागजमा लेखेर प्रत्येक समूहलाई एउटा एउटा कागज लिन लगाउनुहोस् ।

समूहमा जुन विषय पर्छ उनीहरू त्यही विषयका बारेमा छलफल गर्न १० मिनेटको समय छलफलका लागि छुट्याउनुहोस् । तोकिएको समयभित्र समूहका सबै विद्यार्थीले आआफ्नो कुरा राखिसकेको हुनुपर्ने छ । उनीहरूले लेखेको कुरा प्रतिनिधिमूलक रूपमा सुनाउन लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३

माथिको छलफलपछि विद्यार्थीलाई आफूले छलफल गरेका विषय वा अरू कुनै विषयका बारेमा चित्र कोर्न लगाउनुहोस् । त्यसमा मिल्दो रङ चिनेर भर्न पनि लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ५

विद्यार्थीहरूलाई दुई दुई जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । कक्षामा १० समूह बनेको छ भने १० समाचार पत्रिका दिनुहोस् ।

केहीबेर पत्रिका हेर्ने समय दिनुहोस् । प्रत्येक समूहमा पत्रिकाबाट विद्यार्थीलाई एउटा विषय छान्न लगाउनुहोस् र त्यसका बारेमा पढेर विस्तृत जानकारी सङ्कलन गरी छलफल गरी समूहगत रूपमा चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।

आफ्ना कल्पनालाई सिर्जनात्मक रूपमा चित्रमा उतार्न सकिन्छ भन्ने कुरामा उत्प्रेरित गर्नुहोस् । तयार भएका चित्रलाई कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्न लगाई विद्यार्थीलाई समूहमा आफ्नो काम र छानेको विषयका बारेमा बोल्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

१. काल्पनिक चित्र भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ आफ्नो अनुभव लेख्नुहोस् ।
२. चन्द्रमा यात्रा, माछाको संसार, चरा भएर हेर्दा भन्ने विषयमध्ये कुनै एक विषयमा एउटा काल्पनिक चित्र तयार गर्नुहोस् ।

सातौँ दिन : कथामा आधारित रेखाचित्र

(Drawing based on story)

(क) विशिष्ट उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

- कथामा आधारित चित्र कोर्न र रङ भर्न
- कलाकारले एउता चित्रबाट कसरी सम्पूर्ण कथा भन्ने गर्छ भनी थाहा पाउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

कलम, पेन्सिल रङ, ड्इङ कापी वा पानी रङ, कालो पेन

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

विद्यार्थीलाई काम सुरु गर्न अगाडि यी प्रश्न सोध्नुहोस् र कौतुहलता जगाउनुहोस् ।

- हामी कथा किन भन्छौ वा सुन्छौँ ?

- हामी विभिन्न कथा कसरी थाहा पाउछौं ?
- के कथा सधैं साँचो हुन्छन ?
- चित्र मात्रै हेरेर कथाका बारेमा अनुमान लगाउन सकिन्छ कि सकिँदैन ?
- विद्याथीलाई कुनै एक चित्र कथा देखाउनुहोस् र त्यस चित्रमा के के भइरहेको छ भनी सोध्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २

पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप १०.६ गर्न विद्यार्थीलाई कक्षामा कुनै एक कथाको प्रत्येक अनुच्छेद एक एक जनालाई दिनुहोस् ।

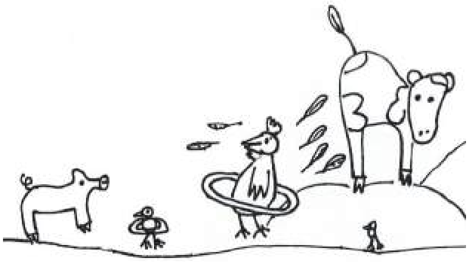
विद्यार्थीले आफूले पाएको अनुच्छेद पढेर त्यसअनुसार चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । चित्र बनाइसकेपछि कालो पेनले फेरि कोर्न लगाई त्यसमा पेन्सिल रङ वा वाटर रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो चित्रका बारेमा वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।

विद्यार्थीले आफ्नो चित्रका बारेमा भन्दा निम्न प्रश्नको उत्तर गर्न लगाउनुहोस् ।

- यो चित्रले कथाको कुन समय वा घटनालाई देखाएको छ ?
- यतिखेर के भइरहेको छ ? यसका को को पात्र छन ?

क्रियाकलाप ३ कथाकथन



विद्यार्थीलाइ आफ्नो हजुरआमा र हजुरबुबासँग वा अभिभावकसँग उहाँहरूले बच्चा वेला सुनेका कुनै कथा सुनाउन भन्नुहोस् ।

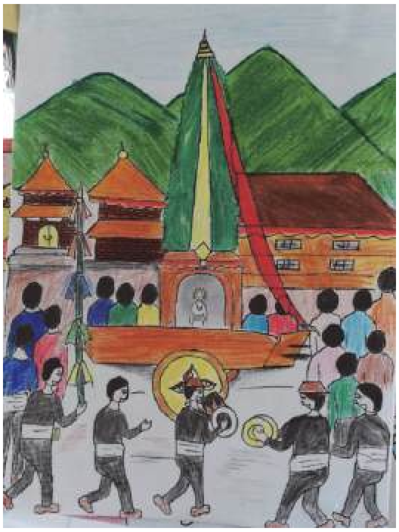
अभिभावको सहयोगमा त्यो कथा लेखेर र त्यसको चित्र बनाई सानो चित्र किताब बनाउन लगाउनुहोस् ।

आफूले तयार गरेको चित्र किताबको आवरण पृष्ठ पनि चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।

आवरण पृष्ठमा लेखक र चित्रकार भनी विद्यार्थीको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।

कुन कथामा आधारित चित्र होला ? कथामा के कस्ता घटना भएका छन ?

मच्छिन्द्रनाथ रथ जात्रा शीर्षकको कथामा आधारित चित्र ।



कमिक

(घ) मूल्याङ्कन

१. तपाइँ आफूलाई मन पर्ने चित्र कसरी बनाउनुहुन्छ ? चित्रसहित वर्णन गर्नुहोस् ।

२. घरमा आफ्नो अभिभावकहरूले सुनाउनुभएका कुनै एक कथामा आधरित चित्र कोर्नुहोस् र रङ भर्नुहोस् ।

नोट : के डब्ल्यु एल चार्ट (KWL – Know, Want to know and Learnt) chart मा के के सिक्नुभयो भनी लेख्न लगाउनुहोस् ।

आठौं दिन : रङ (colour)

(क) विशिष्ट उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

- रङको परिचय दिन
- प्राथमिक रङबाट द्वितीय रङको निर्माण गर्न
- स्थानीय स्तरमा पाइने वस्तुको प्रयोग गरी विभिन्न प्रकारका रङ निर्माण गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

कलम, पेन्सिल रङ, ड्इङ कापी वा वाटर रङ, प्राकृतिक रङ (कोयला, ध्वाँसो, सेतो कमेरो माटो, रातो माटो, बेसार वा पहेँलो फूल, अबिर, सिम्रिक नीर पात तथा रङ्गोली आदि ।

(ङ) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

प्रकृतिमा यी रङ कहाँबाट आउछन् होला भनेर प्रश्न सोध्नुहोस् । प्रकृतिमा रहेका विभिन्न रङ जस्तै : आकाश, हिमाल, पहाड, रुख, फूल, चराचुरुङ्गी आदिका रङ सोध्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २

विद्यार्थीलाई मन पर्ने रङको नाम भन्न लगाउनुहोस् र ती नाम बोर्डमा लेख्नुहोस् । लेखिएका रङका नाममध्ये प्राथमिक रङ र माध्यमिक रङ कुन कुन हुन् ? भनेर सोध्नुहोस् ।

> रङ प्रकाशबाट उत्पन्न हुन्छ । कुनै वस्तुमा प्रकाश पर्दा उक्त प्रकाशको किरण मानिसको आँखामा परावर्तित भएपछि रङको सिर्जना हुन्छ । त्यसलाई रङ भनिन्छ । यसरी प्रकाशको उपस्थितिमा हाम्रो वरिपरि थरी थरीका रङ्गीन वस्तुहरू देख्न सक्छौँ । प्रकाशको अनुपस्थितिमा रङको अनुभूति गर्न सकिँदैन । सामान्यत: प्राथमिक रङ (primary colour) र द्वितीय रङ (secondary colour) गरी रङ दुई प्रकारका हुन्छन् । अरू कुनै पनि रङ नमिसाइ बनेका रङ, रातो, निलो र पहेँलो रङ प्राथमिक रङ हो र दुई प्राथमिक रङ जस्तै रातो र पहेँलो मिसाए पछि सुन्तला रङ बन्छ । पहेँलो र निलो रङ मिसाएपछि हरियो रङ बन्छ र रातो र निलो रङ मिसाएपछि प्याजी रङ बन्छ । सुन्तला, हरियो र प्याजी रङ द्वितीय रङ हुन् ।

प्राथमिक रङबाट द्वितीय रङ कसरी बन्छ भन्ने बारे विद्यार्थीलाई भन्दै रङ बनाएर देखाउनुहोस् । अब विद्यार्थीहरूलाई रङको चार्ट बनाउन लगाई प्राथमिकबाट माध्यमिक रङ अर्थात् द्वितीय रङ बनाउन लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २

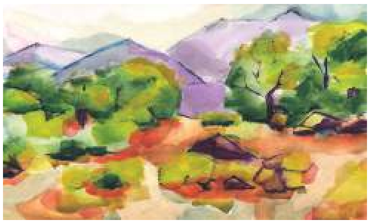
विद्यार्थीहरूलाइ प्राथमिक र माध्यमिक रङको ज्ञान भइसकेपछि उनीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप १०.७ गर्न विद्यार्थीहरूलाई आफू बिरामी हुँदा वा आफूलाई सफा राख्न के कस्ता वस्तुहरूको प्रयोग गर्छ भनी प्रश्न सोध्नुहोस् ।

विद्यार्थीहरूको उत्तरअनुसार ती वस्तुहरू जस्तै : दाँत माझ्ने बुरुस, नुहाउने साबुन, औषधी, थर्मोमिटर जस्ता स्वास्थ्य सामग्रीको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । त्यसमा प्राथमिक र माध्यमिक रङ प्रयोग गरी रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

यसरी बनाएका चित्रको सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् र प्रशंसा गर्नुहोस् । चित्र राम्रो नराम्रो भन्दा पनि कोसिस धेरै राम्रो छ भनी प्रशंसा गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३

विद्यार्थीलाई मन पर्ने कुनै दृश्य चित्र कोर्न लगाउनुहोस् र त्यसपछि स्थानीय स्तरमा पाइने वस्तुहरू जसबाट रङ बनाउन वा निकाल्न सकिन्छ त्यस्ता वस्तुहरूको सङ्कलन गराउनुहोस् । त्यसबाट चित्रमा रङ भर्न लगाउनुहोस् । जस्तै : कालो रङको लागि कोइला, ध्वाँसो, सेतो रङको लागि सेतो कमेरो माटो, खैरो रङको लागि रातो माटो, पहेँलोका लागि बेसार वा पहेँलो फूल, रातोको लागि अबिर, सिम्रिक, निलो रङका लागि नीर हरियोका लागि पात तथा रङ्गोली आदि ।



(घ) मूल्याङ्कन

(क) रङ भनेको के हो, रङ कति प्रकारको हुन्छ, उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(ख) प्राथमिक रङबाट द्वितीय रङ कसरी बनाउन सकिन्छ, चित्रसहित वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) स्थानीय स्तरमा रूपमा पाइने वस्तुहरूको प्रयोग गरी विभिन्न प्रकारका रङ कसरी निर्माण गर्न सकिन्छ, नमुना तयार गर्नुहोस ।

नवौं दिन : गाढा रङ र फिका रङ

(Dark and light colour)

(क) विशिष्ट उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

- एउटै रङको गाढा र फिका रङ चिन्न
- गाढा र फिका रङ बनाउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

कलम, पेन्सिल रङ, ड्इङ कापी, पोस्टर रङ

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

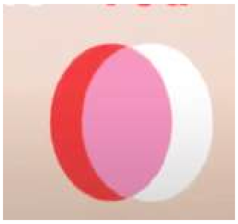
❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

विभिन्न प्रकारका वस्तुको चित्र देखाई चित्रमा गाढा वा फिका कुन खालका रङ छन छन चिन्ने खेल खेलाउनुहोस् ।

मुख्य सिकाइ

❖ क्रियाकलाप १

प्राथमिक रङहरूबाट द्वितीय रङहरू बने जस्तै गाढा र फिका रङ कसरी निर्माण गर्ने भन्ने बारेमा छलफल गराउनुहोस् । कालो र सेतो रङहरूलाई रङका रूपमा लिइदैन तर रङमा कालो र सेतो रङको छुट्टै महत्त्व रहेको हुन्छ ।



कुनै पनि रङमा सेतो मिसाउँदा फिका रङ बन्छ भने कालो रङ मिसाउँदा गाढा रङ बन्छ ।

जस्तै रातो रङमा सेतो मिसाउँदा फिका रातो अर्थात् गुलाबी रङ बन्छ भने कालो रङ मिसाउँदा गाढा रातो अर्थात् कलेजी रङ बन्छ । त्यस्तै गरेर निलो तथा अन्य रङहरूमा पनि प्रयोग गरेर हेर्न सक्छौँ ।

गाढा रङ र फिका रङ कसरी बनाउने भनेर प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् र उपलब्ध भएमा यसबारे श्रव्यदृश्यसमेत देखाएर बुझाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २

विद्यार्थीहरूलाई तल दिएको लिङ्कबाट गाढा रङ र फिका रङ कसरी बनाउने भनी गीत देखाउनुहोस् । https://www.youtube.com/watch?v=DMIvEgKSvrE

भिडियो हेरिसकेपछि विद्यार्थीलाई कुनै एक रङको छनोट गरी त्यसको गाढा र फिका रङ बनाउन लगाउनुहोस् ।

विद्यार्थीलाई कापीमा स्केलको सहायताले लामो आयताकार बनाई त्यसमा सात कोठा बनाउन लगाउनुहोस् । यसरी बनाएको कोठामा चौथो कोठामा विद्यार्थीहरूले छानेको रङ भर्न लगाउनुहोस् । त्यसको बायाँपट्टिको कोठामा अलि अलि गरी कालो रङ थप्दै कोठा भर्दै जाने र त्यस्तै गरी अर्कोपट्टि अलि अलि गरी सेतो रङ थप्दै कोठा भर्न लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३

यसमा विद्यार्थीहरूलाई पहाडहरूको शृङ्खलाको चित्र कोर्न लगाई कुनै एक रङको छनोट गरी त्यसको गाढा र फिका रङ लगाउन भन्नुहोस् ।

यसरी रङ लगाउँदा अगाडिको पहाड गाढा देखिन्छ र बिस्तारै जति जति टाढा जान्छ त्यति नै फिका हुँदै जान्छ भनी भन्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

१. फिका रङ र गाढा रङ कसरी बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

२. फिका रङ र गाढा रङका चार्ट तयार गर्नुहोस् ।

दसौं दिन : मुहार चित्र

(Portrait)

(क) विशिष्ट उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

- मुहार चित्रको परिचय दिन
- मुहार चित्र बनाउन र रङ भर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- कलम, पेन्सिल रङ, ड्रइङ कापी

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

नेपालका विभिन्न जातजाति तथा भाषाभाषीको अवलोकन गर्न तल दिइएको लिन्क हेर्न र त्यसको बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस ।

https://highlanderimagesphotography.com/2016/07/23/faces-of-nepal/

❖ क्रियाकलाप १

कुनै पनि व्यक्तिको मुहार अर्थात् अनुहारको चित्र कोर्नुलाई मुहार चित्र अर्थात् पोट्रेट (Portrait) भनिन्छ ।

- तपाईंले आफ्नो अनुहार हत्केलाले छाम्नुहोस्, अनुहार बाटुलो, चारपाटे, गोलो, बेलनाकार वा आयातकार कस्तो छ, विचार गर्नुहोस् । के तपाईंको नाक अलिकति माथि उठेको छ ? आँखा अलिकति गढेको छ ? अब तपाईंको अनुहार सम्झेर मुहार चित्र बनाउने कोसिस गर्नुहोस् ।
- आफ्नो चित्र बनाइसके पछि त्यही चित्रको तलपट्टि आफ्नो बारेमा निम्न बुँदा हरूलाई समेटेर लेख्नुहोस् ।
- मेरो नाम, मेरो अनुहारको आकार, कपालको लम्बाइ, मेरो मन पर्ने रङको लुगा आदि ।

❖ क्रियाकलाप ३

दुई दुई जनाको समूह बनाउनुहोस् । एकले अर्कोको मुख हेर्दै पालैपालो मुहार चित्र बनाउने अभ्यास गराउनुहोस् । चित्र कोरिसकेपछि रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

