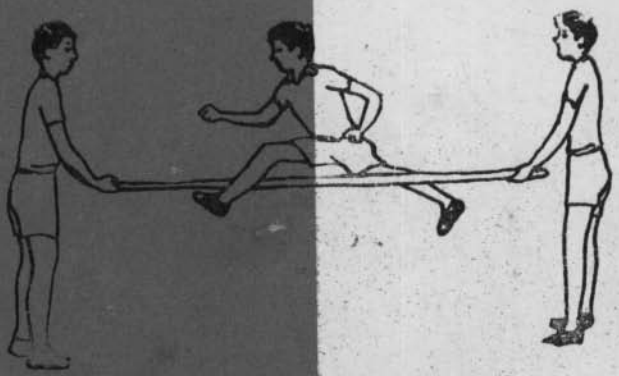
शारीरिक शिक्षा, हस्तकला-चित्रकला

र

सफाइ (स्वास्थ्य शिक्षा)



(शिक्षक सहायक पुस्तिका)

कक्षा ३

शारीरिक शिक्षा, हस्तकला-चित्रकला
र
सफाइ (स्वास्थ्य शिक्षा)

(शिक्षक सहायक पुस्तिका)

कक्षा ३

श्री ५ को सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र

सर्वाधिकार जनक शिक्षा सामग्री केन्द्रमा सुरक्षित

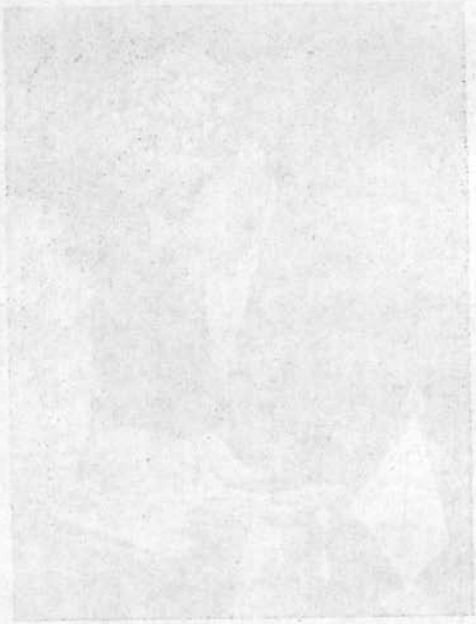
प्रथम संस्करण, २०३०
दोस्रो संस्करण, २०३१

मूल्य ४।५६

श्री ५ को सरकार, जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र, एजुकेशन प्रेसमा मुद्रित।

"राष्ट्रिय प्रतिभालाई फुलाउने, फलाउने
तथा जनताको मनोभावनालाई
विकासमूलक बनाउने नीति लिई लागू
गरिएको यस राष्ट्रिय शिक्षा
योजनाबाट केही वर्षभित्रै एउटा
जागरूक, परिश्रमी र उन्नतिशील
समाजको सिर्जना हुन सक्नेछ भन्ने
मैले आशा लिएको छु ।"

– श्री ५ वीरेन्द्र



स्वर्गीय
श्री ५ महेन्द्रको सन्देश

आफ्नो परम्परा अनुसार शिक्षालाई आजको बदलिदो युग सुहाउने बनाउन र देश तथा नेपाली समाजको विकासको आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्न श्री ५ को सरकारले नयाँ राष्ट्रिय शिक्षा पद्धति तयार गरी यसै २०२८ सालको शैक्षिक सत्रदेखि क्रमशः अधिराज्यभर लागू गर्दै लैजाने कुरा सबैलाई थाहा नै छ । यसै नयाँ शिक्षा योजना अन्तर्गत तयार गरी पाठ्यक्रम अनुरूप लेखिएका पुस्तकहरूमध्ये यो पनि एउटा हो ।

आजको विज्ञान र प्राविधिक ज्ञानको क्षेत्रमा भएको अभूतपूर्व उन्नतिले गर्दा विश्वका विकसित मुलुकहरूका मानिसहरूको जीवनस्तर धेरै माथि पुगिसकेको छ । त्यसैले हाम्रो मुलुकमा पनि सैद्धान्तिक र व्यावहारिक शिक्षाको खास गरेर व्यावसायिक शिक्षाको प्रचार व्यापक रूपमा गर्न नितान्त आवश्यक भएको छ। यसर्थ हाम्रा देशका सबै बालबालिकाहरू जीवनोपयोगी शिक्षा हासिल गरी आफ्नै खुट्टामा उभिन सक्ने होऊन्, अनुशासित बनी दलविहीन प्रजातान्त्रिक पञ्चायती व्यवस्था अनुरूप देशको सार्वभौमिकतालाई अक्षुण्ण राखी देश विकासको काममा प्रभावकारी योगदान दिन समर्थ होऊन् भन्ने उद्देश्यले यो पुस्तक र यस्तै तरीकाले लेखिएका अरू पुस्तकहरू पनि क्रमशः मुलुकमा सबै बालबालिकाहरूलाई उपलब्ध गराइँदै छन् । यसबाट मुलुकका सबै बालबालिकाहरूले फाइदा उठाई आफूलाई चरित्रवान्, गुणी र स्वावलम्बी नागरिक बनाउन सकून् ! यही मेरो हार्दिक कामना छ ।

प्राक्कथन

परिवर्तन विकासको सोपान हो । देशको आर्थिक र सामाजिक विकास गरी जनताको जीवनस्तर माथि उठाउने श्री ५ महाराजाधिराज सरकारको सदिच्छानुसार देशमा चलेको र भविष्यमा चल्ने विभिन्न विकास कार्यहरूमा आवश्यक पर्ने देशभक्त, वफादार र अनुशासित जनशक्ति उत्पादन गर्ने उद्देश्यले शिक्षामा परिवर्तन गर्न आवश्यक परेको थियो ।

उपर्युक्त राष्ट्रिय आवश्यकता र आकाङ्क्षा पूर्तिको लागि श्री ५ को सरकारले २०२८ सालदेखि राष्ट्रिय शिक्षा पद्धतिको योजना लागू गरेको छ । यो राष्ट्रिय शिक्षा पद्धतिको योजनाले राष्ट्र र राष्ट्रियताप्रति आस्था जगाई राष्ट्रिय एकता, सार्वभौमिकता, राजमुकुट र स्वतन्त्रताको रक्षा गर्ने, पञ्चायती व्यवस्था अनुकूल आफ्नो अधिकार र कर्तव्यप्रति सजग र सक्रिय रहने नागरिक तयार गर्ने, आवश्यक प्राविधिक दक्षताको विकास गर्ने, विद्यार्थीलाई नैतिक, परिश्रमी र स्वावलम्बी तुल्याउने, उनीहरूको सिर्जनात्मक प्रवृत्तिको विकास गरिदिने, राष्ट्रभाषा, संस्कृति, साहित्य आदिको संरक्षण र संवर्द्धन गर्ने उद्देश्य लिएको छ ।

यी लक्ष अनुरूपका विद्यार्थीहरू तयार गर्नका लागि विद्यार्थीहरूको क्षमता र स्तर अनुकूलका उपयुक्त पाठ्यपुस्तकहरूको नितान्त आवश्यकता पर्दछ । पाठ्यक्रमको सफलता पाठ्यपुस्तकमा नै आधारित हुने भएकोले पाठ्यपुस्तकहरूलाई सकभर अपेक्षित ढङ्गका बनाउन खोजिएको छ ।

श्री ५ को सरकारको शिक्षानीति अनुकूल वैज्ञानिक ढङ्गबाट प्राथमिक कक्षाका बालकहरूका लागि पाठ्यपुस्तकहरू तयार गर्ने अभिप्रायले स्थापना भएको जनक शिक्षा सामग्री केन्द्रबाट हाल श्री ५ को सरकारको राष्ट्रिय शिक्षा पद्धतिको योजना, २०२८ अनुसार माध्यमिक तहसम्मका पाठ्यपुस्तकहरू तयार गराइने व्यवस्था भएको छ । प्रमुख विषयका सबै पाठ्यपुस्तकहरू लेखाउने र छपाउने, यी पाठ्यपुस्तक तथा अन्य शिक्षण सामग्रीहरू नेपाल अधिराज्यका सम्पूर्ण शिक्षण संस्थाहरूमा बिक्री वितरण गर्ने गराउने र पाठ्यपुस्तकहरूका उन्नतिका लागि अनुसन्धान कार्यलाई प्रोत्साहित गर्दै लैजाने यस केन्द्रका मुख्य उद्देश्यहरू हुन् । यही उद्देश्यानुरूप यो पुस्तक लेख्ने काम भएको हो ।

यस शिक्षक सहायक पुस्तिकाको चित्रका हस्तकलाको खण्ड श्री दीर्घमान श्रेष्ठ र श्री दामोदरराज राजभण्डारी, स्वास्थ्य शिक्षाको खण्ड श्री प्रेमबहादुर बस्नेत तथा शारीरिक शिक्षाको खण्ड श्री देवेन्द्र गुरुङ र श्री उत्तमबहादुर श्रमात्यले लेख्नुभएको हो ।

यस पुस्तकलाई अझ बढी प्रभावकारी बनाउँदै लैजाने काममा शिक्षाविद्हरूको सल्लाह र सुझाउको यो केन्द्र हार्दिक स्वागत गर्दछ ।

श्री ५ को सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र

विषय–सूची

खण्ड–एक

चित्रकला हस्तकला

१. शिक्षकवर्गसँग एक विनम्र अनुरोध १
२. रङको काम ५
३. कागतको काम ११
४. नमूना बनाउने ३९
५. छपाइको काम ४६
६. मज्जा कार्यकलाप ५०

खण्ड–दुई

स्वास्थ्य शिक्षा

१. **प्राथमिक कक्षाको लागि स्वास्थ्य शिक्षा** ७५
२. **पाठ १**
व्यक्तिगत सरसफाइ ८३
३. **पाठ २**
व्यक्तिगत स्वास्थ्य ९२
४. **पाठ ३**
व्यक्तिगत स्वास्थ्य ९४
५. **पाठ ४**
पानी र सफाइ (वातावरणीय स्वास्थ्य) ९७
६. **पाठ ५**
पानी र सफाइ (वातावरणीय स्वास्थ्य) १००
७. **पाठ ६**
पानी र सफाइ (स्वस्थ्य वातावरण) १०२
८. **पाठ ७**
सरुवा रोग १०५
९. **पाठ ८**
पोषण १०९
१०. **पाठ ९**
बचावट र प्राथमिक उपचार ११३

खण्ड–तीन

शारीरिक शिक्षा

१. विभिन्न कार्यकलाप ११८
२. पल्टनबाजी १२७
३. खेलहरू १३२

शिक्षकवर्गसँग एक विनम्र अनुरोध

१. पहिला र दोस्रा कक्षाको निमित्त लेखिएको चित्रकला हस्तकलाको शिक्षक सहायक पुस्तिकाहरूको पूर्णरूपेण अध्ययन, मनन, परिचालन तथा सो बमोजिम कक्षाहरूमा भैसकेका र भै नसकेका कार्यहरूको छोटकरीमा रिपोर्ट हुनुपर्छ ।

२. यस विषयमा पहिला तथा दोस्रा कक्षाका शिक्षकहरूले लेखिराखेका योजना, दैनिक पाठको नमूना, शिक्षक डायरी, काम र विषयसम्बन्धी शिक्षकको रिपोर्टहरूको अवलोकन र अध्ययन हुनुपर्छ ।

३. पहिला तथा दोस्रा कक्षामा छँदा ती बालकहरूले तयार गरेका विभिन्न माध्यमहरूको कामको नमूनाहरू सङ्कलन, सञ्चय र सङ्ग्रह हुनुपर्छ ।

४. कक्षामा काम शुरू गर्नुभन्दा पहिले यो विषयको पाठ्यक्रमको अध्ययन, मनन र त्यसको वार्षिक, त्रैमासिक, मासिक, अर्धमासिक, साप्ताहिक र दैनिक पाठयोजना तयार गर्नुपर्छ। उक्त पाठ बमोजिम कक्षा सञ्चालन हुनुपर्छ ।

५. यो विषयमा कक्षामा खास गरी चार कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ। ती हुन्–

(क) **कल्पना**:– बालकमात्रमा कल्पना शक्ति तीव्र हुन्छ । ती काल्पनिक विषयवस्तुलाई विभिन्न माध्यम तथा सीपको जरिया रूप साकार बनाउन सिकाउने । यसरी बालकको कल्पना र हातको पूरा पूरा समन्वय हुन जाने हुन्छ । यही नै यस अवस्थामा रचनात्मक शिक्षाको मूल तात्पर्य हो ।

(ख) **सीप**:– बालकमा विभिन्न किसिमको सीप सिक्ने क्षमता हुन्छ । यो क्षमता अभ्यासद्वारा प्राप्त हुन सक्छ । अतः जुनसुकै कार्यमा अभिरुचि देखाए पनि जबसम्म उक्त अभिरुचि बमोजिम सीप विकास गराउने अभ्यासमा बालक व्यस्त हुँदैन, तबसम्म यो बालकमा साँच्चिकैको सीप सिक्ने प्रवृत्ति विकसित भएको हुँदैन । त्यसकारण बालकले कुनै सीप सिक्ने पूर्ण अभिरुचि देखाउनासाथ उसलाई त्यसमा रहेको सीप विकसित गर्न आवश्यक कुरा जुटाइदिनुपर्छ र उसलाई सो सीपको विकास गराउने मौका दिइहाल्नुपर्छ । तब उसले आफ्नो रुचि फेर्ने सम्भावना हुन्छ । यसरी बराबर रुचि फेर्दै गएमा कुनै कुरामा पनि राम्रो आवश्यक सीपको विकास हुन सक्दैन ।

(ग) **लेख**:– बाल्यावस्थामा बालकले आफूले सिकेको कुनै पनि सीप शुद्ध तरीकासँग प्रकाश गराउने अभ्यास गराउनुपर्छ । यसै गरी तीन कक्षाको बालकलाई आफूले सिकेको सीप शुद्ध चित्रद्वारा ठीक ठीक तरीकासँग प्रकट गर्ने तरीका सिकाउनुपर्छ । यसरी त्यो बालकले आफूले जानेको सीप अरूलाई गरेर देखाई चित्रद्वारा बोध गराउन सक्ने हुन्छ । यो कुरा नै यो विषयको बलियो जग हो ।

(घ) बालकमा रहेको स्वाभाविक अभिरुचिको वैज्ञानिक अनुसन्धान गर्नलाई हरेक बालकको अभिरुचि (म के गर्न मनपराउँछु) भने सूची तयार राख्नुपर्छ । यसले तेस्रो कक्षाको शिक्षकलाई आफ्ना विद्यार्थीको परिचय प्राप्त गर्नलाई ठूलो सघाउ पुऱ्याउँछ । यो अवस्थादेखि बालकमा रहेको वास्तविक रुचि, शक्ति तथा मनोवैज्ञानिक तथ्यको आधारमा क्षमता मुताविक नै बालकलाई काममा लगाउनुपर्छ । पूर्वव्यवसायी अवस्थामा नै बालकलाई उसको झुकाउ, शक्ति तथा क्षमता मुताविक व्यवसायमा प्रवेश गराउन चौथो कक्षाका शिक्षकलाई तत् सम्बन्धी व्यक्तिगत रिपोर्ट दिई सघाउ गर्नुपर्छ ।

६. **रिपोर्टः**– दैनिक पाठदेखि वार्षिक योजनासम्मको पाठ सञ्चालनको आवश्यक दैनिक, साप्ताहिक, मासिक, त्रैमासिक, अर्धवार्षिक र वार्षिक रिपोर्ट राख्नुपर्छ ।

७. **प्रदर्शनः**– कक्षाभित्र शो करनर स्कूलमा प्रदर्शन कक्षाहरू सधैं बालकका नयाँ नयाँ कलाकृतिले सिंगारी, सजाई राख्नुपर्छ । त्यसको अतिरिक्त जिल्ला, अञ्चल, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय प्रदर्शनहरूमा आफ्नो कक्षातर्फबाट कलाकृतिहरू पठाउने गर्नुपर्छ ।

८. **भण्डारः**– स्कूलको भण्डारबाट कक्षाको भण्डारमा राख्न आवश्यक पर्ने सामानहरू सधैं जुटाई राख्नुपर्छ ।

९. **क्षेत्रीय अध्ययन भ्रमणः**– योजनाबद्ध तरीकासँग पाठको सिलसिलामा अजायबघर (म्यूजियम), चराघर (जू), देवस्थल, ऐतिहासिक स्थल, प्राकृतिक स्थलहरूको क्षेत्रीय अध्ययन गराउनु पर्छ । ती अध्ययन भ्रमणहरूको आधारमा नै तेस्रो कक्षाको बालकलाई धेरै रचनात्मक काम गराउनुपर्छ ।

१०. **जानकार सूत्रः**– योजनाबद्ध तरीकासँग पाठको सिलसिलामा बराबर आवश्यकतानुसार जानकार सूत्रलाई कक्षाको काममा सहयोग गर्न आह्वान गर्नुपर्छ । ती जानकार सूत्रहरू कलाकार शिक्षकदेखि सूचिकारसम्म कुनै पनि हुन सक्छन् । सम्भव छ भने यो कक्षाको बालकलाई पाठ्यक्रममा उल्लिखित सीपहरू सिकाउने खालको पारिश्रमिकमा काम गर्ने जानकार सूत्रलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ ।

११. **व्यक्तिगत खाताः**– पहिला र दोस्रा कक्षाको हरेक बालकको सञ्चित बही र निर्दिष्ट कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याई काम गर्नुपर्छ । त्यसै गरी पूर्वव्यावसायिक कक्षाको शिक्षकको निमित्त हरेक बालकबारे देखापरेका सुझाउहरू लेखी राख्नुपर्छ ।

१२. **सरसफाइः**– कक्षामा प्रयोगात्मक काम सकिएपछि काममा प्रयोग भएका सबै सामान पूरा सफा गरी यथास्थानमा राख्न लगाउनुपर्छ । आवश्यक कागतका टुक्रा र अरू सामान सबै जम्मा गराई, एउटा टोकरीमा राख्न लगाई कक्षा सधैं सफा राख्न लगाउनुपर्छ ।

१३. **मूल्याङ्कनः**– यस कक्षाका बालकहरूले तयार गरेका सबै सामानहरूको हरेक किसिमसँग मूल्याङ्कन हुनुपर्दछ । हरेक बालकलाई बराबर उत्साहित गराउँदै जानुपर्छ । बालकहरूले तयार गरेका सबै किसिमका सामान कक्षाको शो करनर वा स्कूलको प्रदर्शन कक्षामा प्रदर्शित गराउनुपर्छ । राम्रा राम्रा कलाकृतिहरूलाई जिल्ला, अञ्चल, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा हुने प्रदर्शनहरूमा प्रदर्शित गराउनुपर्छ । उक्त प्रदर्शनहरूमा प्राप्त भएका पुरष्कारहरू बालकले नै पाउनुपर्छ । त्यस्तै उक्त प्रदर्शनहरूमा बिक्री वितरण भएको सामानको मुहावजा पनि उचितरूपमा बालकले नै पाउनुपर्छ । यो पनि उचित मूल्याङ्कनको एक बलियो आधार हो ।

चित्रकला हस्तकला

रङको काम

वस्तुको चित्र

कुनै पनि वस्तुको रेखाङ्कन गर्नुभन्दा पहिले विषय रोज्नुपर्दछ। आफ्नो विषय रोजी सकेपछि उक्त विषयको चित्र हेरी विचार गर्नुपर्छ ।

आजको विषयमा एउटा गिलासको रेखाचित्र गर्ने। अब गिलासको चित्रपट अर्थात् गिलासलाई नै लिएर हेरी विचार गर्ने । यसको आकार, लम्बाइ, गोलाइ, मोटाइ आदि वा लाम्चो, गोलो तथा यसको माथि ठूलो र तल फेदमा माथिल्लो भागभन्दा अलि सानो माथि र तल दुवै गोलाकार छन् भन्नेकुरा विचार गर्ने।

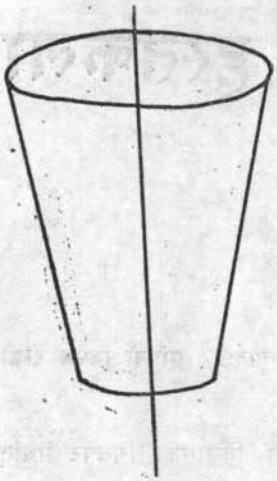
अभ्यास

एउटा गिलासलाई अलि टाढा राखेर राम्ररी हेर्ने । यसको माथिल्लो गोलाकार, गोलो नभई अलि लाम्चो आकारको देखिन्छ । आफ्नो कापीमा सीसा-कलमले गिलासको जस्तै आकार आउने गरी नक्कल गर्न कोशिश गर्ने । पहिले एउटा ठाडो रेखा तान्ने। अब गिलासको माथिल्लो भाग गोलाकार ठाडो रेखाबाट दायाँ र बायाँ कोर्ने । दायाँ र बायाँ बराबर हुनुपर्छ ।

यो गोलाकारको दायाँबाट एउटा सोझो धर्सो तान्ने । यो तानिएको धर्सो सीधा नभई अलि छड्केपारी बायाँतिर घुसेको बनाउनुपर्छ ।

यस्तै गरी बायाँतिरबाट पनि एउटा सोझो धर्सो तान्ने। यो पनि अलि छड्के पारी दायाँतिर घुसेको बनाउनुपर्दछ । दायाँ र बायाँका दुवै धर्साहरू बराबर हुनुपर्छ ।

दुवै धर्साको तल्लो टुप्पा माझको ठाडो रेखाबाट दायाँ र बायाँ उत्तिकै फरक हुनुपर्दछ । अब तल्लो टुप्पाबाट एउटा अर्धगोलाकार धर्सो बनाई आपसमा जोड्नुपर्दछ । यति गरेपछि गिलास तयार हुन्छ ।



अब यसलाई सफा र अझै राम्रो बनाउन रबरले बिस्तारै मेट्ने र माथिबाट एक पटक सीसा–कलमले कोर्ने ।

अहा कति राम्रो गिलास बन्यो !

गृहकार्य:

अंखरा, गाग्री, शीशी आदिको रेखाङ्कन गर्दा याद गर्नुपर्ने कुरा:–

उपर्युक्त विषयको चित्राङ्कन गर्ने तरीका उस्तै भएता पनि वस्तुको आकार फरक भएको चित्र हेरी अर्थात् वस्तु हेरी विचार गर्नुपर्दछ ।

चराको रेखाङ्कन

कुनै पनि चरा चुरुङ्गीको रेखा चित्र गर्दा यसको आकार, लम्बाइ, बसाइ, चलाइ आदिको विचार गर्नुपर्छ। चराको चित्रपट बनाउँदा यो कसरी बसेको छ, के गरिरहेको छ, आकार कस्तो छ, यसको चुच्चो, खुट्टा, पुच्छर कति लामो छ भन्ने कुराको विचार गर्नुपर्दछ।

अभ्यास

सीसा–कलम र कापी लिएर चित्र लेख्न तयार हुने। पहिले चराको शरीरको आकार बनाउने । यो अण्डाकारको छ । टाउकोको निमित्त शरीरको अण्डाकार भन्दा धेरै सानो गोलाकार बनाउने । यो शरीरको भागबाट अलिकति छुट्टिएको हुनुपर्दछ । एक पटक चित्रपट हेरी विचार गर्ने । अब यो गोलाकारमा चुक्चोको स्थान दिने । लाम्चो, घुमेको, छोटो कस्तो छ विचार गरी बनाउने। चोसो पार्दा पछाडि अलि मोटो हुनुपर्दछ । यो टुप्पामा चुच्चोदेखि ठीक पछाडि आँखाको निमित्त गोलाकार बनाउने । टाउको र शरीरलाई दुई ओटा धर्सो तानी जोड्ने । पुच्छरको निमित्त पुच्छर कस्तो छ, विचार गरी धर्सोबाट पुच्छरको आकार बनाई पूरा गर्ने । शरीरको तलतिर खुट्टा बनाउने । तल दिइएको चित्र राम्ररी हेर्नुहोस् ।

गृहकार्य:

हाँस, काग, परेवा आदिको चित्र बनाउने ।

फलफूल (स्याउ) को रेखाङ्कन

चित्राङ्कन गर्नुभन्दा पहिले 'स्याउ' को चित्र, चित्रपट अर्थात् पाइएमा 'स्याउ फल' नै लिएर राम्ररी हेर्ने। यसको आकार, गोलाइ र लम्बाइ आदिको राम्ररी याद गर्ने ।

अभ्यास

कापी र कलम लिएर तयार हुने। आफ्नो कापीमा सीसा–कलमले पूरा गोलाकार बनाउने। तल्लो भागतिर अलि सानो भएर चुच्चो भई यसमा केही भित्र घुसेको जस्तो परेको हुन्छ । त्यसैले तलतिर आधाभन्दा मुनिबाट आफूले बनाएकोबाट अर्को धर्सो अलि भित्र घुसाएर तानी तलको धर्सोमा जोड्ने । यो धर्सो दायाँ बायाँ दुवैतिर तान्ने र तल माझमा पनि अलि भित्र घुसेको जस्तो बनाउने । चित्रलाई एकपटक फेरि राम्ररी हेर्ने । अब माथितिर भेट्नुको निमित्त एउटा केही बाङ्गो धर्सो तान्ने । यो पहिले बनाएको गोलाकार धर्सोबाट केही भित्र घुसेको हुनुपर्दछ । यसको फेदबाट दायाँ बायाँ दुवैतिर दुईओटा अर्धगोलाकार धर्सो तान्ने । अब स्याउ तयार भयो ।

गृहकार्य:

नासपाती, सुन्तला, आरू आदिको रेखाचित्र बनाउने ।

रङ चित्रण गर्ने

सामान:– सेतो कागत, धूलो रङ, माड, रिकापी तथा स्थानीय भाँडा ।

अभ्यास १

रिकापी, पात आदिमा माड राखेर धूलो रङ मिसाएर औंलाले फिटी माड र रङलाई एकैनाससँग मिलाउने । रङ तयार भएपछि एउटा अखबार टेबुलमाथि राख्ने । यसको माथि सेतो कागत राख्ने । यसमा तयार पारेको रङ राखेर दाहिने हातले एक नाससँग पोल्ने ।

कागतमा रङ एक नाससँग पोतिसकेर यसमाथि आफूलाई इच्छा लागेको चित्र हातको चोरऔंलाले कोर्ने । त्यसलाई छायामा सुकाउने ।

अभ्यास: २

भिन्नाभिन्नै भाँडामा भिन्नाभिन्नै रङ तयार पार्ने । सेतो कागतमा माथिबाट आधा भागसम्म एक रङ लगाउने । हात सफा गरेर अर्को रङ लिएर तलबाट लगाएर

माथि जोड्ने । रङ जोडिएको ठाउँमा आँलाले मिलाउने । रङको धारा नबिग्रोस् भनी याद गर्ने । दुई रङ मिसिएको ठाउँमा अर्को रङ बन्दछ । यसमा पहाड, रूख, घर आदिको चित्र पूरा गरी छायामा सुकाउने ।

अभ्यास ३

सामान:– सेतो कागत, रङको बट्टा, रङ बनाउने भाँडा, पानी राख्ने भाँडा र एउटा सेतो कागत लिने । यसमा सीसा-कलमले आफूलाई मन परेको चित्रको नक्कल कोर्ने । रबरले सकेसम्म मेट्ने काम नगर्ने । आफूले बनाएको चित्रको वाह्यरेखा (Out line) पूरा भएपछि यसमा रङ लगाउन । कुन कुन ठाउँमा कस्तो कस्तो रङ लगाउनुपर्दछ विचार गरी रङ तैयार गर्ने र इच्छाअनुसार रङ लगाउने ।

याद राख्नुपर्ने कुरा:– रङ लगाउँदा दुई रङ मिसाउनु हुँदैन । एक रङ चलाएको बुरुशले अर्को रङ चलाउन परेमा पानीमा पखाल्नुपर्दछ ।

अभ्यास ४

एउटा सेतो कागतमा आफूलाई मनपरेको वस्तु, जस्तै: केराको चित्र बनाउन परेमा चित्र बनाउनुभन्दा पहिले एउटा केरा लिएर राम्ररी हेर्ने । यसको आकार, गोलाइ, मोटाइ, लम्बाइ र रङमा ध्यान दिने । केरा अलिकति घुमेको हुन्छ । तल टुप्पामा अलिकति गोलो परी गाँठोजस्तो परेको हुन्छ । माथितिर अलि लाम्चो टुप्पा परेको हुन्छ । केरा हरियो पनि हुन्छ ।

यति अध्ययन गरिसकेपछि सीसा-कलमले कागतमा यसको रूपान्तर गर्ने । पूरा केराको चित्रको रेखा तयार हुन्छ ।

केराको रेखाचित्र तयार भएपछि त्यसलाई एकपटक राम्ररी हेर्ने । यसको रङमा ध्यान दिइसकेपछि कस्तो रङको छ, त्यस्तै रङ बनाउने । अनि त्यसलाई भाँडामा तयार गरी आफ्नो कापीमा बनाएको रेखाचित्रमा रङ लगाउने ।

बाद गर्नुपर्ने कुरा:–रङ लगाउँदा एउटै बुरुश नपखाली अर्को रङमा चोपे रङ बिग्रन्छ ।

हलुका रङ पहिले लगाउने ।
गाढा रङ पछि मात्र प्रयोग गर्ने ।
सबै वस्तुमा एउटै रङ लगाउनु हुँदैन ।
वस्तु विचार गरेर मात्र रङ तयार गर्ने र लगाउने ।

अभ्यास

गृहकार्य:– भन्टा, फर्सी, फूलको पात आदिको रङचित्र बनाउने ।

औंलाले रङ लगाउने

मालसामानः– सेतो कागत, सीसा-कलम, रङको बट्टा, रङ मिलाउने भाँडा, पानीको भाँडा पानी, रूमाल आदि ।

अभ्यास

चित्र बनाउनको निमित्त विषय रोज्दा सर्वप्रथम सजिलो छान्नुपर्दछ । कुनै आफूलाई मनपरेको अर्थात् आफ्नो आँखाको अगाडि रहेको अर्थात् आफूलाई राम्रो परिचय भएको वस्तु जस्तः आँपलाई नै लिऊँ ।

पहिले लेखाचित्र बनाउनको निमित्त एउटा सेतो कागत लिने । यसमा सीसा-कलमले आँपको पूरा चित्र तयार गर्ने । सकेसम्म रबर प्रयोग नगर्ने । रेखाचित्र राम्ररी बनिसकेपछि एउटा रिकापीमा जस्तो रङ लगाउनु छ, उस्तै रङ तयार गर्ने । रङ बनाउँदा ज्यादा बाक्लो वा ज्यादा पातलो नहोस् । हातको चोरऔंलाले रङमा चोपेर आफूले बनाएको चित्रमा बिस्तारै मिलाएर रङ लगाउने । रेखाचित्रबाट रङ बाहिर नपार्ने । एक तह राम्ररी रङाए-पछि एकछिन छायामा राखी सुकाउने । अनि विचार गर्नु– यो चित्र आकारमा आँपजस्तो देखिन्छ । तर आँपजस्तो गोला उठेको देखिन्न । अब यसको दायाँ छेउबाट रङ थप्दै गई करीब आधा भागसम्म मात्र रङ लगाई सकेपछि यस ठाउँदेखि एकपटक पानी मात्र लगाई सम्म पार्ने । यति गरेपछि सबै रङ एकैनास मिल्छ र धर्सो उठेको देखिन्छ ।

रङ बनाउँदा एक एक रङ भिन्नाभिन्नै हुनुपर्दछ । रङ लगाउँदा हलुका रङ पहिले लगाई गाढा रङ पछिमात्र थप्नुपर्दछ । अर्को रङ चलाउन परेमा हात धोएर मात्र चलाउनु पर्दछ ।

काम पूरा गरेर चित्र छायामा सुकाउने । सुकेपछि मात्र भित्तामा टाँगी प्रदर्शन गर्ने

अभ्यास

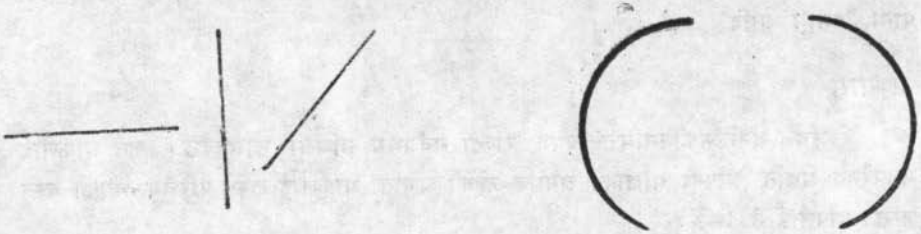
यही तरीकाले स्याउ, केरा, अम्बा आदिको चित्र बनाउने ।

अक्षर

मालसामानः– सेतो कागत, सीसा-कलम, रबर, रूलर आदि ।

अक्षरको चित्राङ्कन गर्नु अर्थात् राम्रो रूपमा अक्षर लेख्न सरललेखा, बक्ररेखा र गोलाकाररेखाको अति जरूरत पर्दछ । सबै अक्षरहरू सरलरेखा बक्ररेखा र गोलाकाररेखाबाट

नै बनेका छन्। राम्रो अक्षर लेख्नुभन्दा पहिले रेखाहरूमा ध्यान दिएर यसलाई राम्ररी बनाउन सिकेमा अक्षर राम्रो हुन्छ ।

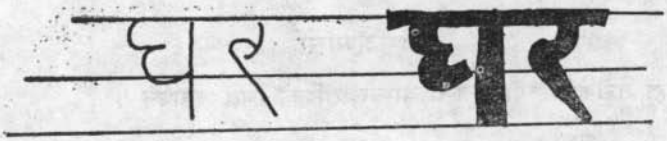


अभ्यास

अक्षर लेख्नुभन्दा पहिले आफूले लेख्न चाहेको अक्षरलाई एक पटक राम्ररी विचार गर्ने, आफ्नो पुस्तकमा राम्ररी हेर्ने र कापीमा लेख्न शुरू गर्ने। अक्षर करीब दुई इञ्चको ठूलो हुनुपर्दछ र अक्षर हेरी चौडाइ मिलाउनुपर्दछ। अक्षर सरलरेखाले मात्र बनेको छ वा बक्ररेखाले मात्र बनेको छ अथवा सरल र बक्र दुवै रेखाले बनेको छ। अक्षर लेख्न थाल्दा पहिले माझमा, माझबाट बायाँ र पछि दायाँ जानुपर्दछ र पछिबाट मात्र माथि डिकोतिर ध्यान दिनुपर्दछ ।

दुई अथवा दुईभन्दा बढ्ता अक्षरको शब्द लेख्नुपरेमा करीब दुई इञ्च फरकको समानान्तर रेखा तान्नुपर्दछ र अक्षरको मध्य भाग पनि मिलाउनको निमित्त दुई समानान्तर रेखाको ठीक माझबाट अर्को सीधा समतलरेखा तान्ने । यही तीन ओटा धर्सोको माध्यममा माथिको समतलरेखाबाट तलको समतलरेखासम्म मिलाएर अक्षर बनाउने ।

यी अक्षर राम्रो लिपि र मोटो बनाउन अक्षरको भित्र र पछाडिबाट अक्षर मुताबिक अर्को धर्सो दिने। डिकोमा पनि अलि तलबाट अर्को धर्सो तानी रङ लगाउने। अनि मात्र राम्रो अक्षर बन्दछ ।



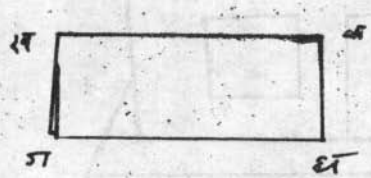
कागतको काम

घर

सामानः– बाक्लो कागत, सीसाकलम, कैंची, माड र रूलर।

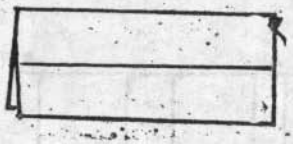
अभ्यास

एउटा बाक्लो कागत लिएर एक टुक्रा ६×९ इञ्चको चारपाटे किसिमबाट काट्ने र अर्को टुक्रा ४×७ इञ्चको चारपाटे काट्ने। ६×९ इञ्चको कागतलाई ठीक आधा गरी मोड्ने।



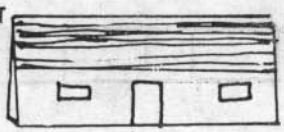
तल्लो भाग 'ग' 'घ' लाई $\frac{1}{2}$ इञ्च पट्टचाई भित्र मोड्ने।

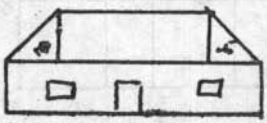
यसलाई लम्बाइतिरबाट ठीक आधा गरी मोडेर खोल्दा माझमा धर्सो बन्दछ।



माथिल्लो आधा भाग छाना र तल्लो भाग इयाल ढोकाको निमित्त भएकोले माथिल्लो आधा भागमा रातो रङ लगाउने। तल्लो भागमा आफ्नो इच्छाअनुसारको इयाल ढोकाको चित्र दिएर रङ लगाउने।

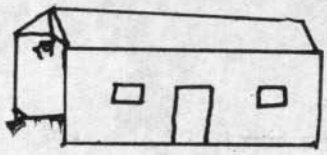
यो याद गर्नुपर्दछ कि छानाको रङ र इयालको भाग दुवैतिर हुनुपर्दछ। छानाको निमित्त लगाएको रङको भागमा दाहिने कुना 'क' लाई रङ्गिएको भागमा मात्र मोड्ने। त्यसैगरी 'ख' लाई पनि मोड्ने।



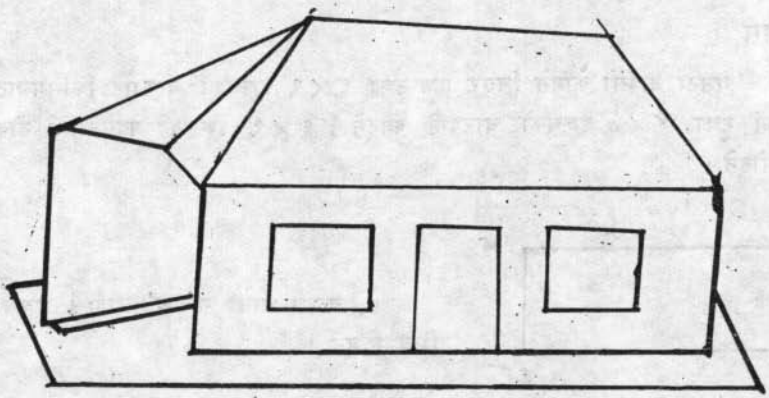


'क' लाई खोली भित्र घुसाउने र 'ख' लाई पनि खोली भित्र घुसाउने।

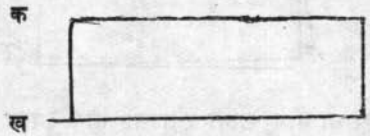
तल्लो भागलाई दुई हातले समातेर अलिकति खोल्ने । यस भागको तल्लो भागमा पहिले



$\frac{1}{2}$ इञ्च मोडेको भागलाई अलिकति खोलेर बाहिरको तहमा माड लगाउने । ४ इ.–७ इ. चारपाटे काटेको कागतमा दायाँ बायाँ किनार राखेर टाँस्ने । राम्रो घर तयार भयो ।

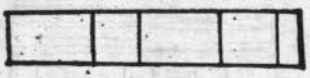


अभ्यास



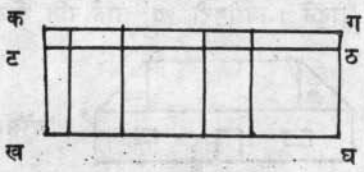
एउटा ४ इञ्चको चौडाइ र ११ इञ्च लम्बाइको कागत काट्ने । त्यसलाई क, ख, ग, घ, नाम दिने ।

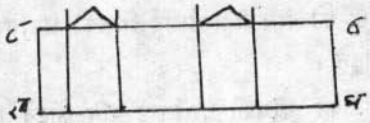
'क' बाट 'ग' तिर १ इञ्चको चिह्न दिने। यसबाट क्रमैसित २ इ., ३ इ., २ इ., ३ इ. को चिह्न दिने ।



'ख' बाट 'घ' तिर उही तरीकाले चिह्न दिने चिह्नअनुसार पट्टयाएर खोल्ने ।

'क' बाट १ इ. तल 'ग' बाट १ इ. तल चिह्न दिने। 'ट' 'ठ' नाम दिने । 'ट' 'ठ' लाई समतल रेखाले जोड्ने ।

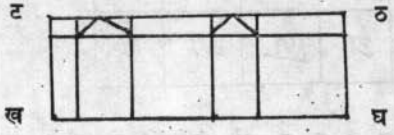


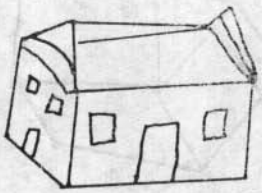


पहिले बनाइएको २ इञ्चको खण्डमा 'क' 'ग' धर्सोमा ठीक आधा भाग गरी अर्थात् १ इ. गरी चिह्न दिने । यसबाट २ इञ्चको माथिल्लो सानो सानो कोठामा त्रिकोण बनाउने । दुवै कोठामा दुई ओटा त्रिकोण बन्दछन् ।

माथि बनाएको दुवै त्रिकोण मात्र बाँकी राखी अरू कागतलाई कैंचीले काट्ने।

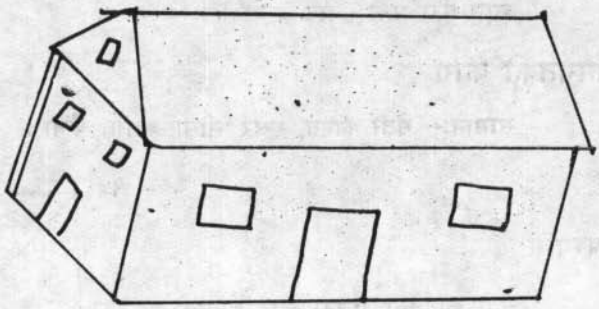
'ट' 'ख' को १ इञ्चको भागमा माड लगाएर 'ठ' र 'घ' लाई जोड्ने। चारपाटे भएर बट्टाजस्तो हुन्छ। माथि दायाँ र बायाँ दुईओटा चुच्चो निस्केको हुन्छ।





यसमा आफ्नोअनुसार झ्यालको र ढोकाको चित्र अङ्कित गर्ने अर्थात् पट्टयाउनु भन्दा पहिले नै झ्याल ढोकाको चित्र अङ्कित गरे पनि हुन्छ।

४ इञ्च चौडाइ चारपाटे एक टुक्रा कागतलाई ठीक आधा पारी मोड्ने र हलुका तवरसँग थिच्ने । अलिकति खोलेर पहिले बनाएको घरको माथि मिलाएर छानाको रूपमा राख्ने । यसलाई भित्रबाट माड लगाएको कागतको टुक्राले दुवैतिर टाँस्ने । घर तयार हुन्छ।



अभ्यास

दुईतले तीनतले घर बनाउने कोशिश गर्नु।

क	ट	ठ	प
ख			फ
ग			ब
घ	ङ	ढ	भ

सामान:– कार्डबोर्ड, सीसा-कलम, रूलर, कैंची, माड ।

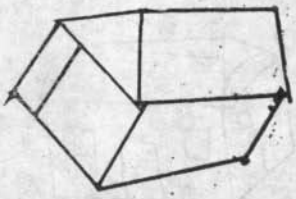
एक टुक्रा कार्डबोर्ड लिएर यसमा एउटा ४ सेन्टिमीटरको समचतुर्भुज (Square) बनाउने। यसमा बराबरको १६ कोठा बनाउने। यस कोठामा क, ख, ग, घ, प, फ, ब, भ, र माथि ट, ठ, तल ड, ढ, अङ्कित गर्ने।

क	III	III	प
ख			फ
ग			ब
घ	IV	IV	भ

कोठा 'क' 'ख' को बीचको धर्सोलाई भित्रको धर्सोमा छुने गरी कैंचीले काट्ने ।

जस्तै: 'ख' र 'ग' को बीचको धर्सोलाई पनि काट्ने ।
" 'ग' र 'घ' को बीचको धर्सोलाई पनि काट्ने ।
" 'प' र 'फ' को बीचको धर्सोलाई पनि काट्ने ।
" 'फ' र 'ब' को बीचको धर्सोलाई पनि काट्ने ।
" 'ब' र 'भ' को बीचको धर्सोलाई पनि काट्ने ।

ट, ठ, ड, ढ, को स्थानमा झ्यालको आकार सीसा–कलमले कोर्ने ।



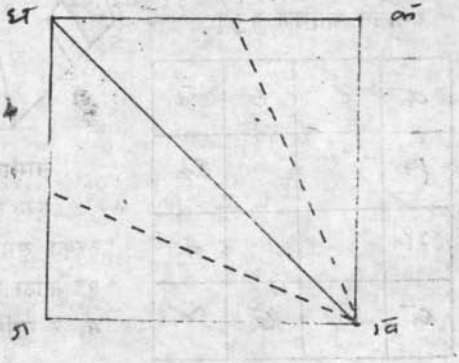
बीचको धर्सोबाट पट्टयाएर 'ख' र 'ग' लाई जोड्ने । 'ख' लाई 'ग' को माथि पारी खप्टयाएर टाँस्ने ।

