HANDBOOK

३३० घण्टे प्राथमिक शिक्षक तालिम

सिर्जनात्मक अभिव्यक्तिशील कला

संगीत

चित्रकला

चित्रकला

372
DSS-S
205785

श्री ५ को सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
दूर शिक्षा केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

Gr674

प्राथमिक शिक्षक तालिम

३३० घण्टे (दोश्रो चरण)

२०५७

शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
२०५०
पुस्तकालय

सिर्जनात्मक अभिव्यक्तिशिल कला
[Hand Book]

लेखक
श्री भगत सिं वागदास
श्री हनी श्रेष्ठ (जोशी)
श्री प्रयागमान श्रेष्ठ
श्री सुमन वज्राचार्य

श्री ५ को सरकार
शिक्षा तथा खेलकूद मन्त्रालय
दूर शिक्षा केन्द्र
सानो ठिमी, भक्तपुर
फोन नं. ६३०१८०
फ्याक्स नं. ६३०४५७

G674

दुई शब्द

प्रस्तुत सामग्री दूर शिक्षा प्रणाली मार्फत प्राथमिक शिक्षकहरुको दोश्रो चरणको ३३० घण्टे (२.५ महिने) सेवाकालिन तालिम प्रयोजनका लागि तयार पारिएको हो । शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्रद्धारा राष्ट्रिय पाठ्यक्रमको आधारमा तयार पारिएको सामग्रीलाई दूर शिक्षा प्रणालीको रुपमा दिइएको छ ।

स्वाध्यायन सामग्री तथा रेडियो पाठ सारका अतिरिक्त तालिममा सहभागी शिक्षकहरुलाई अझ सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले यस वर्ष केन्द्रद्धारा अंग्रेजी शिक्षणमा Work Book, शारिरीक शिक्षा र सिर्जनात्मक अभिव्यक्तिशील कलामा Hand Book तयार गरी थप सामग्री प्रदान गरिएको छ । यसवाट विषयवस्तुको अध्ययनमा शिक्षकहरुलाई वढी लाभ हुनेछ भन्ने आशा लिइएको छ ।

यी सामग्रीहरुको लेखन र परिमार्जनमा संलग्न सम्पूर्ण विशेषज्ञहरुलाई दूर शिक्षा केन्द्र हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छ । यी सामग्रीहरुको प्रयोगवाट अधिकतम रुपमा लाभान्वित हुन सम्पूर्ण सहभागी लगायतका पाठकहरुमा अनुरोध गर्दै सामग्रीमा भएका त्रुटीहरुलाई औंल्याई सुझाव एवं सल्लाहका लागि केन्द्र हार्दिक आह्वान गर्दछ ।

श्री ५ को सरकार
शिक्षा तथा खेलकूद मन्त्रालय
दूर शिक्षा केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

विषय सूचि

क्र.सं.	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
१.	तालको परिचय	१
२.	स्वर अभ्यास	४
३.	स्वर लिपि र चिन्ह	८
४.	सप्तक परिचय	१०
५.	मादलको परिचय	१२
६.	हार्मोनियम	१७
७.	राष्ट्रिय गान्	२३
८.	कक्षागत गीत गाउन सिकाउने विधि	२५
९.	नृत्यको परिभाषा	२८
१०.	तालको परिचय	२९
११.	नमस्कार नृत्य	३२
१२.	मुद्राको परिचय	३५
१३.	लोक नाच	४१
१४.	लोक नृत्यमा प्रयोग हुने प्रारम्भिक चालहरु	४३
१५.	शास्त्रिय नृत्य	४८
१६.	अभिनयको परिचय र भेदहरु	५०
१७.	प्राथमिक तहमा कला शिक्षा	५३
१८.	कला शिक्षाका विषयवस्तुहरुको सुचारु रुपले विकास	५४
१९.	किरमिरे चित्र	५७
२०.	सरल रेखा चित्र	६१
२१.	रंगकोबारेमा ज्ञान	६७

२२. काल्पनिक चित्र ७१
२३. बुट्टा (Pattern) ७४
२४. छपाई (Print making) ७८
२५. स्टेन्सिल (Stenciling) ८३
२६. कोलाज (Collage) ८७
२७. मोज्याक (Mosaic) ९१
२८. ओरिगामी (Paper folding) ९५
२९. माटोको कला (Coil method) १००
३०. माटोको काम १०४
३१. माटोको कला (Slab method) १०७
३२. माटोको सतहमा वनाउने कला (Relief work) १११

पाठ १

तालको परिचय

उद्देश्य

यो पाठ पढिसकेपछि तपाई तालको परिचय दिन, लयको बारेमा भन्न र लयको प्रकार वताउन र तालमा मिलाएर ताली वजाउन सक्षम हुनुहुनेछ ।

विषयवस्तु

तालले संगीतमा निक्कै महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । संगीत तीन ओटा वुधा गीत, वाद्य तथा नृत्य मिलेर वनेको छ । यो तीन वटै वुधाहरुको समय नाप्ने मापदण्डलाई ताल (Music time) भनिन्छ । संगीतका तीन वटा विधा तालकै अधिनमा रहेका हुन्छन् । तर कुनै कुनै गीतमा भने ताल नवजेको पनि हामी सुन्न सक्छौं । तर यस्ता गीतहरुमा पनि तालको मात्राको हिसाव भने रहेकै हुन्छ । ताल धेरै प्रकारका छन् र त्यो ताल मध्ये केही तालका नामहरु यस प्रकार छन्:-

१. कहरवा ताल ८ मात्रा

२. दादरा ताल ६ मात्रा

३. रुपक ताल ७ मात्रा

४. झ्याउरे ताल ६ मात्रा

५. असारे ताल ६ मात्रा

६. ख्याली ताल ८ मात्रा

यी त भए तालका कुरा । हामीले तालको कुरा गर्दा लयलाई चाहि भुल्न हुदैन किनभने लयले काललाई कुन तरिकाले वजाउने भन्ने कुरा वताउँछ । त्यसैले ताल लय विना अपुरो र अधुरो हुन्छ । लयले काललाई छिटो, चाडो वा निक्कै चाडो कुन तरिकाले वजाउने हो त्यो कुरा वताउँछ ।

लय धेरै प्रकारका छन् तापनि यहाँ तीन प्रकारका लयहरुलाई समावेश गरिएको छ । ती हुन:-

१) बिलम्वित लय:- यो ढिलो हुन्छ ।

२) मध्य लय: यो ढिलो पनि हुदैन चाडो पनि हुदैन, यो ठीक्कको हुन्छ ।

३) दूर्त लय:- यो विलम्बित र मध्य लय भन्दा चाहि चाडै नै हुन्छ तर धेरै चाडो चाही हुदैन ।

क्रियाकलाप

१) तालीको अभ्यास गराउने तरिका

यस विधिमा शिक्षकले पहिला एकदेखि सोह्रसम्म ढिलो, चाडो नगरी मध्य लयमा गनी विद्यार्थीहरुलाई सुनाउने र पछि विद्यार्थीहरुलाई पनि उही मध्य लय एकदेखि १६ सम्म गन्न लगाउने र गन्न लगाउँदा वोलीसगै ताली पनि वजाउन लगाउने । जस्तै:

X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६

X चिन्हले ताली वजाउने भन्ने जनाउँछ ।

दुइ गुना

दुई गुना भन्नाले एक मात्रामा दुई गन्ती गरिन्छ । यसमा ताली वजाउँदा मुखले दुई गन्ती गरिन्छ भने ताली चाही एक चोटी मात्र वजाइन्छ । यस विधिमा ताली वजाउँदा पहिले आफुले वोलेको अंकमा मात्रै ताली वजाइन्छ र दोश्रो अंकमा भने केवल अंक मात्र गनिन्छ र ताली भने वजाइन्न ।

जस्तै:

शिक्षक:- एक दुई तीन चार

विद्यार्थी:	X	X	X	X	X	X	X	X
	१.२	१.२	१.२	१.२	१.२	१.२	१.२	१.२

तीन गुना

एक मात्रामा तीन गन्ति गरिने विधिलाई तीन गुना भनिन्छ । यसमा ताली चाही एक चोटी मात्रै वजाइन्छ भने गन्ती भने तीन चोटी गरिन्छ । जस्तै:

शिक्षक-	एक	दुई	तीन	चार				
विद्यार्थी:	X	X	X	X	X	X	X	X
	१.२.३	१.२.३	१.२.३	१.२.३	१.२.३	१.२.३	१.२.३	१.२.३

चौगुना

यसमा एक मात्रामा चार गन्ती गरिन्छ । यस विधिमा ताली चाँही एक चोटी मात्रै वजाइन्छ भने गन्ती चाही चार चोटी गरिन्छ । जस्तै:-

शिक्षक-	एक	दुई	**तीन**	चार		
विद्यार्थी:	X	X	X	X	X	X
	१.२.३.४	१.२.३ ४	१.२.३.४	१.२.३.४	१.२.३.४	१.२.३.४

मूल्याङ्कन

विकास केन्द्र
२०५०
पुस्तकालय

१) ताल भन्नाले के बुभिन्छ ?