यसरी बनाएका चित्रको सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुहोस् र प्रशंसा गर्नुहोस् । चित्र राम्रो नराम्रोभन्दा पनि कोसिस धेरै राम्रो छ भनी प्रशंसा गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

१. ऐना हेरेर आफ्नो मुहार चित्र कोर्नुहोस् र रङ भर्नुहोस् ।

२.. आफ्नो परिवारको कुनै एक सदस्यको मुहार चित्र कोर्नुहोस् र रङ भर्नुहोस् । साथी समूहमा आदानप्रदान गर्नुहोस् ।

एकाइ ११

छपाइ र माटाको काम
(Printmaking and Clay works)

(क) परिचय

कुनै वस्तुको सतहमा रङ लगाएर सो वस्तुको आकृतिको छापा निकाल्ने कार्यलाई छपाइ भनिन्छ । यसअन्तर्गत छपाइको परिचय र विभिन्न किसिमका आकृतिको छपाइ, आकृतिमूलक र आकृतिविहीन प्रिन्टहरू, स्टेन्सिल छपाइ अभ्यास, क्वायल, स्ल्याब विधिबाट विभिन्न आकारका माटाका नमुना तयारी र रङको प्रयोग, तारका टुक्राहरू बङ्ग्याएर विभिन्न साधारण आकृतिहरू निर्माण, कागज काटेर वा च्यातेर कुनै वस्तुको नमुना निर्माण साथै खेर फालिने वस्तुहरू सङ्कलन र प्रयोग गरी सामग्री निर्माणलगायतका विषयवस्तु समावेश गरिएको छ । यस एकाइमा सिकाइ सहजीकरणका क्रममा सञ्चार सिप, समालोचनात्मक सोच सिप, स्वव्यवस्थापन सिप, सिकाइ सिप, समूहमा काम गर्ने सिप, सिर्जनात्मक सिप जस्ता व्यवहार कुशल सिपसमेत हासिल हुने गरी सिकाइ विधि, रणनीति र कौशल समावेश गर्न खोशरीरको छ । प्रस्तुत क्रियाकलापलगायत अन्य यस्तै सिर्जनशील लचिला र थप सन्दर्भ सामग्रीहरूको प्रयोग तथा स्थानीय रूपमा उपलब्ध हुन सक्ने सामग्रीहरूको समेत प्रयोग गरेर क्रियाकलापहरू गराउन सकिन्छ । प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य गर्न, अवलोकन भ्रमण गर्ने, सिकाइका प्रतिविम्बन गर्नका लागि तोकिएको अनुमानित समयमा व्यवस्थापन गरी सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप गर्नुपर्ने छ । यस एकाइमा हस्तकलाका लागि आधारभूत सिपको प्रयोग गर्ने सक्षमता राखिएको छ ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि

१. छपाइको परिचय दिन र विभिन्न किसिमका आकृतिलाई छपाइ गर्न

२. आकृतिमूलक (representational) र आकृति विहीन (non- representational) प्रिन्टहरू निकाल्न र त्यसको प्रयोग गर्न

३. स्टेन्सिल छपाइ गर्न

४. क्वायल, स्ल्याब विधिबाट विभिन्न आकारमा माटाका नमुनाहरू तयार गर्न र रङको प्रयोग गर्न

५. तारका टुक्राहरू बङ्ग्याएर विभिन्न साधारण आकृति निर्माण गर्न

६. कागजलाई काटेर वा च्यातेर कुनै वस्तुको नमुना निर्माण गर्न

७. खेर फालिने वस्तुहरू सङ्कलन गरी तार, सिन्का, कागज, माटो, गुद, टेप इत्यादि प्रयोग गरी जोडेर निर्माण गर्न

(ग) पाठ्यवस्तुगत समय विभाजन

क्र.सं.	पाठ्यवस्तु/विषयवस्तु	पृष्ठ सङ्ख्या	अनुमानित कार्यघण्टा (६)
१.	**छपाइ र माटाका काम** **छपाइको काम**	१०५ देखि १०७ सम्म	१ घण्टा
२.	**स्टेन्सिल छपाइको काम**	१०८ देखि १०९ सम्म	१ घण्टा
३.	**माटाका काम**	११० देखि ११४ सम्म	१ घण्टा
४.	**निर्माण कार्य**	११५ देखि ११६ सम्म	१ घण्टा
५.	**पुराना वस्तुहरू सङ्कलन र निमार्ण कार्य**	११७ देखि १२०सम्म	१ घण्टा
६.	**कला प्रदर्शनी**		१ घण्टा

एघारौँ दिन : छपाइको काम (Printmaking)

(क) विशिष्ट उद्देश्य/ सिकाइ उपलब्धि

- छपाइको परिचय दिन विभिन्न किसिमका आकृतिलाई छपाइ गर्न
- आकृतिमूलक (representational) र आकृतिविहीन (non- representational) प्रिन्टहरू निकाल्न र त्यसको प्रयोग गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

कलम, A4 पेपर र क्रायोन रङ, कार्टेज पेपर, रङ प्यालेत, ट्रे, पोस्टर रङ वा अक्रेलिक रङ ब्रस, पैसा, ढ्याक, पात, आलु, रामतोरिया आदि ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

चित्रमा जस्तै छपाइ भएका नमुना सामग्री देखाएर त्यस सम्बन्धमा मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस्। उनीहरूको विचारको प्रशंसा गर्दै पाठ सुरुआत गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २

छपाइको परिचय तथा विभिन्न किसिमका आकृतिको छपाइ

छपाइ कार्य घोटेर, थिचेर, छर्केर विविध तरिकाबाट गर्न सकिन्छ ।

- विद्यार्थीलाई समूहमा विभाजन गरी विद्यालयको बगैँचा वा नजिकैको कुनै रुखहरू भएको ठाउँमा लैजानुहोस् । विद्यार्थीलाई A4 पेपर र क्रायोन रङ दिएर बगैँचामा भएका पात, काठ तथा विभिन्न सतहहरूको माथि पेपर राखेर त्यसमा क्रायोन रङले घट्दा कस्तो छपाइ निस्किन्छ अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- त्यस्तै गरेर विभिन्न किसिमका सिसीका बिर्का, लुगाका टाँक, सिक्का जस्ता वस्तुहरू जम्मा गर्नुहोस् । ती वस्तुमाथि कागज राखी सिसाकलम वा क्रायोन रङले रगडेर छपाइ गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई अन्तिममा आफूले छापेको वस्तुको नाम पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।

सिकाइ सामग्री

कार्टेज पेपर, रङ प्लेट, ट्रे, पोस्टर रङ वा अक्रेलिक रङ, ब्रस

❖ क्रियाकलाप ३

आकृतिविहीन छपाइ (Non representational Printing)

- तल दिइएको लिङ्कको भिडिओ हेर्नुहोस् । यस प्रक्रियाबाट आकृतिमूलक (representational) र आकृतिविहीन (non- representational) प्रिन्टहरू निकाल्न सकिन्छ र त्यसको प्रयोग विभिन्न वस्तुहरू वा चित्र बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- ट्रेमा आधा जति पानी राख्नुहोस् । रङ प्लेटमा आवश्यकताअनुसारको रङहरू राखी पानी मिसाएर घोल बनाउनुहोस् । ब्रुसको सहायताले विद्याथीहरूलाई मन पर्ने रङ छर्कन लगाउनुहोस् । त्यसपछि पानीको माथि बिस्तारै कार्टेज पेपर राखी निकाल्ने र सुक्न दिनुहोस् ।

https://www.youtube.com/watch?v=J410yQ7PI1E

क्रियाकलाप ४ : तरकारी वा वनस्पतिबाट छपाइ

- विभिन्न किसिमका तरकारीहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । त्यसमध्ये तरकारीलाई दुई टुक्रा पार्दै कुनै आकृति निस्कने तरकारी जस्तै : रामतोरिया, प्याज आदि लिनुहोस् । तरकारीलाई दुई टुक्रा पार्नुहोस् । टुक्रा पारिसकेपछि त्यसमा रङ लगाउनुहोस् र छपाइ गर्नुहोस् ।
- छपाइ गरिसकेपछि कस्तो आकृति बन्यो छलफल गर्नुहोस् । साथै आलु, फर्सी जस्ता कुनै तरकारीमा बुट्टा काट्ने आदिबाट पनि छपाइ गर्न सकिन्छ । जस्तै:

- आलुलाई दुइ टुक्रा पार्नुहोस् । काटिएको सम्म सतहमाथि आकृति कोर्नुहोस् ।
- आकृतिको बहिरी भाग बिस्तारै चक्कुले काटेर निकाल्नुहोस् र राम्रोसँग फिनिसिङ गर्नुहोस् ।
- आकृतिमाथि रङ पोतेर सादा कागजमाथि छपाइ कार्य गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

(क) आकृतिविहीन छपाइ र आकृतिमूलक छपाइका कुनै एक एक नमुना तयार पार्नुहोस् ।

बाह्रौं दिन : स्टेन्सिल छपाइको काम (Stencil Printing)

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

- (स्टेन्सिल छपाइको परिचय परिचय दिन छपाइ गर्न
- (स्टेन्सिल छपाइबाट बुट्टा प्रयोग गरी शुभकामना कार्ड बनाउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

कलम, बाक्लो कागज, सेतो कागज, बुरुस, दाँत माझ्ने बुरुस वा रोलर/Brayers र रङ

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप

स्टेन्सिल छपाइको भिडियो वा चित्रहरू देखाउँदै त्यसको बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २

- चित्रमा जस्तै बाक्लो कागजको सतहमा कुनै आकृति कोरेर त्यस आकृतिलाई चक्कु वा कैँचीको सहयोगबाट काट्नुहोस ।

- काटेको आकृतिलाई अर्को सादा कागजमाथि राखी बुरुसको मदतले बिस्तारै आकृतिको बाहिरी भागमा रङ पोत्नुहोस् ।
- पुरानो दाँत माझ्ने बुरुसका सहयोगले रङ छर्केर कागजमा आकृति निकाल्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- बुट्टा काटेको प्वाल भएको कागज र काटिएको बुट्टा मात्र पनि छपाइमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । अथवा रोलरमा रङ राखेर रोल गरेर पनि स्टेन्सिल छपाइ गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- अन्त्यमा ती कागजलाई हटाइ कस्तो आकृति बन्यो, अवलोकन गर्नुहोस् ।
- सबै जनालाई समूहमा यस्तै प्रकारले छलफल गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २

- विभिन्न किसिमका शुभकामना कार्ड, निमन्त्रणा कार्ड सङ्कलन गर्नुहोस् ।
- माथि चित्रमा जस्तै कुनै पनि वस्तु वा आकारलाई बारम्बार प्रयोग गरी कुनै वस्तुलाई सजाउने प्रयास गर्नुहोस् ।
- ती कार्डमा तयार पारेका डिजाइनलाई राम्ररी अवलोकन गर्नुहोस् । अवलोकनपश्चात् नयाँ बुट्टा डिजाइन तयार गरी एउटा निमन्त्रणा कार्ड बनाउनुहोस् । बुट्टा खप्ट्याएर वा छुट्टाछुट्टै पनि बनाउन सकिन्छ ।

(घ) मूल्याङ्कन

१. वातावरण दिवसका लागि स्टेनन्सिल प्रक्रियाको प्रयोग गरी शुभकामना कार्ड बनाउनुहोस् र साथी वा अभिभावकलाई प्रदान गर्नुहोस् ।

तेह्रौं दिन: माटाका काम (Clay Work)

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

- माटाका ज्यामितीय आकारका वस्तुहरू बनाउन
- क्वायल, स्ल्याब विधिबाट विभिन्न आकारमा माटाका नमुनाहरू तयार गर्न र रङको प्रयोग गर्न
- माटाबाट विभिन्न आकृतिमा सामान्य बुट्टा बनाउन ।

(ख) शैक्षणिक सामग्री

माटो, माटाका औजार, सेरामिक रङ वा एक्रेलिक रङ वा स्थानीय रङ जस्तैः चुना, गोल, रातोमाटो, बेसार, फलफूल आदि

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

माटाका भाँडा बनाउँदै गरेका भिडियो वा चित्र देखाएर वा सम्भव भएसम्म प्रत्यक्ष्य अवलोकन गर्ने अवसर दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

- माटाको प्रयोगबाट माटालाई थिचेर, तानेर, माटो थप्दै आफूले चाहेका विभिन्न किसिमका आकृति बनाउनु नै माटाको काम हो । माटाबाट विभिन्न किसिमका ज्यामितीय आकारहरू बनाएर त्यसको संयोजनमा विभिन्न नमुना बनाएर देखाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई बनाउन लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई मन पर्ने फलफूलका बारेमा छलफल गर्नुहोस् । छलफलपछि विद्यार्थीलाई मन पर्ने फलफूल छानी ती फलफूलको आकारप्रकार राम्रोसँग अवलोकन गरी विद्यार्थीलाई पनि बनाउने अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : क्वायल विधि (coil method)

- माटामा आवश्यक मात्रामा पानी हालेर राम्रोसँग मुछिसकेपछि मुछेको माटालाई डोरी जस्तै गरी लामो लामो डोरी जस्तो बनाइ, माटाका डोरीलाई क्रमशः घुमाउँदै आफ्नो इच्छाअनुसारका आकारमा खप्ट्याउदै आफ्नो इच्छाअनुसारको सामग्री बनाउने प्रक्रिया क्वायल विधि हो ।

❖ क्वायल विधिबाट माटाका भाँडा बनाउन सबैभन्दा पहिला मुछेको माटालाई डोरी जस्तै गरी लामो लामो पार्नुपर्छ ।

❖ ती लामा लामा माटाका डोरीलाई क्रमशः घुमाउँदै आफ्नो इच्छाअनुसारका आकारमा थप्दै लैजानुपर्छ ।

❖ यसरी बनाइएका क्वायलहरू एकआपसमा टम्म जोड्न औँला पानीमा चोप्दै जोडेको भागमा बिस्तारै थिच्दै मिलाउनुपर्छ । यसो गर्दा माटालाई गिलो नहुने गरी गर्नुपर्छ अन्यथा चर्कने, फुट्ने सम्भावना हुन्छ ।

❖ तयार भएका माटाका वस्तु हावा र घाम नभएको ठाउँमा सुक्न दिनुपर्छ ।

❖ तयार भएका सुकिसकेका माटाका वस्तुमा सेतो एक्रेलिक रङ पहिले लगाउनुहोस र त्यो रङ सुकिसकेपछि मात्रै विभिन्न स्थानीय वा तयारी रङ प्रयोग गरी अझ आकर्षक बनाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : स्ल्याब विधि (slab method)

राम्रोसँग मुछेको माटाका डल्लालाई थिचेर वा बेलेर माटालाई स्ल्याब जस्तै पाता बनाएर ती तयार पाता जोडेर बाकस, टेबुल, घर आदि बनाउने विधि नै स्ल्याब विधि हो ।

- स्ल्याब विधिबाट विभिन्न वस्तु निर्माण गर्न यसका लागि सबैभन्दा पहिले मुछेको माटालाई डल्लो बनाउन लगाउनुहोस् ।
- मुछेको माटाका डल्लालाई थिचेर वा बेलेर माटाको पाता बनाउन लगाउनुहोस् ।
- डल्लो माटालाई बेलेर माटाका पाता बनाउँदा सकेसम्म सबै ठाउँ बराबर हुनुपर्छ ।
- बेलिसकेपछि आफूलाई चाहिने (गोलो चारपाटे, बेलनाकार) आकारमा चक्कुले मिलाएर काट्नुपर्छ ।
- यसरी स्ल्याब तयार भइसकेपछि स्ल्याबमा पुस्तकको ११३, ११४ मा जस्तै गरेर बुट्टा कोर्न लगाउनुहोस् स्ल्याब एकआपसमा जोड्दै जानुहोस् ।
- (स्ल्याब बुट्टा कोरेर र नकोरिकन दुवै किसिमबाट बनाउन सकिन्छ ।)
- अनावश्यक भाग काट्नुहोस् । तयार भएका माटाका वस्तु हावा र घाम नभएको ठाउँमा सुक्न दिनुपर्छ ।
- तयार भएका सुकिसकेका माटाका वस्तुमा सेतो एक्रेलिक रङ पहिले लगाउनुहोस् र त्यो रङ सुकिसकेपछि मात्रै विभिन्न स्थानीय वा तयारी रङ प्रयोग गरी अझ आकर्षक बनाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

(क) माटाबाट ज्यामितीय आकारका वस्तुको नमुना बनाई समूहमा प्रदर्शन आयोजना गर्नुहोस् ।

(ख) चार समूहमा क्वाइल विधि र स्ल्याब विधिबाट माटाका विभिन्न केही नमुना अभ्यास गर्नुहोस् ।

चौधौ दिन : निर्माण कार्य (Construction)