उस्तै 'फ' र 'ब' लाई जोड्न 'फ' लाई 'ब' को माथि पारी खप्टयाएर टाँस्ने ।
'क' लाई 'घ' तिर मोडी जोड्ने र छेउलाई अलिकति खप्टयाएर टाँस्ने ।
'प' लाई 'भ' तिर मोड्ने र छेउलाई अलिकति खप्टयाएर टाँस्ने ।

यो जोडाइमा इच्छाअनुसार ढोका र झ्यालको आकार सीसा–कलमले अङ्कित गर्ने । काम पूरा भयो । घर बन्यो ।

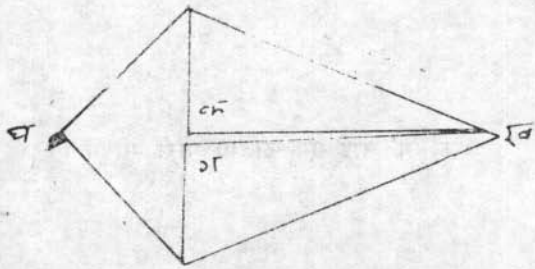
कागतको काग

सामान:– सेतो कागत, रूलर, सीसा–कलम, कैंची ।



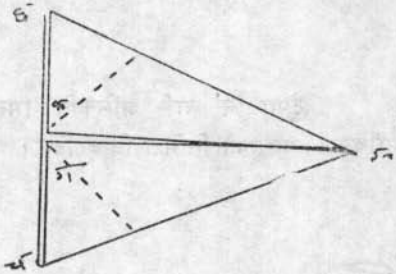
अभ्यास

सेतो कागतमा एउटा चार इञ्चको समचतुर्भुज (Square) बनाई त्यसलाई 'क' 'ख' 'ग' 'घ' नाम दिने । 'ख' र 'घ' लाई जोडी सीधा धर्सो तान्ने ।



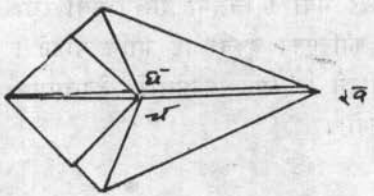
'ख' लाई बिन्दु मानी 'घ' र 'ख' को धर्सोमा पारी 'क' लाई पट्टयाउने 'ग' लाई पनि पट्टयाउँदा 'क' 'ग' सँगै पर्छ ।

टुप्पा 'घ' लाई पछाडि मोड्ने । चित्र त्रिकोण जस्तो हुन्छ ।



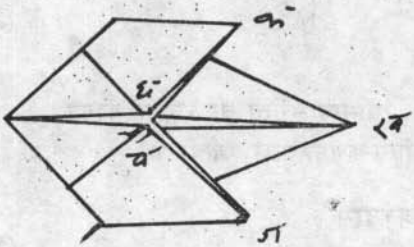
'ग' लाई बिन्दु मानी 'च' लाई 'ग' 'ख' धर्सोमा पारी मोड्ने ।

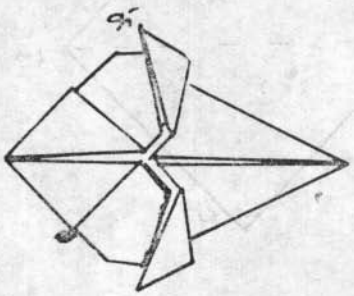
'क' लाई बिन्दु मानी 'छ' लाई 'क' 'ख' धर्सोमा पारी मोड्ने ।



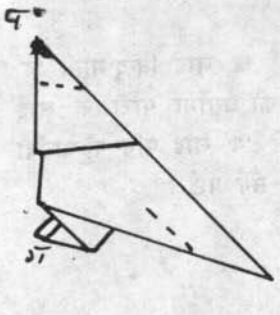
चुच्चो 'छ' लाई खोली भित्र घुसाएर माथि मोड्ने ।

'च' लाई पनि खोली 'छ' लाई घुसाए जस्तै घुसाएर माथि मोड्ने ।



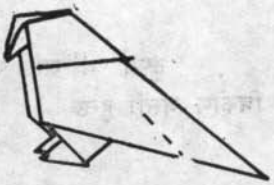


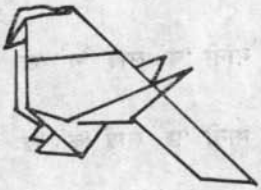
अब उही 'क' 'ग' लाई छड्के पारी तल मोड्ने ।



'क' 'ग' लाई एक ठाउँमा पारी मोड्ने ।

टुप्पा 'च' लाई अलिकति भित्र घुसाएर मोड्ने। माथिबाट आँखाको निमित्त बिन्दु दिने।





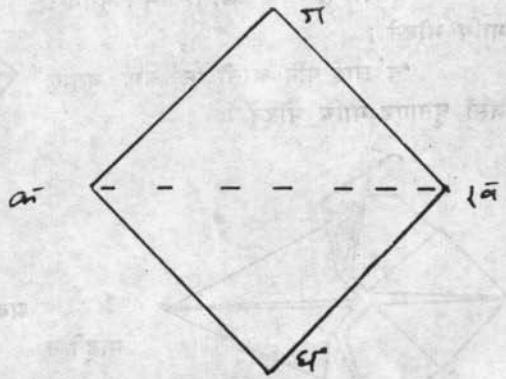
'ख' तिर पुच्छर भयो । चित्रमा देखिएजस्तो रेखा तानी कैंचीले काट्ने । काटिएको चुच्चोलाई माथि मोड्ने । उस्तै अर्कोतिर पनि मोड्ने । अनि त्यसलाई टेबुलमाथि राखी हेर्नोस् । काग बन्यो ।

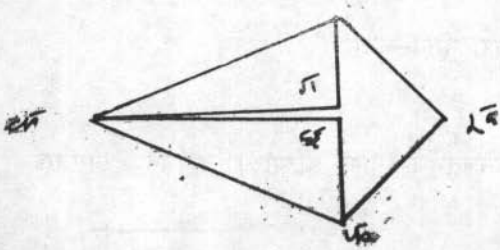
हाँस

सामानः– सेतो वा रङ्गीन कागत, सीसा-कलम, रूलर, कैंची ।

अभ्यास

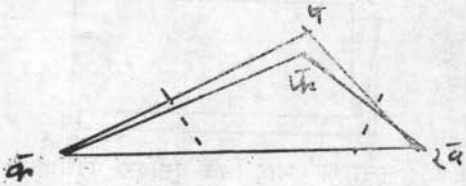
कुनै तौलको एउटा समचतुर्भुज बनाउने। कुना 'क' र 'ख' लाई सीधा सरलरेखाले जोड्ने ।

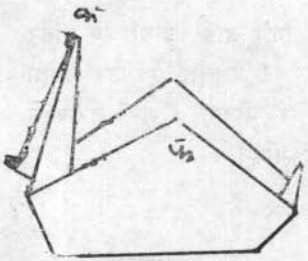




'क' र 'ख' को धर्सोमा पारी 'ग' र 'घ' लाई पट्ट्याउने ।

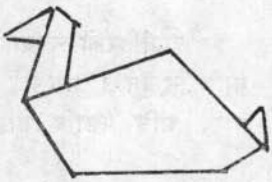
'ग' र 'घ' लाई भित्र पारी 'प' र 'फ' लाई एकै ठाउँमा पारी पट्ट्याउने ।





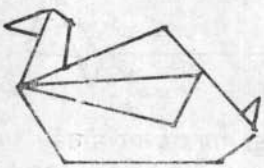
'क' लाई बीचको धर्सोबाट भित्र घुसाएर मोड्ने । अब टुप्पा बाहिर निस्कन्छ ।

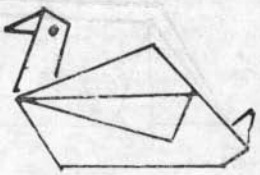
'ख' लाई पनि अलिकति भित्र घुसाई मोड्ने । टुप्पा बाहिर निस्कन्छ ।



टुप्पा 'क' लाई आधाभन्दा कम मोडी तलतिर ल्याउने ।

'फ' लाई आधा तल मोडने





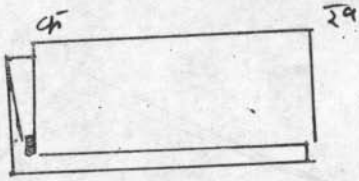
टाउकोमा आँखाको निमित्त सानो गोलाकार बिन्दु दिने ।

बनेल

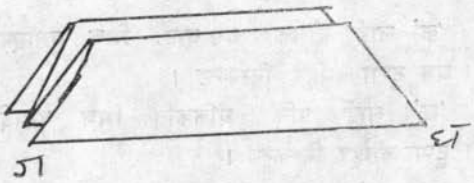
सामानः- जस्तोसुकै कागत, कैंची, रूलर, सीसा–कलम ।

अभ्यास

एर टुक्रा कागतलाई जुनसुकै नापमा समचतुर्भुज (ठीक चारपाटे) बनाउने । त्यसलाई चार बराबर तह गरी पट्ट्याउने ।

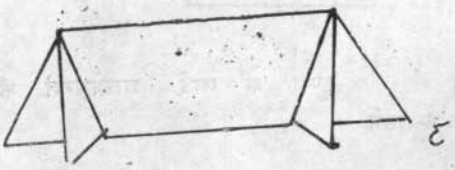


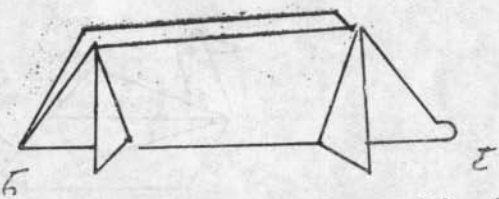
कुना 'क' लाई भित्र घुसाएर पट्ट्याउने।
यसरी चारै कुनालाई भित्र घुसाएर पट्ट्याउने ।

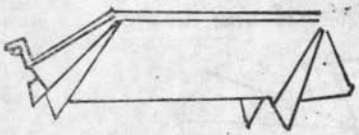


कुना 'ग' लाई दायाँ 'घ' तिर लगी मोड्ने र यसलाई एकपटक आधा गरी बायाँतिर मोड्ने । यस्तै तरीकाले चौकुनालाई मोड्ने ।

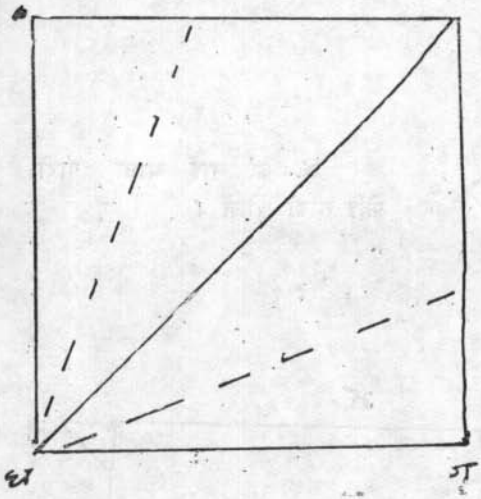
दायाँतिरको चुच्चो 'ट' लाइ अलिकति माथि मोड्न । यसलाई थुतुनो मान्नु र माथि अलि पछाडि आँखाको चिह्न दिनु।







पछाडिको टुप्पा 'ठ' लाई माझबाट मोडी माथि लगी यसैको आधा भागलाई तल मोड्ने। यसलाई जमीनमा राखेर हेर्दा चार खुट्टाले टेकेको हुन्छ । राम्ररी ध्यान दिएर हेर्नु त, यो बनेल बन्यो ।



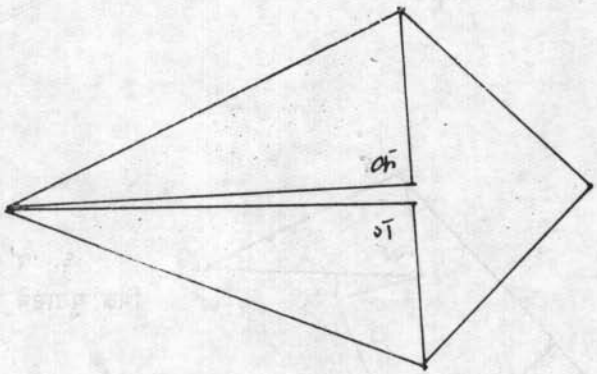
हात्ती

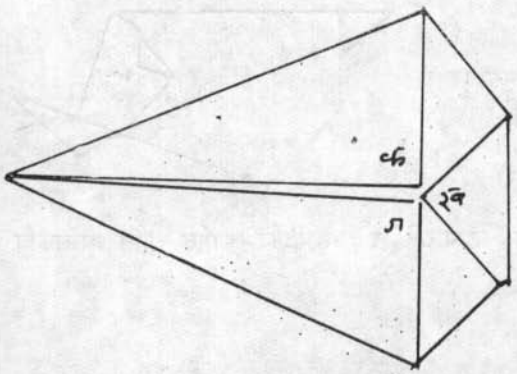
सामानः– रङ्गीन वा सेतो कागत, सीसा–कलम, रूलर, कैंची

अभ्यास

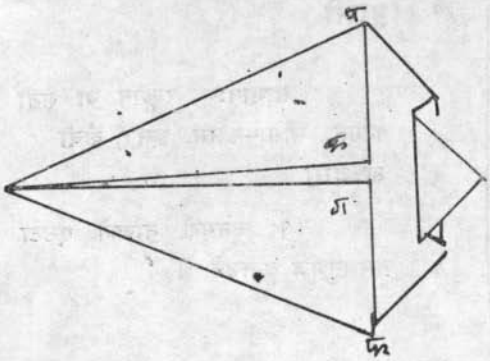
१. जुनसुकै नापको एउटा समचतुर्भुज बनाउने ।

२. 'घ' लाई कुना मानी 'ग' लाई 'घ' 'ख' रेखामा पारी सीधा मोड्ने र 'क' लाई 'घ' 'ख' मा पर्ने गरी सीधा मोड्ने । याद गर्नु 'क' 'ग' सँगै पर्दछ ।

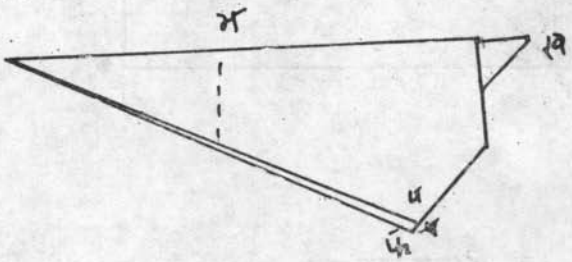




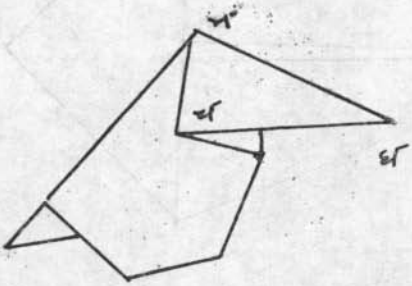
३. कुना 'ख' लाई 'क' 'ग' तिर मोड्ने ।



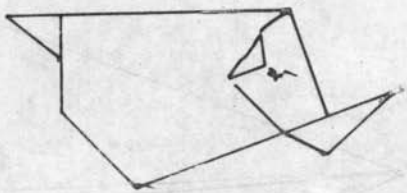
४. 'ख' लाई आधा पारी फेरि मोडी खोल्ने ।



५. 'प' 'फ' लाई मोडी एक ठाउँमा पार्ने ।



६. 'घ' लाई 'म' चिह्नमा पारी 'घ' मोडी भित्र घुसाउने र अलि तल मोडी पट्टयाउने ।



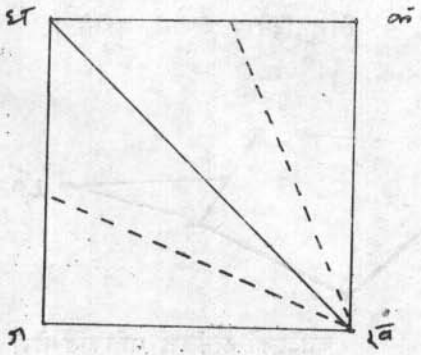
७. 'ङ' लाई बीचबाट भित्र घुसाएर पट्टयाउने । माथि ठाडो गरी पट्टयाउने ।

८. 'च' लाई दायाँतिर अलिकति पट्टयाउने र पछाडिको कागत पनि अलिकति पट्टयाउने । बस हात्ती बन्यो ।

मूसा

सामानः– कागत, रूलर, सीसा–कलम, कैंची ।

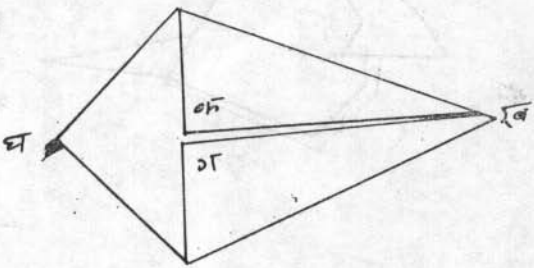
अभ्यास

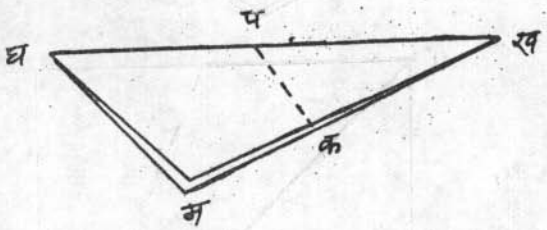


इच्छाअनुसारको समचतुर्भुज (चारैतिर बराबरको चारपाटे) कागत लिने । यसमा क, ख, ग, घ, नाम दिने ।

कुना 'घ' र 'ख' लाई सरलरेखाले जोड्ने।

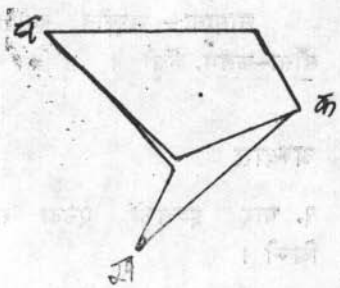
'ख' र 'घ' को रेखामा पर्ने गरी 'क' र 'ग' लाई जोड्ने ।



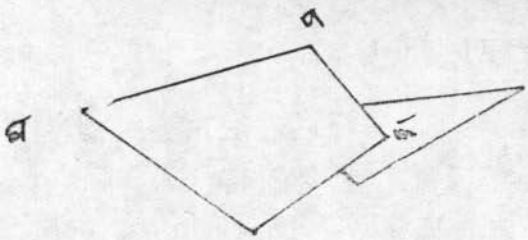


कुना 'ख' लाई 'म' तिर छड्के मोडी कुना 'म' मा जोड्ने । कुना 'ख' लाई अलिकति बाहिर निकाल्ने र मोडिएको ठाउँमा 'प' 'फ' नाम दिने । यसलाई खोली 'ख' लाई 'प' बाट भित्र घुसाएर मोड्ने ।

यसलाई लम्बाइबाट मोड्ने । 'क' 'ग' भित्रपर्छ

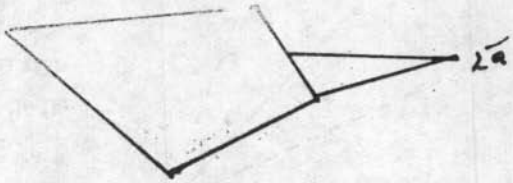


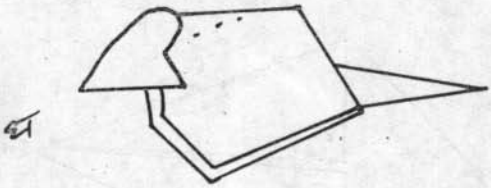
'ख' लाई फेरि आधा गरी दायाँतिर मोड्ने । चुच्चो बाहिर निक्लिछ ।



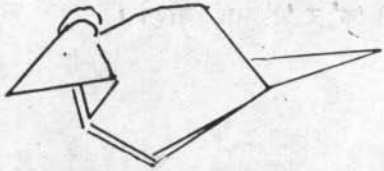
'घ' देखि अलि पछाडि अर्धअण्डाकार गरी सीसा–कलमले चिह्न दिने र कैंचीले काट्ने ।

अब काटेको ठाउँलाई माध्यम मानी टुप्पा 'घ' लाई समातेर अलिकति तल झुकाएर पट्टयाउने ।

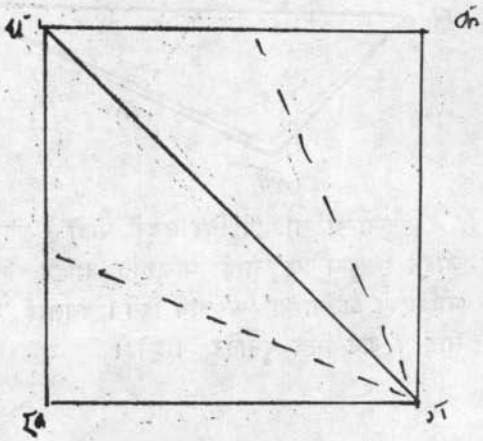




काटिएको ठाउँलाई अलिकति मोडी भित्र घुमाउने । आँखाको निमित्त दायाँ बायाँ दुई ओटा गोलाकार दिने । मूसा बन्दछ ।



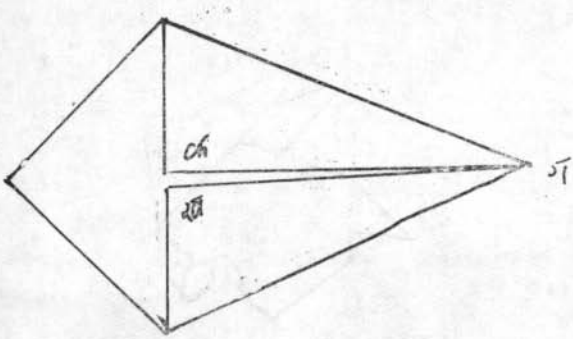
खरायो



सामान:– रङ्गीन कागत, रूलर, सीसा–कलम, कैंची ।

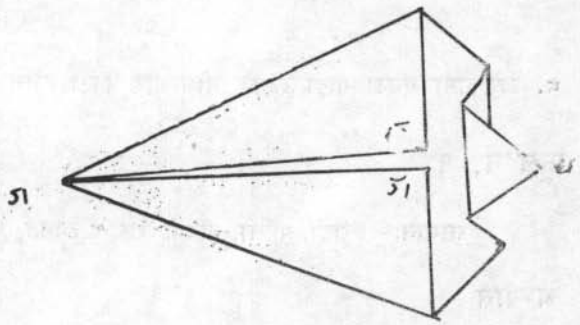
अभ्यास

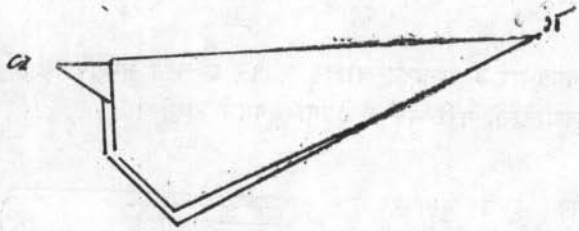
१. चार इञ्चको एउटा समचतुर्भुज खिच्ने ।



२. 'क' लाई 'ग' 'घ' को धर्सोमा पारी पट्टयाउने ।
'ख' लाई 'ग' 'घ' को धर्सोमा पारी पट्टयाउने ।
'क' र 'ख' एकै ठाउँमा पर्छ ।

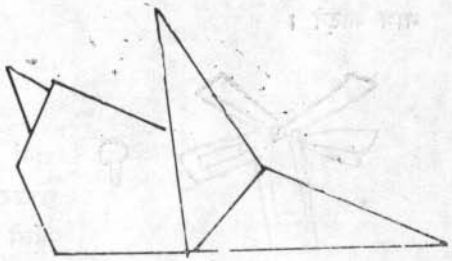
३. कुना 'ब' लाई 'क' 'ख' मा पारी पट्टयाउने र 'ब' लाई आधा गरी दायाँ पट्टयाउने ।



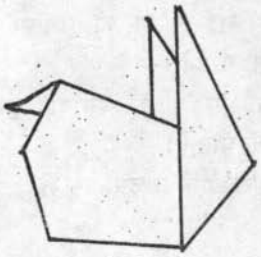


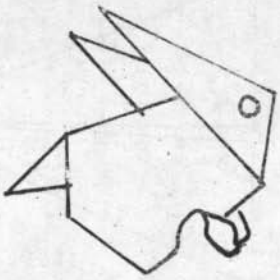
४. अब लम्बाइबाट आधा गरी पट्टयाउने र 'ग' बाट लम्बाइतिर करीब आधा भागमा कैंचीले काट्ने ।

५. काटिएको भागमा एक तहमात्र माथितिर मोड्ने र अर्कोतह पनि पछाडिबाट माथि मोड्ने ।



६. 'घ' टुप्पालाई अलि तल झुकाउन।





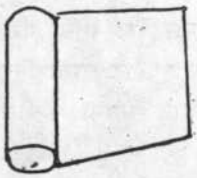
७. यसमा चित्रमा देखाइएजस्तो गरेर तलतिर अर्धगोलाकार काटी पट्टयाउने।

८. टाउकोमा एउटा गाढा रङको गोलाकार काटी टाँस्ने। खरायो बन्छ।

फूल नं. १

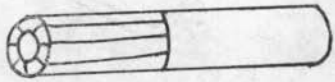
सामानः– रातो, पहेंलो, हरियो रङ र कागत, गूँद, कैंची।

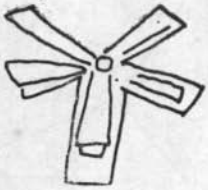
अभ्यास



रातो कागतलाई ४ इञ्चको चौडाइ र १२ इञ्चको लम्बाइ काटी त्यसलाई ढुङ्गोजस्तो गरी बेर्ने र छेउमा गमले टाँस्ने।

एकातिरको प्वालमा कैंचीको टुप्पा घुसाएर ८ धर्सो काट्ने। यसलाई लम्बाइको चौथाइ भाग मात्र काट्ने।





नकाटिएको भागमा बायाँ हातले समातेर दायाँ हातको औंलाले काटेको भागलाई बिस्तारै खोलेर फिजाइ दिने। बीचमा रहेको प्वालमा एक टुक्रा पहेंलो कागतको लाम्चो डल्लो बनाएर घुसाउने।

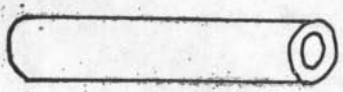
काटिएको भाग माथि पारी तल्लो नकाटिएको भागलाई दुई हत्केलाको बीचमा राखी हलुकासाथ अगाडि पछाडि दल्ने, फूलको आकार बन्दछ । हरियो कागतलाई चार तह गरी पट्टयाई पातको आकार काट्ने ।

हरियो कागतलाई आधा इञ्च चौडाइ र १२ इञ्च जति लम्बाइ गरी काटेर फुर्कालिई तल्लो भागदेखि बेर्दै गई काटेको पातको लाम्चो छेउको डाँठमा जोडेर हरियो कागतले बेर्ने । राम्रो फूल तयार हुन्छ ।

फूल नं. २

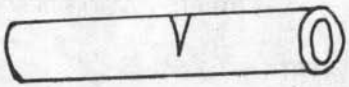
सामानः– रातो कागत कैंची, रूलर ।

अभ्यास



४ इञ्च चौडाइ र अन्दाजी १½ हात लामो रातो कागतलाई चौडाइबाट नलीजस्तो गरी बेरी क्लिफ लगाउने ।

यसको बीचमा कैंचीले आधा काट्ने ।



माथिल्लो आधा भागको बीचमा काटेको ठाउँसम्म लाम्चो पातको आकार बनाएर कैंचीले काट्ने । एकातिर पातको आकार र तलतिर नलीजस्तै हुन्छ ।

अब तल्लो भागमा बायाँ हातको औंलाले समातेर माथिको पातको आकारलाई दुई औंलाले ३।४ पटक झड्का हान्दा पत्ता फुक्छ ।

भित्रको एक पत्तालाई दुई औंलाले समातेर हलुकासाथ दायाँतिर घुमाउने । पत्ताहरू फुकेर बोड लामो भै माथि आउँछ ।

तल्लो भागलाई बायाँ हातले समातेर माथि टुप्पालाई दायाँ हातको औंलाले थिचेर सीधा तल घुसाउँदा जम्मै पात फुकी एकै ठाउँमा जम्मा हुन्छ र फूलको आकार बन्दछ । यसरी राम्रो फूल बन्यो ।

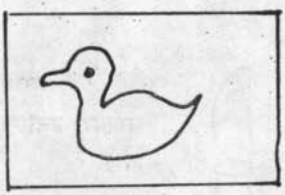
यही तरीका अपनाएर दुई रङ्को कागतबाट फूल बनाउने । यसमा फूल रातो वा पहेंलो जस्तो रङ्को भए पनि हुन्छ तर पातचाहिं हरियो हुनुपर्छ ।

कागत च्यातेर अरू कागतमा टाँस्ने चित्र

सामानः– फाल्तु कागतहरू, सेतो, विभिन्न रङ्को कागत, माड्, रूमाल ।

अभ्यास

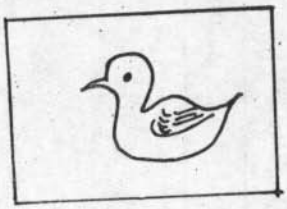
एक टुक्रा चारपाटे कागत लिएर त्यसमा आफूलाई मन परेको चित्र जस्तै एउटा सेतो हाँसको चित्र बनाउने । यसको लागि एक टुक्रा कालो अथवा नीलो कागतमा एउटा हाँसको रेखाचित्र कोर्ने



रेखाचित्र पूरा भएपछि सेतो कागतलाई साना साना टुक्रा बनाई एक ठाउँमा जम्मा गर्ने । चाहिंदोमात्रामा आफ्नो अन्दाजअनुसार कागतहरू बनाउने ।

एउटा कागतमा माड राख्ने । माड लगाउनको निमित्त एक टुक्रा अखबार अगाडि राख्ने । हात पुछ्नलाई एउटा रूमाल पनि अगाडि राख्ने ।

अगाडि च्यातेको सेतो टुक्रा कागतलाई एक एक टुक्रा गरी अखबारमा राखेर माड लगाउने । आफूले बनाएको हाँसको रेखाचित्रमा टाउकोदेखि मिलाएर टाँस्ने । क्रमैसित शरीरमा लगाउँदै जाने र पुच्छरसम्म टाँसी पूरा गर्ने । हातमा माड लागेमा रूमालमा हात पुछी सफा गर्नुपर्दछ । चुच्चोमा अलि चुच्चो आकार गरी पहेंलो कागत टाँस्नुपर्दछ । त्यसरी कागत टाँसिसकेपछि चित्रलाई छायामा सुकाउने ।



सुगा बनाउन परे हरियो रङको कागत, काग बनाउन परे कालो कागत प्रयोग गर्नुपर्दछ । वस्तु हेरी कागतको रङ छान्ने र बनाउने ।

याद गर्नुपर्ने कुरा:– जुनसुकै चित्र पनि पृष्ठभूमिको रङ र चित्रको रङसित फरक हुनुपर्दछ ।

काटेको चित्र सङ्कलन

सामान:– साधारण रङ्गीन चित्रहरू भएको पत्रिका, कैंची, गुँद, चित्र टाँस्न तयार गरिएको पुस्तिका, चित्रमा गुँद लगाउनको निमित्त अखबार

अभ्यास १

चित्र भएका पत्रिकाहरू एकपटक राम्ररी ध्यान दिएर हेर्ने ।

यसमा रहेका चित्रहरूबाट आफूलाई मनपरेको चित्रहरूलाई काटेर झिक्ने । आफूलाई चाहिने जति मात्र झिकी यस चित्रको बाह्यरेखालाई सोझो मिलाएर कैंचीले काट्ने ।

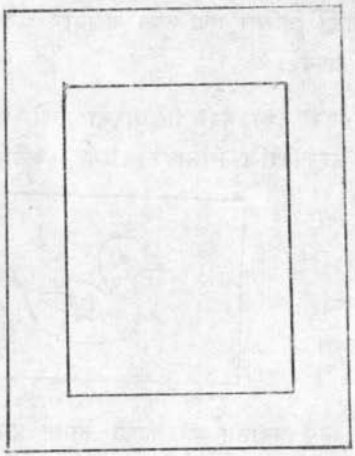
चित्रलाई अखबारमा उल्टो पारी राखेर औंलाले मिलाएर गुँद लगाउने र बिस्तारै झिकेर आफ्नो पुस्तिकामा टाँस्ने ।

अभ्यास २

पत्रिकामा रहेका चित्रहरू लिएर यसको रूपमात्रको आकार काटी जम्मा गर्ने ।

यसलाई अखबारमा उल्टो राख्ने, औंलाले माड लगाउने र आफ्नो पुस्तिकामा टाँस्ने ।

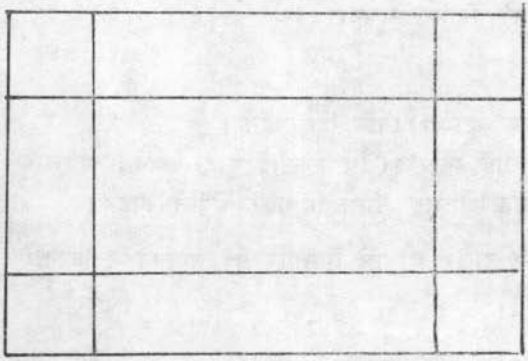
याद गर्नुपर्ने कुराः– चित्रमा माड पातलो लगाउने । चित्र सीधा टाँस्ने ।



किस्ती

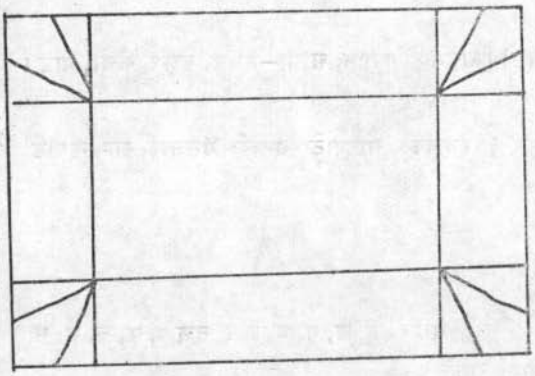
सामानः– कार्डबोर्डको टुक्रा, चक्कू, कैंची, सीसा–कलम, रङ्गीन वा बुट्टे कागत, माड ।

अभ्यास



चित्र नं. १

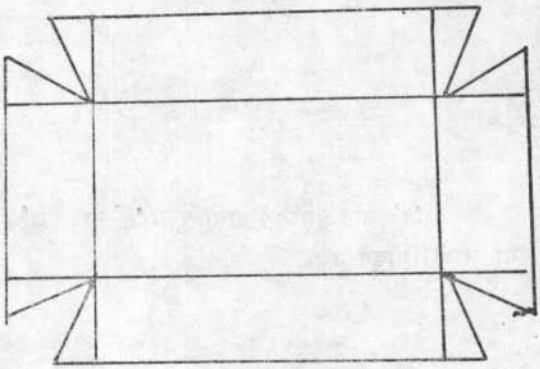
कार्डबोर्डलाई ४ इ. र ६ इ. गरी चार कुने काट्ने । यसको चिह्न लगाई यस चिह्नबाट चारैतिर सीधा धर्सो तान्ने ।



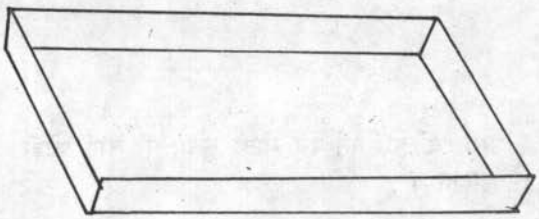
चित्र नं. २

चारै कुनाको चौकुन्ने खण्डको वाह्यरेखामा $\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ इञ्चको चिह्न लगाई भित्रको कुनासम्म धर्सो तान्ने।

क, ख, ग, घ, लाई कैंचीले काटेर फाल्ने । यस ठाउँमा खाली हुन्छ ।



चित्र नं. ३



चित्र नं. ४

भित्र रहेको चारैतिरको धर्सोबाट एक पटक मोड्ने, कुना कुनालाई जोड्ने र अर्को कागतले टाँस्ने । चारैतिर यसरी जोडेर टाँस्ने र सुकाउने ।

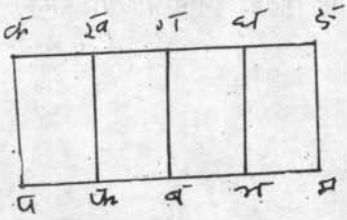
सुकेपछि माथिबाट रङ्गीन कागतलाई काटेर मिलाएर टाँस्ने र पछाडि पनि टाँस्ने राम्रो किस्ती तैयार हुन्छ ।

रिकापी

सामानः– साधारण कागत, केही बाक्लो किसिमको कागत, **सो**सा–कलम, रूलर, **कैंची**, माड ।

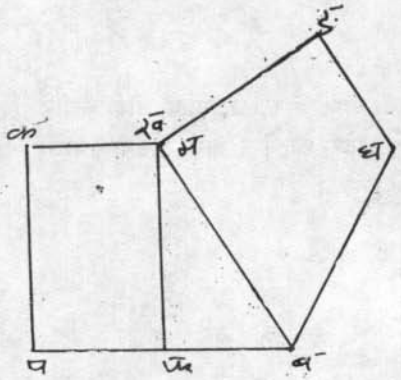
अभ्यास

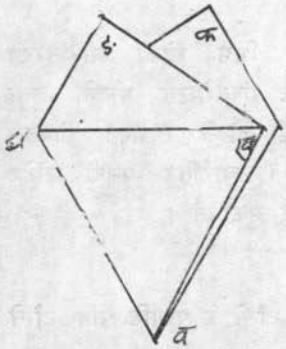
एउटा साधारण कागतलाई ५×६ इञ्चको चारपा**टे** बनाई यसलाई लम्बाइबाट चारओटालाई १० भाग गर्ने ।



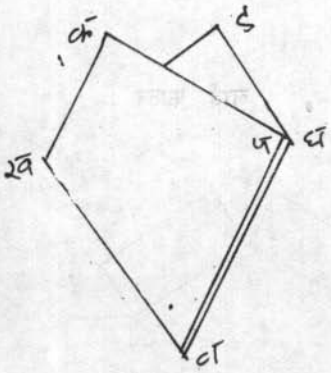
माथि क, ख, ग, घ, ङ र **तल** प, फ, ब, भ, म नाम राख्ने ।

'ब' लाई माध्यम मानी कुना 'म' लाई 'ख' मा जोडी मोड्ने ।

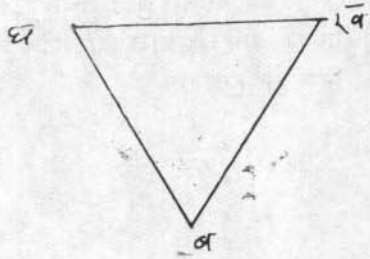




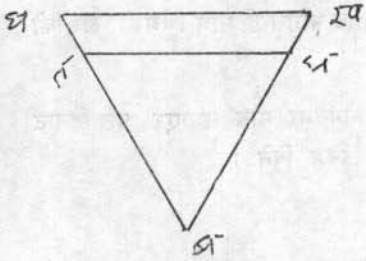
उस्तै 'ब' लाई माध्यम मानी कुना 'प' लाई जोडी मोड्ने र खप्टिने ।



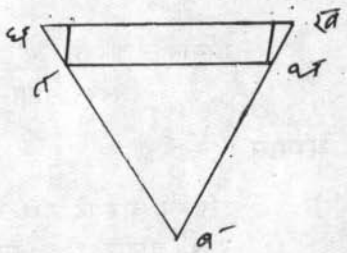
उल्टाएर हेर्दा त्रिकोण हुन्छ । यो घ, ब, ख, हो ।



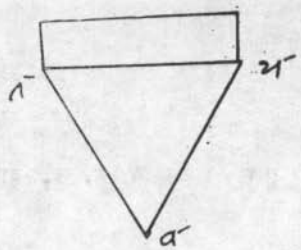
'घ' देखि 'ख' सम्मको धर्सोपछाडिका दुवै टुक्रा 'ङ' र 'क' लाई कैंचीले काटी फाल्दा त्रिकोण मात्र बाँकी रहन्छ ।



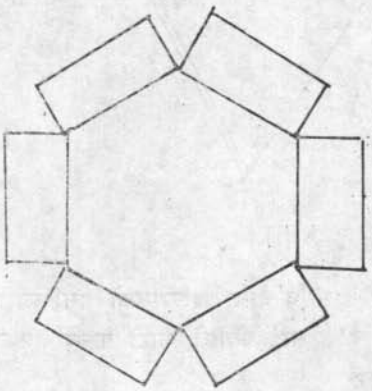
'घ' र 'ख' बाट अन्दाजी १ इञ्च तल एउटा धर्सो तान्ने । सोही धर्सोको माथिबाट एक पटक मोड़ेर खोल्ने ।



यसलाई 'त' र 'थ' नाम दिने । 'त' र 'घ' लाई सीधा धर्सोले जोड्ने । 'थ' र 'ख' लाई पनि सीधा धर्सोले जोड्दा दुवैतिर त्रिकोण बन्दछ ।



दुवै त्रिकोण त, घ, र थ, , लाई फाल्न ।



अब यसलाई खोली हेर्दा षट्कोण बन्दछ। यसको बाहिर छ्रोटा चारपाटेले जोडे चुच्चो निस्केको हुन्छ ।

अब यसलाई एउटा बाक्लो कागतमा टाँस्ने । सुकेपछि बाक्लो कागतलाई बाहिरका भागहरू काटेर झिक्ने । षट्कोणबाट बाहिर निस्केको चारपाटे भागलाई मात्र भित्रको धर्सोको माध्यममा एक पटक बिस्तारै मोड्ने ।

अब फाटिएका कुनाहरूलाई आपसमा जोडी टुक्रा कागतमा माड लगाएर पछाडिबाट टाँस्ने । राम्रो छकुने रिकापी बन्दछ । छपाटे रिकापीको चित्र दिने ।

फाइल

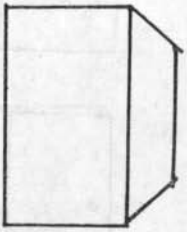
सामान:– कपडा, बुट्टे कागत, सेतो कागत, स्ट्राबोर्ड वा बाक्लो कागत, रूलर, चक्कू, सीसा–कलम, माड, जुत्तामा लगाउने फूली, पन्चिङ्ग मेशीन ।

अभ्यास

दुईइञ्च चारपाटे गरी ४ टुक्रा कपडा काट्ने ।
२ इ. चौडाइ ९ इ. लम्बाइ गरी दुई टुक्रा कपडा काट्ने ।

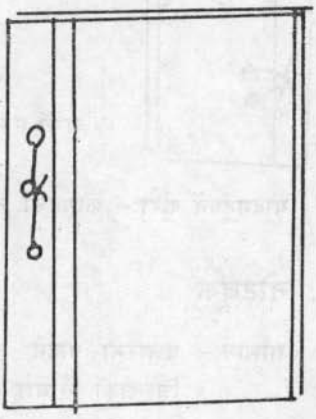
८ इ. लम्बाइ र ६ इ. चौडाइको २ टुक्रा स्ट्राबोर्ड काट्ने । एक टुक्राबाट १½ इ. चौडा गरी लम्बाइबाट काट्ने । काटेको टुक्रालाई पहिलेजस्तै गरी जोरी २ इ. ९ इ. को कपडामा माड लगाएर टाँस्ने

चारपाटे कपडामा माड लगाएर अर्को कुनामा दुवैतिर टाँस्ने । यसलाई पट्टयाएर बाहिर निस्कने कपडालाई मोटो टाँस्ने । यसैगरी अर्को स्ट्राबोर्डमा पनि कपडा टाँस्ने ।



बुट्टे कागतलाई ९ इ. लम्बाइ र ६ इ. चौडा गरी दुई टुक्रा काट्ने । एकातिरको दुवै कुना छड्के पारी कुना काट्ने । एक टुक्रा कागत लिएर पछाडि माड लगाउने ।

स्ट्राबोर्डको टुक्राको बायाँतिर १½ इ. नछोपी कपडा टाँसेको कुनामा अलिअलि बुट्टेकागत टाँस्ने । दुवैमा यसैगरी टाँस्ने। बढ्ता निस्केको कागतलाई भित्र मोडी टाँस्ने । यसको माथि ढाकिने गरी सेतो कागत टाँस्ने ।



यति गरी सकेपछि कुनै सम्म परेको गह्रौंवस्तुले थिचेर सुकाउने । सुकेपछि बायाँ कपडा मात्र भएकोतिर पञ्चिङ मेशीनले प्वालपार्ने र अर्कोमा पनि मिलाएर प्वालपार्ने परिमाणतः चार प्वाल हुन्छ ।

जुत्तामा लगाउने फूली चारै प्वालमा छिराएर पछाडि-बाट ठोक्ने । अनि ती प्वालमा डोरी राखेर बाँध्ने । फाइल तयार भयो ।

यादगर्नुपर्ने कुरा:– कागत काट्दा र माड् लगाउँदा होसियार गरी लगाउनुपर्छ र काम सफा हुनुपर्दछ ।

