सिकाई क्षेत्र :
स्वस्थ जीवनशैली र सिर्जनशीलता

बाजा, गीत, नाच र सुरक्षा

तह २

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानवश्रोत विकास केन्द्र

हाम्रो भनाइ

सिकाइ मानव जीवनको अभिन्न अङ्ग हो । औपचारिक शिक्षा प्रणालीको संरचनाभन्दा बाहिर रहेर पनि व्यक्तिले जीवनका लागि आवश्यक ज्ञान र सिप हासिल गरिरहेको हुन्छ । यसरी जीवनपर्यन्त चलिरहने सिकाइलाई अनौपचारिक शिक्षा भनिन्छ । जीवनपर्यन्त अर्थात् आजीवन सिकाइ तो किएको निश्चित ढाँचा वा पद्धतिमा मात्र सीमित हुँदैन । मानव जीवनमा व्यक्तिले औपचारिक, अनौपचारिक तथा आफू संलग्न रहेको पेसा व्यवसाय वा कार्य अनुभवले विभिन्न किसिमका ज्ञान, सिप र क्षमता आर्जन गरिरहेको हुन्छ । अनौपचारिक माध्यमबाट सिकेका ज्ञान, सिप र क्षमतालाई उपयुक्त प्रणालीमार्फत व्यवस्थित गर्दै लैजानु जरुरी छ ।

विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले गरेको व्यवस्थाबमोजिम अनौपचारिक रूपबाट शिक्षा हासिल गरेका तर प्रमाणीकरण हुन नसकेका वा विभिन्न पेसा व्यवसाय गर्दै स्वअध्ययनको माध्यमबाट सिकाइ प्रमाणीकरण गर्न तथा आफ्नो योग्यता बढाउन चाहने व्यक्तिको आवश्यकतालाई दृष्टिगत गर्दै यो सामग्री तयार गरिएको हो ।

यस सामग्रीले भाषा तथा सञ्चार, व्यवहारिक समस्या समाधान, सामाजिक व्यवहार र मूल्यमान्यता, जीवन जगत र प्रविधि तथा स्वास्थ जीवनशैली र सिर्जनशीलतागरी पाँचओटा विषयक्षेत्र समेटेको छ ।

यो सामग्री १५ वर्षमाथिका औपचारिक शिक्षा प्राप्त गर्न वा पूरा गर्न नसकेका अनुभवी सिकारुलाई दृष्टिगत गरी विकास गरिएको छ । यो सामग्री हाललाई परीक्षणका लागि तयार गरिएको हो । आगामी दिनमा सरोकारवालाबाट प्राप्त सल्लाहसुझाव समावेश गर्दै यसलाई अझ परिष्कृत एवम् अद्यावधिक गरिने छ ।

यो सामग्री तयार गर्ने क्रममा सहयोग पुऱ्याउने साझेदार संस्था युनिसफ तथा विश्व शिक्षा, सामग्री लेखन र भाषा सम्पादनमा सहयोग गर्नुहुने विज्ञहरू, चित्र तथा साजसज्जा कार्यमा संलग्न सबैप्रति यो केन्द्र हार्दिक धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

परिचय

यो सिकाइ सामग्री कला र सिर्जनासँग सम्बन्धित छ । यसमा सिकारुले कला तथा सौन्दर्यप्रति अभिरुचि जगाई सिर्जनात्मकताको विकास गर्न सिक्ने छन् । यो सिकाइ सामग्री मूलतः ज्ञान, सिप, सामाजिक मूल्य र सिकेका सिपलाई व्यावहारिक जीवनमा प्रयोग गर्ने तत्परता र कलासँग सम्बन्धित छ। यसमा स्थानीय गीत तथा बाजाहरूको पहिचान गर्ने, संरक्षण गर्ने र संवर्धन गर्ने एवम् स्थानीय बाजा बजाउने अभ्यास गर्ने पक्षमा सिकारुका लागि आवश्यक ज्ञान, सिप र अभ्याससम्बद्ध सामग्री समावेश गरिएको छ। यसको मूल उद्देश्य सिकारुले स्थानीय गीत गाउनु, स्थानीय बाजा बजाउनु र नाच्नुसँग सम्बन्धित छ।

- स्थानीय गीत तथा बाजाहरूको पहिचान,संरक्षण र संवर्धन
- स्थानीय बाजा बजाउने अभ्यास
- वाद्यवादनका साधनको प्रयोग स्थानीय गीत गायन
- बाजाको ताल र भावमानृत्य
- विपत् जोखिममा व्यक्तिगत, पारिवारिक एवम् सामाजिक सुरक्षा

सक्षमता

- कला तथा सौन्दर्यप्रति अभिरुचि र सिर्जनात्मकताको विकास

सिकाइ उपलब्धि

- कला तथा सौन्दर्यप्रति अभिरुचि र सिर्जनात्मकताको विकास गर्न

पाठहरू

यसका लागि निम्नानुसारका पाठ र सम्बद्ध सामग्री राखिएको छ :

पाठ एक : काकीको अठोट
पाठ दुई : देवर र भाउजूका कुरा
पाठ तीन : मैले च्याब्रुङ नाचे
पाठ चार : आपत्को सुरक्षा

पूर्व सिकाई परिक्षण

तलको गीत सुन्नुभएको छ ? छ भने गाएर साथीलाई सुनाउनुहोस् त :

(बेनीको बजार जता माया उतै छ नजर, किरेमिरे जाली रुमाल) २
कुर्दा नि लुरुरु, सम्झिल्याउँदा रुन्छ मन धुरुरु
किरेमिरे जाली रुमाल.......
बेनीको बजार जता मायाँ उतै छ नजर
नदेऊ सराप एउटा छोरी पाए नि खराब, किरेमिरे जाली रुमाल
बेनीको बजार जता मायाँ उतै छ नजर
खोलीमा नगए, सम्झिएर रुने काम नगरे, किरेमिरे जाली रुमाल
बेनीको बजार जता मायाँ उतै छ नजर
रुमाल धुँदै छु, आमालाई सम्झेर रुँदै छु, किरेमिरे जाली रुमाल
बेनीको बजार जता मायाँ उतै छ नजर
तारालाई गन्दिनँ, आमा छइन्जेल क्यै फिकर मान्दिनँ, किरेमिरे जाली रुमाल
बेनीको बजार जता मायाँ उतै छ नजर

(क) तपाईंको स्थानीय ठाउँमा कस्ता कस्ता गीत गाइन्छन् ? गाएर सुनाउनुहोस् ।

(ख) तल दिइएको गीत तपाईंले सुन्नुभएको छ ? छ भने गाउँदै कोष्ठमा दिएका शब्दबाट छानेर गीत पूरा गर्नुहोस् है त :

तिम्रो घर चाँचरी, तिँ तल होइन र ? तिम्लाई हाम्ले चाँचरी .... छैन र ?(किनेको, छिनेको, चिनेको)
बाबरी फुलको बोट । आयो .... झमझम इस्टकोट (टल्काउँदै, ढल्काउँदै, झल्काउँदै)
तिम्रो हाम्रो चाँचरी, ... भाको दिन (भेट, पेट, गेट)
सङ्लो पानी चाँचरी, ... मन किन ? (अमिलो, धमिलो, नुनिलो) बाबरी फुलको बोट ।
.... कपाल चाँचरी कोर न सान्नानी (पट्ट, सट्ट, झट्ट)
तिम्लाई नलिइ चाँचरी, म .... जान्नँ नि (खाँदै, जाँदै, लाँदै) बाबरी फूलको बोट ।

(ग) अब तलका शब्द जोडा मिलाएर हेर्नुहोस् त कुन कुन गीत बन्दो रहेछ ?

