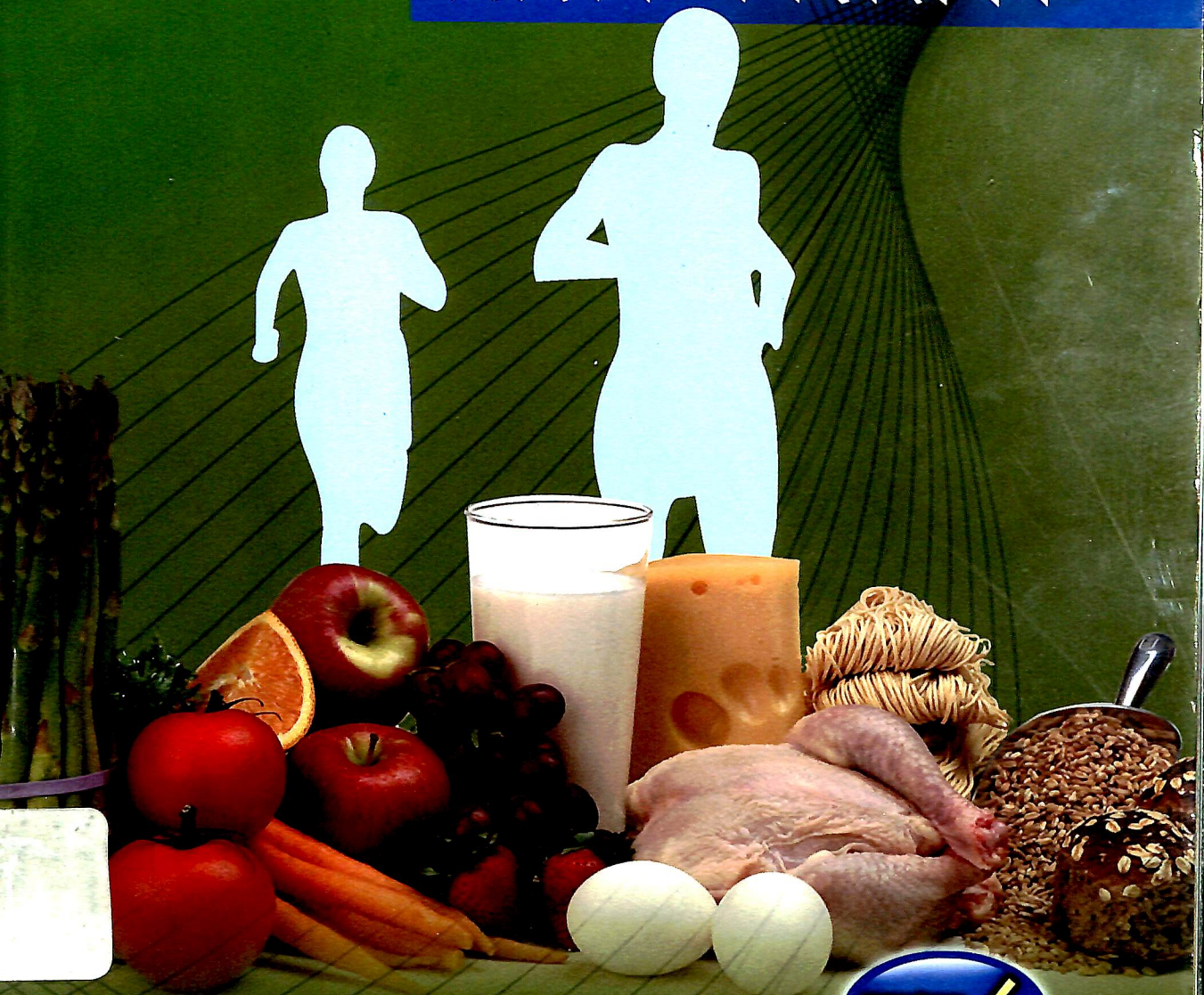
स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा

शिक्षक निर्देशिका



कक्षा ८

हाम्रो स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा

शिक्षक निर्देशिका

(कक्षा -८)

लेखक

हर्कप्रसाद श्रेष्ठ
डा. रामकृष्ण महर्जन
देवराज महर्जन

613
CDC-h
2067

प्रकाशक

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक
नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठीमी, भक्तपुर ।

सर्वाधिकार : पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

यस निर्देशिकासम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्रमा निहित रहेको छ । पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतिविना यसको पूरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइनेछैन ।

प्रमथ संस्करण : २०६१

पुनःमुद्रण : २०६७

5060

मुद्रक तथा वितरकः मकालु प्रकाशन गृह, डिल्लीबजार काठमाडौं, फोनः ०१-४४३५१४८

निर्देशिकासम्बन्धी पाठकहरूका कुनै पनि प्रकारका टिप्पणीहरू भएमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सम्पादन तथा प्रकाशन शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ । पाठकहरूबाट आउने टिप्पणीहरूलाई यो केन्द्र स्वागत गर्दछ ।

हाम्रो भनाई

राष्ट्रिय शिक्षा आयोग २०४९ र उच्चस्तरीय राष्ट्रिय शिक्षा आयोग. २०५५ को प्रतिवेदनको सिफारिसअनुसार विद्यालयस्तरका पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकमा समयसापेक्ष परिर्वतन गर्ने कार्य निरन्तर रूपमा हुँदै आएको छ । शिक्षाले विद्यार्थीको शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक विकासका साथै स्वस्थ जीवनपान गर्न ज्ञान, अभिवृत्ति र सीपको विकास गराई देशलाई आवश्यक हुने मानवीय स्रोत र साधनको विकास गरी प्रतिस्पर्धापूर्ण जीवनयापन गर्न सक्ने दक्ष, सुशील र कर्तव्यनिष्ठ नागरिक तयार गरी मानवीय साधनको उत्पादनका लागि पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकलाई समयानुकूल बनाई तिनको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्ने कार्यअनुरूप कक्षा ८ को हाम्रो स्वास्थ्य र शारीरिक विषयको शिक्षक निर्देशिका तयार गरिएको हो ।

स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा जीवनपयोगी सीप, दक्षता र व्यावहारिक शिक्षा हो । सैद्धान्तिक ज्ञानका आधारमा विद्यार्थीले सिकेका कुरा जबसम्म व्यवहार र दैनिक जीवनमा प्रयोग हुन सक्दैन तबसम्म उक्त शिक्षा सफल मानिँदैन । त्यसैले कक्षा अध्यापनमा स्वास्थ्य शिक्षासम्बन्धी सीप हासिल गराउन र शारीरिक शिक्षाको माध्यमद्वारा शारीरिक तन्दुरुस्ती राख्न अभिप्रेरित विभिन्न गर्ने प्रकारका क्रियाकलाप गराउनुपर्दछ । कक्षामा शिक्षकले विद्यार्थी केन्द्रित शिक्षण विधिद्वारा सिकाउने तथा सिकेको कुरा विद्यार्थीहरूको सक्रियताबाट नै छलफल, खोज र अध्ययनबाट गराउँदा बढी प्रभावकारी हुन्छ । शिक्षण सामग्रीले कक्षा शिक्षणलाई प्रभावकारी बनाउने हुँदा निर्देशिकामा सम्भावित शिक्षण सामग्रीहरूको तालिका दिइएको छ । शिक्षकको सानो प्रयास र परिश्रमबाट तयार हुने सामग्रीबाट पनि सिकाइमा सकारात्मक असर पर्ने भएकाले निर्देशन पुस्तिकामा शिक्षकको क्रियाशील भूमिकाको अपेक्षा गरिएको छ । यस निर्देशिकाले पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकमा दिइएका विषयवस्तुको अध्यापन र अभ्यास गराउँदा अपनाउनुपर्ने विधि र तरिका सम्वन्धमा सकेसम्म स्पष्ट पार्न खोजेको छ ।

यस निर्देशिकाको परिमार्जन शिवप्रसाद सत्याल, जगन्नाथ अवा, डा. ध्रुवलाल श्रेष्ठ, डा. रामकृष्ण महर्जन, डा. श्रीमती लीला प्रधान, हेमसिंह क्षेत्री, गीता कार्की, लक्ष्मी माली, दीनानाथ गौतम र आनन्द पौडेल रहेको समितिबाट भएको हो । यसको भाषासम्पादन लोकप्रकाश पण्डित, टाइप तथा लेआउट अनिल थापा र आवरण डिजाइन टार्जन राईबाट भएको हो ।

पाठ्यपुस्तकको सफल कार्यान्वयनका लागि शिक्षकहरूलाई सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले तयार पारिएको यस निर्देशिकामा अझै केही कमीकमजोरी रहेका होलान् । यसमा आवश्यक सुधार तथा परिष्कारका लागि यो केन्द्र विषयविज्ञ, शिक्षक, विद्यार्थी, शिक्षाप्रेमी तथा अभिभावकहरूको रचनात्मक सुझावको अपेक्षा गर्दछ ।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

सबै विद्यार्थीहरुका लागि समान अवसर

परिचय

विश्वका धेरै मुलुकहरूबाट के प्रमाणित भइसकेको छ भने विद्यालयमा छात्राहरूले छात्रहरूसरह नै राम्रो गर्दछन् । परम्परागत रूपमा छात्रहरूका लागि मात्र उपयुक्त ठानिएका विज्ञान र गणितजस्ता विषयमा पनि छात्राहरूले छात्रहरूसरह नै राम्रो गरेका छन् । तलका बुँदाहरूमा सबै विद्यार्थीहरूका लागि समान अवसर हरू सुनिश्चित गर्न कसरी मद्दत गर्न सकिन्छ भन्ने केही उपायहरूको उल्लेख गरिएको छ । यी उपायहरू विद्यालयका अन्य अल्पसङ्ख्यक समूहका विद्यार्थीका लागि पनि लागू गर्न सकिन्छ । अल्पसङ्ख्यक जातजाति समूहका विद्यार्थीहरू वा शारीरिक वा अन्य समस्या भएका विद्यार्थीहरूलाई विशेष शैक्षिक सहयोग प्रदान गर्नुपर्ने समूहका विद्यार्थीका रूपमा लिन सकिन्छ ।

१. कक्षाकोठाको सङ्गठन

- विद्यार्थीहरूले कक्षा क्रियाकलापमा सक्रिय रूपले भाग लिन सकून् भन्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस् । यसका लागि कक्षाकोठा त्यसैअनुसार मिलाइएको छछैन भन्ने कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुहोस् । छात्राहरूलाई सधैं कक्षाकोठाको पछाडि बेन्चमा बसाल्ने चलन बन्द गर्नुहोस् । सुरुसुरुमा बोल्न डराउने वा अप्ठ्यारो मान्ने छात्र वा छात्रालाई उनीहरूको नामै औंल्याएर हतोत्साहित नगर्नुहोस् ।

- कक्षाकोठामा एक पङ्क्तिमा छात्र मात्रै र अर्को पङ्क्तिमा छात्रा मात्रै बसाल्ने कुरा सधैं उपयुक्त हुँदैन । कक्षाकोठामा छात्रछात्रालाई सँगै समूहमा बसेर काम गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । यसका लागि समूहकार्य गर्दा दुवैलाई एकैसाथ काम गर्न लगाउनुहोस् ।

२. आत्मविश्वास बढाउनु

- विद्यार्थीहरूले केमा राम्रो गर्न सक्दछन् र कुन कुरामा आत्मविश्वासको कमी छ पत्ता लगाई उनीहरूको सबल पक्षको प्रशंसा गर्ने र दुर्बल पक्षमा सुधार ल्याउन कोसिस गर्नुपर्दछ । सामान्यत: छात्राहरू विद्यालय आउँदा हामी छात्रहरूसरह राम्रो गर्न सक्दैनौं भन्ने मनस्थितिमा हुन सक्दछन् जुन कुरा उनीहरूको मनवाट हटाउनु तपाईंको कर्तव्य हो ।
- छात्रछात्राहरूले केमा राम्रो गर्न सक्छन् र के गर्दा रमाउँछन् सो कुरालाई आधार मानी कक्षा क्रियाकलापलाई अगाडि बढाउनुहोस् । छात्रछात्राहरूमा नयाँ कुरा गर्न आत्मविश्वास जगाउनुहोस् ।
- गणित, विज्ञानजस्ता कठिन विषयहरूमा छात्राहरूलाई अतिरिक्त प्रोत्साहन दिनुहोस् ।

३. समवेत शिक्षण

- तपाईंको अध्यापन क्रियाकलापमा सबै विद्यार्थीहरू समान रूपले सहभागी भएका छन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् र सबैले कक्षा क्रियाकलापमा भाग लिने समान अवसर पाएका छन् भन्ने कुरा पनि निश्चित गर्नुहोस्। तपाईंले सोधेका प्रश्नको जवाफ दिइरहने केही आत्मविश्वासी विद्यार्थीहरूलाई मात्र ध्यान नदिनुहोस्।

- राम्रा विद्यार्थीलाई कक्षाका अरू कम जान्ने विद्यार्थीलाई मद्दत गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि राम्रा छात्राहरूले पाठ बुझ्न कठिनाइ भएका छात्रहरूलाई सिकाउन सक्छन्। यसले विद्यार्थीमा हामी सबैले सफलता प्राप्त गर्न सक्छौं र छात्राले छात्रलाई तथा छात्रले छात्रालाई मद्दत गर्न सक्छन् भन्ने भावनाको विकास हुन्छ।

४. विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस्

- पाठगत क्रियाकलापमा राम्रो योगदान दिने विद्यार्थीलाई सधैं प्रोत्साहित गर्नुहोस्। छात्रहरूभन्दा कम जान्दछौं भन्ने छात्राहरूका लागि त यस्तो प्रशंसा र प्रोत्साहनको महत्त्व झन् बढी हुन्छ।

- विद्यार्थीले गल्ती गरेमा आलोचना नगरी अर्को विद्यार्थीले सही उत्तर दिन सक्छ कि भनी निश्चित गर्नुहोस्। तपाईंले भनेको कुरा पूरै कक्षालाई पुनः दोहोऱ्याउनुपर्ने वा अझ बढी थप व्याख्या गर्नुपर्ने हुनसक्छ, यसमा ध्यान दिनुहोस्।

५. पाठ्यपुस्तकको सिर्जनात्मक प्रयोग

- विद्यार्थीहरूले आफ्नो भविष्य, स्वीकार्य व्यवहार र जीवनमा खेल्नुपर्ने उपयुक्त भूमिकाका बारेमा विचार गर्ने तौरतरिकालाई प्रभावित गर्न तपाईंले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने सक्नुहुन्छ। विद्यार्थीको समाज र उनीहरूको जीवन अनुकूल हुने गरी पाठ्यपुस्तकको उच्चतम रूपमा प्रयोग गर्न तपाईंले आफ्नो तर्फबाट अतिरिक्त वा वैकल्पिक उदाहरणहरू थपेर अध्यापन गर्नुपर्ने हुन्छ। विद्यार्थीको समुदाय र आफ्नै अनुभवहरूसँग तुलना हुनसक्ने उदाहरण, अभ्यास, कथा वा परिच्छेदहरूमा भएका समानता र भिन्नताहरूका बारेमा व्याख्या गरिदिनुहोस्। भिन्नता र विमतिलाई सकारात्मक रूपमा बुझ्न, आदर गर्न र तिनको प्रशंसा गर्न विद्यार्थीलाई सघाउनुहोस्।

- विद्यार्थीहरूलाई उदाहरण दिँदा महिला तथा पुरुषहरूले हासिल गर्न सक्ने सकारात्मक उदाहरण दिनुहोस्। यस्ता उदाहरणहरूले छात्राहरूलाई विद्यालयमा सफलता हासिल गर्ने चाहना राख्न प्रोत्साहित गर्दछन्।

- छात्र तथा छात्राहरू, महिला तथा पुरुषहरू र विभिन्न व्यक्तिहरूका समूहका आआफ्ना सीप र क्षमता हुन्छन् । उनीहरूले आफ्नो समुदाय र देशलाई यथोचित योगदान पुऱ्याउन सक्छन् भन्ने कुरा स्वीकार्न आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- छात्रहरूलाई जस्तै छात्राहरूलाई पनि अनुकूल हुने कैयौं पेसाहरू छन् भनी स्वीकार्न छात्राहरूलाई प्रेरित गर्नुहोस् । महिला वा पुरुष जे भए तापनि डाक्टर बन्न विज्ञान पढ्नुपर्दछ र बैङ्कमा काम गर्न गणित अध्ययन गर्नुपर्दछ अर्थात् वैज्ञानिक र गणितज्ञहरू महिला वा पुरुष दुवै हुन सक्दछन् भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।

६. यौवनावस्थाका विद्यार्थीलाई कसरी व्यवहार गर्ने

- शिक्षकको रूपमा तपाईंको भूमिका विद्यार्थीहरूलाई जिम्मेवार, विचारवान् र परिपक्व रूपमा रूपान्तर गर्ने काममा मद्दत पुऱ्याउनु हो ।

- विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको उमेर बढेको अनुभव गर्ने कतिपय समस्याहरूको समाधानमा तपाईंले मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ । यौवनावस्थामा प्रवेश गर्दा छात्र तथा छात्रा दुवैमा उल्लेखनीय शारीरिक परिवर्तन हुन्छ । यस्तो परिवर्तनले कक्षामा हुने उनीहरूको व्यवहार र धारणामा प्रभाव पार्दछ भन्ने कुरा तपाईंले राम्ररी बुझी व्यवहार गर्नुपर्दछ ।

- छात्रछात्राहरूमा यौवन अवस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तन र परस्परमा बढ्न जाने बढ्दो सचेतताका बारेमा उनीहरूलाई मद्दत गर्न तपाईंले कक्षामा आपसी सद्भाव र आदरलाई प्रोत्साहित गर्ने खालका उदाहरणहरू तथा सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसरी यौवनावस्थासँग गाँसिएका शारीरिक तथा संवेगात्मक परिवर्तनहरूलाई आत्मसात् गर्ने काममा छात्र तथा छात्राहरूलाई मद्दत गर्न तपाईंले कुनै अवसर पनि गुमाउनुहुँदैन ।

- छात्राहरूलाई अन्य पुरुषहरूले दुर्व्यवहार गर्न सक्दछन् । कहिलेकाहीं यो नै छात्राहरूले विद्यालय जान देखाउने अनिच्छाको कारण बन्न सक्दछ । दुर्व्यवहार जानीबुझी नगरिएको पनि हुन सक्छ । यस्तो विषयमा पनि शिक्षकको सचेतता आवश्यक पर्दछ ।

निर्माणात्मक मूल्याङ्कन

१. निर्माणात्मक मूल्याङ्कन सिकाइप्रक्रियाकै एउटा अङ्ग हो । यसलाई कक्षाक्रियाकलापकै एउटा भागका रूपमा लिनुपर्दछ ।

२. निर्माणात्मक मूल्याङ्कनलाई प्रत्येक विद्यार्थीले के कुरा सिकेका छन्, त्यो पत्ता लगाउने किसिमले तयार पारिएको छ । यसलाई सिकाइ चलिरहेकै अवस्थामा सिकाइ सकिनेबित्तिकै प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

३ मूल्याङ्कनको परिणामको रूपमा सिकाइको अर्को चरणमा के गर्ने भन्ने बारेमा निर्णय गर्नुपर्दछ । शिक्षकशिक्षिकाको अर्को कार्य सिकाइका लागि तयार हुने अथवा पढाइरहेकै शीर्षकमा केही सहयोग आवश्यक पर्ने हो, त्यो कुरा पनि बुझ्न आवश्यक छ ।

४. निर्माणात्मक मूल्याङ्कनका धेरै रूप छन्, त्यसमध्ये केही रूपहरू यी हुन् :

- विद्यार्थीका क्रियाकलापको निरीक्षण
- विद्यार्थीको अभिव्यक्ति सुनाइ
- विद्यार्थीहरूसँग व्यक्तिगत र सामूहिक छलफल
- विद्यार्थीसँगको लिखित परीक्षा
- कक्षा हाजिरी-जवाफ कार्यक्रम
- कक्षाकार्यका रूपमा प्रश्नोत्तर
- विद्यार्थीले कक्षामा गरेका कार्यको परीक्षण
- विद्यार्थीको पाठ्यवस्तु (Course) को निरन्तर अवलोकन

५. निर्माणात्मक मूल्याङ्कनमा प्रत्येक विद्यार्थीको अभिलेख राख्ने कुरा ज्यादै महत्वपूर्ण छ । अभिलेखमा विद्या के सिकिरहेका छन् र परीक्षाका अन्य क्रियाकलापमा कति अङ्क प्राप्त गरिरहेका छन् भन्ने कुरा पनि समावेश गर्न सकिन्छ । यो अभिलेख तपाईंको प्रयोगका लागि हो यसबाट हरेक विद्यार्थीको प्रगतिको रेखाङ्कन गर्न र विद्यार्थीलाई उनीहरूको सिकाइमा राम्रो सहयोग गर्न सकिन्छ ।

६. यस शिक्षक निर्देशिकाले निर्माणात्मक मूल्याङ्कनका लागि व्याख्या गर्ने अवसर प्रदान गरेको छ । यसलाई तपाईंले कक्षाकार्यको रूपमा प्रयोग गर्नुहुनेछ ।

शिक्षक निर्देशिका प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१. शिक्षक निर्देशिकाको बायाँतर्फ पाठ्यपुस्तकमा उल्लेख गरिएका विषयवस्तु, क्रियाकलाप र तपाईंको समुदायमा भन्ने कुरा छोटकरीमा र दायाँतर्फ विषयवस्तु कसरी शिक्षण गर्ने, क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न कुनकुन विधि अपनाउने, तपाईंको समुदाय र मुख्य अवधारणाको प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने उल्लेख गरिएको छ । शिक्षक निर्देशिकाको प्रयोग गर्दा पाठ्यपुस्तकको आवश्यकता नपर्न पनि सक्छ ।

२. पाठ्यपुस्तकमा दिइएका विषयवस्तु विद्यार्थी स्वयम्ले पनि पढेर बुझ्न सक्छन् । त्यसैले तपाईंले व्याख्या नगरी तिनीहरूलाई केही समय मनमनै विषयवस्तु पढ्न दिनुहोस् र त्यसपछि क्रियाकलापमा संलग्न गराउनुहोस् । क्रियाकलापमा दिइएका सबै प्रश्नहरू गराउनु आवश्यक छ । क्रियाकलापलाई विद्यार्थीहरूका लागि आनन्ददायी र खास किसिमको सीपप्रति उत्प्रेरित बनाउनुहोस् ।

३. शिक्षक निर्देशिका प्रत्येक एकाइको अन्त्यमा दिइएको सारांशमाथि कक्षामा छलफल गराई निष्कर्ष तथा उपलब्धि भन्न लगाउनुहोस् ।

विषयसूची

एकाइ	शीर्षक	पृष्ठ
	खण्ड (क) स्वास्थ्य शिक्षा	
एकाइ एक	मानव शरीर	१-५
एकाइ दुई	पोषण	६-८
एकाइ तीन	वातावरणीय स्वास्थ्य	९-१२
एकाइ चार	रोगहरू	१३-१६
एकाइ पाँच	सुरक्षा तथा प्राथमिक उपचार	१७-२१
एकाइ छ	व्यक्तिगत स्वास्थ्य	२२-२६
एकाइ सात	पारिवारिक स्वास्थ्य	२७-३१
एकाइ आठ	लागूपदार्थ र धूमपान	३२-३७
एकाइ नौ	सामुदायिक स्वास्थ्य	३८-४२
	खण्ड (ख) शारीरिक शिक्षा	
एकाइ दस	कसरत	४३-४७
एकाइ एघार	खेल	४८-८५
एकाइ बाह्र	एथ्लेटिक्स	८६-९७
एकाइ तेह्र	शारीरिक व्यायाम र कवाज	९८-९९

एकाइ १ : मानव शरीर प्रणाली

पाठ्यभार : ४ घन्टी

पाठ : मानव शरीर

विषयवस्तु

यस पाठअन्तर्गत मानव शरीरको परिचय र रक्त सञ्चार प्रणाली, ग्रन्थि प्रणाली, मूत्र प्रणाली, प्रजजन प्रणाली तथा स्नायु प्रणालीको परिचय, बनावट र कार्य समावेश गरिएको छ ।

विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :

(१) मानव शरीरको परिचय छोटकरीमा बयान गर्न ।

(२) मुटुको विभिन्न भागहरूको चित्रसहित रक्त सञ्चार प्रणालीमा भाग लिने अङ्गहरूको बनावट र कार्य तथा रक्त सञ्चार प्रक्रियाबारे उल्लेख गर्न ।

(३) प्रजनन प्रणालीअन्तर्गत पुरुष र स्त्री जनेन्द्रियहरूको नामाङ्कनसहित सफा चित्र बनाउन र प्रमुख अङ्गहरूको बनोट र कार्यका साथै सन्तान उत्पादन प्रक्रिया र स्वास्थ्यसम्बन्धी छोटो बयान गर्न ।

(४) ग्रन्थि प्रणालीका प्रकार र विभिन्न नलीबिहीन ग्रन्थिहरू देखाई चित्र र बनोट तथा तिनीहरूको कार्य बताउन ।

(५) मूत्र प्रणालीका अङ्गहरू देखाई चित्र कोर्न र बनोट तथा कामसहित मूत्र निष्कासन प्रक्रियाबारे उल्लेख गर्न ।

(६) विभिन्न भागहरू देखाई न्युरोन र मस्तिष्कको चित्र कोर्न र केन्द्रीय परिधिस्थ तथा स्वचालित स्नायु प्रणालीका बनावट र कार्य बताउन ।

(७) उपर्युक्त प्रणालीहरूलाई स्वस्थ राख्ने उपायहरू बताउन ।

शैक्षिक सामग्री

- मानव शरीरको प्रणाली दर्शाउने एल्बम चित्र
- रक्त सञ्चार प्रणाली, ग्रन्थि प्रणाली, मूत्र प्रणाली, प्रजनन प्रणाली, स्नायु प्रणालीको चार्ट, मोडेलहरू सम्भव भए भिडियो, प्रोजेक्टर, फिल्म, सिडी आदि ।
- रङ्गीन चक

शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

यसअन्तर्गत शिक्षकले विद्यार्थीहरूको स्तर र अवस्थाअनुसार आफूलाई उपयुक्त लाग्ने शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

अपनाउन सकिन्छ । शिक्षण विधि तथा सिकाइ क्रियाकलापहरू थरीथरीका छन् । तीमध्ये यस एकाइमा मानव शरीर पाठका लागि प्रश्नोत्तर, चित्र लेखन तथा नामाङ्कन अभ्यास, सम्भव भए फोटो तथा भिडियोबाट विभिन्न प्रणालीहरूको प्रदर्शनी आदिलाई निम्नानुसार क्रियाकलापद्वारा प्रयोग गर्न सकिन्छ :

(क) मानव शरीर

- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो नजिकका साथीको शरीरबारे अवलोकन गराउने ।
- खासखास कामसम्बन्धी प्रश्नहरू राखेर शिक्षकले कुन प्रणालीसँग सम्बन्धित छ भनेर २-३ जनालाई सोध्ने ।
- बाँकी अध्ययन गर्नुपर्ने प्रणालीहरूको नाम शिक्षक आफैले लेख्ने ।
- सबै प्रणालीहरू एकै ठाउँमा भएको एल्बम पल्टाएर प्रत्येकको छोटो परिचय शिक्षकले दिने ।
- प्रत्येक प्रणालीको नाम सम्झन सक्ने बनाउन, सबै प्रणालीको अगाडिको नामको पहिलो अक्षर झिकेर एउटा रमाइलो शब्द बनाउन प्रयत्न गराउने ।

  उदाहरणका लागि (मारमामूली अग्रप्रश्वास)

(ख) रक्त सञ्चार प्रणाली

- रक्त सञ्चार प्रणालीको चार्ट देखाई अङ्गहरूको नाम चिन्न र भन्न लगाउने ।
- मुटुको चित्र कोर्न र विभिन्न भागहरूको नाम लेख्ने अभ्यासको शिक्षकले प्रोत्साहन गर्ने ।
- चित्र, चार्ट वा भिडियो फिल्ममार्फत् रक्तसञ्चारका मुख्य अङ्गहरूको बनावट र कार्य बताउने ।
- रक्त सञ्चार प्रक्रियालाई खासखास अङ्ग देखाइएको सरल चित्रको मद्दतले विद्यार्थीलाई बयान गर्न लगाउने, आवश्यक ठाउँमा सहयोग गर्ने ।
- रक्तदानसम्बन्धी पर्चा, पोस्टर छन् भने विद्यार्थीहरूलाई बाँड्ने र त्यससँग सम्बन्धित अन्तर्क्रिया गर्ने ।
- रक्त सञ्चार प्रणालीलाई स्वस्थ राख्ने उपायहरू लेखिएको चार्ट प्रदर्शन गर्ने ।

(ग) प्रजनन प्रणाली

- चार्टको सहयोगबाट प्रजनन प्रणालीसम्बन्धी छोटो परिचय दिने ।
- पुरुष र स्त्री दुवै जननेन्द्रियका चित्रहरू छुट्टाछुट्टै बनाउन लगाई प्रमुख अङ्गहरू उल्लेख गर्न लगाउने ।

- प्रजनन अङ्गहरूको बनोट र काम बताई सन्तान उत्पादन प्रक्रियाबारे अरू प्राणी तथा बिरुवाको उदाहरण दिंदै प्रश्नोत्तरसहित शिक्षकले विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्ने ।
- प्रजननसम्बन्धी स्वास्थ्यका कुराहरू शिक्षकले बताउने ।

(घ) ग्रन्थि प्रणाली

- शिक्षकले ग्रन्थिका किसिम चार्टद्वारा प्रस्तुत गर्ने ।
- नलिबिहीन ग्रन्थिहरू देखाइएको चित्र देखाई नामाङ्कन गर्न लगाउने ।
- प्रत्येक ग्रन्थिको बनावट र काम बताई स्वस्थ बनाउने उपायहरू उल्लेख गर्ने ।

(घ) मूत्र प्रणाली

- मूत्र प्रणालीको परिचय दिई शिक्षकले मूत्र प्रणालीको चित्र र भाग लिने अङ्गहरू छुट्टाछुट्टै देखाउने ।
- विद्यार्थीहरूलाई चित्रको अभ्यास र सही अङ्गको नामाङ्कन गर्न लगाउने ।
- विद्यार्थीहरूलाई मूत्र प्रणालीका अङ्गहरूसम्बन्धी निम्न प्रश्नहरू सोधी जवाफ दिन लगाउने :
  - मृगौला कस्तो आकारको हुन्छ ?
  - पिसाब कहाँ बन्छ ?
  - मूत्र थैलीको काम के हो ?
  - मूत्रबाहक नलीले कुनकुनलाई जोडेको हुन्छ ?
- मूत्र बन्ने र निष्कासन हुने प्रक्रियासम्बन्धी शिक्षकले बताइदिने ।
- मूत्र निष्कासन कार्य राम्रो बनाउने उपाय शिक्षकले भन्ने ।

(ङ) स्नायु प्रणाली

- चित्रको सहायताबाट रक्त सञ्चार प्रणालीसँग सम्बन्ध देखाउँदै न्युरोनसहितको चित्र अभ्यास हुने गरी प्रणालीको परिचय गराउने ।
- स्नायु प्रणालीका मुख्य तीन भागहरूको नाम र छोटो परिचय शिक्षक आफैले प्रस्तुत गर्ने ।
- केन्द्रीय स्नायु प्रणालीअन्तर्गत मस्तिष्कका विभिन्न भागहरू उल्लेख हुने गरी चित्रको अभ्यास गराउने । साथै मस्तिष्क र सुषुम्नाको बनावट र कार्यबारे उल्लेख गर्ने ।
- परिधिस्थ प्रणाली र स्वचालित प्रणालीबारे विद्यार्थीहरूसँग छोटो छलफल गरी आवश्यक थप कुराहरू मात्र शिक्षकले बताइदिने ।

- स्नायु प्रणालीको स्वस्थताबारे छलफल गर्न उनीहरूको वरिपरिको वातावरण प्रकृति, जीवनशैली आदि बारे छोटा प्रश्नहरू शिक्षकले विद्यार्थीहरूसामु राख्ने र उनीहरूको जवाफको आधारमा मिलाएर स्वस्थ हुने उपयुक्त उपायहरूको बुँदा टिपाइदिने ।

मूल्याङ्कन

शिक्षणसिकाइ प्रक्रियामा विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कन अत्यावश्यक हुने हुनाले शिक्षकले मूल्याङ्कनका विविध उपायहरू अपनाउनुपर्ने हुन्छ । मानव शरीरअन्तर्गत मूल्याङ्कनका लागि यहाँ केही नमुना प्रश्नहरू तथा कार्यहरू दिइएको छ ।

(१) मानव सञ्चार प्रणाली भनेको के हो ?

(२) रक्त सञ्चार प्रणाली भनेको के हो ?

(३) मुटुका विभिन्न भागहरूमध्ये कुनै पाँचओटाको नाम भन ।

(४) रक्त नली कति प्रकारका छन् ? नाम भन ।

(५) रगतले गर्ने कुनै तीनओटा कामहरू भन ।

(६) स्त्री प्रजनन प्रणालीका मुख्य अङ्गहरू कुनुकुन हुन् ?

(७) स्त्रीहरूमा रजस्वला कसरी हुन्छ ।

(८) अण्डकोष र अण्डासयले के काम गर्दछ ?

(९) सन्तान उत्पादन प्रक्रियाबारे छोटकरीमा भन ।

(१०) नलियुक्त ग्रन्थि र नलिबिहीन ग्रन्थिबीच कुनै दुईदुईओटा फरक देखाउनुहोस् ।

(११) पिट्युटरी ग्रन्थिलाई किन मुख्य ग्रन्थि भनिन्छ ?

(१२) एडिनल ग्रन्थिबाट उत्पादन हुने हर्मोनको कमी भएमा देखा पर्ने कुनै दुई समस्याहरू भन ।

(१३) मानव शरीरको तयार गरिएको आकृति चित्रमा विभिन्न ग्रन्थिहरूको नाम उल्लिखित आकार चित्र थाइराइड घाँटीमा, एडिनल मृगौला र पिठ्युमा, टाउकोमा पेष्ट गर्न लगाउने काम दिने ।

(१४) मूत्र प्रणालीका मुख्य अङ्गहरू जस्तै; मृगौला, मूत्रबाहक नली, मूलथैली, मूत्रमर्ली, आदिको मोडेल बनाइएकोलाई ठीकसँग जोड्न लगाउने ।

(१५) मूत्र निष्कासन प्रक्रियाबारे छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(१६) न्युरोनको चित्रसहित विभिन्न भागहरूको नाम लेख ।

(१७) मेनिन्जस भनेको के हो ?

(१८) रिफ्लेक्स आयक्सन भन्नाले के बुझिन्छ ?