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

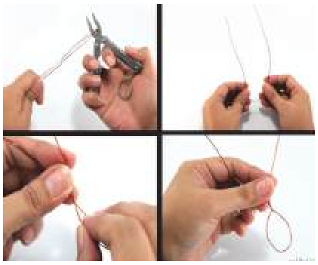
- तारका टुक्राहरू बङ्ग्याएर विभिन्न साधारण आकृतिहरू निर्माण गर्न
- ओरिगामीको सामान्य परिचय दिन र ओरिगामी बनाउन

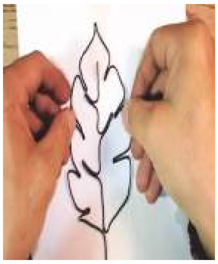
(ख) शैक्षणिक सामग्री

एल्युमिनियम वा तामाको तार वा मसिनो ढलान तार, तार झुकाउने उपकरण, तार कटर

क्रियाकलाप १ : सुरुआती क्रियाकलाप

- तलको चित्रमा कुन क्रियाकलाप देखाइएको छ ?
- के तपाईंले यस्तै कार्य गर्नुभएको छ ?
- यस्तै तरिकाले अन्य के कस्ता सामग्रीबाट अरू सामग्री निमार्ण गर्न सकिएला, साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।





Wire sculpture, एक किसिमको कला हो जुन तारबाट तयार गरिन्छ । तारबाट सिर्जना गरिने कुनै किसिमका आकृति, गहना, सजावटका सामग्रीहरू हो । तारको प्रयोग गरी मानव शरीरको अस्थिपञ्जर फलफूल, चराचुरुङ्गी, जनावर, रुख निर्माण गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप २

- विद्यार्थीलाई उनीहरूले तारबाट सिर्जना गर्न चाहेको वस्तुको रेखाचित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
- अब केही तार लिनुहोस् र त्यस चित्रमाथि तार राखी तार बङ्ग्याउने उपकरणको सहायताले आफ्नो चित्रअनुसार तारलाई बङ्ग्याउदै वा विद्यार्थीलाई तारबाट कस्ता किसिमका वस्तु निर्माण गर्ने हो, त्यसको चित्र हेर्दै तारबाट वस्तु निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।
- निर्माण गरिएका तारका वस्तुहरूलाई कुनै सतहमा उभ्याउनुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- यसो गर्दा सकेसम्म आफ्नो तार टुक्रा गर्न नपर्ने गरी एउटै तारलाई बङ्ग्याउदै पूरा गर्न कोसिस गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप ३

ओरिगामी

कागजलाई काटेर पट्याएर कुनै वस्तुको निर्माण गर्ने कार्यलाई ओरिगामी भनिन्छ । यो जापानी शब्द हो ।

- चित्रमा दिएअनुसार ओरिगामी प्रदर्शन गरेर देखाउँदै बनाउन लगाउनुहोस् ।

ओरिगामी

- सामुराइ हेलमेट तयार भइसकेपछि यहाँ दिइएको लिङ्कमा भएको https://www.youtube.com/watch?v=tkul5_Qg1Ck भिडिओ देखाउँदै ओरिगामी पद्धतिद्वारा उफ्रिने भ्यागुतो बनाउन लगाउनुहोस् ।

- यसको लागि हरियो रङ वा अन्य कुनै रङको कागज लिनुहोस् र भिडिओमा देखाए जस्तै प्रक्रिया दोहोर्‍याउनुहोस् ।
- भ्यागुतो बनिसकेपछि बाँकी रहेको हरियो कागजबाट कमलको पात तिन बनाउनुहोस्। अब भ्यागुतोलाई एक पातबाट अर्को पातमा उफार्दै विद्यार्थीलाई खेल्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

(अ) तारबाट एउटा फलफूलको आकृति तयार गर्नुहोस् ।
(आ) कागज पट्याएर एउटा चराको आकृति निर्माण गर्नुहोस् र साथी समूहका अवलोकन र पृष्ठपोषण आदानप्रदान गर्नुहोस् ।

पन्ध्रौं दिन

पुराना वस्तुहरू सङ्कलन गरी निमार्ण कार्य

(क) सिकाइ उपलब्धी/विशिष्ट उद्देश्य

(कागजका बट्टा, खेर फालिने वस्तुहरू सङ्कलन गरी तार, सिन्का, कागज, माटो, गुद, टेप आदिको प्रयोग गरी जोडेर विभिन्न सामग्री निर्माण गर्न

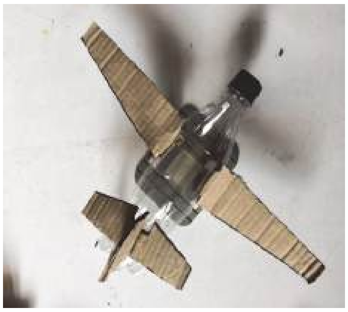
(कागजलाई काटेर वा च्यातेर कुनै वस्तुको नमुना निर्माण गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

- पुराना सामग्रीहरू (कागजका बट्टा, कार्डबोर्ड, बोटल, तार, सिन्का, कागज, माटो आदि)
- पेपर कटर, साइनपेन्, फेविकोल/गुद, टेप आदि

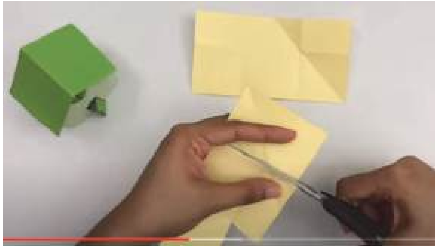
सिकाइ क्रियाकलाप १

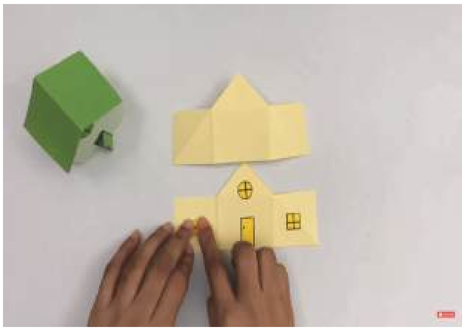
- सङ्कलित कागजका बट्टा, बोटल, बोटलका बिर्को, तार, टुथपिक, कार्डबोर्ड आदि खेर फालिने वस्तुबाट कुनै एक नमुना निर्माण कार्य प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई विद्यार्थी सङ्ख्याअनुसार चार वा पाँच समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई आआफ्नो समूहमा सङ्कलित सामग्रीहरू प्रयोग गरेर कुनै एक सामग्री जस्तैः प्लेन, हेलिकोप्टर, बस, ट्याक्सी आदिको नमुना सामग्री तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

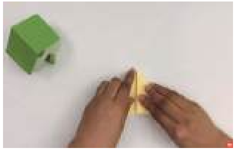


❖ क्रियाकलाप २

कागजलाई काटेर वा च्यातेर कागज तथा अन्य सङ्कलित सामग्रीबाट नमुना वस्तु निर्माण गर्नुहोस् ।







विद्यार्थीहरूलाई पहिलेकै समूहमा बसेर काम गर्न भन्नुहोस् ।

- प्रत्येक समूहलाई हाम्रो समुदायसँग सम्बन्धित विषयहरू जस्तै हाम्रो विद्यालय, हाम्रो गाउँघर, हाम्रो अस्पताल, हाम्रो बजार, हाम्रो पार्क आदि दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई निर्माण कार्य सुरुआत गर्न सहज होस् भन्नका लागि कागजको घर बनाउने तरिका बझ्नका लागि यो https://www.youtube.com/watch?v=zwR8YkKxSTo लिङ्क देखाउनुहोस् ।
- अब विद्यार्थीहरूलाई समूहमा आफूले पाएको विषयमा कल्पना गर्न दिनुहोस् र तिनीहरूलाई

चित्रण गर्न दिनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको रेखाचित्र घम मोडेलमा स्थानान्तरण गर्न दिनुहोस् । यसको लागि, तिनीहरूलाई खेर फालिने कागज बक्सहरू, तार, सिन्का, बोटल, कागज, माटो, गुद, टेप आदि वस्तुहरू सङ्कलन गरी आ आफ्नो समूहमा घम मोडेल निर्माण गर्न लगाउनुहोस ।

- अन्त्यमा यसरी प्रत्येक समूहबाट बनेको नमुनालाइ एकै ठाउमा राखी तल चित्रमा देखाए जस्तै गरी एउटा पूर्ण समाजको मोडेल बनाउनुहोस् र प्रदर्शन गर्नुहोस । विद्यार्थीलाई आआफ्नो नमुनाको बारेमा वर्णन पनि गर्न लगाउनुहोस् ।

नोटः विद्यार्थीका कामको शिक्षकले निरन्तर अवलोकन गरी सहजीकरण गर्नुहोस् र राम्रोसँग विविध सामग्री प्रयोग गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

(क) निर्माण कार्यका लागि के कस्ता वस्तुहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ तालिका तयार पार्नुहोस् ।
(ख) खेर गएका वस्तुहरूको प्रयोग गरेर कुनै एक नमुना निर्माण गर्न लगाउनुहोस् र कक्षाकोठा सजाउन लगाउनुहोस् ।

सोह्रौं दिन :

कला प्रदर्शनी

(क) विशिष्ट उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

(आफूले बनाएका सम्पूर्ण कामको प्रदर्शनी गर्न

(आफूले गरेका कामको चरण बताउन

(साथीले बनाएको कामको प्रशंसा गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

पहिलो दिनदेखि पन्ध्रौं दिनसम्मका सम्पूर्ण सिर्जनाहरू, मास्किङ टेप, डिस्पले बोर्ड

❖ क्रियाकलाप १ : पूर्व तयारी

- पहिलो दिनदेखि अहिलेसम्मका सम्पूर्ण कामहरू सङ्कलन गर्ने र ती कामहरूलाई कसरी प्रदर्शनमा राख्ने भनी छलफल र पूर्व तयारी गनुहोस् ।
- प्रदर्शनीमा अभिभावकहरूलाई पनि आमन्त्रित गर्नुहोस् । अभिभावकको सहभगिताबाट विद्यार्थीहरूको हौसला बढ्नुको साथै अभिभावकले पनि आफ्ना केटाकेटीका कामको प्रगति अवलोकन गर्ने अवसर प्राप्त गर्न सक्ने हुन्छ ।

❖ क्रियाकलाप २ : प्रदर्शनी आयोजना

- प्रदर्शनीमा विद्यार्थीहरूले अहिलेसम्म बनाएका सम्पूर्ण कामहरूबाट छनोट गरेर राख्नुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई समूहमा विभाजन गरी कक्षाकोठा वा विद्यालयको हलमा प्रदर्शनीको तयारी गर्न लगाउनुहोस् ।
- साथै प्रदर्शनीमा विद्यार्थीलाई के एल डब्लु चार्टअनुसार आफ्ना प्रत्येक कामको प्रगती अवस्था बताउन लगाउनुहोस् ।
- एकआपसमा साथी साथीले बनाएको कामको प्रशंसा गर्न लगाउनुहोस् ।
- केही अभिभावकलाई पनि आफ्नो कुरा राख्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा शिक्षकले विद्यार्थीका कामको प्रशंसा गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् । साथै सिर्जनशील कामको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुने कुरा पनि बताउनुहोस् ।

एकाइ १२ गायन र वादन

(क) परिचय

गाउने बजाउने र नाच्ने कलालाई सङ्गीत भनिन्छ । यस एकाइमा राष्ट्रिय गान, कक्षागत गीत, स्थानीय वा मातृभाषाको गीत, बालगीत, हार्मोनियम वा किबोर्डबाट निस्कने स्वरहरूको अभ्यास, विभिन्न स्थानीय बाजाहरूको पहिचान, ताली बजाउने र ताल वाद्य मादलमा बजाउने अभ्यास आदि विषयवस्तुहरू समावेश गरिएका छन् । यसमा समावेश गरिएका विषयवस्तुको सिकाइसहजीकरणका क्रममा विभिन्न व्यवहारकुशल सिप हासिल हुने गरी सिकाइ विधि र रणनीतिहरू समावेश गरिएका छन् । पाठयक्रमले तोकेका सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउन उत्प्रेरित गर्ने खालका सुरुआती सिकाइ क्रियाकलाप तथा ज्ञान, सिप र धारणा विकास हुने मुख्य सकाइ क्रियाकलाप र अन्त्यमा मजबुतीकरण क्रियाकलाप गराउन सकिने छ । यहाँ प्रस्तुत सिकाइ सामग्री, क्रियाकलाप र मूल्याङ्कन विधिबाहेक विद्यार्थीको रुचि, स्तर, क्षमता, उपलब्ध साधनस्रोत, स्थानीय परिवेश अनुकूल हुने गरी सिकाइ सहजीकरणका अन्य तौर तरिका पनि अवलम्बन गर्न सकिने छ । आवश्यकताअनुसार सकेसम्म शिक्षक आफैँले वा टोली नेतामार्फत सम्बन्धित क्रियाकलाप प्रदर्शन(I do), गर्दै अन्य विद्यार्थीहरूलाई सोहि निर्देशनबमोजिम शिक्षकसँगै अभ्यास (We do) , विद्यार्थीहरूद्वारा स्वतन्त्र प्रदर्शन र आत्ममूल्याङ्कन (You do) गरी तोकिएका सिपमा दक्ष बनाउने खालका सिकारु केन्द्रित विधिको प्रयोग गर्नुपर्छ । यस एकाइको सिकाइ सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा राष्ट्रगान, कक्षागत गीत र कुनै एक बालगीतलाई स्वरलय मिलाएर गाउने, हार्मोनियम/किबोर्डमा स्वर अभ्यास गर्ने र सिकेको गीतहरूमा लय मिलाई ताली बजाउन सक्ने सक्षमता विकास हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइद्वारा विद्यार्थीहरूले निम्न सिकाइ हासिल गर्ने छन् :

१. राष्ट्रिय गान र कक्षागत गीतलाई लय र ताल मिलाई समूहमा गाउन

२. पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका बालगीतमध्ये कुनै एक गीत समूहमा लय मिलाई गाउन

३. हार्मोनियम/किबोर्डबाट निस्कने स्वरको स्वर अभ्यास गर्न

४. स्थानीय बाजाको पहिचान गर्न

५. आफूले कक्षामा गाउन सिकेको गीतमा बज्ने कुनै एउटा ताललाई तालबाद्यमा बजाउन वा हातमा ताली दिएर सामान्य अभ्यास गर्न

(ग) पाठ्य वस्तुगत समय विभाजन

क्र.सं.	विषयवस्तु	पृष्ठ सङ्ख्या	अनुमानित कार्यघण्टा
१.	सङ्गीतको परिचय	२-४	१
२.	सात स्वर परिचय	४-६	१
३.	स्वर अभ्यास र सप्तक परिचय	६-८	१
४.	स्वर र अलङ्कार अभ्यास	८-१०	१
५.	ताली र मादल बजाउने अभ्यास	१०-१२	१
६.	राष्ट्रिय गान अभ्यास	१२-१५	१
७.	कक्षागत गीत अभ्यास	१५-१७	१
८.	बालगीत अभ्यास	१७-२०	१
९.	मातृभाषाको गीतमा गायन अभ्यास	२०-२३	१
१०.	स्थानीय बाजा	२३-२५	१

पहिलो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

सङ्गीतको परिचय दिन

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

१. कुनै सङ्गीत बाजाहरू जस्तै : मादल, हार्मोनियम, गितार, ढोलक, किबोर्ड, झ्याली आदि

२. गाउँदै गरेको, बाजाहरू बजाइरहेको र नाचिरहेको श्रव्य र दृश्य सामग्रीहरू

३. श्रव्य/दृश्य सामग्रीहरू बजाउन मिल्ने मोबाइल, टि.भी., कम्प्युटर आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप

(अ) सिकाइ सहजीकरणको पहिलो दिन सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई कक्षामा गीत गाउँदै स्वागत गर्नुहोस् ।

(आ) विद्यार्थीलाई निम्नानुसारका प्रश्न गर्नुहोस् ।

- के तपाईंलाई कुनै गीत गाउन आउँछ ?

- के तपाईँले सङ्गीत सुन्नु वा हेर्नुभएको छ ?
- तपाईँको टोल वा गाउँमा गाएको गीत, बजाएको बाजा वा नाचेको गीतका बारेमा केही बताउन सक्नुहुन्छ ?
- के तपाईँलाइ पनि नाच्न आउँछ ?