घाँस काट्ने खुर्कर	खोइ बाबा भन्लिन्
झम्के फुली	घुमेर हेर्दा
सिम्सिमे पानीमा	नाकैमा बुलाकी
सिन्धुली गडी	आयो जोवन हुर्कर
आमाले सोध्लिन् नि	ज्यानले बेइमान

तपाईं र तपाईंको साथी मिलेर पालैपालो मादल बजाउनुहोस् र मादलको तालमा मिलाउँदै पालैपालो आफूले जानेको नाच्न मिल्ने गीत गाउँदै आफ्ना साथीलाई नाचेर देखाउनुहोस् ।

यी चित्रमा के भएको देखाइएको छ ?

पाठ
१

काकीको अठोट

मणिपुर आधारभूत विद्यालयमा हरेक शुक्रबार एक बजेपछाडि सांस्कृतिक कार्यक्रम हुने गरेको छ । आज पनि शुक्रबार । सुनिता काकी बजारबाट फर्किंदा विद्यालयमा बाजागाजा बजेको सुन्नुभएछ । आज के रहेछ विद्यालयमा भनेर हेर्न जानुभएछ । त्यहाँ जाँदा त साना साना भाइबहिनीहरू पो बाजा बजाउँदै रहेछन् । कोही हार्मोनियम, कोही दुकी तबेला, कोही मादल, कोही बाँसुरी, कोही सारङ्गी, कोही वीणा बजाउँदै रहेछन् । अनि छ सात जना चाहिँ ती बाजाका सुर र तालमा मिलाएर गीत गाउँदै रहेछन् । त्यो देखेर काकी त छक्कै पर्नुभएछ । त्यस पछि उहाँलाई पनि ती नानीहरूले जस्तै बाजा बजाउन अनि गीत गाउन सिक्न मन लागेछ । यति साना साना नानीहरूले त यसरी बजाउन र बाजाका तालमा मिलाएर गीत गाउन सक्छन् भने सिक्दा त म पनि सक्ने हुन्छुहोला नि भन्ने अठोट लिएर घर फर्किनु भएछ ।

सिकाइ क्रियाकलाप

माथिको सन्दर्भ पढेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) मणिपुर विद्यालयमा हरेक शुक्रबार के कार्यक्रम हुँदो रहेछ ?

(ख) सुनिता काकी किन विद्यालय जानुभएको हो ?

(ग) विद्यालयका साना साना नानीहरू के गर्दै थिए ?

(घ) सुनिता काकी कस्तो अठोट लिएर घर फर्किनुभयो ?

तपाईंले कुनै गीत गाउन जान्नुभएकोहोला । उक्त गीत गाउँदा कुन बाजा बजाउन सकिन्छ । बाजा बजाएर गीत गाउनुहोस् ।

अन्तरक्रियात्मक क्रियाकलाप

तल केही बाजाका चित्र दिइएका छन् । ती चित्र हेरेर दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) माथि दिइएका चित्र केका हुन् ?

(ख) माथि दिइएका बाजामध्ये तपाईंले कुन कुन बाजा देख्नुभएको छ ?

(ग) तपाईँलाई कुन कुन बाजा बजाउन आउँछ ?

(घ) यी बाजा कहिले कहिले बजाइन्छ ?

(ङ) यी बाजा के केले बनेका हुन्छन् ?

तलको अंश पढ्नुहोस् र आफ्नो समुदायका जान्ने मानिससँग सोधेर यसका बारेमा थप जानकारी हासिल गर्नुहोस् :

नेपाली लोक परम्परा

लोक साहित्य : लोककाव्य, लोककथा, लोकनाटक

लोकगीत : ख्याली गीत, चुड्का गीत, चाँचरी गीत, बालन गीत, मागल गीत, रोइला गीत, सोरठी गीत, मारुनी गीत, दोहोरी गीत, देउडा गीत, सँगिनी गीत, मालसिरी गीत, असारे गीत, फागु गीत

लोकबाजा : दमाहा, झ्याली, ट्याम्को, ढोलकी, मादल, सहनाई, नरसिङ्ग, कर्नाल, मुरली, मुचुँङ्गा, बिनायो, मन्द्रो

लोक भाका : सबाई, बालौरी, देउसी, सिलोक, सेलो, झ्याउरे, भैलो

लोक नाच: मारुनी नाच, झ्याउरे नाच, चुड्का नाच, बालुन नाच, धान नाच, देउडा नाच, चण्डी नाच, कौडा नाच, घाटु नाच, लाखे नाच, नवदुर्गा नाच, शिवताण्डव नाच

खोज क्रियाकलाप

मणिपुर विद्यालयमा हरेक शुक्रबार किन सांस्कृतिक कार्यक्रम राखिएको होला ? यस्ता कार्यक्रम गर्दा के फाइदा हुन्छ ? विद्यालयमा ती साना साना नानीहरूले बजाएका बाजाहरू कसरी बजाउन जान्ने होला ? तपाईं पनि आफ्नो गाउँका गीत गाउन र बाजा पनि बजाउन जान्ने मान्छे वा सामुदायिक सिकाइ केन्द्रका सहजकर्तासँग भेटेर त्यस्ता कार्यक्रम किन गरिएको होला भन्ने प्रश्न सोधेर प्राप्त उत्तरका आधारमा तलका खाली ठाउँमा चारओटा बुँदा लेख्नुहोस् :

१.
२.
३.
४.

मणिपुर गाउँमा जस्तै तपाईँका समुदायमा पनि सांस्कृतिक कार्यक्रम हुन्छन् होला । ती सांस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागी हुनुहोस् र निम्नलिखित पक्ष पहिचान गर्नुहोस् :

(क) सांस्कृतिक कार्यक्रम के विषयमा थियो ?

(ख) सांस्कृतिक कार्यक्रममा कुन कुन बाजा बजाइएका थिए ?

(ग) सांस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागीले कस्ता कस्ता पोसाक लगाएका थिए ?

(घ) ती बाजा र पोसाकका बारेमा तपाईँलाई थाहा भएका कुरा लेख्नुहोस् ।

अभ्यास क्रियाकलाप

तपाईँको टोलछिमेकका गीत गाउन तथा बाजा बजाउन जान्ने मानिससँग सम्पर्क गरेर छलफल गरी आफूले पनि तलका जस्ता कार्यकलाप गर्नुहोस् :

तपाईँको गाउँघरमा गाइने कुनै एउटा गीत गाएर आफ्नो परिवारलाई सुनाउनुहोस् ।

तपाईंको स्थानीय समुदायमा कुनकुन बाजा बजाइने गरिन्छ र तिनको संरक्षण गर्न हामीले के के गर्नुपर्छ ? तलको तालिका भर्नुहोस् :

बाजाको नाम	बजाउने तरिका	संरक्षण गर्ने तरिका

कुन बाजाले कस्तो आबाज दिन्छ ? खाली बाकसमा लेख्नुहोस् :

बाजाको नाम	बाजाले निकाल्ने आबाज
मादल	
मुरली/बाँसुरी	
घण्टी	
डमरु	
हार्मोनियम	
तुरही	
डम्फु	
सारङ्गी	
सहनाई	
च्याब्रुङ	
एकतारे	
बिन/पुङ्गी	

यीमध्ये कुन बाजा बज्दा तपाईं नाच्न सक्नुहुन्छ ? नाचिहेर्नुहोस् ।

मादल बजाउने मुख्य दुई ताल हुन्छन् । ती ख्याली र करहवा ताल हुन् । तल यी दुई तालमा मादल बजाउने मात्रा तथा बोल उल्लेख गरिएको छ । तपाईं पहिले पढ्नुहोस् । मादल बजाउन जान्नेसँग यसबारेमा छलफल गर्नुहोस् र बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् :