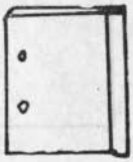
अलबम

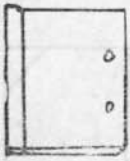
चाहिने सामानः– कार्डबोर्ड, अरू मालसामान फाइल तयार गर्दाको नै प्रयोगमा ल्याउनुपर्दछ ।

अभ्यास

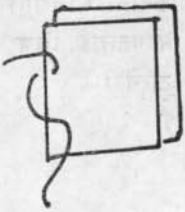
पहिले तयार गरेको फाइलको नापमा रङ्गीन कार्डबोर्ड करीब १० टुक्रा काटो एकातिर पञ्चिङमेशीनले मिलाएर प्वाल पार्ने ।

सबै पाताका प्वाल परेका भाग एक ठाउँमा पारी तह मिलाएर जम्मा गर्ने ।





पहिले तयार गरेको फाइल लिएर एक पाता तल र अर्को पाता माथि राख्ने ।



एकातिरको प्वालमा माथिबाट डोरी छिराई तलबाट तान्ने । यसैगरी अर्को प्वालबाट छिराएर माथिबाट तान्ने ।

डोरीको दुवै टुप्पा सँगैपारी एउटा सुर्केनी जस्तो गाँठो पार्ने, माथिबाट अर्को एक फन्का बाँध्ने, तर नफुक्ने गाँठो नपरोस् ।

यादगर्नुपर्ने कुराः– कागतका नाप बराबर हुनुपर्छ । प्वाल पार्दा तल माथि हुनुहुन्न ।

नोटबूक

सामानः– बजारमा पाइने साधारण सेतो कागत (फुलिस्केप साइजको) करीब ५ ताउ, जिल्लाको निमित्त अखबार वा अरू कुनै कागत, मोटो सियो, धागो, चक्कू आदि ।

अभ्यास

कागत एक ताउ लिएर बीचको पट्टयाएको स्थानमा राम्ररी पट्टयाउने ।

यसलाई आधा भाग पारी पट्टयाउने । एक तह पट्टयाउन कापीको अर्को साइजको आधा हुनेगरी पट्टयाउनु पर्छ । यही तरीकाले सबै कागतलाई उस्तै पारी एक एकओटा गरी पट्टयाउने । सबै पट्टाएपछि एक पटक खोलेर एकको माथि अर्को गरी राख्ने । बीचमा पट्टयाएको भाग एकै ठाउँमा गर्नुपर्छ ।

एकातिर अखबार वा अरू कागत फुलिस्केपको नाप गरी काटेर राख्ने ।

अब पट्टयाएको ठाउँको बीच भागमा चिह्न दिने । यसको दायाँ र बायाँ २।२ इञ्चको फरक पानी चिह्न दिई सियोले प्वाल पार्ने । सियोमा दुई दोबर गरी धागो राख्ने ।

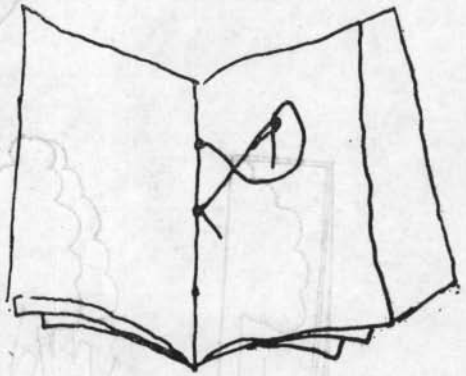
बीचको प्वालबाट सियो तल घुसाएर तल तान्ने । धागो करीब २ इञ्च बाँकी राख्नुपर्दछ ।

दायाँको प्वालबाट सियो घुसाएर माथि तान्ने । बीचको प्वालबाट फेरी तल घुसाएर तल तानी धागो कस्ने ।

बायाँको प्वालबाट सियो घुसाएर माथि तान्ने । फेरी बीचको प्वालबाट तल घुसाएर धागोलाई कस्ने ।

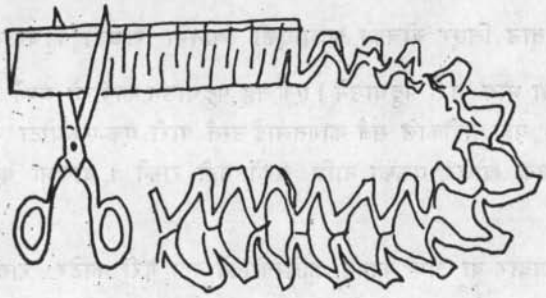
यसरी दुई वा तीन पटक सिएर बीचमा बाँकी रहेको धागोको टुप्पामा सियोमा रहेको धागो मिलाएर गाँठोपार्ने ।

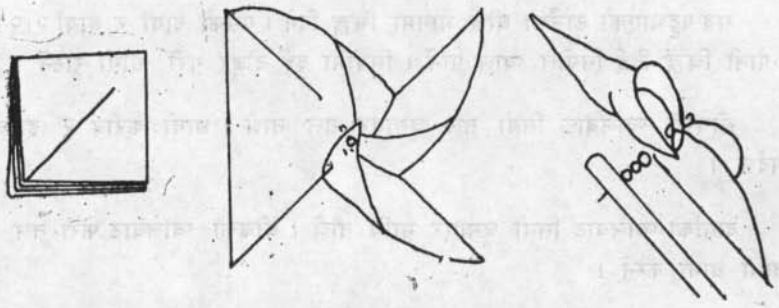
दुई तह जोडिएको कागतलाई सोझो गरी चक्कूलाई भित्र पारी सीधा काट्ने । यही तरीकाले सबै कागत काट्ने । यति गरे पछि नोटबूक तयार भयो ।

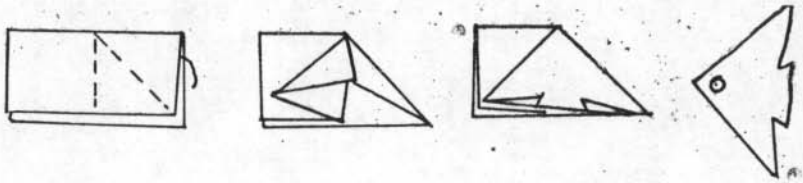


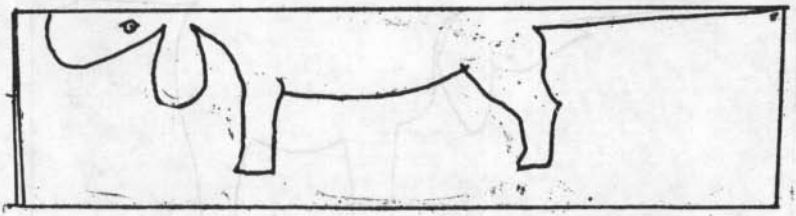
यादगर्नुपर्ने कुरा:– कागत राम्ररी पट्टयाउनु पर्छ । सिलाइ गर्दा धागो कस्नुपर्छ । कटाइमा होस गर्नुपर्छ ।

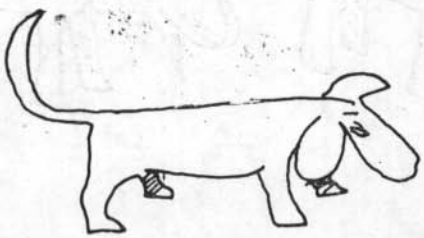
हेरेर सिक्दै गई गर्ने अभ्यास

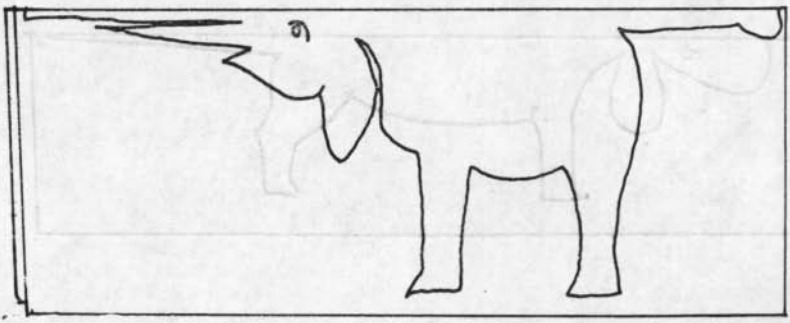


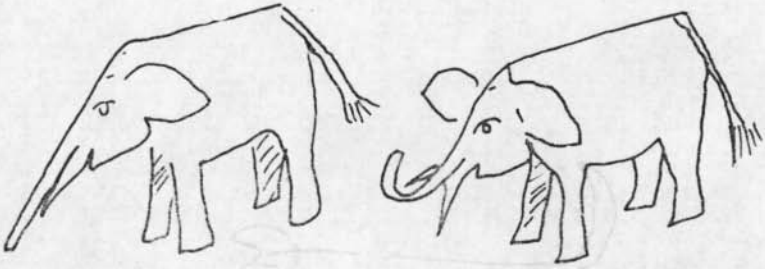












नमूना बनाउने

माटोको नमूनाबाट भाँडा

चाहिने सामान:– मुछिएको गठेचा माटो, बाँसको कप्टेराको औजार, काठको औजार, पानी राख्ने भाँडो, कपडा, रूमाल, काठको सानो मुङ्ग्रो, झुम्रो, साबुन, अखबार कागत, बाक्लो कागत अथवा काठको फल्याक इत्यादि।

स्लाब र क्वाइलबाट माटोको मोडेल बनाउन निम्न लिखित विवरण बमोजिम गरिन्छ–

(क) **स्लाब:**– हत्केलाले मुछेको माटोलाई थिची चेप्टो पार्दै मोडेल बनाउने।

(ख) **क्वाइल**– हत्केलाले माटाको डल्लोलाई रगड्दै लाम्चो डोलो बनाई त्यसबाट मोडेल बनाउने।

१. सबै विद्यार्थीले एकएक डल्ला मुछेको माटो लिने। एउटा बाक्लो कागत र अखबार कागत पनि लिने। आवश्यकतानुसार पानी राख्ने भाँडो, बाँसको कप्टेराको औजार, झुम्रो इत्यादि लिने।

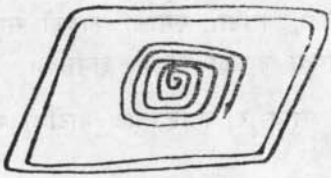
एउटा बाक्लो कागत अथवा फल्याक लिने। त्यसमाथि अखबार कागत राख्ने। त्यस माथि माटोको डल्लो राख्ने। अगल बगलमा पानीको भाँडो, औजार राख्ने।

२. जुन भाँडो बनाउने हो त्यसलाई अगाडि राखी त्यसको लम्बाइ, चौडाइ, मोटाइ र उचाइको बारेमा राम्ररी सोच्ने।

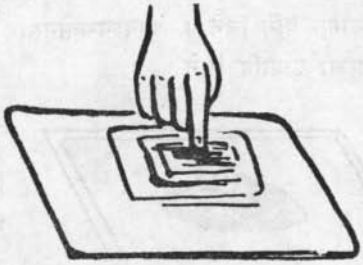
३. चित्रहरूमा दिएजस्तो माटोको डल्लोलाई दुवै हातले गोलो, चेप्टो, जस्तो बनाउनु पर्ने हो आफूलाई मन परेको साइज (आकार) बनाउने।

उदाहरणको लागि रिकापी, थाल, प्लेट आदि बनाउनलाई स्लाब अथवा बाटोलाई माथि भनिएको जस्तो हत्केलाले थिचेर बाटुलो अथवा चारपाटे जुन (आकारको)

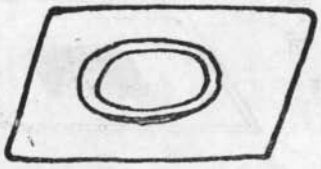
किसिमको रिकापी, थाल बनाउने हो उही किसिमको सुहाउँदो साइजमा थिचेर केही मोटो गरी स्लाब बनाउनुपर्छ ।

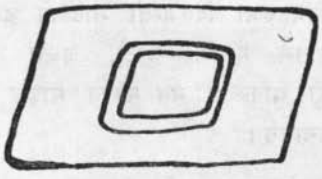


४. माटोको डल्लोलाई दुवै हातले डोलो र लाम्चो आकार बनाउने तरीकालाई क्वाइल भन्दछन् । अनि यो क्वाइललाई आफ्नो इच्छा मुताबिकको भाँडोको आकारका चित्रमा दिएजस्तै मिलाई एक दोस्रोसँग टाँसिने गरी राख्ने ।



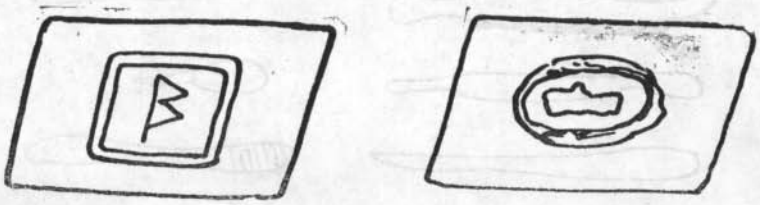
५. तयार भइसकेको क्वाइल अथवा स्लाबलाई आवश्यकता अनुसार चोरआँलाले पानीमा चोपेर राम्ररी मिलाउने ।



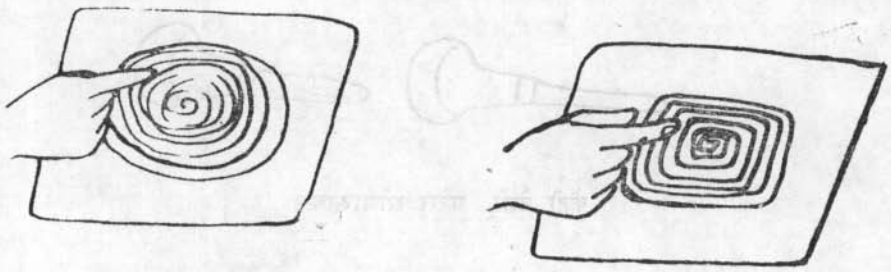


६. माथि चित्रमा देखाइको स्लाब वा क्वाइल–(आकार) को छेउ छेउमा किनारातिरबाट

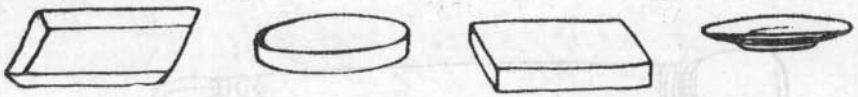
औंलाले च्याप्दै माथि तह बढाउँदै लैजाने । बढी उचाइ गर्नुपरेमा अरू माटोको क्वाइल थप्दै लैजाने ।



७. चित्रमा देखाए जस्तो रिकापी अथवा थालको ठीक आकार तयार भएपछि कतै मसिनो बुट्टा आदि देखाउने हो भने बाँसको औजारको टुप्पोले हलुकासित अङ्कित गर्ने। कतै सम्म तह मिलाउनुपरेमा पनि औजारको अर्को छेउ (चेप्टो) ले सम्म पार्ने ।



८. काम गर्दै जाँदा माटोलाई नरम पार्नको लागि चोरऔंलाले पानीमा चोपेर हलुकासाथ ठूलो पार्ने । यसो गर्दा माटोको सतह चिप्लो हुन्छ र काम गर्न सजिलो पनि हुन्छ।



(नमूनाको निमित्त केही प्लेट र थालहरूको चित्र माथि दिइएको छ)

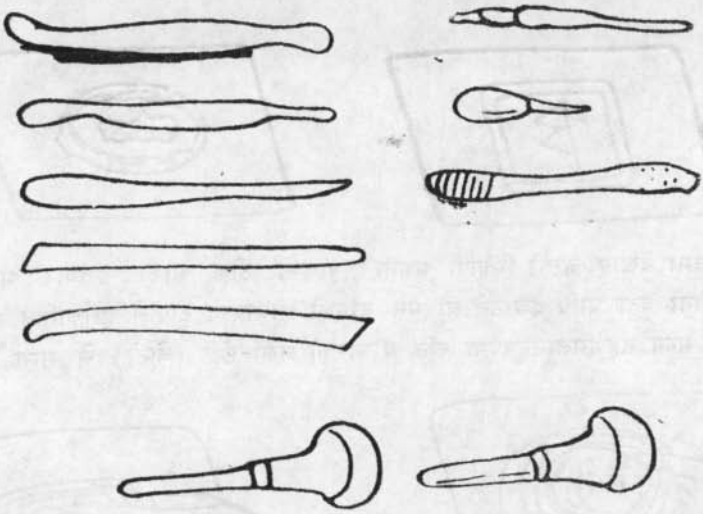
९. आफूले बनाएको सामानमा आफ्नो नाउँ र कक्षा अङ्कित गर्ने र हिफाजतसाथ राख्ने।

१०. आखिरमा सबै लाइनमा मिलेर धारा अथवा पानीको भाँडो भएको ठाउँमा जाने । एकएक गरी सफासँग हात धोएर कपडाले हात पुछ्ने ।

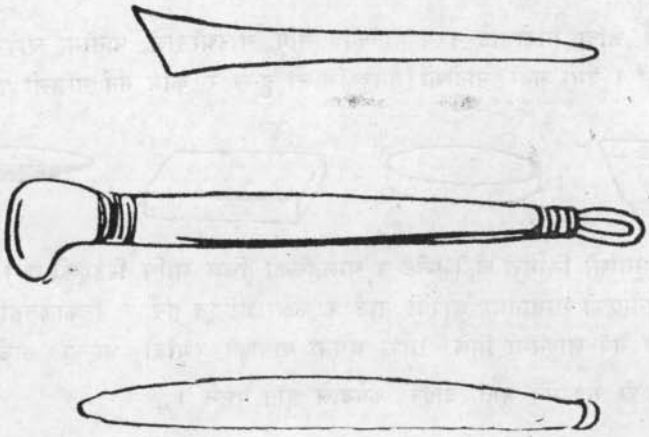
अभ्यास

घरबाट एक एकओटा माटोको मनलागेको भाँडो बनाई ल्याऊ ।

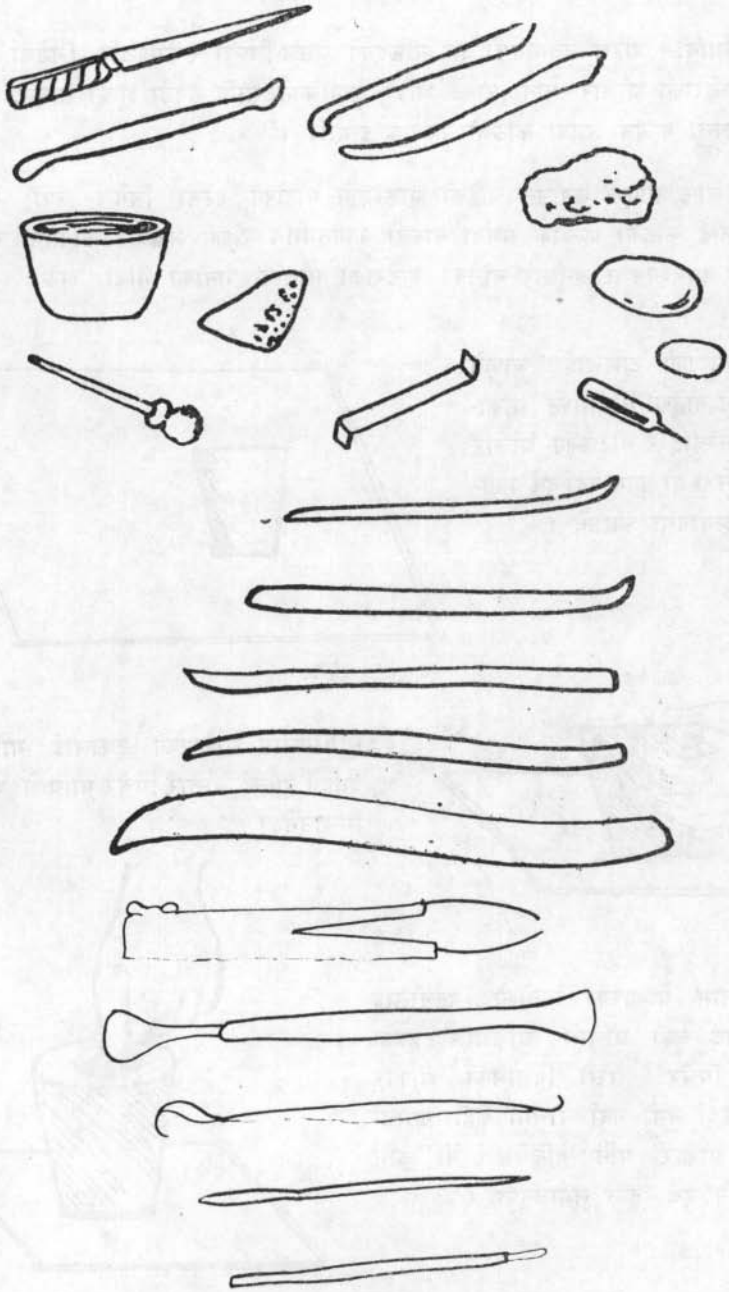
माटोको काममा प्रयोगमा ल्याउन सकिने औजारहरू



केही देशी, घरेलु औजारहरू



माटोको काममा प्रयोगहुने अरू केही औजारहरू

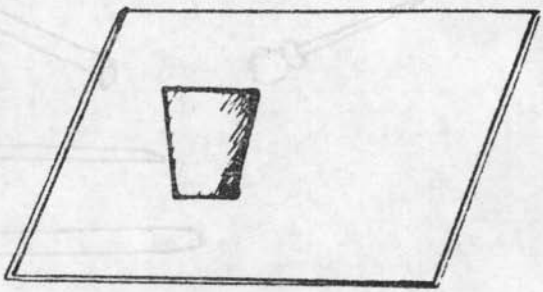


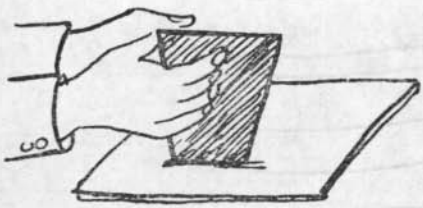
माटोबाट गिलासको नमूना बनाउने

चाहिने सामानः– पहिले बताएबमोजिम मुछिएको असल चिप्लो रलसकदार (गठेचा) माटो, बाँसको कप्टेराको औजार, पानी राख्ने भाँडो, रूमालको लागि कपडा, झुम्रो, साबुन, अखबार कागत, बाक्लो कागत अथवा काठको फल्याक इत्यादि ।

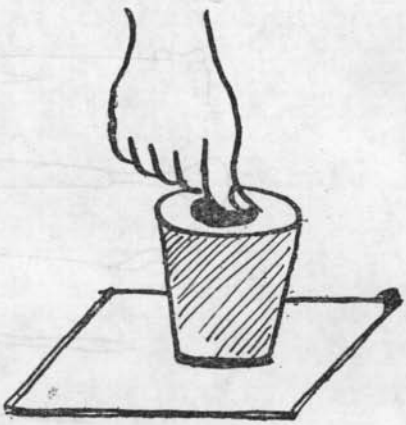
१. सबैले आफू आफूले बनाउन चाहेको आकारको माटाको डल्लो लिने। त्यो माटोको डल्लोलाई काठको फल्याक अथवा बाक्लो कागतमाथि रहेको अखबार कागतमा राख्ने । आफ्नो आवश्यकता अनुसार बाँसको कप्टेराको औजार, पानीको भाँडो, झुम्रो इत्यादि लिने ।

२. त्यो माटोको टुक्रालाई आफूले बनाउन चाहेको गिलासको आकारको लम्बाइ र मोटाइको आकार बनाउने । यो काम गर्दा दुवै हातलाई प्रयोगमा ल्याउने ।

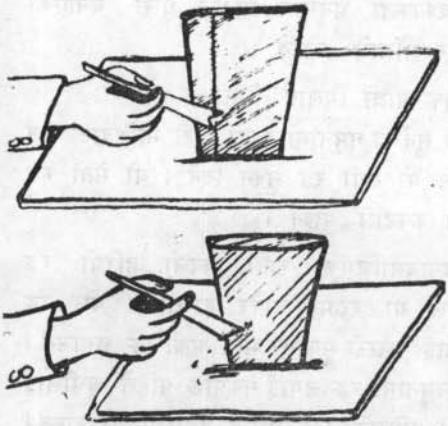




३. त्यो गिलास आकारको टुक्रालाई माथिबाट दाहिने हातले बिस्तारै थिचेर माथिलो भागमा मिलाउने ।



४. यो गिलास आकारको माटोको डल्लोलाई माथिबाट बूढी औंलाले अलिअलि हल्का साथ थिचेर राम्रो गिलासको आकार निकाल्ने । यसो गर्दा बीचमा केही खाल्टो परेको आकार पनि देखिनेछ। यो काम गर्दा पनि दुवै हात लगाउनुपर्छ ।



५. यो गिलास आकारको माटाको डल्लोलाई लम्बाइ तर्फबाट बाँसको औजारले दलेर अलि अलि कोण आकार निकाल्ने।

६. माटोको गिलासको आकार आएपछि बाँसको औजारको अर्को छेउले बिस्तारै हल्का साथ अलि अलि दल्ने। यसो गर्दा माटोको गिलासमा केही टलक आउने हुन्छ ।

७. आफूले तयार गरेको गिलासमा आफ्नो नाउँ र कक्षा लेख्ने ।

८. यो गिलास सुरक्षित स्थानमा राख्ने।

९. अब माटोको गिलासको नमूना तयार भयो।

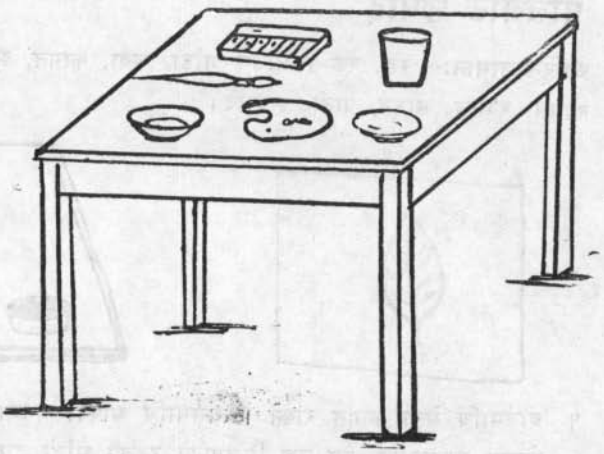
१०. पानीले राम्ररी हात धोई रूमालले हात पुछेर कक्षामा बस्ने ।

अभ्यास

घरबाट एउटा गिलासको नमूना बनाएर ल्याउने ।

माटोको नमूनामा रङ लगाउने

चाहिने सामान:– रङ मिसाउने भाँडो, पानी, प्राथमिक, रङ, पोष्टर, कलर, सेतो सफेदा, पानी राख्ने भाँडो, कूची (Brush), रूमाल, साबुन इत्यादि ।



१. सबै बालकबालिकाहरूले आफू आफूले बनाएको प्लेट, थाल, रिकापी, गिलास आदिको नमूना (मोडेल) ल्याउने । सबै सामानलाई मिलाएर राख्ने । कूची र रङ मिलाएको भाँडो आफ्नो दायाँ छेउमा राख्ने।

(क) सरेसको झोल (सोलुसन) मा आवश्यकता अनुसार मिहीन धूलो बनाएको वस्तुलाई ठीक मात्रा र तरीकासँग मिसाएर औंलाले घोट्ने ।

(ख) सफेदा अथवा कमेरोलाई माडमा ठीक मात्रा मिलाई मिसाउने ।

२ यो सेतो रङमा कूची चोप्दै आफ्नो माटोको सुकेको नमूनामा ठाडो पारी माथिबाट तल र बाँयाबाट दायाँतिर लगाउँदै जाने। अनि यो सेतो रङ सुक्न दिने । यो सेतो रङ लगाएको कूचीलाई पानीले राम्ररी पखाली कपडाले पुछ्ने ।

३. अर्को रङ मिलाउने भाँडोमा आफ्नो योजनाबमोजिमको रातो, कालो, हरियो रङ मिलाउने । त्यसपछि सफा गरेको कूचीले यो रङमा चोपेर हल्कासाथ यो रङ लगाउने। एउटा रङ लगाई सकेपछि त्यसलाई राम्ररी सुकाएर मात्र अर्को रङ लगाउने ।

४. योजनाबमोजिम आफूले बनाएको माटोको नमूनामा रङ लगाई सकेपछि पहिले कूचीलाई पानीमा डुबाई सफा गरेर पुछ्ने । राम्ररी पुछिसकेको कूचीलाई यथास्थानमा राख्ने। रङ मिलाएको भाँडोलाई पनि सफा गर्ने । त्यसलाई उचितस्थानमा राख्ने ।

५. रङाई सकेको माटोको नमूनालाई छायाँमा सुक्नदिने ।

६. हात धोएर खाजा खान बस्ने।

अभ्यास

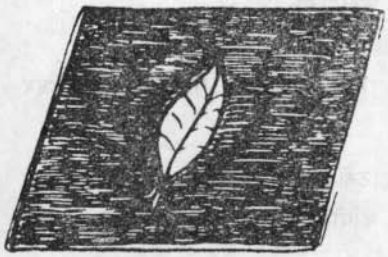
घरबाट एउटा गिलास अथवा एउटा रिकापीमा रङ लगाएर ल्याउने ।

छपाइको काम

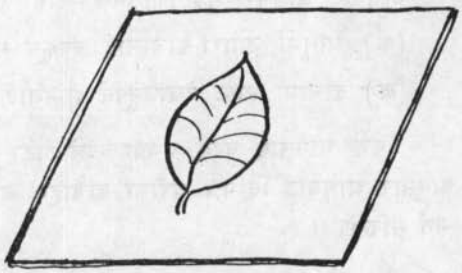
पातबाट छपाइ

चाहिने सामानः– रङ, रङ मिलाउने भाँडो, रूवा, कागत, झुम्रो, इस्पञ्ज, बोर्ड, अखबार कागत, रूमाल, साबुन, पानी इत्यादि।

१. बोर्डमाथि सेतो कागत राख्ने । त्यसमाथि आफ्नो मनमाफिकको पात मिलाएर राख्ने । छेउमा योजनाबमोजिम रङ मिलाएको रङको भाँडो दायाँतिर राख्ने ।



२. रूवा, झुम्रो अथवा इस्पञ्जलाई दाहीने हातको तीनओटा औंलाले प्यापेर रङको भाँडोमा चोप्ने। अलिकति निखार्ने वा बढी रङ निचोर्ने। हल्कासँग पातको छेउछेउमा वरिपरि बायाँबाट दायाँ कागतमा पर्नेगरी यो रङमा चोपेको रूवा झुम्रो अथवा स्पञ्ज चलाउने।



३. रङाइसकेपछि बिस्तारै पात झिक्ने। कागतमा पातको आकार स्पष्ट देखिने हुन्छ।

४. पाटबाट छपाइ गरेको कागतमा आफ्नो नाम र कक्षा अङ्कितगर्ने। त्यस कागतलाई हिफाजतसँग राख्ने।

५. इस्पञ्ज, रूवा अथवा झुम्रोलाई राम्ररी पखाली पुछ्ने। रङ मिलाएको भाँडो पनि सफा गर्ने। राम्ररी मिलाई यथास्थानमा राख्ने।

६. खासगरी दुई किसिमले पातबाट छपाइ गर्न सकिन्छ। अर्को काइदा यस्तो पनि हुन सक्छ– पातको पछिल्लो भागमा अलिकति बाक्लो रङ लगाउने। त्यो रङ लगाएको मुख कागतमा पर्ने गरी पात कागतमा हल्कासँग राख्ने। राम्ररी मिलाई राखिसकेपछि त्यस माथि अर्को एउटा कागत राख्ने। अनि बिस्तारै त्यो कागतमा हातले थिच्ने। सेतो कागतमा पातको छाप परेको हुन्छ। माथिल्लो कागत र पात पनि झिक्ने।

७. सामान सफागरी यथास्थानमा राख्ने, कक्षा सफागर्ने र हात धुने।

अभ्यास

घरबाट एउटा पातको छाप बनाएर ल्याउने।

ढाँचा (डिजाइन) काट्ने

चाहिने सामानः– आलू, चक्कू, ढाँचा बनाउने औजार, बोर्ड, अखबार, सीसाकलम, इरेजर इत्यादि ।

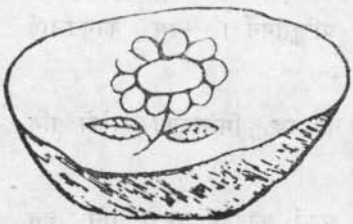
१. आलूलाई ठीक आधा पारेर चक्कू अथवा कर्दले काट्ने । आफूले बनाउन चाहेको ढाँचाको आकार पहिले आफ्नो ढाँचाकापीमा लेख्ने । आफ्नो कापीमा भएको ढाँचालाई सीसाकलले काटिएको आलूमा राख्ने ।

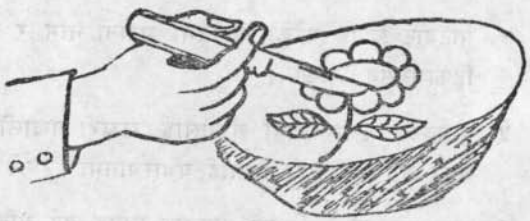
आलूबाट खासगरी दुई किसिमले ढाँचा तयार हुन्छ ।

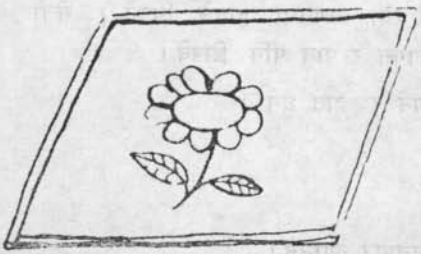
(क) आलूमा उतारी ढाँचालाई चक्कूले गहिरचाएर कर्दले काटेर ।

(ख) ढाँचामा स्पष्ट देखाउनुपर्ने भागलाई बाँकी राखेर ।

अरू भागलाई चक्कू अथवा कर्दले काटेर फाली ढाँचा बनाइन्छ । यसरी माथि दर्शाइए अनुसार आलूबाट बिभिन्न थरीका ढाँचाहरू जस्तैः फूल, चरा, जनावर र बुट्टाहरू तयार गर्न सकिन्छ ।







२. तयार भई सकेको आलूको ब्लक, ठीक पारिराखेको रङमा हलुकासाथ चोप्ने । त्यो आलूको ब्लकलाई बोर्डमा रहेको सेतो कागतमा मिलाएर राख्ने र बिस्तारै थिच्ने । आलूको ब्लक झिक्दा कागतमा छाप लागेको हुन्छ ।

३. (क) आफूले तयार गरेको आलूछापको ब्लकमा आफ्नो नाम लेख्ने ।
(ख) आफूले बनाएको आलू छापेको कागतमा आफ्नो नाम र कक्षासमेत राख्ने ।
४. (क) त्यसपछि तयार भएको आलूको ब्लक सुरक्षित ठाउँमा राख्ने ।
(ख) कर्द, चक्कू र कूँदने औजार यथास्थानमा राख्ने ।
(ग) आफू बसेको स्थान र कक्षालाई सफा गर्ने ।
(घ) हात धुने र पुछ्ने ।

यादगर्नुपर्ने कुरा:– तयार भई सकेको आलूको छापबाट चाँडै नै चाहिने जति चित्रहरू छापिहाल्नुपर्दछ । अन्यथा त्यो छाप पछि कामनलाग्ने हुन्छ ।

अभ्यास

(क) घरबाट एउटा आलूको ब्लक बनाएर ल्याउने ।
(ख) चरा र जनावरहरूको नमूनाचित्र दिने ।

मज्जा कार्यकलाप

चाहिने सामानः– रङ्गाइएको मकैको खोष्टा, रङ्गीन पुरानो कपडाको टुक्रा, कैंची, सियो, धागो, पानीको भाँडो इत्यादि ।

१. मकैको खोस्टा अथवा स्थानाभेदले आफ्नो आसपासमा सरलसँग उपलब्ध हुने पात, रौं, लामो घाँस अथवा पुरानो कपडाको टुक्रालाई गाढा रङ लगाउने र निम्न कार्यहरू गर्ने।

(क) रङ्गाइएको सामानबाट तीन पोयाको कपाल बाट्ने (चुल्ठो बनाउने) ।

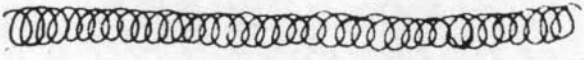
(ख) रङ्गाइएको सामानबाट क्वाइल बनाउने ।

(ग) रङ्गाइएको सामानबाट दुई पोया, तीन पोयाको डोरी बाट्ने ।

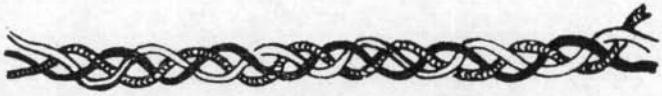
यसमा विचार पुऱ्याउनुपर्ने कुरो के छ भने, एक पटकमा एउटा माध्यममा मात्र काम गर्नुपर्दछ ।

(क)

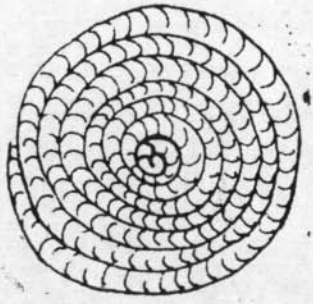
(ख)

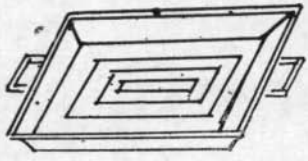


(ग)



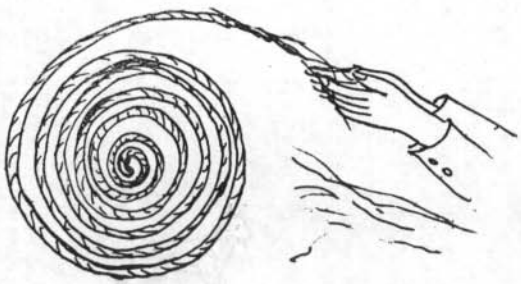
(क) चुल्ठोको चित्र (ख) क्वाइलको चित्र (ग) तीन पोयाको डोरीको चित्र





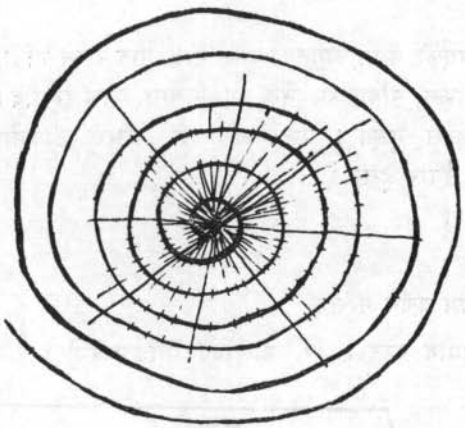
२. तयार भएको चुल्ठो, क्वाइल अथवा यसमा लेखिएको विभिन्न डोरीको सामान बनाउन सकिन्छ । तर एक पटकमा एउटा किसिमको सामान मात्र बनाउने प्रयास हुनुपर्छ ।

३. चुल्ठोबाट चकला बनाउनलाई तयार भइसकेको चुल्ठोलाई चाहिने आकारमा शुरूदेखि मिलाउँदै जाने। मोटो सियो र धागोले छेउ छेउबाट एक दोस्रोसँग जोड्दै लैजाने। वान्छित आकार तयार भएपछि कैंचीले काट्न सिक्ने। मकैको खोस्टा अथवा घाँसको चुल्ठोको काम गर्दा आवश्यक देखिएमा अलि अलि पानी हाल्नुपर्ने हुन्छ। कपडाको चुल्ठोमा पानीको आवश्यकता छैन।



यही तरीकाले नै किस्तो, बट्टा र चकलाको आकार पनि तयार गर्न सकिन्छ।

४. आफ्नो योजनाबमोजिमको सामान जस्तैः– चकला, किस्ती (ट्रे), भाँडा, कल इत्यादि तयार भई सकेपछि त्यसमा आफ्नो कल्पना र योजनाबमोजिम विभिन्न किसिमका रङ्गीन बुट्टाहरूले सिंगार्न सकिन्छ।



५. यो मज्जा कार्य कक्षा एक र दुईमा पनि गराई सकेको हुनाले बालकहरू नयाँ नयाँ माध्यमबाट नयाँ नयाँ कार्य गर्न रमाउने हुन्छन् ।

अभ्यास

घरबाट टुक्रा कपडाको जनावर, चरा र चकलामध्ये कुनै एक बनाएर ल्याउने ।

पेपरमेशीको काम

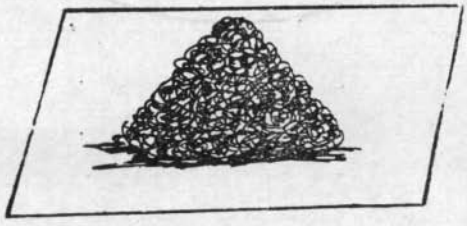
चाहिने सामानः– कागतको टुक्राबाट तयार भएको पल्प, कागतको टुक्रा, माड, माड राख्ने भाँडो, पानी राख्ने भाँडो, बोर्ड, अखबारकागत, फलफूल, भाँडाकुँडा, प्लेट, कप, गिलास, चक्कू इत्यादि ।

१. कागतको टुक्रालाई माडमा मिसाएर राम्ररी मुछ्ने । माटोजस्तै गरी राम्ररी ठीकसँग मुछेर कुट्नुपर्छ । यसरी पेपरमेशी पल्प तैयार हुन्छ ।
२. पानी भएको एउटा भाँडो अगाडि राख्ने ।
३. एउटा भाँडामा माड राख्ने ।

अब दुई किसिमको पेपरमेशीको काम वर्णन गरिन्छ

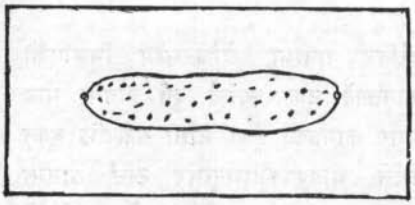
१. पेपरमेशी पल्पलाई गठेचा माटोजस्तो प्रयोग गरेर । २. ढालेर (टाँसी, छापेर) ।

२. पल्पद्वारा फलफूल र भाँडाकुँडा बनाउने ।

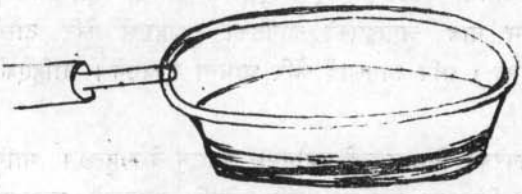


फलफूल, भाँडाकुँडा आदि बनाउनलाई पेपरमेशीको पल्प लिएर जुन आकार–(साइज) को बनाउने हो, त्यत्तिकै पल्प लिएर माटोद्वारा बनाउने तरीकाजस्तै

मोटामोटी तवरसँग बनाउने र त्यसपछि घाममा सुकाउने । सुकेपछि पल्पद्वारा बनेको उक्त नमूनालाई साना साना टुक्रा कागतमा माड राखी (सो टुक्रा गलेको हुनुपर्छ) टाँसेर बिस्तारै सो मोडेलको आकार निकाल्ने । काम गर्दागर्दै पल्प नीलो भएर गएमा बराबर घाममा सुकाउँदै कार्य पूरागर्ने ।



३. कागतको टुक्रा र माडको प्रयोगबाट ढालेर (टाँसेर) रिकापी, कप, गिलास बनाउने ।



४. प्लेटको माथिबाट पानीमा भिजाई गलेका कागतका टुक्राहरू क्रमैसित प्लेटको एकसरो टम्मै भर्ने । सो भर्दा औंलाले कागतलाई थिच्दै लैजानुपर्छ । एकसरो टम्म भिजेको कागत भरी सकेपछि माड लगाएर कागतका टुक्राहरू पनि क्रमैसित जति भिजेको कागत रहेको छ, त्यत्तिनै माड भएको कागत टाँस्दै लैजाने । त्यसपछि सो प्लेटलाई घाममा सुकाउने । पूरा सुकेपछि कतै कतै मसिनो बुट्टा अथवा स्पष्ट नआएमा बाँस अथवा काठको औजारले

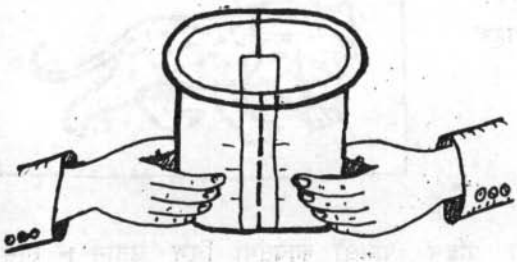
कोर्नुपर्छ । कतै सम्म सतह नआए पनि सोही औजारले दलेर सम्म पार्न सकिन्छ । कदाचित कतै सतह (सर्फेस) नमिलेमा सन्तुलन गर्नको लागि खाग्सी प्रयोग गर्नुपर्छ । खाग्सी (मसिनो अथवा मोटो) विभिन्न किसिमका हुन्छन् । वस्तु हेरी पहिले मोटोले दल्ने । पछि मसिनो खाग्सीले साफ गरी सकेपछि खाली हातमा अलिकति माड लिएर उक्त नमूनामा (तेल मालिस गरेको झैं) मसिनोसँग माड लगाएर घाममा सुकाउने । पूरा सुकेपछि प्लेटबाट कागतको प्लेट अलग्ग गरी झिक्ने ।