प्रश्नहरूको उत्तर दिँदा विद्यार्थी रमाउने छन् ।

त्यसपश्चात् उनीहरूलाई बजाउन, गाउन र नाच्न लगाउनुहोस । यसरी उनीहरूको सङ्गीतसम्बन्धी पूर्वज्ञानलाई आदनप्रदान गराउँदै विषयवस्तुको सुरुआत गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप १ : सङ्गीतको परिचय

(अ) विद्यार्थी भाइबहिनीहरूमध्ये कसैलाई गाउन मन पर्छ, कोही कुनै वाद्ययन्त्र बजाउन रहर गर्छन भने कसैलाइ नाच्न धेरै मन पर्छ । वास्तवमा उनीहरूलाई सङ्गीत मन पर्छ भनेर बुझ्न सकिन्छ । विद्यार्थीहरूलाई गाउने, बजाउने र नाच्ने कला नै सङ्गीत हो भन्ने जानकारी दिनुहोस् ।

(आ) मानिसहरूले गीत गुन्गुनाउँदै हिँडेको हामी सुनिरहन्छौँ र आफैँ पनि वेला वेलामा गुन्गुनाइरहेका हुन्छौँ । मेलापात, विवाह, जात्रा, उत्सव आदिमा गीतहरू गाइरहेका देख्छौँ । गीतसँगै मादल, ढोलक, हार्मोनियम, बाँसुरी आदि बाजा पनि बजेको सुन्न तथा देख्न सकिन्छ । गाउने, बजाउने सँगसँगै नाचिरहेको पनि देख्न सकिन्छ । गाउने, बजाउने र नाच्ने कार्य एकल वा समूहमा दुबै हुन सक्छ । सङ्गीतअन्तर्गत यिनै गाउने, बजाउने नृत्य तथा अभिनय गर्ने कला पर्छन् । सम्भव भएसम्म सङ्गीत भइरहेको श्रव्य/दृश्य सामग्री देखाउँदै सङ्गीतको परिचय दिनुहोस् ।

(इ) जसले स्वर, ताल र लय मिलाएर गाउँछ उसलाई गायक/गायिका भनिन्छ । जसले कुनै बाजा बजाउँछ उसलाई त्यो बाजाको वादक भनिन्छ, जस्तै : बाँसुरी वादक, हार्मोनियम वादक, मादल वादक, गितार वादक आदि । जो राम्रो नाच्न जान्छ उसलाई नृत्यकार भनिन्छ । हामीले राम्रो गीत गाउन, बाजा बजाउन र नृत्य गर्न सङ्गीतको निरन्तर अभ्यास गर्नुपर्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।

(ई) गीतको भाव, लय तथा तालमा नाँच्दा शारीरिक व्यायाम पनि हुने भएकाले शरीर स्वस्थ हुनुका साथै हँसिलो र फुर्तिलो भइन्छ भनी विद्यार्थीलाई सङ्गीत अभ्यास गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

(उ) पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ सङ्ख्या १२० को पहिलो अनुच्छेद विद्यार्थीलाई अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् र निम्न प्रश्नको उत्तर लेख्न भन्नुहोस् ।

१ सङ्गीत भनेको के हो ?

२. गाउँदा बजाउँदा हामीलाई किन रमाइलो लाग्छ ?

३. हामीले राम्रो गाउन, बजाउन र नाच्न के गर्नुपर्छ ?

४. नृत्य गर्नाले हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?

निचोड

विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) लाई आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरूलाई बुँदागत रूपमा बताउन भन्नुहोस् । उनीहरूले सिकेका कुराहरूप्रति सकारात्मक पृष्ठपोषण गर्दै आजको पाठको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

(अ) निम्न तालिका प्रयोग गरी स्वमूल्याङ्कन गराउनुहोस् ।

क्र.स.	क्रियाकलाप	मन पर्छ	मन पर्दैन	सिक्न चाहन्छु	सिक्न चाहन्न	सुझाव
१.	गीत गाउन					
२.	नृत्य गर्न					
३.	बाजा बजाउन					
४.	साथीहरूको बिचमा गायन, वादन र नृत्यको प्रस्तुति गर्न					

परियोजना कार्य

घरमा अभिभावक अथवा आफ्नो छरछिमेकमा कसैलाई लोक गीत गाउन लगाउनुहोस् । त्यस गीतको अनुभवको एक अनुच्छेद तयार गरी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् । यदि सो गीत गाउन सक्नुहुन्छ भने गाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

दोस्रो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

सात स्वरको परिचय बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

१. स्वर बजाउन मिल्ने बाजा जस्तै : हार्मोनियम वा किबोर्ड
२. सा रे ग म गाइरहेको अडियो/भिडियो सामग्री

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप

(अ) कुनै कविता वा बालगीत सुनाएर विद्यार्थीहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुहोस् । कुनै एक विद्यार्थीलाई पनि गीत सुनाउन लगाउनुहोस् । बाँकी विद्यार्थीलाई ध्यान दिएर सुन्ने र साथीले गाउँदा ताली बजाउन लगाएर उत्साहित वातावरण तयार गर्न मदत गर्नुहोस् ।

(आ) अघिल्लो पाठमा सिकेका विषयवस्तुबारे छोटो छलफल गर्नुहोस् ।

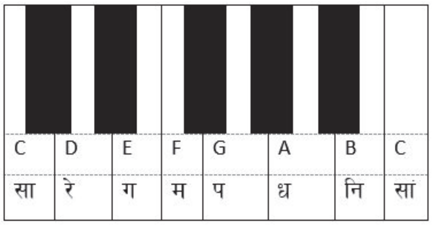
❖ क्रियाकलाप १ : सात स्वर परिचय

(अ) सङ्गीतमा सात शुद्ध स्वरहरू सा, रे, ग, म, प, ध, नि हुन्छन् भन्ने कुरा विद्यार्थीहरूलाई तलको चित्र न. १ मा देखाउँदै बताउनुहोस् ।

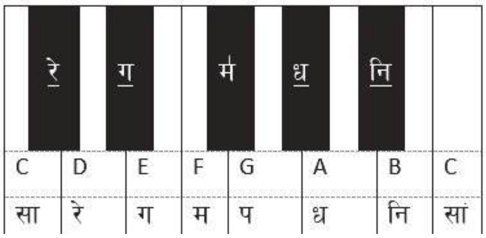
(आ) एक सप्तकभित्र अर्थात् एउटा सा देखि अर्को सां सम्म लहरै गन्दा जम्मा १२ स्वर हुन्छन् भनी तलको चित्र न. २ मा देखाउँदै बताउनुहोस् ।

(इ) जब स्वरहरू आफ्नो प्रमुख स्थानबाट आधास्वर तल वा माथि हुन्छन् तिनीहरूलाई विकृत स्वर भनिन्छ । शुद्ध स्वरहरू बाहेक पाँच विकृत स्वरहरू चित्रमा देखाउँदै चिनाउँनुहोस् । रे, ग, ध, नि स्वर शुद्ध स्थानबाट आधा स्वर तल हुँदा कोमल विकृत हुन्छन् भने म स्वर आफ्नो स्थानबाट आधा माथि हुँदा तीव्र विकृत हुन्छ ।

(ई) यहा हामी सात शुद्ध स्वरहरूमा सा रे ग म अभ्यास गर्ने छौँ । आफूले हार्मोनियम/किबोर्डमा शुद्ध स्वरहरू बजाउँदै र गाउँदै देखाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई पनि सँगसँगै गाउँन लगाउनुहोस् ।



चित्र न. : १ शुद्ध स्वरहरू



चित्र न. : २ शुद्ध र विकृत स्वरहरू

❖ क्रियाकलाप ४ : निचोड

विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) लाई आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुलाई बुँदागत रूपमा बताउन भन्नुहोस । उनीहरूले सिकेका कुराहरूप्रति सकारात्मक

पृष्ठपोषण गर्दै आजको पाठको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

(अ) तल दिइएका शब्दहरूमध्ये उपयुक्त शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

सात, बाह्र, चार, एउटा, कोमल, तीव्र, रेगधनि, मं', प, सा

१. एउटा सा देखि अर्को सा सम्म लहरै गन्दा ....स्वर हुन्छन् ।

२. सङ्गीतमा मुख्य ....स्वर हुन्छन् ।

३. कोमल स्वरहरू .... छन् ।

४. तीव्र स्वर ....हुन्छ ।

५. स्वरको मुनि तेर्सो धर्को दिँदा .... स्वर हुन्छ ।

६. स्वरको माथि ठाडो धर्को दिँदा ....स्वर हुन्छ ।

७. कोमल स्वरहरू ....हुन् ।

(आ) कुन स्वर पश्चात् कुन स्वर आउँछ जोडा मिलाउनुहोस् :

सा	ग
ग	ध
प	रे
ध	प
म	म
रे	नि

(इ) निम्न प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१. सात स्वर कुन कुन हुन् ?

२. स्वरलाई कोमल बनाउन के गर्नुपर्छ ?

३. तीव्र स्वर कसरी लेखिन्छ ?

४. एउटा सा देखि अर्को सां सम्म जम्मा कति स्वर हुन्छन् ?

तेस्रो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

(अ) स्वर अभ्यास गर्न
(आ) सप्तक परिचय बताउन

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

१. स्वर चिनाउन वा देखाउन मिल्ने कुनै एउटा साङ्गीतिक वाद्ययन्त्र, जस्तै : हार्मोनियम, किबोर्ड
२. सात स्वरहरूको गायन, वादन भइरहेको अडियो/भिडियो क्लिपहरू

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप

(अ) चुट्किला, लघुकथा वा कुनै उत्प्रेरणात्मक भनाइ सुनाएर विद्यार्थीको ध्यान आकर्षण गर्नुहोस् ।
(आ) अघिल्लो पाठमा सिकाइएको विषयवस्तुबारे छोटो छलफल गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप १ : स्वर अभ्यास — ३० मिनेट

हामीले राम्रो गायन/वादन गर्नका लागि नियमित स्वर अभ्यास गर्नुपर्छ भन्ने कुरा विद्यार्थीहरूलाई बताउनुहोस् । सात स्वरहरूको दैनिक अभ्यासले हाम्रो आवाज मिठो र सुरिलो हुन्छ । स्वर अभ्यास निम्नलिखित प्रकारले गराउनुहोस् :

(अ) सर्वप्रथम हार्मोनियम/किबोर्डमा मध्य सप्तकको 'सा' स्वर बजाउनुहोस् । बजिरहेको आवाजलाई ध्यान दिएर आफूले सुन्दै विद्यार्थीहरूलाई पनि सुनाउनुहोस् ।

(आ) अब गहिरो सास लिएर 'सा' उच्चारण गर्दै हार्मोनियम/किबोर्डको आवाजसँग आफ्नो

आवाज मिलाउने प्रयास गर्नुहोस् । यो अभ्यास केहीबेरसम्म विद्यार्थीहरूलाई गराउनुहोस् । 'सा' स्वरको अभ्यासले अरू स्वरहरूको स्थान थाहा पाउन मदत मिल्छ ।

(इ) त्यसपछि चल्ती ताल मध्य गतिमा सा देखि अर्को सां सम्म आरोह क्रममा स्वरहरू बजाउनुहोस्, सा रे ग म प ध नि सां । अवरोह क्रममा बजाउँदै सुरु गरेको सा स्वरमा फर्किनुहोस्, सां नि ध प म ग रे सा । सात स्वरहरूको आरोह र अवरोह बजाउँदै विद्यार्थीहरूलाई सँगसँगै गाउन भन्नुहोस् ।

आरोह - सा रे ग म प ध नि सां

अवरोह- सां नि ध प म ग रे सा

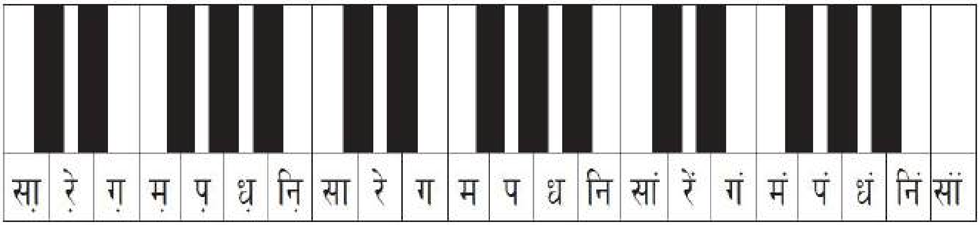
(ई) गायनका लागि यो अभ्यास नियमित गर्नुपर्छ र अभ्यास गर्दा बजिरहेको सुर बाजाको ध्वनीसँग आफ्नो आवाज एकरूप हुनुपर्छ भन्दै गाउदैं देखाउनुहोस् ।

(उ) स्वर अभ्यास गर्दा सबै विद्यार्थीहरूको स्वर एकसाथ मिल्छ भन्ने हुँदैन समय लाग्छ । धैर्यपूर्वक आनन्दित भएर अभ्यास गर्नुपर्छ । प्रत्येक स्वरमा बराबर समय रोकिँदै लयमा गाउने प्रयास गर्नुपर्छ । हरेक स्वरमा बिस्तारै ताली बजाउँदै स्वरसँग लय मिलाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : सप्तक परिचय

सात स्वरहरूको समूह सप्तक हो भनी सप्तकको परिचय दिनुहोस् । हामीले प्रायः स्वर अभ्यास मध्य सप्तकमा गर्छौं । मध्य सप्तकभन्दा तलको सप्तकलाई मन्द्र सप्तक भनिन्छ भने माथिको सप्तकलाई तार सप्तक भनिन्छ भनी उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

यदि स्वरहरूको मुनि थोप्लो दिइएको छ भने ती मन्द्र सप्तकका स्वर हुन्छन् र स्वरहरूको माथि थोप्लो दिइएमा तार सप्तकका स्वर हुन्छन् भनी जानकारी दिनुहोस् । मध्य सप्तकका स्वरहरूमा थोप्लो दिएको हुँदैन । भनी उदाहरणसहित बताउनुहोस् । हारमोनियम वा किर्बोडमा मन्द्र, मध्य र तार सप्तकको स्वर बजाएर सुनाउनुहोस् ।



तार सप्तक - सां रें गं मं पं धं निं

वाद्ययन्त्र नभएमा तलको चित्र देखाएर विद्यार्थीहरूलाइ सप्तकको जानकारी गराउनुहोस् । हामीले स्वर अभ्यास गरेको मध्य सप्तकलाई केन्द्रित गरी मन्द्र र तार सप्तक देखाउनुहोस् ।

मन्द्र सप्तक **मध्य सप्तक** **तार सप्तक**

❖ क्रियाकलाप ४ : निचोड

विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) लाई आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरूलाई बुँदागत रूपमा बताउन भन्नुहोस् । उनीहरूले सिकेका कुराहरूप्रति सकारात्मक पृष्ठपोषण गर्दै आजको पाठको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

(अ) निम्नलिखित प्रश्नको माध्यमबाट यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेको ज्ञानलाइ मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

१. हामीले राम्रो गाउनका लागि के गर्नुपर्छ ?

२. स्वर अभ्यास गर्दा प्रयोग गरेको सुर बाजाको नाम के हो ?

३. कुन स्वरबाट अभ्यास सुरु गर्नुपर्छ ?

४. सप्तक भनेको के हो ? प्रायः कुन सप्तकमा नियमित अभ्यास गरिन्छ ?

५. स्वरहरूको मुनि थोप्लो छ भने कुन सप्तकको स्वर हुन्छ ?

६. माथि थोप्लो भएका स्वरहरू कुन सप्तकका हुन्छन् ?