(क) ख्याली

मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
बोल	धिँ-	नती	नक	धिँना	धिँ	नती	नक	धिँना

(ख) कहरवा

मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
बोल	धागे	नती	नक	धिना	धागे	नती	नक	धिँना

अनुभवमा आधारित क्रियाकलाप

परियोजना कार्य गर्नुहोस् :

(क) तपाईंको समुदायमा बजाइने परम्परागत बाजाहरू केके छन् ? समुदायका अग्रज र पाका मान्छेसँग सोधेर तिनको नाम लेखेर आफ्ना साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

(ख) आफ्नो गाउँघरमा देवीदेवताको पूजा हुँदा, भजन कीर्तन हुँदा कुनकुन बाजा बजाउने गर्नुभएको छ ? ती बाजाहरू के केले बनेका हुन्छन् ? ती कसरी बजाइन्छन् ? बजाउने अभ्यास पनि गर्नुहोस् ।

धान नाच ..... लिम्बू

साकेला सिली नाच ..... चाम्लिङ राई

मारुनी नाच ......मगर तपाईंको गाउँघरमा बिहेमा कुन कुन बाजा बजाउने चलन छ ? ती सबै बाजाको नाम तपाईंलाई थाहा छ ? आफ्नो साथीसँग छलफल गर्नुहोस् त ।

हाम्रो समुदायमा विभिन्न जातिले विभिन्न नाच नाच्ने गर्छन् । ती जाच नाच्दा गीत र बाजाको पनि प्रयोग हुन्छ । तल केही जातिका नाचको नाम दिइएको छ । यो पढ्नुहोस् र तपाईंको समुदायसँग सम्बन्धित नाचमा गाइने गीत र बाजाका नाम लेख्नुहोस् :

झुमरा नाच ...... राई

झिझिया नाच .... मैथिली

बालन/सँगिनी नाच ...... ब्राह्मण/छेत्री

रुद्रायणी नाच ...... नेवार

कर्माधर्मा ...... झाँगड

धिमाल .... धिमाल

मयूर/जोगिरा ...... थारू

रोदी/सोरठी ...... मगर र गुरुङ

सेलो .... तामाङ

पाठ
२

देवर भाउजुका कुरा

(रसिक र सुस्मिता देवर र भाउजू हुन् । सुस्मिताको बिहे रसिकको दाजु राकेशसँग अस्ति भर्खरै एक महिनाअगाडि मात्र भएको हो । मिलमा गहुँ पिँधेर आउँदा बाटामा उनीहरू इन्टरनेटमा बाजा खोजेर ती बाजा बजाउने कुरा गर्दै छन् । कुरा नौलो र रमाइलो छ नि ω)

रसिक : भाउजू, तपाईं त सहरमा बसेर पढ्नुभएको रहेछ । तपाईंलाई त नाच्न, गाउन सबै कुरा आउँछ होला है ?

सुस्मिता : सबै कुरा त कसैलाई पनि आउँदैन बाबु । फेरि सहरमा पढ्दैमा सबै कुरा कहाँ जानिन्छ र किन र बाबु के कुरा सोध्नलाई हो ?

रसिक : भाउजू, आजकल सबै कुरा नेटमा हेर्न पाइन्छ अरे । नेटमा त संसारै अट्छ अरे, त्यहाँ नपाइने कुरा केही हुँदैन अरे । यो नेट भनेको के हो भाउजू ?

सुस्मिता : ए..यही कुरा सोध्नलाई यत्रो कुरा मिलाएको तपाईंले ? म भन्दिहाल्छु नि मेरो प्यारो देवरलाई । नेट भनेको इन्टरनेट हो । त्यहाँ हामीले जान्न, बुझ्न, हेर्न र पढ्न खोजेका सबैजसो कुरा राखिएका हुन्छन् । के चाहियो तपाईंलाई मलाई भन्नु त म खोजिदिहाल्छु नि ।

रसिक : भनेपछि भरत काकाले भनेको साँच्चै त रहेछ त । मैले त हाम्रो बुढो भएको काकालाई के आउँछ होला र भनेर नपत्याएको ।

सुस्मिता : किन ? काकाले के भन्नुभयो र ?

रसिक : अस्ति मैले काकालाई मुर्चुङ्गा कस्तो हुन्छ काका ? भनेर सोधेको काकाले यस्तो हुन्छ भनेर देखाऊँ भने यहाँ अगाडि छैन, खोई नेट चल्ने फोन अथवा कम्प्युटर भएको भए यी यस्तो हुन्छ भनेर देखाइदिन्थेँ, कसरी भनूँ यस्तो हुन्छ भनेर भन्नुभयो ।

सुस्मिता : ठिकै त भन्नुभएछ नि काकाले । हो त तपाईंले खोजेका बाजा, बाजा बजाउने तरिका, गीत अनि गीत गाउने तरिका सबै इन्टरनेटमा.. युट्युबमा हेर्न अनि सुन्न पाइन्छ ।

रसिक : हो भाउजू ? त्यसो हो भने मलाई तपाईंको मोबाइल फोनमा खोज्न सिकाइदिनू न ल । आहा ! कति मजा अब म मुर्चुङ्गा, बिनायो, धिमे बाजा अनि अरू पनि सबै खाले बाजा खोजेर हेर्छु । बजाउन पनि सिक्छु ।

सुस्मिता : हेर मेरो देवर खुसी हुनुभएको ? म तपाईंलाई सबै कुरा खोज्न हेर्न सिकाउँछु तर पहिला म नेटको व्यवस्था गर्छु अनि है ।

रसिक : हुन्छ भाउजू ।

माथिको संवाद पढेर तपाईं पनि आफ्नो वा आफ्नो साथीको मोबाइल फोन अथवा कम्प्युटरमा नेपालमा बजाइने लोक बाजा खोजेर तिनको नाम थाहा पाउनुहोस् ।

सिकाइ क्रियाकलाप

तलका चित्रमा देखाइएका नाच हेर्नुहोस् त :

(क) माथिका नाच कुनकुन जातिले कुनकुन उत्सवमा नाच्छन् ?

(ख) नाच्दाखेरी मानिसले गीत पनि गाउँछन् ? गाउँछन् भने नाच्नका लागि कुनकुन गीत गाउँछन् ?

(ग) यी नाच नाच्दा कुनकुन बाजा बजाइन्छ होला ?

(घ) के सबै बाजाको एउटै खाले ताल हुन्छ ?

(ङ) तपाईंको समुदायमा भएका बाजाको खोजी गरी जान्ने मान्छेसँग बजाउन सिक्नुहोस् ।

(च) तपाईं पनि यी माथिका कुनै नाच नाच्नुहोस् वा नाच्न मिल्ने गीत गाउँदै नाच्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

२ . तलका तीन नृत्य हेर्नुहोस् । यी आधुनिक नृत्य हुन् । विभिन्न प्रतियोगितामा यस्ता आधुनिक नृत्य प्रस्तुत गरिन्छ ।

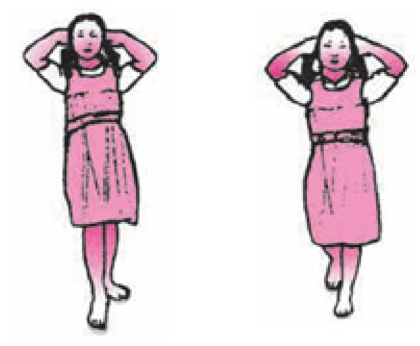
तपाईं पनि आधुनिक गीतमा नाच्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

अन्तरक्रियात्मक क्रियाकलाप

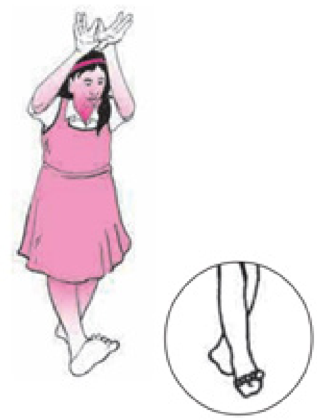
यहाँ गीत, बाजा र नाचसँग सम्बन्धित चित्र दिइएको छ । कसले के बजाउँदै छ ? यिनले कुन कुन नाच नाचेका होलान् ? यस्ता नाचमा कुन कुन गीत गाइन्छ होला ?