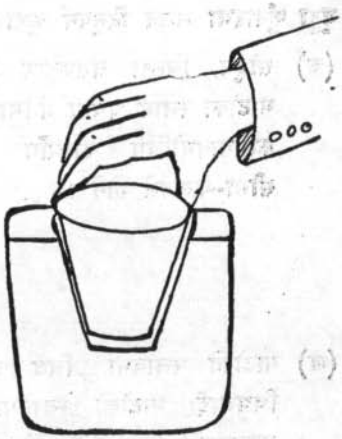
कप बनाउँदा पनि बाहिरबाट कपको चारैतिर पानीमा धेरैबेरसम्म भिजाएको कागतको टुक्रा एक सतहसम्म टाँस्ने । त्यसमाथि कागतको टुक्रा च्यात्दै दुवै हातमा माड लिएर कागतमाथि कागत टाँस्दै जाने । ठीक किसिमसँग कागतको टुक्रा टाँसी सकेपछि सुक्न दिने । पूरा सुकिसकेपछि लाग्ने चक्कू अथवा कर्दले आवश्यकताअनुसार ठाउँ ठाउँमा चिर्ने र कप निकाल्ने । काटिएको भागलाई माड लगाएको कागतको टुक्राले मिल्नेगरी जोड्ने, अनि सुक्न दिने । सुकेपछि त्यसको हाण्डिल राख्नलाई पल्पद्वारा हाण्डिलको आकार बनाई बिस्तारै जोड्ने र फेरि घाममा सुकाउने । पूरा सुकेपछि त्यसको (हाण्डिलको) चारैतिर र कपमा जोडिएको स्थानसम्म माड लगाइएको कागतको टुक्राहरूले फेरि टाँस्दै लैजाने, अनि हाण्डिल बलियोसित टाँसिन्छ । अनि त्यसलाई फेरि घाममा सुकाउने । चाहिएको ठाउँमा खाग्सीले मसिनो पार्ने ।

गिलास बनाउँदा चिप्लो कोणपरेको गिलासलाई प्रयोगमा ल्याउनु वेश हुन्छ । माथि बताइएबमोजिम कागतको टुक्रा पानीमा भिजाएर एक तह राखी सकेपछि कागतको टुक्रालाई माड लगाई टाँस्दै जाने । पूरा भएपछि घाममा सुकाउने । सतह कहीं मिलाउनु छ भने पहिले बताएझैं काठ अथवा बाँसको औजारले घोट्ने र चाहिएमा खाग्सी लगाउने ।

गिलासबाट कागतको गिलास मात्र झिक्नलाई सजिलैसँग नआएमा माथि मुखतिरको केही भाग बिगारेर अथवा चक्कू कर्दले कोट्रचाई २।३ ठाउँमा (मुखनिर) कागत उप्काएर खाली गिलासमा मात्र समातेर तलतिर कागतको गिलासमा अर्को हातले समाई केही जोड्ले

तान्ने, खुरुक्क गिलासबाट कागतको मात्र गिलास आउँछ । पछि जुन ठाउँमा (मुखनिर) बिगारेको हो त्यही ठाउँमा फेरि कागतका साना साना टुक्राहरू माड लगाई टाँस्दै लैजानुपर्छ र मुखको सतहलाई सम्म पारेर कागत लगाउँदै लैजाने र गिलास सफा भएपछि घाममा सुकाउनुपर्छ ।





५. आफूले तयार गरेको सामानमा लेबल लगाई सुरक्षित ठाउँमा राख्ने ।

(क) बोर्ड, माडको भाँडो, ब्लेड, चक्कू, कागतको टुक्रा सबै यथास्थानमा राख्ने ।

(ख) कक्षा सामूहिक तरीकासँग सफागर्ने ।

(ग) हात धुने र पुछ्ने ।

अभ्यास

घरबाट एउटा पेपरमेशीको सामान बनाएर ल्याऊ अथवा टालेर ल्याऊ ।

कुँद्ने काम

चाहिने सामानः– चिप्लो, लसकदार (गठेचा) माटोको स्लाब, मैन, साबुन, सीसा–कलम, इरेजर, पिन, चक्कू, छाताको डण्डीबाट बनाइएको कुँद्ने औजार बोर्ड, अखबारकागत इत्यादि ।

बुट्टा कुँदाइमा साबुन, मैन अथवा माटोको स्लाबमा पेन्सिल स्केच राम्ररी गर्नुपर्छ ।

बुट्टा कुँवाइमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा :

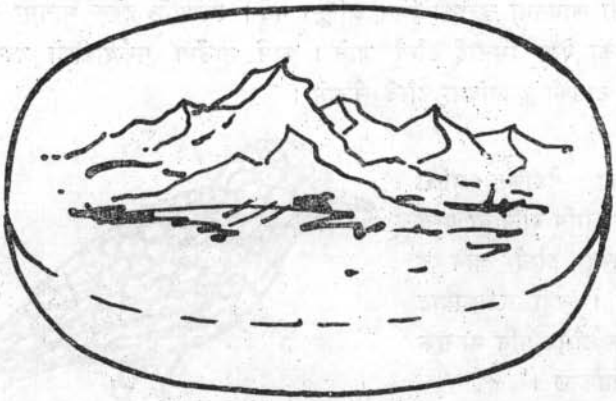
(क) साबुन, चित्लो लसकदार (गठेचा) माटोको स्लाब अथवा मैनमा आफ्नो कल्पनाबमोजिम ठीकसँग चित्रहरू सीसा–कलमले कोर्ने ।

(ख) माटोको स्लाबमा चित्र लेख्दा पहिले पातलो कागतमा चित्र उतार्ने । त्यस चित्रलाई माटोको स्लाबमाथि मिल्ने गरी सीसा–कलमले कोर्ने । त्यसरी कोर्दा स्लाबमा आकार देखिनुपर्छ ।

(ग) माटोको स्लाबमा बुट्टाको आवश्यक नपर्ने भाग जति कुँद्ने औजारले कुँदेर आवश्यकता अनुसारका बुट्टाहरू स्पष्ट हुने गरी ठाउँ ठाउँमा कुँद्दै तयार गर्ने ।

(घ) पहिले एकसरो बुट्टा देखिएपछि बाँसको कप्टेरा, सिङ, हाड, अथवा फलामको सम्म्याउने औजारको छेउले बुट्टाहरू स्पष्ट देखिने गरी आवश्यक माटोलाई काटी कोट्र्याएर निकाल्ने । चाहिने बुट्टा अनुरूपको गहिराइ र उचाइ मिलाउँदै लाने ।

साबुनमा बुट्टा कुँद्दा साबुनलाई राम्ररी ताछी सम्याउनुपर्छ । पहिलेको जस्तै पातलो कागतमा बुट्टा लेख्ने । त्यस बुट्टालाई साबुनमाथि राख्ने । साबुन र बुट्टा भएको कागतको बीचमा कार्बन पेपर राख्ने । चाहिएमा पीनले च्याप्ने । त्यसपछि सीसा–कलमले बुट्टामा कोर्दै जाने । साबुनमा कार्बनद्वारा चित्राङ्कित हुन्छ ।



त्यसपछि चक्कू अथवा कर्दले कूंद्दै जाने । चाहिएअनुसारको बुट्टामा पनि गहिराइ र उचाइ मिलाउँदै लैजाने ।

अभ्यास

घरबाट एउटा बुट्टा कुँदेर ल्याउनू ।

मोजाकको काम (अरू हस्तकला)

चाहिने सामान:– बोर्ड, अखबारकागत, बाक्लो कागत, गूँद, कूची, रङ्गीन अन्नका गेडाहरू, रङ्गीन काँचको टुक्रा, कुखुरा अथवा हाँसको बोक्रा, प्वाँख, छ्वाली, पराल, कपास, कपडाको टुक्रा, रूद्राक्ष, भद्राक्ष, बकैनाको गेडा, जङ्गलमा पाइने रौं, घाँस, झार, चोया, बाबियो, सन, पाट, कैंची, सियो, धागो, सीसा–कलम, इरेजर, कुट, पानी, रङ, तेल रङ, इनामेल तथा स्थानभेदले प्राप्त हुन सक्ने अन्य सामानहरू ।

विभिन्न वस्तुबाट विभिन्न चित्र तयार गर्न हुन्छ । उदाहरणको लागि हिमालयको लागि रूबा, घरको छानाको लागि छ्वाली, कागको लागि कालो कपडा अथवा कालो कागत काटेको, आँखाको लागि मासको गेडा आदि विभिन्न मालसामानहरू मोजाकको काममा उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।

१. मोजाकको काम गर्दा सबभन्दा बहिले एउटा अन्दाजी ८" × १०" को बाक्लो कागत लिने ।

मोजाकद्वारा चराको आकार बनाउने

मकै, चामल, केराउ अथवा बोडी, मास, गूँदको भाँडो आदि सामानहरू अगाडि राख्ने ।

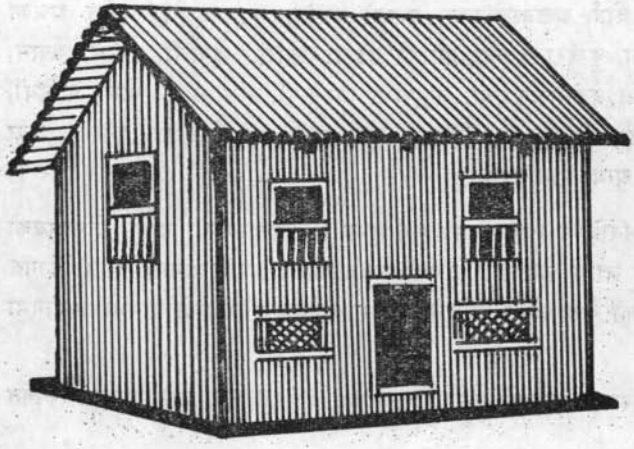
बाक्लो कागतमा चराको चित्र अङ्कित गर्ने। त्यसपछि हरेक भागमा लगाउँदै इच्छा-अनुसारको मकैको गेडा मिलाई टाँस्दै जाने। ठाउँ ठाउँमा मकैबोडीको रङ हेरी पखेटा, प्वाँख, पुच्छर, टाउको इत्यादिमा टाँस्दै लैजाने।

मासको गेडाको आँखा राख्ने, चुच्चोको लागि बोडि वा यस्तै गरी मिल्ने वस्तु टाँस्दै जाने र चरा तयार गर्ने। यही तरीकाबाट काँचका टुक्राहरू टाँसेर पनि मोजाक चित्र बनाउन सकिन्छ।

रूद्राक्ष, भद्राक्ष अथवा अरू गेडाहरू उनेर माला आदि बनाउन सकिन्छ। यस्ता मालाहरूलाई आकर्षक बनाउन परेमा ती गेडाहरूलाई रङाएर राम्रो हुन्छ।

मोजाकबाट घर बनाउने

आफूलाई मनपरेको नापको बाक्लो कागत लिने र निम्नबमोजिम गर्ने।



बायाँ चित्रमा दिइएअनुसार छानाको भागमा गुँद लगाउने र थेप्चो पारेको छ्वाली टाँस्ने। ठाडो परखालमा गुँद लगाई सलाइको काँटी टाँस्ने। झ्याल ढोकाको निमित्त काटेको कालो कपडा टाँस्ने र पेटीको निमित्त नीलो कागत टाँस्ने। अब घर तयार भयो।

अभ्यास

घरबाट एउटा मोजाकको काम गरेर ल्याउने।

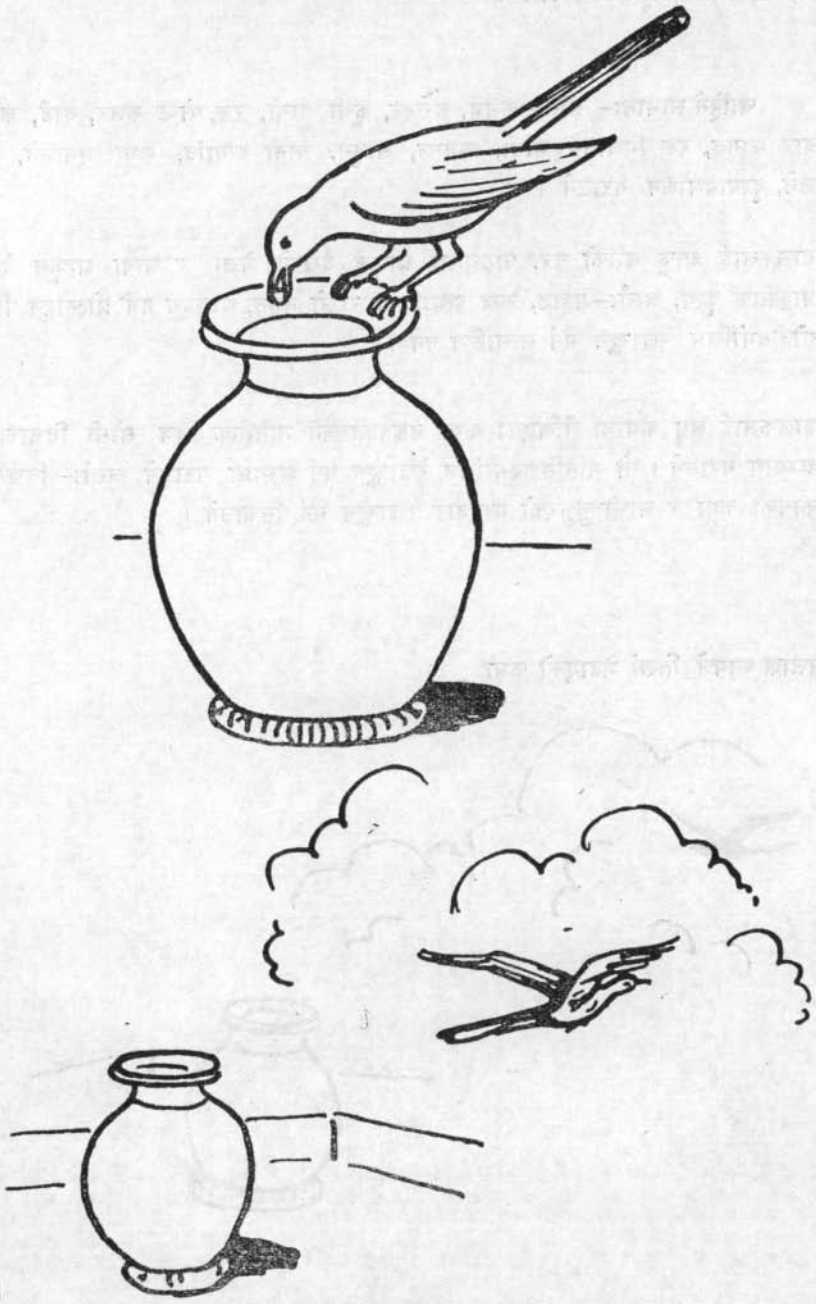
कथा, छलफल, दृश्यावलोकन

चाहिने सामानः– सीसा–कलम, इरेजर, कूची, पानी, रङ, पोष्ट कलर, बोर्ड, कागत, अखबार कागत, रङ मिलाउने भाँडो, रूमाल, साबुन, पानी इत्यादि, कथा सुनाउने, चित्र देखाउने, दृश्यावलोकन गराउने ।

१. बालकलाई आफू बसेको घर, पाठशाला आफूले देखेको मेला र जग्गा आफूले देखेको प्राकृतिक दृश्य, जस्तैः– पहाड, रूख इत्यादिको राम्रो मनन, अध्ययन गर्न प्रोत्साहन दिने । सोहीबमोजिम रेखाङ्कन गर्न उत्साहित गर्ने ।

२. बालकलाई लघु कथामा लेखिएका कथा सङ्ग्रहहरूको मानसिक चित्र सोधी विचार गर्न अभ्यास गराउने । सो मानसिकबमोजिम रेखाङ्कन गर्ने अभ्यास गराउने, जस्तैः– तिर्खाएको कागको कथा र लोभी कुकुरको यथाबाट रेखाङ्कन गर्न सिकाउने ।

चलाख कागले तिर्खा मेटाएको कथा



अभ्यास

घरबाट लोभी कुकुर अथवा फट्याउरो र कागको कथा लेखेर ल्याऊ ।

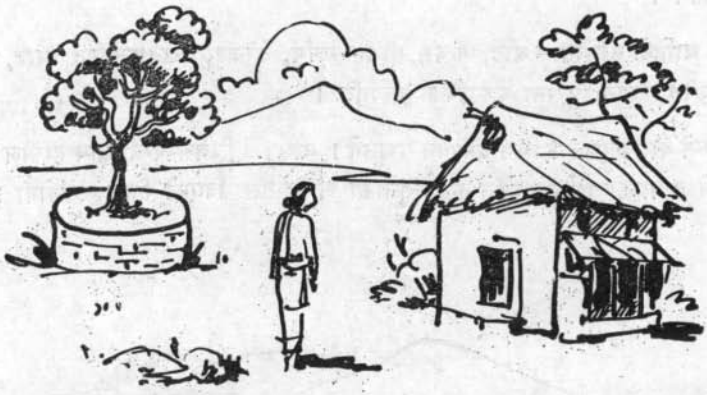
शिक्षकले बनाएकोजस्तो चित्र बनाउने, एक किसिमको चित्र देखेको आधारमा अर्को चित्र बनाउने ।

चाहिने सामानः– बोर्ड, कैंची, सीसा–कलम, इरेजर, अखबारकागत, माड, माड राख्ने भाँडो, रङ्गीन कागत, पुराना पत्रपत्रिका इत्यादि ।

१. शिक्षकले बालकहरूलाई चित्र अध्ययन गराउने । बालकले चित्रसम्बन्धी ज्ञान हासील गरेअनुसार आफैंले बनाएको चित्र प्रदर्शन गर्न नमूनाको लागि तल दिएको चित्र उपयोगी हुनेछ ।

२ चाहिने नापको समचतुष्कोण बनाउने । त्यसभित्र पहाड, रूख, घर, खेत, बाटो तथा गाउँले बटुवाहरू आदिको आकार चित्राङ्कन गर्ने । यो चित्राङ्कन गर्दा बालकहरूलाई हरेक कुरा राम्ररी बोध गराउँदै देखाउँदै जाने ।

त्यसपछि क्रमैसित बालकहरूलाई हौसला दिंदै आफूले दिएको डिमोन्ष्ट्रेशन अनुरूप विभिन्न वस्तु (घर, रूख, पहाड इत्यादि) राखेर बालकहरूको आफ्नो इच्छानुसार रेखाङ्कन गर्न लगाउने । चाहिएको बेलामा आवश्यक मदत पुरचाउने । यही क्रमले विभिन्न किसिमको चित्र बनाउन प्रोत्साहित गरी काम गराउने ।



नोटः– अवस्था हेरी डिमोन्ष्ट्रेशन (प्रदर्शन) गर्दा रङ अथवा सीसा–कलमको माध्यमबाट गर्न सकिन्छ । पुरानो पत्रपत्रिका, रङ्गीन कागत इत्यादिबाट कुनै मानिस, जनावर अथवा चरा, काटेर टाँसी चित्रमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

घरबाट कुनै एक ग्रामीण अथवा शहरी वातावरणको चित्र बनाएर ल्याऊ ।

माटोबाट भाँडा र फलफूल

चाहिने सामानः– राम्रो चिप्लो लसकदार (गठेचा) माटो, पानी, माटो मुछ्ने भाँडो, काठको मुङग्रो, चक्कू, कुँदने औजार, छाताको डण्डीबाट बनेको औजार, बाँसको कप्टेराको औजार, रङ, कूची, रङ राख्ने भाँडो, बोरा, कपडाको टुक्रा, रूमाल, बोर्ड, अखबार कागत इत्यादि ।

माटोको कामको निमित्त सबभन्दा पहिले असल चिप्लो लसकदार (गठेचा) माटोको आवश्यकता पर्छ । यस्तो माटोलाई फलामको मुङग्रोले धूलो बनाई कुट्ने । चाहिँदो पानी हालेर राम्ररी मुछ्ने, अनि काठको मुङग्रोले कुटेर फेरी मुछ्ने । आवश्यकताअनुसारको नाप तथा आकारको डल्लो बनाई भिजेको कपडाले छोपी राख्ने । यसरी भाँडा, फलफूल आदि बनाउने माटो तयार हुन्छ ।

माटोको सामान बनाउँदा तलको कुरामा ध्यान पुरचाउनु पर्छ

(क) माटो ठीकसँग मुछिएको हुनुपर्छ ।

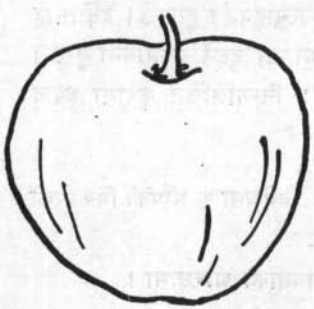
(ख) कुन भाँडो वा फलफूल बनाउने हो त्यसको पूरा विवरण, आकार, प्रकार, रङ, लम्बाइ, चौडाइ, मोटाइ आदिको राम्रो बोध हुनुपर्छ । सम्भव भए बनाइने वस्तुको नमूना साथ भए अझ वेश हुन्छ ।

(ग) माटोको काम गर्दा जुनसुकै अवस्थामा पनि पीर्का– (माटो कुट्ने कागत वा फल्याकबाट बनेको साधन) को प्रयोग हुनैपर्छ ।

(घ) माटोको काम गर्ने धेरै थरीका औजारहरू उपलब्ध छन् । त्यसमध्ये मुख्यतः दुई थरीका औजारसँग परिचित हुनुपर्छ । एक थरी औजार आवश्यकता-अनुसार आफैंले अथवा आफ्नो निर्देशनमा फलाम, काठ, बाँस, सिँगबाट तैयार गर्न गराउन सकिने हुन्छन् । अर्को थरी औजार देशी, विदेशी बजारमा पाइने हुन्छन्। यस्ता किसिमका औजारको विवरण पत्रपत्रिका (कलाकौशल सम्बन्धी) मा पाइन्छ । माटोबाट फलफूल इत्यादि वस्तुलाई दुरुस्त आकार प्रकार आउने गरी वरिपरिबाट यथार्थ आकार देखिने गरी बनाइएकोलाई राउण्ड मोडेल भन्दछन् ।

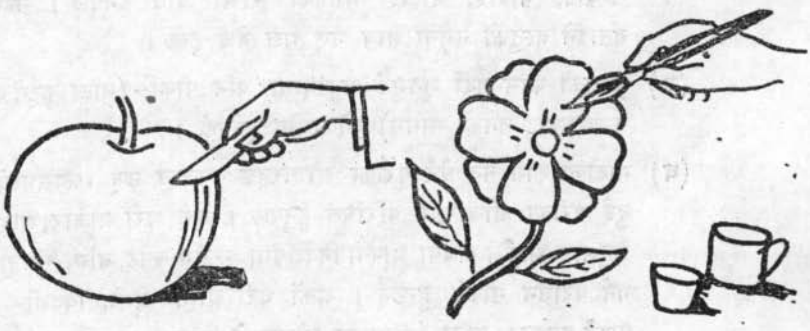
(ङ) माटो कुँदाइबाट भाँडाकुँडा र फलफूल बदाउँदा पहिले ठीक आकार प्रकार तयार गर्ने । अनि केही बेर (आवश्यक परे १।२ दिन) आधा सुक्न दिने । त्यसबेला भिजेको कपडाले छोपिराख्ने । त्यसपछि स्लाबमा रेखाङ्कित चित्रलाई रिलिफ मोडेल बनाउनको लागि पहिले मोटो खालको पछिबाट मसिनो खालको औजार प्रयोग गर्ने । यो काम पूरा सीपमा निर्भर पर्ने हुनाले जति काम गर्दै गयो उति नै आफ्नो हात सफा हुने कुरा बिर्सनुहुँदैन ।

(च) ठीकसँग रिलिफ मोडेलको आकारप्रकार निस्किसकेपछि फेरि सुक्न दिने । त्यसपछि रङ लगाउने । यस्तो प्रकारको कामलाई रिलिफ मोडेल भन्दछन् ।



माटो कुँदाइको काम गर्दा हातलाई हलुकासाथ बिस्तारै बिस्तारै चलाउनुपर्छ । आवश्यक नपरेको भागलाई ताछ्दै खुर्कंदै गरेर बिस्तारै निकाल्नुपर्छ ।

सबभन्दा पछि चिप्लो पार्ने औजारले सम्म पारेर, घोटेर चिप्लो बनाउनुपर्छ ।



माटोको भाँडो, फलफूलमा रङ लगाउने

(क) पहिले सिकेको तरीका अपनाई रङाउने ।
(ख) आखिरमा आफ्नो कलाकृतिमा आफ्नो निसाना पिनले कोर्ने ।
(ग) कक्षा सफा गर्ने ।
(घ) कलाकृति, बोर्ड, औजार र अरू सामानलाई यथास्थानमा राख्ने ।
(ङ) लाइन मिलेर हात धुन जाने ।

मूल्याङ्कन

माटोको कामको मूल्याङ्कन आत्मालोचना तथा समालोचनाको रूपमा हुनुपर्छ। समालोचना गर्दा रचनात्मक पक्षमा बढी ध्यान दिनुपर्छ। यो काम उत्साहबर्द्धक हुनुपर्छ। हतोत्साह हुने किसिमको समालोचना भएमा बालकमा रहेको रचनात्मक भावना टुट्ने सम्भावना हुन्छ। बालकमा हीन भावना उत्पन्न हुन्छ । सबै काम बिग्रन्छ । अतः निम्नलिखित कुरामा ध्याद पुऱ्याएर माटोको कामको समालोचना हुनु बेश हुन्छ

(क) तयार गरेको वस्तुको काल्पनिक प्रतिभा, सैद्धान्तिक विवेचना र सीपको विकासको आधारमा ।
(ख) काम गरिररहेको बेलामा बालकमा देखापर्ने मनोभावनाको आरधामा ।

(ग) कामगर्दा सफाइप्रति दर्शाएको धारणाको आधारमा ।

(घ) कामगर्दा सहयोगात्मक भावना दर्शाएको आधारमा ।

(ङ) तयारी सामानको विभिन्न पक्षको विवेचनाको आधारमा ।

अभ्यास

घरबाट एउटा माटोको फलफूल अथवा भाँडाकुँडा कुँदेर बनाएर ल्याउने ।

छपाइको काम

चाहिने सामान :– फूलको पात, रङ, छापदानी, सेतो कागत इत्यादि ।

निर्देशन :– कुनै फूलको ताजा पात लिन लगाउने । यसलाई रूमालले पुछेर सफा गर्ने । यसलाई अखबारको माथि राखेर आफ्नो बायाँ हातले आडदिएर पातलाई नबिगारी दायाँ हातको माझीआँलाले हरेक पातमा रङ लगाउने । पछिबाट डाँठमा रङ लगाउने ।

रङ लगाउने काम पूरा भएपछि यसलाई दाहिने हातले हलुकासाथ उठाउने र सेतो कागतमा घोप्टयाएर रङ लगाएको भाग कागतमथि पारेर राख्ने र यसको माथिबाट अखबारकागको टुक्राले छोपेर हत्केलाले हलुकासँग दबाउने ।

माथिको कागत बिस्तारै हटाई पातलाई बिस्तारै उठाउने । कागतमा पातको आकार राम्रो बस्छ ।

अभ्यास १

पहिले विद्यार्थीको इच्छाअनुसारको पातबाट छाप्न लगाउने । पातको अतिरिक्त अरू वस्तुबाट पनि छाप्न लगाउने । लुगा सिउने धागोलाई रङ्गीन पानीमा भिजाएर भिजेको धागोलाई कागतमा गुचमुच्च पारी राखी ढाँचा निकालेर छाप्न लगाउने ।

याद गर्नुपर्ने कुरा:– चित्र सुकाउने र आफ्नो कापीमा राख्न लगाउने । रङ लगाउने । रङ लगाउँदा एकनासले लगाउनुपर्छ । छाप्दा होसियार हुनुपर्छ ।

अभ्यास २

यो तरीका अपनाएर धागोबाट पनि छाप्न सकिन्छ ।

सामान:– आलू, मूला, फर्सी, चक्कू, सीसा–कलम, सेतो कागत वा कापी, छापदानी, मसी (सोस्ता) वा झुत्रो कपडाको टुक्रा आदि ।

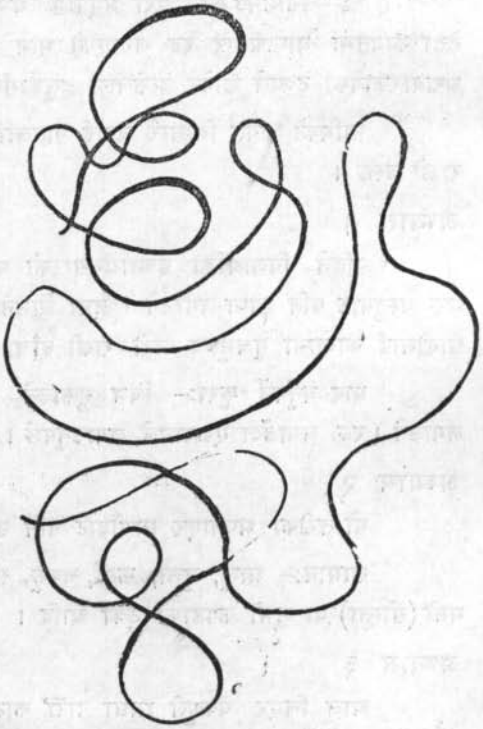
अभ्यास ३

आलु लिएर चक्कूले आधा पारी काट्ने र त्यसमा सीसा–कलमले आफूलाई मन-परेको चित्र कोर्ने ।

आफूले बनाएको चित्र नबिगारी यसको बाहिरी रेखाबाट चक्कूले कोर्ने । नमूना चित्र नबिगारी चित्रदेखि बाहिरको भागलाई चक्कूको टुप्पाले एकतह पातलो काटेर झिक्ने। चित्रको वरिपरिको आलूको एकतह झिकेपछि बीचको चित्र अलिकति उठेको हुन्छ। अब बनाएको नमूना–चित्र छाप्नलाई तयार भयो ।

यसलाई छापदानीमा चोपेर अलिकति थिच्ने । चित्रमा रङ लाग्छ । यसलाई बिस्तारै उठाउने र सेतो कागतमा, कापीमा वा रूमालमा छाप्ने । हातले हलुकासँग थिच्ने । त्यसपछि आलुलाई बिस्तारै उठाउने । अनि यति गरिसकेपछि आफूले बनाई छोपेको बुट्टा राम्रो छापिन्छ ।

याद गर्नुपर्ने कुरा:– छापदानी प्राप्त हुन नसकेमा ब्लेटिङपेपरको टुक्रा अथवा कपडामा दुई तह पारी कुनै सम्मस्थानमा राखी यसमाथि पानी रङ राखेर पनि गर्न सकिन्छ । **चित्र छाप्दा चित्र उल्टा हुन्छ ।**



नोट:– यसैगरी मूला, सलगम, फर्सो आदिको पनि चित्र बनाउन सकिन्छ ।

कागतको टुक्रालाई माडमा मुछी नमूना बनाउने

चाहिने सामानः– सानासाना टुक्रा पारेको कागत चाहिंदो मात्रामा, पानीको भाँडो, पीठोको माड, बेलुन, गुच्चा, एउटा फल्याक, मझौला पेन्ट, बुरुश आदि ।

कामनलाग्ने कागतलाई सानासाना टुक्रापारी च्यातेर माँडमा मुछ्ने र नरम बनाउने । यसलाई डल्लो बनाएपछि अनेक वस्तु बनाउन सकिन्छ।

अभ्यास

टुक्रा कागत र माडलाई बराबर मिसाई नरम डल्लो बनाएर राख्ने ।

एउटा बेलुनलाई फुकेर ठूलो बनाउने, प्वाल टाल्ने र एकापट्टि एउटा सानो डल्लो र अर्कोपट्टि अलि ठूलो डल्लो बनाउने । फल्याकमा अलिकति माड मुछेको कागतलाई राखेर यसको माथि बेलुनको ठूलो भाग तलपारेर टाडो गरी राख्ने । यसको माथिबाट कागत मुछेको माड राखेर छोप्ने । अलिअलि गरेर बाक्लो गरी पोत्ने । पहिले तलबाट थप्दै माथि आउने र पछि टाउकोको आकार बनाउने ।

टाउकोको आकार राम्रो भएपछि दुईतिर दुईओटा कानको निमित्त दुईओटा ठाडो धर्सो राख्ने । आँखामा दुईओटा गुच्चा दुईतिर राख्ने ।

नाकको निमित्त दुईओटा प्वालजस्तो खाल्डो र मुखको आकार बनाउने ।

टाउकोदेखि तलतिर गर्धनको रूप निकालेर यसको तल आड्को भागमा दुईओटा अगाडिको खुट्टा तलतिर पछाडिको दुईओटा खुट्टाको रूप बनाएर राख्ने । पछाडिबाट पुच्छरको रूप निकालेर राख्ने ।

यो राम्ररी तयार भएपछि नसुकेसम्म मधुरो घाममा सुकाउने । सुकेपछि सम्म गर्नलाई अलिअलि खाग्सीले दल्ने ।

अब रङ लगाउने तयार भयो । सेतो इनामेललाई बुरुश लगाउने र सुकाउने । दुई तीनपटक सेतो लगाएपछि कुनै कुनै ठाउँमा कालो रङ लगाएर सिंगार्ने । मुखमा रातो धर्सो तानी मुखको आकार दिने । अब राम्रो कुकुर तयार भयो ।

याद गर्नुपर्ने कुरा:– इलामेल रङ प्राप्तहुन नसकेमा भित्तामा लगाउने (माटो) धूलो रङलाई सरेस पकाएको पानीमा अथवा पीठोको माडमा मिलाएर प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ। बेलुनको सट्टा कागतलाई गुचमुच्च पारी डल्लो बनाएर पनि काममा ल्याउन सकिन्छ।

टुक्रा कागतलाई माड लगाएर भाँडामा टाँसी उही रूप निकाल्ने, फाल्तु कागतबाट वस्तु बनाउने ।

चाहिने सामान:– कुनै भाँडो काँचको होस् वा पित्तलको, जस्तै:– गिलास, कचौरा, टुक्रा कागत, रङ, बुरुश आदि ।

अभ्यास

स्थानीय भाँडाकुँडा आदि देखाएर उस्तै सामान बनाउने कल्पनाबारे विचार विमर्शगरी छलफल गर्ने । स्थानीय भाँडाकुँडाको नक्कल गरी भाँडा बनाउने चाख उत्पन्न गर्ने ।

कागतलाई काटेर चौथाई इञ्चदेखि एक इञ्चसम्मको टुक्राहरू बनाउने । यसलाई रिकापीमा राखी पानीमा भिजाउने ।

कुनै एउटा भाँडो, जस्तै:– गिलासमा माथिबाट तेल दली (चिल्लोको भावमात्र गर्ने) यसको माथिबाट पानीमा भिजाएको कागतलाई टुक्राटुक्रा गरी मिलाएर भाँडा भरी एक तहसम्म टाँस्ने ।

माड लगाएको कागतको टुक्रा भाँडा माथिबाट चारैतिर टाँस्ने । यस तरीकाले ४।५ तह टाँस्ने । बाक्लो गर्नुपरे अरू ३।४ तहसम्म बढी टाँसे हुन्छ । यसलाई घाममा सुकाउने यसको दाँया बाँया चक्कूले सीधा काटी रूप नबिगारी उप्काएपछि दुई टुक्रा भएर आउँछ ।

दुवै टुक्रालाई पहिलेजस्तै गरेर जोडी दुवैतिर लामो टुक्रा कागतमा माड लगाएर जोड्ने र सुकाउने ।

एक पटक खाग्सीले हलुकासँग दल्ने । इनामेल लगाउने । चाहिएमा दुईपटकसम्म इलामेल रङ लगाउने ।

अब इच्छाअनुसारको भाँडा तयार भयो ।

याद गर्नुपर्ने कुरा:– इनामेलको सट्टा भित्तामा लगाउने धूलोमाटो– रङलाई पीठो पकाएको माडमा मिलाएर लगाउन पनि हुन्छ ।

कुनै बुट्टाको चित्र लेखेर ढाँचा तयार पान

चाहिने सामान:– साबुन, मैन, चक्कू, सीसा–कलम, बाँसको कप्टेराबाट बनेका ज्यावल आदि ।

शिक्षकले कुनै स्थानमा क्षैशिक भ्रमणमा जाँदा वा नजीक स्थानमा ढुङ्गा, काठ आदिमा कुँदी बुट्टा बनाई राखेका वस्तुहरू देखाएर यो कसरी बनाएको होला ? यसमा बुट्टा अर्थात् चित्रको पृष्ठभूमिबाट कसरी माथि उठेको छ ? यसलाई बनाउन कस्ता ज्यावलहरू प्रयोग गरिन्छ होला ? इत्यादि कुरा विद्यार्थीहरूलाई राम्ररी अवलोकन गराएर उनीहरूको चित्ताकर्षण गर्नु जरूरी छ ।

अभ्यास

साबुनलाई आधा काटी चेप्टो बनाउनु पर्दछ, अर्थात् पाइएमा चारपाटे साबुन प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसमा सीसा–कलमले आफूलाई मनपरेको चित्र, बुट्टा लेख्नुपर्दछ । चित्र कोर्ने काम पूरा भएपछि चक्कूको टुप्पाले अर्थात् कडा सीसा–कलको टुप्पाले चित्रको बाह्यरेखाबाट सम्पूर्ण चित्रमा कोर्दै जानुपर्दछ । यसपछि चक्कूको टुप्पाले आफूले बनाएको चित्रको धर्सोदेखि बाहिरको भागलाई बिस्तारै खुर्केर फाल्नुपर्दछ । यो काम बीचबीचको चित्रदेखि बाहिर चारैतिर हुनुपर्दछ ।

उपर्युक्त कार्य पूरा भएपछि चित्र पृष्ठभूमि (Back Ground) बाट अलिकति माथि उठेको हुन्छ ।

यस चित्रलाई अझ राम्रो तुल्याउनको निमित्त चित्रभित्र ठाउँ ठाउँमा जस्तै:– चरा बनाइयो भने आँखाको स्थानमा कुनै चुच्चो परेको ज्यावलले गोलो बनाई, बीचमा एक बिन्दु दिनुपर्दछ । घाँटीमा अलिकति प्वाँखको आकार दिने । पछाडि आडमा पनि पखेटाको रूपमा ठाउँठाउँमा प्वाँखको आकार कोर्ने र पुच्छरमा पनि यस्तै आकार कोर्नुपर्दछ । खुट्टामा नङ्ग्राजस्तो बनाई सफा गर्नुपर्दछ ।

कुनै फूलको बोटको पात बनाएमा पातको आकार पहिले कोर्नुपर्छ, किनारामा मसिना चोसाहरू बनाउनुपर्छ र बीचमा अलि मोटा नसा र दायाँ बायाँ नसाहरूमा पनि अलि मिहीन गरी बनाउँदा राम्रो देखिन्छ ।

अभ्यास

यही तरीका अपनाएर धेरै प्रकारका बुट्टाहरू किनारा पनि बनाउन सकिन्छ । साबुन, मैन, काठ अथवा सुकेको माटोमा पनि यो बनाउन सकिन्छ ।

स्थानीय उपलब्ध रङ्गीन अन्नको तस्वीर

चाहिने सामानः– बोर्ड, अखबारकागत, चक्कू कैंची, सियो, धागो कपडाको टुक्रा, कपास, गुंद, अन्नको गेडा, काँचको टुक्रा, छ्वाली, पराल, चोया, सिन्का, कुट, सेतो कागत, रङ्गीन कागत, कूची, रङ, पानी इत्यादि ।

१. स्थानीय उपलब्ध वस्तुबाट राम्रो मनोरञ्जक तस्वीर बनाउनलाई तलका कुरामा बढी ध्यान दिनुपर्दछ ।

(क) जुनसुकै माध्ययमको तस्वीर बनाएता पनि एकपटकमा एउटामात्र काममा ध्यान दिनु पर्दछ ।

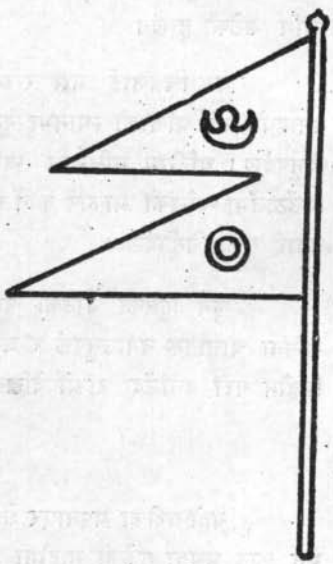
(ख) आफूले बनाउन खोज्नेको सामानको निमित्त आवश्यक पर्ने सबै सामानहरू तयार पारी राखेपछि मात्र काम शुरू गर्नुपर्छ ।

(ग) काम गर्दा शिक्षक, जानीफकार सूत्र अथवा शिक्षक निर्देशन पुस्तिकामा दिइएको निर्देशन बमोजिम काम गर्नुपर्दछ ।

(घ) काम गर्दा व्यक्तिगत बुद्धिको प्रयोगबाट सीपको विकास गर्न सक्नुपर्छ ।

(ङ) काम गर्दा पूरा ध्यान काममा केन्द्रित गर्नुपर्छ ।

(च) आफूले बनाउन चाहेको तस्बीरको नमूनाको चित्र साथमा हुनुपर्छ। त्यसको अभावमा मैले यस्तो आकार प्रकारको, यो माध्यमको तस्वीर बनाउन लागिरहेको छु भन्ने आफ्नो परिकल्पना ठीक रहनुपर्छ ।



(छ) आफ्नो योजना तथा परिकल्पनाबमोजिम कुट कागतमा नाप मिलाई रङ्गीन कागत टाँस्नुपर्छ ।

(ज) यो रङ्गीन कागतमा सीसा–कलमले रेखाङ्कन गर्नुपर्छ ।

(झ) तयार रेखाङ्कन चित्रको एक भागमा गुंद लगाउनु-पर्छ । त्यो गुंद लगाएको ठाउँमा अन्नहरू जस्तैः– मास, भटमास, धान, तील, चामल, मकै, रूवा, कपडाको टुक्रा, छ्वाली अथवा सिन्का इत्यादि राम्ररी मिलाई बिस्तारै टाँस्ने गर्नुपर्छ ।

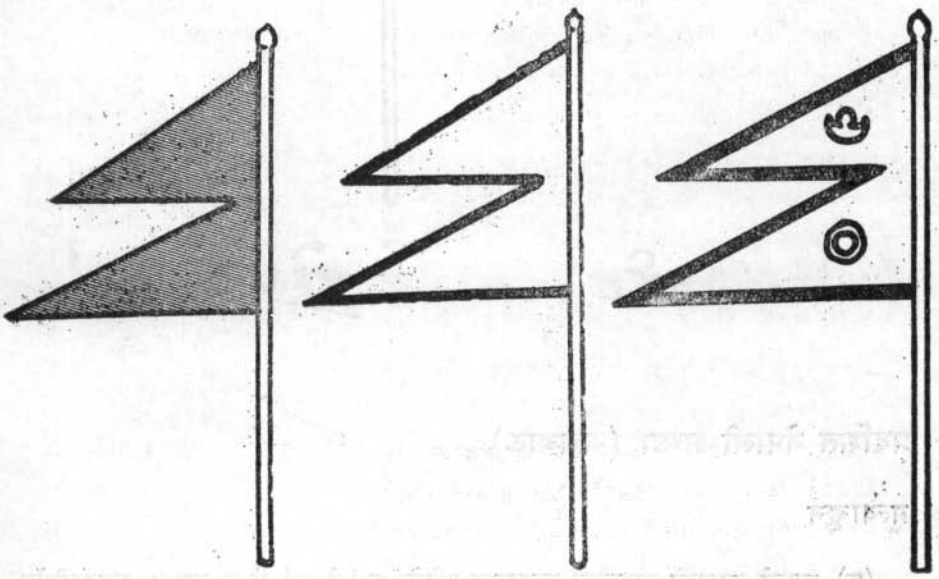
(ञ) त्यसपछि अरू बाँकी भागहरूमा पनि त्यही किसिमले गुंद लगाई मिलाएर टाँस्दै जानुपर्छ ।

२. कुनै कुनै अवस्थामा दिइएका चित्रमा अन्न अथवा अरू कुनै वस्तु टाँसिसकेपछि पनि त्यस माथि रङ लगाउन पर्ने अवस्था पर्न आउँछ । त्यस अवस्थामा मिल्ने किसिमको रङ आवश्यक परेमा मात्र लगाउने ।

यो कममा बालुवा अथवा काठको धूलो पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । काठको धूलोलाई विभिन्न रङमा रङाएर कुनै सतहमा राम्राराम्रा कार्पेट बुट्टाहरू बनाउन सकिन्छ । पाठशालाको उत्सवहरूमा पछाडिको पर्दामा मेचको अगल बगलमा, स्वागतम् गर्ने स्थानमा बालुवा अथवा काठको धूलोबाट निकै राम्रो कला दर्शाउन सकिन्छ।

योजनाकालमा नै कुन स्थानमा कुन कुरो टाँस्ने भन्ने कुराको एक किसिमको निधो हुनुपर्छ । सोही निधोबमोजिम ठाउँठाउँमा गुँद लगाउँदै टाँस्दै जानुपर्छ ।