(आ) निम्न तालिका प्रयोग गरी स्वमूल्याङ्कन गराउनुहोस् :

क्र.सं.	क्रियाकलाप	सक्छु	सक्दिन	अलि अलि सक्छु	शिक्षक वा साथीको सहयोगमा मात्र सक्छु
१.	कक्षामा सबैसँग मिलेर सा रे ग म अभ्यास गर्न				
२.	घरमा एक्लै बसेर सा रे ग म अभ्यास गर्न				
३.	कक्षाकोठामा अगाडि उभिएर साथीहरूको बिचमा सा रे ग म अभ्यास गर्न				
४.	कक्षाकोठामा अगाडि उभिएर साथीहरूको बिचमा कक्षागत गीत गाउन				

चौथो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

स्वर र अलङ्कार अभ्यास गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

१. स्वर सुनाउन वा देखाउन मिल्ने कुनै एउटा साङ्गितिक वाद्ययन्त्र, जस्तै : हार्मोनियम, किबोर्ड
२. सात स्वरहरूको गायन, वादन भइरहेको अडियो/भिडियो क्लिपहरू

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप

(अ) विद्यार्थीहरूको ध्यानआकर्षण गराउनका लागि एक जना विद्यार्थीलाई आफूलाइ मन पर्ने गीत उभिएर सुनाउन भन्नुहोस् ।

(आ) तेस्रो दिनको पाठमा सिकिसकेको स्वर अभ्यासको बारेमा के कति सम्झना रहेछ विद्यार्थीहरूलाइ सोध्नुहोस् । स्वर अभ्यास जानिसकेपछि अलङ्कार अभ्यास सहज हुनाले पूर्व पाठलाइ याद गराउँदै विषयवस्तुको सुरुआत गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप १ : स्वर र अलङ्कार अभ्यास

एकभन्दा धेरै स्वरहरूको एक निश्चित स्वर समूह बनाएर आरोह तथा अवरोह अभ्यास गर्नुलाई अलङ्कार अभ्यास भनिन्छ । स्वर अभ्यास र अलङ्कार अभ्यास मिल्दोजुल्दो हुन्छ । अलङ्कार अनेकौँ बन्न सक्छन् । सँगसङ्गीत शिक्षकले सजिलै अलङ्कार सिजना गर्न सक्छन् । यहाँ लेखिएका बाहेक अरू पनि अलङ्कारहरूको अभ्यास गराउन सकिन्छ । स्वर तथा अलङ्कार अभ्याससम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री विद्यार्थीहरूलाई सुनाउने/देखाउने प्रयास गर्नुहोस् । नियमित अलङ्कार अभ्यासले गायन वादनमा परिपक्कता आउने भएकाले सुरताल सिक्न सजिलो हुन्छ ।

(अ) स्वर अभ्यासको आरोह अवरोहमा एउटा मात्रै स्वरको गायन वादन गरेका थियौँ भने अलङ्कार अभ्यासमा दुई, तीन वा चार स्वरहरू गाउने छौँ भन्ने कुरा विद्यार्थीलाई बताउनुहोस् ।

(आ) अलङ्कार अभ्यास गर्दा प्रत्येक स्वर समूहमा ताली बजाउँदै स्वर र ताल मिलाउने प्रयास गराउनुहोस् । सुर बाजा उपलब्ध भएको अवस्थामा सो प्रयोग गर्न वा नभएको अवस्थामा आफूले गाएर सुनाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई पछ्याउन लगाउनुहोस् ।

(इ) अलङ्कार गाउँदा नानीबाबुहरू रमाउने छन् । यसरी नै रमाइलो वातावरणमा निम्नलिखित अलङ्कारहरूको अभ्यास गराउनुहोस् :

आरोह : सासा रेरे गग मम पप धध निनि सांसां
अवरोह : सांसां निनि धध पप मम गग रेरे सासा

आरोह : सारे रेग गम मप पध धनि निसां
अवरोह : सांनि निध धप पम मग गरे रेसा

आरोह : सारेग रेगम गमप मपध पधनि धनिसां
अवरोह : सांनिध निधप धपम पमग मगरे गरेसा

क्रियाकलाप : निचोड

विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) लाई आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरूलाई बुँदागत रूपमा बताउन भन्नुहोस् । उनीहरूले सिकेका कुराहरूप्रति सकारात्मक पृष्ठपोषण गर्दै आजको पाठको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

(अ) निम्नलिखित प्रश्नहलाई माध्यम बनाउँदै यस पाठमा विद्यार्थीहरूले हासिल गरेको सिकाइलाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

१. अलङ्कार अभ्यास भनेको के हो ?

२. सङ्गीतमा अलङ्कार भनेको के हो ?

३. अलङ्कार अभ्यास किन गरिन्छ ?

(आ) कुनपछि कुन स्वर समूह आउँछ जोडा मिलाउनुहोस् :

सा ग	ध सां
ग प	रे म
प नि	म ध

(इ) सिकाइसकेको कुनै अलङ्कार विद्यार्थीलाई अलग अलग गाउन लगाएर पनि मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

पाँचौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

(अ) कक्षामा सिकेका गीतमा लय मिलाएर ताली बजाउन
(आ) मादलमा ख्याली र झ्याउरे ताल बजाउन

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

१. बाद्य यन्त्र मादल
२. सम्भव भएसम्म मादलमा बोलहरू बजाउँदै गरेको श्रव्य/दृश्य सामग्रीहरू

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप

(अ) हामी सबैका लागि ताली सामान्य क्रियाकलाप हो । राम्रो कार्यको प्रसंशास्वरूप पनि ताली बजाउने गरिन्छ । विद्यार्थीलाई कक्षाकोठा घन्किने गरी ताली बजाउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीसँग रमाउँदै केहीबेर ताली बजाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप १ : ताली बजाउने अभ्यास ।

सामान्य रूपमा बजाउने तालीभन्दा गीतसङ्गीतको साथमा बज्ने ताली फरक हुन्छ । गीत सङ्गीतमा बज्ने ताली एक समान लयमा हुनुपर्छ अर्थात् कुनै वेला छिटो वा ढिलो हुनुहुँदैन । सङ्गीतमा ताली बजाउनु भन्नुको मतलब ताल मिलाउनु हो । कुनै पनि गीत गाउँदा वा बाजा बजाउँदा हात वा खुट्टाले ताल दिइरहेका हुन्छन् । त्यही ताल दिने प्रक्रिया सिकाउनका लागि विद्यार्थीलाई ताली बजाउन तालमा अभ्यास गराइएको हो ।

(अ) विद्यार्थीलाई एक सेकेन्डमा एक वा दुई पटक मात्र ताली बजाउँदै एक समान लयमा ताली बजाउन सिकाउनुहोस् । समान लय बनाएर ताली बजाउँदा सबैको ताली छरपस्ट नभएर एकसाथ सुनिने छ ।

(आ) समान लयमा ताली बजाउने अभ्यास समूहमा र एक्लाएक्लै पनि गराउनुहोस् ।

(इ) आफूले ख्याली वा झ्याउरे तालमा मादल बजाइदिनुहोस् वा जान्ने व्यक्तिलाइ बजाउन लगाई विद्यार्थीहरूलाई मादलको तालमा ताली बजाउन लगाउनुहोस् ।

(ई) कुनै सजिलो लोकगीत गाएर वा बजाइदिएर गीतसँगै ताली बजाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : मादल बजाउने अभ्यास

नेपाली लोक सङ्गीतमा सबैभन्दा धेरै प्रयोग हुने ताल बाजा मादल नै हो । मादल बजाउने अभ्यास गर्नको लागि सर्वप्रथम मादलको कुन भागमा र कसरी बजाउँदा कुन बोल निस्कन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउनुपर्छ र त्यहीँअनुसार अभ्यास गर्नु/गराउनुपर्छ । घिन्, ना, ताङ, फत्, धीम्, झ्याम्, ताम्, ति आदि मादल बजाउँदा निस्कने बोलहरू हुन । अभ्यासद्वारा मादलका बोलहरू बजाउन जानेपछि मात्रै ख्याली, झ्याउरे आदि मादलका तालहरू बजाउन सकिन्छ । मादल बजाउने अभ्यास गराउँदा राम्रोसँग मादल बजाउन र सिकाउन जानेको व्यक्तिद्वारा मात्र गराउनुपर्छ ।

(अ) घिन्/धीम्/घिं : यी बोलहरू मादलको सानो भागतिर छोपी ठुलो भागतिर बजाउँदा निस्कन्छन् । पहिला आफूले बजाएर देखाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई छुट्टाछुट्टै मादलमा बजाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

(आ) ना : यो बोल मादलको सानो भागतिर बजाउँदा निस्कन्छ । पहिला आफूले बजाएर देखाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई छुट्टाछुट्टै अभ्यास गराउनुहोस् ।

(इ) ताङ/ताम्/ता : यी बोलहरू मादलको ठुलो भागतिर छोपी सानो भागतिर बजाउँदा निस्कन्छन् । पहिला आफूले बजाएर देखाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई एक्लाएक्लै मादल बजाउने अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

(ई) फत् : मादलको दुवैपट्टि एकैसाथ थप्का लगाउँदा यो बोल निस्कन्छ । पहिला आफूले बजाएर देखाउनुहोस् र विद्याथीहरूलाई छुट्टाछुट्टै मादलमा बजाउन लगाएर सिकाउनुहोस् ।

यहाँ उल्लेखित मादलका बोलहरू निकाल्न जानिसकेपछि मादलको प्रसिद्ध ताल 'ख्याली' बजाउन सकिन्छ । यस तालमा तल उल्लेखित विभिन्न बोलहरू प्रयोग हुन्छन् ।

बोल १-

१	२	३	४	५	६	७	८
घिन्	नाती	फत्	घिन्ताङ	घिन्	नाती	फत्	घिन्ताङ
ताली				ताली			
x				x			

बोल २-

१	२	३	४	५	६	७	८
घीन्	~	ताङ्	~	फत्	~	झ्यां	~
ताली				ताली			
x				x			

(उ) ख्याली ताल बजाउँदा पहिलो मात्रा र पाँचौँ मात्रामा ताली बजाइन्छ । तालीलाई गुणन (x) चिह्नले दर्साइन्छ ।

झ्याउरे ताल

१	२	३	४	५	६
घीन्	~	ती	ना	घी	ना
ताली			ताली		
x			x		

❖ क्रियाकलाप ३ : निचोड

विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) लाई आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुलाई बुँदागत रूपमा बताउन भन्नुहोस् । उनीहरूले सिकेका कुराप्रति सकारात्मक पृष्ठपोषण गर्दै आजको पाठको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

(अ) निम्नलिखित प्रश्नका माध्यमद्वारा यस पाठमा विद्यार्थीले हासिल गरेका सिकाइलाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

१. गीत सङ्गीतमा ताली किन बजाइन्छ ?

२. कुनै दुईओटा तालबाद्यको नाम भन्नुहोस् ।

३. लोकसङ्गीतमा सबैभन्दा धेरै प्रयोग हुने तालबाजा कुन हो ?

४. मादल बजाउँदा निस्कने बोल के के हुन् ?

(आ) मादलमा सिकाएको बोल पालैपालो बजाउन लगाएर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

छैटौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

राष्ट्रिय गान समूहमा वा एकल गाउन

(ख) सिकाइ सामग्री

१. राष्ट्रिय गान गाएको अडियो/भिडियो क्लिप
२. अडियो/भिडियो बजाउन मिल्ने मोबाइल, कम्प्युटर आदि ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

❖ **क्रियाकलाप १ : सुरूआती क्रियाकलाप**

(अ) कक्षामा विद्यार्थीमध्ये 'गीत सुनाउन चाहान्छु' भन्ने कुनै एक जना विद्यार्थीलाई उभिएर कुनै गीत गाउन भन्नुहोस्। बाँकी विद्यार्थीलाई ध्यान दिएर सुन्ने र साथीले गाइसकेपछि ताली बजाउन लगाएर उत्साहित गराउनुहोस् ।

(आ) आजको पाठको विषयवस्तु र गरिने क्रियाकलापका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।

❖ **क्रियाकलाप २ : राष्ट्रिय गान अभ्यास**

(अ) सर्वप्रथम राष्ट्रगान आफूले गाएर सुनाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाइ सँगसँगै नगाई ध्यान दिएर सुन्न भन्नुहोस् । राष्ट्रगानसँग मिल्ने गरी ताली बजाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

(इ) सुनाउने र ताली बजाउने अभ्यासपछि विद्यार्थीलाइ सँगसँगै गाउन भन्नुहोस् ।

(ई) राष्ट्रगानको अडियो/भिडियो उपलब्ध भएसम्म विद्यार्थीहरूलाई सुनाउनुहोस् । संभव भएसम्म तल दिइएको स्वरलिपि हार्मोनियम/किबोर्डमा बजाउँदै गाउनुभयो भने राष्ट्रगान अभ्यास प्रभावकारी हुने छ ।

(उ) राष्ट्रगानसँग छ मात्राको झ्याउरे ताल बजाइएको छ । ताली बजाउने स्थान तल स्वरलिपिमा x चिह्न लेखिएको ठाउँमा हुन्छ । आफूले ताली बजाउँदै देखाउनुहोस् ।

(ऊ) राष्ट्रगान सधैँ उभिएर गाउनुपर्छ भन्ने कुरा विद्यार्थीहरूलाई बताउनुहोस्। उनीहरूलाई समूहमा मात्रै नभएर एक्लाएक्लै पनि गाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

सयौँ थुँगा फूलका हामी, एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भई फैलिएका, मेची महाकाली ।
प्रकृतिका कोटि कोटि सम्पदाको आँचल
वीरहरूका रगतले स्वतन्त्र र अटल ।
ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि, तराई, पहाड, हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल ।
बहुलजाति, भाषा, धर्म, संस्कृति छन् विशाल
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो, जय जय नेपाल ॥

ग - रे	सा - नि	सा - ग	म - प	ग - रे	सा - नि	सा - नि	प - -
स ऽ यौं	थुँ ऽ गा	फू ल का	हा ऽ मी	ए उ टै	मा ऽ ला	ने ऽ पा	ली ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x	x	x
ग - म	प - नि	सा - ग	म- प	ग - रे	सा रे नि	सा - -	सा - -
सा ऽ र्व	भौ म भै	फै ऽ लि	ए ऽ का	मे ऽ ची	म ऽ हा	का ऽ ऽ	ली ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x	x	x
प - प	सा - सा	नि सा नि	प - प	सा - सा	प - म	ग - सा	म - -
प्र ऽ कृ	ति ऽ का	को ऽ टी	को ऽ टी	सम् ऽ प	दा ऽ को	आँ ऽ च	ल ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x	x	x
प म ग	म ग सा	ग सा नि	सा नि प	सा - प	म - सा	ग - ग	ग - -
वी ऽर ह	रु ऽ का	र ऽ ग	त ऽ ले	स्व ऽ तं	त्र ऽ र	अ ऽ ट	ल ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x	x	x
ग - रे	सा - नि	सा - ग	म - प	ग - रे	सा - नि	सा - नि	प - -
ज्ञा ऽ न	भू ऽ मि	शा न् ति	भू ऽ मि	त ऽ राई	प ऽ हाड	हि ऽ मा	ल ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x	x	x
ग - म	प - नि	सा - ग	म - प	ग - रे	सा रे नि	सा - सा	सा - -
अ ऽ खन्	ड ऽ यो	प्या ऽ रो	हा ऽ म्रो	मा ऽ तृ	भू ऽ मि	ने ऽ पा	ल ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x	x	x
प - प	सा - सा	नि सा नि	प - प	सा - सा	प - म	ग- सा	म - -
ब ऽ हुल्	जा ऽ ति	भा ऽ षा	ध ऽ र्म	स ऽस् कृ	ति ऽ छन्	वि ऽ शा	ल ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x	x	x
प म ग	म ग सा	ग सा नि	सा नि प	सा - सा	प - प	म - -	ग - सा
अ ऽ ग्र	गा ऽ मी	रा ऽ ष्ट्र	हा ऽ म्रो	ज ऽ य	ज ऽ य	ने ऽ ऽ	पा ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x	x	x
ग - -	- -						
ल ऽ ऽ	ऽ ऽ ऽ						
x	x						

G minor नोट (प स्वर लाई सा) आधार मानेर बजाउँदै गाउने

ताल - झ्याउरे, मात्रा - ६, गन्ती - २, लय - चल्ती चाल

❖ क्रियाकलाप ३ : निचोड

विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) लाई आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरूलाई बुँदागत रूपमा बताउन भन्नुहोस् । उनीहरूले सिकेका कुराहरू प्रति सकारात्मक पृष्ठपोषण गर्दै आजको पाठको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

(अ) विद्यार्थीहरूलाई कक्षाकोठामा पालैपालो अगाडी बोलाई राष्ट्रगानको एकल प्रस्तुति गर्न लगाई मुल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

सातौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

कक्षागत गीत गाउन

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

१. कक्षागत गीत लेखिएको चार्ट पेपर
२. कक्षागत गीत गाएको अडियो/भिडियो (श्रव्य/दृश्य) सामग्री
३. मोबाइल, कम्प्युटर आदि जसमा कक्षागत गीत बजाउन मिल्ने होस् ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप

(अ) अघिल्लो पाठमा सिकाइएको क्रियाकलापबारे केहीबेर छलफल गर्नुहोस् ।
(आ) झ्याउरे (चल्ती चाल) तालमा सबै विद्यार्थीहरूलाई ताली बजाउन लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप १ : कक्षागत गीत अभ्यास

(अ) कक्षागत गीत एसेब्ली (प्रार्थना) पछि कक्षाकोठामा प्रवेश गरिसकेपछि आआफ्नो ठाउँबाट उभिएर गाउने गीत हो भनेर निर्देशन दिनुहोस् ।

(आ) कक्षागत गीतको अडियो विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई सुनाउनुहोस् । सुरुमा २-४ पटक ध्यानदिएर सुन्न मात्रै भन्नुहोस् । अडियो उपलब्ध नभए आफूले गाएर सुनाउनुहोस् । यसो गर्दा उनीहरूलाई गीतको भाका याद हुन्छ ।

(आ) बजिरहेको कक्षागत गीतसँग लय मिलाउँदै ताली बजाउने अभ्यास केहीबेर गराउनुहोस् । त्यसपछि अडियो सुन्दै सँगसँगै ताली दिँदै गाउन भन्नुहोस् ।

(इ) विद्यार्थी भाइबहिनीहरूको सिकाइ प्रभावकारी बनाउनका लागि हार्मोनियम/किबोर्डमा

तल दिइएको कक्षागत गीतको स्वरलिपि बजाउँदै अभ्यास गराउनुहोस् ।

(ई) कक्षागत गीतमा ६ मात्राको झ्याउरे ताल बजाइएको जानकारी दिनुहोस् । तल स्वरलिपिमा x चिह्नको ताली बजाउने स्थान लेखिएको ठाउँ हुन्छ, आफूले ताली बजाउँदै देखाउनुहोस् ।