तल नृत्यका केही अभ्यास र मुद्रा दिइएको छ । त्यसलाई हेरेर नाच्ने अभ्यास गर्नुहोस् । नाच्न जान्नुभएको छ भने आफूले कस्तो मुद्रा बढी प्रयोग गर्नुभएको रहेछ, ख्याल गर्नुहोस् :

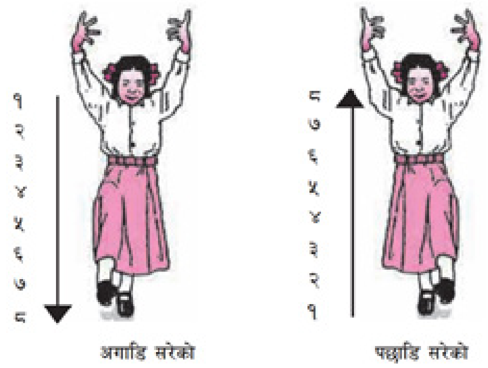
गोडा र कुर्कुच्चाको चाल



गोडा, कुर्कुच्चा र हातको चाल



हातले फूल बनाई गोडा उफारेको



हातले फूल बनाई शिरमाथि हात राखेर गोडा अगाडि पछाडि सारेको

माथिका नृत्यका चरण र मुद्रा हेरी नाच्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

खोज क्रियाकलाप

तल नेपालमा गाइने असारे गीतको एक नमुना दिइएको छ। स्थानीय जान्नेलाई सोधेर गाउने अभ्यास गर्नुहोस् :

न भित्र खोक्रो,॥। न बाहिर बोक्रो,॥। गुलियो कसार,

पूरबै ढोका॥। खोलेर हेर्दा॥। लागेछ असार

असारमासको॥।चीजको वस्तु ....पाकेको खुर्सानी,

एक चरन भाका .... भन्देऊ न राजै ...सम्झाउनी बिर्साउनी

असारे मासको॥। दबदबे हिलो ....छि मलाई घिन लाग्यो

पातलीलाई ....फरिया किन्दा.... छ बीस रिन लाग्यो ।

असारलाई भनी...कुटेको च्युरा ....म कति साँचुँला,

सौताका हात... दुई कुड्की भात ....म कति बाँचुँला

माथि है बाट नि ....को मान्छे झर्यो ....कम्मरमा कँचिया

बाबा र ज्यूका ....नौ मुरे खेतमा.....म गाउँछु रसिया,

बाटो है माथि ....बाटो है तल ....बुढो नि खरायो,

रोपाहार रानी ....रोप्दै र थिए ....बाउसे नै हरायो

यो पनि पढ्नुहोस् :

नेपालमा धान रोप्दा गाइने गीतलाई असारे गीत भनिन्छ । नेपालमा खासगरी असार महिनामा धान रोप्ने गरिन्छ । रोपाइँका बेला कृषकलाई कामको भ्याईनभ्याई हुन्छ । तैपनि रोपाइँमा दिनभर थाकेका बाउसे र रोपार एकअर्कामा हिलो छ्यापाछ्याप गरी असारे गीत गाउँदै दुःख कष्ट र थकाइ बिर्सन खोज्छन् । यसले थकाइ, परिश्रम बिर्साउँदै बढी आनन्द प्रदान गरेको हुन्छ । खेतका गरा, खोलानाला र खहरेबाट झरेको पानीको छङछङ आबाजसँगै असारे भाका खुल्छ ।

असारे भाकाले भौगोलिक विविधता पनि समेटेको छ । असारेलाई पूर्वी भेगमा रसिया भनिन्छ भने पश्चिमतिर काँठे भाका भनिन्छ । लेग्रो तानेर गीतको पहिलो फाँकी झिकेपछि बिचमा अनुप्रासका टुक्का मिलाई अनिमात्र अन्तिम फाँकी वा टुप्पो गीत भन्ने चलन छ ।

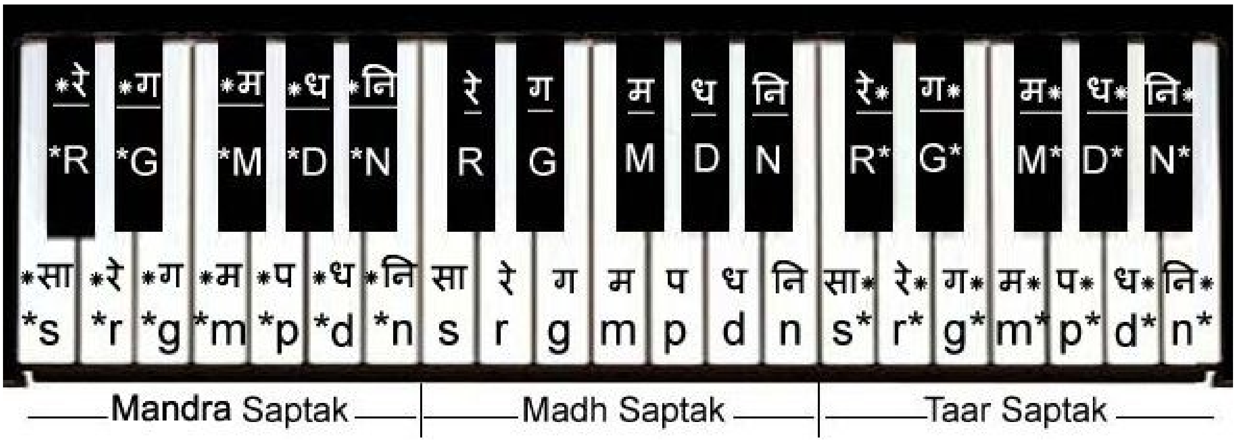
यो अर्को गीत पनि गाउने प्रयास गर्नुहोस् :

खोल्सा र खोल्सी बाढी है आयो वर्षाको बेलैमा
काँधमा हलो हातमा जुवा लागि हुन् मेलैमा
मै पनि जान्थेँ हल गोरु साउन बेँसीको खेतैमा
लैबरी भाखा गाएको सुन्थेँ डाँडा र पाखैमा
धानको बिउ हातमा लिई रोप्दी हुन छुपछुपु
आलीमा बसी गहुँको रोटी खाँदी हुन् कुपकुपु
तारे माले गोरुले पनि खोज्दै होला खै हली भनेर
रातभरि पाले बस्दैछ हली डलर सम्झेर
बट्टामा भात झोलामा लगाई डलरको खेतीलाई
कठुवामा जाँड मकैको खाजा धनको खेतीलाई

अभ्यास क्रियाकलाप

स्थानीय तहले आफ्नो क्षेत्रको संस्कृतिको जगेर्ना गर्ने उद्देश्यले आज जनज्योति माध्यमिक विद्यालयमा वाद्यवादन तथा लोक सांस्कृतिक नाच कार्यक्रमको आयोजना गरेको थियो । रुकु पनि आफ्नी आमासँग त्यो कार्यक्रम हेर्न गएकी थिइन् । कार्यक्रम सकिएपछि उनीहरू पनि घर फर्किए । घर फर्किनासाथ रुकुले सरासर गएर घरमा धेरै वर्षदेखि नबजाई राखेको पुरानो सहनाई झिकेर ल्याइन् । सहनाई धुलैधुलो र माकुराको जालाले भरिएको थियो । उनले त्यो सफा गरिन् र मुखले फुफु गरेर बजाउने कोसिस गरिन् तर त्यो राम्ररी बजेन अनि भोलि हजुरबासँग सिकेर बजाउन जानेरै छोड्ने अठोट गरिन् । तपाईं पनि रुकुले जस्तै तल दिइएका बाजामध्ये आफूलाई मन परेका बाजा बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् :