एक ठाउँमा गुँद लगाइसकेपछि त्यो ठाउँमा टाँस्ने कुरो टाँसिसकेपछि मात्र अरू गुँद लगाउने ।



३. योजनाबमोजिमको आकारमा टाँस्ने कुरो टाँसिसकेपछि आफ्नो कलाकृतिमा नाम लेख्ने ।

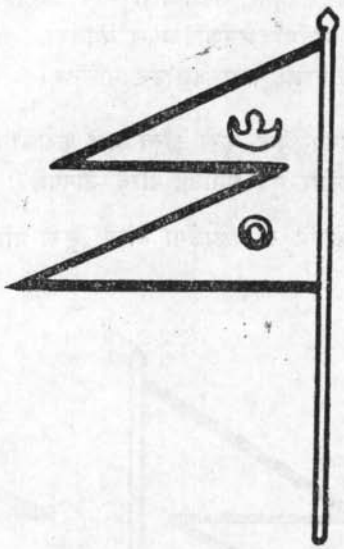
(क) कलाकृति सुरक्षित स्थानमा राख्ने ।

(ख) औजार सुरक्षित स्थानमा राख्नु अगाडि सफासँग पुछेरमात्र राख्नुपर्छ ।

(ग) प्रयोगमा ल्याइएका सबै सामानहरू बट्टाबट्टामा राखी लेबल लेखेर सुरक्षितस्थानमा राख्ने ।

(घ) सामूहिक रूपमा सफाइ गर्ने ।

(ङ) हातधुने र कक्षामा आफ्नोआफ्नो कलाकृति प्रदर्शन गर्ने । (मूल्याङ्कनको निमित्त)



प्रदर्शित नेपाली झण्डा (अन्नबाट)

मूल्याङ्कन

(क) आफूले बनाएको सामानको मूल्याङ्कन पहिले आफैंले गर्नुपर्छ र आफ्नो कमजोरीसँग परिचित हुनुपर्छ । सो कमजोरीलाई अर्कोपालि हटाउने चेष्टा गर्नुपर्छ ।

(ख) सहपाठीहरूको कलाकृतिहरू एक दोस्रोले मूल्याङ्कन गरी सुझाउ दिनुपर्छ ।

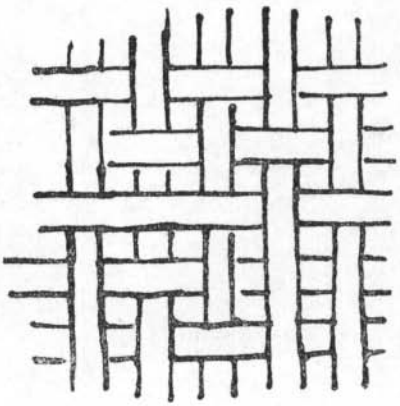
(ग) निचोडको मूल्याङ्कनमा विद्यार्थीतर्फको प्रतिनिधि पनि हुनुपर्दछ ।

(घ) मूल्याङ्कन गर्ने आधार निम्नबमोजिम छन्–

१. तयारी सामान ।
२. काम गर्ने तरीका ।
३. औजार र मालसामानको सरसफाइमा ध्यान ।
४. व्यक्तिगत विभिन्नता ।
५. सहयोगात्मक भावनाको प्रदर्शन ।
६. सिर्जनात्मक शक्तिको परिचालन ।
७. कल्पनाशक्तिको परिचालन ।

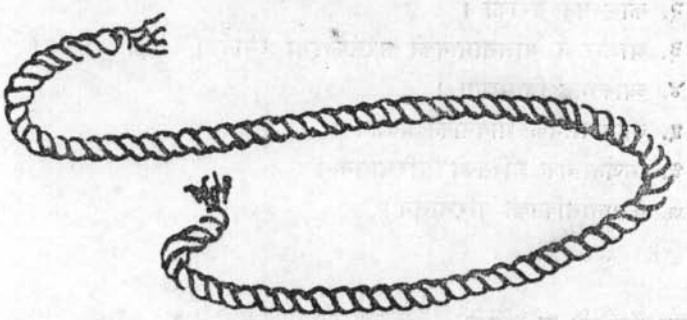
चोयाबाटा मान्द्रो र डोरी

चाहिने सामानः– चोया, बाँसको कप्टेरा, पराल, घाँस, चक्कू, चूपी, धागो, पानीको भाँडो आदि ।



१. बाँसबाट चोया तयार गर्ने अथवा चोया किनेर ल्याउने ।
२. चोयालाई पानीमा भिजाउने ।
३. चोयालाई माथि देखाएबमोजिम ठाडो पारी बिछ्याउने ।
४. यसरी ठाडो पारी मिलाएको चोयामा तेर्सो चोयाले एकपटक माथि र एकपटक तल गरी बुन्दै जाने । त्यसपछि मान्द्रो तयार हुन्छ ।

५. घाँस अथवा परालको डोरी बाट्नलाई दुई चोयालाई दुई हातमा राखी बाट्दै जाने। सजिलैसँग राम्रो डोरी तैयार हुन्छ।



अभ्यास

घरबाट एउटा मान्द्रो अथवा एउटा डोरी बनाई ल्याउने।

स्वास्थ्य शिक्षा

प्राथमिक कक्षाको लागि स्वास्थ्य शिक्षा

हाम्रो पुरानो शिक्षण प्रणालीमा व्यक्तिको बौद्धिक विकासलाई सर्वोच्च स्थान दिइन्थ्यो र शिक्षाको मतलव पनि व्यक्तिको बौद्धिक विकासमा नै सीमित थियो । पछि आएर हामीले शिक्षाको लक्ष्य व्यक्तिको बौद्धिक विकासमा मात्र सीमित नराखी यसको लक्ष्य व्यक्तिको सर्वाङ्गीण विकास हुनुपर्दछ भन्ने सिद्धान्तलाई स्वीकार गरयौं । यही सिद्धान्तलाई मिल्ने पाठ्यक्रमको लेखाजोखा हाम्रो राष्ट्रिय शिक्षा योजनामा भएको पाइन्छ ।

आजको हाम्रो नेपालमा हामीले सबैभन्दा ठूलो पुँजी नै जनबललाई मानेकाछौं । आजको प्राथमिक कक्षाका छात्रछात्राहरू भोलि गएर यस देशका जिम्मेवार नागरिक हुन्छन् । यिनीहरूलाई सानो उमेरदेखि नै स्वास्थ्यसम्बन्धी असल बानीहरूको अनुकरण गर्न लगाउन सकेको खण्डमा भोलि हामी देशमा स्वस्थ जनबल तयार पार्न सफल हुन सक्छौं । हाम्रो नयाँ शिक्षा नीतिमा स्वास्थ्य शिक्षालाई कक्षा १ देखि १० सम्म अनिवार्य विषय बनाउनुको तात्पर्य पनि यही नै हो ।

स्वास्थ्य शिक्षा विद्यार्थीहरूको बौद्धिक विकासमा मात्र सीमित नरही उनीहरूको सामुदायिक विकाससँग सम्बन्धित छ । प्राथमिक कक्षाका विद्यार्थीहरूमा स्वास्थ्यसम्बन्धी असल बानीहरू बसाली देश विकासको लागि स्वस्थ जनबल तयार पार्ने अभियानमा शिक्षकको ठूलो भूमिका छ ।

स्वास्थ्य शिक्षाको पाठन

स्वास्थ्य शिक्षा पढ्दा शिक्षकले स्वास्थ्यसम्बन्धी प्रत्येक पाठलाई विद्यार्थीहरूको दैनिक जीवनको वास्तविकताहरूसँग जोड्नुपर्छ, खालि स्वास्थ्यसम्बन्धी कोरा सिद्धान्त मात्र रटाउने नीति लिनुहुँदैन ।

उदाहरणको लागि भनौं "हाम्रा स्वास्थ्यसम्बन्धी राम्रा बानीहरू" भन्ने कक्षा ३ को लागि पाठ छ । शिक्षकले यस पाठलाई दुई किसिमले पढाउन सक्छन् ।

सर्वप्रथम त शिक्षकले कक्षामा "हाम्रा स्वास्थ्यसम्बन्धी राम्रा बानीहरू" को विषयमा ठाडो प्रवचन दिन सक्छन् । यस किसिमको प्रवचन कोरा सिद्धान्तहरूले भरिएको हुन्छ र यसलाई माथि उल्लिखित पाठको सैद्धान्तिक पक्ष मात्र सकिन्छ ।

तर यही पाठको दोस्रो पक्ष पनि छ । जस्तैः– कक्षाका विभिन्न किसिमका विद्यार्थीहरूका विभिन्न किसिमका बानीहरू हुन्छन् । एउटा नङ पाल्छ त अर्को बराबर काट्छ, एउटा नाक कोट्ट्याउँछ त अर्को कहिल्यै पनि कोट्ट्याउँदैन, एउटा सफा लुगा लाउँछ त अर्को सधैं मैलो लगाउँछ । यस्ता धेरै किसिमका स्वास्थ्यसम्बन्धी विभिन्नता विद्यार्थीहरूमा पाइन्छन् ।

यदि शिक्षकले "हाम्रा स्वास्थ्यसम्बन्धी असल बानीहरू" नामक पाठलाई कक्षामा रहेका विभिन्न विद्यार्थीहरूको व्यक्तिगत बानीहरूसँग जोडेर पढाउन सकेको खण्डमा यो पाठ ती विद्यार्थीहरूको लागि अर्थपूर्ण र प्रभावकारी समेत हुन्छ । यस किसिमको शिक्षणविधिलाई स्वास्थ्य शिक्षाको व्यावहारिक पक्ष मान्न सकिन्छ ।

प्राथमिक कक्षाका विद्यार्थीहरूको लागि अतीत र भविष्यको तुलनामा वर्तमानको ठूलो महत्त्व हुन्छ । उनीहरूको लागि सबै यथार्थ नै वर्तमान हुन् । यसकाण हामीले प्रत्येक एकाई पाठलाई उनीहरूको वर्तमानसँग जोड्नुपर्छ । उदाहरणको लागि मानौं हामी नङ पाल्नाले हुने बेफाइदाको विषयमा पढाइरहेछौं । यदि यो पाठलाई हामीले कक्षामा रहेका विभिन्न विद्यार्थीको नङको उदाहरणसँग जोडयौं भने पाठको सम्बन्ध विद्यार्थीहरूको अतीत वा भविष्यमा नभई उनीहरूको वर्तमानसँग हुन आउँछ । यो वर्तमान उनीहरूले देखेको कुरामात्र होइन उनीहरूले अहिले भोगिरहेको कुरा हो । यो उनीहरूको लागि बढी अर्थपूर्ण हुन्छ । यसकारण कुनै पनि एकाई पाठलाई विद्यार्थीहरूको वर्तमानसँग जोडेर पढाउन शिक्षक सधैं प्रयत्नशील रहनुपर्छ ।

तर शिक्षकले कक्षामा रहेका विद्यार्थीबाट उदाहरणहरू लिंदा सकभर असल र खराब उदाहरण एउटै विद्यार्थीबाट लिनुपर्छ । जस्तो "क" भन्ने विद्यार्थीले कपाल नकाटे पनि नङ काटेको हुनसक्तछ । "ख" भन्ने विद्यार्थीले दाँत नमाझे पनि अनुहार सफा राखेको हुनसक्तछ ।

एउटै विद्यार्थीबाट असल र खराब उदाहरण दिन सम्भव नभएमा शिक्षकले असल उदाहरणको लागि एउटा र खराब उदाहरणको लागि अर्को विद्यार्थी पनि लिन सक्छन् । तर यस किसिमको तुलनात्मक उदाहरणद्वारा शिक्षकले विद्यार्थीहरूमा भएका त्रुटिहरू प्रति उनीहरूलाई सचेतसम्म गराउनुपर्छ । एउटा विद्यार्थीलाई अर्कोभन्दा असल वा खराब गराउनु हुँदैन । विद्यार्थीहरूलाई असल र खराब बनाउनाले खराब बनाइएका विद्यार्थीहरूमा नकारात्मक प्रवृति उत्पन्न हुने सम्भावना हुन्छ ।

तेस्रो कक्षाको लागि स्वास्थ्य शिक्षाका उद्देश्यहरू

हामीले गर्ने प्रत्येक कामको पछाडि एउटा उद्देश्य हुन्छ । हामी कुनै कारण बिना भात खादैनौं । हाम्रो भात खानेको पछाडि एउटा उद्देश्य छ । त्यस्तै हाम्रो सुत्ने, उठ्ने, आँखा चिम्लने

हिंड्ने जस्ता प्रत्येक सानातिना क्रियाकलापहरूको पछाडि पनि एउटा निर्दिष्ट उद्देश्य हुन्छ । चाहे हामी यी उद्देश्यहरूप्रति सचेत हौं वा नहौं ।

तर स्वास्थ्य शिक्षा पढाउने शिक्षकले स्वास्थ्य शिक्षाका उद्देश्यहरूप्रति सदैव सचेत रहनुपर्छ । यी उद्देश्यहरूले शिक्षकको पढाउने तरीका निर्धारण गर्छन् । यो निर्धारित तरीकाबाट पढाएपछि शिक्षक अन्त्यमा गएर ती उद्देश्यहरूलाई हासिल गर्ने स्थितिमा पुग्छन् । तेस्रो कक्षाको लागि स्वास्थ्य शिक्षाका उद्देश्यहरू निम्न प्रकारका छन्–

१. दैनिक जीवनमा स्वास्थ्यसम्बन्धी बानीहरू र व्यक्तिगत सफाइको विकास गर्ने ।
२. राम्रो शारीरिक स्थिति कायम राखी पढ्ने बानी बसाल्ने र कसिने लुगा र जुत्ताको प्रयोग नगर्ने ।
३. पाइखानाको प्रयोग गर्ने र घरमा पाइने झींगा र कीराहरू हटाउने सीपको विकास गर्ने ।
४. सरुवा रोगहरूको रोकथाम गर्ने उपायहरूबारे ज्ञान हासिल गर्ने ।
५. खानेकुरालाई धुलो, झींगा र कीराहरूबाट बचाउने तरीका थाहा पाउने । सडेको, बिग्रेको र राम्रोसँग नपाकेको खानेकुराहरू नखाने ।
६. घर, विद्यालय सडक र खेल्ने चौरमा बचाउका नियमहरू पालन गर्ने बानी बसाल्ने ।
७. तीखा र धारिला हातहतियारहरूबाट घाउ पार्ने नदिन पूर्व सावधानीका कदमहरू अपनाउने र घाउको निमित्त प्राथमिक उपचारबारे ज्ञान हासिल गर्ने ।

प्राथमिक कक्षाका विद्यार्थीहरूका विशेषताहरू

हामीले पढाउने विषय यसलाई पढ्ने पाठक वर्गको पूर्व ज्ञान र अभिरुचि आदिमा निर्भर हुने कुरा हो । शिक्षकले पढाइने विषय र पाठकको बीच एक किसिमको समन्वय र सन्तुलन कायम गर्नु अनिवार्य भएकोले प्राथमिक कक्षाका विद्यार्थीहरूका निम्नलिखित विशेषताहरू शिक्षकले थाहा पाउनुपर्छ । यसबाट शिक्षकलाई शिक्षणकार्य प्रभावकारी तरीकाबाट सञ्चालन गर्न मदत हुन्छ ।

प्राथमिक कक्षाका विद्यार्थीहरू कोरा ज्ञान उपार्जनभाभन्दा खेल्नमा र राम्रा राम्रा कथाहरू सुन्नमा बढी अभिरुचि राख्छन् । कुनै पनि विषयलाई धेरै बेरसम्म ध्यान लगाएर सुन्न सक्तैनन् । यिनीहरूको ध्यान छिनछिनमा एक चीजबाट अर्को चीजमा दौडिरहन्छ । यसकारण शिक्षकले यिनीहरूलाई पढाउँदा यदि कुनै लामो विषय छ भने त्यसलाई छोटो र आकर्षक एकाईमा विभाजन गरेर मात्र पढाउनुपर्छ । यिनीहरूमा रहेका असीमित शक्तिहरू सबै खेलहरू खेल्नमै सक्रिय भइररेका हुन्छन् । यसकारण कुनै पनि एकाई पाठलाई खेलको रूपमा प्रस्तुत गर्न सके यो ज्यादै प्रभावकारी हुनसक्छ ।

यिनीहरू व्यक्तिगत र सामूहिक जिम्मेवारीमा पनि प्रशस्त अभिरुचि राख्छन् । कक्षा र व्यक्तिगत सरसफाइमा चाख लिन्छन् । तर कतिपय कारणले गर्दा उनीहरूको विर्सने बानी हुन्छ । यसकारण उनीहरूमा पढाइमाभन्दा पनि बढी स्वास्थ्यसम्बन्धी आचरणमा शिक्षकको व्यक्तिगत निर्देशन र परामर्शको आवश्यकता बराबर परिरहन्छ ।

प्राथमिक कक्षाका विद्यार्थीहरूको शारीरिक विकास तीव्र गतिले भइरहेको हुन्छ। यिनीहरू निकै चकचके पनि हुन्छन् । यस उमेरमा यिनीहरूलाई चोटपटक लाग्ने धेरै सम्भावना हुन्छ। ठूलठूला चोटपटकबाट केटाकेटीहरूको शरीरको कुनै अङ्ग जखम पनि हुनसक्छ । खेलहरू खेलाउँदा शिक्षकले स्वास्थ्यविकासका सम्बन्धमा उपयुक्त कुराहरू ध्यानमा राख्नुपर्छ ।

यस उमेरका केटाकेटीहरूमा कुनै पनि चीज वा वस्तुलाई ओल्टाई, पल्टाई, फुकाली, तोडी, फोडी हेर्ने जिज्ञासा हुन्छ । यसकारण यिनीहरूलाई फुट्ने, बिग्रने चीज वा वस्तु प्रयोग गर्न दिँदा शिक्षकले आफ्नो उपस्थितिमा मात्र प्रयोग गर्न दिनुपर्छ ।

शिक्षणविधि

शिक्षण वास्तवमा एउटा कला हो। यो कला शिक्षकको सीपमा जन्मन्छ । एउटा शिक्षकले पढाउँदा कक्षामा बसेका विद्यार्थीहरू उङ्छन्, अल्छीले "हाई हाई" गर्छन् र अर्को शिक्षकले त्यही विषयवस्तु पढाउँदा विद्यार्थीहरू एकाग्र चित्तले सुन्छन्, पाठसँग संलग्न हुन्छन् । प्रत्येक शिक्षकको विषयवस्तु प्रस्तुत गर्ने आफ्नो तरीका हुन्छ र मुख्यतया शिक्षणकला निम्नलिखित तीन कुराहरूमा आधारित भएको हुन्छ–

१. शिक्षकको विषयवस्तुप्रतिको ज्ञान ।

२. शिक्षकको विषयवस्तुलाई प्रस्तुत गर्ने तरीका ।

३. शिक्षकले विद्यार्थीहरूमा उत्पन्न गर्ने पाठप्रतिको जिज्ञासा ।

कुनै पनि शिक्षक आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्नको लागि उपर्युक्त तीन चीजहरूका बीच एक प्रकारको समन्वय र सन्तुलन कायम राख्न सधैं प्रयत्नशील हुन्छन् । यही सन्तुलनमै सफल शिक्षणविधि निहित पनि भएको हुन्छ । शिक्षकले विषयवस्तु, समय र परिस्थिति हेरी कुनै एक अथवा एकभन्दा बढी शिक्षणविधिको प्रयोग गर्छन् । प्रचलनमा ल्याइएका केही शिक्षण विधिहरू निम्न प्रकारका छन्–

व्याख्यान

कुनै एकाईपाठलाई लिएर कक्षामा दिइएको प्रवचनलाई व्याख्यान भनिन्छ । यस किसिमको प्रवचन साधारणतया शिक्षक आफैं दिन्छन् । तर यस विधि अन्तर्गत शिक्षकले कहिले-काहीं कुनै एक विषय पढाउने सिलसिलामा त्यस विषयसम्बन्धी विशेषज्ञलाई अनुरोध गरेर

कक्षामा प्रवचन दिन लगाउन पनि सक्तछन् । जस्तोः स्वास्थ्य शिक्षासम्बन्धी कुनै विषयलाई लिएर कक्षामा कुनै स्थानीय चिकित्सकले दिएको प्रवचन व्याख्यान हो ।

प्राथमिक कक्षाका विद्यार्थीहरू चाखलाग्दा कथा, घतलाग्दा घटनाहरूमा बढी अभिरुचि राख्छन् । शिक्षकले व्याख्यानविधि अपनाउँदा एकाईपाठ वा विषयसँग सम्बन्धित कथा, घटनाहरू अथवा विभिन्न प्रकारका शिक्षण सामग्रीहरूको प्रयोग गरेर पनि व्याख्यानविधिलाई बढी आकर्षक र प्रभावकारी बनाउन सफल हुन्छन् ।

प्रश्नोत्तर

यस शिक्षणविधि अन्तर्गत शिक्षकले विद्यार्थीलाई आफूले पढाउन लागेको एकाईपाठसँग मिल्ने खालका प्रश्नहरू गर्छन् । जस्तोः– "हातको सफाइ" नामक एकाईपाठ पढाउने सिलसिलामा हात धोएरमात्र किन खानुपर्छ ? हात फोहोर राख्नाले के हानि हुन्छ ? भन्ने प्रश्नहरू विषय सम्बन्धी प्रश्न हुन् । यी प्रश्नहरू गर्दा विद्यार्थीहरूबाट आएको उत्तरलाई शिक्षक आफूले पढाउन लागेको एकाईपाठसँग जोड्छन् र उनीहरूलाई विषयबोध गराउँछन् । तर शिक्षकले याद राख्नुपर्छ कि उनको प्रश्न सरल र विद्यार्थीहरूले उत्तर दिन सक्ने किसिमको हुनुपर्छ । ठाडो व्याख्यानविधिको तुलनामा यो विधिले विद्यार्थीहरूलाई बढी सक्रिय तुल्याउनुको साथै पाठसँग संलग्न पनि गराउँछ ।

छलफल

कुनै एकाईपाठलाई विद्यार्थीहरूको अगाडि राखेर यसको विषयमा विचारविमर्श गराउने क्रियालाई छलफल भनिन्छ । यस विधिअन्तर्गत विचारविमर्श गर्नमा विद्यार्थीहरू नै बढी सक्रिय हुन्छन् । तर कहिलेकाहीं विद्यार्थीहरू विचारविमर्श गर्दा विषयवस्तुको परिधिबाट बाहिर जान्छन् र कुनै विद्यार्थी आफ्नो विचार स्पष्टसँग व्यक्त गर्न नसक्ने पनि हुन्छन् । यस्तो स्थितिमा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई विषयवस्तुको परिधिबाट बाहिर जानुबाट रोक्नुको साथै स्पष्टसँग विचार व्यक्त गर्न नसक्ने विद्यार्थीहरूको विचार कक्षालाई सरल भाषामा बुझाउँछन् । तर उनी आफैं सक्रिय भएर अनावश्यक तरीकाले आफ्नो व्यक्तिगत विचार विद्यार्थीहरू माथि थोपर्दैनन् ।

प्रतिवेदन

विद्यार्थीहरूले कुनै एकाईपाठ अथवा विषयको सम्बन्धमा व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपले तयार पारेको मौखिक वा लिखित कामलाई प्रतिवेदन भन्दछन् । साधारणतया विद्यार्थीहरूलाई कुनै खास विषयको सम्बन्धमा पृष्ठभूमि तयार पार्न लगाउनको लागि यो विधि प्रयोगमा ल्याइन्छ । तर प्राथमिक कक्षाहरूमा भने यो विधि त्यति धेरै मात्रामा प्रयोग भएको देखिंदैन ।

प्रदर्शन

शिक्षकले आफूले पठाउने एकाईपाठ वा विषयको सिलसिलामा कक्षाको सामुन्ने प्रत्यक्ष

गरेर देखाउने शैक्षिक कार्यकलापलाई प्रदर्शन भन्दछन् । उदाहरणको लागि "नङको सफाइ" नामक एकाईपाठमा नेलकटर– (Nail Cutter) ले नङ काटेर देखाउनु वा काट्न सिकाउनु प्रदर्शन हो ।

क्षेत्रीय भ्रमण

यस शिक्षणविधि अन्तर्गत विद्यार्थीहरूलाई पाठसँग सम्बन्धित ठाउँ र चीजवीजहरूको प्रत्यक्ष ज्ञान गराउन ठाउँठाउँमा लगिन्छ र व्याख्या गरिन्छ ।

नाटक

विभिन्न शिक्षण विधिहरूमध्ये नाटक पनि एउटा विधि हो । यस विधिअन्तर्गत हामी विद्यार्थीहरूलाई पढाउने विषयसँग सम्बन्धित विभिन्न किसिमका पात्रपात्री बनाएर कुनै खास विषयको ज्ञान दिलाउँछौं । तर आजको हाम्रो प्राथमिक पाठशालाहरूमा यो शिक्षणविधि त्यति मात्रामा प्रयोग भएको देखिदैन ।

शिक्षकहरूले जुनसुकै शिक्षणविधि अपनाउँदा पनि स्वास्थ्य शिक्षा अन्तर्गत पढाइने प्रत्येक पाठको पाठयोजना तयार पार्नुपर्दछ । उदाहरणको लागि "हातको सफाइ" नामक पाठको नमूना पाठयोजना तल दिइन्छ–

पाठयोजनाको नमूना

एकाई:– व्यक्तिगत सरसफाइ ।
विषय:– दैनिक स्वास्थ्यसम्बन्धी असल बानीहरू असल स्वास्थ्यको लागि आवश्यक छन् ।
धारणा:– हातको सफाइ ।

उद्देश्य

१. खानेकुरा खाँदा, अरूलाई दिंदा वा खानेकुरा पकाउँदा र भाँडाहरू छुंदा पहिले हात धुनुपर्ने कारणहरू बताउनु ।
२. फोहोर हातले खानेकुरो खाँदा, अरूलाई दिंदा रोग लाग्नसक्छ भन्ने कुरा बुझाउनु ।
३. हात सफागर्ने वैज्ञानिक तरीका सिकाउनु ।
४. हात धोएरमात्र खाने वा खानेकुरो छुने बानीहरू केटाकेटीहरूमा बसाल्नु

विषयवस्तुप्रति विद्यार्थीहरूको जिज्ञासा पैदागर्ने प्रश्न गर्ने

सर्वप्रथम विद्यार्थीहरूको अभिरुचि पाठप्रति जागरण गर्नुपर्दछ । यसो नगरेको खण्डमा आफूले पढाउन लागेको पाठमा विद्यार्थीहरूको ध्यान आकर्षित गर्न सकिदैन र हामी हाम्रो लक्ष्यमा सफल हुन सक्तैनौं । विद्यार्थीहरूको ध्यान आकर्षित गर्ने धेरै तरीकाहरू छन् । यिनीहरूमध्ये

एउटा सरल तरीका प्रश्नोत्तर हो । यो तरीका अपनाउँदा शिक्षकले विद्यार्थीहरूबाट आउने उत्तर पहिले नै निर्धारण गरेको हुनुपर्छ । उनीहरूबाट आएको हरेक उत्तरलाई पछि गएर उनले आफूले पढाउन लागेको पाठसँग जोड्नुपर्छ। यी प्रश्नहरू सरल र विद्यार्थीले सजिलैसँग उत्तर दिन सक्ने किसिमका हुनुपर्छ ।

१. हातले हामी के के काम गर्छौं ?
२. तिमीहरूमध्ये कतिजना हातले भात खान्छौ ?
३. दिसा गरेर आएपछि हात किन धुनुपर्छ ?
४ फोहोर हातले खाना खायोभने के हुन्छ ?

विषयवस्तुको प्रस्तुतीकरण

आज हामी हात किन सफा राख्नुपर्छ र हात सफा नराखे यसबाट के हुनसक्छ भन्ने विषयमा पढ्ने छौं ।

विषयवस्तु

हामी नेपालीहरू प्रायजसो काम हातले गर्छौं र भात, खानेकुरो पनि हातले नै खान्छौं। काँटा चम्चाको प्रयोग विरलै गर्छौं । काम गर्दा अथवा विभिन्न प्रकारका चीज वा पदार्थलाई छुँदा हाम्रो हातमा फोहोर, मैला आदि टाँसिएको हुन्छ । हाम्रो हातमा लागेको धूलो, मैलोमा रोगका कीटाणुहरू बसेका हुन्छन् । यसकारण जहिले पनि खाना खानु, कसैलाई दिनु वा पकाउने भाँडाहरू छुनुभन्दा पहिले हामीले साबुन पानीले हात धुनुपर्छ । हात नधोइकन खानेकुरो छोयो वा खायो भने हाम्रा हातमा रहेका कीटाणुहरू खानेकुरासँगै हाम्रो पेटभित्र पस्छन् र हामीलाई हैजा, पखाला विषमज्वरोजस्तो रोग लाग्नसक्छ ।

शैक्षिक कार्यकलापहरू

१. दिसा पिसाब गरिसकेपछि अथवा खानेकुरो खानु र खुवाउनुभन्दा पहिले पनि हात धुनुपर्छ र सकभर साबुन प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने कुरा चार्ट र पोष्टरको सहायतामा बोध गराउने ।
२. विद्यालयमा खाजा खाने विद्यार्थीहरूलाई खानुभन्दाअगाडि हात धुन लगाउने र खाइसके-पछि मुख कुल्ला गर्न लगाउने ।
३. एउटा पानीको भाँडो र साबुन चर्पी बाहिर राख्न लगाएर प्रत्येक विद्यार्थीलाई दिसा पिसाब गरेर आएपछि हात धुन लगाउने व्यवस्था गर्ने ।

पुनरावृत्ति

शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई अनेकानेक उदाहरण, उपमा दिएर सिकाएको हातको सफाइ

नामक पाठको सारांश अन्त्यमा यसरी दिनुपर्दछ–

(क) हामीले हात धोएर मात्र खाना, खानेकुरा आदि खानुपर्दछ ।

(ख) सफासँग हातधुन साबुन र पानी प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(ग) हात नधोइकन खायौंभने हामीलाई रोग लाग्ने डर हुन्छ ।

(घ) रोग लागेपछि हामी बिरामी हुन्छौं ।

मूल्याङ्कन

१. हात नधोइकन खानेकुरा खानाले के हुने डर हुन्छ ?

२. भात वा खानेकुरा खानुभन्दा पहिले हामीले हात किन धुनुपर्छ ?

३. फोहोर पानीले हात धोयोभने के हुन्छ ?

४. फोहोर हातले खाना पकाउने भाँडा छोयोभने के हुन्छ ?

उपर्युक्त प्रश्नहरू गरी मूल्याङ्कन गर्दा शिक्षकले विद्यार्थीहरूले पाठ नबुझेको कुरा पत्ता-लगाउन सक्छन् । यदि विद्यार्थीहरूले उपर्युक्त प्रश्नहरूको उत्तर दिन नसकेको खण्डमा यो पाठ-लाई फेरि दोहोऱ्याउनुपर्छ ।

शिक्षण सामग्रीहरू

१. कालोपाटी, चक र डस्टर ।

२. साबुन पानीले हात धोइरहेको एउटा पोष्टर ।

यस किसिमबाट शिक्षकले प्रत्येक पाठको पाठयोजना तयार पारी क्रमवद्ध तरीकाले पढाउनुपर्छ ।

पाठ १

व्यक्तिगत सरसफाइ

विषय:– दैनिक स्वास्थ्यसम्बन्धी बानीहरू

धारणा:– दैनिक स्वास्थ्यसम्बन्धी बानीहरू असल स्वाथ्यका लागि आवश्यक छन् ।

केटाकेटीहरू विद्या हासिल गर्नको निमित्त स्कूल आउँछन् । साधारणतया हामीहरूको ध्यान केटाकेटीहरूको बौद्धिक विकासमा केन्द्रित भएको हुन्छ । तर आजको हाम्रो शिक्षण-प्रणालीमा बालक-बालिकाहरूको व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान नदिएको खण्डमा उनीहरूको व्यक्तित्वको सर्वाङ्गीण विकास नभई शिक्षाको लक्ष्य नै अधुरो रहन जान्छ । यसकारण हामीहरूले केटाकेटीहरूमा बाल्यावस्थादेखि नै दैनिक स्वास्थ्यसम्बन्धी असल असल बानीहरू बसाल्न मदत पुऱ्याउन सक्नुपर्छ । यसबाट विद्यार्थीहरू वर्तमान र भविष्यमा समेत सुखी र स्वस्थ जीवन व्यतीत गर्न सफल हुनेछन् । दाँत माझ्ने, नुहाउने, नङ काट्ने, हातखुट्टा धुनेजस्ता आधारभूत सरसफाइतर्फ विद्यार्थीहरूलाई सचेत गराई उनीहरूलाई उपर्युक्त कुराहरू दैनिक जीवनको अभिन्न अङ्ग बनाउन लगाउने क्रियामा शिक्षाको ठूलो जिम्मेवारी छ ।

यो पाठको उद्देश्य विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको दैनिक जीवनमा स्वास्थ्यसम्बन्धी असल बानीहरू बसाल्न सक्ने तुल्याउनु हो । व्यक्तिगत सरसफाइको ज्ञान प्राप्त गरिसकेपछि विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित ज्ञानहरू हासिल गर्न सक्ने हुनुपर्छ ।

उद्देश्य

(क) विद्यार्थीहरू हात, खुट्टा, अनुहार आँखा, नाक, दाँत आदि सफाराख्ने र नङ कपाल काट्नुको महत्त्व बुझ्न सक्ने हुनुपर्छ ।

(ख) उनीहरू स्वास्थ्यसम्बन्धी असल बानीहरूको आफ्नो दैनिक जीवनमा अनुकरण गर्न सक्ने हुनुपर्छ

(ग) विद्यार्थीहरूले मुखमा औंला हाल्ने, नङ टोक्ने, हातले आँखा मिच्ने, कलम, छेस्का आदिले कान कोट्याउने, नाक कोट्याउने, जुत्ता नलगाइकन हिंड्नेजस्ता अस्वास्थ्यकर बानी छोडेको हुनुपर्छ ।

विषयवस्तु

हातको सफाइ:– खास गरेर हामी नेपालीहरू सबैजसो काम हातले गर्दछौं । भात र खानेकुरा पनि काँटा, चमचा प्रयोग नगरी हातले नै खान्छौं । काम गर्दा हाम्रो हातमा धूलो, फोहोर

माटो आदि टाँसिन्छ । ती धूलो, फोहोर आदिमा रोगका कीटाणुहरूले बास गरेका हुन्छन् । यसकारण कुनै पनि काम गरिसकेपछि हामीले सर्वप्रथम साबुन पानीले हात धुनुपर्छ । साबुन नपाइएको खण्डमा तातो पानी र त्यो पनि नपाइएमा सफा चिसो पानी हामी प्रयोग गर्न सक्छौं । तर काम गरिसकेपछि हात अवश्य पनि धुनुपर्छ ।

कहिल्यै पनि राम्रोसँग हात नधोई खानेकुरा छुनुहुँदैन । केही गरी छुन पुगियो भने हाम्रो हातमा रहेको धूलो र फोहोरमा रहेका कीटाणुहरू हामीले छोएको खानेकुरामा फैलिन्छन् । अनि त्यो खानेकुरो खानेलाई रोगलाग्छ । हामीले हात नधोइकन खानेकुरो खान हुँदैन, अर्कालाई दिन हुँदैन र खानेकुरा पकाउने भाँडो पनि छुन हुँदैन ।

हात शरीरको एउटा महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । हात र मुखको सम्पर्क बराबर भइरहने हुँदा हातको सफाइमा हामीले विशेष जोड दिनुपर्छ । प्रत्येक पटक दिसा पिसाब गरेपछि हात धुनुपर्छ । कुनै बिरामीलाई छोए पनि हामीले हात धुनुपर्छ । कुनै पनि किसिमको फोहोर मैलो लाग्नेबित्तिकै हात धुन बिर्सनुहुँदैन । हात सधैँ सफा पानीले धुनुपर्छ फोहोर हातले खानेकुरो खाँदा हामीलाई हैजा, विषमज्वरजस्ता रोगहरूले आक्रमण गर्न सक्तछन् ।

गोडाको सफाइ

गोडा हाम्रो शरीरको अर्को महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । गोडाको सहायताले हामी एक ठाउँबाट हिँडेर अर्को ठाउँमा पुग्न सक्छौं । हामीले आफ्नो गोडा बराबर धुनुपर्छ, सफा सुग्घर राख्नुपर्छ गोडामा मयल, पसीना आदि बस्न दिनुहुँदैन ।

नाङ्गो गोडाले हिंड्ने मानिसहरूको गोडा फोहोर हुन्छ । नाङ्गो गोडाले हिंड्दा काँडा, काँचका टुक्रा आदि बिज्ने अथवा चोटपटक लाग्ने डर हुन्छ ।

यसकारण हामीले सधैँ जुत्ता लगाएर मात्र हिंड्ने गर्नुपर्छ । जुत्ता फुकालेपछि पसीना

मयल फ्याँक्न सफासँग गोडा धुनुपर्छ । मोजा लाउनेहरूले आफ्नो मोजा बराबर धुने गर्नुपर्छ । मोजा मैलो भयोभने यसको मयल गोडामा र जुत्तामा पनि सर्छ ।

व्यक्तिगत जेबी रूमाल र मुख पुछ्ने रूमालको प्रयोग

प्रत्येक बिहान हामी मुख धुन्छौं र नुहाउँछौं । मुख धोइसकेपछि वा नुहाइसकेपछि मुख वा जीउमा लागेको पानी पुछ्नलाई एउटा तौलियाको आवश्यकता पर्दछ । यो तौलिया हामी प्रत्येकको आफ्नो छुट्टै हुनुपर्छ ।

हाम्रो खल्तीमा एउटा सानो जेबीरूमाल हुनुपर्छ । खोक्दा वा छ्यूँ गर्दा जेबीरूमालले नाक मुख छोप्नुपर्छ। आँखामा धूलो पर्दा जेबीरूमालले निकाल्न सकिन्छ । समय समयमा हात पुछ्न पनि जेबीरूमाल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

रुघा खोकी लागेका मानिसहरू बारम्बार खोक्छन्, छ्यूँ गर्छन् । यसरी खोक्दा वा छ्यूँ गर्दा हाम्रा शरीरभित्रका रोगका कीटाणुहरू थूकको छिटासँग बाहिर आउँछन् र हावामा फैलिन्छन् । यसबाट हामीलाई रोग सर्ने डर हुन्छ। यसकारण हामीले खोक्दा वा छ्यूँ गर्दा जहिले पनि जेबीरूमालको प्रयोग गर्नुपर्छ । सिँगान खकार पनि हामीले जहाँपायो उहीं फाल्नु-हुँदैन । हामीले प्रयोग गर्ने रूमाल सफा हुनुपर्छ । सफा राख्न बराबर धुने गर्नुपर्छ ।

हामीले कहिल्यै पनि आफ्नो तौलिया वा जेबीरूमाल अरूलाई प्रयोग गर्न दिनुहुँदैन । अर्कालि प्रयोग गरेको रूमाल पनि आफूले प्रयोग गर्नुहुँदैन । एउटाले प्रयोग गरिसकेको तौलिया अथवा जेबीरूमाल अर्कालि प्रयोग गर्नाले सरुवा रोगहरू एक मानिसबाट अर्को मानिसमा सजिलैसँग सर्न सक्तछन् ।

कपालको सफाइ

कपालले मस्तिष्कलाई घामबाट बचाएर राखेको हुन्छ । शरीरका अरू भागहरूलाईजस्तै कपाललाई पनि सफा राख्नु आवश्यक छ ।

कपाल सफा राख्नलाई सर्वप्रथम त हामीले बराबर नुहाउनुपर्छ । नुहाउँदा साबुन प्रयोग गर्नुपर्छ । नुहाएपछि कपाल सफा हुन्छ, टाउकोमा छालाको रोग लाग्दैनन् र कपालमा चाया पनि पर्दैन ।

लामो कपालले पढिरहेको बेलामा छिन छिनमा आँखा छोप्न आउँछ । कपाल लामो भए नुहाउन र कोर्न पनि असजिलो हुन्छ । लामो कपालले कान छोप्ने र सुन्नमा पनि बाधा पार्छ ।

यसकारण शिक्षकले बराबर कपाल काटेर एक किसिमको सन्तुलन कायम राख्न विद्यार्थीहरूलाई सिकाउनुपर्छ ।

कपाललाई ठीक मिलाएर राख्नको लागि एउटा काइँयो चाहिन्छ । हामीले सधैँ आफ्नो व्यक्तिगत काइँयो प्रयोग गर्नुपर्छ । अर्काको काइँयो प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

आफ्नो काइँयो अर्कालाई प्रयोग गर्न दिंदा अथवा अर्काको काइँयो आफूले प्रयोग गर्दा छालाको रोग, चाया आदि एकबाट अर्कोलाई सर्ने डर हुन्छ । हाम्रो व्यक्तिगत प्रयोगको लागि हामी प्रत्येकसँग एउटा काइँयो हुनुपर्छ ।

लुगाको सफाइ

हामीले आफ्नो शरीरमात्र सफा गरेर पुग्दैन । हाम्रो लाउने लुगा पनि सफा हुनुपर्छ । यदि मैलो लुगा लायौं भने पसीना आउँदा लुगामा रहेको फोहोरमैला जीउमा टाँसिन्छ । रोगका कीटाणुहरू फोहोरमैलामा बस्ने हुनाले यसबाट हामीलाई रोग लाग्न सक्छ । हामीले सधैँ सफा र सुकिलो लुगा लगाउनुपर्छ ।

सफा लुगा लगाउनाले हाम्रो जीउमा धूलो, मैलो टाँसिन पाउँदैन । हामीहरूले सधैं सफा लुगा लाउनुपर्छ । लुगा सफा राख्न हामीले बराबर धुने तथा राम्रोसँग झुण्याएर राख्ने गर्नुपर्छ ।

आँखा र कानको सफाइ

जसले देख्न सक्तैन त्यसका लागि यो संसार नै अँध्यारो हुन्छ । जसले सुन्न सक्तैन त्यसको लागि यो संसार चकमन्न हुन्छ । आँखा खराब भयोभने हामी देख्न सक्तैनौं, कान खराब भयो भने सुन्न सक्तैनौं । आँखा र कान हाम्रो शरीरको अत्यन्त उपयोगी अङ्गहरूमध्ये प्रमुख अङ्गहरू हुन् ।

आँखा सधैँ सफा राख्नुपर्छ । आँखामा लागेको चिप्रा वा आँखाको कापमा जम्मा हुने पदार्थ बराबर सफा गर्नुपर्छ । आँखामा धूलो परेभोने सफा, मसिनो सूत भएको रूमाल प्रयोग गरी त्यो धूलो झिक्नुपर्छ । हातले आँखालाई छुनुहुँदैन । हातले आँखा छुंदा आँखामा

रोगहरू सर्न सक्छन्। यदि आँखा दुख्यो वा आँखाको देख्ने शक्ति कम भयोभने तुरुन्त चिकित्सक कहाँ गएर जचाँउनुपर्छ र औषधी गरिहाल्नुपर्छ ।

कान पनि हामीले सफा राख्नुपर्छ । कानको प्वाँलको वरिपरिको धूलो, सफा गर्दा ज्यादै नरम कपडा अथवा कपास पानीमा भिजाएर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । यसरी बराबर कान सफा गरेन भने कानको प्वालभित्र धूलो जम्नगई हाम्रो सुन्ने शक्ति कम हुँदैजान्छ । कानको प्वालभित्र जम्मा भएको कानेगुजी झिक्नुपर्छ । कानेगुजी आफैले झिक्नहुँदैन । कानभित्र घाउ हुने डर हुन्छ । कानेगुजी झिक्दा सिपालु, पाका मानिसहरूको सहायता लिनुपर्छ । कान पाकेमा चिकित्सकलाई देखाउनुपर्छ । कान र आँखालाई रोगव्याधिबाट बचाउन हामीले कान र आँखा सधैं सफा राख्नुपर्छ ।

नङको सफाइ

हाम्रो हात गोडाको औंलाहरूमा नङहरू हुन्छन्। यी नङहरू बराबर बढी रहन्छन् । हामीले हातको नङ पाल्यौंभने नङको कापमा फोहोर मैला आदि जम्मा हुन्छ। यो फोहोरमा रोगका कीटाणुहरूले बसोबास गरेका हुन्छन् । हामीले भात, खानेकुरो खाँदा हाम्रो नङका कापको फोहोरमा रहेको कीटाणुहरू खानेकुरासँगै हाम्रो पेटभित्र प्रवेश गर्दछन् । अनि हामीलाई रोग लाग्छ । हामी बिरामी हुन्छौं ।

यसकारण हामीहरूले हाम्रो हात र खुट्टाको नङ समय समयमा काट्ने गर्नुपर्छ । लामो नङ सफा राख्न निकै गाह्रो हुन्छ ।

नङ काट्दा सकभर पत्ती (Blade) र चक्कूको प्रयोग गर्नुहुँदैन । नङ काट्ने यन्त्र (Nail cutter) प्रयोग गर्नुपर्छ । पत्ती अथवा चक्कू प्रयोग गर्दा औंलामा घाउ लाग्ने सम्भावना हुन्छ । आवश्यक परेको खण्डमा मात्र पत्ती अथवा चक्कू प्रयोग गर्नुपर्छ । पत्ती अथवा चक्कू प्रयोग गर्दा होशियार गर्नुपर्छ । यिनीहरूबाट औंलामा घाउ लाग्नसक्छ ।

शरीरको सफाइ

निरोगी हुनको लागि हामीले हाम्रो शरीरलाई सधैँ सफा राख्नुपर्छ । शरीरलाई सफा राख्नको लागि साबुनले नुहाउनुपर्छ । साबुन प्रयोग गर्नाले शरीरको मयल सजिलोसँग

फ्याँक्न सकिन्छ । शरीरलाई सफा राख्नाले छालाको रक्षा हुन्छ । छाला नरम र ताजा पनि हुन्छ ।

गर्मी देशमा बस्ने मानिसहरू दिनको दुईपटक पनि नुहाउँछन् । अत्यन्त जाडो देशमा बस्ने मानिसहरू एक हप्तामा एक वा दुईपटक मात्र पनि नुहाउँछन् । तर संसारका सबै सभ्य मानिसहरू आफ्नो शरीर सफा राख्न प्रयत्नशील हुन्छन्

शरीर सफा राख्नाले छालाको सुरक्षा हुन्छ । छाला ताजा तथा नरम पनि हुन्छ । सफा शरीरलाई रोगव्याधिका कीटाणुहरूले आक्रमण गर्न सक्तैनन् । शरीरमा रोग लाग्दैन । यसकारण शरीर सधै सफा राख्नुपर्छ । सफा राख्न नुहाउनुपर्छ । नुहाउँदा हामीले साबन प्रयोग गर्नुपर्छ र पखाल्दा साबुन निखन्ने गरी पखाल्नुपर्छ ।

दाँतको सफाइ

दाँतले खाना चपाउन र पचाउन मदत गर्छ । दाँत दिनहुँ सफा राख्नुपर्छ । दाँतको सफाइको लागि भने मञ्जन प्रयोग गर्नुपर्छ । अँगार, माटो आदिले दाँत माझ्न हुँदैन । सजिलो र किफायतको लागि स्थानीय साधनबाट पनि दाँत माझ्न सकिन्छ । स्थानीय साधनको प्रयोग जसले पनि गर्नसक्तछन् । स्थानीय दन्त मञ्जनहरू– नीम, सिवाली, दतीवन, र तीतेपाती हुन् । यी साधनहरूको प्रयोग गर्नाले दाँत सफा र बलिया हुन्छन्, साथै खर्चमा पनि किफायत हुन्छ ।

शैक्षिक कार्यकलापहरू

१. विद्यार्थीहरूको विभिन्न शरीरिक अङ्गको निरीक्षण गरी यिनीहरूलाई सफा राख्नको महत्त्वबारे कक्षामा छलफल गराउने ।
२. हात, गोडा, मुख, नाक, कानजस्ता अङ्गहरूलाई सफा गर्ने तरीका प्रयोगात्मक रूपले विद्यालयमा नै गराउने । सम्भव भए साबुन र रूमालको समेत प्रयोग गर्न सिकाउने ।
३. चार्ट, पोष्टरको प्रयोग गरी दैनिक जीवनमा अपनाउनुपर्ने स्वास्थ्यसम्बन्धी बानीहरूको विषयमा बोध गराउने ।
४. कक्षामा बसेका विद्यार्थीहरूको नङ टोक्ने, नाकमा औंला हाल्ने, सीसा–कलमले कान कोट्रचाउने जस्ता त्रुटिहरू सुधार्न प्रयत्नशील रहने ।
६. स्वास्थ्य शिक्षाको विभिन्न पक्षलाई लिएर सानातिना पुरस्कारको व्यवस्था गरी साप्ताहिक, पाक्षिक वा मासिक प्रतियोगिता गर्ने ।

मूल्याङ्कन विधि

शिक्षकले आफूले पढाएका विषयवस्तुहरू कक्षाका विद्यार्थीहरूले बुझे नबुझेको पत्ता लगाउन मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । यो मूल्याङ्कन प्रत्येक पाठ पढाइसकेपछि अन्त्यमा गरिनुपर्दछ । शिक्षकले दुई दृष्टिकोणबाट मूल्याङ्कन गर्नु आवश्यक देखिन्छ ।

(क) कक्षामा पढाएको विषय विद्यार्थीहरूले बुझे नबुझेको कुरा पत्तालगाउनको लागि ।

(ख) उनीहरूले सिकेका कुरालाई दैनिक जीवनमा प्रयोग गरे नगरेको हेर्नको लागि ।

"क" मा उल्लेख गरिएको मूल्याङ्कनको सम्बन्ध विद्यार्थीहरूको विषयसम्बन्धी ज्ञानसँग छ र यो सिकाइने विषयवस्तुको सैद्धान्तिक पक्ष हो ।

"ख" मा उल्लेख भएको मूल्याङ्कनको सम्बन्ध विद्यार्थीहरूले हासिल गरेको ज्ञान उनीहरूले दैनिक जीवनमा प्रयोग गरे नगरेकोसँग छ । यो विषयस्वतुको व्यावहारिक पक्ष हो ।

व्यक्तिगत स्वास्थ्य अन्तरगत स्वास्थ्यसम्बन्धी असल वा खराब बानीको विषयमा विद्यार्थीहरूले के कति बुझेका छन् भन्ने कुराको मूल्याङ्कन निम्नलिखित तरीकाबाट गर्नसकिन्छ ।

प्रश्नद्वारा

(क) हामीले खानेकुरो खानुभन्दा पहिले हात किन धुनुपर्छ ?