(उ) सुरुमा समूहमा गायन अभ्यास गराउनुहोस् । त्यसपछि एक्लाएक्लै गाउने अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।

(बिहानीका झुल्के घाम, हामी बाबु नानी) २

देख्दा साना साना तर (उज्यालाका खानी) ३

हा....हा...हा....हा....हा....हा...हा...हा

ला...ला...ला...ला...ला...ला...ला...ला

(हिमाल पहाड मधेस तराई, जताजतै खुली) २

देशका लागि एक भै हामी (बस्छौँ मिलीजुली) ३

(अहिले पनि वीर हौँ हामी, वीर हौँ भोलि पनि) २

संसारलाई चिनाउने छौँ (नेपाली नै भनी) ३

हा....हा...हा....हा....हा....हा...हा...हा

ला...ला...ला...ला...ला...ला...ला...ला

(सुस्त सुस्त ज्योति अझै चढ्दै गए जस्तो) २

बढ्छौँ हामी कोपिला ती (बढ्दै गए जस्तो) ३

(अहिले पनि ज्ञानी हामी भोलि पनि ज्ञानी) २

आफ्नो काम आफैँ गर्ने (हाम्रो राम्रो बानी) ३

गमप ग - - मपध म - - पधनि प- - पधनि सां - -

रचनाकार : डा कृष्णहरि बराल

सङ्गीतकार : प्राज्ञ प्रदीप बम्जन

स्थायी-							
ग - म	ध ध प	प - म	ग - सा	ग - म	ध ध प	मं - प	- - -
वि ऽ हा	नी ऽ का	झु ल् के	घा ऽ म	हा ऽ मी	बा ऽ बु	ना ऽ नी	ऽ ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x	x	x
नि - नि	नि - ध	सां - नि	प मं प	ग - म	प - नि	नि - सां	- - -
दे ऽ ख्दा	सा ऽ ना	सा ऽ ना	त ऽ र	उ ऽ ज्या	ला ऽ का	खा ऽ नी	ऽ ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x	x	x
सा - -	प - -	म - -	ग - -	रे ग म	म - म	- ध -	प - -
हा ऽ ऽ	हा ऽ ऽ	हा ऽ ऽ	हा ऽ ऽ	हा ऽ ऽ	हा ऽ ऽ	हा ऽ ऽ	हा ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x	x	x
ध - -	म - -	प - -	रे - -	प म ग	रे नि रे	सा - -	सा - -
ला ऽ ऽ	ला ऽ ऽ	ला ऽ ऽ	ला ऽ ऽ	ला ऽ ऽ	ला ऽ ऽ	ला ऽ ऽ	ला ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x	x	x
अन्तरा-							
सां - सां	नि - नि	ध - ध	प - प	ग - म	नि - ध	मं - प	- - -
हि ऽ माल	प ऽ हाड	म ऽ धेस	त रा ई	ज ऽ ता	ज ऽ तै	फू ऽ ली	ऽ ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x	x	x
नि - नि	नि - ध	सां - नि	प मं प	ग - म	प - नि	नि - सां	- - -
दे श का	ला ऽ गि	ए क भै	हा ऽ मी	ब ऽ स्छौं	मि ऽ ली	जु ऽ ली	ऽ ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x	x	x
सां - सां	नि - नि	ध - ध	प - प	ग - म	नि - ध	मं - प	- - -
अ हि ले	प ऽ नि	वीर ऽ हौं	हा ऽ मी	वीर ऽ हौं	भो ऽ लि	प ऽ नि	ऽ ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x	x	x
नि - नि	नि - ध	सां - नि	प मं प	ग - म	प - नि	नि - सां	- - -
सन् ऽ सा	र ऽ लाई	चि ऽ नाउँ	ने ऽ छौं	ने ऽ पा	ली ऽ नै	भ ऽ नी	ऽ ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x	x	x
सा - -	प - -	म - -	ग - -	रे ग म	म - म	- ध -	प - -
हा ऽ ऽ	हा ऽ ऽ	हा ऽ ऽ	हा ऽ ऽ	हा ऽ ऽ	हा ऽ ऽ	हा ऽ ऽ	हा ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x	x	x
ध - -	म - -	प - -	रे - -	प म ग	रे नि रे	सा - -	सा - -
ला ऽ ऽ	ला ऽ ऽ	ला ऽ ऽ	ला ऽ ऽ	ला ऽ ऽ	ला ऽ ऽ	ला ऽ ऽ	ला ऽ ऽ
बाँकी सबै उस्तैगरि गाउँने ।							
अन्त्यमा -							
ग म प	ग - -	म प ध	म - -	प ध नि	प - -	प ध नि	सां - -
x	x	x	x	x	x	x	x

❖ क्रियाकलाप ३ : निचोड

विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) लाई आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरूलाई बुँदागत रूपमा बताउन भन्नुहोस् । उनीहरूले जानेका कुराहरूप्रति सकारात्मक पृष्ठपोषण गर्दै आजको पाठको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

(अ) विद्यार्थीहरूलाई कक्षाकोठामा पालैपालो अगाडी बोलाई कक्षागत गीतको एकल प्रस्तुति गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस ।

(आ) यस पाठमा विद्यार्थीहरूले हासिल गरेको सिकाइलाइ निम्नलिखित प्रश्नको माध्यमबाट मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

१. कक्षा ४ को कक्षागत गीत कति मात्राको कुन तालमा गाइन्छ ?

२. कक्षागत गीत विद्यालयमा कति वेला गाइन्छ ?

आठौँ दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

बालगीत गाउन

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

१. बालगीत गाएको अडियो/भिडियो (श्रव्य/दृश्य) सामग्री

२. कुनै एक लोकप्रिय बालगीतको शब्द र स्वरलिपि

३. बालगीत बजाउन मोबाइल वा कम्प्युटर आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप

(अ) कुनै कविता वा बालगीत सुनाएर विद्यार्थीहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुहोस् । गीत सुनाउन चाहाने कुनै एक विद्यार्थीलाई पनि अवसर दिनुहोस् ।

(आ) अघिल्लो पाठमा सिकेको विषयवस्तुबारे छोटो छलफल गरि केहीबेर अभ्यास गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप १ : बालगीत अभ्यास

(अ) कुनै एउटा बालगीत गाएर विद्यार्थीहरूलाई बालगीतका बारेमा बताउनुहोस् ।

‘बालगीत’ शब्दले नै बालबालिकाको लागि बनाइएको गीत भन्ने स्पष्ट बुझिन्छ। बालगीतहरू राष्ट्रभाषा र मातृभाषा दुवैमा हुन्छन् । बाल गीतमा बालमनोरञ्जनका विषयहरू साथै उनीहरूको चरित्र, आचरण, व्यवहार तथा दैनिक क्रियाकलापहरूलाई असल बनाउने कुराहरू समेटिएका हुन्छन् । बालगीत गाउँदा बालबालिका धेरै रमाउने गर्छन् ।

(आ) पूर्व कक्षागत गीतलाइ तल दिएअनुसार बालगीतको रूपमा अभ्यास गराउनुहोस् ।

(इ) कक्षा ४ को पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ १२५ मा दिइएको बालगीतलाई तल दिएअनुसार अभ्यास गराउनुहोस् ।

(ई) पाठ्यपुस्तकको अतिरिक्त जुनसुकै बालगीतहरू नानीबाबुहरूलाई सुनाउँदै सिकाउन सकिन्छ । समूहमा गायन अभ्यास गराइसकेपछि एक्लाएक्लै गाउने अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।

(उ) तल दिएको गीत गाउँदा x चिह्न लेखिएको ठाउँमा ताली बजाउन भन्नुहोस् ।

सा स्वर (C note) लाइ आधार मानेर गाउने

ताल - ख्याली, मात्रा - ८, गन्ती - २, लय - चल्ती चाल

बाँकी सबै उस्तै गरी गाउँने ।

सा सा रे ग	प ग ग -	रे सा रे ग	रे सा ध -
बि हान् धे रै	सु ऽ त्ने ऽ	अल् छी बा नी	छो ऽ डौं ऽ
x	x	x	x
सा सा रे ग	प ग ग -	रे सा रे ग	रे सा सा -
हात् मुख् गो डा	धो ऽ इ ऽ	व्या याम् गर् ने	ग ऽ रौं ऽ
x	x	x	x
सा सा रे ग	प ग ग-	रे सा रे ग	रे सा ध -
यो गी ध्या नी	ज न को ऽ	कु रा स धैं	सु ऽ नौं ऽ
x	x	x	x
सा सा रे ग	प ग ग -	रे सा रे ग	रे सा सा -
प ढी ले खी	ठू लो भ ई	ज्ञा नी मान् छे	ब ऽ नौं ऽ
x	x	x	x

किताबका पाना हेर, हामीभन्दा साना

(ती पानामा वीरता र गौरवका गाना) २

कलमका टुप्पा अझै, औँलाभन्दा साना

(त्यै टुप्पाले ज्ञानी कुरा, लेख्छौँ पानापाना) २

हामी मान्छे साना साना (पाए सही ज्ञान) २

पौरखले उठाउँछौँ, (नेपालको सान) २

सबैभन्दा शीतल छाया, (हिमालको छाया) २

(जति बढ्छौँ उति बढ्छ, स्वदेशको माया) २

हामी रोप्छौँ बोट बिउ (हामी धर्ती कोर्छौँ) २

सबै मिली नेपालमा, (माया रङ भर्छौँ) २

पढी लेखी सिप सिक्ने, (पैलो हाम्रो काम) २

(जे जे सिक्छौँ चढाइदिन्छौँ यै देशको नाम) २

रचनाकार : भूपाल राई

सङ्गीतकार : प्राज्ञ प्रदीप बम्जन

म स्वर (F note) लाई आधार मानेर गाउने बजाउने

ताल - ख्याली, मात्रा - ८, गन्ती - २, लय - चल्ती चाल

ध ध नि सां	नि ध प म	म प म ग	म प - -
कि ता ब का	पा ना हे र	हा मी भन् दा	सा ना ऽ ऽ
x	x	x	x
ग म प सां	रें सां नि धप	नि ध पम प	ग म - -
ति पा ना मा	वी र ता रऽ	गौ र वऽ का	गा ना ऽ ऽ
x	x	x	x
ध ध नि सां	ध निध प म	म प म ग	म प - -
क ल म का	टुपु पाऽ अ भै	औं ला भन् दा	सा ना ऽ ऽ
x	x	x	x
ग म प सां	रें सां नि धप	नि ध पम प	ग म - -
त्यै टुपु पा ले	ज्ञा नी कु राऽ	लेख् छौं पाऽ ना	पा ना ऽ ऽ
x	x	x	x
सां सां नि सां	रें सां नि ध	प ध नि रे	सां नि सां -
हा मी मान् छे	सा ना सा ना	पा ए स ही	ज्ञा ऽ न ऽ
x	x	x	x
रें रें सां नि	सां सां नि धप	प सां नि धप	ध - ध -
पौ र ख ले	उ ठा उँ छौंऽ	ने पा ल कोऽ	शा ऽ न ऽ
x	x	x	x
म मध सां	रें रें रें रें	गं रें सां नि	सां - सां -
स बै भन् दा	शी तल छा याँ	हि मा ल को	छा ऽ याँ ऽ
x	x	x	x
रें रें सां नि	सां निध प सां	नि ध पम प	ग म - -
ज ति गर् छौं	उ तिऽ बढु छ	स्व दे शऽ को	मा या ऽ ऽ
x	x	x	x
ध ध ध -	ध ध ध -	नि नि नि -	नि नि नि -
लल् ल ला ऽ	लल् ल ला ऽ	लल् ल ला ऽ	लल् ल ला ऽ
x	x	x	x
सां सां सां प	प प प ऽ	सां नि ध प	म - - -
लल् ल ला ऽ	लल् ल ला ऽ	ला ला ला ला	ला ऽ ऽ ऽ

बाँकी सबै उस्तै गरी गाउँने ।

❖ क्रियाकलाप २ : निचोड

विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) लाई आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुलाई बुँदागत रूपमा बताउन भन्नुहोस् । उनीहरूले सिकेका कुराहरूप्रति सकारात्मक पृष्ठपोषण गर्दै आजको पाठको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

(अ) विद्यार्थीहरूलाई कक्षाकोठामा पालैपालो अगाडि बोलाई बालगीतको एकल प्रस्तुति गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(आ) यस पाठमा विद्यार्थीहरूले हासिल गरेको सिकाइलाइ निम्नलिखित प्रश्नहरूका माध्यमबाट मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

१. बालगीत भन्नाले कस्तो प्रकारको गीतलाइ बुझिन्छ ?
२. बालगीतको विषयवस्तुमा के कस्ता कुरा समेटिएका हुन्छन् ?
३. बालगीत कुन भाषामा हुन्छ ?

नवौं दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

मातृभाषामा गीत गाउन

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

१. स्थानीय मातृभाषामा गाइएका गीतहरूको अडियो/भिडियो (श्रव्य/दृश्य) सामग्री
२. कुनै एक मातृभाषाको गीतको शब्द र स्वरलिपि
३. अडियो/भिडियो सामग्रीहरू बजाउन मिल्ने मोबाइल, कम्प्युटर आदि ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप

(आ) कक्षामा विद्यार्थीलाई प्रश्न गरेर वा संवाद गरेर उनीहरूको मातृभाषा के रहेछ पत्ता लगाउनुहोस् । कक्षामा नेपाली मातृभाषा भएका बाहेक अरू मातृभाषा भएका विद्यार्थीहरू पनि हुन सक्छन् । जस्तै : मैथिली, नेवारी, गुरुङ, लिम्बू, शेर्पा आदि । एक जना विद्यार्थीलाइ आफ्नो मातृभाषामा गीत सुनाउन भन्नुहोस् । अन्य विद्याथीहरूलाई ध्यानपूर्वक सुन्न भन्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप १ : मातृभाषाको गीतमा गायन अभ्यास

हाम्रो देशमा भिन्नभिन्नै मातृभाषा बोल्ने मानिस बसोबास गर्छन् । राष्ट्रभाषा नेपाली नै मातृभाषा भएका मानिस पनि धेरै छन् । नेपाली भाषामा राष्ट्र गान, कक्षागतगीत, बालगीत आदि विद्यार्थीहरूले सिकिसकेका छन् । अन्य मातृभाषामा गायन अभ्यास गराउँदा नानीबाबुहरूले आफ्नो देशको भाषिक विविधता जाान्ने छन् । नेपालको मधेस प्रदेशमा प्रमुख रूपमा बोलिने मैथिली भाषामा गीत स्वर लिपिसहित यहाँ दिइएको छ । स्वरलिपि बजाउँदै सिकाउनुहोस् । गीत गाउँदा ताल दिने ठाउँ स्वरलिपिमा देखाइएको छ । अन्य मातृभाषाको गीत पनि सिकाउन सकिन्छ ।

(अ) सम्भव भएसम्म कुनै मातृभाषको गीतको अडियो/भिडियो सुनाउँदै ताली बजाउन लगाउनुहोस् । तल दिइएको गीत गाउँदा x चिह्न लेखिएको ठाउँमा ताली दिन सिकाउनुहोस् ।

(आ) तल दिइएको बालगीतको स्वरलिपि हार्मोनियम/किबोर्डमा बजाउँदै सुनाउनुहोस् । बालबालिकाले सजिलै गीत उठाउने छन् ।

(इ) यसरी नै जुनसुकै मातृभाषाको गीत नानीबाबुहरूलाई सुनाउँदै सिकाउन सकिन्छ । समूहमा गायन अभ्यास गराइसकेपछि एक्लाएक्लै गाउने अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।