(१९) स्वचालित स्नायुप्रणालीअन्तर्गत सिम्पाथेटिक र पारासिम्पाथेटिम स्नायुप्रणालीको सम्वन्धलाई उदाहरण दिई वर्णन गर ।

नोट; पाठ्यपुस्तकका अभ्यासहरू पनि गराउने ।

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- मानव शरीर पाठका लागि छुट्याइएको अनुमानित घन्टी नपुग हुन सक्छ ।
- शिक्षण विधिलाई सकेसम्म उत्साहपूर्ण, सहभागिमूलक र विद्यार्थीहरूको व्यवहारमा केही परिवर्तन ल्याउनमा जोड दिनुपर्दछ ।
- प्रोजेक्ट वर्कमा विद्यार्थीहरूलाई सकारात्मक प्रेरणा र सल्लाहसुझाव दिइरहनु पर्दछ ।

एकाइ २ : पोषण

पाठ्यभार : ३ घन्टी

पाठ : कुपोषण

विषयवस्तु

यस पाठमा विषयवस्तुको रूपमा कुपोषणको परिचय, कुपोषणवाट लाग्ने रोगहरू जस्तै; सुकेनास, रुन्चे, गलगाँड, रक्तअल्पता, रतन्धो, स्कर्मी, रिकेटसको परिचय र स्थानीय तहमा उपलब्ध खानाबाट सन्तुलित भोजन छनोट गर्ने तरिका समावेश गरिएको छ ।

विशिष्ट उद्देश्य

माथि उल्लिखित विषयवस्तुहरूको अध्ययन पूरा गरिसकेपछि विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :

(१) कुपोषणको परिचय दिई कुपोषणले हुने रोगहरू वर्णन गर्न ।

(२) स्थानीय तहमा उपलब्ध खाद्यपदार्थबाट सन्तुलित भोजनको निमित्त आवश्यक खाद्य पदार्थको सूची बनाउन ।

शैक्षिक सामग्री

निर्धारित उद्देश्यहरू पूरा गर्ने कार्यमा शैक्षिक सामग्रीले पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने हुनाले निम्न शैक्षिक सामग्रीहरू बढी उपयोगी सिद्ध हुन सक्छन् :

(१) कुपोषणबारे विभिन्न चार्ट, तस्विर, चित्र, पम्प्लेट

(२) कुपोषणबारे टेबल, क्लिप चार्ट

(३) स्थानीय रूपमा उपलब्ध पोषणका स्रोतहरू

(४) पोषणसम्बन्धी स्लाइडस, डकुमेन्टरी फिल्म, भिडियो, कटिङ् चित्रहरू, पत्रपत्रिका, सन्दर्भ पुस्तकहरू, सूचनामूलक विज्ञापनहरू आदि ।

शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

विद्यार्थीहरूलाई शिक्षण गर्दा विषयवस्तु, भौतिक सुविधा, विद्यार्थीहरूको तह आदिलाई ध्यानमा राखी शिक्षण विधिहरू प्रयोग गर्नु अत्यावश्यक मानिन्छ । यस पाठका विषयहरूको प्रकृतिको आधारमा निम्न क्रियाकलापहरू प्रभावकारी हुन सक्छन् ।

(१) **प्रश्नोत्तर विधिको प्रयोग**

- कुपोषणको परिचय गराउन कुपोषण भएका बच्चा र पोषण लागेका बच्चाको चित्र देखाई पालैपालो तुलनात्मक अध्ययन गराउने ।
- विद्यार्थीहरूबाट आएका जवाफहरूलाई कालोपाटीमा बुँदागत टिप्ने र शिक्षकले सो सम्बन्धमा स्पष्ट पार्ने ।

(२) **व्यक्तिगत र सामूहिक अध्ययन विधिको प्रयोग**

- व्यक्तिगत अध्ययन गराइसकेपछि कक्षा कोठामा ३/६ जनाको एक समूह बनाई चार्ट पेपरमा सूची तयार गर्न लगाउने । जस्तै; कुपोषणबाट लाग्ने रोगहरूको सूची, सुकेनास र रुन्चे, गलगाँड र रक्तअल्पता, रतन्धो, स्कर्भिर रिकेट्सको तुलनात्मक अध्ययनका लागि बेग्लाबेग्लै सूची । नमुनाका लागि एउटा सूची निम्नानुसार दिइएको छ :

सि.नं.	विवरण	सुकेनास	रुन्चे
१.	विशेष कारण		
	कमी आएमा लाग्ने रोग		
२.	अन्य कारण		
३.	कुनै दुई लक्षणहरू		
४.	रोगको नामको सार्थकता		
५.	बच्ने उपाय		

- तयार भएका सूचीहरूबारे छलफल गराउन प्रत्येक समूहबाट पालैपालो कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

३. **सहभागितामूलक छलफल विधि**

- यो विधिबाट स्थानीय तहमा उपलब्ध खानाबाट सन्तुलित भोजन छनोट गर्ने तरिकाबारे अध्ययन गराउँदा सुरुमा गोप्य रूपले कसले केके खान्छन् भन्ने प्रश्नको उत्तर विद्यार्थीहरूबाट माग्नुपर्छ ।
- उत्तरको आधारमा शक्ति, सुरक्षा र वृद्धि विकास गर्ने तीन समूहको खाना मिलाएर सन्तुलित भोजन बनाउनेबारे बताई छलफल गराउने ।
- विद्यार्थीहरूको घरमा भएका विभिन्न किसिमका खानेकुराहरूमध्ये कुनै दुईदुईओटा विद्यालयमा ल्याउनका लागि काम दिने र शिक्षकले उपलब्ध खानेकुरालाई एउटा चार्ट पेपरमा ठूलो अक्षरले लेखेका तीन वर्गका खानेकुराहरूको समूहबमोजिम छुट्टयाएर राखी प्रदर्शन गर्ने ।
- सम्भव भएमा सूचना पाटीमा वा आआफ्नो स्वास्थ्य कक्षामा लेभलिङ्सहित प्रदर्शन गरिराख्ने

मूल्याङ्कन

यस पाठमा विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कन निम्न तरिकाबाट गर्न सकिन्छ :

(क) प्रत्येक विषयवस्तु सुरु गर्नुअघि त्यससम्बन्धी मौखिक प्रश्नहरू गरेर ।

(ख) विषयवस्तु अध्यापनको क्रममा अवस्था हेरी विभिन्न प्रश्नहरू राखेर ।

(ग) अध्यापनको समापनतिर छलफल भइसकेका विषयवस्तु समेटी वस्तुगत प्रश्नहरू दिएर ।

(घ) उपलब्ध खाद्यपदार्थहरू एकै ठाउँमा राखी तीन जना विद्यार्थीलाई शिक्षकको निर्देशानुसार तीन समूहमध्ये कुनै एकएक समूहको खाना छुट्याउन लगाएर ।

(ङ) कुपोषणसम्बन्धी रोगहरूबारे कारण, लक्षण र रोकथामसम्बन्धी प्रश्नहरू दिई गृहकार्य गराएर ।

(च) कुपोषणबाट लाग्ने रोगहरूको चित्र प्रदर्शन गरी ती रोगहरूको नाम भन्न लगाएर ।

नोट: पोषणसम्बन्धी पाठलाई शिक्षण क्रियाकलापमा बढी प्रभावकारी बनाउन सकेसम्म शिक्षकले विद्यार्थीहरूको ज्ञान र धारणामा ठोस परिवर्तन ल्याउने उद्देश्यले व्यावहारिक सहभागितामूलक क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

एकाइ ३ : वातावरणीय स्वास्थ्य

पाठ्यभार : ८ घन्टी

पाठ : वातावरणीय स्वास्थ्य

विषयवस्तु

यस पाठअन्तर्गत स्वास्थ्य र वातावरणको सम्वन्ध, दूषित पानीबाट सर्ने रोगहरू र सर्ने तरिका, पानी शुद्ध गर्ने तरिका, खानेपानी तथा अन्नपानीको उचित प्रयोग, ठोस फोहोरमैला, दिसापिसावको उचित व्यवस्थापन नहुनाले फैलिने रोगहरू, चर्पीको प्रयोग, हावाको परिचय, दूषित हुनाका कारण र त्यसबाट फैलिने रोगहरूको सूची तथा बच्ने उपायहरू आदि समावेश गरिएको छ ।

विशिष्ट उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

(१) स्वास्थ्य र वातावरणको सम्बन्ध देखाउन ।

(२) दूषित पानीबाट सर्ने रोगहरूको सूची तयार गर्न ।

(३) दूषित पानीलाई शुद्ध पार्ने उपायहरू बताउन ।

(४) खानेपानी तथा अन्य पानीको उचित प्रयोग गर्नेबारे बताउन ।

(५) ठोस फोहोरमैला व्यवस्थापनका सिद्धान्त अपनाउन ।

(६) दिसापिसावबाट फैलिने, सर्ने रोगहरूको सूची तयार गर्न ।

(७) चर्पीको सही प्रयोगबारे बताउन ।

(८) हावाको साधारण परिचय दिई यसको आवश्यकता र महत्त्व बताउन ।

(९) हावा दूषित हुने कारणहरू बताउन ।

(१०) दूषित हावाबाट रोग फैलिने तरिका बताउन र रोगहरूको सूची तयार गर्न ।

(११) हावा दूषित हुन नदिने उपायहरू अपनाउन ।

(१२) कोलाहलको परिचय दिई त्यसबाट बच्ने उपायहरू अपनाउन ।

शैक्षिक सामग्री

चार्ट, तस्विर, पोस्टर, सम्भव भए स्लाइड, भिडियो फिल्म, ओभरहेड प्रोजेक्टर, ठोस फोहोर पदार्थहरूको नमुना, रङ्गीन चक, मार्कर वा स्केजपेन आदि ।

शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

वातावरणीय स्वास्थ्यअन्तर्गतका विविध विषयवस्तुहरूलाई अध्ययन गर्दा शिक्षकले आफ्नो शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापलाई प्रभावकारी बनाउन व्यवस्थापन, समूह छलफल, मस्तिष्क मन्थन, स्थलगत अवलोकन, अवलोकनको प्रतिवेदनको तयारी र प्रस्तुतीकरण, प्रश्नोत्तर, प्रोजेक्ट कार्य, सम्भव भए स्लाइड, फिल्म, ओभरहेड प्रोजेक्टर वा भिडियो प्रदर्शन, स्रोत व्यक्तिको प्रयोग आदि विधिलाई अपनाउन सकिन्छ । नमुनाका लागि यहाँ निम्न क्रियाकलापहरू उपयुक्त हुने ठानी दिइएको छ :

- शिक्षकले आफ्नो विद्यालयको वातावरणलाई उदाहरण दिंदै स्वास्थ्यमा पार्न सक्ने असरहरूबारे विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्ने ।
- स्वस्थ वातावरणको सम्बन्ध देखाइएको चार्ट प्रस्तुत गर्ने ।
- पानी दूषित हुने विविध कारणहरू झल्केको पोस्टर, चार्ट देखाई प्रश्नोत्तर र छलफलपछि प्रदूषित पानीबाट लाग्ने रोगहरूको सूची तयार गर्न लगाउने ।
- सम्भव भए कक्षामा नै दूषित पानी खाएर विरामी भएको दृश्य देखिने गरी नाटकीय विधि वा अभिनय विधि अपनाएर हेर्ने । जस्तै,

पात्र (क) : तिर्खाएको व्यक्ति

पात्र (ख) : 'क' को साथी

पात्र (ग) : खोलामा लुगा धोइरहेको अपरिचित व्यक्ति वा पौडिरहेको व्यक्ति

पात्र 'क' र 'ख' खोलाको नजिक खेलिरहेको अभिनय, एकै छिनमा पात्र 'क' ले तिर्खाएको कुरा मात्र 'ख' समक्ष राखेपछि खोलामा गएर खाएर आउने सल्लाह दिन्छ । खोलामा लुगा धोइरहेको देखे तापनि मात्र 'क' ले खोलाको पानी खान्छ, भोलिपल्टको दृश्य सन्चो नभएको विरामी भएको देखाउने । अर्थात् अर्को पटकको दृश्यमा सन्चो नभएको देखाउने ।

- अभिनय सकेको लगतै कसरी विरामी भयो भन्ने प्रश्न राख्ने ।
- पानी शुद्ध गर्ने तरिकाहरूबारे चार्ट तथा पोस्टरका साथै प्रदर्शन नै गरेर देखाउने ।
- प्रदर्शन तथा प्रयोगपछि विद्यार्थीहरूलाई सोवारे प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- खानेपानी तथा अन्य पानीको उचित प्रयोगसम्वन्धी सूची तयार गर्ने, गराउने ।
- ठोस फोहोरमैला व्यवस्थापन सिद्धान्तसम्बन्धी रङ्गीन चित्रसहित छलफल, नमुना सङ्कलन तथा प्रदर्शन गर्ने, गराउने ।

जस्तै; हरियो भाँडो कागज बाहेक कुहिने सबै

पहेंलो भाँडो कागज मात्रै

रातो भाँडो नकुहिने, प्लास्टिक, काँच, फलाम आदि ।

- सम्भव भए समय मिलाएर नजिकैको फोहोरमैला व्यवस्थापन स्थलमा स्थलगत भ्रमण गराएर प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- दिसापिसावको उचित व्यवस्थापन नहुनाले फैलिने रोगहरूको सूची तयार पार्ने र छलफल गरी बुझाउने ।
- चर्पीको उचित प्रयोगसम्बन्धी चित्र प्रस्तुत गरेर वा प्रदर्शन प्रयोग गरेर विद्यार्थीहरूलाई बताउने ।
- हावाको परिचय महत्त्वसहित चर्चा गरी दूषित हावाबारे रोग फैलिने तरिकाबारे चित्र, पोस्टर या सम्भव भए भिडियो फिल्म देखाउने ।
- हावा दूषित हुन नदिने उपायहरूबारे विद्यार्थीहरूसँग छलफल गरी कालोपाटीमा बुँदागत टिपिदिने । नपुग भए आवश्यकताअनुसार थपेर उपायहरू बताउने ।
- कोलाहलसम्बन्धी चित्र प्रस्तुत गर्ने । विद्यार्थीहरूसँग चित्रबारे छलफल गर्ने र बच्ने उपाय तथा रोकथामका उपायहरूको सूची तयार गर्न प्रेरणा दिने । आवश्यकता अनुसार शिक्षकले सच्चाइदिने ।

मूल्याङ्कन

मूल्याङ्कनका लागि केही नमुना प्रश्नहरू

(१) मानिसको स्वस्थ वातावरणको कुनकुन पक्षसँग सम्बन्ध छ ?

(२) प्रदूषित पानीबाट फैलिन सक्ने कुनै दुई रोगहरूको नाम भन्नुहोस् ?

(३) पानीको प्रदूषण कुनकुन दुई कारणले हुन सक्छ ?

(४) पानी पिउनयोग्य बनाउने विभिन्न तरिकाबारे एउटा सूची तयार गर्नुहोस् ?

(५) कक्षामा पानी शुद्ध गर्ने तरिकालाई प्रयोग गर्न लगाउने ।

(६) खानेपानीको उचित प्रयोग गर्नेबारे सूची तयार गर्न लगाउने ।

(७) ठोस फोहोरमैला व्यवस्थापन सिद्धान्तसम्बन्धी 3R को प्लेकार्ड समाउन दिई प्रत्येकलाई प्रक्रियाबारे भन्न लगाउने ।

(८) चर्पीको प्रयोगबारे विभिन्न प्रश्नहरू सोध्ने । जस्तै, दिसा गरिसकेपछि के गर्ने ? दिसा गर्नुअघि प्यानलाई के गर्नुपर्दछ ? आदि ।

(९) दूषित हावाका कारण फैलिने रोगहरू केके हुन् ?

(१०) दूषित हावा रोक्ने उपायहरू केके हुन् ? कुनै तीनओटा मात्र भन्नुहोस् ?

(११) कोलाहल भनेको के हो ?

(१२) कोलाहलको नियन्त्रण कसरी गर्न सकिन्छ ?

(१३ चर्पीको प्रयोग र कोलाहलसम्बन्धी आफ्नो छिमेक वरिपरि अवलोकन गरी प्रतिवेदन लेख्न लगाउने ।

नोटः *वातावरणीय स्वास्थ्यको अध्ययन गर्दा हरेक विषयवस्तुमा मिल्ने सम्म विद्यालय र यसको वरिपरिको वातावरणलाई उदाहरणको रूपमा प्रस्तुत गर्दा प्रभावकारी हुन्छ ।*

एकाइ ४ : रोगहरू

पाठ्यभार : ८ घन्टी

पाठ : रोगहरू

विषयवस्तु

यस पाठअन्तर्गत सरुवा रोग र यसबाट बच्ने उपायहरू, एड्स, भिरिङ्गी, सुजाक, आउँ, मेनिन्जाइटिस, मस्तिष्क ज्वरो (इन्सेफ्लाइटिस), कालाजार, हेपाटाइटिस-बीका केही सर्ने रोगहरूका कारण, सर्ने तरिका, लक्षण, बच्ने उपाय तथा रोकथाम र मधुमेह, दम, पत्थरी, अर्वुद, हृदयघात, उच्च रक्तचाप, कम रक्तचाप, छारेरोग जस्ता केही नसर्ने रोगहरूको परिचय, कारण, लक्षणहरू र त्यसबाट बच्ने उपाय तथा रोकथाम समावेश गरिएको छ ।

विशिष्ट उद्देश्य

माथि उल्लेख गरिएका विषयवस्तुहरूको अध्ययन गरिसकेपछि विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :

(१) निम्न सरुवा रोगहरूको परिचय, कारण, लक्षण र बच्ने उपायहरूबारे बताउन :

- एच. आई. भी. र एड्स
- भिरिङ्गी
- सुजाक
- मस्तिष्क ज्वरो
- कालाजार
- मेनिन्जाइटिस
- हेपाटाइटिस-बी
- आउँ

(२) निम्न नसर्ने रोगहरूको परिचय, कारण, लक्षण र बच्ने उपायहरू बताउन :

- मधुमेह
- दम
- पत्थरी
- अर्वुद (क्यान्सर)

- हृदयघात
- उच्च रक्तचाप
- कम रक्तचाप
- छारे रोग

शैक्षिक सामग्री

शिक्षणसिकाइलाई प्रभावकारी बनाउन शिक्षकले निम्न सामग्रीहरू सङ्कलन तथा तयार गर्न सकेमा धेरै राम्रो हुन्छ :

- विभिन्न प्रकारका छुट्टाछुट्टै सर्ने तथा नसर्ने रोगहरूको परिचय, कारण, लक्षण, बच्ने उपाय, उल्लिखित चार्टहरू, तस्बिर, चित्र
- रोगसम्बन्धी चित्र
- कटिङ चित्रहरू
- पम्पलेटहरू, सन्दर्भ पुस्तककहरू तथा पत्रपत्रिकाहरू
- सूचनामूलक पुस्तिका, भिडियो फिल्म, डकुमेन्टरी फिल्म स्लाइड्स, OHP (सम्भव भएमा)
- फ्लिप चार्ट, भित्ते पत्रिका
- निर्मलीकृत सुई

शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

सरुवा रोग र नसर्ने रोगहरूसम्बन्धी अध्यापन कार्यलाई प्रभावकारी बनाउन सम्बन्धित विषय शिक्षकले विविध शिक्षण विधिहरू छनोट गर्न सक्छन् ।

(क) शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई रोगको नाम भन्न लगाउने र उनीहरूले भनेका रोगहरूलाई शिक्षकले सर्ने र नसर्ने छुट्याई कालोपाटीमा लेख्ने र छुट्याउनुको कारण सोधी रोगको परिचय दिने ।

(ख) व्यक्तिगत तथा सामूहिक अध्ययन विधि

- सरुवा रोग तथा नसर्ने रोगहरूको परिचय, कारण, सर्ने तरिका वा माध्यम आदिका बारेमा अध्ययन गर्दा व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा पाठ्यपुस्तकको सहयोगमा वा अन्य सम्बन्धित पुस्तकको सहयोगमा अध्ययन गर्न लगाउने र टिपोट गर्न सहयोग गर्ने, गराउने ।

(ग) अभिनय विधिद्वारा शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप गर्ने - (डाक्टर, विरामी र अन्य व्यक्ति)

(घ) व्यक्तिगत र सामूहिक प्रतिवेदन लेखन विधि

यसअन्र्गत सर्ने तथा नसर्ने रोगहरूमध्ये कुनै एकको प्रतिवेदन सङ्क्षेपमा तयार गर्न लगाउने । तयार पारेको प्रतिवेदन कक्षामा सबैले सुन्न सकिने गरी पढाउन लगाउने र नबुझेका कुरामा शिक्षकले स्पष्ट पारिदिने ।

(ङ) **सहभागितामूलक छलफल विधि**

सबै विद्यार्थीहरूलाई उत्तिकै सक्रिय सहभागी बनाई छलफलमा भाग लिनका लागि यस विधिमा विषय शिक्षकले छलफल सञ्चालनमा सहयोगात्मक भूमिका निभाउनुपर्दछ ।

(च) **प्रदर्शन तथा व्याख्यात्मक विधि**

रोगका लक्षणहरू र सर्ने तरिकाबारे अध्ययन गर्दा चित्र, चार्ट, तस्बिर, पोस्टर आदि प्रदर्शन गरी व्याख्यात्मक विधि अपनाउन सकेमा अवधारणा प्रष्ट पार्न सकिन्छ ।

(छ) **समस्या समाधान विधि**

विद्यार्थीहरूलाई रोगसम्बन्धी ज्ञान, धारणा र अनुभवहरू हासिल गर्न लगाउनका लागि रोगको समस्याको सम्भावित रोकथाम तथा सुरक्षाका उपायहरू पहिचान गर्न लगाउने । शिक्षक सहयोगीको रूपमा रहने ।

(ज) **प्रश्न उत्तर विधि**

यस विधिबाट रोगका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई प्रश्नहरू सोध्ने र आएको उत्तरलाई सङ्क्षेपमा वर्णन गरी बुझाउने ।

अभ्यास, सम्भव भए फोटो तथा भिडियोबाट विभिन्न प्रणालीहरूको प्रदर्शनी आदिलाई निम्नानुसारका क्रियाकलाप प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

मूल्याङ्कन

मूल्याङ्कन गर्ने प्रविधिहरू

- कक्षामा निर्माणात्मक मूल्याङ्कन पद्धति अपनाई रोगसम्बन्धी कुरा विद्यार्थीहरूमाझ बुझ्ने ।
- सर्ने तथा नसर्ने दुवै खालका रोगहरूको शिक्षणमा प्रश्न उत्तर विधिको प्रयोग गरी लेखाजोखा गर्ने ।
- कक्षाकार्य र गृहकार्य दिएर रोगसम्बन्धी ज्ञान र धारणाको समीक्षा गर्ने ।
- पाठको अन्तमा एकाइ परीक्षा लिने प्रबन्ध गर्ने ।
- विषयगत तथा वस्तुगन प्रश्नहरू निर्माण गरी परीक्षणसमेत गर्ने ।

नोटः विषय शिक्षकले निम्न कुरामा पनि ध्यान दिए राम्रो हुन्छ :

(१) रोग अध्ययन गरेको बेलामा विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको विचार व्यक्त गर्न प्रोत्साहन गर्ने ।

(२) कक्षाका कोही विद्यार्थी विरामी भएको बेलामा लक्षणहरू र रोगका बारेमा प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउने । त्यसबारे कक्षामा छलफल गर्ने, गराउने ।

(३) सम्भव भएमा नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा लगेर विरामीको परीक्षण तथा औषधीउपचाबारे जानकारी गराउने ।

(४) आफ्नो नजिक वा चिनेजानेका स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्यसेविका भए एकपटक मात्र भए पनि निमन्त्रणा गरेर रोगसम्बन्धी र रोकथामबाट बच्ने उपायहरूबारे कक्षा लिन लगाउने ।

(५) सकेसम्म छलफल, प्रश्नोत्तर, समस्या समाधान आदि शिक्षण विधिलाई बढी जोड दिने ।

(६) रिभिजन पाठमा प्रायः वस्तुगत प्रश्नहरू दिई कक्षा कार्य गर्न लगाउने ताकी विद्यार्थीहरूले अगाडिको पाठ सम्झने मौका पाओस् ।

एकाइ ५ : सुरक्षा तथा प्राथमिक उपचार

पाठ्यभार : ४ घन्टी

पाठ : प्राथमिक उपचार

विषयवस्तु

दुर्घटना वा आपतविपतमा परेको घाइते व्यक्तिको अवस्था विग्रन नदिन घटनास्थलमा गरिने सहयोगलाई प्राथमिक उपचार भनिन्छ। दुर्घटनामा परेको व्यक्तिलाई विभिन्न तरिका अपनाएर बचाउनु, उसलाई कृत्रिम श्वासप्रश्वास दिएर होसमा ल्याउनु, उपचार गर्ने स्थान नपुऱ्याएसम्म आराम दिलाउनु र नजिकको स्वास्थ्य संस्थासम्म पुऱ्याउनु प्राथमिक उपचारको मुख्य उद्देश्य हो। कुनै काम गर्दा सकेसम्म उपयुक्त सुरक्षाका उपाय अपनाएमा सामान्य दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ। भवितव्य तथा होसियार नहुँदा हुन सक्ने दुर्घटनामध्ये मर्कनु, करेन्ट लाग्नु, पानीमा डुब्नु, सर्पले डस्नु र लेकलाग्नु आदिको सुरक्षा तथा बच्ने उपायहरू र घटना घटेमा प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ।

विशिष्ट उद्देश्य

(१) प्राथमिक उपचारको उद्देश्य भन्न।

(२) करेन्ट लाग्नु, पानीमा डुब्नु, लेकलाग्नुको सुरक्षा र प्राथमिक उपचार गर्न।

शैक्षिक सामग्री

दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरू लेखिएको चार्ट, दुर्घटनाको कटिङ् चित्र

शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

१. प्राथमिक उपचारको उद्देश्य, मर्कनुको सुरक्षा र प्राथमिक उपचार

१.१. समूह छलफल

(क) **शक्तिसञ्चय उत्प्रेरणा :** विद्यार्थीहरूलाई सम्भव भएमा गोलघेरा वा आआफ्नो सिटमा भए तापनि एकअर्काको हात माथि हात राख्न लगाउने र आँखा चिम्लन लगाउने। एक छेउबाट घडीको सुइको दिशाबाट सुरु गरी हल्का हातमा पञ्जाले दबाब गर्दै (एकपटक) आआफ्नो पालोमा कम्तीमा दुई चक्रमा गर्न लगाउने। आँखा खोली मनमा एकाग्रता र समूहमा सहयोग गर्नाले विकास (Team building) हुने कुरा बताइदिने।

(ख) तपाईहरूमध्ये कसैले हातखुट्टा मर्केको वा कुनै आकस्मिक दुर्घटना वा घटनामा प्राथमिक उपचार गरेको देख्नुभएको छ भनी खुला प्रश्न राख्ने। उत्तर सामान्यीकरण गरी थोरै समय मात्र लिने। त्यसपछि प्राथमिक उपचार भनेको के हो ? कक्षामा खुल्ला प्रश्न राख्ने २-४ जनालाई उनीहरूको इच्छाअनुसार हात उठाउन लगाउने र पालैसँग प्राथमिक उपचारको परिभाषा भन्न लगाउने। निष्कर्षमा प्राथमिक उपचारको परिचय स्पष्ट पारिदिने।

(ग) प्राथमिक उपचारको उद्देश्य सम्बन्धमा एकएक वेञ्चबाट एकएक बुँदा भन्न उत्प्रेरित गर्ने र विद्यार्थीले प्रस्तुत गरेका बुँदा बोर्ड वा चार्टपेपरमा टिपोट गर्ने।

(घ) विद्यार्थीहरूबाट टिपोट भएका बुँदाहरूमाथि छलफल गराई थपघट तथा संशोधन आवश्यक भए गर्ने ।

(ङ) प्राथमिक उपचारसम्बन्धी उद्देश्यका तालिका शिक्षकले (पहिले तयार पारिएको) प्रस्तुत गर्ने र विद्यार्थीले प्रस्तुत गरेको बुँदा र तालिकाको सम्बन्ध जोडी निष्कर्ष बताइदिने ।

(च) दुर्घटनाबाट बच्ने सुरक्षात्मक उपायहरू र प्राथमिक उपचारको आवश्यकता वा महत्त्वबारे एकदुई जना विद्यार्थीलाई उनीहरूको इच्छाअनुसार भन्न लगाउने । विद्यार्थीले प्रस्तुत गरेका कुरालाई शिक्षकले निष्कर्षसाथ स्पष्ट पारिदिने ।

१. (क) **समूह छलफल** (Group Discussion)

विद्यार्थीको बसाइको बेञ्चको लाइनअनुसार तीनओटा समूहमा विभाजन गर्ने । एक समूहलाई मर्कनु भनेको के हो ? शरीरका कुनकुन अङ्गहरू कसरी मर्कन्छन् ? बुँदागत रूपमा टिपोट गर्न लगाउने, दोस्रो समूहलाई मर्कनबाट बच्न कस्ता प्रकारका सावधानी अपनाउन सकिन्छ, बुँदागत टिपोट गर्न लगाउने । तेस्रो समूहलाई शरीरका कुनै अङ्ग मर्केमा त्यसको प्राथमिक उपचार कसरी गर्न सकिन्छ ? बुँदागत रूपमा टिपोट गरी प्रत्येक समूहबाट एकएक जनालाई प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

(ख) प्रस्तुतीकरणपछि छलफल गराई स्थानीय रूपमा उपलब्ध स्रोतसाधनलाई ध्यानमा राखी प्राथमिक उपचार गर्ने, गराउनुपर्ने कुरा स्पष्ट पारिदिने ।

मूल्याङ्कन

निम्न प्रश्नहरूका आधारमा पाठ्यविषयको मूल्याङ्कन गर्ने :

(१) प्राथमिक उपचार भनेको के हो ?

(२) प्राथमिक उपचारका उद्देश्यहरू केके छन् ?

(३) दुर्घटनाबाट बच्न सुरक्षा वा पूर्वसावधानीको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ, किन ?

(४) शरीरका अङ्गहरू कसरी मर्कन्छ ? मर्कनुबाट बच्न केके पूर्वसावधानी अपनाउन सकिन्छ ?

(५) मर्केको अङ्गको प्राथमिक उपचार कसरी गरिन्छ ?

२. **करेन्ट लाग्ने र पानीमा डुब्ने दुर्घटनाबाट बच्ने वा सुरक्षा, करेन्ट लागेको र पानीमा डुबेको प्राथमिक उपचार**

क्रियाकलाप

(क) **समूह छलफल** (Group Discussion)

(क) कक्षालाई १, २, ३, ४ गणना गर्न लगाउने । १, २, ३, ४ को चारओटा समूह गठन गर्ने । चारओटा समूहको नाम क्रमशः क, ख, ग र घ राख्ने । 'क' समूहलाई करेन्ट लाग्ने कारण र त्यसबाट सुरक्षा तथा बच्ने उपायहरू, समूह 'ख' लाई करेन्ट लागेको व्यक्तिको प्राथमिक

उपचार कसरी गर्न सकिन्छ, बुँदागत रूपमा छलफलबाट प्राप्त निष्कर्ष कार्ड बोर्ड पेपर वा कापीमा टिपोट गर्न लगाउने । 'ग' समूहलाई पानीमा डुब्ने दुर्घटना कसरी हुन्छ, पानीमा डुब्नबाट सुरक्षा तथा बच्ने उपायहरू र 'घ' समूहलाई पानीमा डुबी दुर्घटनामा परेको व्यक्तिको प्राथमिक उपचार कसरी गरिन्छ, छलफल गरी बुँदागत रूपमा टिपोट गर्न लगाउने ।

(ख) प्रत्येक समूहबाट एकएक जनालाई छलफलका बुँदाहरू प्रस्तुत गर्न लगाउने । छलफल गरिसकेपछि अन्त्यमा शिक्षकले निष्कर्ष बताइदिने ।

मूल्याङ्कन

निम्न प्रश्नका आधारमा शिक्षणको मूल्याङ्कन गर्ने :

(१) पानीमा डुब्ने दुर्घटना कसरी हुन्छ ?

(२) पानीमा डुब्ने दुर्घटनाको सुरक्षा तथा बच्ने उपायहरू केके छन् ?

(३) पानीमा डुबेको व्यक्तिको प्राथमिक उपचार कसरी गर्नुपर्छ ?

(४) करेन्ट लाग्ने दुर्घटना कसरी हुन्छ ?

(५) करेन्ट लाग्ने दुर्घटनाको सुरक्षा तथा बच्ने उपायहरू केके छन् ?

(६) करेन्ट लागेको व्यक्तिको प्राथमिक उपचार गर्ने विधि वा तरिका के हो ?

३. सर्पले डस्ने र लेक लाग्दा हुने दुर्घटनाको कारण, सुरक्षा तथा बच्ने उपायहरू, सर्पले डसेको र लेक ला... व्यक्तिको प्राथमिक उपचार

क्रियाकलाप

(क) मनपर्ने चित्र बनाउने उत्प्रेरक खेल

विद्यार्थीहरूलाई एकएक पेज कापीको पन्ना वा खाली कागज लिन लगाउने । दुई मिनेटको समय दिई आफूलाई मनपर्ने जनावर, पशुपक्षी, किटपतङ्गको चित्र कोर्न तथा पट्टयाउन लगाई कुनै खाली कार्टुनमा खसाल्न लगाउने । सबैले खसालिसकेपछि तलमाथि मिश्रण हुने गरी चलाउने । सबै विद्यार्थीलाई एकएकओटा झिक्न लगाउने । पालैपालो आफ्नो कागजमा कोरिएका चित्रअनुसारका विषयमा चारचारओटा गुण वा विशेषता बताउन लगाउने ।

(सिर्जनात्मक र विश्लेषणात्मक सीपको विकास हुने र समूहमा मिलेर काम गर्ने भावनाको विकास हुने)

(क) छलफल (Discussion)

(१) सर्पले डस्ने कारण, सर्पले डस्नबाट सुरक्षा तथा बच्ने उपायहरू र सर्पले डसेको व्यक्तिको प्राथमिक उपचार गर्ने तरिकाबारे मिल्ने साथीहरूको पाँचपाँच जनाको समूहमा १५/१५ मिनेट समय दिई समूहमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा टिपोट गर्न लगाउने । प्रत्येक समूहबाट एकएक जनालाई छलफलका बुँदा प्रस्तुत गर्न लगाउने । दोहोरिएका बुँदा प्रस्तुत गर्न नलगाउने । छुट भएका बुँदाहरू थप गरी शिक्षकले निष्कर्ष बताइदिने ।

मूल्याङ्कन

समूह कार्य र कक्षा छलफलमा शिक्षकले विद्यार्थीको सहभागिता र संलग्नताको अवलोकन गर्ने, निम्न प्रश्नको आधारमा नमुनाको रूपमा केही विद्यार्थीलाई सिकाइ मूल्याङ्कन गर्ने :

(१) सर्पले डस्ने र लेक लाग्ने कारण, बच्ने तथा सुरक्षाका उपायहरू केके छन् ?

(२) सर्पले डसेको व्यक्ति र लेक लागेको व्यक्तिको प्राथमिक उपचार गर्ने तरिका केके छन् ?

लेक लाग्नु

क्रियाकलाप

तिमीहरूले अन्दाजी कति उचाइका पहाडहरू चढेका छौ ? पहाडको टुप्पोमा वा पहाडको उकालो चढ्दा कुनै कठिनाइ परेको महसुस गरेका छौ ? भनी विद्यार्थीहरूलाई प्रश्न सोध्ने । विद्यार्थीहरूबाट उत्तर आएपछि लेक लाग्ने कारण, लेक लाग्नबाट बच्ने तरिकाहरूको छलफल गराई निष्कर्ष बताइदिने । लेक लागेको व्यक्तिलाई प्राथमिक उपचार कसरी गर्ने भन्ने सम्वन्धमा विद्यार्थीलाई नै प्रस्तुत र छलफल गर्न लगाउने ।

लेक लाग्ने कारण र अवस्थाहरू

(१) अग्ला पहाड र हिमालमा अक्सिजनको मात्रा कम हुनु ।

(२) अक्सिजनको अभावले गर्दा मानिसलाई सास फेर्न गाह्रो हुने, रिङ्गटा लाग्ने, वाकवाकी हुने, वान्ता आउने, टाउको दुख्ने, शरीर भारी हुने र मुर्छासमेत हुन सक्छ ।

- अक्सिजनको अभावले शरीरका कोष तथा तन्तुहरूले शक्ति निर्माण तथा उत्पादन गर्ने कार्यमा शिथिलता आउँछ ।

सुरक्षा तथा बच्ने उपायहरू

- विद्यार्थीलाई उपायहरू भन्न प्रेरित गर्ने । उनीहरूबाट प्राप्त बुँदा बोर्डमा टिपोट गरी छलफल गर्ने र शिक्षकले निष्कर्ष बताइदिने ।

- लेक लागेका व्यक्तिको प्राथमिक उपचार कसरी गर्ने भन्ने बारेमा एकएक जना विद्यार्थीलाई सोध्ने । प्राप्त उत्तर बुँदागत रूपमा बोर्डमा टिपोट गर्ने । छुट भएका बुँदाहरू भए शिक्षकले थप गरी निष्कर्ष बताइदिने ।

४. मर्केको, करेन्ट लागेको, सर्पले डसेको र लेक लागेका व्यक्तिको प्राथमिक उपचारको भूमिका निर्वाह

क्रियाकलाप

(क) कक्षामा विद्यार्थीहरूलाई समूह विभाजन गर्ने प्रक्रियाद्वारा (चित्र सङ्केत तरिका विद्यार्थी सङ्ख्याको आधारमा सानो टुक्रा कागजमा चार समूहका चित्रहरू जस्तै; गोल, त्रिभुज, वर्ग, चतुर्भुज बनाई पट्याई कुनै खाममा वा टोकरीमा राख्ने र एकएकओटा झिक्न लगाउने र मिल्दो चित्रअनुसारको

समूह बनाउने) चारओटा समूहमा विभाजन गर्ने ।

(२) एकएक समूहलाई एकएक उल्लिखित दुर्घटनाको प्राथमिक उपचार गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्न, संवाद र क्रियाकलाप तयार गर्न लगाउने ।

(३) भूमिका निर्वाहमा अधिकतम विद्यार्थीको सहभागिता गराउन प्रेरित गर्ने ।

(४) प्रत्येक समूहलाई प्रदर्शन गर्न समय निश्चित गरिदिने ।

(५) प्रदर्शनपछि कुनकुन समूहका राम्रा पक्षहरू केके थिए ? सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरू केके छन् ? आदि विषयमा छलफल गराउने । अन्त्यमा शिक्षकले आवश्यक भए थप सुझावसहित निष्कर्ष बताइदिने ।

मूल्याङ्कन

निम्न तालिका भर्न लगाई पाठको मूल्याङ्कन गर्ने

(१) क्रियाकलाप र सहभागिता अवलोकन गर्दा सन्तोषजनक पाइयो ?

(२) भूमिका निर्वाह विषयवस्तुपरक र जीवन्त भयोभएन ?

(३) सहभागितामा लैङ्गिक समानता वा सहभागिता भयोभएन ?

(४) क्रियाकलापप्रति विद्यार्थीको रुचि र उत्सुकता कस्तो थियो ?

(५) प्रदर्शनपछि विद्यार्थीहरूबाट प्रस्तुत प्रतिक्रिया छलफलप्रेरक तथा उत्साहप्रद भयो वा भएन ?