२) संगीतमा तालको महत्ववारे लेख्नुहोस् ।

३) लय कति प्रकारका छन् र लयको वर्णन गर्नुहोस् ।

४) दुई गुना भन्नाले के बुझिन्छ ?

५) तीन गुना भन्नाले के बुझिन्छ ?

६) चौगुना भन्नाले के बुझिन्छ ?

सुझाव

के तपाईका सवै उत्तर ठीक छन् त ? यदि छैनन् भने फेरि एकचोटी पाठ पढेर फेरि यी प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् ।

पाठ २

स्वर अभ्यास

यो पाठ पढिसकेपछि तपाई स्वर मिलाएर गाउन, स्वर तथा लय मिलाएर जनावरको आवाज निकाल्न र स्वर मिलाएर कविता वाचन गर्न सक्षम हुनुहुनेछ ।

षयवस्तु

यदि हामीले शुरुमा नै सरगम अंलकारबाट हामी हाम्रा कलिला वालवालिकालाई सिकाउने हो भने वाल वालिकाहरुलाई सिक्न निक्कै समय लाग्न सक्छ या भनौं अलि गाह्रो हुन सक्छ । प्राणीहरुको वोली चालीले वालवालिकाहरुलाई संगीत सिक्नमा निक्कै मद्दत पुराउँछ । महान संगीतकार तान्सेनले पनि सिंहको र अन्य जनावर आदिका आवाज कराएर आफ्नो गुरुलाई पनि छक्क पारिदिएका थिए । त्यसैले यो प्राणीको वोली चालीले वालवालिकाहरुलाई सिकाउन सजिलो हुनुका साथै उनीहरु पनि रमाई रमाई सिक्दछन् । यसरी साना वाल वालिकाहरु संगीतप्रति नजिकिन्छन् । अर्को कुरा यसरी जीव जन्तुको नक्कल गर्दा स्वरको पनि अभ्यास हुन्छ ।

क्रयाकलाप

प्राथमिक तहमा संगीत शिक्षणमा यस किसिमको विधिले हाम्रा साना विद्यार्थीहरु गाउँदा खेरी एकै नाशगरी गाउने बानी वसाल्दछन् ।

अव यस विधिमा शिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई कोइली जस्तै कराउँन लगाउने र आफुले उनीहरुले सुरु गर्नु अघि एक, दुई, तीन, चार भनी गनिदिने । यस विधिमा शिक्षकले यस किसिमले गन्ती गर्नुपर्छ कि जसले गर्दा विद्यार्थीहरुले स्वर र ताल एकैनाश साथ उठाउन सकुन ।

जस्तैः

१) कोइलीको स्वर

शिक्षकः १ २ ३ ४

विद्यार्थीः को हो ३ ४ । को हो ३ ४ ।

२) काफल चरी

शिक्षक: १ २ ३ ४

विद्यार्थी: का फल पा क्यो। का फल पा क्या।

३) विरालो

शिक्षक: १ २ ३ ४

विद्यार्थी: म्याउ म्याउ ३ ४ । म्याउ म्याउ ३ ४ ।

४) बोको बाखा

शिक्षक:- १ २ ३ ४

विद्यार्थी: म्या म्या म्या म्यां । म्या म्या म्या म्या ।

यसैगरी यदि प्राणीहरुको स्वर नक्कलगरी कराउँनाले विद्यार्थीहरुमा स्वर (पिच) मिलाउनाले बानी बस्दै आउँछ । यसै स्वर मिलाउने विधिलाई पिच (Pich) मिलाउने भनिन्छ ।

कविता वाचन

परिचय

कविता भन्नाले मनको कुरा पद्य शैलीमा लेख्नु हो । यसमा मनका कुराहरु छोटो र मिठो तरीकामा लेखिएको हुन्छ । यसमा शव्द चैन निक्कै मिठो र राम्रो सुनिने खालको हुनुपर्छ । कविताहरु पनि धेरै प्रकारका हुन्छन् । धार्मिक कविता, वाल कविता, प्रकृति प्रेम कविता, देश प्रेम कविता आदि । यी कविताहरु वाचन गर्ने शैली पनि छुट्टै हुन्छ । जब कविता वालवालिकाहरुले वाचन गर्नुपर्ने हुन्छ । उनीहरुलाई छुट्टा छुट्टै भन्दा पनि एक साथ वाचन गर्न लगाउनु पर्छ । यसरी कविता वाचन गर्न लगाउँदा उनीहरुलाई कविता कसरी लेख्ने पढ्ने भन्ने कुराको ज्ञान हुन्छ । यसले यति मात्र नभई भाषा शुद्धिकरणमा पनि मद्दत पुराउँछ ।

कविता वाचन गर्ने विधि

पहिले शिक्षकले एक दुई तीन चार भनी मध्य लयमा गनी दिने र विद्यार्थीहरुलाई त्यही लयमा सुरु गर्न लगाउने । जस्तैः-

शिक्षकः १ २ ३ ४ ।

१) श्री कृष्ण गोविन्द हरे मुरारे हे नाथ नारायण वासुदेव

२) पहिले वाजेको पालामा रुपियाँ गन्थे डालामा अहिले हाम्रो पालामा मकै छैन डालामा

३) सुन सुन साथी म केही भन्छु आज भोलिको भाउ सवैलाई कहन्छु

मूल्याङ्कन

१) कविता भन्नाले के बुझिन्छ ?

२) तपाईलाई मनपर्ने कवि र कविता लेख्नुहोस् ।

३) पिच (Pich) भन्नाले के बुझिन्छ ?

४) वाल वालिकाहरुलाई जनावरहरुको आवाज निकाल्न सिकाउँदाको फाइदाहरु लेख्नुहोस् ।

५) स्वर अभ्यास गर्नु भन्दा अघि विद्यार्थीहरुलाई शिक्षकहरुले गराउँनु पर्ने अभ्यासको बारेमा छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

सुझाव

के तपाईले लेखेका यी प्रश्नका उत्तर ठीक छन् त एक चोटी हेर्नुहोस् यदि छैन भने फेरी लेख्नुहोस् । 'स्वर अभ्यास गराउँदा एउटा राम्रो गाउँने विद्यार्थीलाई अगाडि ल्याउने र उस्तै गरी अरुलाई गाउन लगाउने ।

पाठ ३

स्वर लिपि र चिन्ह

यो पाठ पढीसकेपछि तपाई स्वरलिपीको परिचय तथा त्यसको प्रयोगको बारेमा उत्तर दिन सक्षम हुनुहुन्छ ।

विषयवस्तु

संगीतमा कुनै पनि गीतलाई स्वर र तालमा मिलाएर लेखिन्छ भने त्यसलाई स्वरलिपि भनिन्छ । संगीतमा स्वरलिपिले निक्कै ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ । स्वरलिपिले कसरी गाउन र वजाउनु पर्छ भन्ने कुरा सजिलै वताउँछ । कुनै गीतको स्वरलिपि लेखेर राख्नाले त्यो पछिसम्म पनि रहन्छ । स्वरलिपि हेरेर गाउदा वजाउँदा गल्ती हुदैन र गल्ती भयो भने पनि चाडै सुधार्न सकिन्छ । यदि कोही प्रेमीले स्वरलिपि जानेको छैन भने उ संगीतमा अपाङ्ग सरह नै हुन्छ । स्वरलिपि चिन्ह यसका चिन्हहरुलाई बुझ्न र चिन्ह अति आवश्यक छ । यी स्वरलिपिका चिन्हहरुलाई भातखण्डे स्वरलिपि पनि भन्न सकिन्छ ।

क) स्वरलिपि र यसका चिन्हहरु

१) (-) वा (S) = यस प्रकारको चिन्हले एक मात्रा बढाउने संकेत दिन्छ ।

२) ([: :]) = यस प्रकारको चिन्हले चाहि दोहऱ्याउने संकेत गर्दछ ।

३) X = यो चिन्हले सम या तालीको संकेत दिन्छ ।

४) O = यस चिन्हले खालीको संकेत दिन्छ ।

५) पं = यो शिरविन्दु दिनाले तार सप्तक भनि जनाउँछ ।

६) .प = यो तल राखिएको विन्दुले मन्द्र संप्तक हो भन्ने जनाउँछ ।

७) मे = यो चिन्हले तिव्र स्वर जनाउँछ ।

८) म॒ = यो चिन्हले कोमल स्वर जनाउंछ ।

९) यदि कुनै पनि स्वरमा चिन्ह लगाएको छैन भने त्यसलाई शुद्धस्वर भनिन्छ (Natural 4)

१०) ___ = एकै मात्रामा एक भन्दा बढी स्वर लिनु पर्‍यो भने यस चिन्हको प्रयोग गरिन्छ ।

जस्तैः साग सारेग सारेगम । यसभित्र लेखिएको ३ को अङ्कले चाहि तीनगुणको
३... रुपमा स्वर लिनुपर्ने भन्ने बुझाउँछ ।

११) o यो चिन्ह रेष्टको हो एक मात्रा गन्ति गर्ने वनाउनु पर्दैन ।

ख) अंग्रेजी ताल पद्दतिको संकेत

१२) 4/4 अंग्रेजी पद्दतिको तालको संकेत हो र यसले चार मात्राको गन्तीको अथवा कहरुवा तालको जस्तै आठ मात्राको वोध गराउँछ ।

१३) 2/4 यसले पनि कहरुवा तालको वोध गराउँछ तर यो अति चाडो हुन्छ किनभने यसको गन्ती दुई मात्राको मात्र हुन्छ ।

१४) 6/8 यसले झ्याउरे तालको ६ मात्रा र दुई तालीको खेम्टा तालको वोध गराउँछ । जस्तैः असारे ताल ।

मूल्याङ्कन

१) स्वरलिपि भन्नाले के बुझिन्छ ?