(ख) नङ पाल्नाले के हानि हुन्छ ?

(ग) जुत्ता किन लगाउनुपर्छ ?

(घ) अरूको रूमाल आफूले प्रयोग गरे के हुन्छ ?

चित्रद्वारा

शिक्षकले आफूले पढाएको पाठहरूसँग मिल्ने गरी विभिन्न प्रकारका चित्रहरू तयार पार्नुपर्दछ र तिनीहरूको आधारमा प्रश्न गर्नुपर्दछ । नमूनाको लागि यसपाठसँग सम्बन्धित एउटा चित्र बायाँ दिएको छ ।

माथिको चित्रको आधारमा निम्नलिखित प्रश्नहरू गर्न सकिन्छ

(क) कपाल पाल्नाले के खराबी हुन्छ ?

(ख) कपाल सफा राख्नाले के फाइदा हुन्छ ?

(ग) व्यक्तिगत काइँयो किन प्रयोग गर्नुपर्छ ?

(घ) हामी कपाल किन छाट्छौं ?

वस्तुगत प्रश्नद्वारा (ठीक, बेठीक भन्न लगाएर)

(क) खाना पकाउने भाँडो हात नधोइकन छोए पनि हुन्छ ।

(ख) हातमात्र सफा राख्यो भने ननुहाए पनि हुन्छ ।

(ग) खेलेर आएपछि हात गोडा, राम्रोसँग धुनुपर्छ ।

(घ) अर्काको रूमाल प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

स्वास्थ्यसम्बन्धी निरीक्षणद्वारा

शिक्षकले कक्षाका विद्यार्थीहरूले स्वास्थ्यकर आचरणको अनुकरण गरे नगरेको कुरा पत्ता लगाउन प्रत्येक विद्यार्थीमाथि बराबर व्यक्तिगत निरीक्षण गर्नुपर्दछ । हुनसक्छ, एउटा विद्यार्थीले नङ काट्न बिर्सेको होस् त अर्कोले मैलो लुगा लगाएको होस् । एउटाले कपाल पालेको होस् त अर्कोले जुत्ता नलाएको होस् । प्रत्येक विद्यार्थीहरूलाई शिक्षकले उनीहरूबाट भएको भूलप्रति सचेत गराउनुपर्दछ र यी भूलहरू सुधार्न लगाउनुपर्छ ।

शिक्षकले स्वास्थ्यसम्बन्धी निरीक्षण गर्न जिम्मेवारी आंशिक रूपमा एउटा कक्षानेतालाई दिन पनि सक्छन् तर सम्पूर्ण निर्देशन र परामर्श सधैँ शिक्षकबाट नै हुन आवश्यक छ ।

विद्यार्थीहरूले गरेको कार्यकलापको अध्ययनद्वारा

कक्षामा पढाउँदा एकथरी विद्यार्थी शिक्षकले भनेको कुरामा ध्यान दिन्छन् त अर्काथरी दिँदैनन् । कोही छलफलमा भाग लिन्छन् त कोही लिँदैनन् । कोही बोल्दै बोल्दैनन् त कोही बढ्ता बोल्छन् । कसैले स्वास्थ्य-शिक्षाको सैद्धान्तिक पक्षलाई रटेका हुन्छन् त कसैले कसको व्यावहारिक पक्षलाई अपनाएका हुन्छन् । उपर्युक्त कुराहरूलाई ध्यानमा राखेर विद्यार्थीले विषयवस्तु राम्रोसँग बुझे, नबुझेको कुरा शिक्षकले मूल्याङ्कन गर्न सक्दछन् ।

शैक्षिक सामग्रीहरू

१. कालो पाटी, चक, डस्टर

२. जेबी रूमाल

३. नङ काट्ने ज्यावल, ब्लेड, चक्कू ।

४. शरीरको विभिन्न अङ्गको फ्लिप चार्ट । यसमा प्रत्येक अङ्ग छुट्टाछुट्टै देखाइएको हुनुपर्छ ।

पाठ २

व्यक्तिगत स्वास्थ्य

विषय:– शारीरिक स्थिति ।

धारणा:– पढ्दाखेरि ठीक तरीकाले बस्नाले शरीरको सञ्चालन क्रिया राम्रो हुन्छ ।

प्राथमिक कक्षाका विद्यार्थीहरूको शारीरिक विकास तीव्र गतिले भइरहेको हुन्छ । यिनीहरू बढी चञ्चले स्वभावका हुन्छन् । यिनीहरूको कक्षामा बस्ने तरीका समय समयमा परिवर्तन भइरहन्छ । खास गरेर यस उमेरमा यिनीहरूको शरीरको हाड कमलो हुने भएकोले पछि गएर शरीर बाङ्गिन वा कुप्रो हुन सक्छ। यसकारण यो पाठ विद्यार्थीहरूलाई पढ्दाखेरि वैज्ञानिक ढङ्गले शारीरिक स्थिति कायम राख्न लगाउन राखिएको हो ।

उद्देश्य

(क) पढ्दाखेरि शरीरलाई राम्रो स्थितिमा राख्दा शरीरको सञ्चालन राम्रो हुन्छ भन्ने कुरा सिकाउनु ।

(ख) पढिरहेको बेलामा शरीरलाई राम्रो स्थितिमा राख्ने बानी बसाल्न लगाउनु ।

विषयवस्तु

पढ्न बस्दाखेरि शरीरलाई सीधा र सजिलोसँग मिलाएर बस्नुपर्दछ । पढ्दा सधैं छाती सीधा राख्नुपर्दछ। ढाड बङ्ग्याउनुहुँदैन। टाउको वा शरीरलाई अगाडि ज्यादा ढल्काउनु पनि हुँदैन । पढ्न बस्दा शरीर वा टाउकोलाई ज्यादै अगाडि ढल्काउँदा छातीलाई ज्यादा जोड पर्दछ र छाती दुख्ने हुन्छ ।

कुनै एउटा विद्यार्थीको पढ्दाखेरि हातको सिरान हाली कोल्टेपरी पढ्ने बानी हुन्छ त कुनैको भने छातीलाई डेस्क नजीक लगी पढ्ने बानी हुन्छ । यसरी पढ्दा हाम्रो शरीरको सञ्चालनमा बाधा पर्न सक्छ । शरीरलाई मिलाएर बस्न नसक्नाले नै हाम्रो हात खुट्टा निदाउने, छाती भारी हुने र ढाड, कम्मर आदि दुख्ने हुन्छ। यसबाट शरीरको सञ्चालन क्रियामा बाधा पार्नुको साथै पछि गएर शरीर बाङ्गो हुने र कुप्रो हुने डर हुन्छ । यसकारण पढ्दा शरीरलाई सोझो पारेर राम्रो स्थितिमा राख्नुपर्दछ ।

शैक्षिक कार्यकलापहरू

१. कक्षामा बसेका विद्यार्थीहरूलाई राम्रो शारीरिक स्थितिमा बसाएर पढ्न सिकाउने ।

१. हिड्दा, उभिंदा उनीहरूको शारीरिक स्थितिमा भएका त्रुटिहरूको अवलोकन गरी सुधार्न लगाउने ।

३. नराम्रो शारीरिक स्थितिको फलस्वरूप कुप्रो भएका, ढाड बाङ्गिएका मानिसहरूको चित्र कोरेर देखाउने ।

४. नराम्रो शारीरिक स्थितिबाट हुने बेफाइदाको विषयमा छलफल गराउने ।

५. विषयवस्तु प्रस्तुत र व्याख्या गर्ने सन्दर्भमा शिक्षकले राम्रो, नराम्रो शारीरिक स्थितिहरूको उदाहरण कक्षामा बसेका विद्यार्थीहरूबाटै पनि लिन सकिन्छ र आफूले पनि देखाउनुपर्दछ ।

पुनरावृत्ति

(क) पढ्न बस्दा शरीरलाई सीधा र सजिलोसँग राख्नुपर्दछ । यसबाट शरीरको सञ्चालन राम्रो हुन्छ ।

(ख) घोप्टिएर पढ्यो भने छाती र कम्मर दुख्छ ।

(ग) शरीरलाई सीधा र सजिलो किसिमबाट नराखी पढ्नेको शरीर बाङ्गिएको हुन्छ । यिनीहरू कुप्रा पनि देखिन्छन् ।

(घ) पढ्दाखेरि गलत शारीरिक स्थितिको कारण कहिलेकाहीँ हाम्रा हात, खुट्टा निदाउँछन् र रगतको सञ्चालन बन्द हुन्छ ।

मूल्याङ्कन

(क) पढ्ने बेलामा शरीरलाई सीधा र सजिलोसँग किन राख्नुपर्दछ ?

(ख) घोप्टिएर पढ्यो भने यसबाट के हुन्छ ?

(ग) गलत शारीरिक स्थिति भनेको हो ?

(घ) यसबाट के हानि हुनसक्छ ?

शिक्षण सामग्रीहरू

१, कालोपाटी, चक, डस्टर ।

२. कक्षामा बसेका विद्यार्थीहरूको विभिन्न प्रकारको शारीरिक स्थिति ।

३. पढ्दाखेरिको सीधा सजिलो शारीरिक स्थितिको चित्र ।

पाठ ३

व्यक्तिगत स्वास्थ्य

विषय:– लुगा र जुत्ताको प्रयोग ।

धारणा:– ठीक हुने लुगा र जुत्ता लगाउँदा हामीलाई सजिलो लाग्छ ।

उद्देश्य

(क) विद्यार्थीहरूलाई कसिने खालका लुगा, जुत्ता र यिनीहरूबाट हुने बेफाइदाबारे बोध गराउनु ।

(ख) उनीहरूमा आफूलाई ठीक हुने लुगा जुत्ता लगाउने इच्छाको जागरण गराउनु र लगाउन लगाउनु ।

विषयवस्तु

मानिसहरू शरीरको रक्षाको लागि लुगा लगाउँछन् र खुट्टालाई फोहोर, मैला र चोटपटकबाट बचाउन जुत्ता लगाउँछन् ।

हामीले लाउने जुत्ता लुगा हाम्रो जीउसँग मिल्ने हुनुपर्दछ, कसिने हुनुहुँदैन । कसिएको लुगा लगाउँदा हाम्रो शरीरको विभिन्न अङ्गहरूको राम्रोसँग सञ्चालन हुन पाउँदैन । यसबाट हाम्रो शरीरको प्राकृतिक क्रियामा बाधापर्दछ । ज्यादा कसिएको लुगा लगाउँदा हामीलाई अप्ठ्यारो र असजिलो लाग्छ ।

विषयवस्तुप्रति विद्यार्थीको जिज्ञासा पैदागर्न प्रश्न गर्ने

१. हामीले हाम्रो जीउभन्दा ठूलो लुगा लगाए हामी कस्तो देखिन्छौं ?
२. कसिने लुगा लगायौं भने के हुन्छ ?
३. सानो जुत्ता लगायौं भने के हुन्छ ।

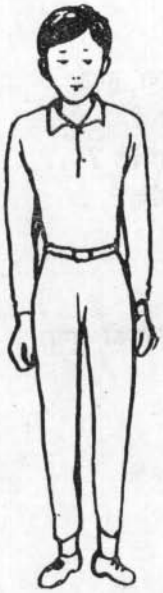
विषयवस्तुको प्रस्तुतीकरण

आज हामी कसिने लुगा वा जुत्ता प्रयोग गर्दा यसबाट शरीर र खुट्टालाई हुने हानिको बारेमा पढ्नेछौं ।

विषयवस्तु

ज्यादा कसिएको लुगा लगाउँदा हाम्रो शरीरभित्रको रक्तसञ्चालन क्रियामा पनि बाधा पर्न सक्छ । यसकारण हामीले कसिएको लुगा लगाउनुहुँदैन ।

त्यस्तै हाम्रो जुत्ता पनि कसिने किसिमको हुनुहुँदैन । कसिने जुत्ताले दुखाउनुकोसाथै कहिले काहीँ खुट्टामा घाउ पनि पार्छ ।



हाम्रो लुगा ज्यादै ठूलो भयो भने नसुहाउँदो हुन्छ । यसबाट हामीलाई अप्ठ्यारो लाग्नुको साथै शारीरिक फूर्ति पनि हराउँछ । जुत्ता ठूलो भएपछि हामीलाई हिँड्न अप्ठ्यारो लाग्छ । ठूलो जुत्ता ख्वार्ल्याक ख्वार्ल्याक गर्दछ । यसकारण हामीले सधैँ आफ्नो जीउमा मिल्ने लुगा र खुट्टालाई चटक्क मिल्ने जुत्ता लगाउनुपर्दछ ।

शैक्षिक कार्यकलापहरू

१. कसिएको लुगा लगाउँदा शरीरको विभिन्न भागको सञ्चालन राम्रोसँग हुन नपाउने र कसिने जुत्ताले खुट्टा दुखाउने र घाउ समेत पार्न सक्ने कुरा उदाहरण दिई बताउने ।

२. ठूलो लुगा, जुत्ता लगाउनाले शारीरिक फूर्ति हराउने, सानो लुगा, सानो जुत्ता हाम्रो शरीरको लागि हितकर नहुने र हाम्रो शरीरलाई ठिक्क हुने लुगा, जुत्ता शरीरको लागि हितकर हुनुको साथै यसले शरीरको फूर्ति बढाउने विषयमा विद्यार्थीहरूलाई छलफल गर्न लगाउने ।

पुनरावृत्ति

१. हामीले शरीरमा मिल्ने लुगा र खुट्टालाई मिल्ने जुत्ता लगाउनुपर्छ ।
२. कसिने लुगा लगाउनाले शरीरको विभिन्न अङ्गको सञ्चालन राम्रोसँग हुन पाउँदैन् ।
३. सानो जुत्ताले खुट्टा दुखाउँछ र घाउ पनि बनाउन सक्छ ।

मूल्याङ्कन

१. कसिने लुगा लगाउनाले के बेफाइदा हुन्छ ?
२. खुकुलो जुत्ता किन लगाउन हुँदैन ?
३. जीउमा मिल्ने लुगा किन लगाउनुपर्दछ ?
४. सानो जुत्ता लगाउनु हुन्छ कि, हुँदैन ?

शिक्षण सामग्रीहरू

१. कालो पाटी, चक, डस्टर ।
२. शिक्षक र विद्यार्थीहरूले कक्षामा लाएको लुगा
३. उनीहरूले लाएको जुत्ता ।

पाठ ४

पानी र सफाइ (वातावरणीय स्वास्थ्य)

विषय:– सुरक्षित पानी ।

धारणा:– सुरक्षित पानी पिउने र पानीको भाँडा सफा राख्नाले पानीबाट हुने रोगहरूबाट सुरक्षित हुन सकिन्छ ।

उद्देश्य

(क) विद्यार्थीहरूलाई सफा र सुरक्षित पानी पिउन र पानीको भाँडो सफा राख्नुपर्ने आवश्यकता बारे बोध गराउनु ।

(ख) उनीहरूलाई पानीका स्रोतहरू र दूषित पानीबाट हुने रोगबारे थाहा दिनु ।

(ग) उनीहरूलाई सुरक्षित पानी पिउन र पानीको भाँडो सफा राख्न उत्साहित गर्नु ।

विद्यार्थीको जिज्ञासा विषयवस्तुप्रति पैदा गर्ने

(क) हामी पानी किन पिउँछौ ?

(ख) के पानी विना हामी बाँच्न सक्छौ ?

(ग) सुरक्षित पानी भनेको के हो ?

विषयवस्तुको प्रस्तुतीकरण

आज हामी सुरक्षित पानी र पिउने पानीको भाँडो सफा राख्ने विषयमा पढ्नेछौं ।

विषयवस्तु

हामी पानी विना बाँच्न सक्तैनौं । संसारका सबै प्राणीहरूलाई बाँच्नको निमित्त पानीको आवश्यकता पर्दछ । पिउनमात्र होइन नुहाउन, भाँडा माझ्न र लुगाफाटा धुन पनि हामीलाई पानी चाहिन्छ ।

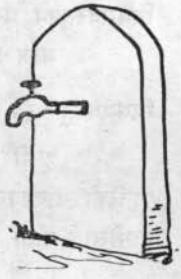
नदी, खोला, पोखरी, इनार र कुवा पानीका स्रोतहरू हुन् । आकाशबाट पनि पानी पर्दछ । जहाँतहींको पानी सुरक्षित हुँदैन । पानीमा धूलो, अनेक किसिमको फोहोर र रोगका कीटाणुहरू पनि मिसिएका हुन्छन् । त्यस्तो पानी पिउनाले हामीलाई रोग लाग्न सक्छ । हामीले सुरक्षित पानी पिउनुपर्दछ । पानी उमाल्दा यसमा भएका रोगका कीटाणुहरू मर्दछन् । कपडाले छान्ने गर्दा पानीमा रहेको धूलो, फोहोर छान्ने कपडामा अड्कन्छ । कीटाणु नाशक औषधी हाल्दा पनि रोगका कीराहरू मर्दछन् ।

यसकारण पानीलाई छानेर सफा पार्न सकिन्छ र उमालेर अथवा कीटाणुनाशक औषधी हालेर सुरक्षित पार्न सकिन्छ । फोहोर पानी पिउँदा जूका, हैजा, विषमज्वरोजस्ता रोगहरू लाग्न सक्छन् ।

सफा पानीलाई फोहोर भाँडोमा राख्योभने त्यो पानी फेरि फोहोर बनी सुरक्षित हुँदैन । यसकारण पानी राख्ने भाँडो पनि सफा हुनु आवश्यक छ । पानी राख्ने भाँडोलाई बराबर सफा गरेर तातो पानीले पखाल्नुपर्दछ । यसको मुख सधैं एउटा बिर्कोले छोपी राख्नु पर्दछ । यसो गर्नाले धूलो, फोहोर आदि पानीको भाँडाभित्र पस्न पाउँदैन । पिउने पानीमा हात वा अरू कुनै चीज डुबाउन पनि हुँदैन । यसो गर्नाले पानी दूषित हुने डर हुन्छ ।

शैक्षिक कार्यकलापहरू

१. शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई पानीका विभिन्न स्रोत र उनीहरूले पिउने पानीको स्रोतका विषयमा प्रश्न गर्ने र पिउने पानीको महत्त्वको विषयमा छलफल गराउने ।
२. सफा र सुरक्षित पानीको बीच रहेको भिन्नताबारे ज्ञान गराउने ।
३. विद्यालयमा रहेको पानी राख्ने र पिउने भाँडो देखाई पिउने पानी र भाँडाहरू सफा र सुरक्षित किसिमबाट राख्ने तरीका सिकाउने ।



पुनरावृत्ति

(क) हामीले सधैं सुरक्षित पानी पिउनुपर्दछ ।
(ख) पानी सुरक्षित राख्न पानी राख्ने भाँडो पनि सफा राख्नुपर्दछ ।
(ग) उमालेर, कीटाणुनाशक औषधी हालेर पानीलाई सुरक्षित पार्न सकिन्छ ।
(घ) दूषित पानीबाट जूका, हैजा, विषमज्वरोजस्ता रोगहरू हामीलाई लाग्न सक्छन् ।

मुल्याङ्कन

(क) दूषित पानी भनेको कस्तो पानी हो ?

(ख) पानी सुरक्षित कसरी हुनसक्छ ?

(ग) किन सुरक्षित पानीमात्र पिउनुपर्दछ ?

(घ) दूषित पानी पियोभने के हुन्छ ?

शिक्षण सामग्रीहरू

१. कालो पाटी, चक, डस्टर ।

२. पिउने पानी राख्ने भाँडाको चित्र ।

पाठ ५

पानी र सफाइ (वातावरणीय स्वास्थ्य)

विषयः– रोग व्याधी सार्ने कीराहरू ।

धारणाः– झींगा, लामखुट्टे, उडुस, उपियाँ आदि हटाउनाले केही रोगहरूको प्रसारणलाई रोक्न मदत हुन्छ ।

उद्देश्य

(क) झींगा, लामखुट्टे, आदिले कसरी रोग सार्छन् भन्ने कुरा बुझ्न सक्ने बनाउनु ।

(ख) यी कीराहरूलाई हटाउने कार्यमा सक्रिय बनाउनु र यिनीहरूबाट बच्ने तरीका सिकाउनु ।

विषयवस्तुप्रति विद्यार्थीहरूको जिज्ञासा पैदागर्न प्रश्न गर्ने

(क) झींगा कस्तो ठाउँमा बस्छ ?

(ख) उडुस र उपियाँ कहाँ पाइन्छन् ?

(ग) साङ्लो भन्ने कीरा कस्तो हुन्छ ?

(घ) गर्मी महीनामा झूल किन हाल्नुपर्दछ ?

विषयवस्तुको प्रस्तुतीकरण

आज हामी झींगा, लामखुट्टे, उडुस, उपियाँजस्ता कीराहरूको बारेमा पढ्नेछौं ।

विषयवस्तु

झींगा, लामखुट्टे, उडुस, उपियाँ, साङ्ला कीराहरू हुन् । यिनीहरू गर्मी महीनामा ज्यादा देखापर्दछन् । झींगा फोहोरबाट आएर हाम्रो खानेकुरामा बस्छ । यसको शरीरमा रोगका कीटाणुहरू टाँसिएका हुन्छन् । यसले रोग फैलाउँछ । यसकारण खानेकुरामा झींगालाई बस्न दिनुहुँदैन । उडुसलेजस्तै साङ्लाले पनि रोग फैलाउँछ । उडुस, उपियाँले हामीलाई टोक्नुको साथै रोग पनि ल्याउँछन् । लामखुट्टेले औलो र हात्तीपाइले रोग फैलाउनुको साथै हामीलाई टोकेर दुःख दिन्छ । रोगबाट बच्नको लागि यी कीराहरूबाट बच्नु आवश्यकछ ।

झींगा फोहोरमा बस्ने हुनाले हामीले हाम्रो बस्ने र खाने ठाउँ सधैं सफा राख्नु पर्दछ । लामखुट्टेबाट बच्नकोलागि झूल हालेर सुत्नुपर्छ । झ्याल, ढोका आदिमा जाली ठोक्नाले पनि झींगा, लामखुट्टे कोठाभित्र पस्न सक्दैनन् । उपियाँ, उडुस र सुलसुलेलाई हटाउन कोठा

सधैं सफा राख्नुपर्दछ । फ्लीट, डी. डी. टी. जस्ता कीटाणुनाशक औषधी छरेर पनि यी कीराहरूलाई मार्न वा हटाउन सकिन्छ ।

शैक्षिक कार्यकलापहरू

१. शिक्षकले विद्यार्थीलाई विद्यालयको नजीक कुनै फोहोर ठाउँमा लगेर फोहोरमा भएका झींगा तथा अरू कीराहरू देखाउने ।

२. कुनै गुलियो खानेकुरा कक्षामा ल्याएर राख्ने, खानेकुरामाथि झींगा बसेको देखाउने र यो प्रयोगको आधारमा झींगाले रोग सार्छ भन्ने कुरा बुझाउने ।

३. झींगाबाहेक, लामखुट्टे, उढुस, उपियाँ सुलसुले, साङ्ला आदिले हामीलाई दु:ख दिने र यिनीहरूलाई हटाउनु पर्ने आवश्यकता र उपायहरूमाथि छलफल गराउने ।

४. शिक्षकले यी कीराहरूको चित्र कालोपाटी अथवा कागतमा कोरेर देखाइदिने र विद्यार्थीहरूलाई पनि कोर्न लगाउने ।

पुनरावृत्ति

(क) झींगा, साङ्ला आदि फोहोरमा बस्छन् ।

(ख) यिनीहरूलाई खानेकुरामा बस्न दियोभने रोग फैलन सक्छ ।

(ग) यिनीहरूलाई हटाउन राम्रो खाने र बस्ने ठाउँ सफा राख्नुपर्दछ ।

(घ) झ्याल, ढोकामा जाली ठोक्नाले पनि लामखुट्टे, झींगा आदि कोठाभित्र पस्न सक्तैनन्

(ङ) फ्लीट, डी. डी. टी. जस्ता औषधी छरेर पनि यिनीहरूलाई मार्न वा हटाउन सकिन्छ ।

मूल्याङ्कन

(क) घरमा पाइने विभिन्न थरीका कीराहरू के के हुन् ?

(ख) झींगाले रोग कसरी सार्छ ?

(ग) खाने र बस्ने ठाउँ सफा किन राख्नुपर्दछ ?

(घ) झ्याल ढोकामा जाली ठोक्नाले के फाइदा हुन्छ ?

(ङ) कीराहरूलाई कसरी हटाउन सकिन्छ ?

शिक्षण सामग्रीहरू

१. कालो पाटी, चक, डस्टर ।

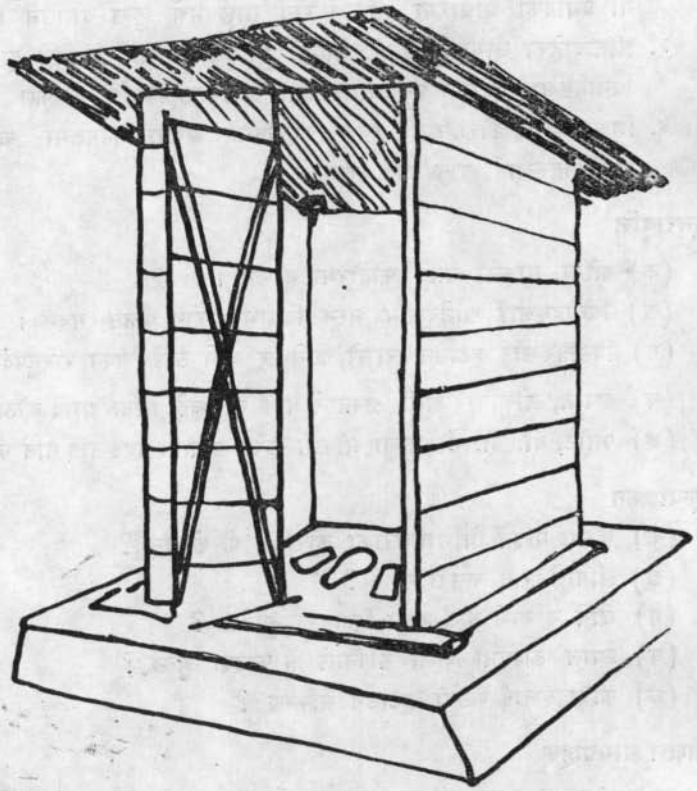
२. विभिन्न किसिमका कीराहरू देखाएको चित्र ।

पाठ ६

पानी र सफाइ स्वस्थ वातावरण

विषय:– चर्पी ।

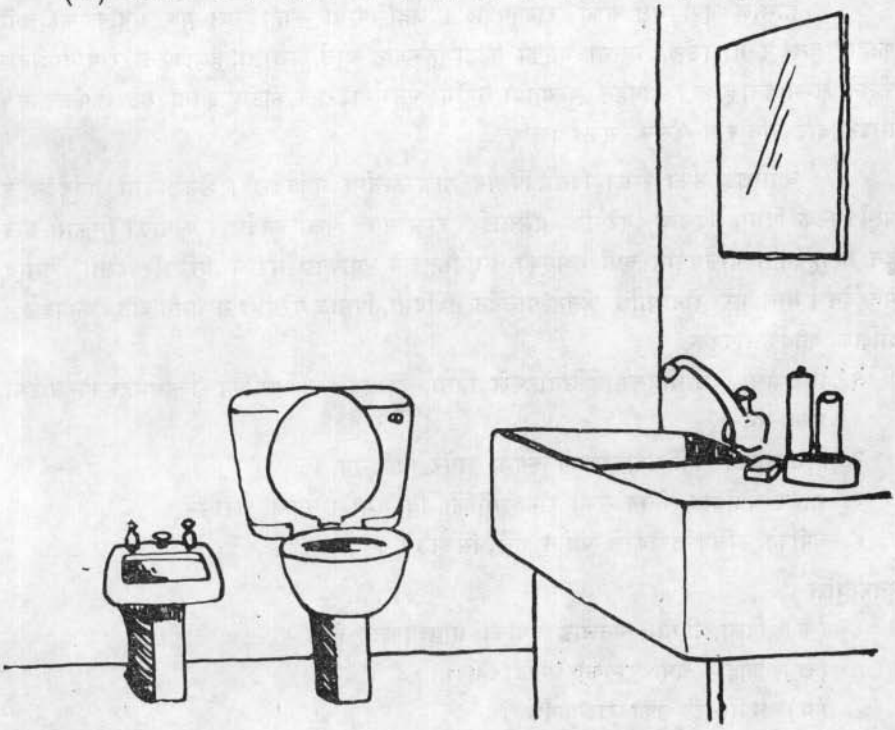
धारणा:– चर्पीको उचित प्रयोग गर्नाले रोगहरू फैलन पाउँदैनन् र घरका वरिपरिका भागहरू पनि सफा हुन्छन् ।



उद्देश्य

(क) विद्यार्थीहरूलाई चर्पी सफा राख्नाको कारण भन्न सक्ने तुल्याउनु ।

(ख) चर्पीको उचित प्रयोग गर्न र यसलाई सफा राख्न उत्साहित गर्नु ।



विषयवस्तुप्रति विद्यार्थीहरूको जिज्ञासा उत्पन्न गर्न प्रश्न गर्ने

(क) माथिको चित्रमा देखाइएको के हो ?

(ख) चर्पी केको निमित्त प्रयोग गरिन्छ ?

(ग) चर्पी सफा किन राख्नुपर्छ ?

विषयवस्तुको प्रस्तुतीकरण

आजको हाम्रो पढाइको विषय छ "चर्पीको उचित प्रयोग ।"

विषयवस्तु

हाम्रा अनेकानेक आवश्यकताहरूमध्ये चर्पी पनि एउटा आवश्यकता हो । चर्पीलाई हामी दिसा, पिसाब गर्नको निमित्त प्रयोग गर्छौं । आधुनिक घरहरूमा चर्पी पनि भित्रै हुन्छ । यसलाई

सफा गर्ने तरीका पनि आधुनिक किसिमको हुन्छ । पुराना किसिमका घरहरूमा चर्पी छुट्टै हुन्छ र यसलाई सफा गर्ने तरीका पनि पुरानो ढङ्गको भएकोले यो त्यति सफा हुँदैन । अझ कति गाउँघर तथा पहाडमा त मानिसहरूको चर्पी नै हुँदैन ।

हामीले चर्पी सधैं सफा राख्नुपर्दछ । जहाँ पायो त्यहीं मल मूत्र अड्किएको चर्पी फोहोर हुन्छ र गह्नाउँछ । यसमा भएका कीटाणुहरूबाट आउँ, पखाला, हैजाजस्ता रोगव्याधीहरू फैलने सम्भावना हुन्छ । रोगहरू मुख्यतया चर्पीमा भुनभुनाइरहने कीटाणु झींगाहरूद्वारा फैलन्छन् । साङ्लाबाट पनि रोग फैलन सक्छ ।

चर्पीलाई सफा राख्न दिसा, पिसाब ठीक ठाउँमा गर्नुपर्दछ । छेउछाउमा गर्नुहुँदैन र प्रत्येकपटक दिसा, पिसाब गरेपछि यसलाई राम्रोसँग पखाल्नुपर्दछ । चर्पीको निकास बन्द हुन दिनुहुँदैन । गाउँघरमा चर्पी नभएका मानिसहरूले आफ्नो घरको वरिपरि दिसा, पिसाब गर्नुहुँदैन । यसो गरे रोगव्याधि फैलन पाउँदैन । दिसा, पिसाब गरेपछि सफासँग हात धुनुपर्दछ ।

शैक्षिक कार्यकलापहरू

१. शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले दिसा, पिसाब गर्ने चर्पीका किसिमहरूको बारेमा प्रश्न गर्ने ।
२. विद्यालयको चर्पी उदाहरणको रूपमा लगेर देखाउने ।
३. फोहर चर्पीबाट फैलन सक्ने रोगव्याधिको विषयमा छलफल गराउने ।
४. चर्पीको उचित तरीकाले प्रयोग गर्न सिकाउने ।

पुनरावृत्ति

(क) दिसा, पिसाब गर्नलाई चर्पीको आवश्यकता हुन्छ ।
(ख) फोहोर चर्पी रोगको अखडा हो ।
(ग) चर्पीलाई सफा राख्नुपर्दछ ।
(घ) यसलाई सफा राख्न दिसा, पिसाब उचित ठाउँमा गर्नुपर्दछ ।
(ङ) प्रत्येकपटक दिसा, पिसाब गरेपछि राम्रोसँग चर्पी सफा राख्नुपर्दछ ।
(च) फोहोर चर्पी, गह्नाउँछ र यसबाट रोगव्याधि फैलन्छ ।

मूल्याङ्कन

(क) चर्पीलाई किन सफा राख्नुपर्दछ ?
(ख) चर्पी फोहोर राख्यो भने यसबाट के खतरा हुन्छ ?
(ग) हामीले उचित ठाउँमा दिसा, पिसाब किन गर्नुपर्छ ?
(घ) दिसा, पिसाब गरेपछि चर्पी किन सफा राख्नुपर्छ ?

शिक्षण सामग्रीहरू

१. कालो पाटी, चक, डस्टर र चर्पीको पोष्टर ।

पाठ ७

सरुवा रोग

विषय:– सरुवा रोगहरूबाट बचावट ।

धारणा:– सरुवा रोगहरूबाट बच्न हामीले उपायहरू गर्न सक्छौं ।

उद्देश्य:– विद्यार्थीहरूलाई सरुवा रोगहरूको बारेमा बोध गराउनु र उनीहरूलाई त्यसबाट बच्ने उपायहरू सिकाउनु ।

विषयवस्तुप्रति विद्यार्थीहरूको जिज्ञासा उत्पन्न गर्न प्रश्न गर्ने

(क) सरुवा रोग भनेको कस्तो रोग हो ?
(ख) यो कसरी एकबाट अर्कोमा सर्छ ?

विषयवस्तुको प्रस्तुतीकरण

आज हामी सरुवा रोग र यसबाट बच्ने उपायको बारेमा पढ्नेछौं ।

विषयवस्तु

रोगहरू विभिन्न किसिमका हुन्छन् । कुनै रोग एउटा रोगीबाट अर्को व्यक्तिमा सर्छन् त कुनै रोग सर्दैनन् । एक रोगीबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने खालका रोगहरूलाई सरुवा रोग भन्दछन् । रुघा, पखाला, दादुरा, बिफर, विषमज्वरो, क्षयरोग आदि सरुवा रोग हुन् । यी रोगहरू बिरामीको थूक, सिंगान, दिसा, पिसाब आदिमा भएका रोगका कीटाणुहरूद्वारा अर्को मानिसमा सर्दछन् । यी रोगहरूबाट बच्नको लागि शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई निम्नलिखित उपायहरू बताउनुपर्दछ ।

१. बिरामीको संसर्गमा नआउने ।
२. आफू बिरामी भएको बेलामा जमघट नगर्ने ।
३. बिरामी भएको समयमा आराम गर्ने ।
४. रोग निरोधक सूई लिने र खोपाउने ।

१. बिरामीको संसर्गमा नआउने

हाम्रा परिवारका सदस्यहरू, साथीभाइहरू, बिरामी हुँदा हामीहरू उनीहरूलाई भेट्न जान्छौं । यसरी भेट्न जाँदा हामीहरू उनीहरूको निकट सम्पर्कमा आउँनुहुँदैन । टाढ बस्नुपर्छ । बिरामीलाई छुँदा, बिछ्यौनामा सँगै बस्दा, बिरामीले छिउँ गर्दा, खोक्ता सरुवा

रोगहरू हामीलाई सर्न सक्छन् । यसकारण यी रोगहरूबाट बच्नको लागि बिरामीहरूको सम्पर्कमा आउनुहुँदैन । बिरामीको जूठो खानुहुँदैन । यदि कुनै कारणबस बिरामीलाई छुन परेको खण्डमा छोइसकेपछि तुरुन्त हात धोएर मात्र अरू चीजहरू छुनुपर्छ । नत्र रोग सर्ने डर हुन्छ ।

२. आफू बिरामी भएको बखत जमघट नगर्ने

हामीले आफू बिरामी भएको बेलामा पनि धेरै मानिसहरूको संसर्गमा आउनुहुँदैन । संसर्गमा आउँदा हामीलाई लागेको रोग अरूलाई सर्ने सम्भावना हुन्छ । हाच्छिउँ गर्दा रूमालले मुख छोप्नुपर्दछ । हामीले बिरामी हुँदा गरेको दिसा, पिसाब जहाँ पायो त्यहीं फ्याँक्नुहुँदैन । सुरक्षित ठाउँमा मात्र फाल्नुपर्छ । बिरामीको दिसा, पिसाब जहाँ पायो त्यहीं फ्याँक्नाले रोग फैलने डर हुन्छ ।

हामीले बिरामी हुँदा प्रयोग गरेको भाँडाकुँडा, लुगाफाटा, रूमाल, बिछ्यौना आदिबाट पनि रोग फैलन सक्छ । यिनीहरूलाई उमालेर अथवा औषधी हालेर तुरुन्तै सफा गर्नुपर्छ ।

३. बिरामी भएको समयमा आराम गर्ने

बिरामी भएको समयमा हाम्रा इन्द्रियहरू शिथिल भएका हुन्छन् । यही शिथिलताको कारण हाम्रो शारीरिक र मानसिक अवस्था पनि त्यति राम्रो हुँदैन । यसकारण बिरामी भएको समयमा आराम गर्नुपर्छ । आराम गर्नालेाँहाम्रो शारीरिक बल घट्न पाउँदैन र हामीलाई लागेको रोगको आक्रमण गर्ने शक्ति पनि बढ्न पाउँदैन ।

शारीरिक शक्ति ज्यादै कम भएको बिरामीलाई रोग निको भइसकेपछि बिछ्यौनाबाट उठ्न र आफ्नो पुरानो अवस्थामा आउन निकै कठिन हुन्छ । यसकारण बिरामी भएको बेला हामीले आराम गर्नुपर्छ । कुनै पनि इन्द्रियलाई भार पर्ने काम गर्नुहुँदैन ।

रोग निरोधक सूई लिने र खोपाउने

रोग लागेपछि औषधी उपचार गर्नुभन्दा रोग नलाग्ने उपाय गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ । बुद्धिमान् मानिसहरू समय समयमा रोग निरोधक सूई लिन्छन् । रोग निरोधक सूई लिनाले हाम्रो शरीरले विभिन्न किसिमका रोगहरूबाट बच्ने शक्ति प्राप्तगर्छ । यसकारण हामीले आवश्यकता अनुसार समय समयमा रोगहरूको विरुद्ध सूई लिने गर्नुपर्छ ।

मानिसहरू विषमज्वरो तथा झाडाबान्ताबाट बच्नको लागि टी. ए. बी. सी. नामक सूई लिन्छन् । यो सूई शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई प्रत्येक वर्ष लिन लगाउनु बेसहुन्छ ।

प्राथमिक कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई भ्यागुते रोग, बिफर, लहरे खोकी, पोलियो, क्षयरोग र धनुषटङ्कारजस्ता रोगहरूको आक्रमणबाट बचाउनको लागि अनिवार्य रूपले सूई दिन तथा खोपाउन लगाउनुपर्छ । यी रोगहरूको विरुद्ध खोपाउँदा वा सूई दिंदा शिक्षकले प्रत्येक विद्यार्थीको संरक्षक तथा स्थानीय चिकित्सकको सल्लाह र निर्देशन अनुसार गर्नुपर्छ ।

शैक्षिक कार्यकलापहरू

१. विद्यार्थीहरूलाई सोधपुछ गरी विभिन्न सरुवा रोगहरूको नाम भन्न लगाउने र उनीहरूबाट आएको सही उत्तर एक एक गरी कालो पाटीमा लेख्ने र विद्यार्थीहरूलाई कापीमा सार्न लगाउने ।

२. सरुवा रोगबाट कसरी बच्न सकिन्छ भन्ने विषयमा विद्यार्थीहरूलाई छलफल गराउने ।

३. शिक्षकले संरक्षक र स्थानीय चिकित्सकसँग सम्पर्क राखी प्रत्येक विद्यार्थीले लिएको

सूई र खोपको विषयमा एउटा सूची तयार पार्ने। विद्यार्थीहरूलाई समय अनुसार विभिन्न रोगको विरुद्ध सूई तथा खोप दिने कार्यक्रम चलाउने।

पुनरावृत्ति

(क) बिरामी भएको मानिसबाट अर्को मानिसमा सर्ने रोगलाई सरुवा रोग भन्छन्।

(ख) यो रोग बिरामी भएको मानिसको थूक, सिंगान, दिसा, पिसाब वा बिरामीले प्रयोग गरेको भाँडाकुँडा, लुगाफाटाद्वारा अर्को मानिसमा सर्दछ।

(ग) यो रोगबाट सुरक्षित हुनको लागि निम्नबमोजिम गर्नुपर्दछ।

१. बिरामीको संसर्गमा आउनुहुँदैन।
२. आफू बिरामी भएको बेला जमघट गर्नुहुँदैन।
३. विरामी हुँदा आराम गर्नुपर्छ।
४. रोग निरोधक सूई लिनुपर्छ र खोपाउनुपर्छ।

मूल्याङ्कन

(क) सरुवा रोग भनेको कस्तो रोग हो ?