हार्मोनियम, किबोर्ड, पियानो जस्ता बाजा आधुनिक बजा हुन् । तल ती बाजाका चित्र र बजाउने तरिका देखाइएको छ । यसलाई हेरेर हार्मोनियम बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।



मन्द्र सप्तक मध्य सप्तक तार सप्तक

हार्मोनियम बजाएको

किबोर्ड बजाएको

पियानो बजाएको

अनुभवमा आधारित क्रियाकलाप

तपाईंसँग इन्टरनेट जोडिएको कम्प्युटर वा मोबाइल फोन छ भने तलको लिङ्कमा जानुहोस् । त्यहाँ धेरै बाजाका बारेमा जानकारी दिइएको छ । पढ्नुहोस् र सिक्नुहोस् :

https://ne.wikipedia.org/wiki/%E0%A4%A8%E0%A5%87%E0%A4%AA%E0%A4%BE%E0%A4%B2%E0%A4%95%E0%A4%BE_%E0%A4%AA%E0%A4%B0%E0%A4%AE%E0%A5%8D%E0%A4%AA%E0%A4%B0%E0%A4%BE%E0%A4%97%E0%A4%A4_%E0%A4%AC%E0%A4%BE%E0%A4%9C%E0%A4%BE%E0%A4%B9%E0%A4%B0%E0%A5%82%E0%A4%95%E0%A5%8B_%E0%A4%B8%E0%A5%82%E0%A4%9A%E0%A5%80

पाठ
३

मैले च्याब्रुङ नाचें

म दार्चुलाको आशाराम । यसपालि पाँचथरको भ्रमणमा गएका थिएँ । उँधौली मेलाको बेला रहेछ । यसबेला पाँचथरका गाउँघरमा जतातत‍ै च्याब्रुङ नाच नाचिने रहेछ । मैले त हाम्रोतिरको हुड्केली नाच मात्र देखेको थिएँ । यसमा त मलाई पनि नाच्न आउँछ तर च्याब्रुङ नाच्न आउँदैनथ्यो । मेरो रुचि देखेर पाँचथरकी आशरानी लिम्बूले मलाई च्याब्रुङ बजाएर नाच्न सिकाइन् । उनले यस बाजा र नाचका बारेमा भनिन् :

च्याब्रुङ लिम्बू र याक्खा समुदायका मानिसको परम्परागत लोक बाजा हो । च्याब्रुङ लयात्मक पालाम गायनसँगै खुट्टाको चाल मिलाएर नाचिने सामूहिक नृत्य पनि हो । च्याब्रुङका नाचका विभिन्न ताल हुन्छन् । च्याब्रुङ बाजाको उत्पत्ति मुन्धुममा वर्णित एकै आमाको कोखबाट जन्मिएका केसामी (बाघ) र नाम्सामी (मानिस) का बिचको युद्धको कथासँग सम्बन्धित छ । विवाह, भोजभतेर र विभिन्न कार्यक्रममा बेग्लाबेग्लै लय वा भाकामा च्याब्रुङ बजाएर नाचिन्छ । च्याब्रुङ नाचको आधारभूत ताल कुसरक्पा हो । यो कहिले गोलो घेरामा, कहिले अर्धगोलाकार र कहिले सरल रेखामा नाचिन्छ । नृत्यकारले एउटै तालमा खुट्टा अघि पछि सार्छन् भने हातले गर्ने अभिनय उत्तिकै रोचक हुन्छ । नाचको गति, बोल र अभिनय हेरेरै नृत्य कहाँ पुग्यो भन्ने कुरा च्याब्रुङका पारखीले थाहा पाउँछन् । यस नाचमा कुखुराको भाले, परेवा, मुजुर, ढुकुर, कोइली, भँगेरा, सर्प, पतली, दुम्सी, मृग, बाँदर जस्ता जीवजन्तुको हाउभाउको अनुकरण गरिएको हुन्छ । यो नाचमा गाइने मुन्धुममा पृथ्वीको वर्णन गरिएको हुन्छ । विशेषतः लिम्बू समुदायका मानिसहरूले उधौली (यक्वा), उभौली (चासोक), माघे सङ्क्रान्ति (ककफेवा तङ्नाम) लगायत विवाह, भोजभतेर, घरपैँचो (नयाँ घरमा सरेका बेला) जस्ता रमाइला उत्सवमा च्याब्रुङ नाच्ने गर्दछन् । च्याब्रुङ बजाउँदा प्रायःजसो दाहिने ताल हातले एक पटक र देब्रे ताल लट्ठीले दुई पटक हिर्काइन्छ । यसरी बजाइएको च्याब्रुङको धुन प्राकृतिक र कर्णप्रिय हुन्छ ।

सिकाइ क्रियाकलाप

बाजा बजाउने र नाच्ने आफ्नै सुर ताल हुन्छ । तपाईंले पनि च्याब्रुङ नाचको सुर ताल जान्नुभयो । माथि पढेका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) च्याब्रुङ बाजा कुन जातिसँग सम्बन्धित छ ?

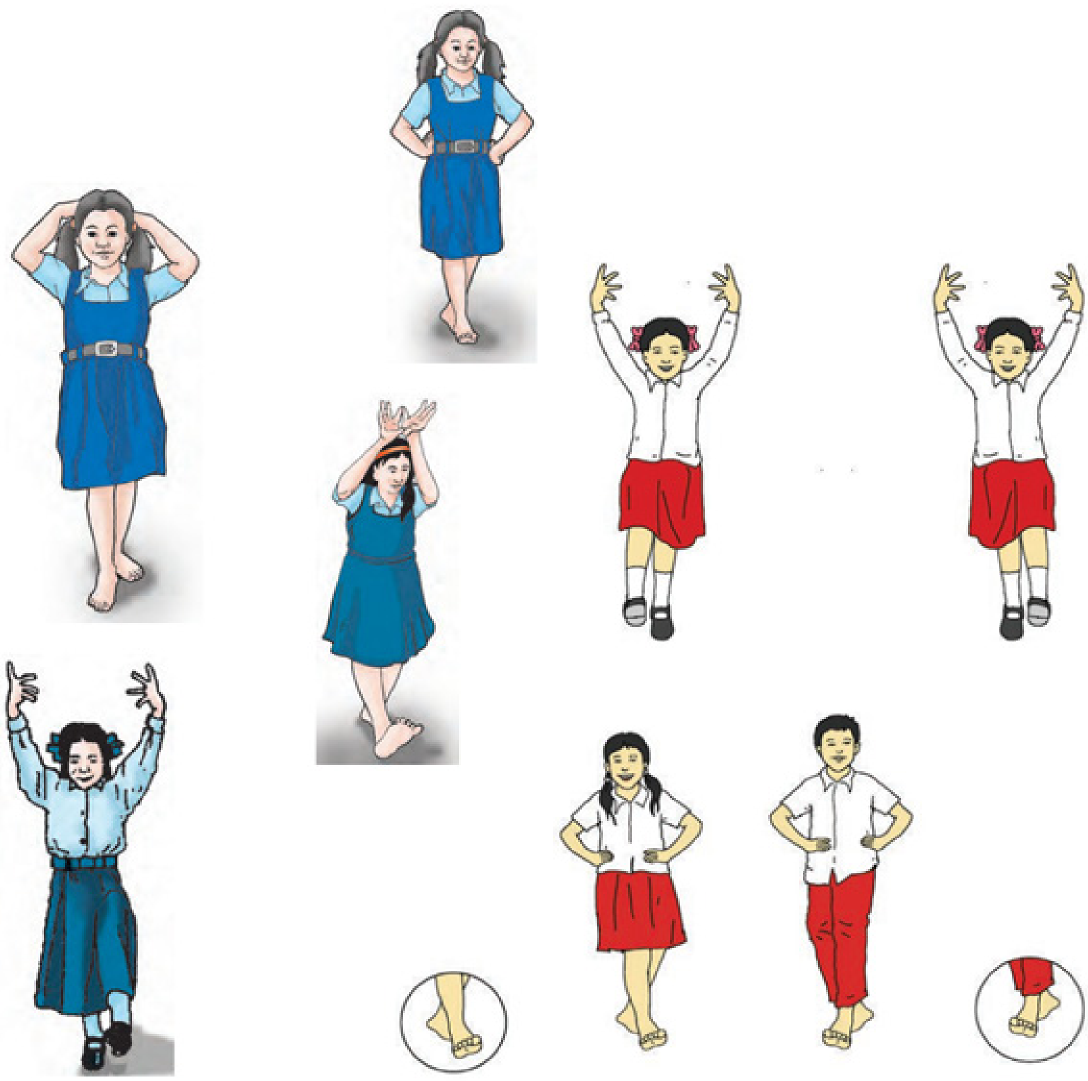
(ख) यो बाजाको सम्बन्ध कुन नाचसँग जोडिएको छ ?