२) स्वरलिपिको महत्वबारे लेख्नुहोस् ।

३) भातखण्डे स्वरलिपि भन्नाले के बुझिन्छ ?

४) अंग्रेजी ताल पद्दतिबारेमा लेख्नुहोस् ।

५) स्वरलिपि र त्यसका चिन्हको वारेमा लेख्नुहोस् ।

सुझाव

के तपाईको उत्तर मिलेका छन् ? यदि मिलेका छैनन् भने फेरि एक चोटी पाठ पढेर त्यसको सही उत्तर लेख्नुहोस् ।

पाठ ४

सप्तक परिचय

उद्देश्य

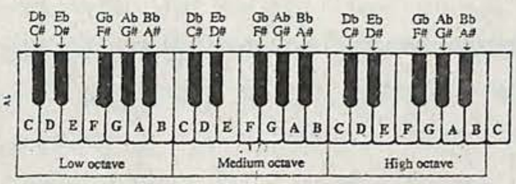
सप्तक पढ्नाले गाउने वजाउनेलाई कुन सप्तकमा गाउने वा वजाउने र सप्तकको परिचयको वारेमा राम्रो ज्ञान हासिल हुनेछ ।

विषयवस्तु

संगीतको क्रमशः सात स्वर सा रे ग म प ध नि लाई सप्तक भनिन्छ । संगीतमा सप्तक तीन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ । ति यी हुनः-

चित्र नं. ४.१

हार्मोनियम पर्दाको नाम र स्थान
(KEYBOARD OF HARMONIUM)



(Sharp) = Half note higher note तीव्र = आधा स्वर चढेको स्वर (म तीव्र म)
b (Flat) = Half note lower note कोमल = आधा स्वर ओर्लेको स्वर (ग कोमल ग)

Low octave = मन्द्र सप्तक = स्वर स्थान - सा़ रे़ ग़ म़ प़ ध़ नि़
Medium octave = मध्य सप्तक = स्वर स्थान - सा रे ग म प ध नि
High octave = तार् सप्तक = स्वर स्थान - सां रें गं मं पं धं निं

१) मन्द्र सप्तक

साधारणतया सुलभताकासाथ वोलीचाली गरिने आवाज भन्दा आधा तल वा मुन्तिर निस्कने उही सात क्रमलाई मन्द्र सप्तक (Lower Octave) भन्दछन् । यस सप्तकका स्वरलाई गाउँदा हृदयमा जोड पर्दछ । स्वरलिपिमा लेख्दा मन्द्र सप्तक जनाउन सात स्वरहरुको मुनि (.) यो किसिमको चिन्ह प्रयोग गरिन्छ । जस्तैः

आरोहः सा रे गं म प ध नि सा

अवरोहः सा नि ध प म ग रे सा

२) मध्य सप्तक

मध्य सप्तक भन्नाले वीचको स्वरलाई मानिन्छ जो न ज्यादा तल न ज्यादा माथि हुन्छ । यसलाई सजिलैसँग गाउन सकिन्छ र यसलाई अंग्रेजीमा (Middle Octave) भनिन्छ । यस सप्तकमा गीत गाउँदा वढी कण्ठमा जोड पर्दछ र यसलाई लेख्दा कुनै प्रकारको चिन्ह पनि प्रयोग गरिएको हुदैन । जस्तैः

आरोहः सा रे ग म प ध नि सा

अवरोह सा नि ध प म ग रे सा

३) तार सप्तक

मध्य सप्तकको स्वरहरु भन्दा दोव्वर चढेको उही सात स्वरको क्रमलाई तार सप्तक भनिन्छ । यसलाई अंग्रेजीमा (Higher Octave) भनिन्छ । यस सप्तक स्वरहरुलाई गाउँदा विशेषगरी तालुमा जोड पर्दछ । यस सप्तकका स्वरहरुमा माथि एउटा सानो विन्दु (.) प्रयोग गरिएको हुन्छ । जस्तैः

आरोहः सा रे गं मं पं निं सां (अतितार)

अवरोहः सां निं धं पं मं गं रे. सां

मूल्याङ्कन

१) सप्तक कति प्रकारका छन् र सप्तक भन्नाले के बुझिन्छ ?

२) मन्द्र सप्तक भन्नाले के बुझिन्छ ?

३) मध्य सप्तक भन्नाले के बुझिन्छ ?

४) तार सप्तक भन्नाले के बुझिन्छ ?

५) सप्तकले संगीतमा ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ । स्पष्ट पार्नुहोस् ।

सुझाव

के तपाईले लेखेका यी प्रश्नका उत्तर ठीक छन् ? यदि छैनन् भने फेरि यो पाठ एक पटक पढी त्यसको सही उत्तर लेख्नुहोस् ।

पाठ ५

मादलको परिचय

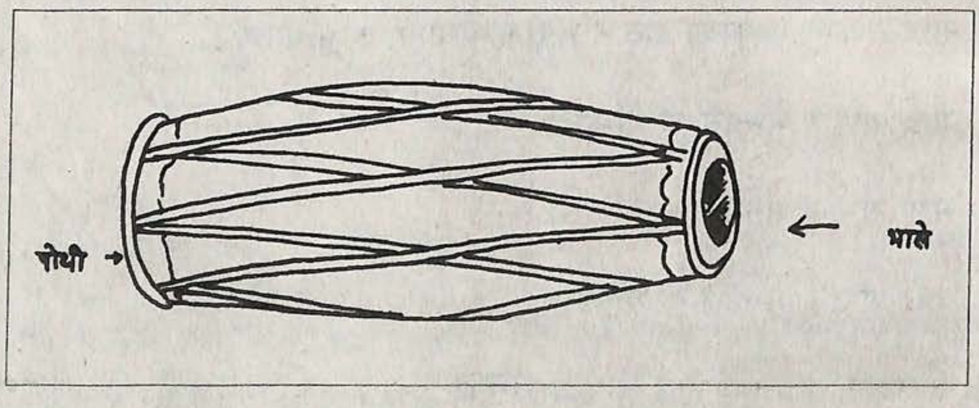
उद्देश्य

यो पाठ पढिसकेपछि तपाई मादलको परिचय, मादलको वर्णन गर्न र मादल वजाउन र यसको वोल र मात्रा जान्न सक्षम हुन सक्नुहुन्छ ।

विषयवस्तु

मादल हाम्रो लोकप्रिय ताल वाजा हो । हाम्रो राष्ट्रमा नै यो वाजा वजाइन्छ । यस वाजालाई हत्केला नभएमा वजाउन मुश्किल पर्दछ । यो वाजा काठको गिंडलाई खोपेर छालाले मोरेर दुवै तर्फ मसला लगाएको हुन्छ । यो मसलालाई खरी भन्ने चलन छ । यस बाजा अभ्यास गर्दा औंलाहरु फिजाउनुको सट्टा च सम्म मिलाई बजाउनाले राम्रो स्वर सुन्न पाइन्छ । यस वाजा अभ्यास गर्दा पहिला १ देखि ८ सम्म ढिलो चाडो नगरी एकैनास लयले गिन्ती गर्नुपर्छ । १ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ एकनास नभएसम्म अभ्यास जारी नै राख्नु पर्छ ।

चित्र नं. ५.१



क्रियाकलाप

मादल वजाउँदा याद गर्नुपर्ने चिन्हहरु-

वोलहरु–

१) धिं- भन्नाले ठूलो मादलको घेरोपट्टि पाँचै औंला मिलाई वजाउने ।

२) ता- भन्नाले सानो मादलको घेरोपटी बजाउने ।

३) खप- भनिन्छ जस्तै दुवै हातको औंला मिलाई मादलको दुवैतिर हल्कासँग थिच्ने गुन्जक नहोस् ।

४) - यो चिन्ह भएकोमा नवजाउने एक मात्र गन्ति गर्ने ।

५) (-) यो चिन्ह भएकोमा एकमात्रा गुन्जकलाई गुन्जिन दिने तर हातले मादललाई ठोक्न पाइदैन् ।