मैथिली भाषाको बालगीत

मैना के बच्चा चिल्होरिया रे दुगो जामुन गिरा -२

लाले गिरेबे त मारबउ रे -२

दुगो कारी गिरा ।

मैना के बच्चा चिल्होरिया रे दुगो जामुन गिरा

एगो गिरेबे त मारबउ रे दुगो पाकल गिरा

(ठीक दुपहरियामे जामुन ख्याएला एलौं

स्कुलके काजधाज छोइड्के परेलौं) -२

नई देबे जामुन त मारबउ रे -२ एगो जामुन गिरा ।

मैना के बच्चा चिल्होरिया रे, दुगो जामुन गिरा

काचे गिरेबे त मारबउ रे, दुगो पाकल गिरा

देख तु पसिना सँ अंगीमोर भिजल

चन्डाल रउदमे मोन हमार खिजल -२

मनबे नै बात टांग तोडबउ रे -२ एगो जामुन गिरा

मैना के बच्चा चिल्होरिया रे, दुगो जामुन गिरा

लाले गिरेबे त मारबउ रे, दुगो कारी गिरा

(गाम पर सबकियो चिन्ता करैत ह्यात

जामुनला सबकियो रस्ता जोहइत ह्यात) -२

झटहा स जामुन तोइडलेबउ रे, ए गो जामुनगिरा

मैना के बच्चा चिल्होरिया रे, दुगो जामुन गिरा

म स्वर (F note) लाई आधार मानेर गाउने

ताल - चरित्र, मात्रा - ६, गन्ती - २, लय - चल्ती चाल

मरे म म	म प प	नि नि नि ध	प म पध	प पम म	म - -
मैऽ ना के	बच् चा चिल्	हो री या ऽ	रे ऽ दुगो	जा मुन गि	रा ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x
मरे म म	म प प	सांसां नि ध	प म पध	प पम म	म - -
मैऽ ना के	बच् चा चिल्	होरी या ऽ	रे ऽ दुगो	जा मुन गि	रा ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x
रें रें रें	रें सां सां	रेंसां नि ध	प - -		
ला ली गि	रे वे त	मार बौ ऽ	रे ऽ ऽ		
x	x	x	x		
रें रें रें	रें सां सां	रेंसां नि ध	प - ध	प पम म	म - -
ला ली गि	रे वे त	मार बौ ऽ	रे ऽ दुगो	का रीऽ गि	रा ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x
ध -प पम	म म ध	ध -प पम	म - म		
ठी ऽक दुप	ह रिया में	जा मुन खेल	ए ऽ लौ		
x	x	x	x		
ध प म	म म ध	ध -प पम	म - म		
इस् कुल के	काज धा ज	छेऽड काप	रे ऽ लौ		
x	x	x	x		
रें रें रें	रें सां सां	रेंसां नि ध	प - -		
नहीं दे बे	जा मुन् त	मार बौ ऽ	रे ऽ ऽ		
x	x	x	x		
रें रें रें	रें सां सां	रेंसां नि ध	प - ध	प पम म	म - -
नहीं दे बे	जा मुन् त	मार बौ ऽ	रे ऽ एगो	ज मुन गि	रा ऽ ऽ
x	x	x	x	x	x

बाँकी सबै उस्तै गरी गाउने ।

❖ क्रियाकलाप २ : निचोड

विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) लाई आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुलाई बुँदागत रूपमा बताउन भन्नुहोस् । उनीहरूले सिकेका कुराहरूप्रति सकारात्मक पृष्ठपोषण गर्दै आजको पाठको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

(अ) विद्यार्थीहरूलाई कक्षाकोठामा पालैपालो अगाडी बोलाई मातृभाषाको गीतको एकल प्रस्तुति गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(आ) अभिभावकको सहयोगमा समुदायमा गाइने विभिन्न मातृभाषाका गीतहरूको सङ्कलन गरी गाउने अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

दशौँ दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

स्थानीय बाजाहरूको पहिचान गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्रीहरू

१. आफ्नो क्षेत्रमा उपलब्ध विभिन्न बाजाहरू जस्तै : मादल, बाँसुरी, झ्याली, सहनाई, दमाहा, सारङ्गी आदि

२. बाजाहरू बजाइरहेको भिडियो क्लिपहरू, विभिन्न स्थानीय बाजाहरूको चित्र आदि ।

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप

विद्यार्थीहरूलाई बाजाहरूको बारेमा के कस्तो जानकारी छ प्रश्न गर्नुहोस् ।

- तपाईंको घरमा कुनै बाजा छ ?
- त्यो बाजा कसले बजाउनुहुन्छ ?
- तपाईंलाइ त्यो बजाउन आउँछ ?
- के तपाईं बाजा सिक्न इच्छुक हुनुहुन्छ ?

आदि प्रश्नहरूमा विद्यार्थीहरूको उत्तर समेट्दै र स्थानीय बाजाहरूका बारेमा जानकारी गराउँदै विषयवस्तुको सुरुआत गर्नुहोस् ।

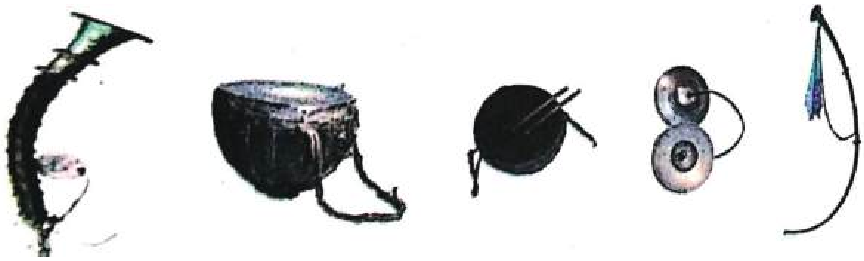
यसैगरी कुनै ठाउँ विशेषमा बजाइने कुनै बाजा कक्षामा लगेर बजाउनुहोस् र यो कस्तो बाजा हो ? के कस्ता अवसरमा बजाइन्छ ? जस्ता प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप १ : स्थानीय बाजाहरू

नेपालको विभिन्न स्थानमा विभिन्न प्रकारका बाजाहरू प्रयोग भएको पाइन्छ । स्थानअनुसार लोक सङ्गीतमा प्रयोग हुने मौलिक बाजाहरूलाई नै स्थानीय बाजा भनिन्छ । पहाडी भूभागतिर तालबाजा मादल धेरै प्रयोग भएको पाइन्छ भने तराईमा ढोलक धेरै प्रयोग हुन्छ । तामाङ जातिहरूले गीतसँग डम्फु बजाउँछन् भने सारङ्गी बजाउँदै गन्धर्वहरूले गीत गाउँछन् । विवाह, ब्रतबन्ध, मेला, उत्सव आदि मङ्गल कार्यहरूमा दमाइ जातिहरूले पञ्चे बाजा तथा नौमती बाजा बजाउने परम्परा छ । हाम्रो लोक संस्कृतिसँग जोडिएका सबै बाजा नेपालका कुनै न कुनै भूभागका स्थानीय बाजा नै हुन् ।

(अ) जुन बाजाको पहिचान गराउनु छ त्यो बाजाको चित्र देखाउनुहोस् । बाजाको चित्र बनाउन लगाउँदा उनीहरूलाई याद गर्न धेरै सजिलो हुनाले चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।

(आ) मोबाइल वा कम्प्युटर आदि प्रयोग गरी इन्टरनेटको माध्यमबाट बाजा बजाइरहेको भिडियो क्लिप देखाउँदै विद्यार्थीहरूको सिकाइ अझै प्रभावकारी बनाउनुहोस् ।



माथि चित्रमा देखाइएका पन्चेबाजाका बारेमा विद्यार्थीहरूको पूर्वज्ञानसमेत जोडदै थप जानकारी गराउनुहोस् ।

तल चित्रमा देखाइएका लोकबाजाहरू चिन्न मद्दत गर्नुहोस् र सोको परिचय दिँदै विद्यार्थीहरूलाई पनि त्यसका बारेमा केही जानकारी भए थप बताउन लगाउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : निचोड

विद्यार्थीहरू (सम्भव भए सबै नभए केही) लाई आज गरिएका क्रियाकलाप र सिकेका विषयवस्तुहरूलाई बुँदागत रूपमा बताउन भन्नुहोस् । उनीहरूले जानेका कुराहरूप्रति सकारात्मक पृष्ठपोषण गर्दै आजको पाठको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) निम्नानुसार मूल्याङ्कन र अभिलेख गर्नुहोस् ।

(अ)जोडा मिलाउन लगाउनुहोस् :

बाँसुरी	तालबाजा
ढोलक	तालबाजा
सारङ्गी	सुरबाजा
हार्मोनियम	सुरबाजा
मादल	तालबाजा
खैँजडी	तारबाजा
	झ्याली
	मञ्जिरा

(आ) स्थानीय बाजा भनेको के हो ?

(आ) समुदायमा प्रचलित कुनै पाँच स्थानीय बाजाको नाम बताउनुहोस् ।

(इ) स्थानीय बाजाको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ई) कुनै एक स्थानीय बाजा बजाएर देखाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

विभिन्न मौलिक बाजाहरू जस्तै : मादल, सारङ्गी ,बाँसुरी, खैँजडी, झ्याली आदिको चित्र बनाएर कोलाज तयार पारी कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

एकाइ १३

नृत्य र अभिनय

(क) परिचय

कुनै विषयवस्तु वा घटनाको भावअनुसार सङगीतको तालमा लय, ताल र हाउभाउ मिलाइ शरीरका अङ्गका चलाएर गरिने क्रियाकलाप नृत्य हो । कुनै विषयवस्तुको भावको शारीरिक हाउभाउ र प्रस्तुतिलाई अभिनय भनिन्छ । यस एकाइमा कक्षागत गीतमा हाउभाउसहित ताल मिलाई नृत्य, बालगीतको लय र तालमा हाउभाउसहित नृत्य, पाठ्यपुस्तकका कथावस्तुमा एकल अभिनय अभ्यास आदि विषयवस्तुहरूको आधारभूत ज्ञान र तिनको प्रयोगात्मक विधि उल्लेख गरिएको छ । यस एकाइको सिकाइ सहजीकरणको क्रममा क्रियात्मक सिप, सिकाइ सिप, प्रयोग सिप, सहयोग सिप, सहकार्य सिप आदि व्यवहार कुशल सिपहरू प्राप्त हुने क्रियाकलापहरू समावेश गरिएको छ । यहाँ दिइएका सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप, मूल्याङ्कनका विधि र तरिकाका अतिरिक्त विद्यार्थीको रुचि, क्षमता, उपलब्ध स्रोतसाधन, स्थानीयपरिवेश र आवश्यकताअनुसार अन्य सिर्जनात्मक सिकाइ क्रियाकलाप र मूल्याङ्कनका तरिकाहरू पनि अपनाउन सकिन्छ । यस एकाइको अन्त्यमा सिकारुहरूले एकल, युगल तथा समूहमा नृत्य र अभिनय प्रदर्शन गर्न सक्ने सक्षमता राखिएको छ ।

(ख) सिकाइ उपलब्धिहरू

१. कक्षागत गीतमा हाउभाउसहित ताल मिलाई नृत्य गर्न
२. आफ्नो कक्षामा गाउन सिकेका बालगीतमध्ये कुनै एक गीतमा लय र तालमा हाउभाउसहित नृत्य गर्न ।
३. आफ्नो कक्षाका कुनै पनि पाठ्यपुस्तकका कथावस्तुमध्ये कुनै एकलाई एकल वा समूहमा अभिनय गर्न ।

(ग) पाठ्य वस्तुगत समय विभाजन

क्र.स.	पाठ्यवस्तु	अनुमानित कार्यघण्टा
१.	ख्याली (४ मात्रा/८ मात्रा), झ्याउरे (३ मात्रा/६ मात्रा) र चरित्र ((३ मात्रा/६ मात्रा) गन्तीमा हात र खुट्टा ताल मिलाई अभ्यास नृत्य परिचय	१

२.	कक्षागत गीतमा नृत्य अभ्यास	१
३.	स्थानीय तथा मातृभाषाको गीतमा नृत्य अभ्यास	१
४.	बालगीतमा नृत्य अभ्यास	१
५.	अभिनयको परिचय, पाठ्यपुस्तकको कुनै एक कथावस्तुमा अभिनय अभ्यास	१
६.	समूहमा संवादसहित अभिनयको अभ्यास	१

पहिलो दिन

गन्तीमा हात र खुट्टाको ताल अभ्यास

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

(अ) ख्याली (४ मात्रा/८ मात्रा), झ्याउरे (३ मात्रा/६ मात्रा) र चरित्र (३ मात्रा/६ मात्रा) गन्तीमा हात र खुट्टा ताल मिलाई अभ्यास गर्न

(आ) नृत्यको परिचय दिन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

(अ) गीत गाउँदै वा वाद्ययन्त्र बजाउँदै नाचिरहेको दृश्य सामग्रीहरू

(आ) हातखुट्टाको चाल देखाउँदै नृत्य अभ्यास गरिरहेको दृश्य सामग्रीहरू

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप

(अ) कक्षाका नृत्य गर्न मन पराउने विद्यार्थीहरूलाई हात उठाउन भन्नुहोस् । नृत्यको कुरा गर्दा उनीहरू उत्साहित हुन्छन् । उनीहरू मध्ये नृत्य प्रस्तुत गर्न उत्सुक कुनै एक दुई विद्यार्थी वा समूहलाई नृत्य गर्न लगाउनुहोस् । बाँकी सबैलाई ताली बजाउन र अवलोकन गर्न लगाई उत्साह प्रवर्धन गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप १

ख्याली (४ मात्रा/८ मात्रा), झ्याउरे (३ मात्रा/६ मात्रा) र चरित्र (३ मात्रा/६ मात्रा) गन्तीमा हात र खुट्टा ताल मिलाई अभ्यास

(अ) विद्यार्थीहरूलाई कुनै हल वा चउर कक्षाकोठाको खाली ठाउँमा उभिन लगाउनुहोस् । उभिएको अवस्थामा दुई हात कम्मरमा राखी कम्मर हल्लाउँदै आफ्नो खुट्टालाई दायाँ-एक, बायाँ-दुई, दायाँ - तीन र बायाँ - चार गर्दै भुइँमा ठोक्न लगाउनुहोस् । यसरी ख्याली तालमा अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

(आ) त्यसैगरी बायाँ - एक, दायाँ - दुई, बायाँ - तीन दायाँ - चार गर्दै कम्मरमा हात राखी भुइँमा खुट्टा ठोक्न अभ्यास गराउनुहोस् । यसबाट नृत्य गर्दा ३/३ र ६/६ गन्ती अर्थात् झ्याउरे तालमा हात खुट्टा सञ्चालन गर्न सजिलो हुन्छ ।

❖ क्रियाकलाप २

नृत्य परिचय

(अ) विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ सङ्ख्या १३२ मा दिइएको नृत्यको परिचय उल्लेख भएको अनुच्छेद अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । साथी साथीबिच जोडी बनाइ आफूले बुझेका कुरा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

(आ) त्यस पश्चात् विद्यार्थीहरूलाई तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् :

१. नृत्य भनेको के हो ?

२. नृत्य अभ्यास गर्नाले हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?

३. राम्रो नृत्य गर्न के गर्नुपर्छ ?

अन्त्यमा विद्यार्थीहरूले दिएका उत्तर हेर्नुहोस् र आवश्यकताअनुसार सुधार गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

(अ) निम्न तालिका प्रयोग गरी विद्यार्थीलाई स्वमुल्याङ्कन गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप	उत्तम	मध्यम	सन्तोषजनक
(अ) कक्षाकोठामा एकल नृत्य प्रस्तुति			
(आ) ख्याली तालमा (४/४ गन्ती) ताली बजाउँने अभ्यास			
(इ) कम्मरमा हात राखी ख्याली तालको गन्तीमा खुट्टाले नृत्यको चाल			
(ई) कम्मरमा हात राखी झ्याउरे तालमा (३/३ गन्तीमा) खुट्टाले नृत्यको चाल			
(उ) चरित्र ताल (३/३ गन्तीमा) ताली बजाउँने अभ्यास			

दोस्रो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

कक्षागत गीतमा नृत्य गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

(अ) कक्षागत गीत गाएका श्रव्य, दृश्य सामग्री
(आ) नृत्य गर्दै गरेको भिडियो क्लिप
(इ) नृत्यका हाउभाउसहित तस्बिर, पोष्टहरू

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआती क्रियाकलाप

(अ) नृत्य अभ्यासको लागि विद्यार्थीहरूलाई खुला चउर वा हलमा लैजानुहोस् । पाठ्यपुस्तकको क्रियाकलाप १३.१ मा दिएअनुसार पूर्व पाठमा सिकाइएको ३/३ गन्तीमा अर्थात् झ्याउरे तालमा हात खुट्टाको चाल मिलाई केहीबेर अभ्यास गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप १ : कक्षागत गीतमा नृत्य अभ्यास

(अ) कक्षागत गीत अध्ययन गर्न लगाउँदै त्यसमा लेखिएका शब्दको भाव विद्यार्थीहरूलाई प्रस्ट गर्नुहोस् । त्यस पश्चात् नृत्य गर्दा कुन शब्दमा कस्तो हाउभाउ देखाउने भन्ने कुरा सम्झाउँदै आफूले नृत्य गरेर देखाउनुहोस् ।

(आ) विद्यार्थीहरूलाई कक्षागत गीतको अडियो सुनाउनुहोस् र गीतमा बजेको झ्याउरे तालअनुसार ३/३ गन्तीमा ताली बजाउन लागउनुहोस् ।

(इ) ३/३ गन्तीमा खुट्टा सञ्चालनको साथै कम्मर हल्लाउँदै कक्षागत गीतको शब्दभावअनुसार हात तथा शरीरका अरू अङगहरू सञ्चालन गर्न सिकाउनुहोस् ।