समूह कार्य तालिका

दुर्घटनाहरू	बच्ने उपाय (सुरक्षा)	प्राथमिक उपचार
(१) मर्कनु (२) करेन्ट लाग्नु (३) पानीमा डुब्नु (४) लेक लाग्नु		

एकाइ ६ : व्यक्तिगत स्वास्थ्य

पाठ्यभार : २ घन्टी

पाठ : (१) **युवा अवस्था सुरु हुँदा हुने शारीरिक परिवर्तनअनुसार शरीर स्वस्थ राख्ने उपायहरू**

(२) **लागूपदार्थ, मद्यपान र धूमपानको असर तथा त्यसबाट बच्ने उपायहरू**

विषयवस्तु

शरीर, छाला, आँखा, नाक, कान, मुख, दाँत, हातखुट्टा, लुगाफाटोका साथै खेलकुद, शारीरिक व्यायाम, निद्रा, आराम र पोषिलो खाना आदि व्यक्तिगत स्वास्थ्यअन्तर्गत पर्छन् । व्यक्तिगत स्वास्थ्यका निम्ति गरिने कार्य नियमित र निरन्तर गर्नुपर्ने कार्य हुन् । युवा अवस्थामा शारीरिक परिवर्तनअनुसार मानसिक तथा संवेगात्मक अवस्थामा पनि स्वाभाविक परिवर्तन हुने भएकाले यस परिवर्तनप्रति सचेत हुन र त्यसको उचित व्यवस्थापन गर्न सक्ने सीपको विकास गर्नु नै व्यक्तिगत स्वास्थ्य शिक्षाको प्रमुख उद्देश्य हो । शरीर स्वस्थ राख्न व्यक्तिगत स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुपर्छ । शरीरको हेरचाह गर्नु नै शरीरलाई स्वस्थ राख्ने उपायहरू हुन् । युवा अवस्थामा नयाँ कुरा सिक्ने, अनुभव गर्ने र देखासिकी गर्ने तथा सही र गलत छुट्टयाउन सक्ने क्षमता एवम् उचित ज्ञान र निर्देशनको अभावमा लागूपदार्थ, मद्यपान र धूमपानको कुलतमा पर्न सक्ने जोखिम अवस्था भएकाले त्यसमा ध्यान दिनुपर्छ ।

विशिष्ट उद्देश्य

कक्षाको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

युवा अवस्था सुरु हुँदा हुने शारीरिक परिवर्तनअनुसार शरीर स्वस्थ राख्ने उपायहरू अपनाउन ।

शैक्षिक सामग्री

पत्ती कार्ड, बोर्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट आदि ।

क्रियाकलाप

(क) उत्प्रेरक कार्य - मङ्गलमय शुभकामना

कक्षामा जति विद्यार्थी छन् त्यति नै सङ्ख्यामा ससाना टुक्राको कागज तयार पार्ने । विद्यार्थीलाई एकएक गरी पालैपालो उभिन लगाउने, प्रत्येकका निम्ति प्रत्येकले एकएक गरी अगाडि पालैपालो उभिन लगाउने, प्रत्येकका निम्ति प्रत्येकले एकएक न्यानो अभिवादनको सकारात्मक शब्द (Positive Word) लेखी सङ्कलन गर्ने । अन्त्यमा सबैको शब्द शिक्षकले सङ्कलन गरी बोर्डमा तालिका बनाउने । आत्मविश्वास र सामूहिक भावनाको विकास गराउने ।

(ख) छलफल (Discussion)

(१) कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई सक्षम व्यक्ति वा स्वयम् भनेको के हो खुला प्रश्न राख्ने । विद्यार्थीहरूबाट प्राप्त व्यक्ति वा स्वसम्मान (Self esteerm) सम्बन्धमा व्यक्त विचार बुँदागत रूपमा बोर्डमा टिपोट गर्ने ।

(२) प्रत्येक विद्यार्थीलाई कार्यतालिका नं. १ (सकारात्मक स्वसजकता अभिलेख तालिका) दिएर भर्न लगाउने । एकअर्कासँग सरसल्लाह गरी भर्न लगाउने ।

(३) समूह विभाजन तरिकाअनुसार चारओटा समूहमा कक्षालाई विभाजन गर्ने । **निम्न** आधारमा छलफल गर्ने, के आफूले आफैलाई कस्तो छु भन्ने सोचेका छौ वा अरूको हेराइमा फरक **छु भन्ने** सोचेका छौ ?

(४) समूहमा एकअर्कावीच छलफल गराई आआफ्ना विचार व्यक्त गर्न लगाउने र अन्त्यमा शिक्षकले व्यक्तिगत जीवनमा स्वसम्मान (Self esteerm) र स्वसजगता (Self awareness) को महत्त्वपूर्ण भूमिका हुने हुनाले म नै मेरो सुनौला भविष्यका लागि हुँ, जीवनको निम्ति जस्तो हुन्छु भन्ने सकारात्मक सोचाइ राख्छु त्यो बन्न प्रयास नै गर्नुपर्छ , तब मात्र लक्ष्य पूरा हुन्छ र मेरो जीवन सफल र सार्थक हुन्छ भन्ने कुरा बताइदिने ।

(५) **समूह कार्य** : कक्षालाई तीन वा चार समूहमा विभाजन गरी निम्न तालिकाअनुसार व्यक्तिगत स्वास्थ्यमा मद्यपान, धूमपान र लागूपदार्थबाट पर्ने असर तथा त्यसबाट बच्ने उपाय प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

कुलतहरू	त्यसबाट पर्ने असरहरू	बच्ने उपाय
१. धूमपान	.....	
२. मद्यपान		
३. लागूपदार्थ		

मूल्याङ्कन

निम्न प्रश्नका आधारमा विद्यार्थीको सिकाइको मूल्याङ्कन गर्ने :

(१) स्वसम्मान र स्वसजकता भनेको के हो ? यसको किन महत्त्व छ ?

(२) आफ्नो जीवनको सकारात्मक स्वसम्मान र स्वसजगता (Positive Self-esteem) & self awereness) किन आवश्यक छ ?

(३) सकारात्मक स्वसम्मान र स्वसजगता कसरी निर्धारण गर्न सकिन्छ ।

शिक्षण निर्देशन

(१) स्वसम्मान र स्वसजगता व्यक्तिको बानिव्यवहारमा सकारात्मक सजकता नहुँदा हानिकारक वा लागूपदार्थ सेवनको कुलतमा परी जोखिम हुन्छ भन्ने स्पष्ट पारिदिने ।

(२) विद्यार्थीले व्यक्त गरेका आफ्ना स्वसम्मान र स्वसजगता ठूलो समूहमा छलफल गराउन बेश हुन्छ ।

(३) अरूको व्यक्तित्व वा प्रत्यक्ष असर पर्ने कुरामा छलफल गराउनु हुँदैन ।

(४) आफ्नो विचार व्यक्त गर्ने, अरूको विचारको सम्मान गर्ने र अरूलाई पनि विचार व्यक्त गर्ने मौका प्रदान गर्नुपर्छ ।

(५) समूहमा सकारात्मक स्वसम्मान र स्वसजगताले व्यक्तिको जीवनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ भन्ने कुरामा जोड दिनुपर्छ ।

कार्यतालिका नं.- १

स्वसजगता सकारात्मक अभिलेख तालिका

(Self Awareness Inventory of Positives)

आफ्नो सोचाइ	आफूमा देखेका सकारात्मक गुणहरू	अरूले देखेका सकारात्मक गुणहरू
म सामान्य रूपमा हेर्दा कस्तो देखिन्छु		
मेरो शरीर कस्तो छ		
मेरो बौद्धिकता (दिमाग) कस्तो छ		
मेरो अरूसँग सम्बन्ध कस्तो छ		
मेरो क्षमता र योग्यता कस्तो छ		
मेरो व्यक्तित्व		

समूह कार्य (Group Work)

(१) कक्षालाई समूह विभाजन तालिकाअनुसार चारओटा समूहमा विभाजन गर्ने । प्रत्येक समूहमा एकएक जना संयोजक र रिपोर्टर चयन गर्ने ।

(२) समूह कार्यको निम्ति निम्नलिखित बुँदाहरूको आधारमा आआफ्नो समूहमा छलफल गरी प्रस्तुतिका लागि बुँदागत तालिका टिपोट गर्न लगाउने ।

(३) समूह कार्यका निम्ति बुँदाहरू

(क) व्यक्तिगत स्वास्थ्यको परिचय

(ख) व्यक्तिगत स्वास्थ्यको आवश्यकता र महत्त्व

(ग) युवा अवस्थामा देखापर्ने शारीरिक पक्षका विकास तथा परिवर्तनहरू

(घ) युवा अवस्थामा देखापर्ने शारीरिक परिवर्तनहरू र शरीर स्वस्थ राख्ने उपायहरू ।

केटा/केटी	देखापर्ने शारीरिक परिवर्तन	शरीर स्वस्थ राख्ने उपायहरू तरिका/उपाय
केटी	१) ..... २) ..... ३) ..... ४)	5060
केटा	१) ..... २) ..... ३) ..... ४) ..... ५)	

(४) ससाना समूहलाई छलफल गर्न पर्याप्त समय दिइसकेपछि कार्डबोर्ड न्युजप्रिन्टमा मार्कर वा साइनपेनले ठूलो अक्षरमा प्रतिवेदन लेख्न लगाउने । भित्ता वा बोर्डमा चारओटै समूहको टाँस्न लगाउने ।

(५) चारओटा समूहवाट प्रतिवेदन प्रदर्शन भएपछि छलफल र बुँदा थपघट भए गर्न लगाउने ।

(६) विद्यार्थीहरूवाट छलफल भइसकेपछि शिक्षकले चारओटै समूहवाट प्रस्तुत समान कुराहरू, फरकफरक कुराहरू र छुट भएका कुनै कुरा भए थप गरी निष्कर्ष बताइदिने ।

मूल्याङ्कन

विद्यार्थीको सिकाइको लेखाजोखा निम्न आधारमा गर्ने

(१) समूह कार्यमा विद्यार्थीको सहभागिता, सहयोग र योगदान समान रूपमा भयो/भएन, लैङ्गिक दृष्टिले छात्राको सहभागिता र योगदान कुन रूपमा रह्यो अवलोकन गर्ने ।

(२) विद्यार्थीहरूलाई समूहमा के काम गऱ्यौ ?

(३) छलफलपछि तिमीले के सोच्यौ ?

(४) छलफलमा कुनै लैङ्गिक दृष्टिले कुनै समस्या उत्पन्न भयो ?

शिक्षण निर्देशन

(१) समूह विभाजन गर्दा विद्यार्थीको स्तरअनुसार जान्ने, नजान्ने र मध्यम खालका छात्रछात्राको सङ्ख्याको अनुपात मिलाउने ।

(२) विशेष संवेदनशील विषयलाई सामान्य रूपमा र स्वाभाविक रूपमा लिने ।

(३) लैङ्गिक रूपमा कुनै समस्या उत्पन्न हुने, नहुने छलफल तथा प्रतिवेदन प्रस्तुतिमा पहिले नै ध्यान दिने । खुला रूपमा छात्रछात्राको आफ्नो शारीरिक परिवर्तन र त्यसको सरसफाइ कार्यमा सञ्चार गर्न सक्ने, छलफलमा भाग लिन सक्ने अवस्था छ, छैन ध्यान दिने ।

(४) यदि छात्राहरू खुला रूपमा आउन सक्ने अवस्था नभएमा छुट्टै समूह वा के गर्ने उनीहरूलाई समूह निर्माण गर्न जिम्मा दिने ।

(५) शिक्षकले सहजकर्ताको रूपमा भूमिका निर्वाह गर्ने, नयाँ कुरा छलफल र निष्कर्षमा ल्याउन प्रेरित गर्ने ।

एकाइ ७ : पारिवारिक स्वास्थ्य

पाठ्यभार : २ घन्टी

पाठ : (१) **परिवारको अवधारणा र महत्त्व**

(२) **पारिवारिक स्वास्थ्यको परिचय**

(३) **पारिवारिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित परिवार र समुदायको सम्बन्ध**

(४) **पारिवारिक स्वास्थ्यमा असर पार्ने तत्वहरू**

विषयवस्तु

मानिस सामाजिक प्राणी भएकाले परिवार र समुदाय नै मानव सभ्यताको परिचायक हो । नेपालमा संयुक्त परिवारको प्रचलन बढी छ तर पश्चिमी तथा पूर्वी देशहरूमा एकल परिवार नै व्यवहारमा देखिन्छन् । एकल परिवार सानो हुने भएकाले आर्थिक सम्पन्नता र जिम्मेवारी बोधले पारिवारिक प्रगति गर्न सम्भव हुन्छ । अर्कोतर्फ संयुक्त परिवारमा सामूहिक भावनामा जिम्मेवारी विभाजन हुने हुँदा धेरै काम एकै पटक गर्न सकिने, वालबालिकाको पालनपोषण, शिक्षा र हेरचाहमा सजिलो हुने हुँदा पारिवारिक स्वास्थ्यमा ध्यान पुऱ्याउन सजिलो हुन्छ ।

पारिवारिक स्वास्थ्य राम्रो बनाउन परिवारका सबै सदस्यहरूको स्वास्थ्य राम्रो हुनु आवश्यक छ । परिवारमा रहेका वालबालिका र वृद्ध अवस्थाका व्यक्तिको स्वास्थ्यमा बढी ध्यान दिनुपर्छ । बालबालिका निम्ति उचित अवधिमा खोप तथा सुइ, पौस्टिक आहार र सरुवा रोगहरूबाट बचाउ गर्नुपर्छ । किशोरकिशोरीका निम्ति शारीरिक परिवर्तनअनुसार हुने मानसिक तथा संवेगात्मक विकासका निम्ति उचित शिक्षा र मार्गदर्शन दिने गर्नुपर्छ । परिवारको स्वास्थ्यमा मनोरञ्जन तथा कसरत, मौसमअनुसारका लुगाफाटो र खानपान आदिले पनि असर पार्ने भएकाले ध्यान दिनुपर्छ । लागूपदार्थ, मद्यपान तथा धूमपानको कुलततर्फ किशोकिशोरी लाग्ने सक्ने भएकाले त्यस्ता जोखिमपूर्ण अवस्थाको सामना गर्ने निर्णयक्षमताको विकास गराउनुपर्छ । लागूपदार्थको कुलतमा परेका व्यक्ति आफै, परिवार समुदायका निम्ति बोझ र खतरा हुन्छन् । एच.आई.भी./एड्स, हेपाटाइटिस र यौन प्रसारित रोगहरूका वाहक हुन सक्छन्, त्यसैले परिवार । समुदायका स्वास्थ्य राम्रो बनाउन जरुरी हुन्छ ।

उद्देश्य

कक्षाको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

(१) पारिवारिक स्वास्थ्यको परिचय दिन ।

(२) पारिवारिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित परिवार र समुदायको सम्बन्ध बताउन ।

(३) परिवारको स्वास्थ्यमा असर पार्ने तत्वहरूबाट परिवारमा पार्ने असर कम गर्न ।

शैक्षिक सामग्री

बोर्ड, चक वा मार्कर न्युजप्रिन्ट, कार्यतालिका (Project Work)

शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

१.१ उत्प्रेरक क्रियाकलाप : को र किन (Who &Why)

कलम वा पेन्सिलले आआफ्नो कपीमा हातको पञ्जाको छाप छाप्न लगाउने । प्रत्येक औंलाको भित्री भागमा आफूलाई विश्वास लागेका व्यक्तिको नाम लेख्ने र बाहिरतर्फ किन विश्वास गरेको हो कारण लेख्न लगाउने । सबैले लेखिसकेपछि शिक्षकले आफू वाहेक अन्य व्यक्तिलाई विश्वास गर्नुपर्छ भन्ने निस्कर्षसाथ क्रियाकलाप समापन गर्ने । विद्यार्थीहरूले लेखेका कुरा गोप्य राखी छलफलमा समेत नल्याउने ।

१.२. समूह छलफल (Discussion)

(क) कक्षाका ४-५ जना विद्यार्थीलाई तिम्रो परिवारमा कतिजना सदस्य हुनुहुन्छ सोध्ने, उनीहरूले बताएको सङ्ख्याअनुसार परिवार ठूलो वा सानो हो भनी सोध्ने ।

(ख) परिवार भनेको के हो ? परिवारको आवश्यकता किन पर्छ ? आदि सान्दर्भिक प्रश्नहरू सोध्ने ।

(ग) विद्यार्थीले दिएका उत्तरहरू टिपोट गरी शिक्षकले परिवारको अवधारणा, परिवारको महत्त्व र आवश्यकता विषयमा स्पष्ट पारिदिने ।

(घ) पारिवारिक स्वास्थ्यको समुदायसँग के सम्बन्ध छ भन्नेबारे बुझाइदिने ।

(ङ) प्राथमिक उपचारसम्बन्धी उद्देश्यका तालिका शिक्षकले (पहिले तयार पारिएको) प्रस्तुत गर्ने । विद्यार्थीले प्रस्तुत गरेको बुँदा र तालिकाको सम्बन्ध जोडी निष्कर्ष बताइदिने ।

(च) दुर्घटनाबाट बच्ने सुरक्षात्मक उपायहरू र प्राथमिक उपचारको आवश्यकता वा महत्त्वबारे एकदुई जना विद्यार्थीलाई भन्न लगाउने । विद्यार्थीले प्रस्तुत गरेका कुरालाई शिक्षकले निष्कर्षसाथ स्पष्ट पारिदिने ।

मूल्याङ्कन

निम्न प्रश्नका आधारमा सिकाइको लेखाजोखा गर्ने

(१) परिवार भनेको के हो ?

(२) परिवारको आवश्यकता किन पर्छ ?

(३) पारिवारिक स्वास्थ्य भनेको हो ?

(४) पारिवारिक स्वास्थ्यको आवश्यकता र महत्त्व किन छ ?

(५) पारिवारिक स्वास्थ्य र सामुदायिक स्वास्थ्यको सम्वन्ध कस्तो छ ?

शिक्षण निर्देशन

(१) आफ्नो परिवार र स्थानीय परिवेशलाई ध्यान दिई छलफल र प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।

(२) लैङ्गिक समतामा अधिकतम विद्यार्थीलाई छलफल तथा कक्षा सहभागिता गराउने प्रयास गर्नुहोस् ।

(३) विद्यार्थीलाई उनीहरूले जानेका कुरा व्यक्त गर्न उत्प्रेरणा र कौतुहलता जगाइदिनुहोस्, सकभर सबैलाई भन्ने मौका दिनुहोस् ।

(४) छलफल तथा प्रश्नोत्तरमा सहभागी विद्यार्थीहरूलाई धन्यवाद दिनुहोस् । थप कुरासहित निष्कर्ष दिनुहोस् ।

(५) आफ्नो शिक्षण कस्तो भयो, भविष्यमा संशोधन गर्नुपर्ने भए सोध्नुहोस् ।

२. **परियोजना कार्य** (Projeet Work)

परिवारका किसिम र पारिवारिक स्वास्थ्यमा असर पार्ने तत्त्वहरू

(१) प्रत्येक विद्यार्थीले व्यक्तिगत रूपमा तयार पारी पेस गर्ने गरी निम्न आधारमा परियोजना कार्य दिने ।

परियोजना कार्य तालिका

विद्यार्थीको नाम : ..... कक्षा :

विद्यालय : .....

परिवारको सदस्य सङ्ख्या जम्मा : .....

बाबु :	आमा :	काका :	काकी :
हजुरबुबा :	हजुरआमा :	फुपू :	दाजु :
दिदी :	बहिनी :	भाइ :	

अन्य :

परिवारको किसिम :

परिवारको किसिमअनुसारका फाइदा तथा बेफाइदा :

परिवारका कार्यहरू	फाइदा	बेफाइदा
.....		
.....		
.....		

कार्यतालिका नं. - २

पारिवारिक स्वास्थ्यमा असर पार्ने तत्त्वहरू

असर पार्ने तत्त्वहरू	असरबाट परिवारमा उत्पन्न हुने समस्याहरू	समस्या समाधान गर्ने तरिका

(१) परियोजना कार्यका निम्ति कोको व्यक्तिसँग सम्पर्क र छलफल गरियो ?

(२) छलफलका विषय :

(३) परियोजना कार्य सम्पन्न गर्न अध्ययन गरिएका पुस्तक तथा पत्रपत्रिकाहरूको नाम

(४) परियोजना कार्य तयार पारेपछि तपाई सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ? किन, हुनुहुन्न भने कारण लेख्नुहोस् ।

मूल्याङ्कन

निम्न आधारमा परियोजना कार्यको मूल्याङ्कन गर्ने :

(१) परियोजना कार्य प्रतिवेदनले पाठ्यविषयको विषय क्षेत्र ढाँकेको छ ?

(२) के परियोजनाले तोकेको अङ्ग सबै पूर्ण छन् ?

(३) गुणात्मक पक्ष र कार्यको उपयोगिता कुन स्तरको छ ?

(४) समयमा कार्य सम्पन्न भएको छ ?

(५) कार्यबाट विद्यार्थीहरूमा उत्साह र हौसला बढेको छ ?

शिक्षण निर्देशन

(१) परियोजनाको उद्देश्यअनुसार गर्नुपर्ने कार्य, सहयोग लिनुपर्ने क्षेत्र र बुझाउनुपर्ने समय अवधि स्पष्ट हुने गरी टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

(२) परियोजना कार्यको निम्ति आवश्यक पर्ने कार्य तालिका 'क' र 'ख' सकभर फोटोकपी गरेर उपलब्ध गराइदिनुहोस् ।

(३) परियोजना तयार पार्न समय दिनुहोस्, बीचबीचमा स्पष्ट नभएका कुरा भए स्पष्ट गरिदिने र के भइरहेछ अनुगमन गर्न नभुल्नुहोस् ।

४) परियोजना कार्य सम्पन्न भएपछि कक्षामा एकअर्काको हेर्ने मौका दिनुहोस् । सर्वोत्कृष्ट कुनै पाँचओटा कक्षामा प्रस्तुत गराई सम्भव भएमा पुरस्कार दिने व्यवस्था गर्नुहोस् । सबैलाई धन्यवाद दिनुहोस् ।

(५) उत्कृष्ट परियोजना कार्य प्लास्टिक बेन्डिङ वा राम्रो जिल्दसहित सुरक्षितसाथ नमुनाका निम्ति पुस्तकालय वा कक्षाको सामग्री कक्षामा राख्ने व्यवस्था गर्नुहोस् ।

एकाइ ८ : लागूपदार्थ र धूमपान

पाठ (१) लागूपदार्थ र धूमपानको परिचय

(२) लागूपदार्थ र धूमपानबाट बच्ने उपायहरू

पाठ्भार : २

उद्देश्य

कक्षाको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

(१) लागूपदार्थ र धूमपानको परिचय दिन ।

(२) लागूपदार्थ र धूमपानको कुलतबाट बच्ने उपायहरू अवलम्बन गर्न ।

भूमिका

लागूपदार्थ, मद्यपान र धूमपान मानव मस्तिष्क । स्नायुहरूलाई प्रभाव पारी शरीरका अङ्गहरूलाई शिथिल वा उत्तेजित पार्ने बस्तुहरू हुन् । लांगूपदार्थ धेरै प्रकारका छन् । ती पदार्थ विभिन्न माध्यमबाट सेवन गर्ने गरिन्छ । यी पदार्थ सेवनबाट स्वास्थ्यमा अल्पकालीन तथा दीर्घकालमा असर पर्छ । प्रचलित लागूपदार्थलाई तीनओटा समूहमा विभाजन गरी हेर्ने गरिन्छ । धूमपानले स्नायु, मस्तिष्क र शरीरका अङ्गहरूलाई असर पारी विभिन्न रोगले सङ्क्रमण गर्न जोखिम बढाउँछ । यसको कुलतमा परेका व्यक्तिले जोखिमयुक्त अवस्थाको बेवास्ता गर्ने हुँदा एच.आई.भी./एड्स र हेपाटाइटिस तथा यौन रोगजस्ता सङ्क्रमित रोगको सिकार हुन सक्ने सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसकारण लागूपदार्थ, मद्यपान र धूमपानको कुलतबाट बच्ने उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ ।

शैक्षिक सामग्री

WHO को स्वास्थ्यसम्बन्धी परिभाषा लेखेको चार्ट, असरहरूको चार्ट, मार्कर, बोर्ड, चार्टपेपर आदि ।

शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप : १

छलफल

(१) विद्यार्थीहरूलाई लागूपदार्थसम्वन्धी जानकारी भएका कुराहरू भन्न लगाउने । उनीहरूले भनेका कुरा बुँदागत रूपमा टिपोट गर्न लगाउने । लागूपदार्थअन्तर्गत पर्ने समूह वा प्रकार भन्न लगाउने । विद्यार्थीले व्यक्त गरेका लागूपदार्थको WHO ले दिएको परिभाषा स्पष्ट गरिदिने ।

" Any substance which, when taken into the baby, affects function Physically and Psychologically, excluding food and water"
खाना र पानी बाहेक जुन पदार्थले शरीरमा प्रवेश गर्नासाथ शारीरिक र मनोवैज्ञानिक रूपमा प्रभाव पार्छ त्यो लागूपदार्थ हो ।

लागूपदार्थमा प्रयोग हुने विभिन्न प्रकारका शब्दावली सम्बन्धमा सुनेका कुरा भन्न लगाउने । उनीहरूले भनेका कुरा निम्नवमोजिम छ, छैन रुजु गर्ने । तालिकाअनुसार छलफल गराउने ।

लागूपदार्थका प्रकार

- वैधानिक/अवैधानिक पदार्थ
- औषधीजन्य/मनोरञ्जनात्मक
- लठ्याउने, उत्तेजित पार्ने/बेहोस बनाउने

(१) छलफलमा प्रस्तुत बुँदा निम्न कुरामा केन्द्रित भए, नभएको रुजु गरी विद्यार्थीलाई स्पष्ट पारिदिने ।

(२) अफिम, हेरोइन, कोकिन, ट्राक्किलाइजर, चरेस, गाँजा, एल.एस.डी.आदिले मानव शरीरको कोष तथा स्नायु प्रणालीको कार्यमा असर (उत्तेजना पैदा गर्ने, शिथिल बनाउने र शारीरिक कार्यमा प्रतिकूल प्रभाव पार्ने) पर्दछ ।

(३) लागूपदार्थको असर तत्कालीन र दीर्घकालीन रूपमा छुट्याएर छलफल गर्न लगाई बुँदा टिपोट गर्न लगाउने । विद्यार्थीबाट प्रस्तुत बुँदाहरू र शिक्षकले तयार पारेका निम्न तालिका प्रस्तुत गरी छलफल गराउने :

लागूपदार्थ तथा धूमपान सेवनबाट पर्ने असरहरू

तत्कालीन असरहरू	**दीर्घकालीन असरहरू**
- मुख गन्हाउने - आँखा रातो हुने - मनस्थिति अस्वाभाविक हुने - वाक्वाकी लाग्ने - उत्तेजना पैदा हुने - भोक न[illegible] - शरीर शिथिल हुने	* मस्तिष्क, मुटु, फोक्सो, कलेजो, सानो आन्द्रा, मृगौला, आँखा आदि जस्ता महत्त्वपूर्ण अङ्गहरूमा असर पर्न गई क्षति पुग्न सक्ने । * खराव सङ्गतका कारण एउटै सुइबाट एकभन्दा बढीले लागूपदार्थ सेवन गर्ने कुलत लाग्ने र एच.आई.भी. सङ्क्रमित हुने ।
- मतिभ्रम भई आपराधिक कार्यमा संलग्न हुन सक्ने । - साथीभाइको दबाव र असावधानीले गर्दा एच.आई.भी. जस्ता यौन प्रसारित रोगहरूबाट संक्रमित हुन सक्ने सम्भावना आदि	

(४) लागूपदार्थ दुर्व्यसनबाट बच्ने उपायका सम्बन्धमा विद्यार्थीहरूलाई एकएक बुँदा भन्न लगाउने र बोर्डमा टिपोट गर्दै जाने । छलफल गरी विषय क्षेत्र पूरा गर्ने गरी निष्कर्ष बताइदिने ।

मूल्याङ्कन

निम्न प्रश्नको आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने

(१) लागूपदार्थ भनेको के हो ?

(२) विश्वस्वास्थ्य संघकाअनुसार लागूपदार्थ भन्नाले के बुझिन्छ ?

(३) लागूपदार्थका प्रकार र लागूपदार्थका लागि प्रयोग हुने शब्दहरू (Terms) केके छन् ?

(४) लागूपदार्थ सेवनबाट पर्ने असरहरू केके हुन् ?

(५) लागूपदार्थ सेवनबाट पर्ने तत्कालीन र दीर्घकालीन असरहरू केके हुन् ?

(६) लागूपदार्थ सेवनको कुलतबाट बच्ने उपायहरू केके छन् ?

शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप : २

(१) (क) परियोजना कार्य : दुईदुई जना विद्यार्थीको जोडी वनाई निम्न आधारमा मद्यपान र धूमपानको सेवन सम्वन्धमा एकएक विषयमा परियोजना कार्य तयार पार्न लगाउने :

- मद्यपान र धूमपानको परिचय र प्रकार
- मद्यपान र धूमपानका तत्कालीन तथा दीर्घकालीन असरहरू
- मद्यपान र धूमपान सेवनबाट पर्ने असरहरू
- मद्यपान र धूमपान सेवनको कुलतवाट वच्ने उपायहरू
- मद्यपान र धूमपान सेवनबाट सामाजिक रूपमा पर्ने नकारात्मक प्रभावहरू

(ख) मद्यपान तथा धूमपान सेवन र त्यसको असरबारे निम्न आधारमा आफ्ना छरछिमेकमा कम्तीमा पाँचओटा घरको सर्भेक्षण गरी मद्यपान र मद्यपान सेवनको स्थिति र सो सेवनबाट पर्ने असर पत्ता लगाउने ।

मद्यपान तथा धूमपानसम्बन्धी सर्भेक्षण फाराम

घर नं. : जम्मा परिवारको सदस्य सङ्ख्या :

महिला : पुरुष :

(१) मद्यपान सेवन नगर्ने सङ्ख्या महिला उमेर पुरुष ... उमेर

- मद्यपान सेवन गर्ने सङ्ख्या कहिलेकाहीँ खाने : लिङ्ग .... उमेर ...

  धेरैजसो खाने : लिङ्ग .... उमेर ...

  दिनहुँ खाने ... लिङ्ग .... उमेर ...

(२) धूमपान नगर्ने सङ्ख्या महिला उमेर ... पुरुष उमेर ...

- धूमपान सेवन गर्ने सङ्ख्या कहिलेकाहीँ सेवन गर्ने लिङ्ग ... उमेर ...

  धेरैजसो सेवन गर्ने ...लिङ्ग ... उमेर ...

  सधैं सेवन गर्ने: ... लिङ्ग ... उमेर ...

(३) मद्यपान सेवनको प्रकार

प्रकार	सङ्ख्या	महिला/पुरुष
- जाँड/जाँडको प्रकार		
- रक्सी		
- बियर		
- वाइन		

(४) धूमपान सेवनको प्रकार

प्रकार	सङ्ख्या	महिला/पुरुष
१. कड्कड वा विडी, हुक्का, चिलिम		
२. चुरोट		
३. खैनी, सुर्ती		

(ग) विद्यार्थीहरूले सङ्कलन गरेका तथ्याङ्कलाई विश्लेषण गरी निम्न तथ्य पत्ता लगाउने :

(१)
- पाँच घरको जम्मा जनसङ्ख्या ... ... पुरुष: ... ... महिला ...
- मद्यपान सेवन गर्ने सङ्ख्या ... ... पुरुष: ... ... महिला ...
- मद्यपान सेवन गर्ने प्रतिशत ... ... पुरुष: ... ... महिला ...

- धूमपान गर्ने सङ्ख्या ... ... पुरुष: ... ... महिला ...
- धूमपान गर्ने प्रतिशत ... ... पुरुष: ... ... महिला ...

(२) मद्यपान तथा धूमपानका प्रकारअनुसार सेवन गर्ने सङ्ख्या

- जाँड सेवन गर्ने सङ्ख्या : ..... प्रतिशत
- रक्सी सेवन गर्ने सङ्ख्या : ..... प्रतिशत
- कड्कड, विडी, चिलिम र हुक्का सेवन गर्ने सङ्ख्या र प्रतिशत:
- चुरोट सेवन गर्ने सङ्ख्या : ..... प्रतिशत
- खैनी तथा सूर्ती सेवन गर्ने सङ्ख्या प्रतिशत .....

(घ) प्रत्येक समूहलाई आआफ्नो परियोजनाका मुख्य बुँदाहरू प्रस्तुत गर्न लगाई छलफल गराउने र अन्त्यमा शिक्षकले निष्कर्ष बताइदिने ।

मूल्याङ्कन

विद्यार्थीले तयार पारेको योजना कार्यको निम्न आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने :

(१) विद्यार्थीको सहभागिता अधिकतम रूपमा भएको थियो ?

(२) निर्धारित फरमेट र विषय क्षेत्र ढाक्ने गरी परियोजनाको प्रतिवेदन तयार पारेर प्रत्तुत गर्ने कार्य भयो ?

(३) परियोजना कार्यको गुणस्तर उच्च,मध्यम र न्यून कुन रूपमा पाइयो ।

(४) विद्यार्थीहरू आफूले तयार पार्नुपर्ने परियोजना कार्य प्रति कत्तिको संवेदनशील र उत्साहित भई समूहमा कार्य सम्पन्न गरे ?

शिक्षण निर्देशन

(१) समूह विभाजन गर्दा चलाख र कमजोर विद्यार्थी एकएक जना मिलाई समूह बनाउने ।

(२) समूहले गर्नुपर्ने परियोजना कार्य राम्रोसँग बुझाइदिने ।

(३) परियोजना कार्य पूरा गर्न पर्याप्त समय र आवश्यक सामग्री उपलब्ध गराउने ।

(४) समयसमयमा कामको अनुगमन गरिरहने र बीचमा आइपर्ने समस्या तथा कठिनाइ भए निराकरण गर्ने ।

(५) विद्यार्थीहरूलाई हौसला र कार्यप्रति उत्साहित बनाउने ।

घटना अध्ययन

(१) तलको घटना अध्ययन गरी निम्नलिखित प्रश्नको आधारमा विद्यार्थीहरूमा मस्तिष्क मन्थन गराई निष्कर्ष निकाल्न लगाउनुहोस् । सोको निम्ति घटना पढेर सुनानाउनुहोस् वा फोटोकपी गरेर दिनुहोस् ।

'शिवा र राम घर जोडिएका छिमेकी हुन् । उमेरमा ४५ वर्ष काटिसकेका समकालीन हुन् । हाईस्कुल टाढा भएका कारणले कक्षा ५ सम्मको अध्ययन मात्र छ । शिवा मेहनती, परिश्रमी र लगनशील छ । दुबैको परिवार सानो अर्थात् दुई छोराछोरी मात्र छन् । राम विद्यालय पढ्दादेखि नै

भिन्न स्वभावको थियो । हुल्याहा केटाहरूको सङ्गतमा लागेर उदन्ड कार्य गर्न उद्वत हुने र चुरोट एवम् पछि गएर रक्सी खाने कुलतमा फसेकाले आजकल दिनभर रक्सी खाने, चुरोट पिउने र साथीहरूसँग हिँड्ने, जुवातास खेल्ने उसको दिनचर्या बनिसकेको छ । श्रीमतीलाई घर खर्च, केटाकेटीको लालनपालन गर्न र पढाइ खर्च जुटाउन अर्कोको घरमा काम गर्न जानुपर्ने बाध्यता छ । कमाइ गर्नुको सट्टा बाबुबाजेले आर्जेको पुर्खौली जग्गा बेच्दाबेच्दा रामको अब घरघडेरी मात्र बाँकी छ । उसले आजकल चुरोट पिउने, तास खेल्ने, रक्सी पिउने, दैनिक बेलुका श्रीमतीलाई गाली गर्ने, पिट्ने र पैसा माग्नेजस्ता कार्य गर्ने गरेको छ । आफ्नो परिवारबाहेक छरछिमेक समेतलाई कठिन परेको छ । कसैले भनेको मान्दैन, खाएँ त मेरो सम्पत्ति खाएँ, तिमीहरूलाई के मतलब भन्ने जस्ता कटु वचन बोल्ने गर्छ । दिनहुँजसो रक्सीले अचेत भई बाटोमा लड्ने उसको दिनचर्या बनेको छ । समाजमा उसको प्रतिष्ठा गुमेको छ । आर्थिक रूपमा उसको परिवार कमजोर भएको छ । उसका छोराछोरी दिनहुँ विद्यालय जाँदैनन् ।"

छलफलका निम्ति सम्भाव्य प्रश्नहरू

(१) राम कसरी आदर्श जीवन बन्ने मार्ग छाडेर मद्यपान र धूमपान सेवनको कुलतमा लाग्न पुग्यो ?

(२) मद्यपान तथा धूमपान बाँच्नका लागि आवश्यक वस्तु हो ?

(३) मद्यपान र धूमपानले रामको परिवार र उसको जीवनमा तत्काल कस्तो असर पारेको छ र दीर्घकालमा कस्तो असर पर्ला ?

(४) मद्यपान र धूमपानले रामको परिवारमा सामाजिक र आर्थिक प्रभाव कस्तो पर्न गएको छ ।

(५) कुनकुन कारणले गर्दा मद्यपान र धूमपानको कुलतमा पर्ने सम्भावना रहन्छ र त्यस्ता कुलतबाट बच्न कस्ता उपाय अपनाउनुपर्छ ?

(६) तिम्रो समुदायमा मद्यपान सेवन गरी कुलतमा लागेका व्यक्ति छन् भने तिनको पारिवारिक र व्यक्तिगत अवस्था कस्तो छ ?

विद्यार्थीहरूलाई (दुईदुईओटा बेञ्चको रोअनुसार) समूह बनाई उपर्युक्त घटना अध्ययन गर्न लगाएर छोटो प्रतिवेदन प्रश्नका आधारमा बुँदागत रूपमा तयार गर्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

मूल्याङ्कन

(१) समूहमा विद्यार्थीहरूको सहभागिता र सक्रियताको अवलोकन गर्ने र अधिकतम रूपमा सहभागितामूलक बनाउने प्रयास भयो, भएन हेर्ने ।

(२) विद्यार्थीहरूबाट समस्याको पहिचान गरी विश्लेषण गर्ने, सिर्जनात्मक सोचाइबाट विकल्प पत्ता लगाई समस्याको समाधान गर्ने उपायहरू प्रस्तुत भयो, भएन हेर्ने ।

(३) केही विद्यार्थीलाई समूहमा प्रस्तुतिपश्चात समूहमा के छलफल भयो सोध्ने ।

(४) समस्याको समाधान गर्न किन छलफल गऱ्यौं भन्ने प्रश्न सोध्ने ।

(५) छलफलबाट निस्केको निष्कर्षमा तिमी सहमत छौ ? जस्ता प्रश्न सोध्ने ।

- धूमपान गर्ने सङ्ख्या ... ... पुरुष: ... ... महिला ...
- धूमपान गर्ने प्रतिशत ... ... पुरुष: ... ... महिला ...

(२) मद्यपान तथा धूमपानका प्रकारअनुसार सेवन गर्ने सङ्ख्या

- जाँड सेवन गर्ने सङ्ख्या : ..... प्रतिशत
- रक्सी सेवन गर्ने सङ्ख्या : ..... प्रतिशत
- कड्कड, विडी, चिलिम र हुक्का सेवन गर्ने सङ्ख्या र प्रतिशत:
- चुरोट सेवन गर्ने सङ्ख्या : ..... प्रतिशत
- खैनी तथा सूर्ती सेवन गर्ने सङ्ख्या प्रतिशत .....

(घ) प्रत्येक समूहलाई आआफ्नो परियोजनाका मुख्य बुँदाहरू प्रस्तुत गर्न लगाई छलफल गराउने र अन्त्यमा शिक्षकले निष्कर्ष बताइदिने ।

मूल्याङ्कन

विद्यार्थीले तयार पारेको योजना कार्यको निम्न आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने :

(१) विद्यार्थीको सहभागिता अधिकतम रूपमा भएको थियो ?