६)

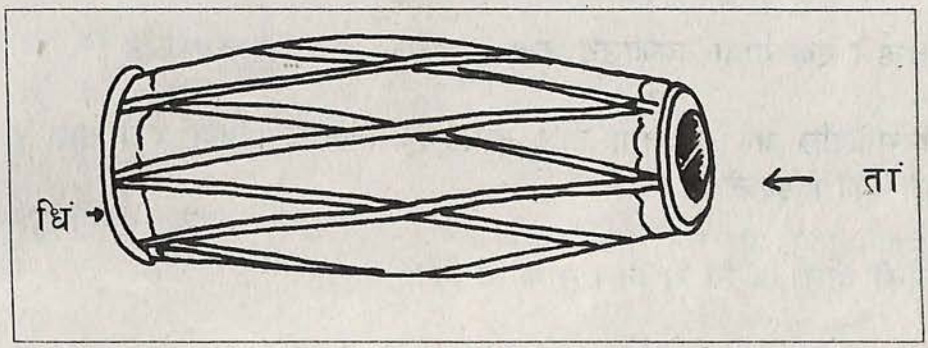
पहिलो भाग	दोश्रो भाग

यो चिन्ह आएको छ भने भाग भनिन्छ ।

७) ([: :]) यो चिन्ह आयो भने दोहऱ्याउने क्रम हुन्छ ।

यी ताली र गिन्ती गर्न विद्यार्थीहरुले जानीसकेपछि विद्यार्थीहरुलाई मादल वजाउन सिकाइन्छ ।

चित्र नं. ५.२



मादल वजाई अभ्यास गराउँने वोलहरु

मादल वजाउँदा हत्केला औंला चम्म मिलेको हुनुको साथै औंलाका पहिलो रेखा भन्दा अलि बढीले बजाए स्वर राम्रो सुनिन्छ । पुरै मादलको मुख हत्केलाले ढ्याप्प छोपेर बजाएमा राम्रो आवाज सुनिदैन् ।

अभ्यासको लागि मादलका वोलहरु

यसो गर्नाले मादलको आवाज मिठो सुनिन्छ ।

आठ मात्राको अभ्यास

धिं	धि	धि	धि	।	तां	तां	तां	तां	।
तां	तां	धिं	धिं	।	धिं	ता	धिं	तां	।
धि	तांतां	धिं	तां	।	तां	धिंधिं	ता	धिं	

यो दिइएको अभ्यास चार पाँच पटक दोहऱ्याउने किनकी यसले मादल वजाउँदा राम्रो स्वर निकालन मद्दत गर्छ ।

छ मात्राको अभ्यास

धि	धि	तां	।	धिं	धिं	तां
तां	तां	धिं	।	तां	तां	धीं
धिं	तां	धिं	।	धिं	तां	तां
धिं	तांतां	धिं	।	तां	धिधिं	तां ।

यस्ता अभ्यासले मादलको आवाज राम्रो हुन्छ । यी अभ्यास गराईसकेपछि मादल सिक्ने विद्यार्थीहरुलाई मादल वजाउँदा प्रयोग हुने चिन्ह जान्न पनि अति आवश्यक छ । मादल वजाउँदा प्रयोग हुने चिन्ह यस प्रकारका छन् ।

१. (-) तेर्सो धरका चिन्हले एकमात्रा ठाउ लिन्छ ।

२. ( ) यो चिन्हले एक मात्रा नवजाउने भन्ने जनाउँछ

यो चिन्ह चिनिसकेपछि अव मादलमा ताल वजाउन सिकाउँछ । यहाँ केही ताल र त्यसलाई बजाउने तरिका यहाँ दिइएको छ ।

१) ख्याली तालको बोल .धिं नि धि नि । न क धि नि

यसैलाई दुइगुनामा धिनि धिनि नक धिनी । धिन धिन नक धिन

२) भ्याउरे तालको वोल धि ति । ना धि नि

३) ढिलो भ्याउरेको बोल धिं धिं तां । तक धिं तां

४) तवला दादरा ताल नेपाली मादलको तालमा यसलाई मध्यमलयको भ्याउरे तालको रुपमा वजाइन्छ ।

X			X		
१	२	३	४	५	६
धिं	धिं	तां	ता	धिं	तां
धिं	धिं	तां	तक	धिं	तां

यसलाई असारे ताल पनि भनिन्छ ।

५) आठ मात्राको कहरवाताललाई मादलमा ख्यालीको रुपमा वजाइन्छ ।

सुरुमा वजाउँदा धिं निं धिं निं । न क धिं नि ।

यो वोल राम्रोसँग वजाउन सकेपछि यो दुईगुनामा वजाउन सिक्नु पर्छ ।

दुइगुना वजाउँदाः धिनि धिनि   तक   धिनि   । धिनि धिनि   नक   धिनि ।

मूल्याङ्कन

मादलको परिचय दिनुहोस् ।

मादलमा वजाईने ख्याली तालको वोल लेख्नुहोस् ।

मादलमा वजाईने झ्याउरेको वारेमा लेख्नुहोस्

दादरा तालको वोल लेख्नुहोस् ।

सुझाव

के तपाईका यी उत्तरहरु ठीक छन् ? यदी छैनन् भने फेरि एक चोटी पाठ पढी यी प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

नेपाली लोक गीतमा प्रयोग हुने वाजा

१) हार्मोनियम

२) मादल

३) डम्फु

४) खैचडी

५) मुर्चुङ्गा

६) दापाँखी

७) सारङ्गी

८) वाँसुरी

९) मुरली

१०) पिँउचा

११) विनायो

१२) धिमे

पाठ ६

हार्मोनियम

उद्देश्य

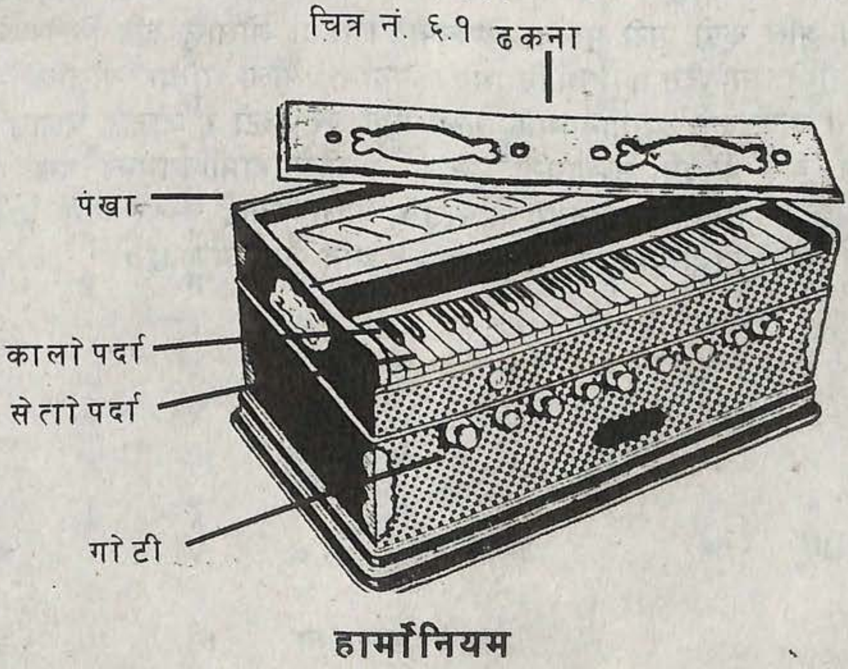
यो पाठ पढिसकेपछि तपाई हार्मोनियमको परिचय, यसको महत्व र फिङ्गरिङ्गको वारेमा जवाफ दिन सक्षम हुनुहुनेछ ।

विषयवस्तु

यो वाजा प्यारिसवाट भारतमा भित्रिएको हो । यो वाजाको महत्व हाम्रो जस्तो पूर्वेली देशमा निक्कै बढेको छ । विशेषगरी यसको महत्व पाकिस्तान, भारत र अन्य दक्षिण एशियाली देशमा बढी भएको हामी पाउँछौं । पहिले यो वाजा भारतीय शास्त्रिय संगीतमा प्रयोग हुँदै आइरहेको थियो र विस्तारै नेपाल देश पनि भारतको एकदम नजिक भएको कारण यो वाजाको प्रभाव हाम्रो देशमा पनि पऱ्यो । यो वाजाको प्रभाव पर्नुको अर्को कारण त्यत्ति वेला नेपालमा पनि शास्त्रिय संगीतका ज्ञाताहरु थिए । त्यसैले यो वाजाको महत्व हाम्रो देशमा विस्तारै वढ्दै गयो । हाम्रा वाद्य शिरोमणि गणेशलाल श्रेष्ठज्यूले भारतमा हार्मोनियम वजाएको सुनेर त्यहाँ उनको प्रशंसागर्ने व्यक्तिहरु धेरै थिए । अहिले आएर यो वाजा पूर्वेली संगीतकारहरुका लागि निक्कै महत्वपूर्ण भएकोछ । उनीहरुको हरेक सिर्जना यहि वाजाबाट हुने गरेको छ । त्यसैले यो वाजालाई गुरु वाजाको रुपमा हामी मान्दछौं ।