(ई) नृत्यकला सम्पूर्ण रूपमा प्रयोगात्मक भएकाले विद्यार्थीहरूलाई धेरैभन्दा धेरै अभ्यास गराउनुहोस् ।

(उ) कक्षागत गीतमा समूहमा नृत्य गराइसकेपछि एक्लाएक्लै पनि अभ्यास गर्न र कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

निम्न तालिका प्रयोग गरी विद्यार्थीहरूलाई आत्ममूल्याङ्कन गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप	राम्ररी गर्न सक्छु ।	सन्तोषजनक रूपमा गर्न सक्छु ।	शिक्षक वा साथीको सहयोगमा मात्र आउँछ ।
(अ) कक्षागत गीत गाउन			
(आ) कक्षागत गीत सुन्दै तालअनुसार खुट्टा सञ्चालन गर्न			
(इ) बजिरहको कक्षागत गीतमा कक्षाका सबै साथीको बिचमा नृत्य प्रस्तुत गर्न			
(ई) आफूले कक्षागत गीतमा सिकेको नृत्य अरूलाई सिकाउन			

(ङ) थप क्रियाकलाप

विद्यार्थीहरूको अलग अलग समूह बनाउनुहोस् । हरेक समूहद्वारा कक्षागत गीतमा नृत्य प्रस्तुत गराउनुहोस् । सबैभन्दा राम्रो प्रस्तुति दिने समूहलाई पुरस्कारस्वरूप केही शैक्षणिक सामग्री प्रदान गरी हौसला बढाउनुहोस् ।

तेस्रो दिन : स्थानीय भाषाको गीतमा नृत्य अभ्यास

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

स्थानीय भाषाको गीतमा नृत्य गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

(अ) सम्बन्धित स्थानीय गीतको अडियो/भिडियो सामग्री

(आ) विभिन्न किसिमका लोक नृत्यका भिडियो क्लिपहरू

(इ) नृत्यका हाउभाउसहितका तस्बिर तथा पोस्टरहरू

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुवातको क्रियाकलाप

(अ) नृत्य अभ्यासका लागि विद्यार्थीलाई खुला हल वा चउरमा लैजानुहोस् । पूर्व पाठमा सिकाइसकेको ३/३ गन्तीमा अर्थात् झ्याउरे तालमा खुट्टाको चाल मिलाई केहीबेर अभ्यास गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप १

(अ) हाम्रो देशमा प्रचलनमा रहेका विभिन्न स्थानीय भाषाहरू जस्तै : नेवारी, तामाङ, मैथिली, शेर्पा, गुरुङ आदि मध्ये कुनै एक भाषाको गीत विद्यार्थीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

(आ) नृत्य गर्दा गीतको शब्दअनुसारको हाउभाउ दिनुपर्ने हुनाले नृत्य सुरु गर्नुभन्दा पहिला गीतको शब्द लेखी त्यसको अर्थ भाइबहिनीलाई सम्झाउनुहोस् ।

(इ) नृत्यमा तालको भूमिका धेरै महत्त्वपूर्ण हुनाले गीतमा बजिरहेको तालका बारेमा पनि जानकारी गराउनुहोस् ।

(ई) गीतमा बजिरहेको तालअनुसार खुट्टा र कम्मरको चाल मिलाउँदै र हात तथा शरीरका **अरू अङ्गले** गीतको शब्दअनुसारको भाव देखाउँदै नृत्य गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

क्रियाकलापको क्रममा विद्यार्थीको सक्रियता, नृत्य सिकाउँदा राखेका जिज्ञासा, उनीहरूले गरेको अनुमान, खोज, अवलोकन अदिलाई ध्यान राख्दै आवश्यक लेखाजोखा गर्नुहोस् । सिकाइमा समस्या भएका विद्यार्थीलाई थप सहायता गर्नुहोस् ।

निम्न तालिका प्रयोग गरी विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीको नाम	नृत्य प्रदर्शन			कैफियत
	राम्रो गरेको	ठिकै गरेको	सुधारोन्मुख	

(ङ) थप क्रियाकलाप

हरेक विद्यार्थीहरूलाई कक्षामा सिकाइएको अतिरिक्त उनीहरूले जानेका जुनसुकै नृत्य कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

चौथो दिन

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

बालगीतमा नृत्य गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

(अ) बालबालिकाले नृत्य गरिरहेको श्रव्य दृश्य सामग्री
(आ) नृत्यका हाउभाउ सहितका पोष्टर/तस्वीरहरू

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुवातको क्रियाकलाप

(अ) कक्षामा साथीबिच पुस्तकमा भएका गीत गाउँदै एकल वा समूहमा नृत्य प्रस्तुत गर्न चाहने विद्यार्थीलाई नृत्य गर्न भन्नुहोस् र बाँकी सबैलाई ताली बजाएर साथ दिन भन्नुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप १

(अ) विद्यार्थीहरूलाई जुन बालगीतमा नृत्य सिकाउने हो त्यो गीत पढन लगाएर बालगीतले दिन खोजेको सन्देश भन्न लगाउनुहोस् आवश्यक परे थप प्रस्टाउनुहोस् ।

(आ) बालगीतको अडियो/भिडियो उपलब्ध छ भने विद्यार्थीलाई सुनाउँदै त्यसमा बजिरहेको तालमा गन्ती सिकाउनुहोस् ।

(इ) तालको गन्तीअनुसार खुट्टा सञ्चालन गर्दै कम्मर पनि हल्लाउन सिकाउनुहोस् । हात र शरीरका बाँकी अङ्गद्वारा बालगीतको भावअनुसार नृत्य प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

(ई) अडियो उपलब्ध नभएका बालगीतमा नृत्य सिकाउनु छ भने सर्वप्रथम ताली बजाउँदै बालगीतलाई गाउने अभ्यास गराउनुहोस् । सबै विद्यार्थीहरूले गीत गाउन जानेपछि तालअनुसार खुट्टा र कम्मर सञ्चालन सिकाउनुहोस् र अरू अङ्गद्वारा बालगीतको भावअनुसारको हाउभाउ सिकाउनुहोस् ।

(ई) समूहमा नृत्य सिकाइसकेपछि एक्लाएक्लै पनि नाच्न अभ्यास गराउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

निम्न तालिका प्रयोग गरी विद्यार्थीको सहपाठी मूल्याङ्कन गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप	उत्तम	मध्यम	सुधारोन्मुख
(अ) बालगीत गाएको			
(आ) गीत सुन्दै तालअनुसार खुट्टा सञ्चालन गर्न र कम्मर हल्लाएको			
(इ) बालगीतमा साथीहरूसँग समूहमा नृत्य गरेको			
(ई) बालगीतमा एकल नृत्य गरेको			

परियोजना कार्य

आफ्नो घर छिमेकमा वा विद्यालयमा सांस्कृतिक कार्यक्रम हुँदा त्यहाँ प्रस्तुत भएको नृत्यका बारेमा रिपोर्ट तयार गर्नुहोस् ।

नृत्यको नाम

नृत्यको परिचय र विशेषता (पोसाक, गहना, ध्यान दिनुपर्ने कुरा)

नृत्यको महत्त्व

निश्कर्ष

पाँचौं दिन : पाठ्यपुस्तकको कुनै एक कथावस्तुमा अभिनय अभ्यास, अभिनयको परिचय

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

- आफ्नो कक्षाका कुनै पनि पाठ्यपुस्तकमा भएका कथावस्तुमध्ये एक कथावस्तुमा अभिनय गर्न
- अभिनयको परिचय दिन

(ख) शैक्षणिक सामग्री

(अ) अभिनय झल्किने भिडियोहरू

(आ) अभिनयको लागि प्रयोग गरिने वेशभूषा, गरगहना आदि

(इ) अभिनय अभ्यास गर्नका लागि लिखित कथावस्तु, संवाद आदि

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुवातको क्रियाकलाप

(अ) पूर्व पाठमा सिकाइसकेको कुनै एक बालगीतमा हाउभाउसहित केहीबेर सामूहिक नृत्य अभ्यास गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप १

आफ्नो कक्षाका कुनै पनि पाठ्यपुस्तकमा भएका कथावस्तुमध्ये कुनै एक कथावस्तुमा अभिनय

(अ) कक्षा ४ का पाठ्यपुस्तकमा दिइएका कथावस्तुमध्येबाट कुनै एक कथा छान्नुहोस् । यसो गर्दा स्वास्थ्य शारीरिक तथा सिर्जनात्मक खण्डबाट कथावस्तु वा कुनै घटना छनोट गर्न सकिन्छ। सम्भव भएसम्म विद्यार्थी भाइबहिनीहरूको व्यक्तिगत, सामाजिक, नैतिक तथा बौद्धिक क्षमतामा सकरात्मक सन्देश दिने वा प्रभाव पार्ने विषयवस्तु छनोट गर्नुहोस् ।

(आ) अभिनय गरिने कथावस्तुमा कति जना पात्र छन् र कसको कस्तो भूमिका रहेको छ भन्ने कुरा विद्यार्थीलाई सम्झाउनुहोस् ।

(इ) छोटो संवाद तयार गरी त्यस घटनामा कथावस्तुले दिन खोजेको मुख्य सन्देश के हो भन्ने कुरा पनि विद्यार्थीलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

(ई) कथावस्तुमा भएका पात्रहरूको चरित्र कल्पना गर्दै आफूले अभिनय गरी देखाउनुहोस् । हरेक पात्रको अभिनय छुट्टाछुट्टै देखाइसकेपछि विद्यार्थीद्वारा पनि एकल अभिनय प्रस्तुत गराउनुहोस् ।

(उ) अभिनय सिकाइसकेपछि कथावस्तुमा भएका विभिन्न पात्रको अलग अलग भूमिकामा विद्यार्थीलाई राख्नुहोस् र कथाले मागेअनुसारको सन्देश नाटकद्वारा प्रस्तुत गराउनुहोस् ।

❖ क्रियाकलाप २ : अभिनयको परिचय

(अ) विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकको पृष्ठ सङ्ख्या १२९ को १३.३ मा दिइएको अभियनको परिचय उल्लेख भएको अनुच्छेद पढेर सुनाउनुहोस् र उनीहरूलाई आफैँ पनि जोडीमा पढ्न भन्नुहोस् । जोडी जोडीको विचारबाट प्रतिनिधि रूपमा उनीहरूका कुरा बताउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूले नबुझेको शब्दको अर्थ प्रस्ट्याउँदै जानुपर्छ ।

(आ) अनुच्छेद अध्ययन पश्चात् तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्न र सहपाठीसँग आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।

१. अभिनय भनेको के हो, अभिनय र नृत्यमा के फरक छ ?

२. अभिनय किन गरिन्छ, अभिनय गर्दा सङ्गीतको लय तथा तालको नियम पालना गरिन्छ कि गरिँदैन, किन ?

❖ क्रियाकलाप ३ अभिनय अभ्यास

(अ) निम्न पात्रहरूको भूमिकामा अभिनय गर्न लगाउँदै विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

१. लौरो टेक्दै हिँडेको वृद्ध मान्छे

२. रोइरहेको बालक

३. बिरामीको जाँच गरिरहेको डाक्टर

४. शान्त वातावरणमा पलेँटी कसेर, आँखा चिम्लेर ध्यान गरिरहेको मान्छे

५. कुनै मेला वा उत्सवमा नाचगान गरी रमाइरहेका मान्छेहरू

मूल्याङ्कन

परिवार, समुदाय वा विद्यालयमा आधारित कुनै चारओटा घटना र पात्र, सम्बन्धित पात्रको अनुकरण र अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।

दिन छ

(क) सिकाइ उपलब्धि/विशिष्ट उद्देश्य

समूहमा संवादसहित अभिनय गर्न

(ख) शैक्षणिक सामग्री

(अ) अभिनयका पात्रअनुसार प्रयोग हुने वेशभूषा तथा गहनाहरू

(आ) अभिनय झल्किने भिडियोहरू

(इ) लिखित संवाद

(ग) सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सुरुआतको क्रियाकलाप

(अ) आफूले जोडजोडले हाँसेको अभिनय गर्दै विद्यार्थीहरूलाई हँसाउनुहोस् । कुनै विद्यार्थीलाई उभ्याएर पेट मिची मिची हाँसेको वा खेलेको वा अन्य कुनै कार्य गरेको अभिनय कक्षाकोठामा पनि गराउन सकिन्छ ।

❖ क्रियाकलाप १

(अ) कक्षा ४ को पाठ्यपुस्तकमध्ये कुनैमा दिइएको एक संवादलाई लिएर अभिनय गराउनुहोस् । कुनै सकरात्मक सन्देशमूलक संवाद आफैँले रचना गरेर पनि संवाद अभिनय गराउन सकिन्छ ।

(आ) अभिनय अभ्यास गराउन लागेको संवादका पात्रहरूको भूमिका पहिले आफूले गरेर देखाउनुहोस् । संवादले दिन खोजेको मूल सन्देश विद्यार्थीलाई बताउनुहोस् ।

(इ) संवादका पात्रको अलग अलग भूमिकामा अलग अलग विद्यार्थीलाई राख्नुहोस् । सम्भव भएसम्म चरित्रअनुसारको वेशभूषा पनि मिलाउनुहोस् ।

(ई) एउटा संवादमा कक्षाकोठाका सबै विद्यार्थीको लागि भूमिका नपुग्न सक्छ त्यसैले समूह बनाएर संवाद अभिनय अभ्यास गराउनुहोस् । एउटा समूहले प्रस्तुत गर्दा अरू समूहलाई दर्शक तथा श्रोता बनाएर अभिनय गर्नेहरूको लागि ताली बजाएर उत्साहवर्धन गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) मूल्याङ्कन

निम्न तालिका प्रयोग गरी विद्यार्थीहरूलाई स्वमूल्याङ्कन वा सहपाठी मूल्याङ्कन गराउनुहोस् :

क्रियाकलाप	उत्कृष्ट	मध्यम	सन्तोषजनक
(अ) हाउभाउ			
(आ) शैली			
(इ) नवीनता			
(ई) सिर्जनशीलता			

सन्दर्भ तथा स्रोत सामग्री

(प्राथमिक पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक विकास एकाइ आधारभूत तथा प्राथमिक शिक्षा परियोजना २०५५, शिक्षक सहयोगी सामग्री, सन्दर्भः चित्रकला हस्तकला, सिर्जनात्मक क्रियाकलाप कसरी ?, प्राकृतिक तथा स्थानीय समग्रीको प्रयोग

शैक्षणिक जनशक्ति विकास केन्द्र , प्राथमिक तहको सिर्जनात्मक कला शिक्षण सिकाइ सहयोगी सामग्री (२०७१) (CD तथा पुस्तक)

आचार्य, श्रीराम (२०५६). *सङ्गीतामृत प्रथमाहुति* (दोस्रो संस्करण). काठमाडौँः सङ्गीतामृत प्रकाशन समिति

भण्डारी, अच्युतराम (२०५८). *तालानन्द* (प्रथम संस्करण). काठमाडौँः आर. डी. एन. प्रकाशन

भट्टराई, प्रा. गोविन्द प्रसाद (२०७७). *भरतमुनिको नाट्यशास्त्र (भरतनाट्यम्को नेपाली अनुवाद)* (दोस्रो संस्करण). काठमाडौँः नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान

दर्नाल, रामशरण (२०३८). *नेपाली सङ्गीत साधक* (प्रथम संस्करण). काठमाडौँः नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान

ढकाल, नरराज (२०४६). *शास्त्रीय गायन* (प्रथम संस्करण). काठमाडौँः नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान

ढकाल, नरराज (२०५५). *सङ्गीत सुरस* (प्रथम संस्करण). काठमाडौँः नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान

जंगम, दीपक र रावल, बेनी (२००३ ई.). *सङ्गीत सुरभि भाग* (प्रथम संस्करण). काठमाडौँः भृकुटी पुस्तक तथा मसलन्द भण्डार

मुकारुङ, बुलु (२०७८). नेपाली आधुनिक सङ्गीतको १०० वर्ष सेतुरामदेखि डिजिटल युगसम्म, Nepal Live. https://nepallive.com/story/255703

प्रधान, शकुन्तला (२०६२). *संगीत सोपान भाग - २* (दोस्रो संस्करण). काठमाडौँः भुँडी पूराण प्रकाशन

बोम्जन, प्रदीप (२०७९), *नेपाली प्रचलित मौलिक तालको प्रयोग र मानक निर्माण* काठमाडौँः नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान

https://www.canstockphoto.com/search/?related_image=1792100&related_mode=artist&search_type=PHOTO

Dancing Stars Nepal Episode 07

https://youtu.be/3o8nLGLTTvg

Drama " मेरो पनि आमा भई दिएको भए " Stage Performance of CES Theatre 2076 https://youtu.be/1rkBfmjmq1E

श्रेणी:नेपाली लोक नृत्यहरू - विकिपिडिया) wikipedia.org)