(२) निर्धारित फरमेट र विषय क्षेत्र ढाक्ने गरी परियोजनाको प्रतिवेदन तयार पारेर प्रत्तुत गर्ने कार्य भयो ?

(३) परियोजना कार्यको गुणस्तर उच्च,मध्यम र न्यून कुन रूपमा पाइयो ।

(४) विद्यार्थीहरू आफूले तयार पार्नुपर्ने परियोजना कार्य प्रति कत्तिको संवेदनशील र उत्साहित भई समूहमा कार्य सम्पन्न गरे ?

शिक्षण निर्देशन

(१) समूह विभाजन गर्दा चलाख र कमजोर विद्यार्थी एकएक जना मिलाई समूह वनाउने ।

(२) समूहले गर्नुपर्ने परियोजना कार्य राम्रोसँग बुझाइदिने ।

(३) परियोजना कार्य पूरा गर्न पर्याप्त समय र आवश्यक सामग्री उपलब्ध गराउने ।

(४) समयसमयमा कामको अनुगमन गरिरहने र बीचमा आइपर्ने समस्या तथा कठिनाइ भए निराकरण गर्ने ।

(५) विद्यार्थीहरूलाई हौसला र कार्यप्रति उत्साहित बनाउने ।

घटना अध्ययन

(१) तलको घटना अध्ययन गरी निम्नलिखित प्रश्नको आधारमा विद्यार्थीहरूमा मस्तिष्क मन्थन गराई निष्कर्ष निकाल्न लगाउनुहोस् । सोको निम्ति घटना पढेर सुनानाउनुहोस् वा फोटोकपी गरेर दिनुहोस् ।

'शिवा र राम घर जोडिएका छिमेकी हुन् । उमेरमा ४५ वर्ष काटिसकेका समकालीन हुन् । हाईस्कुल टाढा भएका कारणले कक्षा ५ सम्मको अध्ययन मात्र छ । शिवा मेहनती, परिश्रमी र लगनशील छ । दुबैको परिवार सानो अर्थात् दुई छोराछोरी मात्र छन् । राम विद्यालय पढ्दादेखि नै

भिन्न स्वभावको थियो । हुल्याहा केटाहरूको सङ्गतमा लागेर उदन्ड कार्य गर्न उद्वत हुने र चुरोट एवम् पछि गएर रक्सी खाने कुलतमा फसेकाले आजकल दिनभर रक्सी खाने, चुरोट पिउने र साथीहरूसँग हिँड्ने, जुवातास खेल्ने उसको दिनचर्या बनिसकेको छ । श्रीमतीलाई घर खर्च, केटाकेटीको लालनपालन गर्न र पढाइ खर्च जुटाउन अर्कोको घरमा काम गर्न जानुपर्ने बाध्यता छ । कमाइ गर्नुको सट्टा बाबुबाजेले आर्जेको पुर्खौली जग्गा बेच्दाबेच्दा राम्रको अब घरघडेरी मात्र बाँकी छ । उसले आजकल चुरोट पिउने, तास खेल्ने, रक्सी पिउने, दैनिक बेलुका श्रीमतीलाई गाली गर्ने, पिट्ने र पैसा माग्नेजस्ता कार्य गर्ने गरेको छ । आफ्नो परिवारबाहेक छरछिमेक समेतलाई कठिन परेको छ । कसैले भनेको मान्दैन, खाएँ त मेरो सम्पत्ति खाएँ, तिमीहरूलाई के मतलब भन्ने जस्ता कटु वचन बोल्ने गर्छ । दिनहुँजसो रक्सीले अचेत भई बाटोमा लड्ने उसको दिनचर्या बनेको छ । समाजमा उसको प्रतिष्ठा गुमेको छ । आर्थिक रूपमा उसको परिवार कमजोर भएको छ । उसका छोराछोरी दिनहुँ विद्यालय जाँदैनन् ।"

छलफलका निम्ति सम्भाव्य प्रश्नहरू

(१) राम कसरी आदर्श जीवन बन्ने मार्ग छाडेर मद्यपान र धूमपान सेवनको कुलतमा लाग्न पुग्यो ?

(२) मद्यपान तथा धूमपान बाँच्नका लागि आवश्यक वस्तु हो ?

(३) मद्यपान र धूमपानले रामको परिवार र उसको जीवनमा तत्काल कस्तो असर पारेको छ र दीर्घकालमा कस्तो असर पर्ला ?

(४) मद्यपान र धूमपानले रामको परिवारमा सामाजिक र आर्थिक प्रभाव कस्तो पर्न गएको छ ।

(५) कुनकुन कारणले गर्दा मद्यपान र धूमपानको कुलतमा पर्ने सम्भावना रहन्छ र त्यस्ता कुलतबाट बच्न कस्ता उपाय अपनाउनुपर्छ ?

(६) तिम्रो समुदायमा मद्यपान सेवन गरी कुलतमा लागेका व्यक्ति छन् भने तिनको पारिवारिक र व्यक्तिगत अवस्था कस्तो छ ?

विद्यार्थीहरूलाई (दुईदुईओटा बेञ्चको रोअनुसार) समूह बनाई उपर्युक्त घटना अध्ययन गर्न लगाएर छोटो **प्रतिवेदन प्रश्नका आधारमा बुँदागत रूपमा तयार गर्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।**

मूल्याङ्कन

(१) समूहमा विद्यार्थीहरूको सहभागिता र सक्रियताको अवलोकन गर्ने र अधिकतम रूपमा सहभागितामूलक बनाउने प्रयास भयो, भएन हेर्ने ।

(२) विद्यार्थीहरूबाट समस्याको पहिचान गरी विश्लेषण गर्ने, सिर्जनात्मक सोचाइबाट विकल्प पत्ता लगाई समस्याको समाधान गर्ने उपायहरू प्रस्तुत भयो, भएन हेर्ने ।

(३) केही विद्यार्थीलाई समूहमा प्रस्तुतिपश्चात समूहमा के छलफल भयो सोध्ने ।

(४) समस्याको समाधान गर्न किन छलफल गऱ्यौं भन्ने प्रश्न सोध्ने ।

(५) छलफलबाट निस्केको निष्कर्षमा तिमी सहमत छौ ? जस्ता प्रश्न सोध्ने ।

एकाइ ९ : सामुदायिक स्वास्थ्य

पाठ्यभार : ३ घन्टी

पाठ : समुदायमा उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाहरूको उपयोग

विषयवस्तु

जनतालाई स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउन श्री ५ को सरकारले स्थानीय तहमा विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य संस्थाहरू स्थापना गरेको छ। प्रत्येक गा.वि.स. मा उपस्वास्थ्य चौकी, नगरपालिकामा स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र र जिल्ला सदरमुकाममा स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल स्थापना गरेको छ। समाजमा रहेको रूढीवादी परम्परा, अशिक्षा तथा अन्धविश्वासले झारफुक र धामीझाँकीमा विश्वास गर्ने हुँदा स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर परेको देखिन्छ। ती स्वास्थ्य सेवाहरूको उपयोग अधिकतम रूपमा हुन सकेको छैन। अर्कोतर्फ सरकारले ती अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्थामा डाक्टर र प्राविधिक कर्मचारी खटाए तापनि नबस्ने र प्रशस्त औषधी पठाउन नसकेको अवस्था रहेको छ।

विशिष्ट उद्देश्य

कक्षाको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

(१) सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय दिन र महत्त्व बताउन।

(२) उपस्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र र अस्पतालमा उपलब्ध हुने स्वास्थ्य सेवाहरू भन्न।

(३) बिरामी हुँदा समुदायमा उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाको उपयोग गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता राख्न।

(४) स्थानीय समुदायमा उपलब्ध स्वास्थ्य सेवा लिन अरूलाई प्रेरित गर्न।

(५) आफू बिरामी पर्दा समुदायमा उपलब्ध स्वास्थ्य सेवा लिन ।

पाठ १ सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय महत्व र स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्ने संस्थानहरू

शैक्षिक सामग्री

- बोर्ड, उपस्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य चौकी वा स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी पोस्टर वा पम्पलेटहरू आदि
- उपस्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य चौकी र सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र

शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- कक्षाका विद्यार्थीलाई तीन समूहमा विभाजन गर्ने र माथिका एकएक विषयमा निम्न आधारमा छलफल गर्न लगाई प्रतिवेदन पेस गर्न लगाउने :
  - सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय र महत्त्व
  - स्थानीय समुदायमा उपलब्ध स्वास्थ्य संस्थामा उपलब्ध हुने स्वास्थ्य सेवाहरूको उद्देश्य

- उपलब्ध हुने स्वास्थ्य सेवाहरू
- स्वास्थ्य संस्थामा हुने प्राविधिक जनशक्ति
- स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी समस्याहरू र ती समस्याहरू निराकरण गर्ने उपायहरू आदि ।

- समूहबाट प्रतिवेदन प्रस्तुति गरेपछि छलफल गराउने । छलफलबाट प्राप्त नयाँ बुँदा वा कुरा भए बोर्डमा टिपोट गर्ने ।
- अन्त्यमा शिक्षकले निष्कर्ष साथ सारंश बताइदिने । विद्यार्थीहरूलाई स्पष्ट नभएका कुरा भए पेस गर्न लगाई स्पष्ट गरिदिने ।

मूल्याङ्कन

निम्न प्रश्नका आधारमा विद्यार्थीले बुझेनबुझेको मूल्याङ्कन गर्ने :

(१) सामुदायिक स्वास्थ्य भनेको के हो ?

(२) हाम्रो देशमा सामुदायिक स्वास्थ्यको महत्त्व किन पर्छ ?

(३) उपस्वास्थ्य चौकीमा कुन प्रकारको स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध हुन्छ ?

(४) स्वास्थ्य चौकी र प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा उपलब्ध हुने स्वास्थ्य सेवामा के फरक छ ?

(५) सामुदायिक स्वास्थ्यमा देखापरेका समस्याहरू केके छन् ? ती समस्याहरू सामाधान गर्न के उपाय गर्नुपर्छ ?

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- समूह कार्यमा सबै विद्यार्थीको सहभागिता गराउन सहयोग गर्ने
- नयाँ कुराहरू छलफलमा ल्याउन सहजकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्ने ।

पाठ - २. अस्पतालहरू

शैक्षिक सामग्री

अस्पतालको चित्र/बोर्ड/स्वास्थ्यसम्बन्धी पोस्टर वा स्वास्थ्य संस्थाहरूको पहिचान चार्ट आदि ।

शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

- विद्यार्थीहरूलाई तिम्रो जिल्ला सदरमुकाम वा नजिक कुन प्रकारको स्वास्थ्य केन्द्र रहेको छ ? तिमीले ती संस्थाको अवलोकन गरेका छौ ? ती स्वास्थ्य संस्थामा कस्ता प्रकारका स्वास्थ्य सेवाहरू उपलब्ध हुन्छन् ? आदि प्रश्नहरू गर्ने र उत्तर विद्यार्थीहरू भन्न लगाउने । जिल्ला सदरमुकाम र ठूला सहरमा किन अस्पताल, नर्सिङहोम, स्वास्थ्य क्लिनिक आवश्यक हुन्छ, छलफल गर्न लगाई विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो तर्क पेस गर्न लगाउने ।

- अस्पतालमा उपलब्ध हुने स्वास्थ्य सेवाहरू विद्यार्थीहरूलाई भन्न लगाउने ।
- अस्पताल तथा ठूला राष्ट्रियस्तरका अस्पतालको महत्त्व र यसवाट प्राप्त हुने सेवाहरू स्पष्ट पार्न लगाउने ।
- अन्त्यमा शिक्षकले संक्षेपीकरण गरी निष्कर्ष बताइदिने ।

मूल्याङ्कन

निम्न प्रश्न सोधी विद्यार्थीले बुझे, नबुझेको कुरा लेखाजोखा गर्ने :

(१) अस्पताल र राष्ट्रियस्तरका अस्पताल भनेका कस्ता स्वास्थ्य संस्थाहरू हुन् ?

(२) उपस्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र र अस्पतालबीच के भिन्नता छ ?

(३) कस्तो अवस्थामा राष्ट्रियस्तरका अस्पतालको सेवा लिनुपर्छ ?

(४) अस्पताल र राष्ट्रियस्तरका अस्पतालवाट स्वास्थ्य सेवा लिन सर्वसाधारणलाई परिरहेका समस्याहरू र ती समस्या समाधान गर्ने उपायहरू केके होलान् ?

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुरा

(१) छलफलमा अधिकतम विद्यार्थीलाई सहभागी गराउने ।

(२) निस्क्रिय बसेका विद्यार्थीलाई प्रश्न गरी आफ्नो मन्तव्य भन्न प्रेरित गर्ने ।

पाठ - ३ स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट उपलब्ध हुने स्वास्थ्य सेवाहरू

परियोजना कार्य

आफ्नो स्थानीय समुदायमा रहेका कुनै एक स्वास्थ्य संस्थाको अध्ययन भ्रमण गरी प्रतिवेदन तयार पार्ने ।

शैक्षिक सामग्री

परियोजना तयार पार्ने निर्देशन तालिका र प्रतिवेदन तयार पार्ने ढाँचा भएको चार्ट वा सीट/बोर्ड, मार्कर वा चक आदि ।

प्रक्रिया

- चारचार जना मिल्ने साथीको समूह बनाउन लगाउने ।
- परियोजना कार्यमा गर्नुपर्ने कार्यको छलफल गरी स्पष्ट गर्ने ।
- आआफ्ना समुदायमा भएका स्वास्थ्य संस्थामा भ्रमण गर्न जाने कार्यक्रम मिलाउने र समय एकिन गर्ने ।
- एकअर्कामा कामको वाँडफाँड गर्ने ।
- स्वास्थ्य संस्था अध्ययन भ्रमण गर्न जान आवश्यक पर्ने अनुरोधपत्र र सम्बन्धित शिक्षकलाई साथमा लैजाने व्यवस्था गर्ने ।

- तोकिएको समयमा अध्ययन सम्पन्न गर्ने र घर वा विद्यालय फर्कने ।
- निर्धारित प्रतिवेदनको ढाँचामा प्रतिवेदन तयारी गर्ने र आकर्षक र गुणस्तरीय बनाई तोकिएको म्यादभित्र बुझाउने ।
- आवश्यकताअनुसार प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्ने व्यवस्था गर्ने ।
- प्रोत्साहन र हौसलाका निम्ति उत्कृष्ट प्रतिवेदनलाई पुरस्कार वा मूल्याङ्कन गरी स्तर छुट्याउने ।

अध्ययन भ्रमण गर्ने आधारहरू

(१) अध्ययन भ्रमण गरेको संस्थाको स्तर

(२) उक्त संस्थामा उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाहरू

(३) उक्त स्वास्थ्य संस्थावाट विगत तीन महिनामा स्वास्थ्य सेवाहरू लिएको सङ्ख्या

(४) स्वास्थ्य संस्थामा रहेका प्राविधिक जनशक्ति

(५) स्वास्थ्य संस्थाले गरेका उल्लेखनीय सेवा वा कार्यहरू

(६) स्वास्थ्य संस्थाका विद्यमान समस्याहरू र ती समस्याहरू समाधान गर्ने गरिएका प्रयत्नहरू

(७) यस संस्थाको सेवालाई अझ बढी प्रभावकारी बनाउने रचनात्मक सुझावहरू ।

प्रतिवेदनको ढाँचा

पृष्ठभूमि सामुदायिक स्वास्थ्यको महत्त्व र आवश्यकता

स्वास्थ्य संस्थाको परिचय, स्थापना र सेवा वर्ष

(१) अध्ययनको उद्देश्य :

(२) अध्ययन भ्रमणको औचित्य :

(३) अध्ययन भ्रमणमा प्रयोग गरिएको विधि :

(४) अध्ययनको निम्ति साधन :

(५) भ्रमणमा प्राप्त सूचनाको विश्लेषण :

(६) मुख्य प्राप्ति :

(७) सुझाव :

(८) सारांश :

प्रतिवेदन तयारकर्ता

नाम	रोल नं.	दस्तखत
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

मिति :

खण्ड 'ख'

शारीरिक शिक्षा

शारीरिक शिक्षा शिक्षणमा कक्षाअनुसार विद्यार्थीहरूको क्रियाकलापहरूमा विशिष्टता आउँछ । विद्यार्थीहरू १३/१४ वर्ष पुग्दा शारीरिक विकास तीव्र हुने भएकाले उनीहरूको शारीरिक विकासलाई सही प्रारूप दिने क्रियाकलापको आवश्यकता पर्दछ ।

कसरत तथा खेलको माध्यमवाट शरीरलाई हृष्टपुष्ट र स्वस्थ बनाउन शारीरिक शिक्षाको प्रमुख भूमिका रहन्छ । त्यसैले शारीरिक शिक्षामा विद्यार्थीहरूलाई सक्रिय रूपमा सहभागी बनाउनुपर्छ ।

एकाइ १० : शारीरिक व्यायम र कसरत पाठ्यभार : ५ घन्टी

पाठ : कसरत

विषयवस्त

शरीरका विभिन्न अङ्गहरू सन्तुलित ढङ्गले सञ्चालन गर्ने कार्यलाई कसरत भनिन्छ । विद्यार्थीहरूलाई शारीरिक कसरत गराउँदा जीउ तताउने, सहयोगी क्रियाकलाप र जीउ चिस्याउने कार्यको रूपमा गराउँदा रमाइलो हुन्छ । कसरतअन्तर्गतका विभिन्न कार्यहरूको सङ्क्षिप्त परिचय तल दिइन्छ :

उठबस (Sauaat Thrust)

उठबसको कसरतले शरीरमा लचकता (Agility) को विकास हुन्छ । शरीरलाई विभिन्न दिशामा छिटोछिटो बदल्ने क्षमता भ ो लचकता हो ।

डजदौड (Dodge run)

डजदौडले शरीरमा चपलताको विकास गर्नुका साथै दौड्ने बेगको पनि विकास गर्दछ । यस्ता कसरत जीउ तताउनका लागि उपयुक्त मानिन्छ ।

हात टेकेर हिँड्ने

हात टेकेर हिँड्न सिकाउनुभन्दा पहिले हातले टेकेर उभिन सिकाउनुपर्छ । हातले टेकेर राम्ररी उभिन जानेपछि विस्तारै हातले टेकेर हिँड्ने प्रयास गराउनुपर्छ । यो कार्य जोडीमा गराउँदा उपयुक्त हुन्छ ।

जोडीमा काँधमा हात राखी निहुरिने

यो कसरत गराउँदा दुबैजनालाई घुँडा खुम्च्याउन दिनु हुँदैन । यो कसरतले शरीरमा तागत र लचकताको विकास गर्दछ । यो कसरत खास गरेर शरीरका जोर्नीहरू तन्काउने अवस्थामा गराउनु उपयुक्त हुन्छ ।

तीन जनाको पिरामिड

पिरामिडमा आधार फराकिलो हुन्छ, उचाइ बढ्दै जाँदा घेरा सानो भई टुप्पोमा चुच्चो आकार बन्दछ । यसले शरीरमा सन्तुलन ल्याउँछ । पिरामिडको अभ्यास गराउँदा सुरुमा शिक्षक आफैले को कहाँ बस्ने तोकिदिनुपर्छ ।

पुल. बनाउने

यो पनि एक किसिमको पिरामिडजस्तै हो । यसमा पनि शरीर सन्तुलन हुनु आवश्यक छ । यो कसरत तीन जनावीच गरिन्छ । दुई जना मुखामुख गरी बसेका विद्यार्थीमध्ये बसेका विद्यार्थीको काँधमा दुई हात टेक्ने र अर्को विद्यार्थीले खुट्टा समाई माथि उठाउने गरिन्छ । यसबाट शरीरमा तागतको विकास हुनुका साथै सन्तुलित क्षमतामा पनि अभिवृद्धि हुन्छ ।

पछाडि फर्कने

पछाडि फर्कने कसरत कम्मरको लचकताका लागि गरिन्छ । यो कसरत जोडीमा गराउनुपर्छ । जोडी छान्दा समान स्तरका विद्यार्थी हुनु आवश्यक छ । पछाडि फर्कने बेलामा सहयोग गर्दा जीउलाई समाउन सकेन भने टाउको भुइँमा ठोक्किने डर हुन्छ । कमजोर विद्यार्थीलाई शिक्षकले सघाईदिनुपर्छ ।

विशिष्ट उद्देश्यहरू

यस एकाइको अध्यापनपश्चात विद्यार्थीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

(१) विभिन्न कसरतहरू प्रदर्शन गर्न ।

(२) कसरतको महत्त्ववारे छलफल गर्न ।

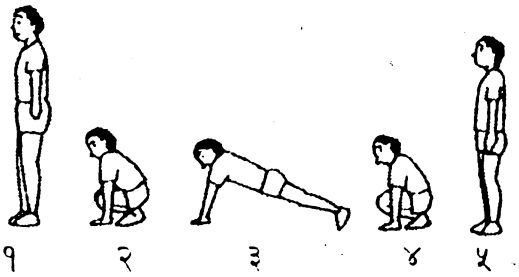
(३) सिकेका कसरतहरू विभिन्न खेलको कसरत गर्दा प्रयोग गर्न ।

शैक्षिक सामग्री : सिट्टी, समाना म्याटहरू

शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप गराउँदा सुरुमा जीउ तताउने कसरत गराउनुपर्छ । कसरत गराउँदा सुरुमा सजिलो र विस्तारै गाह्रो गराउँदै जानुपर्छ । एउटै कसरत पनि विविध किसिमवाट गराउन सकिन्छ भन्ने अवसरहरू शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई दिनुपर्छ । यहाँ केही कसरतहरू गराउने प्रकारहरू प्रस्तुत गरिएको छ ।

(१) **उठबस** (Squat thrust)



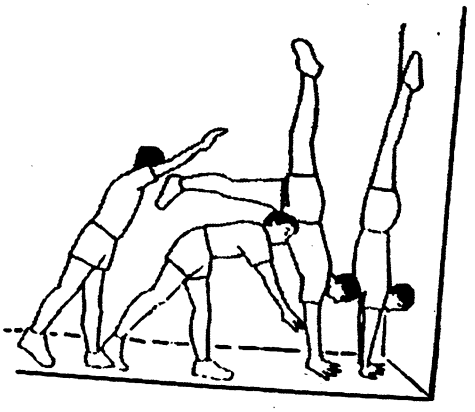
सुरुमा चित्रमा देखाएझैं सीधा उभिन लगाउनुपर्छ । गिन्ती १ मा टुकुक्क बसी दुवै हातले भुइँमा टेक्न लगाउने । गिन्ती २ मा हातले टेकेर दुवै खुट्टालाई पछाडि लगेर पञ्जाले मात्र टेक्न लगाउने । गन्ती ३ मा फेरि १ नं. को स्थितिमा आउन र गिन्ती ४ मा सुरुको स्थितिमा आउन लगाउने । यो कार्य सिकिसकेपछि छिटोछिटो गराउनुपर्छ । जति बढी गराउन सकिन्छ उति नै छरितोपनको विकास हुन्छ ।

अर्को कसरत

गिन्ती १ मा उफ्रिंदै बायाँ खुट्टालाई हावामा खोल्न लगाउने। गिन्ती २ मा पनि उफ्रिंदै दायां खुट्टालाई हावामा खोल्न लगाउने। गिन्ती ३ मा खुट्टालाई खुम्च्याएर ट्क्रुक्क वस्न र ४ मा उभिएर सतर्क स्थितिमा आउन लगाउने। यो कसरत एकचोटीमा कम्तीमा १० पटक गराउँदा राम्रो हुन्छ। सबैलाई हात मिलाउन लगाई गोल-घेरा बनाएर एकै तालमा गराए पनि रमाइलो हुन्छ।

(२) हात टेकेर हिंड्ने

हात टेकेर हिंड्न सुरु गर्नुभन्दा अगाडि हातले टेकेर उभिने अभ्यास गराउनुपर्छ। यो कसरत गर्नका लागि निम्न उपायहरू अपनाउँदा सजिलोसँग गराउन सकिन्छ :



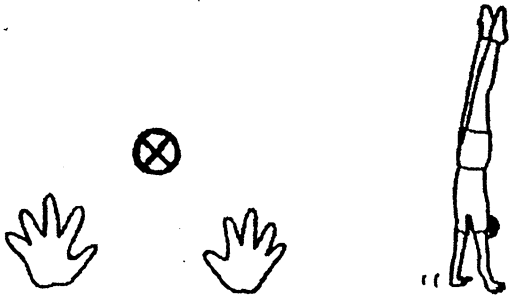
(क) दुवै हातलाई पञ्जा फैलाएर भित्तावाट ३० से.मि. टाढा राम्रोसँग टेक्न लगाउने। दायाँ र बायाँ हातमा सन्तुलन गरी कुम बराबर मिलाउन दिने।

(ख) भित्तावाट ५० से.मि. जति टाढा एउटा खुट्टा राखेर उभिने र पछाडि राखेको खुट्टाले जोडले भुइंलाई घचेंटेर माथि लिएर जान लगाउने।

(ग) त्यसपछि तुरुन्तै अगाडि राखेको खुट्टालाई पनि माथि लैजान दिने।

(घ) दुवै खुट्टा भित्तामा आएपछि खुट्टाको पञ्जालाई आकाशतिर देखाएर सीधा बनाउन लगाउनुपर्छ। त्यसबेला आफ्नो शरीरलाई राम्ररी सीधा उठाउन शरीर बाङ्गो गाऱ्नो हुन्छ।

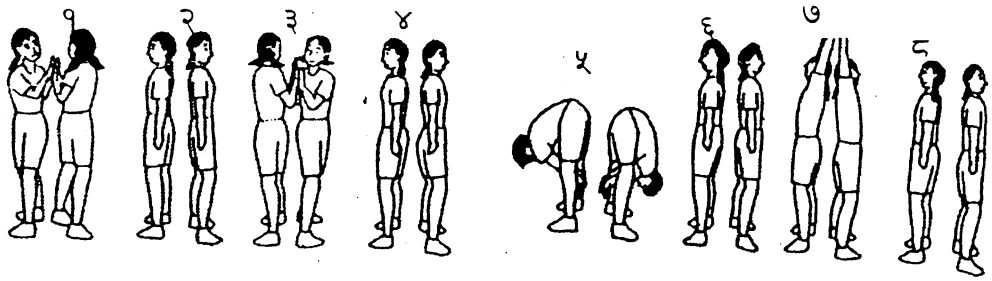
(ङ) मुखलाई जहिले पनि भुइंतिर देखाउनुपर्छ। चित्रमा देखाएको X चिह्नतिर हेर्नुपर्छ भनी सल्लाह दिने।



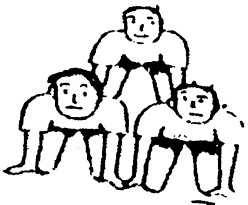
(३) जोडीमा दायाँबायाँ र तलमाथि हात छुने

दुईजना साथीहरू विपरीत दिशातिर फर्केर अलि टाढा उभिने । त्यसपछि १,२,३,४ ... गन्ती गर्दै विपरीत दिशाबाट कम्मर मोडेर एकले अर्कोको हातमा ताली बजाउने ।

यस्तै जोडीमा अर्को पनि कसरत गराउन सकिन्छ जस्तै; १ मा बायाँबाट कम्मर मोडेर ताली बजाउने, २ मा सीधा फर्कने, फेरि ३ मा दायाँबाट कम्मर मोडेर ताली बजाउने र ४ मा सीधा फर्कने । त्यस्तै ५ मा खुट्टाको बीचबाट हात घुसारेर साथीको हातसँग ताली बजाउने, ६ मा सीधा गरी बजाउने ।

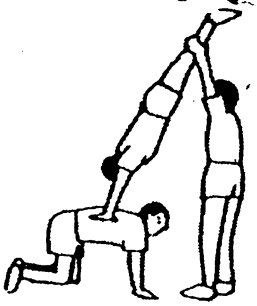


(४) तीन जनाको पिरामिड



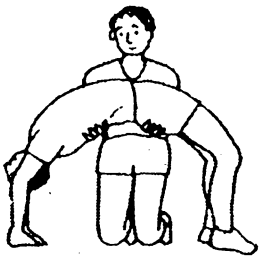
पहिला दुई जना घुँडा र हात टेकेर सँगैसँगै बस्ने । ती दुई जनाको माथि एक जना बस्ने । बस्दा ढाँडलाई सीधा बनाउनुपर्छ । नत्र माथि बस्न गाह्रो हुन्छ ।

(५) पुल बनाउने



एक जना विद्यार्थीलाई हात र घुँडा टेकेर बस्न लगाउने । दोस्रो विद्यार्थीलाई पहिलो विद्यार्थीको ढाडमा हातले टेक्न लगाउने । त्यसपछि तेस्रो विद्यार्थीलाई दोस्रो विद्यार्थीको दुई खुट्टा दुबै हातले समाती माथि उठाउन लगाउने । यो कार्य सबै विद्यार्थीलाई पालो दिएर गराउनुपर्छ ।

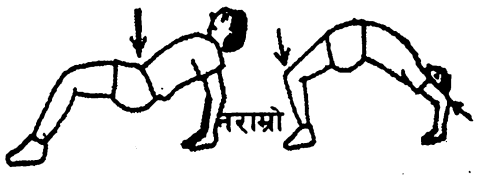
(६) पछाडि फर्कने



यो कसरत गराउँदा शिक्षकले ध्यान दिनु पर्छ र विद्यार्थीलाई पनि ध्यान दिन लगाउनुपर्छ । जोडी बनाउँदा पनि दुई जनाको वजन मिलेको छ कि छैन हेर्नुपर्छ । सहयोग गर्ने विद्यार्थीले पछाडि फर्केर आएको विद्यार्थीको जीउलाई समाउन सकेन भने टाउको भुँइमा ठोक्किने डर हुन्छ । सुरक्षाका लागि शिक्षकले सघाइदिनुपर्छ । यो कसरत कहिल्यै पनि साह्रो भुइँमा गराउनु हुँदैन । पछाडि फर्कन गाह्रो छ भने सुतेको स्थितिबाट शरीरलाई उठाए पनि हुन्छ ।

शरीरलाई माथि उठाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

- मुखलाई नउठाईकन भुइँमा हेर्नुपर्ने ।
- खुट्टा र हातलाई मोड्नु हुँदैन ।
- पेट र पछाडि नखुम्चिने गरी माथि उठाउनुपर्छ ।



मूल्याङ्कन

विद्यार्थीहरूले गरेको कसरत मूल्याङ्कन गर्दा उनीहरूले गर्ने अभ्यासको अवलोकन गरेर गर्नुपर्छ । अवलोकनको काममा विद्यार्थीहरूले गल्ती गरेमा तुरुन्तै सुधार्ने गर्नुपर्छ । यदि एकदुई जना विद्यार्थीले मात्र गल्ती गरेका छन् भने व्यक्तिगत रूपमा सुधारे पनि हुन्छ तर धेरै जनाले गल्ती गरेको अवस्थामा कसरतलाई पुनः प्रदर्शन गरी अभ्यास गराउनुपर्छ ।

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुरा

(क) पहिले शिक्षकले कसरतको बारेमा राम्रोसँग बुझाएर विद्यार्थीलाई प्रदर्शन गरेर देखाउने ।

(ख) व्यायाम गर्दा खतरा पनि हुन सक्छ, त्यसैले होसियारपूर्वक गर्नका लागि विद्यार्थीहरूलाई सिकाउनुपर्छ ।

(ग) व्यायाम प्रतियोगिता होइन । त्यसैले शिक्षकले प्रतियोगिताजस्तो गरी छिटोछिटो नगराई राम्ररी, र विस्तारै गराउनुपर्छ ।

(घ) सबै विद्यार्थी शिक्षकले देख्ने र शिक्षकलाई पनि सबै विद्यार्थीले देख्ने ठाउँमा उभिनुपर्छ जसले गर्दा विद्यार्थीको गल्ती हेर्न र शिक्षकले सिकाएको हेर्न सजिलो हुन्छ ।

कसरत गराउँदा शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

(क) हातको कसरत गराएपछि खुट्टाको कसरत पनि गराउनुपर्छ । एउटा अङ्ग मात्र कसरत नगराई प्रत्येक अङ्गलाई गराउनुपर्छ । एउटा अङ्गलाई एउटै कसरत नगराई विभिन्न तरिकाले गरेपछि बिभिन्न किसिमका मांसपेशी बलियो बनाउन मद्दत मिल्दछ । शरीरको सबै अङ्गलाई सन्तुलित ढङ्गले राम्रो बनाउनु पर्छ ।

(ख) कुन कसरत कुन अङ्गलाई बलियो बनाउने हो भन्ने कुरा बुझाउँदै गराउनुपर्छ । त्यस्तो ध्यान र खेर गराउँदा विद्यार्थीहरूले कसरतको महत्त्व बुझ्दछन् र चोटपटक पनि कम लाग्ने हुन्छ ।

(ग) मान्छेको शरीर कसरत गरेन भने साऱ्हो हुन्छ । विशेष गरी लचकताका लागि दिनदिनै दोहोऱ्याएर कसरत गर्नु राम्रो हुन्छ ।

(घ) कुनै पनि शारीरिक क्रियाकलाप गराउनुभन्दा पहिले जीउ तताउने कसरत र शारीरिक क्रियाकलापपछि जीउ चिस्यांउने कसरत गराउनुपर्छ ।

(ङ) पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकमा उल्लेख गरेजस्तै अन्य राम्रा कसरतहरू शिक्षकलाई थाहा भए अभ्यास गराउन सकिन्छ ।

एकाइ एघार : **खेल**

पाठ्यभार : **२० घन्टी**

पाठ : **(क) भलिबलका आधारभूत खेलहरू**

विषयवस्तु

खेलअन्तर्गतका विभिन्न मुख्य खेलहरू भलिवल, फुटवल, वास्केटवलका आधारभूत खेलहरूलगायत कवड्डी र खोखो खेल यस पाठमा समावेश गरिएका छन् ।

भलिबलका आधारभूत खेलहरू

भलिबल खेलमा राम्रो गर्नका लागि यस खेलसँग सम्वन्धित आधारभूत सीपहरूमा पोख्त हुनुपर्छ । सीपहरूमा पोख्त हुन प्रशस्त अभ्यास हुनुपर्छ । सीपको अभ्यास गराउँदा पहिले सिकेका सीपहरूलाई जोड दिनुपर्छ । कक्षा ८ का विद्यार्थीहरूलाई ओभरहेड सर्भिस, सेटिङ, स्पाइकिङ र ब्लकिङको अभ्यास गराउन सकिन्छ ।

विशिष्ट उद्देश्य

प्रस्तुत पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्न कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

(१) भलिवल खेलका ओभरहेड सर्भिस, सेटिङ, स्पाइकिङ र ब्लकिङ सीपहरू प्रदर्शन गर्न ।

(२) भलिवल खेलमा मती सीपहरूको महत्त्व वर्णन गर्न ।

(३) भलिवल खेलका साधारण नियमहरू वताउन ।

शैक्षिक सामग्री

भलिबलहरू, नेट, चुना, टेप, डोरी, सिट्ठी, मेचहरू

शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

विद्यार्थीहरूलाई शिक्षण गर्दा विषयवस्तु, भौतिक सुविधा, विद्यार्थीहरूको तह आदिलाई ध्यानमा राखी शिक्षण विधिहरू प्रयोग गर्नु अत्यावश्यक मानिन्छ । यस पाठका विषयहरूको प्रकृतिको आधारमा निम्न क्रियाकलापहरू वढी प्रभावकारी हुन सक्दछन् ।

ओभरहेड सर्भिस (Overhead Service)

"ओभरहेड सर्भिस" टाउको माथिवाट हात सीधा उठाएर वल हान्ने सर्भिस हो । यो सर्भिसलाई फ्लोटर सर्भिस (Floater Service) पनि भनिन्छ ।

सर्भिस गर्ने तरिका

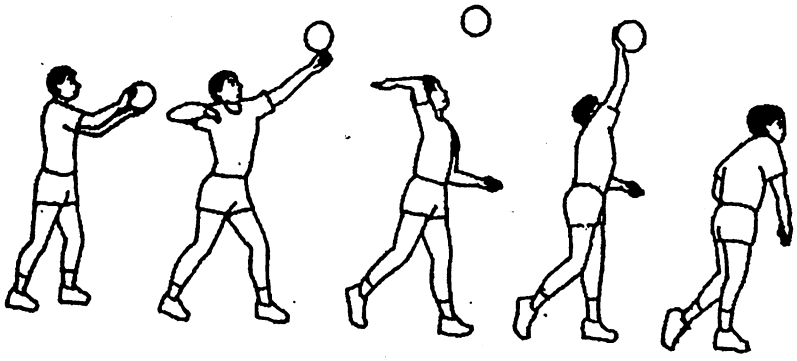
(क) दायाँ हातले सर्भिस गर्नेलाई वायाँ खुट्टा अगाडि राख्न र पछाडिको दायाँ खुट्टामा आफ्नो शरीरको भार राखेर उभिन लगाउने । अगाडिको वायाँ खुट्टा नेटतिर सीधा फर्केको हुनुपर्छ ।

(ख) बल बायाँ हातमा राखेर आफ्नो छातीको अगाडि ल्याउन लगाउने ।

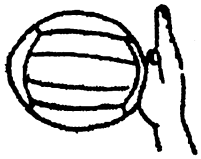
(ग) बल दायाँ कुमको माथि उठाई दायाँ हात खुम्चाएर टाउको पछाडि लग्न दिने ।

(घ) बायाँ हातमा भएको बल सीधा माथि फ्याँकी आफ्नो शरीरको भार पछाडिको दायाँ खुट्टाबाट अगाडिको बायाँ खुट्टामा सार्दै फ्याँकेको बल तल झर्दा दायाँ हातले बल बेसरी हान्न लगाउने ।

(ङ) बल हानिसकेपछि हात अगाडि गएको हुनुपर्छ ।

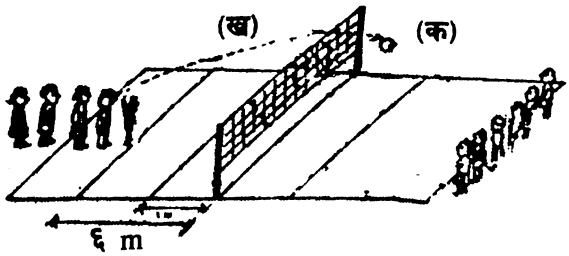


(च) बल हान्दा हातको निम्न भागबाट लगाउनुपर्छ ।



अभ्यास १

(क) विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा बाँडेर कोर्टको (क) र (ख) क्षेत्रमा छुट्टै उभ्याउने ।