हार्मोनियमको चित्र

चित्र नं. ६.१



हार्मोनियम

हार्मोनियमको वारेमा केही कुराहरुः

१. पर्दाः यो सेतो र कालो रंगमा रहेको हुन्छ। यदि हामीले सेतो पर्दामा थिच्यौं भने शुद्ध स्वर निस्कन्छ र यदि हामीले कालो पर्दामा थिच्यौं भने तिव्र स्वर निस्कन्छ।

२. रिङः यो हार्मोनियमको भित्री भागमा पित्तलका पंक्तिहरुलाई किलाले कसिएको हुन्छ। जसलाई हावाले धकेलेर वज्दछ।

३. पर्दामा स्वर निस्कने वा ननिस्कने कार्य कमानिले गर्दछ। कमानीको पित्तलको तारले स्वरलाई समालेर राखेको हुन्छ। हाम्रो नियमको पर्दाको तल्लो भागमा ४/५ पत्र रहेको हुन्छ। जस्लाई रिङ र हार्मोनियममा रहेको पङखाले स्वर निस्कनमा मद्दत पुऱ्याउँछ।

४. हार्मोनियमको पर्दाको तल्लो भागमा ५/६ वटा गट्टा हुन्छ। यो गट्टाले हार्मोनियमको आवाजलाई वाहिर ल्याउने काममा मद्दत पुऱ्याउँछ। यदि हामीले हार्मोनियम वजाउँदा त्यो गट्टा तान्यौं भने आवाज आउँछ नत्र आउँदैन।

क्रियाकलाप

हार्मोनियममा रहेको पर्दा जसमा हामी औंलाले थिच्छौं त्यो हार्मोनियमको अति नै महत्वपूर्ण भाग हो। यसै पर्दामा विभिन्न स्वरहरु लुकेको हुन्छ। जसलाई हामीले थिच्ने वित्तिकै विभिन्न स्वर आउँछ। यो हार्मोनियम पर्दा जुन पायौं त्यहि औंलाले थिच्नु हुदैंन र जसरी पायो त्यसरी पनि चलाउनु हुदैन। यसलाई वजाउन हामीले यसको एउटा छुट्टै नियम पालन गर्नु पर्दछ। जब हामी हार्मोनियमको पर्दामा आफ्नो औंला राख्छौं, त्यत्ति वेला औंला अलि कुप्रो पारी पर्दामा थिच्नुपर्छ। सिधा औंलाले यदि थिचेर वजाइन्छ भने त्यसलाई राम्रो मानिदैन। हार्मोनियमको पर्दामा औंला राख्दा औंलाको टुप्पोले मात्र थिच्नु पर्छ। अर्को कुरा हार्मोनियमको पंखा पनि धेरै छिटो र जोडले चलाउन हुदैन यसो गर्दा बाजा चाडै विग्रने सम्भावना हुन्छ। हामीले हार्मोनियमको पंखा हलुका साथ चलाउनु पर्छ। हामीले हार्मोनियम चलाउने औंलाहरुलाई नम्बर दिने चलन छ र यो हार्मोनियम सिक्ने विद्यार्थीहरुलाई थाहा पाउन अति आवश्यक छ।

यो हार्मोनियम वजाउँदा प्रयोग गरिने औंलाका नम्बरहरु यस प्रकारका छन्:-

बुढी औंला १

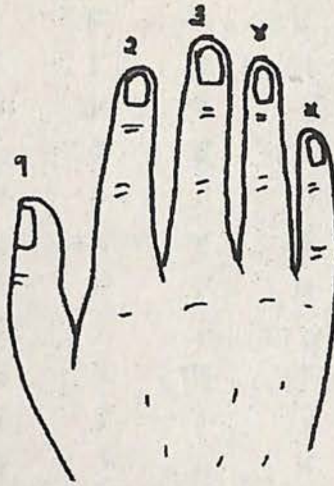
संकेत औंला २

माझी औंला ३ (औंलाको चित्र)

चित्र नं. ६.२

साइली औंला ४

कान्छी औंला ५



२०५० पुस्तकालय

यी त भए औंलाहरुका नम्बरहरु अव केही हार्मोनियममा औंलाको लागि अभ्यासहरु यस प्रकार छन् ।

१) आरोह:	१	२	३	।	१	२	३	।	१	२	३
	सा	रे	ग	।	रे	ग	म	।	ग	म	प
	१	२	३	।	२	३	४	।	३	४	५
	म	प	ध	।	प	ध	नि	।	ध	नि	सा
अवरोह:	५	४	३	।	५	४	३	।	५	४	३
	सा	नि	ध	।	नि	ध	प	।	ध	प	म
	५	४	३	।	४	३	२	।	३	२	१
	प	म	ग	।	म	ग	रे	।	ग	रे	सा

२) आरोह:	१	२	३	४	५	४	३	२	१	२
	सा	रे	ग	म	प	म	ग	रे	सा	रे
	३	४	।	१	२	३	४	५	४	३
	ग	म	।	रे	ग	म	प	ध	प	म
	२	१	२	३	४	।	१	२	३	४
	ग	रे	ग	म	प	।	ग	म	प	ध
	५	४	३	२	१	२	३	४	।	१
	नि	ध	प	म	ग	म	प	ध	।	म
	२	३	४	५	४	३	२	१	२	३
	प	ध	नि	सा	नि	ध	प	म	प	ध
	४	।	१	२	३	४	५	४	३	२
	नि	।	प	ध	नि	सा	रे	सा	नि	ध
	१	२	३	४	।					
	प	ध	नि	सा	।					

6674

अवरोह	५	४	३	२	१	२	३	४	५	४
	सा	नि	ध	प	म	प	ध	नि	सा	नि
	३	२	।	५	४	३	२	१	२	३
	ध	प	।	नि	ध	प	म	ग	म	प
	४	५	४	३	२	।	५	४	३	२
	ध	नि	ध	प	म	।	ध	प	म	ग
	१	२	३	४	५	४	३	२	।	५
	रे	ग	म	प	ध	प	म	ग	।	प
	४	३	२	१	२	३	४	५	४	३
	म	ग	रे	सा	रे	ग	म	प	म	ग
	२	।	५	४	३	२	१	२	३	४
	रे	।	म	ग	रे	सा	नि	सा	रे	ग
	५	४	३	२	।					
	म	ग	रे	सा	।					

यो अभ्यासले हाम्रो पाँचैवटा औँला हार्मोनियमको पर्दामा राम्रोसँग चल्न अत्यन्त मद्दत पुराउँछ। बरु हामीले औँलाको अभ्यास मात्र विद्यार्थीहरुलाई दियौं भने उनीहरुलाई त्यस बाजाप्रति रुचि घट्न सक्छ। त्यसैले हामीले अभ्यास सगँसगै विद्यार्थीहरुलाई केही राम्रा गीत वा लोक धुनहरु पनि सिकाउनु पर्छ जस्ले गर्दा सिक्ने विद्यार्थीलाई पनि रमाइलो होस्।

त्यसैकारण हामीले केही लोक धुनहरु यहाँ लेखेका छौं।

पश्चिमाञ्चलको लोक धुन

२	२	२	३	।	५	३	२	।	२	५
रे	रे	रे	ग	।	प	ग	रे	।	रे	प
३	२	।	१	१	१					
ग	रे	।	सा	ध	सा -	।				

[:	२	५	३	२	।	१	१	१	१	। १	:}
	रे	प	ग	रे	।	सा	ध	सा	सा	। सा - - -	

नेवारी लोक धुन (१६ गल्ली)

[: १	३	३	३	ड़ैस्	२	३	४	४	। ३	२	१:}
सा	ग	ग	ग		रे	ग	म	म	। ग	रे	सा
१	२	१	१	।	४	३	२	१	। १	२	३
सा	रे	सा	नि	।	ध	प	म	ग	। ग	म	प
४	।	५	१	।							
ध	।	नि	सा	।							

भजन चुट्काको धुन

[:३३	३३	। २	५	:}	३	२	।	२	१	३		।
गग	गग	। रे	प		ग	रे	।	सा	ध ।	प - -		।
१	३	। ४	१ ।	५	३२	१२ । ३ ३२		१	१	। १	-	।
ग	प	। ध	सा ।	प	गरे	सारे । ग गरे		सा	सा ।	सा	सा	।

हार्मोनियममा सिक्नुपर्ने स्केलहरु

१) १	२	३	१	२	३	४	५	यी ५ स्केल पहिलो सप्तकका
C	D	E	F	G	A	B	C	पहिलो सेतो सामन्ने
२) २	३	४	१	२	३	१	२	
C	D	E	F	G	A	B	C	पहिलो कालो सामन्ने

३) दुई सार्फको स्केल	१	२	३	१	२	३	४	५
	D	E	F	G	A	B	C	D दोश्रो सेतो सामाने
४) तीन फ्लेट स्केल	Eb	F	G	Ab	BB	CD	Eb	दोश्रो कालो सामन्ने
५) चार सार्फको स्केल	१	२	३	१	२	३	४	५
	E	F	G	A	B	C	D	E तेश्रो सेतो सामन्ने

सार्प फ्लेटको पढाई

A# = Bb यी दुवै एउटै स्वर हो ।
B# = C4
C# = Db
E# = F4
F# = GbGb
G# = Ab

केही सांगीतिक चिन्ह

१) # = सार्फ (Sharp)
२) b = फ्लेट (Flat)
३) 4= नेचुरल (Natural)

मूल्याङ्कन

१) हार्मोनियमको वारेमा तपाई सुन्नु र जान्नु भएको कुरा लेख्नुहोस् ।

२) हार्मोनियममा कमानि भन्नाले के बुझिन्छ ?