(ख) यो एक मानिसबाट अर्कोमा कसरी सर्छ ?

(ग) यसबाट सुरक्षित हुन के गर्नुपर्छ।

(घ) बिरामी हुँदा आराम गर्नाले के फाइदा हुन्छ ?

शिक्षण सामग्रीहरू

(क) कालो पाटी, चक, डस्टर।

(ख) बिरामी भएर सुतिरहेको मानिसको चित्र।

(ग) रोग सर्ने तरीका देखाइएको पोष्टर।

पाठ ८

पोषण

विषय:– खानालाई धूलो, झींगा र कीराहरूबाट बचाउने केही उपायहरू ।
धारणाः– खानालाई धूलो, झींगा र कीराहरूबाट बचाउनाले केही रोगहरू रोक्न सकिन्छ ।

उद्देश्य

(क) विद्यार्थीहरूलाई खानेकुरा सुरक्षित राख्नको लागि धूलो, झींगा र कीराबाट बचाउनुपर्छ भन्नेबारे बोध गराउनु ।

(ख) उनीहरूलाई खानेकुरा सुरक्षित राख्ने केही आधारभूत विधिहरू सिकाउनु ।

विषयवस्तुप्रति जिज्ञासा पैदागर्न निम्न प्रश्नहरू गर्ने

(क) हामीले खानेकुरा किन खानुपर्छ ?

(ख) खानालाई सुरक्षित राख्न के गर्नुपर्छ ?

(ग) खाना सुरक्षित भएनभने यसबाट के हुन्छ ?

विषयवस्तुको प्रस्तुतीकरण

आज हामी खानेकुरालाई धूलो, झींगा र कीराहरूबाट बचाउने उपायहरूबारे पढ्नेछौं ।

विषयवस्तु

संसारका सबै पशुपक्षी, प्राणीहरू खाना नखाई बाँच्न सक्तैनन् । हामीलाई पनि बाँच्नको निमित्त खानेकुरा चाहिन्छ । खानेकुरा खाएपछि हाम्रो शरीरमा शक्ति पैदा हुन्छ । यही शक्तिलाई हामी पढ्ने, लेख्ने, हिंड्ने र विभिन्न किसिमको काम गर्ने सिलसिलामा प्रयोग गर्छौं । खानेकुरा खानाले शरीरको विकास हुन्छ । एकैथरीको खानेकुराले शरीरको विकास हुन सक्तैन । शरीरको विकासको लागि पौष्टिक खानाको आवश्यकता पर्दछ । खानेकुराले हाम्रो शरीरको रक्षा पनि गर्छ । पौष्टिक खानामा भात वा रोटीको साथमा माछा वा मासु, तरकारी, फलफूल, दूध आदि हुनुपर्छ । पौष्टिक खाना खाएर मात्र हुँदैन । यसलाई धूलो, झींगा, साङ्लाजस्ता कीराहरूबाट बचाएर राख्नुपर्छ । यी कीराहरू खानामा बस्नासाथ खानालाई दूषित पारिदिन्छन् । दूषित खाना खाएपछि रोग लाग्छ । यसकारण खानालाई रोग सार्ने कीराहरूबाट सुरक्षित राख्नुपर्छ । यसको लागि निम्नलिखित उपायहरू गर्न सकिन्छ ।

(क) खानालाई धूलोबाट सुरक्षित राख्न पकाउने र राख्ने ठाउँ सफा राख्ने ।

(ख) झींगा र साङ्लाबाट सुरक्षित राख्न जालीको ढकनी प्रयोग गर्ने ।

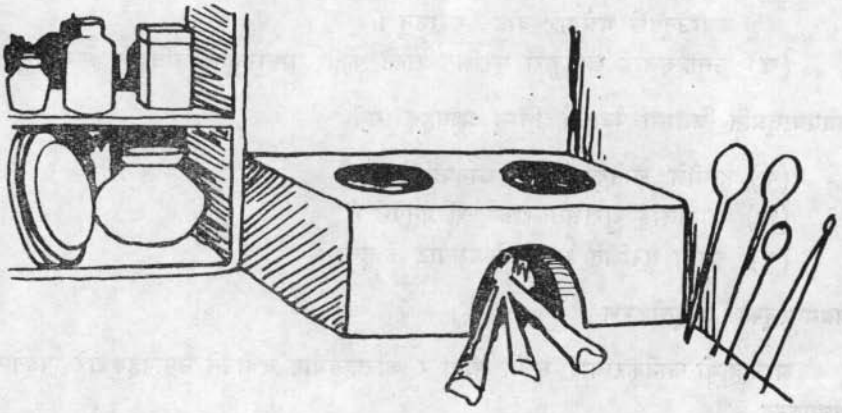
(ग) बाहिरबाट ल्याएको फलफूल, तरकारी र काँचो पदार्थहरू राम्रोसँग सफा गर्ने ।

(घ) कुहिएको, सडेको, नपाकेको चीजबीज नखाने ।

(ङ) बासी खानेकुरा नखाने ।

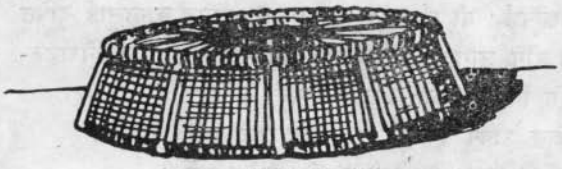
(क) खानालाई धूलोबाट सुरक्षित राख्न पकाउने र खाने ठाउँ सफा राख्ने

फोहोर ठाउँमा रोगका कीटाणुहरू हुन्छन् । पकाउने वा खाने ठाउँमा भएको धूलोबाट रोगका कीटाणुहरू हाम्रो खानेकुरामा सर्न सक्छन्। यस्तो खानेकुरा खाँदा हामीलाई रोग लाग्न सक्छ । खानेकुरालाई यी रोगका कीटाणुहरूबाट सुरक्षित राख्न हाम्रो खाना पकाउने ठाउँमा धूलो, कीरा तथा अन्य फोहोर हुन दिनुहुँदैन ।



(ख) झींगा, साङ्लाबाट सुरक्षित राख्न जालीको ढकनी प्रयोग गन

रोग सार्ने क्रियामा खासगरेर झींगा र साङ्ला बढी सक्रिय हुन्छन् । यिनीहरू फोहोर ठाउँ र खानेकुराको बीच ज्यादा ओहोरदोहोर गरिरहन्छन् । फोहोरबाट आउँदा यिनीहरूले प्रशस्त रोगका कीटाणुहरू बोकेर ल्याएका हुन्छन् र यिनीहरू हाम्रो खानेकुरामा बस्दा यिनीहरूको शरीरमा टाँसिएर आएका कीटाणुहरू हाम्रो खानेकुरामा फैलन्छन् । रोगका कीटाणुहरू भएका खानेकुरा खानाले रोग लाग्न सक्छ ।



हामीले खानेकुराहरू सधैं जालीको ढकनीले छोपेर राख्नुपर्छ । यसरी ढाक्नाले झींगा, साङ्ला आदिले हाम्रो खानेकुरालाई छुन पाउँदैनन् । हामीलाई रोग पनि लाग्दैन ।

(ग) फलफूल, तरकारी र काँचो पदार्थहरू राम्रोसँग सफा गरेर मात्र खाने

फलफूल प्रायः रूखमा फल्छन् र तरकारी खेतबारीमा उम्रन्छन् । हामीहरू, फलफूल र तरकारी प्रशस्त प्रयोग गर्छौं ।

कागती, सुन्तला, नासपाती, स्याउ, आरु, आलूबखडा, आँप, अम्बा आदि फलफूल हुन् र हरिया सागपात, मूला, लसुन, प्याज, आलु गोलभेडा आदि तरकारी हुन् । यी फलफूल तथा तरकारीमा रोगका कीटाणुहरू बसेका हुन सक्छन् । फलफूलहरू काट्नुभन्दा पहिले र तरकारीहरू पकाउनुभन्दा पहिले सफा पानीले राम्रोसँग धुनु, पखाल्नुपर्छ । यसरी धुनाले अथवा पखाल्नाले रोगका कीटाणुहरू पखालिन्छन् र हामीलाई रोग लाग्ने सम्भावना हुँदैन । हामीले प्रत्येक काँचो पदार्थलाई राम्रोसँग धोई, पखाली गरेर मात्र खानुपर्छ । धोई, पखाली नगरेको कुनै पनि काँचो पदार्थ दूषित भएको हुन सक्छ ।

(घ) कुहिएको, सडेको, नपाकेको चीजबीज नखाने

कैयौं फलफूल, तरकारीहरू तथा चीजबीजहरू सडेका र कुहिएका पनि हुन्छन् । कीटाणुहरूकै कारणबाट यिनीहरू सड्ने, कुहिने हुन्छन् । हामीले फलफूल खाँदा त्यसै सिङ्गै टोक्न हुँदैन । पहिले काटेर कुहिएको, नकुहिएको राम्रोसँग जाँचेर मात्र खानुपर्छ । त्यस्तै तरकारी तथा अरू कोरा चीजबीजहरूमा पनि कीरा लागेको छ, छैन हेर्नुपर्छ । सडेका, कुहिएका चीजबीजहरू खाँदा हामीले खाएका चीजहरूमा भएका कीटाणुहरू पनि हाम्रो शरीरभित्र पस्छन् । अनि हामीलाई पेट दुख्ने, बान्ता हुने, दिसा लाग्नेजस्ता रोगहरू लाग्छन् र हामी बिरामी हुन्छौं । यसकारण हामीले कहिल्यै पनि कुहिएका, सडेका चीजबीजहरू खानुहुँदैन । चीजबीजहरूलाई राम्रोसँग पकाएर मात्र खानुपर्छ । नपाकेको चीज पचाउन मुश्किल हुन्छ । नपाकेको चीजले पेट दुख्छ । पकाएको खानालाई सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्छ ।

शैक्षिक कार्यकलापहरू

१. खानेकुरामा झींगा बस्छ भन्ने कुरा सिकाउँदा कुनै गुलियो खानेकुरा कक्षामा ल्याई त्यसमा झींगा बसेको देखाउने र त्यसलाई जालीले छोपेर त्यसमा झींगा बस्न नपाएको देखाउने ।

२. सन्तुलित खानाको पोस्टर तयार पारी पोस्टरमा चित्रण गरिएका खानेकुराका नामहरू विद्यार्थीहरूलाई लेख्न लगाउने ।

३. कुहिएको, सडेको खानेकुरा ल्याएर तिनीहरूमा भएका कीरा, यिनीहरूबाट आएको दुर्गन्ध प्रदर्शन गर्ने ।

पुनरावृत्ति

(क) हामीले बाँच्नको लागि खानेकुरा खानुपर्छ ।
(ख) खानेकुराले हामीलाई शक्ति दिन्छ । यसले शरीरको विकास र रक्षा पनि गर्छ।
(ग) हामीले पौष्टिक खाना खानुपर्छ ।
(घ) खानेकुरा धूलो, झींगा र कीराहरूबाट सुरक्षित राख्नुपर्छ, नत्र हामीलाई रोग लाग्छ ।

१. खानालाई सुरक्षित राख्न पकाउने र खाने ठाउँ सफा राख्ने
२. झींगा, साङ्लाबाट बचाउन जालीको ढकनी प्रयोग गर्ने
३. फलफूल तरकारी र काँचो पदार्थ सफा गरेर मात्र खाने ।
४. कुहिएको, सडेको र नपाकेको चीज नखाने ।

मूल्याङ्कन

(क) सम्पूर्ण जीवहरू खानेकुरा किन खान्छन् ?
(ख) खानेकुरा खाएन भने के हुन्छ ?
(ग) पौष्टिक खानेकुरा भनेको कस्तो हुनुपर्छ ?
(घ) खानेकुरा सुरक्षित किन राख्नुपर्छ ?
(ङ) रोगबाट बच्नको लागि खानेकुरो सुरक्षित कसरी राख्न सकिन्छ ?
(च) कुहिएको वा सडेको चीज खानाले के बेफाइदा हुन्छ ?

शिक्षण सामग्रीहरू

१. कालो पाटी, चक, डस्टर ।
२. पौष्टिक खानाको चित्र।
३. कुहिएको, सडेको फलफूल ।

पाठ ९

बचावट र प्राथमिक उपचार

विषय:– घर, पाठशाला, सडक र खेल्ने चउरमा हुने दुर्घटनाको बचावट ।

धारणा:– घर, पाठशाला, सडक र खेल्ने चउरमा हुने दुर्घटनाबारे पूर्व सावधानीका कदमहरू चाल्न सकिन्छ र दुर्घटना भएमा प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ ।

उद्देश्य

(क) विद्यार्थीहरूलाई दुर्घटना हुन नदिनको लागि घर, पाठशाला, खेल्ने चउर र सडकका सुरक्षा सम्बन्धी नियमहरू बोध गराउनु ।

(ख) यिनीहरूलाई उपर्युक्त दुर्घटनाका विरुद्ध सुरक्षा सम्बन्धी नियमहरू पालन गर्न सक्ने तुल्याउनु ।

(ग) दुर्घटना भएको खण्डमा प्राथमिक उपचारको विषयमा आधारभूत कुराहरू सिकाउनु र यी कुराहरूलाई उनीहरूको दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्न सक्ने तुल्याउनु ।

(घ) तीखा, धारिला औजारहरू प्रयोग गर्न निरुत्साहित गर्नु ।

विषयवस्तुप्रति जिज्ञासा उत्पन्न गर्न प्रश्न गर्ने

(क) चक्कूले नङ काट्दा के खतरा हुन सक्छ ?

(ख) बाटो काट्दा के कुरा विचार गर्नुपर्छ ?

(ग) जुत्ता नलगाइकन खेल्दा के बेफाइदा हुन्छ ?

विषयवस्तुको प्रस्तुतीकरण

आज हामी घर, पाठशाला खेल्ने चउर र सडकमा हुने दुर्घटना र यी दुर्घटनाबाट बच्ने उपायको विषयमा पढ्नेछौं ।

घर तथा स्कूलमा हुने दुर्घटनाहरू

प्राथमिक कक्षाका विद्यार्थीहरू स्वभावैले चकचके हुन्छन् । तर यिनीहरूको शारीरिक विकास भने त्यति मात्रामा भइसकेको हुँदैन । यसकारण यिनीहरूले भरचाङबाट हिंड्दा बिस्तारै हिंड्ने, झ्यालबाट हेर्दा जीउ बाहिर ननिकाल्ने कुरामा सचेत हुनुपर्छ, कारण यिनीहरू भरचाङबाट नलडून्, झ्यालबाट नखसून् ।

कहिलेकाहिं केटाकेटीहरू सीसाकलम तिखार्दा, नङ काट्दा पत्ती, चक्कूको प्रयोग गर्छन्। शरीरलाई सन्तुलनमा राख्ने शक्तिको विकासको कमीले तीखा काट्ने औजारहरू प्रयोग गर्ने सीप भने यिनीहरूमा हुँदैन । तीखा औजारहरूबाट यिनीहरूलाई चोटपटक लाग्ने डर हुन्छ । यसकारण यिनीहरूले सीसाकलम ताछ्दा काट्ने औजार–(कटर) को प्रयोग गर्ने, नङ काट्दा नेलकटरको प्रयोग गर्ने, अनावश्यक काट्ने औजारहरू नचलाउने र आवश्यक भए सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्ने बानी बसाल्न उत्साहित गर्नुपर्छ ।

प्राथमिक कक्षाका केटाकेटीहरूको मकलको आगो, बलिरहेको अगुल्टो बराबर चलाइ-रहने बानी र ठाउँठाउँमा अनावश्यक किसिमले आगो बाल्ने बानी पनि हुन्छ । केही केटा-केटीहरूको ऐना, शीशी आदि फुटाएर काँचका टुक्राहरू लापरवाहीसँग फ्याँक्ने बानी पनि हुन्छ। केटाकेटीहरूका यी कार्यकलापबाट उनीहरूलाई आगोले पोल्ने, काँचका टुक्राहरू बिझ्ने अति-सय सम्भावना हुन्छ । पुस्तकमा जिल्ला हाल्दा यिनीहरू कैंची प्रयोग गर्छन् । कैंची प्रयोग गर्दा बडो होशियार हुनुपर्छ ।

खेल्ने ठाउँमा हुने दुर्घटनाहरू

प्राथमिक कक्षाका विद्यार्थीहरूले यिनीहरूमा भएको धेरैजसो शक्ति खेलमै खर्च गर्छन् । ढुङ्गा, गिर्खा भएको जमीनमा दौडदा, खेल्दा यिनीहरूलाई चोटपटक लाग्ने धेरै सम्भावना हुन्छ । यिनीहरूलाई सफा, ढुङ्गा, गिर्खा, काँचका टुक्राहरू नभएको सफा घाँस भएको चउरमा खेलाउनुपर्छ र खेल्न उत्साहित गर्नुपर्छ । आवश्यक परे चउर सफा पार्न लगाउनुपर्छ । ढुङ्गा गिर्खा भएको चउरमा खेल्दा चोटपटक लाग्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

सडकमा हुने दुर्घटनाहरू

विद्यार्थीहरूले सडकमा हिँड्दा जहिले पनि पेटीबाट हिँड्नुपर्छ। सडकको बीचबाट हिँड्न हुँदैन । सडकको बीचबाट हिँड्दा, साइकल, मोटरसाइकल, मोटर आदिले किच्ने डर हुन्छ। यसकारण सडकबाट कहिल्यै पनि हिँड्न हुँदैन । बाटो काट्दा पनि बडो होशियार हुनुपर्छ।

कुनै बाटोमा रातो, पहेंलो र नीलो बत्तीले सङ्केत दिइएको हुन्छ । रातो बत्तीले सडकको सवारीलाई रोक्ने सङ्केत दिन्छ । नीलो बत्तीले जाने सङ्केत दिन्छ । हामीले रातो बत्ती बलेको बेलामा मात्र बाटो काट्नुपर्छ । नीलो बत्ती बलेको बेलामा बाटो काट्न हुँदैन ।

बत्ती नभएको ठाउँमा चौबाटोको बीचमा उभिइरहेको प्रहरीले हातले सवारीसङ्केत दिइरहेको हुन्छ । यस्तो ठाउँमा बाटो काट्दा प्रहरीको सङ्केतलाई हेरी बाटो काट्नुपर्छ।

बाटो काट्ने विषयमा विद्यार्थीहरूलाई तल दिइएका दुई वाक्यहरूको अर्थ बुझाउनुको साथै उनीहरूलाई कण्ठ आउने समेत गराउनु उपयुक्त देखिन्छ ।

"दाहिने हेर, देब्रे हेर, फेरि दाहिने हेर अनि मात्र बाटो काट ।"

"जहिले पनि बाटो सोझो काट, घुमेर बाटो नकाट ।"

तीखा र धारिला वस्तुहरूबाट हुने चोटपटकबाट बचावट

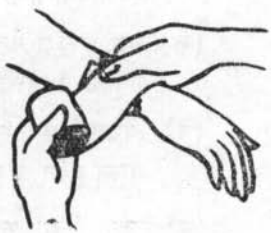
विद्यार्थीहरू कक्षामा लेख्दा, चित्र कोर्दा र घरमा, स्कूलमा पाठ लेख्दा कलम, सीसाकलमको प्रयोग गर्छन् । केही विद्यार्थी कलमको टुप्पाले र सीसाकलमको टुप्पाले नाक, कान, कोट्टयाउने गर्छन् । आल्पिन, छेस्का आदिले दाँत कोट्टयाउँछन् । केटाकेटीहरूले कलम, सीसाकलम, आल्पिन आदिको उचित प्रयोगबारे जान्नुपर्छ ।

कुनै अङ्गमा घाउ भएको छ भने त्यो घाउलाई यस्ता तीखा चीजहरूले छुनुहुँदैन । त्यस्तो घाउलाई नाङ्गो हातले छुनु पनि हुँदैन । सफा कपडाले छोपेर राख्नुपर्छ । यस्तो घाउमा कुनै कीराहरू बस्न दिनुहुँदैन । घाउमा कीरा बस्यो भने पाक्ने डर हुन्छ ।

सानातिना घाउको लागि प्राथमिक उपचार

केटाकेटीहरूको स्वभाव चञ्चले हुन्छ । यही स्वभावको फलस्वरूप यिनीहरू बढ्ता खेल्छन्, दौडन्छन्, उफ्रन्छन् । केटाकेटीहरूलाई सानातिना घाउ लागि नै रहन्छन् । उनीहरूले घाउ लाग्नासाथ प्राथमिक उपचार गर्न सकेको खण्डमा घाउबाट रगत ज्यादा बग्न पाउँदैन र अरू रोग सर्ने सम्भावना पनि निकै कम हुन्छ । यसकारण विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कुराहरू जान्नु आवश्यक छ ।

(क) विद्यार्थीहरूले चोटपटक लाग्नेबित्तिकै रगत आउन लागेको भए औंलाले थिचेर रगत आउन दिनुहुँदैन । रगत बन्द भएपछि एउटा सफा कपडाको टालोले बाँध्नुपर्छ ।



(ख) यदि घाउमा फोहोर मैला परेको छ भने सर्वप्रथम घाउलाई सफा पानीले धुनुपर्छ । यसो गर्नाले रोगका कीटाणुहरू घाउमा सर्न पाउँदैनन् । घाउमा डिटोल पानीले धुनु अथवा आयोडिन लगाउनु बेस हुन्छ । त्यसपछि मात्र रगतलाई थिचेर बन्दगरी सफा कपडाले बाँध्नुपर्छ ।

(ग) यदि हाम्रो शरीरको कुनै भागमा नसा काटियोभने रगत धाराजस्तो भएर बग्न थाल्छ । यस्तो स्थितिमा काटिएको ठाउँभन्दा अलि माथि एउटा रूमालले बाँधेर रगत रोक्नुपर्छ । अनि तुरुन्त चिकित्सक कहाँ जानुपर्छ ।

प्राथमिक उपचार रोकथाम गर्ने तरीका मात्र हो, रोगको औषधि होइन । प्राथमिक उपचारले कुनै रोगलाई बिग्रने स्थितिमा चाँडै पुग्न दिँदैन । उपचारको लागि चिकित्सककहाँ जानुपर्छ ।

शैक्षिक कार्यकलापहरू

१. विद्यार्थीहरूद्वारा खेल्ने मैदानमा भएका ढुङ्गाका टुक्रा, ईंटका गिर्खा हटाउन लगाउने।
२. पाठशालानजीक सडक, चौबाटो भए त्यहाँ भएको सवारीलाई सङ्केत दिने, बत्ती अथवा प्रहरीको सङ्केत देखाउने ।
३. उनीहरूलाई नियमपूर्वक बाटो काट्न सिकाउने ।
४. उनीहरूलाई हिँड्दा, खेल्दा लाग्ने साधारण चोटपटकको प्राथमिक उपचारका उपायहरू सिकाउने ।

पुनरावृत्ति

(क) विद्यार्थीहरूले घर तथा पाठशालाको भरचाङबाट दौडनुहुँदैन, यसो गर्दा लड्ने सम्भावना हुन्छ । झ्यालबाट जीउ बाहिर निकाल्नुहुँदैन, खस्ने सम्भावना हुन्छ ।

(ख) नङ काट्दा नेलकटरको प्रयोग गर्नुपर्छ, सीसाकलम ताछ्दा पेन्सिलकटर प्रयोग गर्नुपर्छ । पत्ती, लाग्ने चक्कू प्रयोग गर्नाले घाउ लाग्न सक्छ ।

(ग) विद्यार्थीहरूले मकल, अगेनुको आगो चलाउने र अनावश्यक किसिमबाट आगो बाल्न हुँदैन । यसबाट पोल्ने तथा आगलागी हुने सम्भावना हुन्छ ।

(घ) ढुङ्गा, गिर्खा भएको ठाउँमा खेल्न हुँदैन, सफा चौरमा खेल्नुपर्छ ।

(ङ) सडकको बीचबाट हिँड्नुहुँदैन, पेटीबाट हिँड्नुपर्छ।

(च) बाटो काट्दा सवारीसङ्केत हेरेर र दायाँ बायाँ हेरेर मात्र काट्नुपर्छ ।

(छ) चोटपटक लागी रगत आउँदा रगत आएको ठाउँमा औंलाले थिची रगत बन्द गर्नुपर्छ र सफा रूमाल वा कपडाको टुक्राले बाँध्नुपर्छ ।

(ज) घाउमा फोहोर मैला लागेमा पहिले सफा पानीले घाउ धोएर मात्र रगत बन्द गरी एउटा टालोले बाँध्नुपर्छ ।

मूल्याङ्कन

(क) भरचाङमा दौडनाले के खतरा हुन्छ ?

(ख) ध्यालबाट जीउ बाहिर निकालेर हामीले कुनै चीज हेर्न वा टिप्न किन हुँदैन ?

(ग) तीखा र धारिला औजारहरू प्रयोग गर्नाले के हुनसक्छ ?

(घ) हामीले अनावश्यक किसिमले आगो चलाउन नहुनाका कारण के के हुन् ?

(ङ) दुङ्गा, गिर्खा भएको ठाउँमा खेल्नाले के हुन्छ ?

(च) बाटो काट्दा के के कुरा याद राख्नुपर्छ ?

(छ) प्राथमिक उपचार किन आवश्यक छ ?

शैक्षिक सामग्री

सामान्य कक्षा सामग्री तथा घर, विद्यालय, खेल्ने चउर र सडकमा बचाउका नियमहरू देखाइएका पोस्टरहरू ।

यी दुर्घटनाबाट बचावट सम्बन्धी विषयलाई शिक्षकले साना–साना एकाई–पाठमा विभाजन गरी अगाडि दिइएको नमूना पाठ–योजनाको ढाँचामा अर्को पाठ–योजना तयार पारेर मात्र पढाउनुपर्छ । यसो गरी कक्षामा पढाउन गएमा कुनै त्रुटि हुन पाउँदैन ।

शारीरिक शिक्षा

विभिन्न कार्यकलाप

यस विभिन्न कार्यकलाप अन्तर्गत बालकबालिकाहरूको स्वाभाविक अङ्ग सञ्चालन गर्नको लागि केही आधारभूत सीपहरू दिइएको छ । बालकबालिकाहरूलाई यी सीपहरू सिकाउनु आवश्यक पनि छ ।

प्राय: बालकबालिकाहरू ७।८ वर्षको उमेरमा खेल्न चाहन्छन् । यी सीपहरूलाई खेलको रूपमा आफ्नो स्कूलको अरू शिक्षाङ्गै दैनिक कार्यक्रममा समावेश गरी कार्य सञ्चालन गर्नाले बालकबालिकाहरूका साना साना मांसपेशी र अङ्गका प्रत्येक जोर्नीको कार्य क्षेत्रको विकास गर्ने र उनीहरूको खेल्ने प्रवृत्तिको आवश्यकतालाई पूर्ति गर्न सकिने छ ।

यस कार्यअन्तर्गत हिंड्ने, दौडने, उफ्रने, टेक्ने, हपिङ्ग र स्किपिङ्ग कार्यहरू समावेश गरिएका छन् । यी कार्यकलापहरूलाई ठीक ढङ्गबाट सञ्चालन गरिएमा उनीहरू आफ्नो शरीरको स्थिति ठीक राख्न सक्ने हुनुको साथै छरितो भई सुस्वास्थ्य पूर्ण रूपमा प्राप्त गरी आफ्नो जीवनयापन गर्न सक्ने बन्नेछन् ।

यी कार्यकलापहरू प्राय: सबै खेलहरूका आधारभूत सीपहरू पनि हुन् । बालक बालिकाहरूले यी सीपहरू राम्ररी सिकेमा भविष्यमा जटिल किसिमका सीप सिक्न पनि समर्थ हुनेछन् । त्यसकारणले पनि यी सीपहरूलाई विद्यालयको कार्यक्रममा ठूलो स्थान दिइएको हो । जटिल र ठूला सीपहरूका लागि मांसपेशीको सामञ्जस्य हुनु अति आवश्यक छ । शिक्षकले यी विभिन्न कार्यकलाप अन्तर्गतका कार्यक्रमलाई राम्ररी सञ्चालन गरी बालकबालिकाहरूलाई कार्यमा शरीक गराएमा अवश्य पनि उनीहरूको शरीरमा मांसपेशिक सामञ्जस्यको विकास हुनेछ । यी आधारभूत अङ्ग सञ्चालन गर्ने सीपहरूको विस्तृत रूपरेखा खेलको रूपमा विभिन्न कार्यकलाप अन्तर्गत दिइएको छ ।

हिंड्ने कार्यकलाप

बालकबालिकाहरूको शरीरको स्थिति राम्रो होस्, ठीक ढङ्गले शरीर सञ्चालन गर्न सकून् र हिंड्ने कार्य छिटो र छरितोसँग गर्न सकून् भन्ने उद्देश्यले हिंड्ने कार्यकलापलाई खेलको रूपमा बालकबालिकाहरूलाई गराउन अति आवश्यक छ। शरीरलाई सन्तुलित ढङ्गबाट

नियन्त्रण गराएर हिंड्नको लागि निम्नलिखित कार्यकलापहरू गर्नु राम्रो हुनेछ ।

चूनको रेखामाथि हिंड्नु

यो कार्य गराउन सबैभन्दा पहिला जमीनमा सोझो चूनको धर्को रेखाङ्कित गर्नुपर्दछ । यसरी रेखाङ्कित गरिसकेपछि बालकबालिकाहरूलाई एक अर्काका पछाडि चित्रमा देखाएझैं लाइन लगाएर राख्नुपर्दछ ।

त्यसपछि शिक्षकले प्रत्येक विद्यार्थीलाई एक एक गरी हिंड्ने कार्य गराउनुपर्दछ । हिंड्दा बालकबालिकाहरूलाई खुट्टाको अग्रिम भागले टेक्न लगाउनुपर्दछ । दुवै हातलाई काँधको समानान्तरमा फैलाएर राखी शरीरलाई नियन्त्रण गर्न लगाउनुपर्दछ ।

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

(क) कार्य गराउँदा विद्यार्थीहरूलाई एक अर्काका पछाडि राखी पालैपालोसँग कार्य गराउनुपर्दछ । जथाभावीसँग गराउनुहुँदैन ।
(ख) हिंड्दा विद्यार्थीहरूलाई सीधासँग अगाडि हेर्नमा जोड गर्नुपर्दछ ।
(ग) चूनको रेखामाथिबाट हिंड्न हातलाई फैलाउन लगाएर शरीरलाई नियन्त्रण गर्नुपर्दछ ।
(घ) हिंड्ने गतिलाई छिटो वा ढीलो सञ्चालन गराए पनि हुन्छ ।

बेञ्चमाथिबाट हिंड्नु

कम फराकिलो बेञ्चमाथिबाट पनि हिंड्ने कार्यकलाप गराउन सकिनेछ । बेञ्चमाथि यो कार्य गराउँदा विद्यार्थीहरूलाई एक अर्काको पछाडि राखी कार्य गराएमा राम्रो हुनेछ र पालैपालो सबैले गर्नुपर्दछ । हिंड्ने तरीकाका लागि माथि लेखिएको चूनरेखामाथि हिंड्ने तरीका अपनाए पनि हुन्छ ।

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

(क) बेञ्चमाथि हिंड्ने कार्य गराउँदा बेञ्च नहल्लिने गरी राम्रोसँग राख्नुपर्दछ । बेञ्च पुरानो, खुट्टा भाँचिएको भए त्यस्तो बेञ्चमा कार्य गराउनुहुँदैन । त्यस्ता पुराना, थोत्रा बेञ्चमाथि हिंड्ने कार्य गराउँदा बालकबालिकाहरूलाई चोट–पटक लाग्ने डर हुन्छ ।
(ख) कार्य पालैपालोसँग गराए पनि हुन्छ ।
(ग) हिंड्ने गतिलाई ढीलो वा छिटो तरीकाले सञ्चालन गर्न पनि सकिनेछ ।
(घ) हिंड्ने कार्यमा छिटो र छरितोपन आयो आएन शिक्षकले राम्ररी निरीक्षण तथा अवलोकन गर्नु अति आवश्यक हुन्छ ।

छिटो दौडने र दिशा तुरुन्तै बदल्ने

दौडने कार्य पनि स्वभाविक अङ्ग सञ्चालन गर्ने एक आवश्यक सीप हो । यो साधारण देखिएता पनि जटिल कार्य हो । अतः सानै उमेरदेखि बालकबालिकाहरूलाई ठीक ढङ्गबाट दौडने कार्य सिकाउनु अति जरूरी छ । दौडने कार्य पनि प्रायः सबै खेलका लागि आवश्यक सीप हुन् । यसले विशेष गरेर विद्यार्थीहरूको खुट्टाको मांसपेशी राम्रोसँग विकास गर्दछ ।

त्यसकारण सबै विद्यालयहरूले दौडको विभिन्न खेलहरूमा विद्यार्थीहरूलाई लगाउनु-पर्दछ । यस्तै खेलहरूमध्ये मजालाग्दो खेल छिटो दौडने र दिशा तुरुन्तै बदल्ने पनि एक हो। यो कार्य विद्यार्थीहरूलाई निम्न प्रकारले गराउनुपर्दछ :

विद्यार्थीहरूलाई करीब २५ मीटरको गतिमा दौडन लगाउने। पहिले बिस्तारै दौडन लगाउनुपर्दछ, त्यसपछि बिस्तारै गतिलाई बढाउनुपर्दछ । गतिलाई बाधा नपारीकन तुरुन्तै दायाँ वा बायाँतिर दौडन लगाउनुपर्दछ । यो कार्य बारम्बार गर्ने लगाउनुपर्दछ । यसले गर्दा दौडनको लागि चाहिने साना मांसपेशी मजबूत र बलिया बन्दछन् । खुट्टाका जोर्नीहरूको कार्यक्षेत्र पनि बढ्दछ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

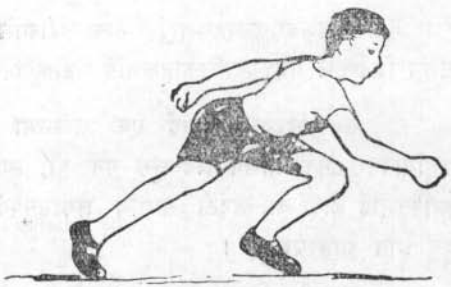
(क) समूहमा गर्दा यो रमाइलो र आनन्ददायक हुन्छ ।
(ख) दौडनु एक थकाइ लाग्ने कार्य भएकोले शिक्षकले विद्यार्थीहरूको थकाइप्रति विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।
(ग) विद्यार्थीहरूलाई दौडने कार्य गराउँदा हेलचेक्र्याइँ गरी दौडन लगाउनुहुँदैन । यसले गर्दा चोटपटक लाग्ने डर हुन्छ ।
(घ) दौडन शुरू गर्दा गतिलाई बिस्तारै बढाउँदै लग्नुपर्दछ ।

२५ मीटरको दौड

दौडिने कार्य हेर्दा सजिलो भएता पनि दौड एउटा कठिन कार्य हो । बालक बालिकाहरू शुरू शुरूमा एकसाथै लामो समयसम्म दौडन सक्दैनन् र दौडन लगाउनु पनि हुँदैन । दौडका प्रारम्भिक कुराहरू, जस्तै– खुट्टाको चाल, हातको चाल र शरीरको ठीक स्थिति आदिमा शिक्षकले विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । दौडने क्रियामा पैतालाको पञ्जाले टेकेर दौडने कुरामा विशेष जोड दिनुपर्दछ । किनभने पैतालाको पञ्जाले टेकेर दौडदा शरीर हलुका हुन्छ र हामी अगाडि धेरै दौडन समर्थ हुन्छौं ।

अब पैतालाको साथसाथै हात र टाउकोको तथा सारा शरीरको अवस्था पनि राम्रो हुनुपर्दछ । दुवै हातलाई सकभर शरीरसँग राखेर अगाडि पछाडि जोडले चलाउनुपर्दछ । साथै जति सक्यो उति चाँडो हात चलाउनुपर्दछ । टाउको सीधा राख्नुपर्दछ र शरीरलाई अलिकति अगाडि झुकाउनुपर्दछ । जस्तो तलको चित्रमा छ ।

चित्र नं. १ (क)



चित्र नं. १ (ख)

शिक्षकले २५ मीटरको दौड शुरू गराउँदा विद्यार्थीहरूलाई एक अर्काका पछाडि राख्नुपर्दछ । त्यसपछि एक एक विद्यार्थीलाई दौड्न लगाउनुपर्दछ ।

दौड शुरू गराउनुभन्दा अगाडि विद्यार्थीहरूलाई दौड शुरू गर्ने रेखाको पछाडि दौडनको लागि शुरू गर्ने स्थिति–(Starting Position) मा राख्नुपर्दछ । शुरू गर्ने स्थिति–(Starting Position) मा राख्दा उभिएको अवस्थामा राख्नु नै राम्रो हुनेछ । एक खुट्टा शुरूगर्ने रेखाको पछाडि राख्न लगाउनु र अर्को खुट्टालाई पछाडि राख्न लगाउनुपर्छ । शरीरलाई अलि निहुराउनुपर्दछ । त्यसपछि शिक्षकले दौड शुरू गर्ने आदेश 'गो' (go) भनिदिनुपर्दछ । 'गो' (go) को आदेशमा विद्यार्थीलाई दौडन लगाउनुपर्दछ । दौडदा शुरूमा शरीरलाई अलि निहुराउनुपर्दछ । दुवै हातलाई शरीरसँगै कुहुनुबाट खुम्च्याएर राखी अगाडि, पछाडि जोडले हल्लाउन लगाउनुपर्दछ ।

दौडको आखिरी रेखामा पुग्दा विद्यार्थीहरूलाई सीधा अगाडि दौडन लगाउनुपर्दछ । दौडको आखिरी रेखामा पुगेर पनि दौडको क्रमलाई चालु नै गरिरहन लगाउनुपर्दछ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

(क) दौड शुरू गराउँदा विद्यार्थीहरूलाई एक अर्काको पछाडि राख्नुपर्दछ ।

(ख) (गो) को आदेशमा दौडन लगाउनुपर्दछ ।

(ग) दौडदा शरीर निहुराउन लगाउनुपर्दछ । हातलाई अगाडि, पछाडि जोड्ले चलाउन लगाउनुपर्दछ ।

(घ) दौडको आखिरी रेखा–(Finishing Line) मा पुग्दा दौडको क्रमलाई चालू राख्न लगाउनुपर्दछ ।

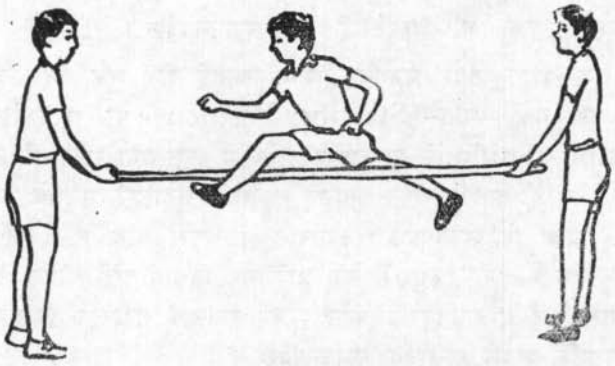
(ङ) विद्यार्थीहरूको थकाइप्रति शिक्षक विशेष चनाखो हुनुपर्दछ ।

अग्लाइ र लम्बाइ नाप्ने

बालकबालिकाहरूलाई ठीक तरीकाले नाप्न लगाउन र ल्याण्डिङ्ग गर्न लगाउनको लागि शिक्षकले बालकबालिकाहरूलाई ठीक किसिमबाट अभ्यास गराउनु अति जरूरी छ ।

सबै विद्यार्थीहरूलाई एक लाइनमा एक अर्कोको पछाडि उभिन लगाउनुपर्दछ । जहाँबाट उफ्रनको लागि दौड शुरू गर्ने हो, त्यस ठाउँबाट करीब १० गजजति टाढा दुई व्यक्तिलाई डोरी वा लट्ठी समात्न लगाउनुपर्दछ । उच्चाई ज्यादा हुनुहुँदैन । कम होचो हुनु अति आवश्यक छ ।

त्यसपछि शिक्षकले एक एकजना बालकबालिकालाई दौडेर त्यस डोरी वा लट्ठीलाई नाघ्न लगाउनुपर्दछ ।



चित्र नं. २

उफ्रन लगाउँदा विचार गर्नुपर्ने कुराहरू

१. दौडन लगाउँदा ज्यादा जोडले दौडन दिन हुँदैन ।
२. डोरी वा लट्ठी नजीकै पुग्दा कुनै एक खुट्टाले टेक अफ लिन लगाउनुपर्दछ ।
३, अर्को खुट्टालाई डोरी वा लट्ठीमाथि उठाउनुपर्दछ ।
४. त्यसपछि डोरी वा लट्ठी नाघिसकेपछि ल्याण्डिङ्ग दुवै खुट्टाले र दुवै हातले टेकेर गराउनुपर्दछ ।

५. यो कार्य गराउँदा ल्याण्डिङ्ग गर्ने ठाउँमा खाल्डो बनाई त्यसमा नरम माटो, बालुवा आदि राख्नुपर्दछ । यसले गर्दा बालकबालिकाहरूलाई चोटपटक लाग्ने सम्भावना कम हुन्छ ।

बेञ्चबाट उफ्रने र ठीक तरीकाले जमीनमा टेक्ने

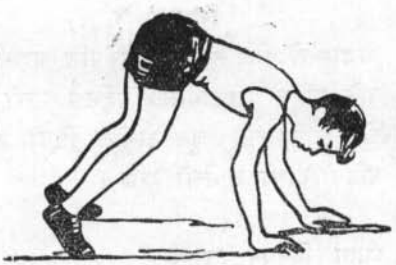
वास्तवमा यो कार्य गराउनुको मुख्य उद्देश्य उनीहरूलाई ठीक तरीकाबाट जमीनमा टेक्न (ल्याण्डिङ्ग) अभ्यास गराउनु हो ।

यो कार्य गराउँदा शिक्षकले बालकबालिकाहरूलाई पालैपालोसँग गराउनुपर्दछ ।

बेञ्च राखी उफ्रेर जमीनमा आउने स्थानमा बाक्लो चारपाटे वा सुकुल राख्नुपर्दछ । यसले बालकबालिकाहरूलाई चोटपटक लाग्ने डर हुँदैन ।

उफ्रने कार्य गराउँदा दुवै हातलाई तलमाथि लगी उफ्रन लगाउनुपर्दछ । यसरी उफ्रँदा शरीर पूरा मात्रामा माथि पुग्दछ ।

जमीनमा आउँदा (ल्याण्डिङ्ग) लगाउँदा दुवै खुट्टाले हल्का किसिमवाट जमीनमा टेक्न लगाउनुपर्दछ । शरीर नियन्त्रण गर्न नसकेको खण्डमा बायाँ चित्रमाझै हातले टेक्न सगाए पनि हुन्छ ।



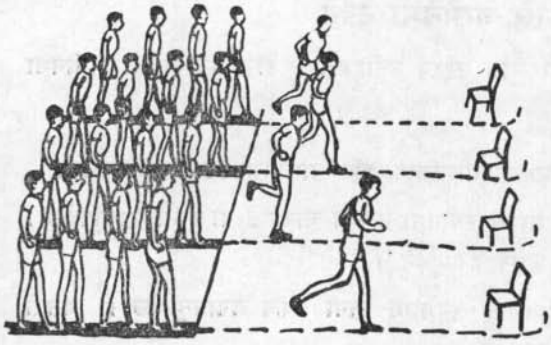
ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू **चित्र नं. ३**

(क) कार्य पालो पालो गरी गर्न लगाउनुपर्दछ । यसको लागि विद्यार्थीहरूलाई लाइनमा राखी कार्य गराउनुपर्दछ ।
(ख) उफ्रँदा दुवै हात तलमाथि लगी शरीरलाई हावामाथि उठाउन लगाउनुपर्दछ ।
(ग) ल्याण्डिङ्ग गर्दा दुवै खुट्टाले जमीनमा हलुका किसिमले टेक्नुपर्दछ ।
(घ) शरीर नियन्त्रण गर्न नसकेको खण्डमा दुवै हात खुट्टाले टेक्न लगाए पनि हुन्छ ।
(ङ) कार्य जथाभावी गर्न लगाउनुहुँदैन ।