(ग) च्याब्रुङ नाच कहिले नाचिने रहेछ ?

(ङ) यस नाचमा के के को अभिनय गरिन्छ ?

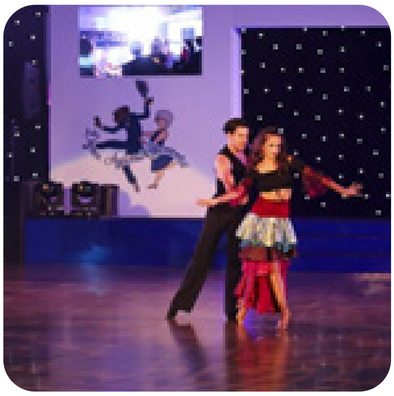
(च) तपाईंको समुदायमा पनि यस्ता लोक नाच नाच्ने प्रचलन छ ? छ भने त्यसका बारेमा बताउनुहोस् ।

आफूलाई मन परेको गीतमा नाच्नुहोस् :

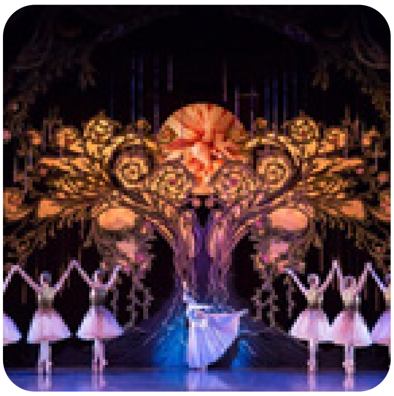


अन्तरक्रियात्मक क्रियाकलाप

यहाँ विभिन्न आधुनिक नृत्य देखाइएको छ । यी नाच कसरी नाचिन्छन् । नाचका विशेषज्ञसँग छलफल गर्नुहोस् र आफूले पनि जानेका नाच नाच्ने अभ्यास गर्नुहोस् :



बलरुम नाच

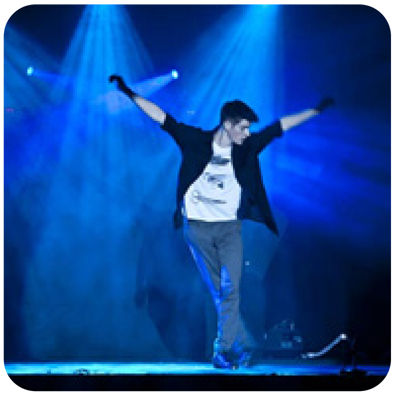


ब्याले नाच

कन्टेम्पोरेरी नाच

हिपहप नाच

जाज नाच



ट्याप नाच

लोक नाच

आइरिस नाच

आधुनिक नाच

स्विङ नाच

खोज क्रियाकलाप

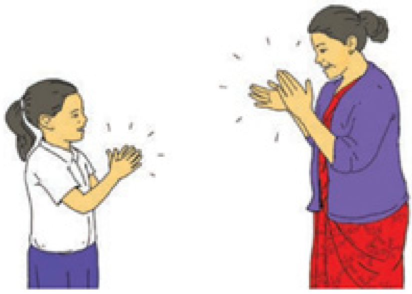
मादललाई सुरमा बिस्तारै र पछि चर्को आबाजमा बजाउनुहोस् । विभिन्न तरिकाले मादल बजाउनुहोस् र मन परेको गीतमा नाच्नुहोस् :

१	२	३	४	५	६	७	८
धिं	-	फत्	ताङ	तक	धिं	धिं	ताङ

अभ्यास क्रियाकलाप

चित्रमा देखाएजस्तै १ देखि ८ सम्म ताली बजाउँदै कम्मर मर्काएर जाच्ने अभ्यास गर्नुहोस् :

१	२	३	४	५	६	७	८
ताली	ताली	ताली	ताली	ताली	ताली	ताली	ताली



चित्रमा जस्तै गरी दुई दुई पटक ताली बजाउनुहोस् :

१,२	३,४	५,६	७,८
ताली	ताली	ताली	ताली

तालमा ताली बजाउँदै गाउन सकिन्छ । यसरी गाउँदा गीत, लय र ताल मिलाउनुपर्छ । लय र ताल मिलाउन गीतका शब्दलाई कहीँ छिटो र कहीँ ढिलो बोल्नुपर्छ । यही आधारमा तलको गीत गाउनुहोस् :

जन	क झैँ	ज्ञाऽ	नी
ताली	ताली	ताली	ताली
१,२	३,४	५,६	७,८

१	२	३	४	५	६	७	८
ताली	ताली	ताली	ताली,	ताली	ताली	ताली	ताली
धेरै	पढ्छौं	धेरै	लेख्छौं,	साना	साना	ना ऽ	नी
बुद्ध	जस्तै	त्यागी	बन्छौं,	जन	क भैँ	ज्ञा ऽ	नी
रूप	गुण	शील	वती,	हिउँ	जस्तै	गो ऽ	री
उमा	सीता	भृकु	टी हुन्,	(नेपाल	कै	छो ऽ	री)^{२}
फह	राउछौं	विश्व	भरि	नेपा	ली	निशा ऽ	नी
बुद्ध	जस्तै	त्यागी	बन्छौं,	जन	क भैँ	ज्ञा ऽ	नी
मेची	देखि	महा	काली,	पहा	डम	धे ऽ	स
नेपा	ली हौं	सबै	हामी,	(नेपाल	हाम्रो	दे ऽ	श)^{२}
एकै	स्वर,	एकै	लय,	एउटै	आनी	बा ऽ	नी
बुद्ध	जस्तै	त्यागी	बन्छौं,	जन	क भैँ	ज्ञा ऽ	नी
धेरै	पढ्छौं	धेरै	लेख्छौं,	(साना	साना	ना ऽ	नी)^{२}
बुद्ध	जस्तै	त्यागी	बन्छौं,	जन	क भैँ	ज्ञा ऽ	नी

स्थानीय बाजा बजाएर स्थानीय गीत गाउँदै नाच्नुहोस् :