३) हार्मोनियमको पर्दा भन्नाले के बुझिन्छ ?

४) रिङ्ग भन्नाले के बुझिन्छ ?

५) हार्मोनियममा रहेको गट्टाले स्वरमा कतिको प्रभाव पर्दछ लेख्नुहोस् ।

६) हार्मोनियम चलाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुलाई लेख्नुहोस् ।

७) तपाईले सार्फ र फ्लेटको वारेमा पढ्नु भएको छ भने लेख्नुहोस् ।

सुझाव

के तपाईले लेखेका उत्तरहरु ठीक छन त यदि छैनन भने फेरी यो पाठ पठ्नुहोस् र एक चोटी फेरी उत्तर लेख्नुहोस् ।

पाठ ७

राष्ट्रिय गान

उद्देश्य

यो पाठ पढिसकेपछि तपाई राष्ट्रिय गानको महत्व वताउन र कहरवा तालमा आफ्नो स्वर मिलाई राष्ट्रिय गान गाउन सक्षम हुनु हुनेछ ।

विषयवस्तु

राष्ट्रिय गान भन्नाले कुनै पनि राष्ट्रलाई चिनाउने गीत बुझिन्छ । राष्ट्रिय गानले कुनै पनि देशको चिनारी वोकेको हुन्छ । यसै अनुरुप हाम्रो राष्ट्रिय गानले पनि हाम्रो देशको चिनारी वोकेको छ । राष्ट्रिय गानमा हाम्रो देशको वीरता र इजजतको वारेमा गीती लयमा प्रस्तुत गरिएको हुन्छ । राष्ट्रिय गान गाउँनाले देशप्रति कतिको इज्जत, माया मोह कति छ भन्ने कुरा जनाउँछ र समूहमा यो गीत गाउनाले हामी एक हौं भन्ने भावना जगाउँछ ।

क्रियाकलाप

राष्ट्रिय गान चार मात्राको हिसावमा रहेको छ । राष्ट्रिय गान विद्यार्थीहरुलाई गाउन लगाउदा सवैलाई सिधा उठाउने र राष्ट्रिय गान सुरु हुनु अघि शिक्षकले तीन मात्रा सम्म गनिदिनु पर्छ र चौथो मात्रामा भने विद्यार्थीहरुलाई गीत उठाउनु लगाउनु पर्छ ।

जस्तैः १ २ ३ श्री ।

श्री चार गन्तिमा परेको हुनाले नितगिन्ती मात्र गनिदिनु पर्छ । यो भन्दा बढी घटी गनेमा स्वर ताल लिपि अनुरुप मिल्दैन ।

मूल्याङ्कन

१) राष्ट्रिय गान भन्नाले के बुझिन्छ ?

२)राष्ट्रिय गानको महत्वबारे भन्नुहोस् ।

३) राष्ट्रिय गानले हामीमा के कस्तो भावना लगाउछ ।

४) राष्ट्रिय गानको शिक्षण विधि लेख्नुहोस् ।

सुझाव

के तपाईले यी प्रश्नहरुको उत्तर ठीक गर्नुभएको छ ? यदि छैन भने फेरि एक चोटी पाठ पढी यी प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

राष्ट्रिय गान

प्रशिक्षक १ २ ३ ४ श्री

X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
मा	-न्	गम्–	-	भी	-र	ने	पा	लीप्र	चण	डप्र	ता
X	X	X	X								
पी	भूप	ति	श्री								

X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
५	-	सर	-	कार	-म	-हा	रा	जाधि	राज	को	सदार
X	X	X	X								
होस्	उन्न	ति	रा								
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
खून	-चि	रायु	ईश	ले	-प्र	जा	फै	लि	योस	-पु	का
X	X	X	X								
रौं	जय	प्रे	-म-ले								
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
हा	मी	-	ने	-	पा	-	ली	-	सा	---	रा
X	X	X	X								
-	-	-	ले								

पाठ ८

कक्षागत गीत गाउन सिकाउने विधि

उद्देश्य

यो पाठ पढिसकेपछि कक्षाका विद्यार्थीहरु कक्षागत गीतको स्वरलिपि अनुसार सवैले गाउन सक्ने ।

विषयवस्तु

- कक्षागत गीत भन्नाले कक्षाका सवै विद्यार्थी मिली गाउने गीतलाई भनिन्छ । सवै कक्षाका आ-आफ्नै कक्षागत गीत छ । कक्षागत गीत गाउनाले हामीमा सवै एक हौ भन्ने भावना जाग्दछ । कक्षागत गीत गाउनाले हामी समूहमा एक भै मिलिजुली काम गर्नुपर्छ भन्ने भावना विद्यार्थीहरुमा जागरित हुन्छ । कक्षा १ को कक्षागत गीतमा मादलले ख्याली ताल वजाउँछ, कक्षा २ को कक्षागत गीतमा झ्याउरे, ३ मा ख्याली ताल, ४ को कक्षागत गीतमा ख्याली वा शेलो र कक्षा ५ मा ढीलो झ्याउरे वा असारे ताल वजाइन्छ ।

क्रियाकलाप

विद्यार्थीहरुले गीत गाउनु पहिले शिक्षकले राम्रोसँग स्वर, ताल, शव्द र भाका मिलाई गन्ति गरिदिने, त्यस पछि मात्र विद्यार्थीहरुलाई गीत गाउन लगाउने त्यो पनि एकैसाथ । यदि विद्यार्थीले गन्तिअनुसार गएनन् भने उनीहरुलाई त्यही रोक्न लगाई फेरि सुरु देखि गाउन लगाउनु पर्छ । विद्यार्थीहरुले गीत गाएको समयमा शिक्षकले विद्यार्थीले कस्तो गाईरहेका छन् भनी ध्यान दिई सुन्नुपर्छ । यदि ती विद्यार्थीमध्ये कसैले हाम्रो गरेर गाइरहेका छन् भने उनीलाई अगाडि उभ्याई गाउन लगाउने र अरु विद्यार्थीहरुलाई पनि उ जस्तै गाउँ भनी भन्ने । विद्यार्थीहरुलाई कक्षागत गीत सिकाउँदा गाह्रो तथा लामो तरिकाले सिकाउनु हुदैन । उनीहरुलाई त थोरै थोरैगरी सजिलो हुने तरिकाले सिकाउन पर्छ । जसले गर्दा उनीहरुलाई पनि गीत सिक्न रमाइलो लागोस । गाह्रो तरिकाले गीत सिकाउनाले विद्यार्थीहरुलाई गीत प्रतिको मोह घट्न सक्छ ।

गीत गाएर मात्र पुग्दैन त्यहाँ भएका प्रयोग भएका शव्द तथा चिन्हको बारेमा जान्नु अति नै आवश्यक हुन्छ । केही गीतमा प्रयोग हुने सांगेतिक भाषाहरु ।

१) Introduction = यो यस संगीतलाई भनिन्छ जुन चाहि कुनै पनि गीत अगाडि वजाइन्छ । यसको अर्को नाम पनि छ त्यो हो Prelude .

२) Interlude: यो चाहि त्यस संगीतलाई भनिन्छ जुन गीतको अन्तरा आउनु अगाडि

वजाइन्छ । यसले अब अन्तरा सुरु भयो भन्ने सकेत पनि दिन्छ ।

३) Finish: यो चाहि गीतको अन्तिममा वजाइन्छ जसले गीत सकियो भन्ने संकेत दिन्छ ।

मूल्याङ्कन

१) कक्षागत गीत भन्नाले के बुझिन्छ ?

२) कक्षागत गीत महत्व वारेमा केही कुरा लेख्नुहोस् ।

३) गीत प्रयोग हुने केही साँगेतिक भाषाको वारेमा लेख्नुहोस् ।

४) कक्षा १ २ ३ ४ र ५ को कक्षागत गीतको कुन कुन ताल वजाइन्छ लेख्नुहोस् ।

सुझाव

के तपाईको उत्तर मिलेको छ त ? यदि छैन भने फेरि पढ्नुहोस् र फेरि यी प्रश्नको उत्तरलेख्नुहोस् ।

मूल्याङ्कन फाराम

कार्यालयको नाम

कार्यक्रम सि.नं. नृत्य नृत्यको नाम
जिल्ला : ...... विद्यालय
विधाः ....