हप रिले

हप रिले कार्य गर्न विद्यार्थीहरूलाई बराबरको सङ्ख्यामा राखी ४।५ टोलीमा विभाजन गर्नुपर्दछ । प्रत्येक टोलीमा छभन्दा बढी विद्यार्थीहरू हुनु राम्रो हुन्छ । प्रत्येक टोलीलाई

शुरू गर्ने रेखापछाडि एक अर्काको पछाडि लगेर उभ्याउनुपर्दछ । प्रत्येक टोलीको करीब १५ मीटर अगाडि लक्षको रूपमा किताब वा मेच राख्नुपर्दछ ।



चित्र नं. ४

बायाँको चित्रमा देखाएजस्तै गरी शिक्षकको खेल शुरू गर्ने इशारामा प्रत्येक टोलीको पहिलो विद्यार्थी हप गरी अगाडि बढ्दछ र आफ्नो अगाडिको लक्षलाई घुमी फर्केर आउँछ । फर्केर आएपछि प्रत्येक टोलीको पहिलो विद्यार्थीले आफ्नो आपनो टोलीको दोस्रो विद्यार्थीलाई छुनुपर्दछ । छुनासाथै दोस्रो विद्यार्थी हप गरी अगाडि बढ्दछ । पहिलो विद्यार्थीले दोस्रोलाई छोइसकेपछि आफ्नो टोलीको पछाडि उभिन जान्छ । दोस्रो विद्यार्थीले पनि पहिलो विद्यार्थीलेझैं गर्दछ । यसरी नै क्रमशः प्रत्येक टोलीका सबैले यो कार्य गरिसकेपछि खेल टुङ्गिन्छ । जुन टोलीले छिटो हप गरी आफ्नो लक्ष घुमी सक्दछ, त्यसैको आधारमा पहिलो, दोस्रो र तेस्रो हुन्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

(क) विद्यार्थीहरूलाई ४।५ टोलीमा विभाजन गर्नुपर्दछ । प्रत्येक टोलीमा विद्यार्थीको सङ्ख्या बराबर हुनुपर्दछ ।

(ख) शुरू गर्ने रेखापछाडि उभिन लगाउनुपर्दछ । उभिदा प्रत्येक टोलीले एकको पछाडि अर्को लाममा रहनुपर्दछ ।

(ग) खेल शुरू भइसकेपछि क्रमशः प्रत्येक टोलीका विद्यार्थीहरूले आफ्नो लक्ष घुम्ने पर्दछ । घुम्दा दायाँबाट बायाँ गर्न लगाउनुपर्दछ ।

(घ) जुन टोलीको सबै विद्यार्थीहरूले आफ्नो लक्ष चाँडै घुम्न सक्दछन्, सोही टोली पहिलो हुन्छ । यही नियम दोस्रो र तेस्रो टोलीलाई पनि लाग्दछ ।

(ङ) शिक्षकले नियममा ज्यादा जोड दिनुपर्दछ ।

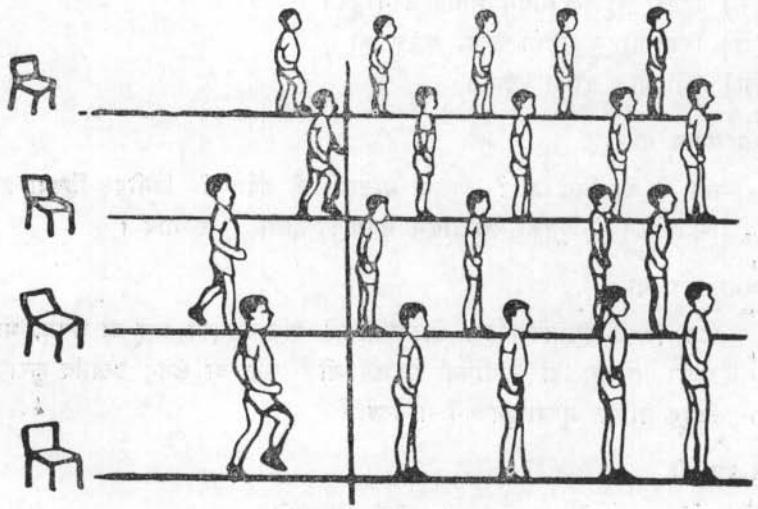
(च) हप नगरी दौडेमा नम्बर आउँदैन ।

(छ) पहिला, दोस्रा र तेस्रालाई क्रमशः ५,३,२,१ नम्बर दिन सकिन्छ ।

पछाडि स्किप गर्ने

स्किप कार्यले विद्यार्थीहरूको खुट्टाको मांसपेशी राम्रो मात्रामा विकास गर्नुको साथै शरीर छिटो र छरितो बनाइदिन्छ ।

स्किप गर्दा एक हप र एक पाइला अनि फेरि एक हप गरी क्रमशः गरिन्छ । ठीक त्यसको उल्टो तरीकाबाट पछाडि स्किप गरिन्छ । पछाडि स्किप गर्ने कार्य गर्दा विद्यार्थीहरूलाई १०।१० को समूह गरी राखी गराउनु राम्रो हुनेछ । पछाडि स्किप गर्दा पहिले एक खुट्टालाई हप गरी पछाडि लाने, त्यसपछि अर्को एक खुट्टाले एक पाइला उफ्रेर पछाडि सार्न लगाउनुपर्दछ । शुरूमा उफ्रेर हप गर्न मात्र सिकाउनुपर्दछ। यसमा राम्ररी अभ्यास गरिसकेपछि अर्को खुट्टाले पाइला लिने अभ्यास गराउनुपर्दछ । यसरी हप गर्ने र पाइला चाल्ने सीपलाई सम्मिलित गराई कार्य गराएमा विद्यार्थीहरूले सजिलैसित पछाडि स्किप गर्न सिक्नेछन् ।



चित्र नं. ४

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

(क) पछाडि स्किप गर्दा १०।१० को समूह गरी लाइनमा गराउनु राम्रो हुनेछ । प्रत्येक विद्यार्थीहरूको बीचमा प्रशस्त ठाउँ खाली हुनुपर्दछ । यसले गर्दा लड्ने र विद्यार्थीहरूको बीचमा धक्का खाने सम्भावना कम हुन्छ ।

(ख) यो कार्य शिक्षकको निदशनमा हुनु अति आवश्यक छ ।

मूल्याङ्कन

बालकबालिकाहरूले कार्यकलाप राम्रोसँग गर्दछन् वा गर्दैनन्, उनीहरूले सीपको राम्रो विकास गरेका छन् वा छैनन् र उनीहरूले कार्यकलाप प्रति रुचि लिन्छन् वा लिदैनन् भनी जाँचेर हेर्नु अति आवश्यक छ । यसैलाई मूल्याङ्कन पनि भन्दछन् । यहाँ मूल्याङ्कनका केही आधारहरू निम्न बमोजिम दिइएका छन्:

१. प्रश्नद्वारा

(क) दौडदा के के हुन्छ ?
(ख) जमीनमा टेक्दा के के गर्नुपर्छ ?
(ग) हप र स्किप भनेको के हो ?

२. वस्तुगत प्रश्नद्वारा (ठीक बेठीक भन्न लगाएर)

(क) हिंडदा खुट्टाको अग्रिम भागले टेक्नु हुँदैन ।
(ख) दिशा मोड्नु भनेको उल्टो फर्कनु हो ।
(ग) 'गो' भन्दा दौडन हुँदैन ।

३. चित्र प्रयोग गरेर

त्यो के को चित्र हो ? त्यसमा बालकले के गर्दछ ? तिनीहरू हिंडदा हात किन फिजाउँछन् ? चूनको रेखा किन लगाएको होला ? इत्यादि ।

४. अवलोकन गर

पाठ १ को क्रियाकलापमा विद्यार्थीहरूले रुचि लिएका छन् वा छैनन्, भाग लिन इच्छा राख्छन् वा राख्दैनन् र लगनशील छन् वा छैनन् इत्यादि कुरामा ध्यान दिएर उचित मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ ।

शैक्षिक सामग्री

१. चून २. बेञ्च ३. टेप ४. सुकुल ५. सीटी ५. डोरी
पोशाक:– गञ्जी, कट्टु, जुत्ता र मोजा ।

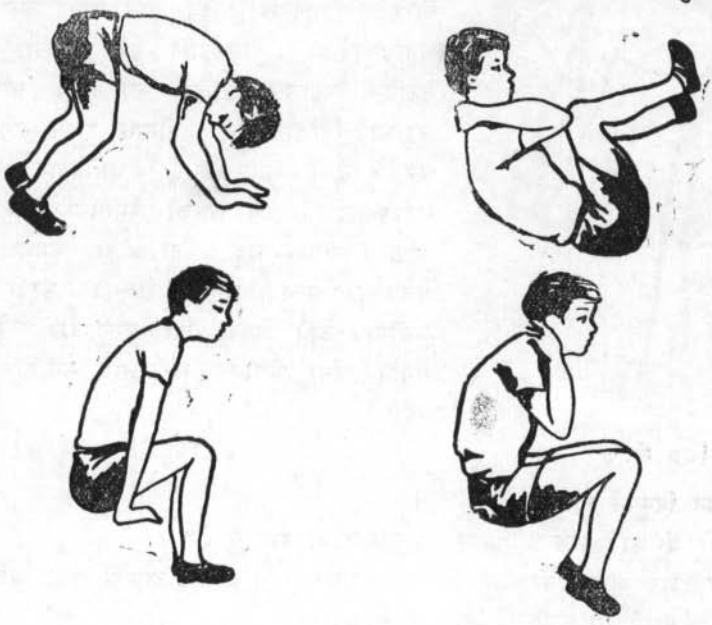
पल्टनबाजी

'पल्टनबाजी' खेल खेल्न प्रायः सबै विद्यार्थीहरू मनपराउँदछन् । यो खेलले बालकबालिकाहरूलाई म गर्न सक्दछु भनी आफैंलाई चुनौती दिन्छ र कार्य गरेर उनीहरू आत्मसन्तोष मान्दछन् । यो खेल पनि एक किसिमको कसरत हो । यो जिम्नाष्टिक कार्य अन्तर्गत पर्दछ । विद्यार्थीहरू यो कार्यमा आफ्नो शरीरलाई विभिन्न किसिमले सञ्चालन गरिरहन मनपराउँदछन् । राम्रोसँग यस कार्यलाई सङ्गठन गरी सञ्चालन गरेमा हामी निम्नलिखित गुणहरू प्राप्त गर्नेछौं:

(क) विद्यार्थीहरूको सुसङ्गठित किसिमले विकास गर्दछ ।
(ख) सीपको विकास गर्नमा विद्यार्थीहरूलाई मदत गर्दछ ।
(ग) विद्यार्थीहरूमा साहस, आत्मविश्वास र धैर्यपनको विकास हुन्छ ।
(घ) विद्यार्थीहरू मनोरञ्जन प्राप्त गर्दछन् ।

अगाडि पल्टने

अगाडि पल्टनबाजी कार्य गराउन सबभन्दा पहिले विद्यार्थीहरूलाई तलको चित्रमा देखाए-जस्त आधा बसाइको अवस्थामा राख्नुपर्दछ । दुवै हातलाई सीधा अगाडि लैजान लगाउनुपर्दछ ।



चित्र नं. ६

दुवै खुट्टालाई हात भित्र पारी हात र टाउकोले जमीनमा टेक्न लगाउने । यस अवस्थामा विद्यार्थीहरूको शरीरको भार टाउकोमा भन्दा हातमा ज्यादा हुनुपर्दछ । त्यसपछि बिस्तारै टाउकोको पछाडिको भाग, गर्धन र ढाडको भरमा टेक्न लगाई अगाडि पल्टनबाजी गर्न लगाउने । खुट्टामाथि रहँदा हातको भरले पूरा गुड्न (रोल) मदत लिन लगाउनुपर्दछ । यसरी अब गर्धन र ढाडले पूरा गुडो सकेपछि विद्यार्थीहरूलाई दुवै खुट्टा फट्टाएको स्थितिमा उभिन सिकाउनुपर्दछ । हातलाई फैलाएर शरीर सन्तुलित ढङ्गबाट राख्न लगाउनुपर्दछ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

(क) यो कार्य बाक्लो सुकुल, चारपाटे वा जिम्नाष्टिक म्याटमा गराउनुपर्दछ ।

(ख) यो कार्य गराउँदा शिक्षकको निरीक्षण अति जरूरी छ । अन्यथा यो कार्य कठीन र जटिल भएकोले विद्यार्थीहरूलाई चोट लाग्न जाने सम्भावना रहन्छ ।

(ग) कार्यमा शिक्षकको प्रशंसा र आश्वासनको अति नै जरूरी छ ।

अगाडि झुल्नु

अगाडि झुल्ने कार्यलाई Rocking भन्दछन् । यो कार्य गर्न सबभन्दा पहिले शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई बाक्लो घाँसे चउर वा चारपाटेमा उत्तानो पारी सुताउनुपर्दछ । दुवै हात तानेर कम्मर सोझो राख्न लगाउनुपर्दछ । त्यसपछि दुवै खुट्टालाई सोझो माथि उठाउन लगाउनुपर्दछ । यो कार्य गरिसकेपछि दुवै खुट्टालाई बिस्तारै तल जमीनमा राख्न लगाउने र ढाडको भरले टेकी टाउकोलाई जमीनबाट माथि उठाउन लगाउनुपर्दछ । अब टाउको जमीनमा टेक्दा खुट्टा उठाउनुपर्दछ । यसरी खुट्टा र टाउकोलाई क्रमशः उठाउन लगाई मेचजस्तै झुल्न लगाउनुपर्दछ । उठ्दा दुवै खुट्टाले जमीनमा टेकी झड्का दिई उठ्नुपर्दछ र दुवै हात काँधको समानान्तरमा फैलाएर शरीरलाई सन्तुलित ढङ्गले राख्नुपर्दछ ।

चित्र नं. ७

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

(क) यो कार्य घाँसे जमीनमा वा चारपाटेमा गराउनुपर्दछ ।

(ख) शुरू शुरूमा यो कार्य गर्न कठिन भएता पनि अभ्यास राम्ररी गरेमा सजिलैसँग विद्यार्थीहरूले यो कार्यलाई सिक्न सक्नेछन् ।

मूढोझैं गुडेर पल्टने

यो कार्य गर्न शरीरको स्थिति ढाडको भरले टेकेको हुनुपर्छ । दुवै हातलाई तिघ्रासँगै राखी कम्मर सोझो राख्न लगाउनुपर्दछ । त्यसपछि दायाँ वा बायाँ शरीरलाई पल्टाउँदै लैजान लगाउनुपर्दछ । यसरी शरीरलाई पल्टने कार्यमा लगाएर मूढोझैं गुड्ने गराउनुपर्दछ । गुड्दा शरीरको अवस्थामा नै हुनुपर्दछ ।

प्रायः सबैजसो विद्यार्थीहरूले यो कार्य गर्न मनपराउँदछन् । शुरूमा कार्य कठिन भएता पनि अभ्यासबाट विद्यार्थीहरू यो कार्य सजिलैसँग गर्न सक्नेछन् । यो कार्य बाक्लो घाँसे जमीनमा वा चारपाटेमा गराउनु राम्रो हुनेछ ।

मूल्याङ्कन

१. प्रश्न गरेर

(क) पल्टनबाजी कसरी गर्नुपर्छ ?

(ख) पल्टनबाजी गर्दा हात कहाँ राख्नुपर्दछ ?

(ग) पल्टनबाजी कस्तो ठाँउमा गर्नुपर्दछ ?

२. वस्तुगत प्रश्न (ठीक बेठीक भन्न लगाउने)

(क) रकिङ्ग घोप्टो पारेर गरिन्छ ।

(ख) मूढो गोल आकारको हुन्छ ।

(ग) पल्टनबाजी कार्य गर्दा टाउकोले टेक्नुपर्छ ।

३. चित्र प्रयोग गरेर

चित्र नं. ७ लाई देखाउँदै त्यस कार्यकलाप विषयमा भन्न लगाउने ।

४. अवलोकन

उपरोक्त कार्यक्रम विद्यार्थीहरूको अभिरुचि, इच्छा, लगनशीलता, जाँगर, ठीक सीपको प्रयोग र जिज्ञासालाई हेरेर बढीभन्दा बढी मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ ।

शैक्षिक सामग्री

१. सुकुल २. सीटी ३. डोरी

सिर्जनात्मक कार्य

यस सिर्जनात्मक कार्य अन्तर्गत दिइएका कार्यकलाप वास्तवमा विद्यार्थीहरूको भावनाको आधारमा खेलाइने खेलहरू हुन् । बालक–बालिकाको भावना अनुरूप यी खेलहरू राखिएका छन् ।

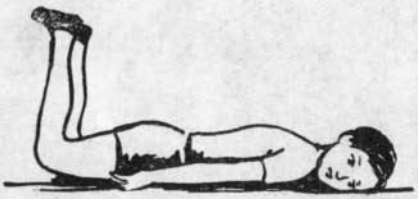
यी खेलहरूले उनीहरूको मांसपेशीको विकास गर्ने मात्र होइनन्, उनीहरूको शारीरिक कार्य-कलापप्रति सिर्जनात्मक प्रवृत्तिको पनि विकास गर्न मदत गर्दछन् ।

यी खेलहरू खेलाईँदा बालक–बालिकाहरूबाट नै गराउनु राम्रो हुन्छ । शिक्षकले खालि समय समयमा उनीहरूलाई निर्देशन र प्रोत्साहन दिनुपर्दछ ।

सि (C) आकार

सि आकार बनाउँदा केटाकेटीहरूलाई पछिल्तिर कोल्टे पारेर सुत्न लगाउनुपर्दछ । ढाडलाई बक्र आकारमा राखी बङ्ग्याउन लगाउने र घुँडालाई अलिकति खुम्च्याउन लगाउनुपर्छ । हात कम्मरको सीधा राख्नुपर्दछ, जस्तो- बायाँ चित्रमा देखाइएको छ ।

चित्र नं. ८



चित्र नं. ९

एल् (L) आकार

एल् आकार बनाउन सजिलो छ केटाकेटीलाई सफा ठाउँमा घोप्टो पारेर सुत्न लगाउनुपर्दछ । अब दुवै खुट्टालाई घुँडाबाट सीधामाथि उठाउन लगाउनुपर्छ । तर हातभने सीधा तन्काएर शरीरसँग राख्नु-पर्छ जस्तो– चित्र नं. ९ मा देखाइएको छ।

चित्र नं. १०

जेड् (Z) आकार

जेड् आकार बनाउन अलि मेहनत गर्नुपर्दछ तर यसलाई पनि बिस्तारै अभ्यास गर्दै गएको खण्डमा सजिलो किसिमबाट बनाउन सकिन्छ । सर्वप्रथम केटाकेटीलाई कोल्टे परेर सुत्न लगाउनुपर्दछ । त्यसपछि घुँडा खुम्च्याएर पछिल्तिर खुट्टा लैजान लगाउनुपर्छ । अनि टाउको पूरा निहुराई हातलाई सीधा तन्काउन लगाउनुपर्छ । त्यतिगर्दा पूरा जेड आकार बन्दछ । जस्तो– चित्र नं. १० मा देखाइएको छ ।

चित्र नं.११

ओ (o) आकार

ओ आकार बनाउन सजिलो छ । केटाकेटीहरूलाई सफा ठाउँमा घुँडा टेकेर बस्न लगाउनुपर्छ । हातलाई सीधा जमीनमा टेकी कम्मरलाई पछाडि बङ्ग्याई खुट्टा समाउने, जस्तो– चित्र नं. ११ मा देखाइएको छ ।

खुट्टा अगाडि सीधा राखेर बस्ने, हातले खुट्टाको औंला छुने र उत्तानो परेर शरीरलाई तन्काउने ।

चित्र नं. १२

यस कार्यकलापमा विद्यार्थीलाई खुट्टा सीधा तन्काएर चित्र नं.१२मा झैं बस्न लगाउने ।

अब दुवै हातले खुट्टाको पञ्जालाई एकैपटकमा निहुरिएर छुन लगाउने र साथसाथै चित्रमा झैं पूरा पछाडि पल्टने, शरीरलाई तन्काउने र हातलाई पूरा पछाडि लैजाने ।

चित्र नं. १३

मूल्याङ्कन

१. प्रश्न गरेर

(क) शरीरले आकार बनाउन सकिन्छ ?

(ख) ओ आकार कसरी बनाउनुपर्छ ?

(ग) मांसपेशी भनेको के हो ?

२. वस्तुगत प्रश्न गरेर (ठीक बेठीक भन्न लगाउने)

(क) खेलेर मांसपेशीको विकास हुँदैन ।

(ख) एल् आकार बनाउन सजिलो छ ।

(ग) उत्तानो परेर शरीरलाई तन्काउन हुँदैन ।

३. चित्र प्रयोग गरेर

कुनै एउटा चित्रलाई देखाएर वर्णन गर्न लगाउने ।

४ अवलोकन

प्रत्येक कार्यकलापमा विद्यार्थीहरूले जानेको वा नजानेको उनीहरूको इच्छा, लगन, कार्य गर्ने सीपको उचित रूपमा मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ ।

शैक्षिक सामग्री

१. सुकुल २. सीटी

खेलहरू

विभिन्न सीपहरूलाई खेलको रूपमा विद्यार्थीहरूलाई खेल्न लगाई मनोरञ्जन गर्नुको साथै सीपहरूको विकास गर्नु आवश्यक छ । प्रारम्भिक रूपमा सीप सिकाउँदा विद्यार्थीहरू प्रायः उत्तिको रुचि नलिने हुन्छन् । अतः सीपलाई खेलको रूपमा परिणत गरेर खेलाएमा उनीहरूले सीप विकास गर्दछन् ।

यसको साथै खेल विद्यार्थीहरूको जीवनको अभिन्न अङ्ग हो । खेलले उनीहरूको बढिरहेको शरीरको मांसपेशीलाई वैज्ञानिक ढङ्गबाट विकास गर्दछ । खेलमा कार्य गरेर उनीहरूले आफूलाई गौरवमय ठानी आत्मसन्तोष प्राप्त गर्दछन् । संवेगात्मक किसिमले विद्यार्थीहरूले खेलको माध्यमबाट आफ्नो भाव व्यक्त गर्दछन् ।

खेल विद्यार्थीहरूको अभिन्न अङ्ग भएकोले उनीहरूको व्यक्तित्त्वको विकासमा यसले धेरै ठूलो भूमिका खेल्दछ । त्यसकारण प्रत्येक विद्यालयहरूले खेलको सुसङ्गठित तर्जुमा गरी कार्य गर्नु र विद्यार्थीहरूमा सीपको विकास गर्नु अति जरूरी छ ।

यहाँ हामी विद्यार्थीहरूको समात्ने, फ्याँक्ने सीप र केही मनोरञ्जनात्मक खेलहरू कसरी सिकाउनुपर्दछ, बयान गर्दछौं ।

काँधमाथिबाट साना साना बल फ्याँक्ने

चित्र नं. १४

शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई एक लाइनमा दायाँ चित्रमा देखाएझैं उभिन लगाउनुपर्दछ ।

उभिन लगाउँदा दायाँ खुट्टा पछाडि र बायाँ खुट्टा अगाडि राख्न लगाउनुपर्दछ । सबैलाई एक एकओटा साना बल दाहिने हातले समात्न लगाउने । बल समात्दा औंलाका भागहरू फिजाएर औंला र हत्केलाको जोर्नीमा अड्याएको हुनुपर्दछ ।

यसपछि शरीरको भारलाई पछाडिको खुट्टामा राख्न लगाई शरीरलाई अलि अलि छाती ढल्काउन लगाउनुपर्छ । बल नसमातेको हातलाई हल्का किसिमले राख्न लगाउने र शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई बल फ्याँक्ने लक्ष्यतिर हेर्न लगाउने ।

बल समातेको हातलाई पूरा तन्काएर पछाडिसम्म लैजान लगाउने । बल फ्याँक्दा बल भएको हातलाई पूरा जोडले हातको गतिलाई नरोकी अगाडि बढाउन लगाउने । जब

हात, काँध र टाउको–माथी रहन्छ त्यसबेला बल हातबाट फ्याँक्न लगाउने। यो कार्य गराउँदा दोहोरो समानान्तर रेखामा दुई संयुक्त बनाई कार्य गर्न पनि सकिने छ। यसरी गर्दा एक समूहले फ्याँक्दा अर्को समूहले बल समातेर फ्याँक्ने। यो कार्य आलोपालोसँग गर्न सकिने छ।

फ्याँकेको बललाई शरीर अगाडिको छेउतिर बढाएर समात्ने

बल समात्ने सीप प्रायः धेरैजसो खेलहरूको आवश्यकीय कला हो। यो सीप विद्यार्थीहरूमा विकास गर्नु अति जरूरी छ। फ्याँकेर ल्याएको बल समात्न विद्यार्थीहरूलाई गोडा फट्टाएर उभिएको अवस्थामा राख्नुपर्दछ। बल आउने दिशातिर काम्रो हेर्न लगाउनुपर्दछ। शरीरलाई अगाडि बढाउन र छेउतिर बढ्न ठीक भएर रहन लगाउनुपर्दछ। फ्याँकेको बललाई समात्न दुबै हात मिलाएर बलको आकार अनुरूप हातलाई कचौराजस्तै बनाउन लगाउनुपर्दछ। औंलाहरू बाहिरतिर फैलाएर खुल्ला अवस्थामा राख्न लगाउनुपर्दछ।

बल आएको समय मिलाएर एक पाइला अगाडि पारी बललाई औंलाको भित्र पारी समात्न लगाउने र समातिसकेपछि आफूतिर हातलाई खिच्न लगाउनुपर्दछ। यसो गरेमा हातमा चोट लाग्ने डर रहँदैन।

यस्तै बल छेउतिरबाट दायाँ वा बायाँबाट आएको छ भने दायाँ वा बायाँ खुट्टालाई एक पाइला छेउतिर सारी समात्न लगाउनुपर्दछ। बायाँ छेउबाट बल आएको छ भने दायाँ खुट्टालाई एक पाइला दायाँ सारी शरीरलाई उतै अलि झुकाई बल समात्न लगाउनुपर्दछ। समातिसकेपछि बलको गतिलाई कम गर्न आफूतिर अलि दुवै हातलगाई तान्नुपर्दछ।

चित्र नं. १५

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

(क) उभ्याउँदा गोडा फट्टाएर उभ्याउनुपर्दछ। शरीरलाई अगाडि वा छेउतिर सञ्चालन गर्न सक्ने स्थितिमा राख्न लगाउनुपर्दछ।

(ख) बल समात्न बलको आकार अनुरूप हातलाई कचौराझैं औंलाहरूलाई बाहिर फिजाएर राख्न लगाउनुपर्दछ।

(ग) बल आएको समय मिलाएर समात्न लगाउनुपर्दछ।

(घ) समातिसकेपछि विद्यार्थीहरूको हातमा चोट नलागोस् भन्ने उद्देश्यले हातलाई आफूतिर तानेर बलको गतिलाई घटाउनुपर्दछ।

(ङ) बलमाथि फ्याँक्ने र एक अथवा दुवै हातले समात्ने।

यो कार्य गर्दा विद्यार्थीहरूले छरिएको स्थितिमा रहेर पनि गर्न सक्नेछन् । विद्यार्थीहरूलाई बल ताथितिर जोड्ले फ्याँक्न लगाउने र जब बल तल आउँदछ एक हातले समात्न सगाउने । समात्दा हातको औंलाहरू बाहिर फिंजाएर बलको आकार अनुसार खुल्ला राख्न लगाउनुपर्दछ ।

हातलाई पूरा टाउको माथि लगी बल खसेको समय मिलाएर समात्न लगाउनुपर्दछ । समातिसकेपछि हातलाई बिस्तारै बलसँगै तल ल्याउनुपर्दछ । दुवै हातले बल समात्दा पनि यही सिद्धान्तलाई ध्यानमा राख्नुपर्दछ । समात्ने र फ्याँक्ने कार्य अभ्यास गर्न "बल" को खेल बनाई खेलाउन सकिनेछ ।

विद्यार्थीहरूलाई गोल घेरामा उभ्याउने । प्रत्येक विद्यार्थीहरूलाई एकदेखि नम्बर दिने र खेल शुरू गर्ने । एकजना विद्यार्थीलाई बल लिएर घेरा भित्र पठाउने। खेल शुरू गर्ने सङ्केत पाएपछि बीचको विद्यार्थीले कुनै पनि नम्बर बोलाउने छ र नम्बर बोलाउनुका साथसाथै बललाई माथि फ्याँक्नेछ । बोलाएको नम्बरको विथार्थीले दौडेर माथिबाट खस्न लागेको बललाई समात्नेछ । यदि त्यसले सो बललाई समाउन सकेको खण्डमा पहिसो फ्याँक्ने विद्यार्थी घेरामा गएर बस्छ र दोस्रो बल समाउने विद्यार्थीले खेल फेरि शुरू गर्दछ ।

नियम

१. साथीको नम्बर बोलाएर मात्र बल फ्याँक्नुपर्दछ ।
२. बल जमीनमा खस्न नपाउँदै बोलाएको नम्बरले बल समाउनुपर्दछ ।

गुडेर आएको बललाई हातले रोक्ने

गुडेर आएको बललाई रोक्न विद्यार्थीहरूलाई खुट्टाको औंलाको भागले टेकी बस्न लगाउनुपर्दछ । बस्दा पुट्ठा उठेको हुनुपर्दछ । शरीरको स्थिति आधा बसाइभन्दा अलि होचो भएको हुन्छ । दुवै कुर्कुच्चा पछाडितिर मिलेको हुनुपर्दछ । हातलाई दुवै घुँडाको बीचमा राख्नुपर्दछ । दुवै हत्केलाको अँजुलिलाई अलि घोप्टयाएर आपसमा मिलाएर बाहिर राख्नुपर्दछ ।

चित्र नं. १६

यस अवस्थामा रही गुडेर आएको बललाई दुवै हातको भरले रोक्न लगाउनुपर्दछ । यो कार्यले विद्यार्थीहरूमा गुडेर आएको बललाई रोक्ने सीपको विकास हुन्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

(क) आधा बसाइभन्दा अलि होचो हुनुपर्दछ ।

(ख) कुर्कुच्चो जोडिनुपर्दछ ।

(ग) दुवै हातको अँजुलीलाई अलि घोप्टयाएर राख्नुपर्दछ ।

३. साना साना बललाई करीब पाँचचोटि जमीनमा बजार्ने ।

यो कार्य गर्दा पनि विद्यार्थीहरूलाई छरिएको स्थितिमा राखेर गर्न लगाउन सकिन्छ । सबैलाई १।१ ओटा बल दिनुपर्दछ । त्यसपछि बललाई भूइँमा पाँच वा छचोटि बजार्न लगाउनुपर्दछ । यसरी बल बजार्दा एकचोटि बजारेर समात्ने र फेरि बजार्ने गर्नुहुँदैन । करीब पाँच वा छचोटि बल बजार्ने काम गर्नुपर्दछ ।

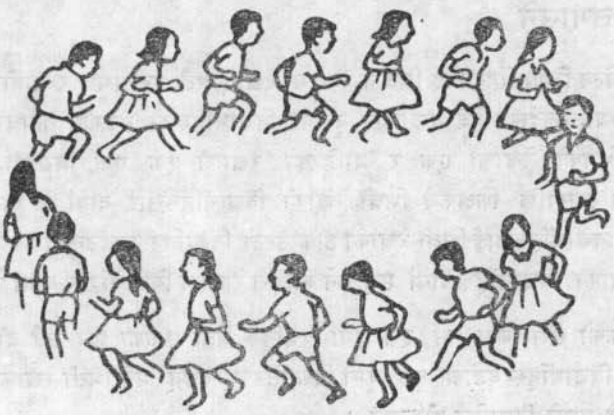
(क) बल जमीनबाट बजार्न लगाउने ।

(ख) जमीनबाट बल माथि फर्केर आएपछि नै माथि हत्केलाको अग्र भागले बललाई बजार्न लगाउने ।

(ग) बल बजार्दा औंलाहरू राम्ररी फिजाएर बलमाथि पारी बललाई नियन्त्रण गराउनुपर्दछ ।

सङ्ख्यामा होऊ

यो एउटा रमाइलो खेल हो । यो खेलले विद्यार्थीहरूलाई चनाखो बनाउँदछ । यसको साथै विथार्थीहरूलाई यसबाट गणितको ज्ञान पनि दिन सकिनेछ ।



चित्र नं. १७

शिक्षकले यो खेल खेलाउँदा सबैलाई पहिले विद्यार्थीहरूलाई चित्र नं. १७ मा जस्तै एउटा चन्द्राकार वृत्तमा उभिन लगाउनुपर्दछ ।

चन्द्राकार वृत्तमा उभ्याएर राखिसकेपछि दायाँ बायाँ फर्काउनुपर्दछ । त्यसपछि शिक्षकको दौडने इशारामा विद्यार्थीहरूलाई दौडाउनुपर्दछ । यसरी दौडदा चन्द्राकार वृत्तलाई नबिगारीकनै दौडन लगाउनुपर्दछ । केहीबेर दौडिसकेपछि ३।३, ४।४ वा ५।५ को टोलीमा होऊ भनी आदेश दिनुपर्दछ । त्यसपछि विद्यार्थीहरू शिक्षकले भनेको सङ्ख्यामा मिलेर उभिन्छन् । यदि शिक्षकले ४ को सङ्ख्यामा होऊ भनी आदेश दिएमा विद्यार्थीहरू ४।४ समूहमा उभिनुपर्दछ । सङ्ख्यामा बढी भएमा सबभन्दा पछि आउनेलाई झिक्नुपर्दछ । यसरी विद्यार्थी ४।४ को सङ्ख्यामा मिल्दैगएपछि घेरै टोलीमा विभाजित हुन्छन् । टोलीमा नमिल्नेलाई सजायँको समयमा साधारण खालको सजायँ, जस्तो– नाच गान आदि गर्न लगाउन सकिने छ ।

त्यसपछि विभाजित टोलीको सङ्ख्या कतिछ ? भनी प्रश्न गर्न सकिने छ । प्रत्येक टोलीमा कति विद्यार्थी छन् ? सबै टोलीका विद्यार्थीहरूलाई जम्मा गर्दा कति विद्यार्थी छन् ? आदि प्रश्नबाट जोड, गुणन र भागको पनि बालकबालिकाहरूलाई ज्ञान दिन सकिनेछ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

(क) विद्यार्थीहरूलाई दौडाउँदा गोल घेरामा नै दौडाउनुपर्दछ ।

(ख) शिक्षकले बताएको सङ्ख्यामा बढी हुन आएको नम्बर भएपछि आएर मिल्ने विद्यार्थीलाई हटाउनुपर्दछ ।

(ग) शिक्षकले गणितको पाठसँग पनि यो खेल खेलाएर गन्ती जोड, गुणन र भाग आदिको पनि ज्ञान दिन सकिने छ ।

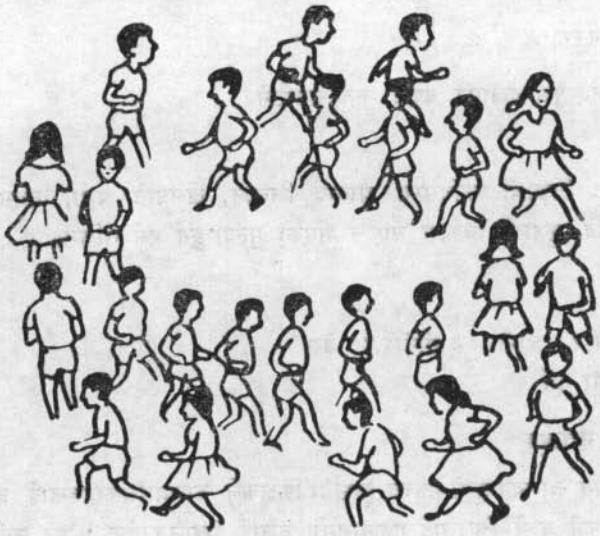
साथी पत्ता लगाउने

यो खेल खेल्न विद्यार्थीहरूलाई चित्र नं. १८ मा देखाएजस्तै गरी भित्र र बाहीरको दुई चन्द्राकार वृत्तमा उभ्याउनुपर्दछ । दुवै चन्द्राकार वृत्तमा विद्यार्थीहरूको सङ्ख्या बराबर हुनु जरूरी छ । त्यसपछि भित्रको रेखाको एक र बाहिरको रेखाको एक एक विद्यार्थी गरी जोडा मिलाउनुपर्दछ । त्यसपछि शिक्षकले भित्री रेखाको विद्यार्थीहरूलाई दायाँ र बायाँ फर्काउने र बाहिरी रेखाको विद्यार्थीहरूलाई भित्री रेखाको ठीक उल्टो दिशातिर फर्काउनुपर्दछ । यसरी उभ्याएर राख्दा भित्रीरेखाका विद्यार्थीहरू दायाँ छन् भने बाहिरी रेखाका विद्यार्थीहरू बायाँ फर्केका हुन्छन् ।

शिक्षकको खेल शुरू गर्ने इशारामा विर्द्यीहरू जता फर्केका छन् उतै दौडन्छन् । यदि बाहिरी रेखाका विद्यार्थीहरू घडीको सूई घुम्ने दिशातिर घुम्दछन् भने भित्री रेखाका विद्यार्थीहरू घडीको सूई घुम्ने उल्टो दिशातिर दौडन्छन् ।

एकछिनसम्म विद्यार्थीहरूलाई दौडाइसकेपछि शिक्षकले 'साथी भनी' अलि जोड्ले कराउनु पर्दछ । यसरी शिक्षकले 'साथी' भनी कराउँदा सबै विद्यार्थीहरू आफ्नै जोडाको हात समाई

बस्नुपर्दछ । यसरी पहिलेकै जोडासँग मिलेर बस्दछन् । जुन जोडी आफ्नो साथी खोज्नमा अबेर वा ढीलो गर्दछ, त्यस जोडीलाई साधारण सजायँको रूपमा नाच, गान आदि गराउनुपर्दछ ।



चित्र नं. १८

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

(क) विद्यार्थीहरूलाई भित्री र बाहिरी चन्द्राकार वृत्तमा उभ्याएर दायाँ वा बायाँ क्रमशः फर्काउनुपर्दछ ।

(ख) विद्यार्थीहरूले आफ्नो जोडी खोज्दा पहिले निश्चित गरेको जोडी नै खोज्नुपर्दछ ।

(ग) जोडा पत्ता लगाइसकेपछि बस्न अनिवार्य छ । यसले गर्दा आखिरी हुनेको जोडीलाई पत्ता लगाउन शिक्षकलाई सुगम हुनेछ ।

मूल्याङ्कन

१. प्रश्न गरेर

(क) खेल खेल्दा आनन्द किन हुन्छ ?

(ख) मनोरञ्जन भनेको के हो ?

(ग) खेल तिमीलाई कस्तो लाग्छ ?

वस्तुगत प्रस्न (ठीक बेठीक भन्न लगाउने)

(क) बल फ्याँक्दा एउटा खुट्टा अगाडि राख्नु हुँदैन ।

(ख) बल समात्दा हात कचौराजस्तै बनाउनुपर्दछ।

(ग) चन्द्राकार रेखा हँसियाजस्तो बाङ्गो हुन्छ ।

३. चित्र प्रयोग गरेर

चित्र नं. १७ देखाएर वर्णन गर्न लगाउने ।

४. अवलोकन

खेलबाट विद्यार्थी कतिसम्म आनन्द लिन्छन्, खेलप्रति श्रद्धा, नियमको पालन र मेलमिलाप इत्यादि कुराको विकास भए न भएको मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ ।

शैक्षिक सामग्री

१. चुन २. डोरी ३. सीटी ४. बल

५. लय र तालमा गर्ने

स्थानीय गाना र नाचहरू

सङ्गीतमा तालको ठूलो महत्त्व हुन्छ । शिक्षकले बालबालिकाहरूलाई तालको (थिम) राम्रो ज्ञानदिन कुनै बज्ने चित्रलाई एकनाससँग बजाई देखाउनुपर्दछ । जब उनीहरूलाई ताल र लयएको केही ज्ञान हुन्छ अनि उनीहरू सङ्गीतमा बढी आकर्षित हुन्छन् । उनीहरू कुनै पनि गीत र नाचका खेलहरू मन पराउँछन् । उपर्युक्त कुराहरू गर्दा घेरै रमाउँछन् पनि । सङ्गीतमा घेरै खेल, नाचगीत निम्न बमोजिम गर्न सकिन्छ ।

१. बाजाको एक दुईको तालमा गोल घेरामा घुम्न लगाउने ।

२. सङ्गीतमा एक, दुई, तीन, चारको तालमा साधारण कसरत, व्यायाम इत्यादि गर्न लगाउने ।

३. सङ्गीतमा गीत गाउँदै शरीरको विभिन्न भागले हाउ भाउ लगाउँदै नाचे र भाव व्यक्त गर्न लगाउने ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा

शिक्षकले बालकबालिकाहरूको उमेर सुहाउँदो स्थानीय लोकगीत र लोकनृत्यहरू छानेर सकेसम्म सरल लय र तालमा सिकाउने गर्नुपर्दछ ।

मूल्याङ्कन

१. प्रश्न गरेर

(क) तिमीलाई सङ्गीत कस्तो लाग्छ ?

(ख) के नाच नाच्दा शरीर थाक्दछ ?

२. वस्तुगत प्रश्न (ठीक बेठीक भन्ने लगाउने)

(क) सङ्गीतमा तालको ठूलो महत्त्व हुँदैन ।

(ख) नाच्दा शरीरमा कसरत हुन्छ ।

३. चित्र देखाएर

कुनै नाचेको चित्र देखाएर बयान गर्न लगाउने ।

अवलोकन

गीत गाउँदा ताल, लय र सुरको, नाच्दा शरीरको मुद्रा र तालको मेल भएको छ छैन भन्ने कुराको राम्रो ढङ्गबाट मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ ।

शैक्षिक सामग्रीहरू

१. हारमोनियम २. मादल ३. टेप ४. सीटो

गोडाचाल र गोडाथामको कमाण्डमा कार्य सिकाउने

विद्यार्थीहरूलाई तीन तीनजनाको पङ्क्तिमा राखेर कवाजको अभ्यास गराइन्छ । सीधा उभिने, दायाँ बायाँ घुम्ने कार्यहरू गरिसकेपछि गोडाचालको कार्य गर्न लगाउनुपर्दछ । गोडाचालको कार्य गर्दा बायाँ खुट्टाबाट शुरू गर्नुपर्छ । यस कार्यमा दुवै हात शरीरसँग टाँसिएको र हलुका मूठी पारेको हुनुपर्दछ । बायाँखुट्टा उठाएर जमीनमा राख्दा दायाँ खुट्टा उचाल्नुपर्दछ र शरीरलाई सीधा राख्न सक्नुपर्दछ । यसरी केही समयमा गोडाचालको कार्यपछि गोडाथामको आदेश दिनुपर्छ । गोडाथामको आदेश बायाँ खुट्टामा पर्नुपर्छ र बायाँ खुट्टाले चेक गरेर दायाँ खुट्टाले बन्द गर्न लगाउनुपर्दछ ।

चित्र नं. १९

गोडाचाल लाइनको ड्रैसिङ्ग मिलाउन गरिन्छ, किनभने केटाकेटीहरूले विभिन्न काम गर्दा आफ्नो ठाउँ छाडेर नजीकको साथीसँग टाँसिन पुग्दछन् । यति बेला उनीहरूले आफ्नो शुरूको ठाउँमा आउन अवकास प्राप्त गर्दछन् ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

(क) विद्यार्थीहरूलाई कवाज गर्न सिकाउँदा सङ्ख्या अनुसार एक वा दुई अथवा तीन पङ्क्तिमा मिलाई कवाज शुरू गर्नुपर्छ ।

(ख) एकसाथै लगातार धेरै बेरसम्म गोडाचालको कार्य गर्न सगाउनुहुँदैन ।

(ग) यस कार्यमा सबैको ताल मिलाउन ढोल वा मादलको ताल दिनुपर्छ ।

(घ) यसलाई कुनै पनि खेल वा कसरत गराउन लाग्दा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

मूल्याङ्कन

१. प्रश्न गरेर

(क) कवाज भनेको के हो ?

(ख) पङ्क्ति भनेको कस्तो हुन्छ ?

२. वस्तुगत प्रश्न (ठीक बेठीक भन्न लगाउने)

(क) कवाज गर्दा बायाँबाट गर्नुपर्छ ।

(ख) गोडाचालमा हिंड्नुपर्दछ ।

३. चित्र देखाएर

चित्र नं. १९ मा देखाएर स्पष्टरूपबाट बयान गर्न लगाउनुपर्छ।

अवलोकन

यस पाठमा शरीरको ठीक अवस्था, आदेशको पालन, स्फूर्ति इत्यादि कुराको उचित मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ ।

शैक्षिक सामग्री

१. डोरी २. चून ३. मादल वा ढोलक ४. सीटी

शारीरिक शिक्षा, हस्तकला–चित्रकला

र

सफाइ (स्वास्थ्य शिक्षा)