अनुभवमा आधारित क्रियाकलाप

स्थानीय बाजा बजाएर तलको गीत गाउनुहोस् :

गाउँछ गीत नेपाली, ज्योतिको पङ्ख उचाली
जय जय जय हे नेपाल, सुन्दर शान्त विशाल

गन्डकी कोसी कर्णाली, मेची र महाकाली
लेक र बेँसी ब्युँझाउँछन् लहर लाखौँ उचाली
हिमाल चुली बोलाउँछ पहिलो झुल्का निकाली
सगरमाथा शिखरमा पुग्दछ पहिले नेपाली ।

सीताले सारा भिजाइन् दक्षिण लङ्का भारत
भृकुटी तारा उदाइन् उत्तर चीन तिब्बत
बुद्धले यही पाएथे ज्ञानको पहिलो मुहान
शिवले यही ल्याएथे सृष्टिको पहिलो बिहान ।

गाउँछ गीत नेपाली, ज्योतिको पङ्ख उचाली
जय जय जय हे नेपाल, सुन्दर शान्त विशाल

पश्चिम किल्ला काँगडा पूर्वमा टिस्टा पुगेथ्यौँ
कुन शक्तिको सामुमा कहिले हामी झुकेथ्यौँ
हामीले हिमाल उठायौँ एसियाको माझमा
सभ्यता वास बसेथ्यो आएर यहीँ साँझमा ।

यही नेपाली माटोमा दिलको फूल रोपेर
यही पहाडी शिलामा प्रितको गीत खोपेर
बाँचौँला हामी नेपालमा चन्द्र र सूर्य ध्वजा लिई
नाचौँला हामी हिमालमा ज्योतिको पङ्ख उचाली

गाउँछ गीत नेपाली, ज्योतिको पङ्ख उचाली
जय जय जय हे नेपाल, सुन्दर शान्त विशाल

साथीहरू मिलेर एउटा सानो कार्यक्रम आयोजना गर्नुहोस् । त्यसमा स्थानीय बाजा बजाई तपाईंको समुदायमा प्रचलित फरक फरक लोकगीतमा स्थानीय पहिरन लगाएर नाच्नुहोस् ।

इन्टरनेट वा टेलिभिजनमा हेरेर कुनै एक नृत्य प्रदर्शन गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

विभिन्न पत्रपत्रिकाबाट नेपालका विभिन्न जातजातिमा प्रचलित नृत्यका चित्र सङ्कलन गरी त्यसको विवरण तयार पार्नुहोस् :

स्वप्रेरित क्रियाकलाप

http://www.dbarjel.com.np/2016/11/blog-post_20.html

पाठ ४

आपत्‌को सुरक्षा

आज गाउँमा केही मानिस आए । ती विपत् जोखिमका बारेमा हामीलाई सिकाउन आएका रहेछन् । तिनले ल्यापटप र प्रोजेक्टर जोडेर बाढी, पहिरो, डुबान, खडेरी, आँधी, हुरी बतास, चट्याङ, भूकम्प, ज्वालामुखी डढेलोका चित्र देखाए र तिनको व्याख्या पनि गरे । तिनले बताउँदा बताउँदै मैले आफ्नो कापीमा तलका कुरा लेखेँ । यो तपाईंलाई पनि काम लाग्छ । पढ्नुहोस् त :

विपत् भनेको कुनै स्थानमा आपत्‌कालीन अवस्था सिर्जना हुनु हो । यसबाट मानिस, पशुपन्छी र धनसम्पत्तिको क्षति हुन्छ । विपत्‌ले मानिसको जीवनयापन र वातावरणमा नराम्रो असर पार्छ । विपत् प्रकृतिले सिर्जना गर्ने र मानिस आफैँले निम्त्याउने सङ्कट हो । विपत् दुई प्रकारका हुन्छन् :

(क) प्राकृतिक विपत्
(ख) गैह्रप्राकृतिक विपत्

प्राकृतिक विपत् भनेको हिमपात, असिना, हिमपहिरो, हिमताल विस्फोटन, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, बाढी, पहिरो तथा भूस्खलन, डुबान, खडेरी, आँधी, हुरी बतास, शीतलहर, तातो हावाको लहर, चट्याङ, भूकम्प, ज्वालामुखी विस्फोट, डढेलो आदि हुन् । गैह्रप्राकृतिक विपत् भनेको महामारी, अनिकाल, डढेलो, कीट वा सूक्ष्म जीवाणु आतङ्क, सर्पको टोकाइ, ग्याँस चुहावटबाट हुने हानि, विषालु खानेकुरा सेवन, वातावरण प्रदूषण, वन विनाश, दुर्घटना आदि हुन् ।

जोखिम भनेको चाहिँ आफूले सोचेको काम कुरामा विभिन्न बाधा आई पूरा हुन नसक्ने अवस्था हो । कामका सिलसिलामा आवश्यक सामग्री नपाइँदा, मूल्य बढ्दा, दुर्घटना हुँदा , दैवी प्रकोप जोखिम उत्पन्न हुन्छ । दुर्घटना, चोरी, आगलागी आदि जोखिम निम्त्याउने कारण हुन् ।

सिकाइ क्रियाकलाप

माथिको लेखाइ पढेर उत्तर दिनुहोस् :

(क) विपत् भनेको के हो ?

(ख) विपत् कस्ता कस्ता हुन्छन् ?

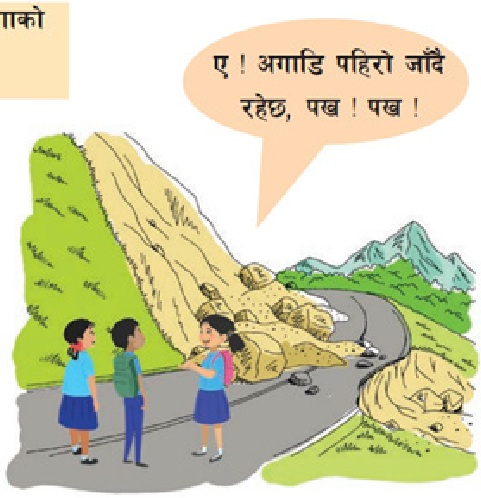
(ग) मानिसका कारण कस्ता कस्ता विपत् आइलाग्छन् ?

(घ) तपाईंको समुदायमा कस्ता विपत् आउने गर्छन् ?

(ङ) विपत्बाट बच्न के गर्नुपर्ला ?

अन्तरक्रियात्मक क्रियाकलाप

तलका चित्रमा केही विपत्का अवस्था देखाइएको छ । त्यहाँ बालबालिकाले विपत्बाट बच्ने प्रयास गरेका छन् । यस्ता विपत्बाट बच्न यी बाहेक के के गर्न सकिन्छ ? परिवारका सदस्य वा जान्नेलाई सोधेर सबैको दुई दुई उपाय लेख्नुहोस् :



(क) आगलागीबाट बच्न

....

....

(ख) बाढीबाट बच्न

....

....

(ग) पहिरोबाट बच्न

....

....

(घ) भुइँचालोबाट बच्न

....

....

खोज क्रियाकलाप

यहाँ केटाकेटीले के को अभ्यास गरिरहेका छन् ? तपाईंले पनि आफ्नो समुदायमा आउने कुनै एक विपत् सम्झेर त्यसबाट बच्ने दुई उपाय लेख्नुहोस् र साथीसँग मिलेर बच्ने अभ्यासको अभिनय पनि गर्नुहोस् :

(क) मेरो समुदायमा आउने विपत् : ....

(ख) बच्ने उपाय

....

....