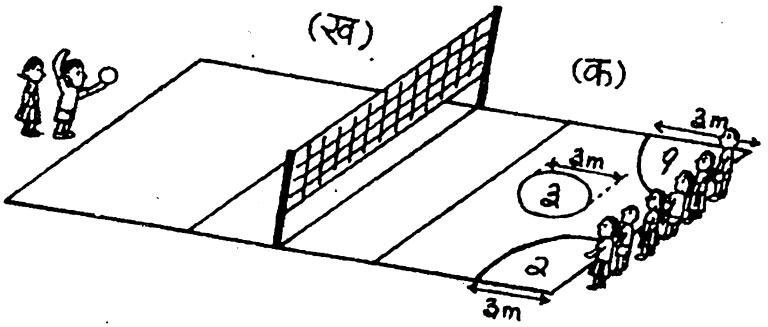
(ख) क्षेत्रका विद्यार्थीहरू नेटबाट ६ मिटरको लाइनबाट ताँतीमा बसेर एकएक जनालाई ओभरहेड सर्भिसको अभ्यास गराउने ।

(ग) एकपटक सर्भिस हानेपछि ताँतीको पछाडि गएर उभिन लगाउने ।

(घ) (क) क्षेत्रका विद्यार्थीहरू अन्तिम लाइनमा पङ्क्तिमा उभिने र (ख) क्षेत्रका साथीहरूले सर्भिस गर र आएको बल समातेर (ख) क्षेत्रका साथीलाई गुडाएर दिने ।

(ङ) (ख) क्षेत्रका विद्यार्थीहरूको अभ्यास गर्ने र (ख) क्षेत्रका विद्यार्थीहरूले वल समातेर दिने ।

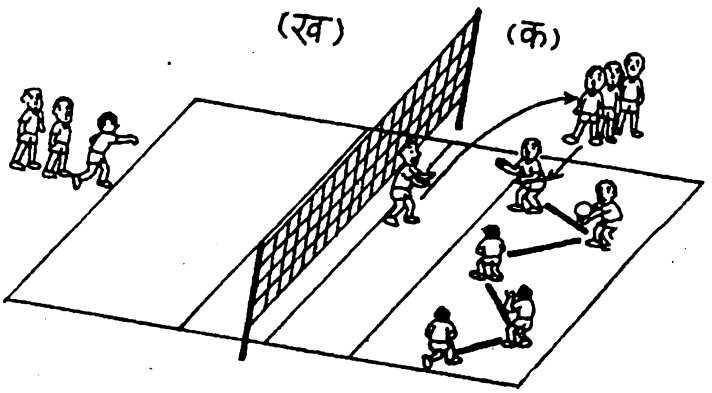
(च) यो अभ्यासमा नेट नाघेर बल अर्को कोर्टमा पठाउन सकेपछि कोर्टको अन्तिम लाइन (End Line) बाट सर्भिसको अभ्यास गराउने ।



अभ्यास २

माथिको अभ्यास १ जस्तै तरिकाले (क) र (ख) क्षेत्रमा बसालेर ओभरहेड सर्भिसको अभ्यास गराउने । तर चित्रमा देखाएजस्तै (क) क्षेत्रमा (१) (२) (३) गरी लक्ष्य लेखी त्यो क्षेत्रमा ठीक बल खस्ने गरी सर्भिस गराउनुपर्छ । यो अभ्यासले सर्भिस आफूले भनेको ठाउँमा पठाउन सहयोग पुग्दछ ।

अभ्यास ३ : सर्भिस र सर्भिस रिसिभ (Service and Service Recieve)



(क) विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा बाँड्ने ।

(ख) क्षेत्रका विद्यार्थीहरूमध्ये ६ जना कोर्टभित्र बस्छन् । ६ जनामध्ये एक जना नेट नजिक सेर बल समाइ त्यो बल (ख) क्षेत्रको साथीलाई दिने गर्दछ । पाँच जना साथी अङ्ग्रेजीको M जस्तै आफ्नो ठाउँमा उभिने र आएको सर्भिसलाई डिगिङ वा भलिङ गरी उठाइ नेट नजिक बसेको साथीलाई दिने गर्नुपर्छ ।

(ग) एकपटक सर्भिस उठाएको साथीले आफ्नो ठाउँ छाडेर नेट नजिक बसेको साथीकहाँ र पहिला नेट नजिक बसेको साथी कोर्ट बाहिर गई ताँतीको पछाडि बस्न जान्छ । ताँतीमा बसेका साथीहरूमध्ये पहिलो चाहिँ कोर्टभित्रको खाली ठाउँमा बस्छ ।

(घ) (ख) क्षेत्रका साथीहरू अन्तिम लाइन पछाडि ताँतीमा बस्ने र ताँतीको पहिलो विद्यार्थीले नेट नाघेर ओभरहेड सर्भिस गर्छ । एकपटक सर्भिस गरिसकेपछि ताँतीको पछाडि गएर बस्छन् ।

(ङ) (ख) क्षेत्रका सबै विद्यार्थीहरूले १/२ पटक ओभरहेड सर्भिस गरिसकेपछि अब (क) क्षेत्रका विद्यार्थीहरूले सर्भिस गर्ने गर्छन् र (ख) क्षेत्रका विद्यार्थीहरू ६ जना कोर्टभित्र बसेर सर्भिस उठाउने प्रयास गर्छन् ।

सेटिङ, स्पाइकिङ र ब्लकिङ (Setting, Spiking and Blocking)

सेटिङ, स्पाइफिङ र ब्लकिङको अभ्यास सँगसँगै गराउनुपर्ने भए पनि स्पाइकिङ र ब्लकिङका लागि पाइला नमिलेसम्म बललाई नेटको माथि स्थिर अवस्थामा उठाएर अभ्यास गराउनुपर्छ । यसका लागि बल समात्ने विद्यार्थीलाई मेचमा उभिन लगाउनुपर्छ । सुरुमा नेटको उचाइ कम राखेर अभ्यास गराउँदा राम्रो हुन्छ ।

अभ्यास १

विद्यार्थीहरूलाई दुई समूह बनाई नेटको दुइपट्टि ताँतीमा राख्ने । त्यसपछि एकातिरको ताँतीले स्पाइक मात्र गर्ने र अर्कोतिरको ताँतीले ब्लक मात्र गर्ने निर्देशन दिने ।

तरिका

- शिक्षक नेटको नजिक मेचमा उभिएर बललाई नेटको उचाइको ठीक माथि उठाई बस्ने ।
- दुबै ताँतीको पहिलो विद्यार्थीले स्पाइक गर्ने । ताँतीकोलाई स्पाइक गराउने र ब्लक गर्नेतिरको विद्यार्थीलाई ब्लक गर्न लगाउने ।
- स्पाइक गर्ने र ब्लक गर्नेबीच तालमेल मिल्नुपर्छ ।
- उनीहरूलाई ताँतीको अन्त्यमा स्पाइक गरेपछि पठाउने ।
- त्यसपछि क्रमशः दोस्रो, तेस्रो विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउने ।
- सबैले २/३ पटक पालो पाएपछि स्पाइक र ब्लकको पालो फेरेर अभ्यास गराउने ।

अभ्यास २

अभ्यास १ मा जस्तै सङ्गठनमा यो अभ्यास पनि गराइने छ तर बललाई मेचमाथि उभिएर उठाउनुको सट्टा शिक्षकले विस्तारै बल माथि फालिदिन्छ ।

अभ्यास ३

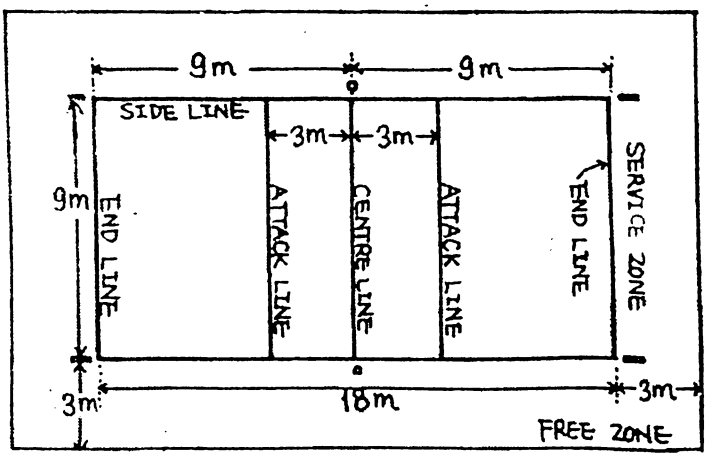
स्पाइक गर्नेले सेटरलाई पास गरी सेट गर्न लगाउने र सेट गरेको बललाई स्पाइक गर्न लगाउने । स्पाइक गर्दा अर्को कोर्टमा बसेका विद्यार्थीलाई पालैपालो ब्लक गर्न लगाउने । यो अभ्यास पालैपालो सबैलाई गराउने ।

मूल्याङ्कन

बलको मूल्याङ्कन गर्दा सीप अभ्यासबाट अवलोकन गरी गर्नुपर्छ र आश्यकतानुसार सुधार्नुपर्छ ।

भलिबलका साधारण नियमहरू :

१. **कोर्ट साइज**



२. **नेटको उचाइ** : केटालाई (२.४३ मि.)

केटीलाई (२.२४ मि.)

३. **टिम** (Team)

- एक टिममा ६ जना खेलाडी हुन्छन् । ६ जना वाहेक फेर्न सक्ने गरी अर्को ६जना खेलाडी हुन्छन् ।

४. **खेल सुरु गर्ने तरिका:**

- दुवै टिमका नेतालाई बोलाएर रुफीले टस गर्छ । टस जितेको टिमको नेताले सर्भिस या खेल मैदान छान्ने निर्णय गर्नसक्छ ।

५. **अङ्क**

- पक्षको सर्भिसमा विपक्षी टिमले कुनै गल्ती गऱ्यो भने पक्षले एक अङ्क पाउँछ । सर्भिस गर्ने टिमले गल्ती गऱ्यो भने सर्भिस गर्ने पालो विपक्षीलाई जान्छ ।

- जुन टिमले पहिला १५ अङ्क पायो त्यो टिमले १ सेट जित्छ । यदि दुवै टिमको अङ्क १४ बराबर भयो भने दुई अङ्क फरक नहुञ्जेल खेल चालू रहन्छ । जस्तै, १४-१६-, १५-१७ फरक तर दुई अङ्क फरक नभए पनि कुनै टिमले पहिले १७ अङ्क पायो भने त्यो टिमले १ सेट जित्छ ।

- जुन टिमले ३ सेट जित्छ त्यो टिमको जीत हुन्छ । (५ सेट खेलमा ३ सेटले, ३ सेट खेलमा २ सेट जितेमा विजयी हुन्छ) ।

६. **विभिन्न गल्तीहरू** (Foul)

(क) **सर्भिससम्बन्धी गल्ती निम्न अवस्थामा हुन्छ :**

- सर्भिस गरेको वल विपक्षी कोर्टभित्र खसेन भने ।

- सर्भिस गरेको वलले नेट वा एन्टिनालाई छोयो भने अथवा एन्टिना बाहिरबाट गयो भने ।

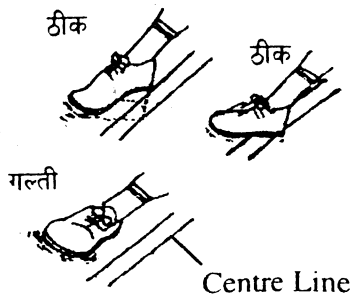
- बलले नेट नाघ्नुभन्दा अगाडि आफ्नो टिमको खेलाडीलाई छोयो भने ।
- रेफ्रीले सर्भिस सुरुको सिट्ठी बजाएपछि ५ सेकेन्डभित्रमा सर्भिस गरेन भने । ।
- सर्भिस गर्ने पालो विरायो भने ।
- सर्भिस गर्दा खुट्टाले अन्तिम रेखा (End Line) कुल्च्यो भने ।
- ९ मिटरको सर्भिस क्षेत्रको बाहिरबाट सर्भिस गऱ्यो भने ।

(ख) **पाससम्बन्धी गल्ती निम्न अवस्थामा हुन्छ :**

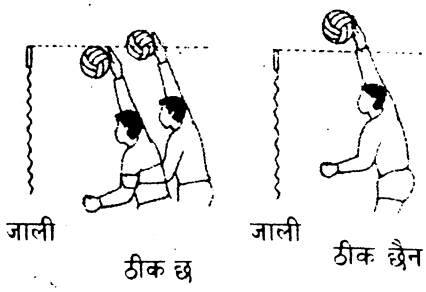
- एकै जना खेलाडीले दुईपल्ट लगातार पास गऱ्यो भने ।
- एक टिमको खेलाडीले बल नेट नाघ्नुभन्दा अगाडि चारपल्ट पास गऱ्यो भने तर ब्लक (Block) भएको बललाई एकपल्ट पास भएको मानिंदैन ।
- ब्लक बाहेक २/३ जना खेलाडीले एकैपटकमा बल छोयो भने ।
- बललाई स्पष्टसँग हानेन भने ।
- बललाई समायो भने ।

(ग) **नेट वरिपरिको गल्ती निम्न अवस्थामा हुन्छ :**

- पास गर्दा वा पास गराउँदा नेट या एन्टिनालाई छोयो भने ।
- विपक्षी कोर्टमा हुने बललाई नेट नाघेर छोयो भने ।
- खुट्टा वा हात पूरा मध्य रेखा (Center Line) नाघेर अर्को कोर्टमा पस्यो भने । खुट्टा र हात बाहेक शरीर को कुनै भागले मध्य रेखामा छोयो भने ।

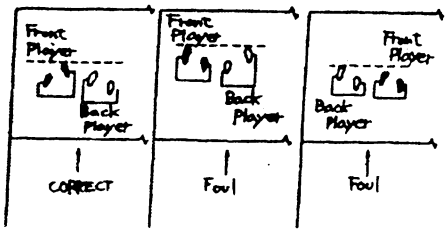


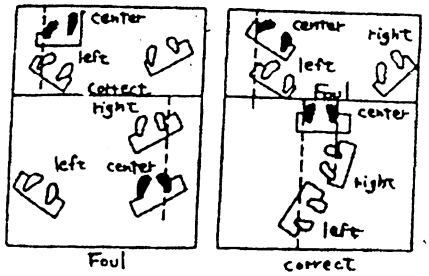
- पछाडिका तीन जना खेलाडीले (Back Player) ३ मिटर रेखा आक्रामक रेखाभन्दा अगाडि गएर नेटभन्दा माथिको बललाई हान्यो भने अथवा ब्लक गऱ्यो भने ।
- विपक्षीलाई अलमल गऱ्यो भने ।
- विपक्षीको सर्भिसलाई ब्लक गऱ्यो भने ।



(घ) **गलत स्थान** (Positional Foult)

- सर्भिस गर्ने पालो विपक्षी टिमबाट आफ्नो टिममा आउँदा (Side Out) खेलाडीहरू बायाँबाट दायाँतिर मोड्नुपर्छ ।
- यदि सर्भिस गर्नेले वललाई हिर्काउनुभन्दा अगाडि खेलाडीहरू नियमानुसार आआफ्नो स्थानमा नभएमा गलत स्थान मानिन्छ ।
- गलत स्थान खेलाडीको खुट्टा हेरेर लिइन्छ ।
- एउटा खुट्टा आफ्नो ठीक अगाडि बस्ने खेलाडीको भन्दा पछाडि हुनुपर्छ ।
- एउटा खुट्टा आफ्नो दायाँ बस्ने खेलाडीको भन्दा बायाँ जानुहुँदैन र आफ्नो बायाँ बस्ने खेलाडीको भन्दा बायाँ जानुहुँदैन ।





- एकपल्ट सर्भिस गरिसकेपछि (सर्भिस हिर्काएको आवाज सुनेपछि) खेलाडीहरू आफ्नो खेल मैदान भित्र जुनसुकै स्थानमा पनि जान पाउँछ ।

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

(१) सर्भिस गर्दा अन्तिम लाइन चौडाइ ९ मिटरभित्रमा जुन ठाउँबाट पनि गराउन सकिन्छ ।

(२) सर्भिस उठाउने समूहले नडराईकन दगुरेर आफ्नो छातीभन्दा तल बल आयो भने डिगिङ र माथिवाट आयो भने भलिङ गरी बल उठाउनुपर्छ भनी बताउने ।

(३) उठाएको बल ठीक नेट नजिक बस्ने साथीकहाँ जानुपर्छ । त्यो साथीकहाँ पठाउँदा आफ्नो शरीर उक्त साथीतिर फर्केको हुनुपर्छ ।

(४) स्पाइकिङ र ब्लकिङको अभ्यास गराउँदा नेटको उचाइ कम राखेर गराउनुपर्छ ।

(५) खेल खेलाउँदा पूरै अङकमा नेटलाई सबैले पालो पाउने गरी ३ या ५ अङकको मात्र खेलाउनुपर्छ ।

(ख) फुटबलका आधारभूत सीपहरू

फुटबल खेल आपसमा राम्रो पास मिलाई विपक्षीलाई गोल गरी जित्ने एक रमाइलो खेल हो । यो खेल राम्ररी खेल्न यसका विभिन्न आधारभूत सीपहरू सिक्नुपर्छ । फुटबल खेलअन्तर्गत थ्रोइन; ड्रिबलिङ, गोल किपिङको अभ्यास गराउनुका साथै विद्यार्थीलाई फुटबलसम्बन्धी नियमहरूको जानकारी गराइने छ ।

विशिष्ट उद्देश्य

प्रस्तुत पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

(१) फुटबल खेलका थ्रोइन, ड्रिबलिङ र गोलकिपिङ सीपहरू प्रदर्शन गर्न ।

(२) फुटबल खेलका साधारण नियमहरू बताउन ।

शैक्षिक सामग्री : फुटबलहरू, चुना, सिट्ठी, टेप डोरी आदि ।

शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

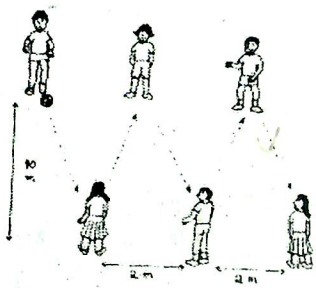
२. ड्रिबलिङ गर्ने गरिका

इन्साइड ड्रिबल

इन्साइड ड्रिबल गर्दा बल नियन्त्रण गर्न सजिलो हुन्छ । यो ड्रिबलिङ गर्दा बायाँ खुट्टाले विस्तारै दायाँतिर हान्ने र दायाँ खुट्टाले विस्तारै बायाँतिर हानेर अगाडि बढ्नुपर्छ ।

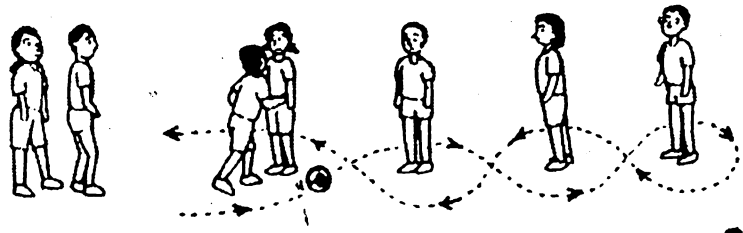
अभ्यास १

विद्यार्थीहरूलाई दुई पङ्क्तिमा आमुन्नेसामुन्ने राख्ने । पङ्क्तिको दूरी १० मिटर फरक हुनुपर्छ र विद्यार्थीहरूलाई दुईदुई मिटरको फरकमा उभ्याउने । यसरी उभ्याउँदा आमुन्नेसामुन्नेको विद्यार्थी सीधासीधा नराखी चित्रमा जस्तै दुई जनाको बीचमा अगाडिको एक जना पर्ने गरी राख्ने । पहिलो खेलाडीले बललाई ड्रिबलिङ गर्दै अगाडिको साथीलाई पास गर्छ र बल पास गरिसकेपछि त्यो बल दिएको साथी बसेको ठाउँमा उभिन्छ । बल पाएको साथीले ड्रिबलिङ गरेर अगाडि पङ्क्तिमा बसेको अर्को साथीलाई बल दिन्छ । यस्तै गरी सबैको पालो सकेपछि फेरि बल अर्को छेउबाट ड्रिबलिङ गर्दै पास दिंदै गर्छ । यो अभ्यास पाँचछ पटक गराउनुपर्छ ।

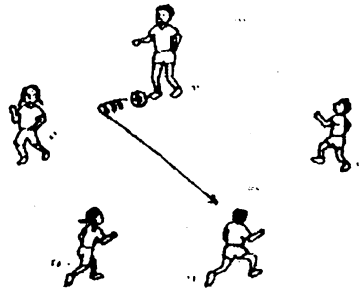


अभ्यास २

विद्यार्थीहरूमध्ये पाँच जनालाई दुईदुई मिटरको दूरीमा उभ्याई ताँतीमा राख्ने । अरू विद्यार्थीलाई पनि पाँच जना साथीको अगाडि ताँतीमा उभ्याइदिने । पहिलाको विद्यार्थीले पाँच जना साथीको बीचमा बाङ्गोटिङ्गो गरी ड्रिबलिङ गर्छ । पाँच जनाको सबैभन्दा पछाडि उभिएको साथीलाई घुमेर फेरि बाङ्गो ड्रिबलिङ गर्दै फर्कन्छ । पहिलो ठाउँमा आइपुगेपछि अर्को साथीलाई बल पास गर्छ र आफू ताँतीको पछाडि बस्न जान्छ । यस्तै गरी सबै विद्यार्थीलाई अभ्यास गर्न दिने । यो अभ्यासमा साथीको बीचमा बाङ्गोटिङ्गो गर्दा बायाँतिर जाँदा दायाँ हातले र दायाँतिर जाँदा बायाँ हातले ड्रिबलिङ गर्दा राम्रो हुन्छ ।



अभ्यास ३



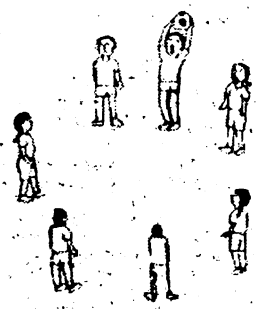
विद्यार्थीहरूलाई गोलो घेरामा उभ्याउने । एउटा गोलो घेरामा ५ देखि १० जनासम्म उभ्याउने । गोलो घेरामा विद्यार्थीहरू घेरा बाहिरबाट एकातिर फर्केर दगुर्छन् र विद्यार्थीले बल पनि ड्रिबलिङ गरी दौडन्छन् । एक छिनपछि उक्त विद्यार्थीले अर्को साथीलाई बल पास दिन्छ र पास पाएको साथीले त्यो बल ड्रिबलिङ गरेर फेरि अर्को साथीलाई पास गर्छ । यसरी दुईतीन मिनेट अभ्यास गराएपछि अर्कोतिर फर्काएर फेरि यस्तै गरी अभ्यास गराउने । तर यो अभ्यास गराउँदा घेरा विग्रन नदिने गर्नुपर्छ ।

थ्रो इन (Throw in)

(१) **बललाई समाउने तरिका** : राम्रोसँग दुबै हातको औंला खोलेर दुबै हातको बूढीऔंला लगभग जोडिने गरी बललाई समाउने । यसरी समाउँदा हातको पञ्जाले नसमाईकन औंलाले मात्रै समाउनुपर्छ ।

(२) **फ्याँक्ने तरिका** : सकेसम्म शरीर तन्काएर खुट्टाको पञ्जाले टेकी टाउको पछाडिबाट बल फ्याँक्ने ।

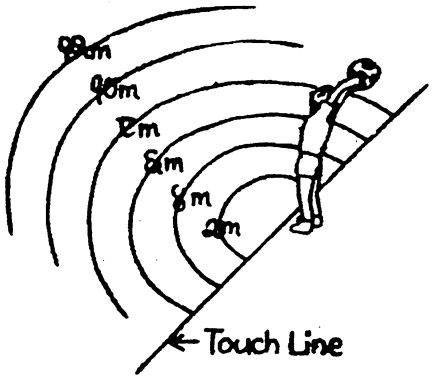
अभ्यास ४



विद्यार्थीहरूलाई ठूलो गोलो घेरामा केही दूरी फरक गरी उभ्याउने । यो गोलो घेरामा एकआपसमा थ्रोइन गर्ने तरिकाले बल फ्याँक्ने प्रयास गराउने । यसरी बल फ्याँक्दा बल दिने साथीको छातीभन्दा मुनितिर ठीक पुग्ने गरी बल फ्याँकिदिने । अनि बल पाएको साथीले आएको बल राम्रोसँग ट्यापिङ गरेर बल रोक्ने र त्यो बल समातेर फेरि अर्को साथीलाई थ्रोइन गरेर फ्याँकिदिने । यो अभ्यास सुरुमा अलि सानो गोलो घेरामा त्यसपछि विस्तारै ठूलो घेरामा गर्नु राम्रो हुन्छ ।

अभ्यास ५

कति टाढासम्म थ्रोइन गर्न सक्ने ?



१. **मैदानको तयारी**

- मैदानमा एउटा Touch लाइन कोर्ने ।
- Touch लाइनको एक ठाउँबाट २M देखि १२M जितसम्म २M फरक गरी चाँप खिच्ने ।

२. **अभ्यास गर्ने तरिका**

विद्यार्थीहरू एकएक जना Touch लाइनमा उभिएर यो लाइन नछुने गरी बल जोड्ने, थ्रोइन गर्ने र कति फ्याँक्न सक्यो भनेर हेर्ने ।

३. **गोल किपिङ** (Goal Keeping)

विपक्षीले गोल गर्न लाग्दा बचाउने पछिल्लो खेलाडीलाई गोलकिपर भनिन्छ । गोलकिपरले मात्र हातले बल समाउन पाउँछ । गोलकिपरले राम्रोसँग बल समाएर विपक्षीको गोल बचाउनुपर्छ ।

१. **उभिने तरिका**

दुवै खुट्टा दायाँबायाँतिर अलि फटाउने । कुर्कुच्चा उठाएर घुँडा अलि खुम्चाउने । दुवै कुहिनो खुम्चाएर अलि अगाडि झुकाउने ।

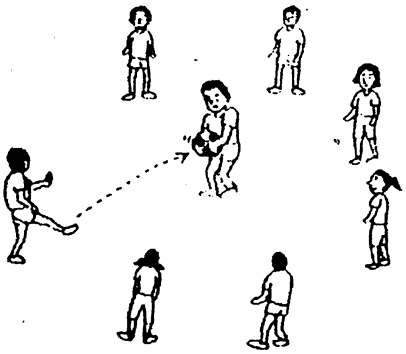
२. **बल समाउने तरिका**

(क) गुडेर आएको बल समाउने । चित्रमा देखाएजस्तै बसेर पूरा शरीरले बल रोक्ने । दुवै हातको कान्छीऔंला जोडेजस्तै गरी बल समाउने । बल समाएपछि बल छातीमा ल्याउने ।

(ख) घुँडा, कम्मर, पेटतिर आएको बल समाउने । उडेर आएको बलको उचाइअनुसार घुँडा खुम्चाउने अथवा सीधा गर्दै पूरा शरीरले बल रोकेर समाउने ।

(ग) छातीभन्दा माथि उडेर आएको बल समाउने । दुवै हातको बूढीऔंलासँगै राखी औंलाहरू फिजाएर बल पर्खने । बल समाएपछि बल छातीमा ल्याउने ।

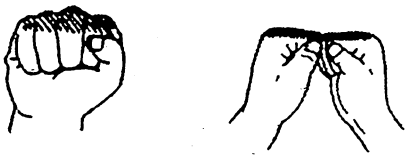
अभ्यास ६



विद्यार्थीहरूलाई एउटा ठूलो गोलो घेरामा केही दूरीको फरक गरी उभ्याउने । गोलो घेराभित्र गोलकिपरको रूपमा एक जना विद्यार्थी उभ्याउने । घेराभित्रको साथीलाई बाहिरका साथीहरूले बल खुट्टाले हानेर दिने । भित्रको साथीले आएको बल समाउन प्रयास गर्ने । बाहिरका साथीहरूले गुडेर अथवा माथि जाने गरी विभिन्न किसिमको बल दिन्छन् र भित्रको साथीले बल समाएपछि त्यो बल फेरि बाहिरका कुनै साथीलाई गुडाएर दिन्छ । भित्रको साथीले पाँचछपटक बल समाउने अभ्यास गरेपछि अर्को साथीलाई पालो दिने ।

३. पन्चिङ (Punching) गर्ने गरिका

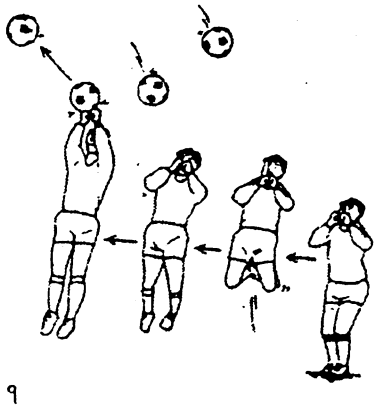
समाउन नसक्ने माथिको बल र विपक्षी नजिकमा आएर समाउन अप्ठ्यारो हुने बललाई हानेर बाहिर पठाउने क्रियालाई पन्चिङ भनिन्छ ।



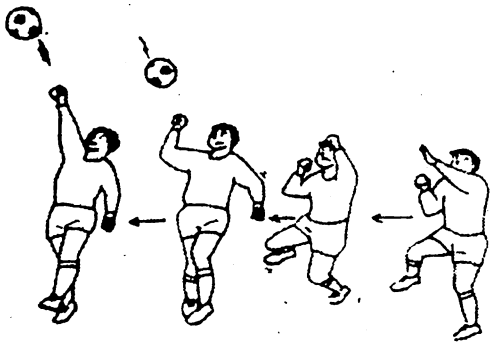
बल हान्ने तरिका

चित्रमा देखाएजस्तै हातलाई मुट्ठीको बनाउने । उडेर आएको बललाई मुट्ठीको समतल ठाउँले हानेर माथि पठाउने । त्यसो गर्दा दुवै कुहिनो सीधा गरेर हात माथि उठाउने । हान्दा मिलाएर उफ्रने गर्नुपर्छ । यसरी पन्चिङ गर्दा एउटा हात या दुवै हातले पनि हान्न सकिन्छ । तर दुवै हातले हान्दा चित्रमा देखाएजस्तै मुट्ठी बनाएर हातको औंला जोर्नुपर्छ ।

दुवै हातले हान्ने



एउटा हातले हान्ने



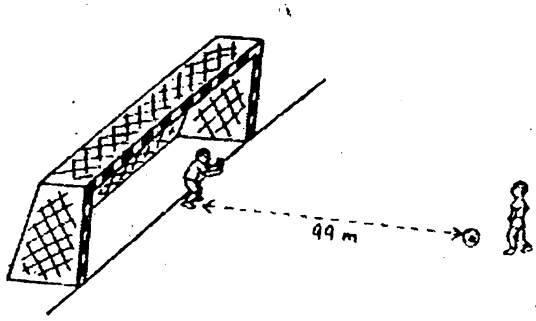
अभ्यास १

(१) विद्यार्थीहरूलाई A र B गरी दुई बराबर समूहमा बाँड्ने ।

(२) A समूहको एक जना गोल लाइनको अगाडि उभिएर गोल किपिङ गर्ने ।

(३) B समूहको एक जना गोल लाइनबाट ११M को ठाउँबाट सुटिङ गर्ने ।

(४) A समूहको गोलकिपरले गोल बचाउन सक्यो भने (गोल लाइनको अगाडि बल समाउने अथवा पन्च गरेर बल बाहिर पठाउने) १ अङ्क पाउँछ। त्यसपछि B को दोस्रो साथीले शुट गर्छ र A को दास्रोले गोल किपिङ गर्दछ।

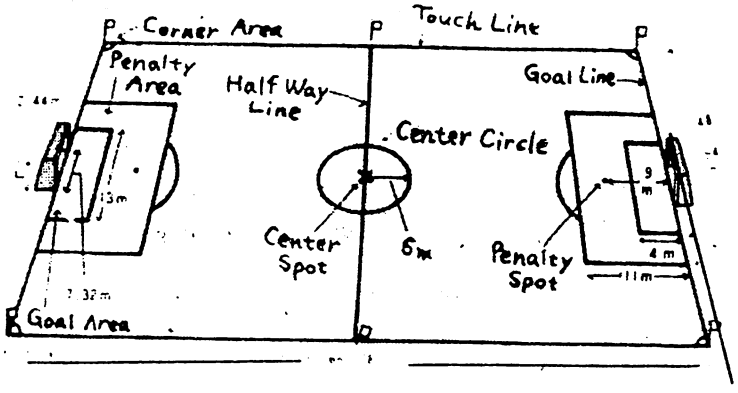


(५) यसरी A समूहका विद्यार्थीहरूले गोलकिपिङ गरिसकेपछि B समूहले पनि त्यस्तै गरी गोलकिपिङ गर्दछन् ।

(६) अन्त्यमा दुई समूहमध्ये कुन समूहले धेरै अङ्क पायो उसैको जित हुन्छ। गोलपोस्ट नहुने विद्यालयमा निम्नअनुसार देखाएजस्तै आफ्नो तरिकाले गोल पोस्ट बनाउन सकिन्छ। यसका लागि बाँस वा अन्य काठको प्रयोग गर्न सकिन्छ। अन्दाजी ३ M को बाँस दुईओटा काटेर जमिनमा गाड्ने। यी दुईओटा बाँसको दूरी ७.३२ M को ठाउँमा डोरी बाँध्ने।

फुटबलका साधारण नियमहरू

(१) **कोर्ट र गोलको साइज**



(२) **टिम**

- एक टिममा ११ जना खेलाडी हुन्छन्। साधारण खेलका लागि एक टिममा कमसेकम सात जना खेलाडी चाहिन्छ।
- एक टिममा एक जना गोलकिपर हुन्छ।

(३) **खेल सुरु गर्ने तरिका**

- खेल गोलाद्वारा सुरु हुन्छ। गोला जित्ने टिमले मध्यरेखामा राखेको अर्धव्यास ९.१५M को गोलो घेराको केन्द्रबाट पहिलो किकिङ गर्न पाउँछ। यो किक अफ गर्ने बेलामा खेलाडीहरू आआफ्नो साइडमा उभिएको हुनुपर्छ। किकिङ गरी सकेपछि जुनसुकै ठाउँमा पनि जान पाउँछ।
- किक अफ गरेको खेलाडीले हानेको बल अर्को खेलाडीले नछोएसम्म अरूले छुन पाउँदैन।

(४) **समय**

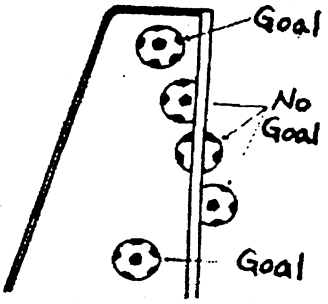
- खेलको समय ४५/४५ मिनेटको दुई चरणमा हुन्छ र बीचमा १० मिनेटको मध्यान्तर हुन्छ । तर कक्षा ८ का लागि ३०/३० मिनेटको दुई चरणमा खेलाउनु राम्रो हुन्छ ।

(५) **अङ्क**

बल गोलपोस्टभित्र वा गोल लाइनलाई पूरा काटेर भित्र गएपछि गोल मानिन्छ र एक अङ्क पाइन्छ ।

(६) Out of Play

टच लाइन (Touch Line) र गोल लाइन (Goal Line) को बाहिर गएमा बल "आउट अफ प्ले (Out of Play) " हुन्छ । खेल रोकेर निम्नलिखित तरिकाले फेरि खेल सुरु गर्नुपर्छ :



(क) थ्रोइन टच लाइन (Touch Line) बाट बल बाहिर गयो भने अन्तमा बल छोएको खेलाडीको विपक्षीले बल बाहिर गएको ठाउँबाट थ्रोइन गरेर खेल सुरु गर्छ ।

(ख) गोल किकिङ : गोल मानेको बल बाहेक रक्षात्मक टिमले गोल लाइनको बल बाहिर पठायो भने कर्नर किकिङबाट खेल सुरु गर्छ ।

- बल बाहिर गएको ठाउँबाट नजिकको कुनाबाट आक्रामक टिमको एक जना खेलाडीले कर्नर किकिङ गर्छ ।

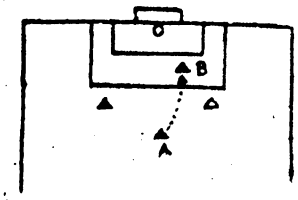
(७) **अफसाइड** (Off Side)

आक्रामक टिमले विनाबल रक्षात्मक पङ्क्तिभन्दा अगाडि गएर गोल गर्न फाइदा लिनुलाई "अफसाइड" भनिन्छ । आक्रामक टिम निम्न अवस्थामा हुँदा अफसाइड मानिन्छ :

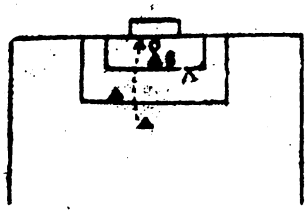
अफसाइड हुने अवस्थाहरू

○ गोलकिपर ▲ खेलाडी

(क) A ले B लाई पास दियो । त्यो बेला B बलभन्दा अगाडि छ । अनि B र गोल लाइनको बीचमा गोलकिपर मात्र छ ।

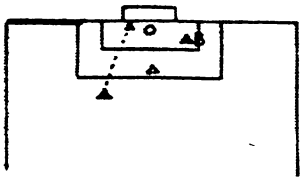


(ख) A ले Shoot गऱ्यो । तर B ले किपरलाई Disturb गरेको थियो ।

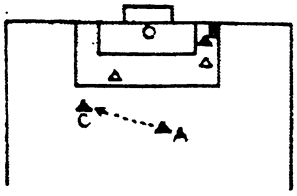


अफसाइड नहुने अवस्था

(क) B अफसाइड ठाउँमा छ तर किपरलाई Disturb गरेको छैन ।



(ख) B अफसाइड ठाउँमा छ । तर A ले C लाई पास दियो ।



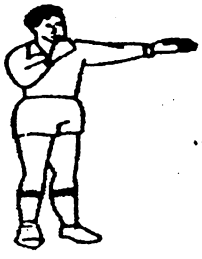
विभिन्न गल्तीहरू (Fouls)