संगीत २०	नृत्यभाव २०	भेषभुषा र श्रृगार २०	प्रस्तुतिकरण २०	अन्य प्रभाव २०	जम्मा प्राप्ताकं

....
मूल्याङ्कनकर्ताको दस्तखत

कार्यक्रम सि.नं. गीत वोल
जिल्ला : ...... विद्यालय
विधाः ....

गायन स्वर २०	तल शव्द	भेषभूषा ऐरेण्डो	प्रस्तुती	अन्य प्रभाव	जम्मा प्राप्ताकं

कार्यक्रम सि.नं वाद्य
जिल्ला वाद्यको नाम
विधा विद्यालय

वाद्यको नाम २०	ध्वनीको मिठास ताल २०	एरेन्ज २०	प्रस्तुती २०	अन्य सुझाव २०	जम्मा प्राप्ताकं

पाठ ९

नृत्यको परिभाषा

उद्देश्य

यो पाठ पढिसकेपछि विद्यार्थीले नृत्यको वारेमा बुझ्न सक्षम हुनेछन् ।

विषयवस्तु

आनन्दको चरम अवस्थाको नाम नै नृत्य हो । जव मानिस आफ्नो मनको खुसी अरु कुनै माध्यमवाट व्यक्त गर्न सक्दैन त्यत्तिखेर उ खुसीले झुम्दै नाच्न थाल्छ । ताल र लयको सहयोगमा अङ्ग-प्रत्यङ्गको सञ्चालनवाट मनोभाव व्यक्तगर्ने कलालाई नृत्य भनिन्छ । लयात्मक गति नै नृत्यको एउटा स्वरुप हो ।

प्रसिद्ध दार्शनिक "प्लेटो" ले यो सिद्ध गरेका छन् कि नृत्य प्रकृतिको क्रियाकलापमा आधारित हुन्छ । उदाहरणको लागि उहाँले भन्नुभएको छ कि मण्डलाकार नृत्य आकाशमा विचरण गर्ने नक्षत्र मण्डलको अनुकृति हो । एउटा जर्मन विद्वानको भनाइछ कि प्रारम्भमा नृत्य नै मानवको अभिव्यक्तिको साधन हो ।

साधारण अर्थमा गीत गाउँनुलाई कुनै साज (वाजा) वजाउनेलाई संगीत भन्ने वुझिन्छ भने कुनै गीतको शव्दलाई ताल र लयमा हावभाव गर्नु नै नृत्य हो । एउटा चित्रकारले आफ्नो मनको भावनालाई आफ्नो कुची र रंगले कोरेर व्यक्त गर्छ भने एउटा गायकले आफ्नो स्वरले, त्यसै गरी एउटा नृत्यकारले आफ्नो शरिरको विभिन्न अंग-प्रत्यङ्गहरुले विभिन्न आकृतिहरु वनाई आफ्नो मनको भाव व्यक्त गर्दछ ।

नृत्य एउटा संगम हो एउटा त्रिवेणी हो किनकि यसमा शरिर, मस्तिष्क र आत्मा समानुपातिक रुपमा एक अर्कासँग सम्बन्धित र संलग्न हुन्छ । मानव जीवनमा प्रत्यक्ष रुपमा ठोस अथवा अप्रत्यक्ष रुपमा होस् उसमा कला विद्यमान हुन्छ । यी कलाहरु मध्ये मानवलाई सुखदिने कला हो "नृत्य कला" ।

वाल मनोविशेषज्ञहरुको भनाई अनुसार वाल वालिकाहरु स्वभावले नै नाच्न, गीत गाउँन, चित्रकोर्न मन पराउने हुन्छन् । त्यसकारण स-साना वालवालिकाहरुलाई नृत्यको शिक्षाले उनीहरुको बौद्यिक विकासमा सहयोग पुग्न जान्छ । नृत्यको अभ्यासले उनीहरुको कुशलता बढाउनुको साथै स्वस्थ मनोरञ्जन प्राप्त हुन्छ । यसवाट पठन-पाठनमा पनि सघाउ पुग्दछ र अनुशासनको साथ साथै सृजनात्मक तथा अभिव्यक्तिशील प्रतिभाको विकास हुन्छ ।

मूल्याङ्कन

यो पाठ पढेर विद्यार्थीले के बुझ्यौं त भनेर सोध्ने ।

पाठ १०

तालको परिचय

उद्देश्य

यो पाठ अध्ययन गरेपछि विद्यार्थीले तालको बारेमा ज्ञान हासील गर्नेछन् । तालको नृत्यकलामा के स्थान छ भन्नेबारे बुझ्ने छन् । कहरवा तालको अभ्यास गर्न सक्षम हुनेछन् र हातमा ताली, खाली, देखाउँदै त्यसको अभ्यास गर्न सक्षम हुनेछन् । कहरवा काललाई ठाह र दुगुनामा हातमा ताली दिएर देखाउँन सक्नेछन् ।

विषयवस्तु

कुनै पनि नृत्य गर्नु अघि तालको ज्ञान हुनु जरुरी छ । संगीत, नृत्य तथा वाद्य यो तीनवटै कलाको समय नाप्ने क्रियालाई "ताल" भनिन्छ । अर्थात गायन, वादन र नर्तन यो तीनवटै क्रियाहरु तालमा नै आधारित हुन्छ ।

आचार्य शारङ्गदेवले भन्नु भएको छ जसलाई तालको ज्ञान हुदैन त्यो व्यक्ति न गायक हुनसक्छ नत बादक अथवा न त नर्तक नै हुन सक्छ । संगीत विशारदका लेखक श्री वसन्त भन्नुहुन्छ जसरी भाषामा व्याकरणको आवश्यकता हुन्छ त्यसैगरी संगीतमा तालको आवश्यकता हुन्छ ।

ताल धेरै प्रकारका हुन्छन् जस्तैः-

(१) कहरवाताल

(२) त्रि ताल

(३) झपताल

(४) एकताल इत्यादि ।

अव हामी सबैभन्दा प्रचलित र लोकप्रीय ताल 'कहरवा ताल' को ज्ञान हासिल गरौं जुनकि धेरै जसो लोक नृत्य, आधुनिक नृत्यहरुमा प्रयोग भएको पाउँछौं ।

पाठ कहरवा तालको परिचय

कहरवा तालमा ८ मात्रा हुन्छ, यसमा ४-४ मात्राको २ विभाग हुन्छ, यसमा १ ताली र १ खाली हुन्छ, यसमा पहिलो मात्रामा ताली पर्दछ भने ५ मात्रामा खाली पर्दछ ।

कहरवा ताल लेख्ने तरिका

मात्रा-	१	२	३	४	५	६	७	८
ठेका-	धा	गे	न	ती	न	क	धी	न
चिन्ह-	X				०			

क्रियाकलाप

कहरवा तालको अभ्यासगर्ने तरिका

सवैभन्दा पहिले १ मात्रामा आफ्नो हातले वायाँ हत्केलामा ताली दिने अव २, ३, ४ मात्रामा पालैसित दाहिने हातको चोर औंला, वीचको औंला, साहिँली औंलाको टुप्पाले वायाँ हत्केलामा स्पर्शगर्ने यसोगर्दा १ मात्राबाट २ मात्रामा जाँदा जति समय लाग्यो ३ बाट ४ मात्रामा जादाँ पनि त्यत्तिनै समय लाग्नु पर्छ । समयको फरक वरावर हुनु जरुरी छ । अव ५ मात्रामा दाहिँने हात हावामा फ्याक्ने र त्यसपछि पहिला जस्तै ६, ७, ८ मात्रामा पालैसित दाहिने हातको चोर औंला, वीचको औंला र साहिँली औंलाको टुप्पोले वायाँ हत्केलामा स्पर्श गर्ने ।

अव यही कहरवा काललाई दुगुनामा गर्नु पर्दा ८ मात्रालाई दुई पटक दोहऱ्याउनु पर्छ । पहिले १ मात्रामा एउटा मात्र अङ्क थियो भने अव १ मात्रामा दुईवटा अङ्क हुन्छ जस्तैः

१२	३४	५६	७८	१२	३४	५६	७८
X				०			

१२ मा दाँया हातले वाँया हातमा ताली दिने ३४, ५६, ७८ मा पालै सित माथि जस्तै चोर औंला, वीचको औंला, साहिँली औंलाको टुप्पोले वायाँ हत्केलामा स्पर्श गर्ने । त्यसपछि दोश्रो पटक १२ मा दाँया हात हावामा फाल्ने ३४, ५६, ७८ मा चोर औंला, वीचको औंला, साहिँली औंलाले वायाँ हत्केलामा स्पर्श गर्ने ।