अभ्यास क्रियाकलाप

तलको चित्रमा के देखाइएको हो ? चित्र राम्ररी हेर्नुहोस्, दिइएका शब्दमा ख्याल गर्नुहोस् र प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

वनविनाश, अव्यवस्थित खेती, जथाभावी सहरीकरण र बाटो निर्माण, अतिवृष्टि, नदी अतिक्रमण

(क) यस्तो अवस्था कसरी सिर्जना हुन्छ ?

....

(ख) बाढीबाट जोगिन के के गर्न सकिन्छ ?

....

अनुभवमा आधारित क्रियाकलाप

आफ्नो अनुभव र परिवारका सदस्य वा जान्नेको सहयोग लिई लेख्नुहोस् :

विपत्	के हो ?	के गर्छ	कसरी बच्न सकिएला ?
हिमपात			
बाढी			
पहिरो			
डुबान			
खडेरी			
हुरी बतास			
शीतलहर			
तातो हावाको लहर			
चट्याङ			
भूकम्प			
डढेलो			
महामारी			
विषालु खानेकुरा सेवन			
वन विनाश			
दुर्घटना			

स्वप्रेरित क्रियाकलाप

तलको वेबसाइटमा गएर विपत् र सुरक्षका बारेमा आफूलाई आवश्यक कुरा पढ्नुहोस् र तलका कुरा ठिक हुन् वा होइनन्, छुट्याउनुहोस् :

https://www.google.com/search?q=disaster&rlz=1C1KNTJ_enNP1011NP1011&oq=Disas&aqs=-chrome.2.69i57j0i67i131i433l2j0i67l2j0i131i433i512j69i60l2.6016j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8

- हिमपात हुँदा बाक्ला लुगा लगाएर हिँड्नुपर्छ । ☐
- असिना पर्दा छाता ओढेर मात्र हिँड्नुपर्छ । ☐
- बाढी आएमा धनजन जोगाएर सुरक्षित ठाउँमा बस्नुपर्छ । ☐
- घर बनाउँदा पहिरो नआउने र नजाने ठाउँमा बनाउनुपर्छ । ☐
- खडेरी लाग्ने समयका लागि अन्नपात जोगाएर राख्नुपर्छ । ☐
- आँधी, हुरी बतास र बतास आउँदा ठुला रुख र अग्ला घरका नजिक बस्नुहुँदैन । ☐
- शीतलहर भएमा आगो ताप्ने, बाक्ला लुगा लगाउने र ताता खानेकुरा खाने गर्नुपर्छ । ☐
- तातो हावाको लहर चल्दा घरभित्र बसेर चिसा खानेकुरा खानुपर्छ । ☐
- चट्याङ पर्दा अग्ला रुख र भवनका नजिक बस्नु हुँदैन । ☐
- भूकम्प आएमा घरभित्र सुरक्षित बस्नुपर्छ । ☐
- डढेलो लाग्न नदिन गर्मी महिनामा आगाको सुरक्षित प्रयोग गर्नुपर्छ । ☐
- महामारीमा डाक्टरको सल्लाहअनुसार सुरक्षाका उपाय अपनाउनुपर्छ । ☐
- विषालु खानेकुरा सेवनबाट आफू र आफ्नो परिवारलाई बचाउनुपर्छ । ☐
- वातावरण प्रदूषण हुनबाट बचाउनु परिवारको मात्र कर्तव्य हो । ☐
- वन विनाश रोके बाढीपहिरो रोकिन्छ । ☐
- दुर्घटना हुनबाट बच्न सबै सचेत हुनुपर्छ । ☐
- चोरी हुन नदिन परिवार र समाजका सदस्य सचेत हुनुपर्छ । ☐

स्वमूल्याङ्कन

क) तपाईंको आफ्नो समुदायमा विभिन्न जातजातिका पर्वमा नृत्य प्रस्तुत गर्दा कुनकुन गीत गाइन्छ ? ती गीत गाएर आफ्नो साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

(ख) स्थानीय गीत तथा बाजाहरूको पहिचान,संरक्षण र संवर्धन गर्न हामीले के के गर्नुपर्छ ?

(ग) तपाईं कुन कुन स्थानीय बाजा बजाउन जान्नुहुन्छ ? कुनै एक बाजा बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(घ) एउटा बाजा बजाएर एउटा स्थानीय गीत गाउनुहोस् ।

(ङ) अरूले बजाएको बाजाको ताल रभावमा नाच्नुहोस् ।

(च) विपत् जोखिमको अवस्थामा अपनाउनुपर्ने व्यक्तिगत, पारिवारिक एवम् सामाजिक सुरक्षाका एक एक उपाय बताउनुहोस् ।

मुल्याङ्नका आधार र श्रेणीहरू

यस सामग्रीमा तपाईंको सिकाइ उपलब्धिको मूल्याङ्कन निम्नानुसार गरिन्छ। तपाईंले प्रमाणपत्र पाउन न्यूनतम ३ अङ्क प्राप्त गर्नुपर्छ। सक्नुहुन्छ ? सक्नुहुन्न भने पुनः सामग्री पढेर अभ्यास गर्नुहोस्।

क्र.स.	मूल्याङ्कन आधार	श्रेणी
१.	**स्वास्थ्य र सुरक्षाप्रति सचेत भई स्वच्छ एवम् सन्तुलित भोजन, शारीरिक व्यायाम र योगाभ्यास गर्न** • स्वच्छ एवम् सन्तुलित भोजनको महत्व बताउन सकेमा, • स्वच्छ एवम् सन्तुलित भोजनको अभावमा हुने कुपोषण र यसका असर उल्लेख गरेमा, • शारीरिक व्यायाम र योगाभ्यास गर्न सकेमा, • दैनिक जीवनमा स्वच्छ एवम् सन्तुलित भोजनको उपयोग गर्ने र शारीरिक व्यायाम तथा योगाभ्यास गर्न सकेमा,	१ २ ३ ४
२.	**विभिन्न रोगको वर्गीकरण गर्न, रोकथामका उपाय र उपचार का सम्बन्ध व्यक्त गर्न,** • मानिसमा लाग्ने रोगहरूको सुची तयार पार्न सकेमा, • मानिसमा लाग्ने रोगहरूलाई सर्ने र नसर्नेका आधारमा वर्गीकरण गर्न सकेमा, • सर्ने र नसर्ने रोगबाट बच्ने उपाय उल्लेख गर्न सकेमा, • रोगको वर्गीकरण गर्न, रोकथामका उपाय र उपचारका सम्बन्ध व्यक्त गर्न सकेमा,	१ २ ३ ४
३.	विपत् जोखिम न्युनीकरण तथा व्यक्तिगत, पारिवारिक एवम् सामाजिक सुरक्षाका उपाय पहिचान गरी अवलम्बन गर्न, • विपत् जोखिमको अवस्थामा व्यक्तिगत, पारिवारिक एवम् सामाजिक सुरक्षाका उपाय व्यक्त गर्न सकेमा, • विपत् जोखिम न्युनीकरण तथा व्यक्तिगत, पारिवारिक एवम् सामाजिक सुरक्षाका उपाय पहिचान गरी अवलम्बन गर्न सके मा, • विपत् जोखिम न्युनीकरण तथा व्यक्तिगत, पारिवारिक एवम् सामाजिक सुरक्षाका उपाय पहिचान गरी साथीहरूलाई सिक(ाउन सकेमा,	१ २ ३ ४

तह

२

भाषा र सञ्चार

व्यावहारिक समस्या र समाधान

सामाजिक व्यवहार र मूल्यमान्यता

जीवन, जगत र प्रविधि

स्वस्थ जीवनशैली र सिर्जनशीलता

जीवन शिक्षा : शिक्षाको वैकल्पिक बाटो

अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षा समकक्षताको लागि
तयार गरिएको नमुना सिकाई सामग्री