कुनै पनि खेलाडीले निम्नलिखित गल्तीहरू गऱ्यो भने विपक्षी टिमले सीधा प्रहार (Direct Free Kick) वा अप्रत्यक्ष प्रहार (Indirect Free Kick) गरेर खेल सुरु गर्नुपर्छ ।

(क) सीधा प्रहार (Indirect Free Kick) गराउँदा निम्नलिखित सङ्केत दिनुपर्छ । रेफ्रीको हात सङ्केत (Free Kick) गर्ने टिमतिर हात देखाउने ।

(१) **हातले बल रोक्ने**

हात प्रयोग गरेर बललाई रोक्ने गरेमा ।



(२) **विपक्षीलाई समात्नु** (Holking)

हातले विपक्षी खेलाडीलाई समाउने ।

(३) **घचाड्नु** (Pushing)

हातले विपक्षी खेलाडीलाई धकेल्ने ।

(४) विपक्षी खेलाडीलाई खुट्टाले हान्नु (Kicking) हान्ने ।

(ख) अप्रत्यक्ष प्रहार (Indirect Free Kick) को सङ्केत

रेफ्रीको हात सङ्केत

हात उठाएर (Free Keck) गर्न लगाउने

अप्रत्यक्ष प्रहार दिने अवस्थाहरू

(१) विपक्षीको जाने बाटो अलमल गर्ने गरी रोकेमा त्यसको विरुद्धमा अप्रत्यक्ष प्रहार दिइन्छ ।

(२) बल समाएको गोलकिपरलाई खुट्टाले हानेमा

(३) गोलकिपरले बल समाएर ५ Step भन्दा बढी हिँड्ने र जानीजानी समय खेर फाल्ने काम गरेमा ।

अभ्यास ८

फुटबलका साधारण नियमहरूअनुसार खेल खेलाउँदा शिक्षकले रेफ्रीको काम गर्नु राम्रो हुन्छ ।

मूल्याङ्कन

फुटबल खेलमा सहभागी विद्यार्थीहरू नियमित भएको, अनुशासित भएको, सीप प्रदर्शन राम्ररी गरेको आधारमा शिक्षकले अवलोकन गरेर र अभिलेख राखेर मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ ।

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

फुटवलका आधारभूत खेलहरू अभ्यास गराउँदा शिक्षकले निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्छ :

- ड्रिबल गर्ने खुट्टाले ड्रिवलिङ गराउँदा घुँडा अलि खुम्चाएर खुट्टाको भित्री भागले हांनेको हुनुपर्छ ।
- बललाई हान्नुभन्दा घचाडेजस्तो मात्र गरेर बिस्तारै हान्न लगाउनुपर्छ ।
- बललाई दुईतीन मिटरभन्दा टाढा हान्नु हुँदैन ।
- बललाई नहेरीकनै आफ्नो नियन्त्रणमा राख्न लगाउनुपर्छ ।
- गोलकिपिङको अभ्यास गराउँदा गोलो घेराभित्र बस्ने विद्यार्थीलाई बल समाउने तरिकानुसार बल समाउन दिने ।
- जुन साथीले बाहिरबाट बल हान्छ त्यो साथीतिर फर्केर बस्न लगाउनुपर्छ । अर्थात् बल जहाँजहाँ जान्छ घेराभित्र बस्ने गोलकिपरको ध्यान त्यतै हुनुपर्छ ।

(ग) **बास्केटबलका आधारभूत खेलहरू**

वास्केटवल खेलमा वललाई पास गर्ने, ड्रिबलिङ गर्ने, सट हान्ने, ब्लक गर्ने आदि सीपहरूको आवश्यकता पर्छ। यी सीपहरू अभ्यास गराउने उद्देश्यले पोर्टबल र डजबल खेल समावेश गरिएका छन्।

विशिष्ट उद्देश्यहरू

बास्केटबलका आधारभूत खेलहरूका पाठ सिकिसकेपछि विद्यार्थीहरू निम्न कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

(१) बललाई पास गर्ने, ड्रिबलिङ गर्ने, बलको हनाइ छल्नेजस्ता सीपहरू प्रदर्शन गर्न।

(२) पोर्टबल र डजबलका नियमहरू बताउन।

शैक्षिक सामग्री

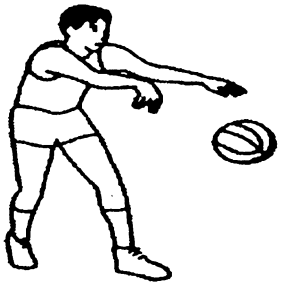
वास्केटबल, भलिवल (उपलब्ध भए डजबल), सिट्ठी, चुना, टेप, डोरी आदि

शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

व्याकबोर्ड र खेल्ने ठाउँ हुने विद्यालयले बास्केटबल नै सिकाउनुपर्छ तर बास्केटबलको ग्राउन्ड छैन भने यससम्बन्धी सीप तथा नियम प्रयोग गरी पोर्टबल खेलाउन सकिन्छ। यहाँ बास्केटबल खेलसम्बन्धी अभ्यासको चर्चा गरिने छ।

(१) **बाउन्स पास** (Bounce Pass)

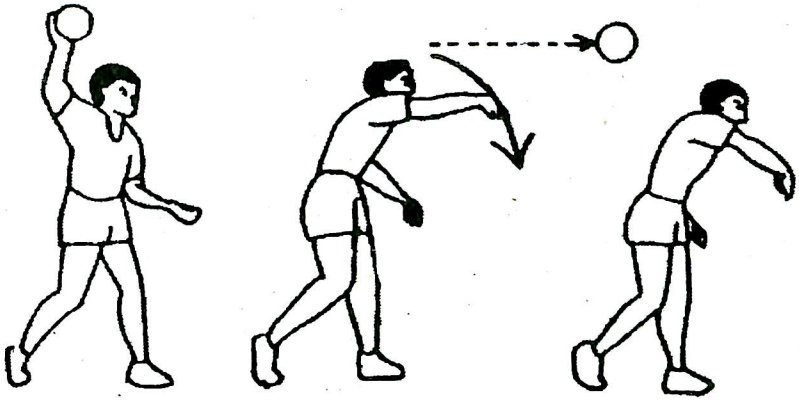
चेस्ट पास दिन आएका विपक्षीले बीचमा छेक्न आएको बेला विपक्षीलाई झुक्याएर दिने पासलाई बाउन्स पास भनिन्छ।



तरिका

- चेस्टपासजस्तै छाती अगाडि दुई हातले बल समाउने। एउटा खुट्टा अगाडि र एउटा खुट्टा पछाडि राख्ने।
- दुवै हातले झट्का दिएर बल पास गर्ने। त्यस बेला छेक्न आएको विपक्षीको खुट्टा छेउमा बल बाउन्स भएर साथीको छातीमा जाने गरी बल फ्याँक्ने।

२. एक हातले पास दिने (One hand pass) प्रयोग गरिन्छ। यो पास बल टाढासम्म पुऱ्याउन र गरिन्छ। यो पास विपक्षी नजिक नभएको बेला प्रयोग गरिन्छ।



तरिका

- बायाँ गोडा अगाडि र दायाँ गोडा पछाडि गरी शरीरको वजन दायाँ गोडामा हुनुपर्छ । दायाँ हातलाई कुमभन्दा पछाडि राख्नुपर्छ र बायाँ हातलाई पनि अगाडि माथि उठाउनुपर्छ ।
- दायाँ गोडाको वजन विस्तारै बायाँ गोडामा सार्नुपर्छ ।
- बायाँ हात र बायाँ कम्मरसहित जीउलाई घुमाई दायाँ भागसमेत अगाडि लगी दायाँ हात कुमभन्दा माथि लग्नुपर्छ ।
- कुमको सीधा माथिबाट दायाँ हातलाई अगाडि झट्का दिएर बल फ्याँक्नुपर्छ । हातको पन्जालाई झट्का दिएर बल फ्याँक्नुपर्छ ।

अभ्यास १

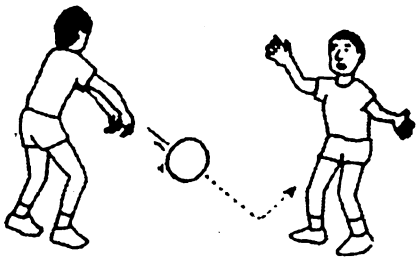
ठीक समयमा ठीक किसिमको पास गर्ने अभ्यास

- कक्षामा भएका विद्यार्थीलाई घेरामा बसाउने । घेराको बीचमा ३ देखि ७ जनासम्म राख्ने । विद्यार्थीको सङ्ख्या २० जनाभन्दा बढी भयो भने २० जनासम्मको समूह अर्को पनि बनाएर पालैपालो खेलाउने ।
- घेरामा बसेको नजिक छेउमा बस्ने साथीलाई बाहेक घेरामा अरूलाई बल पास गर्ने र बीचमा बसेकाले त्यही बल खोस्ने प्रयास गर्ने ।
- घेरामा बसेकाले बल पास गरेपछि घेराको बाहिर बायाँदेखि एक चक्कर दौडेर आफू बसेको ठाउँमा आउनुपर्छ ।
- बीचमा बस्नेले बल समात्न सक्यो भने जसले त्यो बल पास गरेको हो त्यही बसेको ठाउँमा बस्न जान्छ र बल पास गर्ने बीचमा बस्नुपर्छ ।
- वल दुइटाभन्दा वढी छन् भने अर्को घेरा वनाएर एकै समयमा सँगै खेलाउन सकिन्छ वा एउटा घेरामा दुईओटा बल सँगै चलाएर पनि खेलाउन सकिन्छ ।

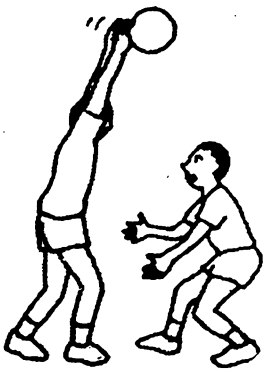
शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

विद्यार्थीहरूले सिकेका पासहरू राम्ररी गरिरहेका छन् कि छैनन् राम्रोसँग हेर्नुपर्छ । नजान्नेले पास गर्दा त्यो बेलाको ठीक पास कुन हो भन्ने कुरा अभ्यास गराउँदै तुरुन्त प्रदर्शन गरी बताइदिनुपर्छ ।

(क) विपक्षीको हात माथि भएकोमा अन्डरहेन्ड पास प्रयोग गर्नुपर्छ ।



(ख) विपक्षीको हात तल र जीउ होचो भएकोमा ओभरहेड पास प्रयोग गर्नुपर्छ ।

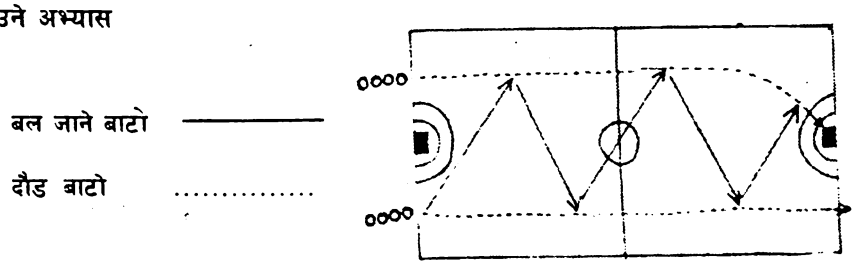


(ग) विपक्षी आफूभन्दा २/४ मि. टाढा भएकोमा बाउन्स पास गर्नुपर्छ ।

घेरामा बस्ने विद्यार्थीको सङ्ख्याअनुसार बीचमा बस्ने विद्यार्थीको सङ्ख्या फरक हुन्छ । जस्तै; घेरामा सात जनाभन्दा कम बसेको बीचमा तीन जना र १५ जनाभन्दा बढी बसेका बीचमा सात जना राख्यो भने ठीक हुन्छ ।

अभ्यास २

दुई जनाले बल पुऱ्याउने अभ्यास

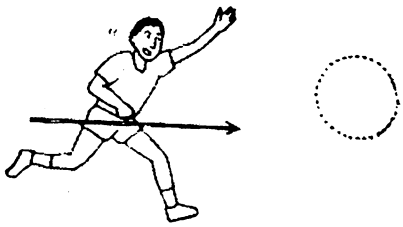


विद्यार्थीहरूलाई दुई समूह बनाई कोर्टको एन्डलाइन बाहिर ताँतीमा उभ्याउने। गोल क्षेत्र राखेको मेच माथि एकएक जुना उभ्याउने । दुवै ताँतीको अगाडि बसेका विद्यार्थीहरूले दौड्दै चेष्ट पास गरेर अर्को गोलतिर बल पुऱ्याउने । गोल क्षेत्रको नजिक आएपछि मेचमा उभिएको साथीलाई वल पास गर्ने र एन्डलाइन बाहिर फेरि ताँती वनाएर उभिने ।

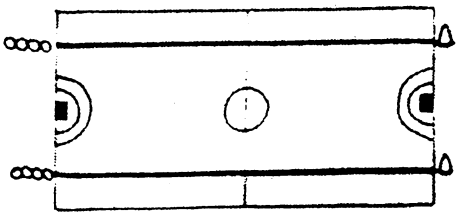
बल समातेर दुई पाइला जानुभन्दा अगाडि साथीलाई चेष्ट पास गरी बल छोडिसक्नुपर्छ । सुरुमा हिँडेर बल पुऱ्याउन लगाउने र जानेपछि दौडेर वल पुऱ्याउने गर्नुपर्दछ ।

शिक्षकले सिकाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- जोडीमा पास गराउँदा साथीको दौडने गति मिलाएर साथीभन्दा अलिक अगाडि पास गराउने ।

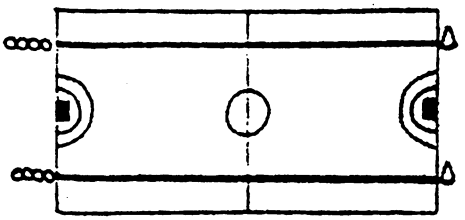


- बल समातेर दुई पाइला नचाल्दै बल छोड्न लगाउनुपर्छ । नत्र Travelling को गल्ती हुन्छ ।
- पास दिने साथीतिर मात्र हेर्न लगाउनु हुँदैन । पोलतिर पनि हेर्दै पास गर्न लगाउनुपर्छ ।
- विद्यार्थीहरू छिटोछिटो दौड्दा पास बिग्रन सक्छ । सुरुमा बिस्तारै हिँडे पनि पास नबिग्रोस् भनेर सिकाउनुपर्छ ।
- अगाडि जाँदाजाँदै दुई जनाबीचको दूरी सानो हुन सक्छ । कोर्टमा जाने वाटो लाइन लेखेर देखाइदिने वा अगाडि दुइटा चिन्ह लगाइदियो भने सीधा दौडन सजिलो हुन्छ ।



- विद्यार्थीले पास दिने बेला र पाउने वेला साथीलाई बोलाउने र हात उठाउन लगाउनुपर्छ ।

अभ्यास ३ : तीन जनाले बल पुऱ्याउने अभ्यास



विद्यार्थीहरूलाई तीन समूह बनाई कोर्टको एन्डलाइन बाहिर ताँतीमा उभ्याउन र गोल क्षेत्रमा राखेको मेच माथि एक जना उभ्याउने । ताँतीको अगाडि बसेका तीन जनाले दौडने चेष्टपास गरेर अर्को पट्टीको गोलतिर बल पुऱ्याएर अन्तमा एक जनाले मेचमा उभिएको साथीलाई पास गर्ने । पास गरिसकेपछि एन्डलाइन बाहिरबाट आएर फेरि ताँती पछाडि उभिन लगाउनुपर्छ ।

शिक्षकले सिकाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

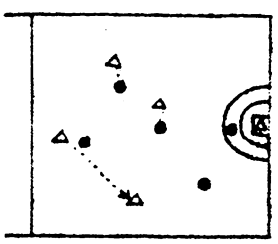
सिकाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूलाई ध्यान दिनुपर्छ

जस्तै;

- पास दिने ठाउँ
- साथी र गोल दुवैतिर हेर्ने
- तीन जनाको दौडने गति
- हिँड्नु (Travelling)
- तीन जनाबीचको दूरी
- साथीलाई बोलाउने स्वर र हात

अभ्यास ४

आधा कोर्टमा खेल्ने



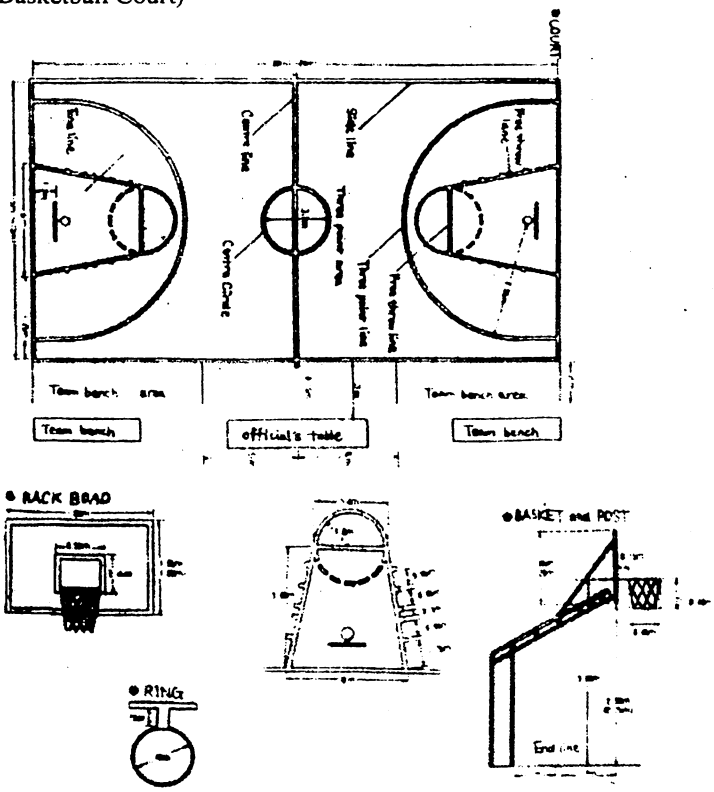
- ४ देखि ६ जनाको समूह बनाउने (समूह 'क' र 'ख') ।
- दुवै समूहलाई कोर्टको आधा भागमा बस्न लगाउने ।
- 'क' समूहको एक जना गोल क्षेत्रको मेच माथि र 'ख' समूहको एक जना रक्षात्मक क्षेत्रमा बस्न लगाउने ।
- सुरुको सङ्केत पाएपछि 'क' समूहले अर्को खेल सुरु गर्छ । एकजना केन्द्रबाट साथीहरूले गोल क्षेत्रमा उभिने साथीलाई पास दिने प्रयास गर्ने ।
- 'ख' समूहका साथीहरूले बल खोस्ने र छेक्ने प्रयास गरेर बल पायो भने 'ख' समूहको पालो आउँछ । 'क' समूहले अङ्क पाएमा फेरि 'क' समूहको पालो आउँछ ।
- अङ्क प्राप्त गर्न सफल भए पनि नभए पनि दुईदुई मिनेटमा अर्को समूहलाई पालो दिँदा राम्रो हुन्छ । दुईभन्दा बढी समूह छन् भने अरू दुवै समूहको पालो फेर्नुपर्छ ।

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- आक्रामक समूहले राम्रोसँग बल गोल गर्न नसकेमा रक्षात्मक समूहबाट एक जना घटाएर खेलाउने ।
- यो अभ्यासको मुख्य उद्देश्य स्वतन्त्र साथी खोजेर राम्ररी पास दिन सक्ने, खाली ठाउँमा बल लिन जाने र विभिन्न पास प्रयोग गरी विपक्षीलाई छलेर साथीलाई पास गर्न सक्ने सीप सिकाउनु हो ।

जानेका विद्यार्थीलाई एक्लै मात्र ड्रिवलिङ गरेर वल खेल्न दिनुहुँदैन । जानेका विद्यार्थीले साथीलाई कसरी पास गर्ने, कस्तो ठाउँमा जाने र कसरी विपक्षीलाई झुक्याउने आदि जानेका कुरा अरूलाई पनि सिकाउन लगाउनुपर्छ ।

बास्केटबल कोर्ट (Basketball Court)



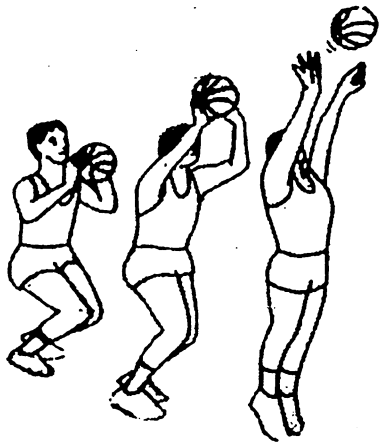
खेल्ने तरिका

- प्रत्येक टिममा पाँच जना खेलाडीहरू हुन्छन् ।
- त्यसबाट कोर्टको निर्धारण हुन्छ ।
- बलजम्प गरेर खेल सुरु गरिन्छ ।
- खेल १५/१५ मिनेटको हुन्छ र बीचमा १० मिनेटको आराम दिएर कोर्ट बदल्नुपर्छ तर अभ्यासमा समय घटाएर खेलाए पनि हुन्छ ।
- पास ड्रिवलिङ गर्दै विपक्षीको बास्केटमा Shoot गरेर बल खसाल्न सकेमा अङ्क प्राप्त गर्छ ।
- Three-Poing Line बाहिरबाट Shoot गरेकोमा ३ अङ्क र Three-Point Line भित्र आएर Shoot गरेकोमा २ अङ्क पाउँछ । Free Throw को Shoot मा एउटा गोलको १ अङ्क पाउँछ ।
- खेल्ने समयभित्र जुन टिमले बढी अङ्क प्राप्त गऱ्यो त्यो टिमले जित्छ ।
- Shoot सफल भएपछि विपक्षी टिमले एन्डलाइन बाहिर बास्केट मुनितिरबाट बल पास गर्ने मौका पाउँछ ।

- कोर्ट बाहिर बल गएकोमा जुन ठाउँबाट बल बाहिर गएको हो सोही नजिक साइडलाइन बाहिरबाट बल बाहिर पठाउने समूहको विपक्षी टिमले बल पास गर्न पाउँछ ।
- कुनै गल्ती गरेमा जसले गल्ती गरेको हो त्यसको विपक्षी टिमले सबभन्दा नजिक साइडलाइन बाहिरबाट पास गर्ने मौका पाउँछ । तर रक्षात्मक टिमले घचड्ने, तान्ने, हान्नेजस्ता गल्ती गरेमा विपक्षीले छेक्न नपाउने गरी आक्रामक टिमका खेलाडीले Free Shoot गर्न पाउँछ ।

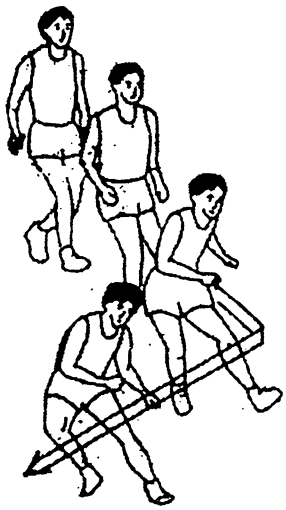
बास्केटबलका विभिन्न सीप

(१) दुई हातले गर्ने (Two hands set shoot)



- निधारको अगाडि अलि माथि दुइटा हातले बल समात्ने । खुट्टा अलि फाटेर घुँडा खुम्चाउने ।
- घुँडा विस्तारै सीधा तन्काउने र बास्केट माथि हेरेर बल फ्याँक्ने ।
- हातको पन्जालाई झट्का दिएर बल फ्याँक्ने ।

(२) आक्रामक खेलाडीको गोडाको चाल



- विपक्षीलाई झुक्याएर आफू जाने दिशा फेर्ने ।
- झुक्याउनेतिर एक Step खुट्टा निकालेर घुँडा खुम्चाएर जीउ पनि त्यता फर्काउने ।
- त्यसपछि तुरुन्तै अर्कोतिर जीउ फर्काएर जाने ।

(३) रक्षात्मक खेलाडीका आधारभूत स्थान

- खुट्टा अलि बढी फटाएर जहिले पनि शरीर चलाउन सक्ने गरी घुँडा खुम्याएर शरीरको वजन दुवै खुट्टाको बीचमा राख्ने ।
- अगाडि हेरेर अगाडिको खुट्टातिरको हात माथि उठाउने र अर्को हात तल राख्ने ।
- रक्षात्मक खेलको मुख्य उद्देश्य बल खोस्नु होइन बरु विपक्षीलाई अगाडि जान नदिनु, गतिमा अवरोध गर्नु, बास्केट, पास र ड्रिबलिङ गर्न नदिनु हो ।

(४) रक्षात्मक खेलका सामूहिक कार्य

(क) Man to Man Defence

विपक्षीका कुन खेलाडीलाई कसले छेक्ने भनेर सुरुदेखि निश्चित गर्ने । त्यो खेलाडी जहाँ गयो आफू त्यहाँ गएर रक्षात्मक खेल खेल्नुपर्छ ।

(ख) **Zone defence**

- आफू बस्ने क्षेत्र निश्चित गर्ने र त्यहाँ आएका विपक्षीलाई साथीसँग मिलेर छिर्न नदिने ।

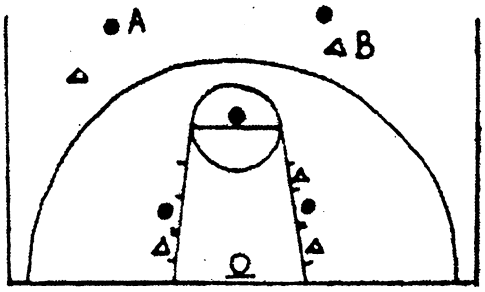
बलजम्प

- पोर्टबल र बास्केटबल खेल्दा Center Circle केन्द्रमा जम्पबल गरी खेल सुरु गरिन्छ ।
- दुवै टिमका एकएक जना (जम्पर) केन्द्रभित्र आफ्नो गोल क्षेत्र वा बास्केटतिर उभिने । एउटा गोडा अगाडि र अर्को गोडा पछाडि हुनुपर्छ र अगाडिको गोडा सेन्टर लाइनको बीचतिर राख्नुपर्छ ।
- रेफ्रीले दुई जनाको हातले नभेट्टाउने गरी माथि र दुई जनाको बीचमा पर्ने गरी बल फ्याँक्ने ।
- बल माथिबाट तल आएपछि दुई जना जम्परले केन्द्र वाहिर बस्ने आफ्नो साथीलाई औंलाको टुप्पाले हानेर पास दिने प्रयास गर्ने ।
- रेफ्रीले माथि फ्याँकेको बल जम्परले नछोइकन भुइँमा खसेकोमा फेरि एकचोटी रेफ्रीले जम्पबल गराउनुपर्छ ।

  जम्पबल गर्दा कुनै जम्परले बल नछोएसम्म अरू खेलाडी केन्द्रभित्र जान पाउँदैन र केन्द्र भित्र हातगोडा पनि पसाउन पाउँदैन ।
- जम्पवल गर्दा जम्परले छोएको बल जमिनमा छुनुभन्दा अगाडि सोही जम्परले समात्न पाउँदैन ।
- जम्पबल गर्दा जम्परले सेन्टर लाइन छुनु र नाघ्नु हुँदैन ।

Free Throw

अनुशासित तरिकाले नखेलेको, रेफ्रीको अनुमति नलिइकन खेलाडी बढेको र कोर्ट बाहिर गएको विपक्षी खेलाडीलाई खतरा हुने गरी गल्ती गऱ्यो भने त्यसको विपक्षीटिमले Free Throw गर्न पाउँछ ।



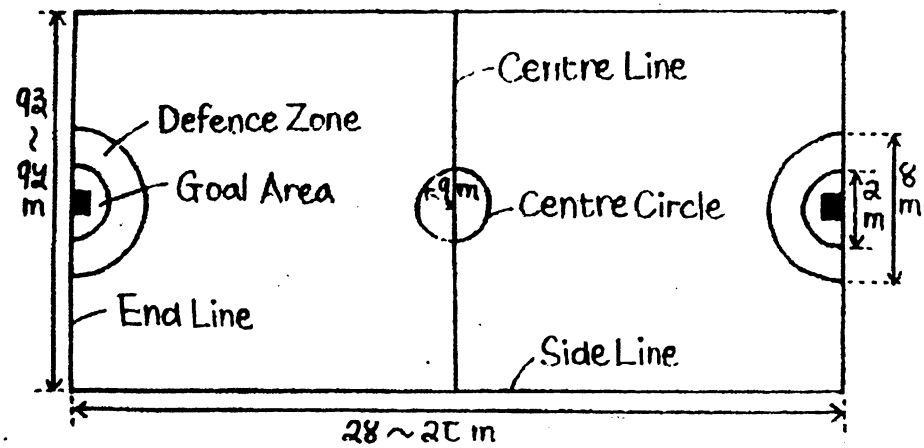
- विपक्षी टिमको गोल अगाडि Free Throw को केन्द्रभित्र एक जना (Thrower) उभिने ।
- रेफ्रीले बल दिएपछि Thrower ले ५ सेकेन्डभित्र Shoot गर्नुपर्छ ।
- Shoot गरेको बल Ring मा नछोएसम्म Thrower ले Free Throw Line छुनु वा नाघ्नु हुँदैन ।

- Thrower ले Shoot गरे जस्तो गरी झुक्याएर गर्न पाउँदैन ।
- चित्रमा देखाएअनुसार अरू खेलाडीहरू Free Throw Line बाहिर उभिने तर बल Thrower को हातबाट छोडेपछिभित्र पस्न पाउँछ ।
- Shoot सफल भयो भने एक अङ्क प्राप्त गर्छ ।

(घ) पोर्टबल (Portball)

तयारी

कक्षा सुरु हुनुभन्दा पहिले खेल्ने कोर्ट बनाउनुपर्छ । बल, घडी, दुईओटा मेच र भेष्ट (रिबन) पनि अगाडि नै तयार गरी राख्नुपर्छ ।



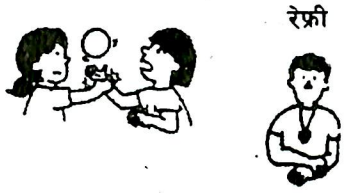
नियम

- प्रत्येक टिममा ६ देखि ९ जनाको बराबर सङ्ख्या हुन्छ ।
- टिमका एकजना मेचमा उभिन्छन् र बाँकी विद्यार्थी कोर्ट बीचमा बस्छन् ।
- खेल जम्पबलबाट सुरु हुन्छ ।
- कोर्टभित्र बस्नेले बललाई पास र ड्रिबलिङ गर्दै मेचमा उभिने साथीलाई पास गर्ने । त्यो साथीले समात्न सक्यो भने एक अङ्क प्राप्त गर्छ ।
- गोल क्षेत्रमा र रक्षात्मक क्षेत्रमा उभिने एक जना बाहेक गोल एरिया र रक्षात्मक क्षेत्रभित्र बस्न पाउँदैनन् । यदि मेचमा वा रक्षात्मक क्षेत्रमा बस्ने विद्यार्थी बदल्नु परेमा रेफ्रीको अनुमति लिनुपर्छ ।
- खेलको समय ५/५ मिनेटको हुन्छ । बीचमा एक मिनेटको आराम दिएर कोर्ट बदल्नुपर्छ ।
- कोर्ट बाहिर बल गएकोमा त्यो बललाई छोएको टिमको विपक्षीले बल गएको नजिक साइड लाइन बाहिरबाट पास गर्ने मौका पाउँछ ।
- कुनै गल्ती भएमा जसले गल्ती गरेको हो त्यसको विपक्षी टिमले सबभन्दा नजिक साइड लाइन बाहिर बाट पास गर्ने मौका पाउँछ ।

- कुनै टिमले अङ्क पाएमा त्यसको विपक्षी टिमले एन्डलाइन बाहिरबाट पास गरेर खेल सुरु गर्छ ।

पोर्टबल र बास्केटबलको गल्ती र रेफ्रीले देखाउने हातका सङ्केतहरू

Hollking ..... विपक्षीलाई समात्नु ।



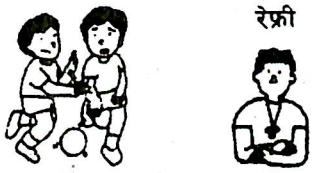
Illegal use of hands (Hakking)

हातले विपक्षीलाई हान्नु ।

Pushing..... विपक्षीलाई घचड्नु ।

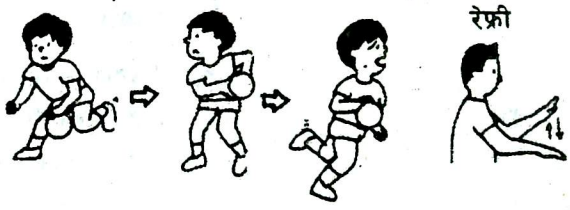
Charging

बल समात्दै विपक्षीसँग ठोक्किनु ।



Travelling ..... बल समातेर हिँड्नु ।

Double (kribble..... एक चोटि ड्रिबलिङ गरेर बल समाती फेरि ड्रिबलिङ गर्नु या दुवै हातले एकै चोटि डिबलिङ गर्न ।



रेफ्री

- जम्पबल गराउँदा केन्द्रमा बसेर बल फाल्नुपर्छ ।
- बल र खेलाडी गएअनुसार आफू पनि घुमेर रेफ्रीको काम गर्नुपर्छ ।
- खेलाडीले गल्ती गरेमा सबैले थाहा पाउने गरी सिट्ठी बजाई सङ्केत दिने गर्नुपर्छ ।

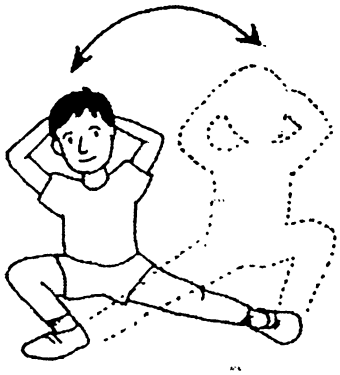
समय हेर्नुपर्छ र अङ्क रेकर्ड गर्नुपर्छ । अङ्क रेकर्ड गर्नका लागि सहयोग गर्ने विद्यार्थी राखियो भने सजिलो हुन्छ ।

(ङ) डजबल (Dodge Ball)

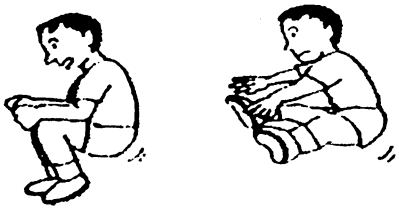
कुनै खेल खेल्नुअगाडि जीउ तताउनका लागि कसरत गर्नु अनिवार्य हुन्छ । डजबल खेल्नु अगाडि हातको औंला, नाडी, कुम राम्ररी तताएर बल खेलाउनुपर्छ र घुँडा, कुर्कुच्चाको कसरत राम्ररी गराई यी अङ्गहरू तताइराख्नुपर्छ । राम्रोसँग जीउ नतताईकन खेलायो भने अभ्यासको असर कम हुन्छ र चोट लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

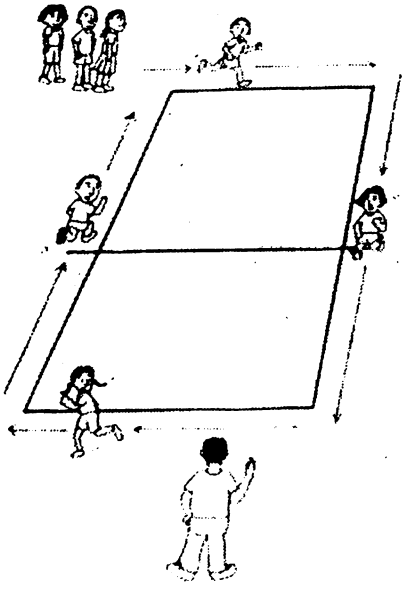
डजबलका लागि कसरत

(१) दुवै हात टाउको पछाडि राखेर सीधा अगाडि हेर्ने । खुट्टा फटाएर उभिने । दायाँ खुट्टा खुम्चाएर शरीरको वजन दायाँतिर पार्ने । त्यसपछि बायाँ खुट्टा खुम्चाएर शरीरको वजन बायाँतिर पाँचपाँच चोटी गराउनुपर्छ ।



(२) दुवै घुँडाले छाती छुने गरी उफ्रने । दुवै खुट्टा उफ्रेर छेउतिर फटाउने र दुवै हातले खुट्टाको औंला छुन खोज्ने । यी दुवै तरिका पालैपालो पाँचपाँच चोटी गर्न लगाउने (जम्मा १० चोटी) ।





अभ्यास १

डजबल खेलमा एक दिशा हेरेर अगाडि, पछाडि, दायाँ सबैतिर दौड्न सक्ने सीप चाहिन्छ । डजबल कोर्टको छेउमा विद्यार्थीहरूलाई ताँतीमा राख्ने र डजबल कोर्टको अर्को एन्डलाइन पछाडि शिक्षक उभिने । विद्यार्थीहरू शिक्षकभएतिर उभिने । विद्यार्थीहरूलाई शिक्षकतिर हेर्न लगाएर दौडाउने । विद्यार्थीले जुन लाइन दौड्दा पनि टाउको शिक्षकतिर फर्काएर दौड्नुपर्छ । पहिलो विद्यार्थी कुनामा पुगेपछि अर्को विद्यार्थी दौड्न सुरु गराउने । यो अभ्यास कोर्ट तीन चक्कर घुम्न लगाई गराउनुपर्छ ।

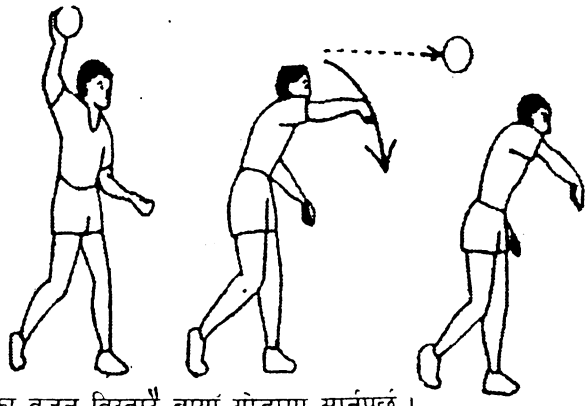
अभ्यास २

टाढासम्म बल फ्याँक्ने अभ्यास

विद्यार्थीहरूलाई दुई समूह बनाई १५ मिटरदेखि २० मिटरको ताँतीमा उभ्याउने । 'क' समूहको पहिलो विद्यार्थीले 'ख' समूहको पहिलो विद्यार्थीलाई बल पास गर्ने र आफू 'क' समूहको लाइनको पछाडि जाने । त्यस्तै 'ख' समूहको पहिलो विद्यार्थीले 'क' समूहको दोस्रो विद्यार्थीलाई पास गर्ने र आफू 'ख' समूहको लाइनको पछाडि जाने । यसरी सबैले ५-७ पटक पालो पाउने गरी अभ्यास गराउने ।

टाढासम्म दिने पासको तरिका

- टाढासम्म र जोडले पास गर्नुपर्ने बेला एक हातले गऱ्यो भने सजिलो हुन्छ ।
- बायाँ गोडा अगाडि र दायाँ गोडा पछाडि गरी शरीरको वजन दायाँ गोडामा हुनुपर्छ । दायाँ हातलाई कुमभन्दा अलि पछाडि लग्नुपर्छ र दायाँ हातलाई पनि अलिकति माथि उठाउनुपर्छ ।



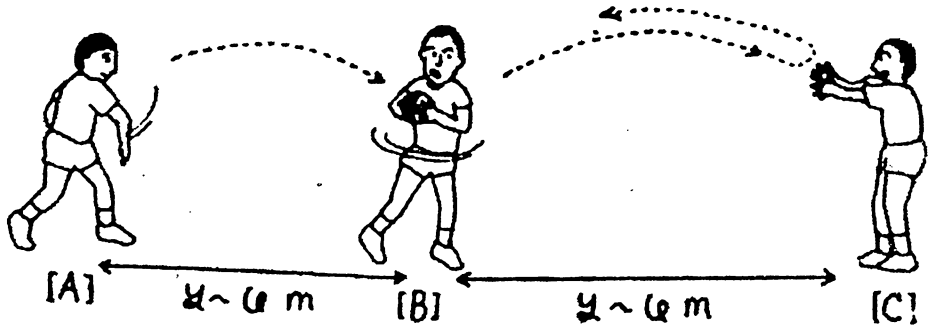
- दायाँ गोडाका वजन विस्तारै बायाँ गोडामा सार्नुपर्छ ।
- जीउलाई घुमाई कुमको सीधा माथिबाट दायाँ हातलाई अगाडि झट्का दिएर बल फ्याँक्नुपर्छ । हातको पन्जालाई झट्का दिएर बल फ्याँक्नुपर्छ ।

अभ्यास ३

बल समातेर पछाडितिर फ्याँक्ने अभ्यास

विद्यार्थीहरूलाई तीन टिम बनाई ५ ७ मिटरको फरकमा ताँतीमा उभ्याउने । सबै टिमको अगाडिको एकएक जना ताँतीबाट अलि टाढा उभ्याउने । A लाई बल दिने । A ले B लाई बल दिने र B ले बल पाएपछि तुरुन्तै C तिर फर्केर C लाई बल दिने । C ले बल पाएपछि त्यो ठाउँमा एक फन्को लगाएर B लाई बल फर्काउने र B ले बल पाएपछि A तिर फर्केर A लाई बल दिने । A ले बल पाएपछि C ले गरेको जस्तो त्यो ठाउँमा एक चक्कर घुमेर बल फर्काउने ।

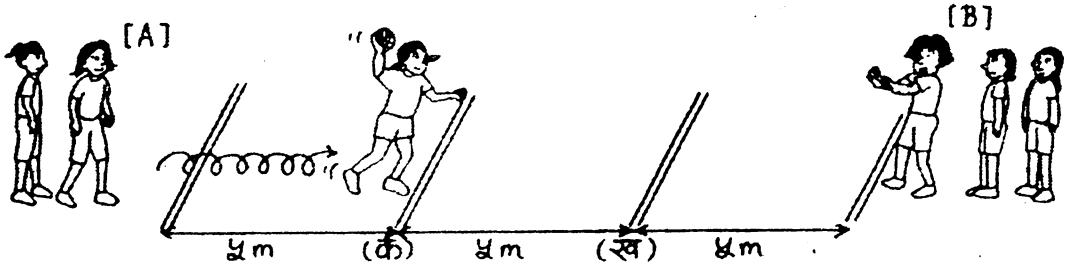
१०/१२ चोटी पास गरिसकेपछि आआफ्नो लाइनको पछाडि जाने र ताँतीका दोस्रो विद्यार्थीहरूलाई पालो दिन लगाउने । यो अभ्यास राम्ररी गराएपछि बीचको दूरी १० M सम्म बढाएर पनि गराउन सकिन्छ ।



अभ्यास ४

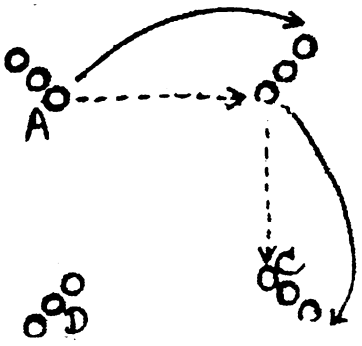
दौडेर पास गर्ने अभ्यास

डजबलमा बल समाएर जति हिँड्न पनि पाइन्छ । कोर्टको पछाडितिर भएको बेला बल समायो भने मध्य रेखासम्म दौडेर बल फ्याँक्यो भने विपक्षीको जीउलाई लाग्ने सम्भावना बढ्छ । मैदानमा ५/५ मिटरको फरकमा चारओटा लाइन बनाउने र विद्यार्थीलाई दुई समूह बनाई त्यो लाइनको छेउछेउमा ताँतीमा उभ्याउने । A टिमको अगाडिको विद्यार्थीले 'क' लाइनसम्म दौडेर B टिमको अगाडिको विद्यार्थीलाई पास गराउने र आफ्नो टिमको पछाडि गई लाइनमा उभ्याउने । B टिमको अगाडिको विद्यार्थी 'ख' लाईनसम्म दौडेर A टिमको विद्यार्थीलाई पास गर्न लगाउने । यसरी आलोपालो गरी दौडेर पास गर्ने अभ्यास गराउने ।



अभ्यास ५

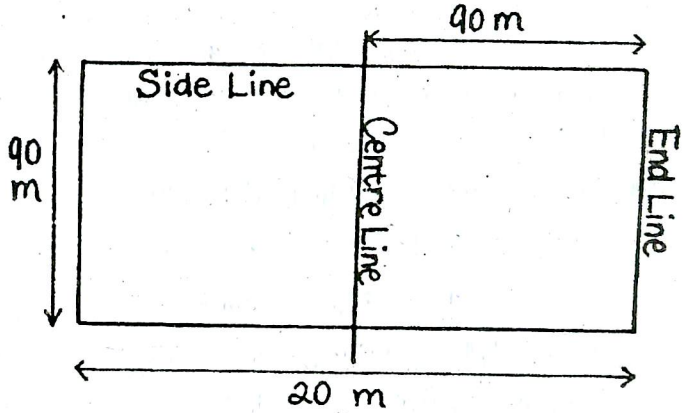
पासको अभ्यास



विद्यार्थीलाई चार समूह बनाई चित्रमा देखाइएअनुसार उभ्याई A समूहको विद्यार्थीले B समूहको विद्यार्थीलाई पास दिने र दिइसकेपछि B समूहको पछाडि गई उभिने, B समूहको विद्यार्थीले C समूहको विद्यार्थीलाई पास दिने र C समूहको पछाडि दौडेर गई उभिने, C समूहको विद्यार्थीले D समूहको विद्यार्थीलाई पास दिने र D समूहको पछाडि दौडेर गई उभिने,

D समूहको विद्यार्थीले A समूहको विद्यार्थीलाई पास दिने र A समूहको पछाडि दौडेर गई उभिने । यो अभ्यास सबै विद्यार्थीहरूले गर्नुपर्छ । सुरुसुरुमा विस्तारैविस्तारै बल पास गराउने र राम्रो भएपछि छिटोछिटो बल पास गराउने गर्नुपर्छ ।

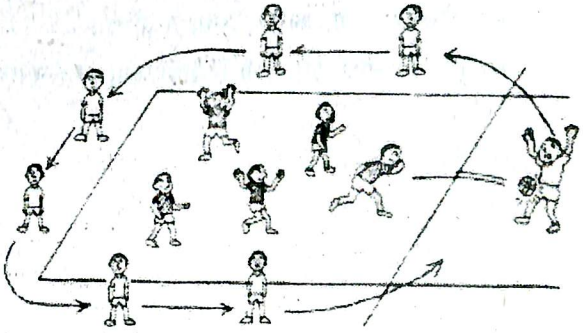
डजबलको नियम



- १३/१४ जनाको समूह बनाउने ।
- खेलको सुरु टसवाट हुन्छ र टस जित्ने समूहलाई बल दिइन्छ ।
- रेफ्रीले खेल सुरुको सङ्केत दिएपछि बल पाउने समूहले बल आफूआफूमा वा कोर्टभित्र बसेका विपक्षीलाई हानेर अङ्क ल्याउने प्रयोग गरिन्छ ।
- बल पास गर्दा या समात्दा या विपक्षीलाई हान्दा आफू अगाडिको निर्धारित रेखा नाघ्न पाउँदैन ।
- बल पास गर्दा या हान्दा आफ्नो क्षेत्रभन्दा बाहिर गएमा बल अर्को समूहमा जान्छ र उनीहरूले पनि आपसमा पास गरी विपक्षीलाई हान्ने प्रयास गर्छ ।
- कुनै पनि समूहले एक जनालाई बलले लगाउन सक्यो भने एक अङ्क पाउँछ र सिट्ठीको सङ्केतबाट अङ्क गुमेको समूहले बल हान्न सुरु गर्ने ।
- बलल हान्दा सीधा लागेको मात्र मान्य हुन्छ र भुइँमा ठोकिएर लागेको खण्डमा आउट हुँदैन र विपक्षीको घाँटी वा टाउकोमा हिर्काउन पाउँदैन ।
- यो खेल १० मिनेटसम्म खेलिन्छ र उक्त अवधिभित्र जुन समूहले बढी अङ्क पाउँछ त्यही समूह विजयी हुन्छ ।

माथि लेखिएको डजबलमा मुख्य नियममा नपुगका नियम राखेर निम्न तीन डजबल खेल्न सकिन्छ :

खेल 'A'



यस खेलमा बाहिर बस्ने र भित्र बस्ने विद्यार्थीहरूको सङ्ख्या पहिला निर्धारण गरेअनुसार हुन्छ । जीउमा बल लागेकोमा बाहिर निकाल्नुपर्छ र उसको सट्टामा बाहिरबाट एकजना भित्र जानुपर्छ । बलले लागेको विद्यार्थी बाहिर गएर विपक्षको कोर्टको बायाँतिर बस्न जान्छ र त्यहाँ बसेकाहरू घडीको सुइको उल्टो दिशातर्फ एकएक स्थान स्थानापन्न गरी बस्छन् र दायाँतिर कोर्टबाहिर बस्ने एकजना कोर्टभित्र आउने गर्नुपर्छ । विद्यार्थीहरूले स्थान बदलेपछि फेरि खेल सुरु हुन्छ ।

खेल 'B'

- एउटा समूहका चार जना विपक्षी कोर्ट बाहिर र बाँकी सबै आफ्नो कोर्टभित्र बस्ने ।
- भित्र बस्नेको जीउमा बल लागेमा बाहिर निकाल्नुपर्छ र विपक्षी समूहलाई अङ्क प्राप्त हुन्छ ।
- यदि विपक्षी समूहको बाहिर बस्नेले बलले हिर्काउन सकेमा त्यो विद्यार्थी आफ्नो कोर्टभित्र आउन पाउँछ र भित्र बस्नेले बलले हाल्न सकेमा केही हुँदैन । बाहिर बस्ने तीन जनाभन्दा कम भएको अवस्थामा त्यो विद्यार्थीको भित्र आउने पालो भित्रको एक जना बाहिर गएको बेला आउँछ । तर यसरी खेलाउँदा आफै मात्र हान्ने सम्भावना रहन्छ ।

डजबल खेलाउन शिक्षकले विद्यार्थीलाई दिनुपर्ने सुझावहरु

- खेल खेल्दा जहिले पनि बलतिर हेरिराख्नुपर्छ भनी विद्यार्थीलाई भन्नुपर्छ ।
- बलले हान्दा भित्र बस्ने विपक्षीको अवस्था हेरी कसरी र कहाँ भाग्छ भन्ने अनुमान गरेर हान्नुपर्छ ।
- सकेसम्म लाइनको किनारासम्म आएर नजिकबाट बल हान्न लगाउनुपर्छ ।
- भित्र बस्ने विपक्षीको खुट्टातिर हान्ने र सकेसम्म बल नहेरिकन बसेकोलाई हान्ने ।
- आफूतिर सीधा आएको सजिलो बल समात्ने प्रयास गर्नुपर्छ नत्र बल हान्न पाउँदैन र अङ्क प्राप्त गर्न सकिँदैन ।
- आफ्ना साथीहरुसँग मिलेर पास गर्दै छल्न नसक्ने कमजोर खालको विपक्षीलाई हान्ने । समूहमा राम्ररी समन्वय गरी खेल्नुपर्छ ।

डजबल खेलाउँदा शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

- कक्षा सुरु हुनु अगाडी कोर्ट बनाइसक्नुपर्दछ ।
- खेल खेलाउनुअघि समूह छुट्याउँदा जान्ने र नजान्ने विद्यार्थी राख्नु हुँदैन ।
- खेल नखेल्ने विद्यार्थीहरुलाई खेलमैदान वरिपरि अनुशासनमा बस्न लगाउने ।
- सबै विद्यार्थीलाई पालैपालो खेल्न दिनुपर्छ ।
- राम्रा नराम्रा विद्यार्थीहरुको मूल्याङ्कन गरी नजान्नेलाई फेरि अभ्यास गराउने ।
- खेलाउनु अगाडि र राम्ररी नियम बुझाएर खेलाउनु पर्छ ।
- अनुहार र टाउकोमा जानीजानी बलले हान्नु हुँदैन भन्ने कुरा विद्यार्थीलाई बुझाई सुरक्षित र रमाइलो गरी खेलाउने ।
- खेल मैदानमा ढुंगा, कागज, सिसा हुनुहुँदैन ।
- खेल्ने मैदान सफा गर्ने बानी विद्यार्थीहरुमा बसाल्नुपर्छ ।

रेफ्री

- सुरुमा बल लिने टिम टसद्वारा निश्चित गर्नुपर्छ ।
- सबै विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न नियमहरू जानकारी गराउनुपर्छ ।
- कोर्टको विभिन्न भागमा खेलिरहेका विद्यार्थीहरूले देख्न सक्ने गरी घुम्नुपर्छ ।
- एक अर्कोले बल हान्दा बलले छोए, नछोएको राम्रोसँग हेर्नुपर्छ । यदि बलले छोएको छ भने विद्यार्थीहरूको खेल्ने स्थान मिलाएर खेल सुरु गर्न सङ्केत दिनुपर्छ ।
- समय हेर्नुपर्छ र प्राप्त भएको अङ्क रेकर्ड गर्नुपर्छ । अङ्क रेकर्ड गर्नका लागि सहयोग गर्ने विद्यार्थी राख्यो भने सजिलो हुन्छ ।

मूल्याङ्कन

बास्केटबलका आधारभूत खेलहरूको मूल्याङ्कन गर्दा विद्यार्थीहरूको सीप प्रदर्शनको अवलोकन गर्नुपर्छ । मूल्याङ्कन गर्दा सीप प्रदर्शनका साथै नियमितता, अनुशासन, उनीहरूको रुचि आदिलाई पनि ध्यान दिनुपर्छ ।

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

विभिन्न सीप सिकाउँदा शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू सम्बन्धित सीप अभ्यास कै क्रममा प्रस्तुत गरिएको बाहेक खेलशिक्षणलाई प्रभावकारी तथा रोचक बनाउन शिक्षकले निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्छ :

- पोर्टबलका लागि बास्केकटबल नै प्रयोग गर्ने र बास्केटबल नभेटेमा फुटबल प्रयोग गर्ने ।
- सम्भव भए डजबल नै खरिद गरी डजबलको खेल चलाउने । तर डजबल उपलब्ध नभएमा भलिबल अथवा २ नं. को फुटबल चलाउँदा उपयुक्त हुन्छ ।
- खेलका लागि समूह विभाजन गर्दा जान्ने र नजान्नेलाई मिलाएर राख्नुपर्छ ताकि सबै समूहमा जान्ने र नजान्नेको सङ्ख्या सन्तुलित होस् ।
- कक्षा सञ्चालन हुनु अडाडि नै खेल्ने ठाउँमा चिह्न लगाइएको हुनुपर्छ ।
- खेलमा सबैलाई सहभागी गराउनुपर्छ ।

(च) कबड्डीका साधारण नियम

विषयवस्तु

कबड्डी समूहमा खोलिने खेलहरू भएको हुँदा समूहबीच तालमेल भएन भने व्यक्तिगत सीप राम्रो भए पनि खेल नराम्रो हुनसक्छ । कबड्डीमा रेडिङ र फिल्डिङ मुख्य सीपको रूपमा आउँछ । यी सीपहरू अभ्यास गरेपछि मात्र खेल राम्ररी प्रदर्शन गर्न सकिन्छ ।

विशिष्ट उद्देश्यहरू

प्रस्तुत पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्न कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

१. कबड्डीमा रेडिङ र फिल्डिङका सीपहरू प्रदर्शन गर्न ।

२. कबड्डी खेलका सामान्य नियमहरू बताउन ।

शैक्षिक सामग्री

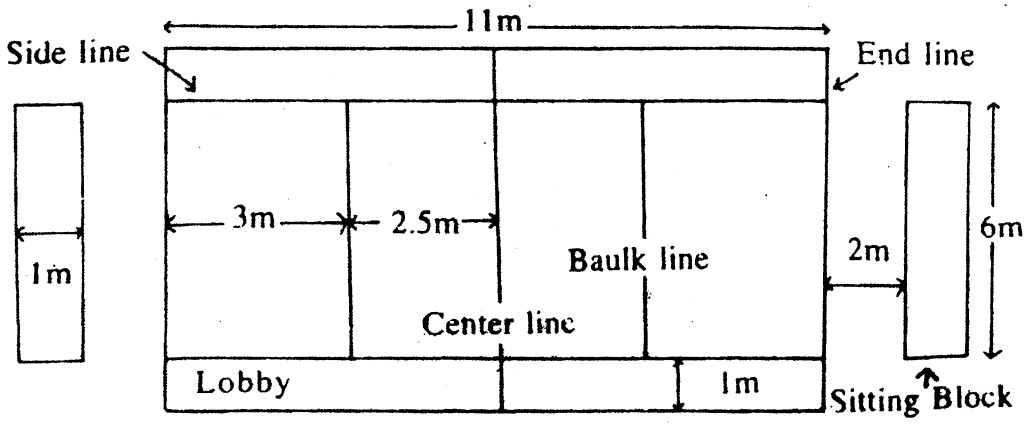
टेप, डोरी, चुना, सिट्ठी आदि ।

शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

शिक्षकले कबड्डी सिकाउँदा निम्न तरिकाबाट अभ्यास गराउनुपर्छ :

कपर्दी (कबड्डी)

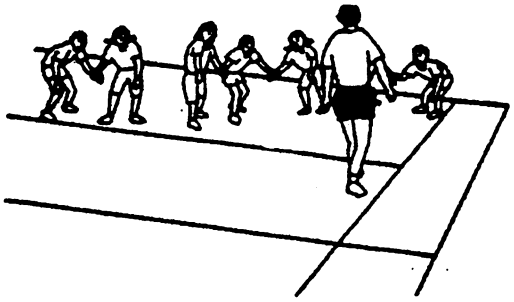
कबड्डी खेल सातसात जनाबीच खेलिने सामूहिक खेल भएको हुँदा यसमा राम्रो खेल प्रदर्शन गर्न व्यक्तिगत तथा सामूहिक सीपको आवश्यकता पर्दछ । त्यसैले विद्यार्थीहरूलाई अभ्यास गराउँदा पनि सोहीअनुसार गराउनुपर्दछ ।



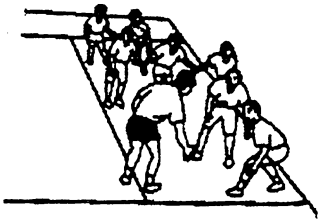
Kabaddi Court

अभ्यास १ : रेडिङको अभ्यास

रेडिङ गर्दा मध्य रेखा पार गर्नुभन्दा पहिलेदेखि कबड्डी, कबड्डी ..... भनी कराउनुपर्छ । रेड गर्दा जहिले पनि साइडलाइन नजिकबाट सुरु गर्नुपर्छ । रेड गर्दा पहिले ब्लक रेखा नाघ्ने प्रयास गर्नुपर्दछ । ब्लक रेखा नाघ्दा शरीरको कुनै पनि भागले ब्लक रेखा वारी छोएको हुनुहुँदैन ।



रेड गर्दा साइडलाइन नजिकबाट रेड गरेको

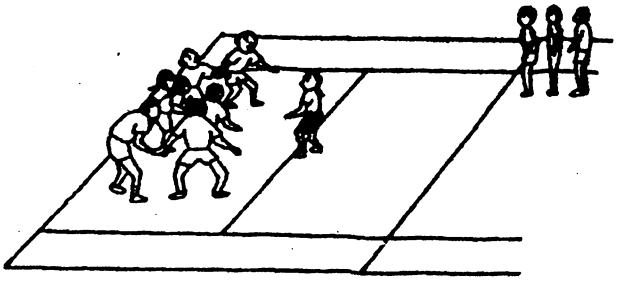


ब्लक रेखा नाघेको

ब्लक रेखा नाघेपछि रेड गर्नेलाई कुनातिरको खेलाडीलाई आक्रमण गर्दा राम्रो हुन्छ ।

अभ्यास गराउने तरिका

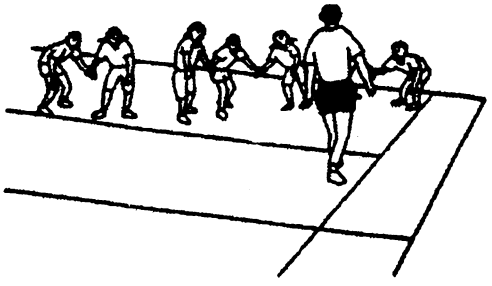
कबड्डी ग्राउन्ड बनाई एक कोर्टमा ७ जना खेलाडीलाई ट्र्यापिङका लागि राख्ने, अर्को कोर्टमा बाँकी विद्यार्थीहरूलाई ताँतीमा राख्ने र .. ालो रेड गर्न पठाउने । सबैले रेड गर्ने पालो पाएपछि ट्र्यापिङ गर्ने समूहका विद्यार्थीलाई पनि स्थानापन्न गरी रेड गर्न लगाउने ।



अभ्यास २

डजिङ

डजिङ पनि रेडरले प्रयोग गर्ने सीप नै हो । यसको अभ्यास गराउँदा पनि रेडिङमा जस्तै गराए हुन्छ तर रेड गर्नेलाई एक कुनाबाट अर्को कुनातिर डज गर्न लगाउनुपर्छ । यसमा पनि ट्र्यापिङ गर्ने विद्यार्थीहरूलाई डज गर्ने पालो दिनुपर्दछ ।



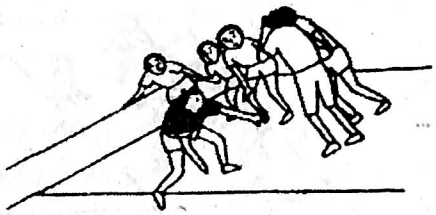
अभ्यास ३

ट्र्यापिङ

कबड्डीमा ट्र्यापिङ गर्दा रेडरले कहाँ आक्रमण गरेको छ हेरी एकआपसमा सिक्री बनाई समात्ने प्रयास गर्नुपर्दछ । रेडरलाई समात्दा एकैचोटी झ्यापझुप समात्नुपर्छ । सिक्री बनाएर घेर्दा जुन छेउमा आक्रमण गरेको छ त्यसको विपरीत छेउका एन्टिरेडरहरू दुई जना र बीचको तीन जनाको सिक्रीले घेर्नु पर्छ ।

यो सीपको अभ्यास गराउन ग्राउन्डमा खेल खेलाएर गराउनुपर्छ र खेल्ने पालो सबैले पाउने गरी अभ्यास गराउनुपर्छ ।

यो सीपको अभ्यास गराउन ग्राउन्डमा खेल खेलाएर गराउनुपर्छ खेल्ने पालो सबैले पाउने गरी अभ्यास गराउनुपर्छ ।



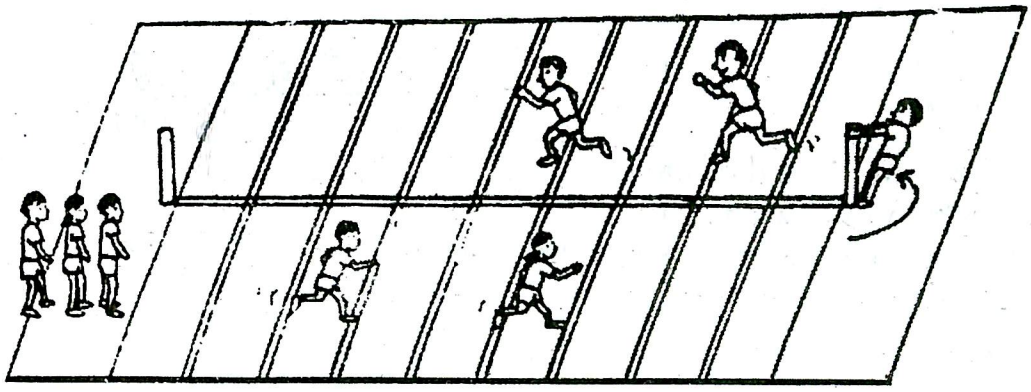
(छ) खोखो (Ko Kho)

विषयवस्तु

खोखो खेल सामूहिक भएको हुँदा यस खेलमा राम्रो गर्न व्यक्तिगत तथा सामूहिक सीपको आवश्यकता पर्दछ । सिकिसकेका सीपहरूलाई वारम्वार अभ्यास गर्न सकेमा मात्र राम्रो खेलाडी बन्न सकिन्छ ।

अभ्यास १

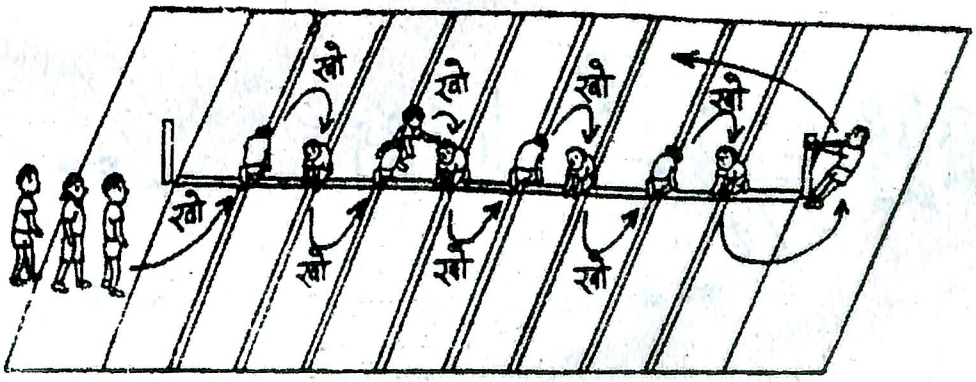
दौडको अभ्यास



विद्यार्थीहरूलाई एकातिरको पोस्टमा ताँतीमा राख्ने । कुनै सङ्केतमा ताँतीको पहिलो विद्यार्थी अर्को छेउको पोस्टमा दौडन्छ । पोस्टमा पुगेपछि पोस्ट दुबै हातको पन्जाले समाई घुम्छ र पोल घुमेर पहिलो पोलतिर दौडेर आउँछ । त्यसपछि क्रमशः दोस्रो, तेस्रो ..... खेलाडीले पनि गर्दै जान्छन् । यो अभ्यासमा पोल पुगेपछि दुबै हातले समाई घुम्ने र अरू बेला जोडले दौड्नुपर्छ । यो अभ्यास कमसेकम खोखो ग्राउन्डमा ३/४ चोटी वारपार नगरुञ्जेल गराउनुपर्छ ।

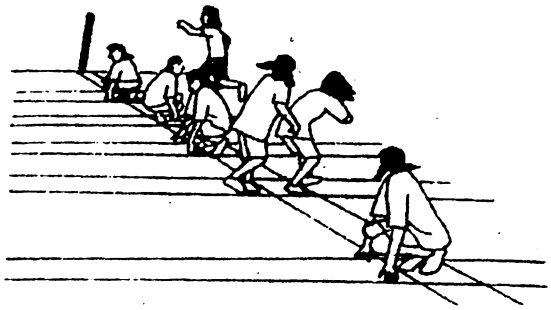
अभ्यास २ : खो दिने

अभ्यास



आठजना विद्यार्थीलाई आठओटै वर्गमा एकपछि अर्को विपरीत दिशातिर फर्काइ बसाल्ने । बाँकी विद्यार्थीहरू एकातिरको पाल नजिकै ताँतीमा उभिन्छन् । ताँतीको पहिलो विद्यार्थीले दौडेर गई पोल नजिक बसेको विद्यार्थीलाई खो दिन्छ र आफू त्यहाँ बस्छ । खो पाउने विद्यार्थीले पनि आफू नजिकको विद्यार्थी पोल घुमेर दौडेर आइ ताँती पछाडि बस्न आउँछ । त्यसपछि फेरि ताँतीको दोस्रो विद्यार्थीले खो दिन सुरु गर्छ । यो कार्य कम्तीमा एक जनाले तीनतीन चोटी दौड्ने पालो नपाएसम्म गराउनुपर्छ ।

अभ्यास ३ : लखेट्ने र छल्ने



खोखो खेलमा चेसरहरूले एकै जना रनरलाई मात्र लखेट्नुपर्छ । यो अभ्यास एउटै रनरलाई लखेट्ने अभ्यासका लागि बढी फाइदाजन छ ।

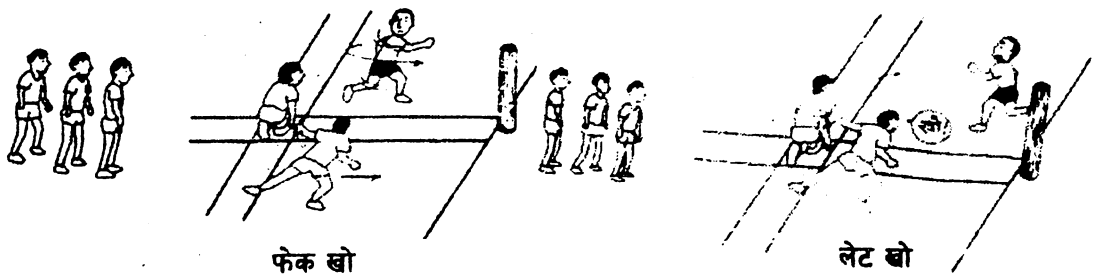
अभ्यासका लागि नौ जनाको समूह कोर्टभित्र बस्छन् र एक जना रनर पनि कोर्टभित्र बस्छ । बाँकी विद्यार्थीहरू कोर्ट बाहिर ताँतीमा बस्छन् । खेल सुरुको सङ्केतमा चेसरहरूले रनरलाई लखेट्न थाल्छन् ।

जब चेसरले छुन सफल हुन्छ फेरि अर्को रनर कोर्टभित्र पस्छ र उक्त आउट भएको विद्यार्थी एक छेउ बसिराखेको हुन्छ । जब चेसरहरूले नौ जना आउट गरिसक्छन् उनीहरू चेसिङ् गर्न छोडेर रनिङमा जान्छन् । ती आउट भएका खेलाडीहरू चेसिङमा बस्न आउँछन् । यो अभ्यास पनि सबैले पालो गराउँदा राम्रो हुन्छ ।

अभ्यास ४

फेक खो र लेट खो

विद्यार्थीहरूमध्ये एक जना रनर बनाई पोलमा उभिन लगाउने । अर्को एक जना चेसर बनाई पोल नजिकैको वर्गमा बस्न लगाउने र बाँकी विद्यार्थीहरू तीनचारओटा वर्ग पछाडिबाट ताँतीमा बस्छन् । ताँतीको पहिलो विद्यार्थी दौडी आएर पोलमा उभिएर बसेको रनरलाई छुने प्रयास गर्छ ।



फेक खो

लेट खो

यसका लागि उसले बसेको चेसरलाई फेक खो या लेट खो दिन सक्छ । त्यसपछि रनर ताँती पछाडि बस्न आउँछ, पहिलो लखेट्ने विद्यार्थी वर्गमा बस्छ । अब ताँतीको दोस्रो विद्यार्थीले लखेट्ने काम गर्छ । यसमा यदि रनरलाई छुन सकेमा रनरलाई वर्गमै बसालेर ताँतीमा आउने पालो नदिई पनि अभ्यास गराउन सकिन्छ । फेक खो मा 'खो' दिए जस्तो गरी 'खो' दिइँदैन र लेट 'खो' मा खो नदिइकन अगाडि लखेटेको जस्तै गरी पछाडिको हातले 'खो' दिन्छ ।

मूल्याङ्कन

कबड्डी तथा खोखो खेलसम्बन्धी सीपहरू अभ्यास गराउँदा विद्यार्थीले प्रदर्शन गरेका सीपहरू अवलोकन गरेर मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ ।

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१. कवड्डी र खोखोको टीम बनाउँदा लिङ्ग र सीपसम्बन्धी समान स्तरको टीम हुनु आवश्यक छ ।

२. खोखो–खेलमा कार्टको चिह्न लाउन गाह्रो हुने भएको हुँदा वर्ग पर्ने ठाउँमा सङ्केत बुझ्ने किसिमको मात्र चुना लगाएर खेलको अभ्यास गराउने ।

एकाइ १२ : एथलेटिक्स

पाठ्यभार : १५ घन्टी

एथलेटिक्समा हिँड्ने, दौड्ने, उफ्रने र फ्याँक्ने कार्यकलापहरू समावेश हुने भएकाले यसलाई सबै खेलहरूको आधारभूत खेलको रूपमा मानिन्छ । एथलेटिक्समा राम्रो भएकाहरूले खेलको कुनै पनि खेलमा सफलता पाउन सक्छन् । त्यसैले सबै विद्यार्थीहरूलाई एथलेटिक्सका विभिन्न कार्यहरूमा सङ्लग्न गराउनुपर्छ । कक्षा ८ का विद्यार्थीहरूलाई एथलेटिक्सको अभ्यास गराउँदा कार्यकलापसँग सम्बन्धित विभिन्न कसरतहरू पनि गराउनुपर्दछ ।

विशिष्ट उद्देश्य

एथलेटिक्स एकाइ शिक्षणपश्चात् विद्यार्थीहरू निम्न कार्य गर्न लक्षम हुनेछन् :

(१) दौडने, उफ्रने, फ्याँक्ने खेलका सीपहरू प्रदर्शन गर्न ।

(२) रिले दौड दौडन ।

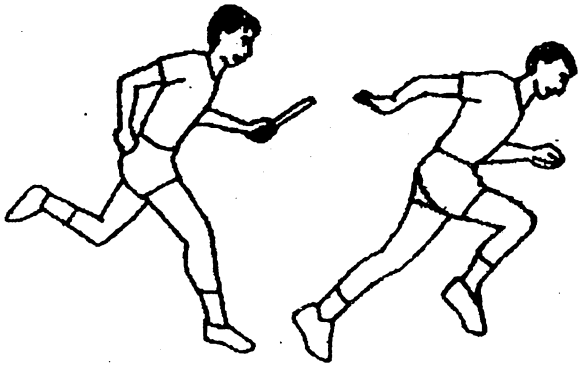
(३) एथलेटिक्ससम्वन्धी साधारण नियमहरू वताउन ।

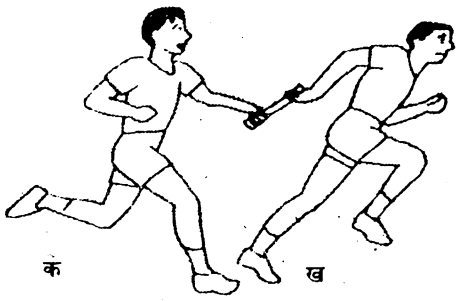
शैक्षिक सामग्री

टेप, डोरी, चुना, हाइजम्प क्रसवार र स्ट्यान्ड, सिट्ठी, कीला, शट, ब्याटन आदि ।

Baton Pass को तरिका

अगाडिको (पहिला दौडेको) साथीले Batonको तलतिर छेउमा समात्ने । त्यसपछि दौडने साथीलाई Baton को माथितिर राम्रोसँग दिने । त्यसबेला दुई जनाको बीचमा कुनै सङ्केत हुनुपर्छ । यहाँ Baton exchange को सबभन्दा आधारभूत तरिका देखाइएको छ । तर यो भन्दा सजिलो तरिका छ भने त्यो तरिकाले गरे पनि हुन्छ ।



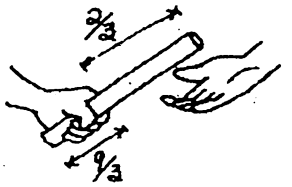


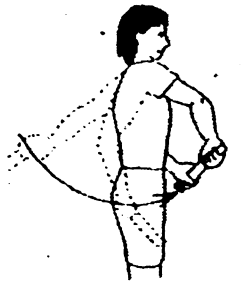
'ख' ले हात पछाडि लगी हत्केलालाई माथि देखाउने । यसरी हात पछाडि पठाउँदा पछाडि नहेर्ने र दौडने वेग नघटाउने गर्नुपर्छ ।

'क' ले Baton साथीको हातमा पर्ने गरी दिनुपर्छ र साथीले समातेपछि मात्र Baton दिनेले नै Baton टिपेर फेरि साथीलाई दिनुपर्छ । नभए गल्ती हुन्छ ।

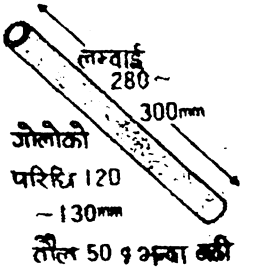
'ख' ले दायाँ हातले लिएको Baton दौडदै बायाँ हातमा सारेर फेरि अर्को साथीलाई बायाँ हातले Baton दिने तयार गरी राख्नुपर्छ ।

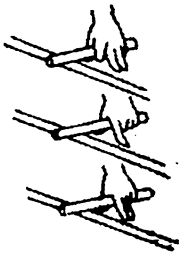
Baton **को साइज**





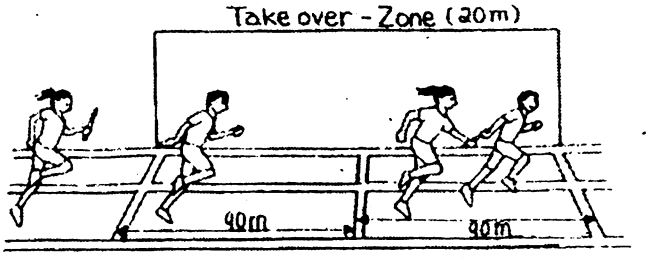
दौड सुरु गर्दा Baton समाउने तरिका पहिला दौडने मान्छेले Crouch तरिकाले दौड सुरु गर्नुपर्छ । हात Start Line मा नछुने गरी Line भन्दा आफूतिर हुनुपर्छ । तर Baton चाहिँ Start Line नाघे पनि गल्ती हुँदैन ।



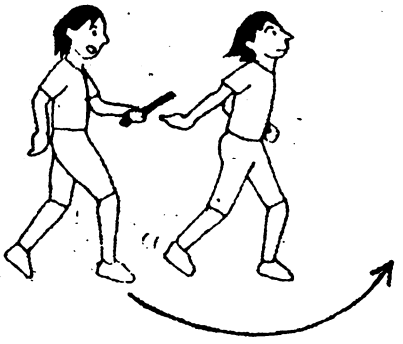


BatonExchange Zone **को प्रयोग गर्ने तरिका**

अगाडि दौडेर आएको साथी Tade over zone सुरु हुने Line (A) भन्दा ५-८ मिटर अगाडि आइपुग्यो भने दोस्रो पालो दौडने विद्यार्थी दौडन सुरु गर्नुपर्छ । दौडन सुरु गरेपछि पछाडि नहेरिकन दौडको बेग बढाउनुपर्छ । Baton पास गर्दा Take over zone २० मिटरभित्र गरिसक्नुपर्छ ।



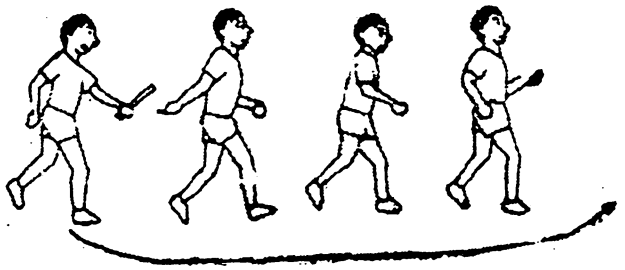
अभ्यास १ : २ **जनाको** Baton Pass



विद्यार्थीहरूलाई चारपाँच जनाको समूह बनाई ताँतीमा उभ्याउने । सबभन्दा पछाडि बस्नेलाई Baton दिएर मिलाएर विस्तारै दौडन लगाउने । पछाडिबाट अगाडि बस्ने साथीलाई Baton पाएपछि दोस्रो पछाडिको साथीलाई पनि त्यसरी नै अगाडिको साथीलाई Baton पास गरी छिटो दौडेर अगाडि आउँछ ।

अभ्यास २ : ४, ५ जनाको Baton Pass

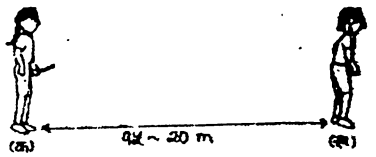
विद्यार्थीहरूलाई चारपाँच जनाको समूह बनाई ताँतीमा उभ्याउने । सबभन्दा पछाडि बस्नेलाई Baton दिएर मिलाएर विस्तारै दौडन लगाउने । पछाडिबाट अगाडि बस्ने साथीलाई Baton पाएपछि दोस्रो पछाडिको साथीलाई पनि त्यसरी नै अगाडिको साथीलाई Baton पास गरी छिटो दौडेर अगाडि आउँछ ।

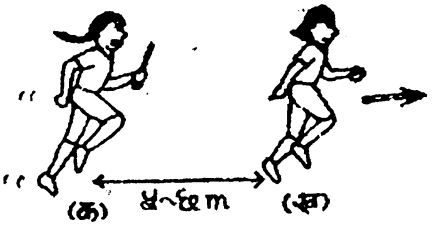


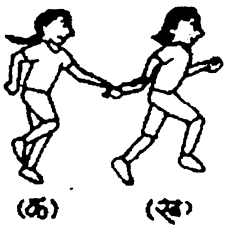
अभ्यास ३ : बिस्तारै दौडेर Baton Pass **गर्ने**

दुई जनाको जोडी बनाउने । एक जना (क) लाई Baton दिएर साथी (ख) उभिएको ठाउँभन्दा १५-२० मिटर पछाडि उभ्याउने ।

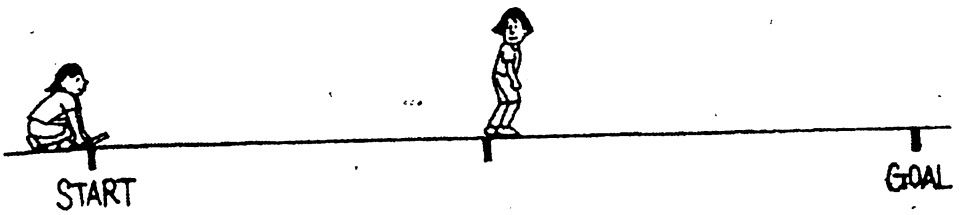
विस्तारै (क) लाई Baton दिएर दौडाउने र (ख) लाई Baton लिन तयार बनाउने । (क) ले (ख) लाई अगाडि ५-६ मिटरमा आएपछि (ख) लाई अगाडि हेर्न लगाएर दौडाउने । (क) अझ (ख) को नजिक आएर (क) ले (ख) लाई Baton दिन लगाउने । यसबेला (ख) ले अगाडि हेरिरहनुपर्छ ।







अभ्यास ४:२ जनाले Baton Pass गरेर Record लिने मैदानअनुसार ४०-६० मिटरको दौडने Course बनाई Start Line, Goal Line र बीचमा एउटा रेखा खिच्ने ।



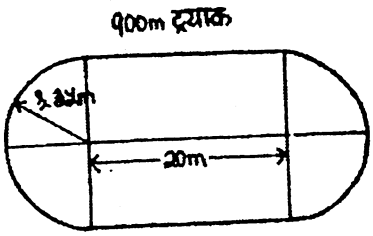
एक जना Start Line बाट Baton लिएर आउँछ र बीचको रेखामा उभिने साथीलाई पास गर्ने । Baton लिएको साथी Goal मा जाने ।

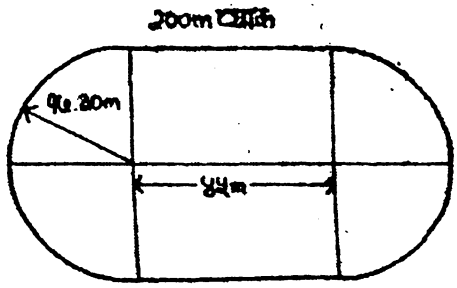
Start Line तिर Goal Line छेउमा समय हेर्ने मान्छे राख्नुपर्छ । रेकर्ड लिएर अघिल्लो पटकभन्दा कति छिटो अथवा ढिलो भयो भनेर रेकर्ड गरी विद्यार्थीलाई सुनाउने ।

अभ्यास ५ : रिले खेलको अभ्यास

मैदानअनुसार १०० मिटर, २०० मि. वा ४०० मि. ट्र्याक बनाउने । चारचार जनाको समूह बनाएर प्रत्येक समूहको पहिलो दौडने Start Line मा ब्याटन लिएर बस्न लगाउने र अरू साथीहरू आआफ्नो स्थानमा गएर तयार हुन लगाउने ।

ट्र्याकका नमुनाहरू यस प्रकार छन् । प्रत्येक ट्र्याकको चौडाइ १.२० मि. को हुनुपर्छ ।

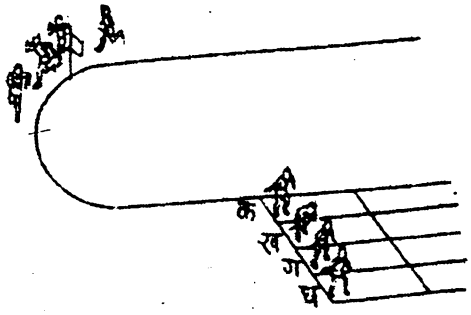




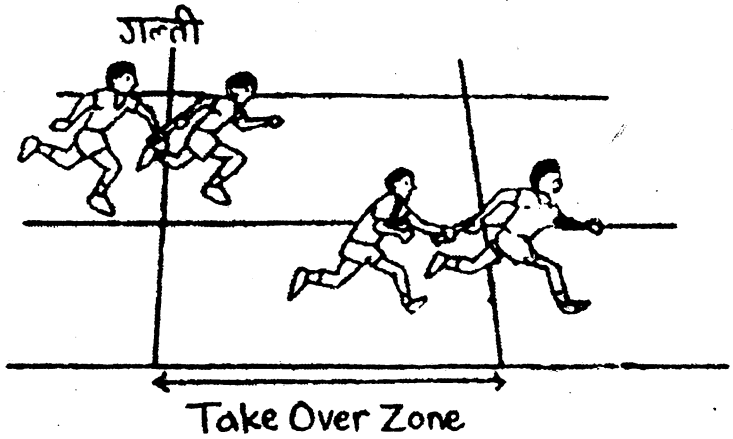
रिलेका नियमहरू

१. Gorner Top

१ मिटर लम्बाइको ट्र्याकमा Open Course तरिकाले रिले खेल्दा तेस्रो Corner मा जुन खेलाडी छिटो पुग्यो त्यो टिमको अर्को दौडने खेलाडी पहिलो ट्र्याकमा र क्रमश: दोस्रो, तेस्रो गरी बस्नुपर्छ । तेस्रो कुनामा पहिलो, दोस्रो छुट्टयाउन सजिलोका लागि तेस्रो Corner मा झन्डा राख्नुपर्छ ।



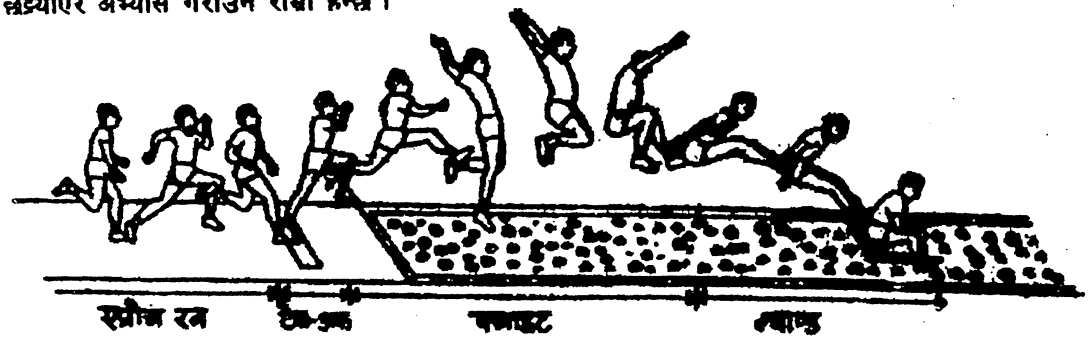
२. जुन खेलाडीको हातबाट Baton खस्यो ती खेलाडीले नै Baton टिप्नुपर्छ । Baton Pass गर्ने बेला खस्यो भने Baton दिने खेलाडीले नै टिपेर अर्कोलाई दिनुपर्छ ।



३. Baton Pass गर्दा Take Over Zone भित्र Baton हुनुपर्छ । Take Over Zone मा Baton ल्याउनु अगाडि या निस्किसकेपछि Pass भयो भने गल्ती हुन्छ ।

लङ्जम्प

लङ्जम्प कक्षा ६ मा पनि पढ्यौं । यसलाई अझ राम्रो बनाउनका लागि लङजम्पका सीपहरू केही भागमा छुट्याएर अभ्यास गराउन राम्रो हुन्छ ।



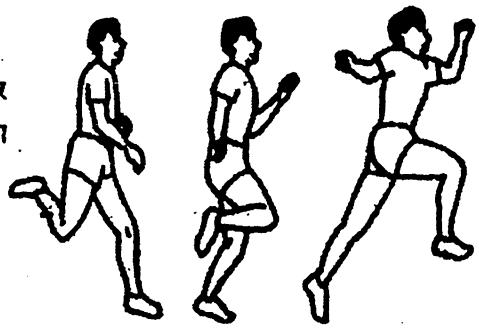
१. एप्रोच रन (Approach Run)

एप्रोच रन गर्दा Relax भएको रूपमा बिस्तारै बेग बढाउनुपर्छ । दौडदा तिघ्रा माथि उठाएर ताल मिलाई बिस्तारै बेग बढाउँदै चाल्नुपर्दछ ।

अभ्यास गर्दा सुरुमा टेकअफ बोर्डदेखि ११-१३ पाइलाको ठाउँबाट Start गर्ने र दौडने गर्नुपर्छ । त्यसपछि त्यो दूरी लामो गर्दै १८-२० पाइलासम्म बढाउनुपर्छ । टेकअफ बोर्डमा High Speed हुने गरी बारम्बार अभ्यास गर्नुपर्छ ।

२. टेकअफ Take-Off

एउटा खट्टाको पैतालाले कुर्कुच्चाबाट पूरै टेकी अर्को खट्टा र दुबै हात माथि लाने गर्नुपर्छ र कुर्कुच्चाले टेकेर जमिन छोड्दा पन्जाले मात्र टेकेको हुन्छ ।

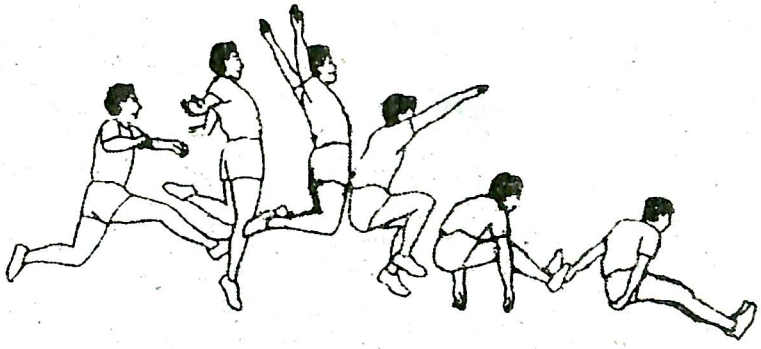


३. फ्लाइट

राम्ररी ल्यान्ड गर्नका लागि फ्लाइट महत्त्वपूर्ण हुन्छ । फ्लाइट गर्ने तरिका केही किसिमका हुन्छन् । यहाँ Hang र Hitch Kick दुईओटा तरिका अभ्यास गर्नेछौं ।

(क) **Hang**

हावामा ज्वलन स्थिति बनाउँदा जोडले टेकअफ गरेर उफ्रिँदै दुवै हात पछाडि घुमाएर जीउ सीधा पार्ने र दुवै हात माथिबाट अगाडि ल्याउँदै जीउ खुम्चाउने गर्नुपर्दछ ।

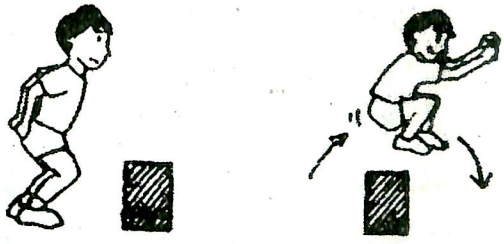


(ख) **Hitch Kick**

टेकअफ गरेको खुट्टा अगाडि ल्याउँदै अर्को खुट्टा पछाडि लगेर हावामा दौडेको जस्तो उफ्रेर गर्नुपर्छ ।

अभ्यास १ : हावामा उफ्रेको रूप सिकाउनका लागि सुरुमा उफ्रन नलगाई हिंड्दै खुट्टा र हात चलाएर अभ्यास गर्न लगाउने । धेरै पल्ट दोहोऱ्याएपछि पाठ्यपुस्तकमा दिएको जस्तो एउटा बाकस वा बेञ्च प्रयोग गरी अभ्यास गरायो भने सीप सिकाउन सजिलो हुन्छ ।

अभ्यास २ : तिघ्रा र हात उठाउने तरिका सिकाउनका लागि एउटा ५०-७० मि. जति अग्लो भएको कुनै वस्तु राख्ने त्यसको नजिक उभ्याउने र ती ठाउँबाट हात र खुट्टा संगै उठाएर उफ्रेर नाघ्न लगाउनुपर्छ ।

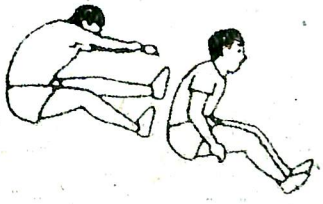


४. **ल्यान्ड (Land)**

ल्यान्ड गर्ने तरिका पनि दुई किसिमका छन् -

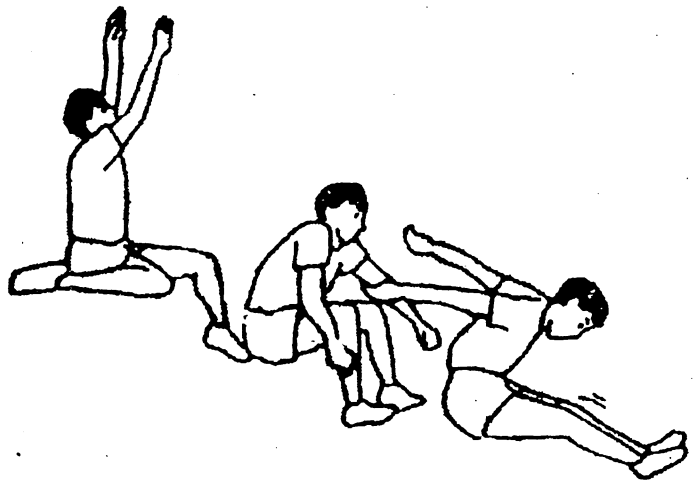
(क) दुईओटा हात अगाडि लगेर ल्यान्ड गर्ने ।

हात अगाडि ल्याउने कारण हातले जीउ तान्दा पछाडि लड्ने सम्भावना कम हुन्छ ।

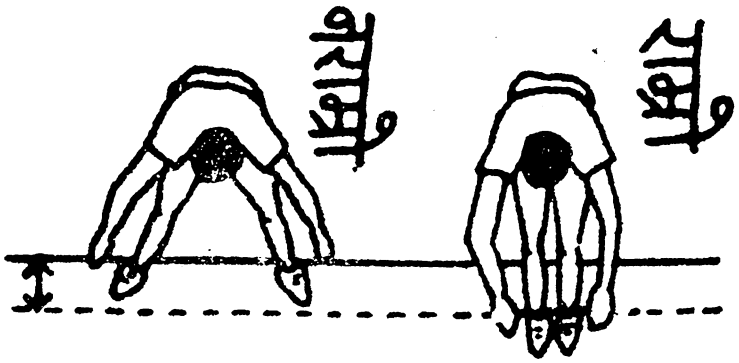


(ख) दुईओटा हात अगाडिवाट पछाडि लगी ल्यान्ड गर्ने।

ल्यान्ड हुनु एकछिन अगाडि जीउ खुम्चाएर हात पछाडि लग्ने। यसो गर्दा खुट्टा पनि अलिक माथि उठ्छ, त्यसो गर्दा उफ्राइ राम्रो हुन सक्छ।



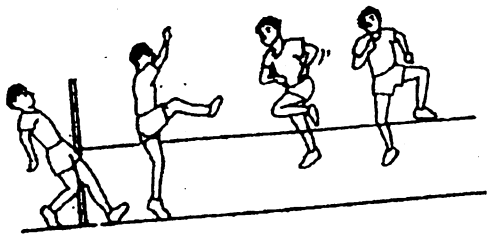
ल्यान्ड गर्ने बेला खुट्टा जोडेर सीधा अगाडितिर लग्यो भने जीउ एउटै ठाउँमा झरे पनि उफ्राइ राम्रो हुन्छ।



हाइजम्प

यहाँ पाठ्यपुस्तकमा लेखिएको स्ट्राइल तरिकाले हाइजम्प अभ्यास गराउने छौँ तर यो तरिकाले Jump गराउनु अगाडि Landing Area मा सुरक्षाका लागि माटो वा वालुवा राख्नुपर्छ । नत्र यो तरिकाले खेलाउनु हुँदैन ।

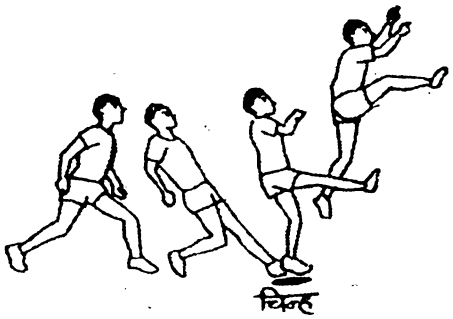
अभ्यास १ : टेक-अफका लागि



रवर वा डोरी ५०-७० से.मि. को उचाइमा सीधा राख्ने र त्यसको नजिकमा बसेर तीन पाइला दौडेर नाघ्न लगाउने । उफ्रदा खुट्टा सँगै हात पनि उठाएमा माथि उफ्रन सजिलो हुन्छ । उफ्रेर नाध्दा जीउ घुमाएर टेक-अफ गरेकोतिर हेरी बल गराउनुपर्छ ।

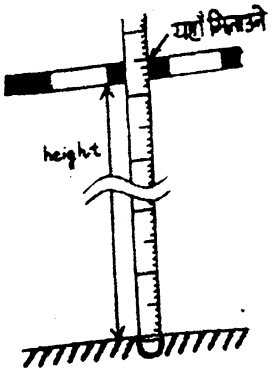
अभ्यास २ : एप्रोचबाट टेक-अफ

एउटा चिह्न राखेर त्यहाँसम्म ५-७ पाइला दौडेर आउने । चिह्नमा पुग्नुभन्दा दुई पाइला अगाडिदेखि घुँडा खुम्चाइ हात तल ल्याउने । चिह्नतिर आएर टेक-अफ गर्ने खुट्टा जोडले टेकी माथि उफ्रने ।

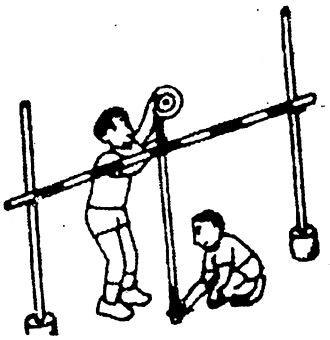


नियम

उचाइ हेर्ने तरिका



वारको वीचमा नाप्ने



ठीक र बेठीक

१. एउटा खुट्टाले मात्र टेक्न पाइन्छ । वारलाई नाघ्नु अगाडि शरीरको कुनै पनि भागले वार वा वारभन्दा उताको भुइँमा छोयो भने एकचोटि असफल प्रयास गरिसकेको मानिन्छ ।

२. एउटा उचाइ तीन चोटिसम्म प्रयास गर्न सकिन्छ ।

ठीक = O वेठीक = X Pass (नगरेको) = -

उदाहरण

खेलाडी	१.३५ मि	१.४० मि	१.४५ मि	१.५० मि	१५५ मि	१.६० मि	बेठीक	गरेको	रेकर्ड	स्थान
क	XO	O	XO	-	XXO	XXX	४	८ मि.	१.५५ मि	२
ख	O	XO	X	XO	XXO	XXX	५	९ "	"	३
ग	O	XO	O	XXO	XXO	XXX	५	१० "	"	४
घ	-	-	XOO	XXO	XO	XXX	५	८	"	

१.५५ मि: सम्मको हेर्ने ।

सबभन्दा वढी उचाइ नाघेको खेलाडीअनुसार स्थान दिने तर माथिको उदाहरणजस्तै सबैले एउटै उचाइ नाघेको खेलाडी दुई जना वा धेरै छन् भने निम्नानुसार गर्नुपर्छ :

१. अन्तिमको उचाइमा गल्ती कम भएको मान्छे ।
२. वेठीक कम भएको मान्छे ।
३. प्रयास कम भएको मान्छे ।

जस्तै; घ नं. प्रथम भएको छ किनभने उसले १.५५ मि. उचाइमा एउटा मात्र गल्ती गरेको छ । बाँकी तीनै जनाले दुई/दुईओटा गल्ती गरेको हुँदा त्योभन्दा अघिल्लो उचाइ रेकर्ड (१.५० मि.) हेर्नुपर्दछ । अघिल्लो रेकर्डमा 'क' ले प्रयासै नगरीकन छोडेकाले ऊ दोस्रो हुन्छ र 'ख' ले एउटा गल्ती गरेर नाघेकाले तेस्रो हुन्छ र 'ग' चौथो हुन्छ ।

हाइजम्पका लागि चाहिने सामग्रीहरू र सुविधा

- वालुवा वा नरम माटो भएको ठाउँ ।
- मेजरिङ टेप (फित्ता)
- स्टयाड (खम्बा) र कसवाट
- रेकर्ड कापी र कलम

शटपट

१. समाउने तरिका

औंलाहरू फिँजाएर वुढी औंला र कान्छी औंलाले शट नपर्नेगरी समाउने ।

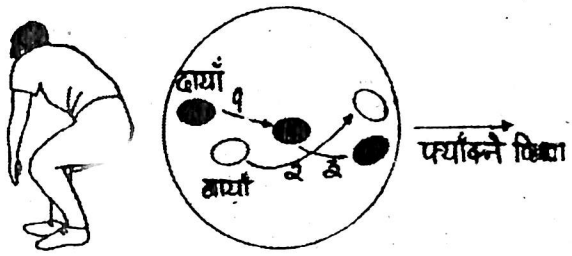
२. फ्याँक्ने तरिका

(क) Cross Sstep Style

१. दायाँ खुट्टा बायाँ खुट्टा पछाडि तिर Cross गरेर लग्ने ।

२. १ मा Cross गरेर दायाँ खुट्टाको छेउमा बायाँ खुट्टा तान्ने र जीउ घुमाएको बेग नरोकी शट फ्याँक्ने ।

३. दायाँ खुट्टा टेकी शरीरको सन्तुलन मिलाउने ।

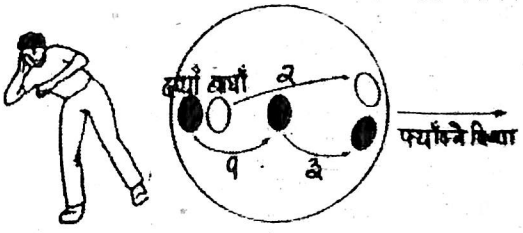


(ख) Step Styule

१. दायाँ खुट्टा खुट्टाका अगाडिबाट Cross गरी घेराको बीचतिर राख्ने ।

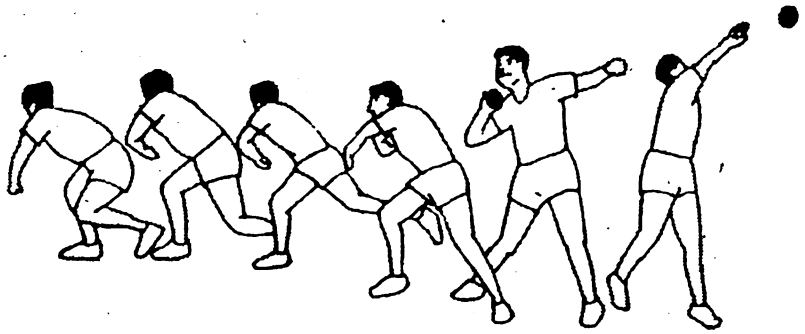
२. बायाँ खुट्टासँगै वजन पनि एकैचोटि बायँतिर सार्ने र शट फ्याक्न तयार हुने ।

३. शट फ्याँक्दै दायाँ खुट्टा टेकेर शरीर सन्तुलन गर्ने ।



(ग) **पेरि ओ ब्रेन गरिका**

चाल्ने तरिका (क) Cross Step Style जस्तै हो । तर सुरुमा पछाडि हेरेकाले शटमा वढी वजन र जोड लगाएर फ्याँक्न सकिन्छ ।



शटपटका नियमहरू

१. शट एउटा हातले कुमवाट फ्याँक्नुपर्दछ ।

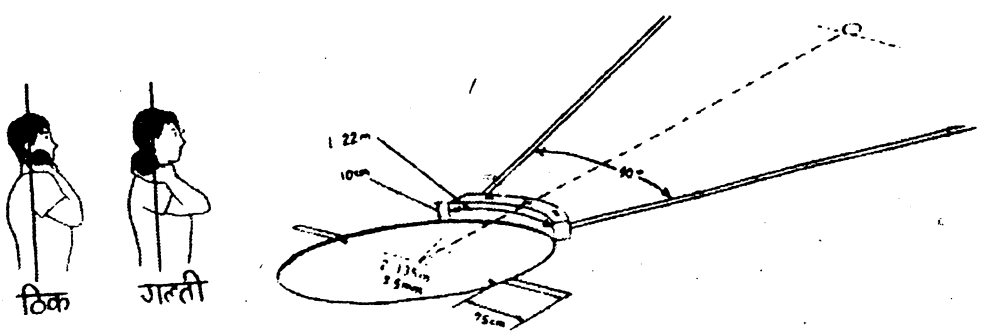
२. शट समाउँदा कानमुनि घाँटीमा छुवाएर समाउनुपर्छ ।

३. शट फ्याँक्दा खुट्टाले घेरालाई छोएमा वा नाघेमा र शट खसेमा गल्ती हुन्छ ।

४. शत ४० डिग्रीको कोणभित्र खसेको मात्र ठीक हुन्छ ।

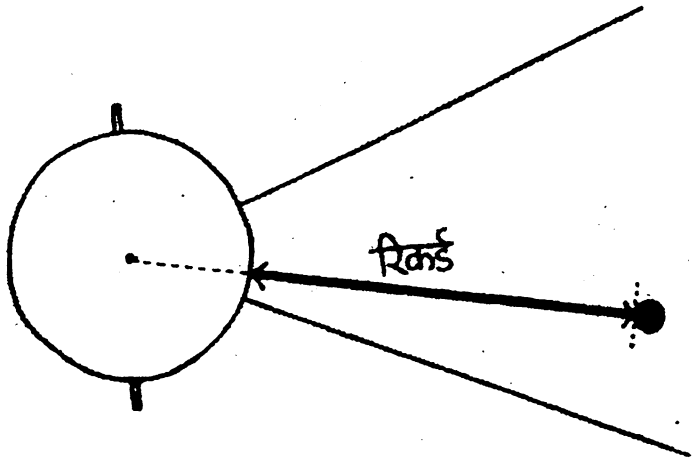
५. शट फ्याँकिसकेपछि भुइँमा नखसेसम्म घेराको वाहिर निस्कन पइँदैन र निस्कने वेला घेराको आधा रेखाभन्दा पछाडिबाट निस्किनुपर्छ ।

६. एक जनाले ३ चोटीसम्म फ्याँक्न पाउँछ । आआफ्ना सवै रेकर्डको सवभन्दा राम्रो रेकर्ड कायम हुन्छ ।



शटपट गरेको दूरी नाप्ने तरिका

प्रत्येक फ्याकाइको नाप चाहिँ प्रत्येक फेंकाइपछि गर्नुपर्छ । अनि शटको सबभन्दा नजिकको चिह्नवाट घेराको केन्द्रसम्म सीधा रेखा खिची, सो रेखाको माथि नजिकको चिह्नवाट घेराको परिधिको भित्री किनारसम्म नाप्ने ।



मूल्याङ्कन

विद्यार्थीको सीप अवलोकनका साथै प्रतियोगिता गराएर पनि एथलेटिक्समा मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ ।

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुरा

विद्यार्थीलाई सकभर क्रियाकलाप गर्न लगाई ठीकसँग गरेनगरेको शिक्षकले अवलोकन गरी निर्देशन दिने ।

एकाइ १३ : शारीरिक व्यायाम तथा कवाज

पाठ्यभार : ५ घन्टी

शारीरिक व्यायाम

कुनै गिन्ती या वाजाको तालमा शरीर तन्दुरुस्त राख्न समूहमा गरिने शारीरिक क्रियाकलापलाई व्यायाम (पि.टी.) भनिन्छ । शिक्षकले व्यायाम गराउँदा पाठ्यपुस्तभन्दा वाहिरवाट पनि गराउन सकिन्छ । शरीर सन्तुलन हुने कुनै पनि कसरत गराउन सकिन्छ ।

कवाज

कवाजमा टोली नेता वा शिक्षकको आदेशानुसार निर्धारित शारीरिक क्रियाकलाप बारम्वार दोहोऱ्याई गरिन्छ । कक्षा ८ का विद्यार्थीहरूलाई दायाँ भिल, दायाँ नजर, सीधा नजर, पङ्क्ति खोल, पङ्क्ति खाप (जोड), तितरवितर र छुट्टीजस्ता क्रियाकलापहरू समावेश गरिएका छन् ।

योग

शरीर र मनलाई जोड्ने अभ्यासलाई योग भनिन्छ । योगअन्तर्गत योगाभ्यास, ध्यान, प्राणायाम आदि कार्यहरू गरिन्छ तर कक्षा ८ का विद्यार्थीहरूका लागि योगाभ्यासका शीर्षाषन, धनुषासन र पवनमुक्तासन मात्र समावेश गरिएका छन् ।

विशिष्ट उद्देश्यहरू

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्न कार्यमा सक्षमा हुनेछन् :

(१) व्यायामका विभिन्न तरिकाहरूको कसरत ताल मिलाएर प्रदर्शन गर्न ।

(२) कवाजअन्तर्गत दायाँ भिल, दायाँ नजर, सीधा नजर, पङ्क्ति खोल, पङ्क्ति खाप, तितरवितर, छुट्टी आदि कार्यहरू गर्न ।

(३) शीर्षासन, धनुषासन र पवनमुक्तासन प्रदर्शन गर्न ।

शैक्षिक सामग्री

सिट्ठी, ड्रम, चुना आदि

शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप

(१) शिक्षकले जीउ तताउने कसरत गराइसकेपछि हात घुमाई घुँडा खुम्च्याउने, दुवै हात र कम्मर घुमाई गोलाकार बनाउने, हातगोडा खोलेर उफ्रने र हात खोलेर लामो सास लिने व्यायामका तालिकाहरूलाई छुट्टाछुट्टै प्रदर्शन गरेर अभ्यास गराउने । छुट्टाछुट्टै कसरत सिकिसकेपछि चारैओटा तालिका ड्रम वजाएर गिन्ती १६ मा आधारित गरी अभ्यास गराउने ।

(२) दायाँ भिल, दायाँ नजर, सीधा नजर, पङ्क्ति खोल, पङ्क्ति खाप, तितरवितर र छुट्टीका कार्यहरू एकएक गरी प्रदर्शन गरी अभ्यास गराउने । बीचबीचमा कक्षा ७ मा सिकेका अन्य कार्यहरू पनि ड्रमको तालमा अभ्यास गराउने ।

(३) योगाभ्यासअन्तर्गत शीर्षासन, धनुषासन र पवनमुक्तासन गर्ने तरिका प्रदर्शन गरी विद्यार्थीहरूलाई भ्याट वा विछ्याउनेको सङ्ख्याको आधारमा पालैपालो अभ्यास गराउने ।

मूल्याङ्कन

विद्यार्थीहरूले प्रदर्शन गरेका विभिन्न कार्यहरूको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने । अभ्यासको क्रममा विद्यार्थीले **गल्ती गरेमा** सुधार्दै जानुपर्छ ।

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

(१) यस एकाइअन्तर्गतका क्रियाकलाप गराउँदा पि.टी. मात्रै या कवाज मात्रै गराउँदा विद्यार्थीले दिक्क मान्ने र अल्छी गर्ने हुँदा यी क्रियाकलापहरूलाई अन्य खेलहरूसँग मिलाएर खेलाउनुपर्छ ।

(२) पि.टी. र कवाज सुरुसुरुमा ठूलो समूहमा सिक्न गाह्रो हुने भएको हुँदा ससाना समूह बनाई अभ्यास गराउनुपर्छ । सिकिसकेपछि ठूलै समूहमा एकसाथ अभ्यास गराउनुपर्छ ।

(३) योगका आसनहरू गराउँदा शारीरिक कसरतको रूपमा मात्र गराउनुपर्छ ।

(४) शीर्षासन गराउँदा एकैचोटी गर्न नसकिने भएको हुँदा एकजना सहयोगी दिएर पालैपालो गराउनुपर्छ ।

(५) छात्राहरूलाई शीर्षासन गराउँदा कतिपय विद्यालयमा खेल्ने लुगाको व्यवस्था नभएको कारणले अनुकूल नहुन सक्छ र यस्तो अवस्थामा अन्य कुनै शारीरिक कार्य गराएर उनीहरूलाई व्यस्त बनाउनुपर्छ ।

5060

प्रकाशक
नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

Tel. 6630588, 6634119
website: www.moescdc.gov.np
e-mail: cdc@ntc.np

मुद्रक तथा वितरक
मकालु प्रकाशन गृह
डिल्लीबजार, काठमाडौं
फोन: ४४३५१४८
इमेल: makalubd@ntc.net.np

मूल्य रु. ७५/-