जुन ठाउँमा X यस्तो चिन्ह छ त्यसलाई सम भन्दछ सम भनेको तालको पहिलो स्थान जसलाई ताली दिएर प्रदर्शन गरिन्छ र जुन ठाउँमा ० यस्तो चिन्ह छ त्यस चिन्हलाई खाली भन्दछ जसलाई प्रदर्शन गर्नुपर्दा हात हावामा फालेर देखाइन्छ ।

सामग्री

तवला अथवा मादल

मूल्याङ्कन

तालको परिचय भन्नुहोस ।

कहरवा तालको परिचय दिनुहोस ।

कहरवा माललाई हातमा ताल दिएर देखाउँनुहोस ।

सुझाव

कहरवा तालको अभ्यास गर्दा ताली कहाँ हान्ने र खाली कहाँ देखाउँने भन्ने कुरो राम्ररी बुझ्नु पर्छ ।

ताल दिँदा ठाहमा गर्दा एकदम ढिलो गर्नुपर्छ । जसले गर्दा दुगुनामा गर्दा सजिलो हुनजान्छ ।

ताल दिँदा औंलाहरु ठीकसँग चाल्नु पर्छ ।

पाठ ११

नमस्कार नृत्य

उद्देश्य

- नमस्कार किन गरिन्छ भन्ने कुरा बुझ्न ।
- नमस्कार नृत्यका चरणहरुलाई कहरवा तालमा मिलाएर गर्न ।

परिचय

कुनै पनि नृत्य शुरुगर्नु अगाडि आफ्नो दायाँ वायाँ अगाडि बसेको दर्शक, पृथ्वी, ईश्वर र गुरुजनहरुसँग आर्शिवादलीन उनीहरुलाई सम्झेर नमस्कार गरिन्छ । नमस्कार गर्ने तरिका धेरै प्रकारका छन् त्यसमध्ये एउटाको उदाहरण यहाँ प्रस्तुत छ ।

क्रियाकलाप

- सहभागीहरु अथवा विद्यार्थीहरुलाई समूहमा विभाजन गर्ने ।
- त्यसपछि लहरमा मिलाएर दुवै गोडा जोडेर (समका पादका स्थिति) मा दुवै हातलाई फिंजाउन सक्नेगरी दुरीमा सीधा उभिन लाउने लहरमा उभिदा दुवै हात कम्मरमा राख्न लगाउने ।
- नमस्कार शुरुगर्नु अघि Ready १-२-३-४ भनेर ईशारा दिने त्यसपछि दुवैहातले हस्यांश मुद्रा वनाएर छाति अगाडि घोप्ट्याएर राख्न लगाउने ।
- ताल शुरु भएको ४ मात्रामा १, २, ३, ४ मा दायाँ हात छातिको वीचवाट दाँयातिर त्यहि स्थितिमा फैलाउने र सँगसँगै दायाँ खुट्टालाई एक पाइला अगाडि सार्न लगाउने ।
- त्यसैगरि ५, ६, ७, ८ मा वायाँ हात छातीको वीचवाट त्यही स्थितिमा वायाँतिर फैलाउने र सँगसगै दायाँ हात विस्तारै आफ्नो पहिलो ठाउँमा फर्काउने र वायाँ खुट्टा एक पाइला अगाडि सार्न लगाउने ।
- अव १ मात्रामा वाँया हात पहिलेकै स्थिति ल्याउने २, ३ मात्रामा दुइटै हात दुइतिर उत्तानो पारेर विस्तारै अगाडितिर लान लगाउने ।

- अब ४ मात्रामा अगाडितिर घोप्ट्याएर दुवैहातले पृथ्वीलाई छुन लगाउने खुट्टाको चाल पहिले कै स्थितिमा राख्न लगाउने ।

- त्यसपछि ५, ६ मात्रामा सिधाभएर दुवै हात जोडी नमस्कारगरी शिर माथि राख्न लाउने ।

- ७, ८ मात्रामा नमस्कार गर्दै छातीको विचमा राख्न लगाउने र १ मात्रामा दायाँ खुट्टा पछाडिबाट वायाँ खुट्टासगै शुरुको स्थितिमा राख्न लाउने ।

यो नमस्कार नृत्य जम्मा १६ मात्रामा पुरा हुन्छ । नमस्कार नृत्यगरी जता हात जान्छ त्यता आँखा लैजान जरुरी छ । दायाँ हात चलाएको छ भने दायाँतिर हेर्ने वायाँ हात चलाएको छ भने वायाँतिर हेर्न लगाउने ।

नोटः समपादः दुवै खुट्टा जोडेर सिधा उभिनेलाई समपाद भनिन्छ ।

चित्र नं. ११.१

हंसास्य मुद्राः बढी औंला र चोर औंलाको टुप्पो जोडी अरु सवै औंलाहरु फैलाई दिनाले हंसास्य मुद्रा बन्दछ ।

सामग्रीः मादल, खुल्ला ठूलो ठाउँ ।

मूल्याङ्कन

नृत्य नमस्कार किन र कतिखेर गरिन्छ भनि विद्यार्थीहरुलाई सोध्ने । विद्यार्थीहरुलाई पहिला समूहमापछि एक्ला एक्लै गर्न लगाउने । गोडाको चाल हातको मुद्रा ठीक छ छैन हेर्ने ।

नमस्कार नृत्य किन गरिन्छ ?

नमस्कार नृत्य कति मात्रामा गरिन्छ ?

नमस्कार नृत्य कसरी गरिन्छ गरेर देखाउनुहोस ?

सुझाव

फराकिलो ठाउँ हुनपर्ने ।

पाठ १२

मुद्राको परिचय

उद्देश्य

यो हस्तमुद्राको अध्ययन गरिसकेपछि विद्यार्थीहरुले कुनै वस्तुको अथवा जीव जन्तुको भाव व्यक्तगर्न सक्षम हुनेछन् ।

विषयवस्तु

मुद्रा भन्नाले दुई कुराको वोध हुन्छ एउटा रुपैयाँ पैसा, अर्को हस्तमुद्रा हाम्रो हातको औंलाहरुद्धारा विभिन्न प्रकारको आकृति वनाउनेलाई हस्त मुद्रा भन्दछन् ।

जुनवेला भाषाको उत्पत्ति भएको थियो । त्यसवेला मानिसहरु हस्तमुद्राको प्रयोगवाटै आफ्नो कुराको आदान-प्रदान गर्दथे । हस्त मुद्रा भाषाको अभिव्यक्ति गर्ने एउटा साधन थियो । मन्दिरहरुमा पुजारीहरु मन्त्रको उच्चारणसाथ साथै त्यसको अर्थ हस्तमुद्राबाट व्यक्त गर्दथे । एउटा लाटो मानिसले आफ्नो मनको भाव व्यक्त गर्न हस्तमुद्राको प्रयोगवाट गर्दछ । नृत्य जगतमा हस्तमुद्रा अति नै आवश्यक अङ्ग हो । हस्तमुद्राद्धारा नै एउटा नृत्यकारलाई आफ्नो नृत्यलाई साकार तुल्याउनमा मद्दत पुऱ्याउँछ । जसरी भाषामा व्याकरणको महत्व छ त्यसैगरी शास्त्रिय नृत्यमा हस्तमुद्राको महत्व छ ।

हस्त मुद्रालाई २ वटा श्रेणीहरुमा विभाजित गरेको छ ।

(१) असंयुक्त हस्त मुद्रा
(२) संयुक्त हस्त मुद्रा

(१) एक हातले गरिने मुद्रालाई असंयुक्त हस्तमुद्रा भन्दछौं । अभिनय दर्पण अनुसार असंयुक्त हस्तमुद्राहरु जम्मा २८ प्रकारका छन् । जुन यस प्रकार छन्: पताक, त्रिपताक, अर्धपताक, कर्तरीमुख, मयुर, अर्धचन्द्र, अराल, सुकतुण्ड, मुष्टि, शिखर, कपित्थ, कटकामुख, सूची, चन्द्रकला, पद्यमकोष, सर्पशिर्ष, मृगशिर्ष, सिंहमुख, कांगुल, अलपट्म, चतुर, भ्रमर, इंसाष्य, हंसपक्ष, शव्दम्श, मुकुल, सामुचुड र त्रिशुल ।

(२) संयुक्त हस्तमुद्राः दुवै हातको प्रयोगवाट गरिने मुद्रालाई संयुक्त हस्तमुद्रा भन्दछन् । जुन कि जम्मा २३ वटा छन् । जो यस प्रकार छन्: अञ्जली, कपोस, कर्कट, स्वस्तिक, डोला, पुष्पपुट, उत्सङ्ग, शिवलिङ्ग, कटकावर्धन, कर्तटी स्वस्तिक, शंकट, शंख, चक्र, सस्पुट, पाश, कोलक, मत्स्य, कुर्म, वराह, गरुड, नागवन्ध, खट्टा, भेरुण्ड ।

पाठ

हस्तमुद्राको अभ्यास

- एक हातले गरिने मुद्रालाई असंयुक्त हस्त मुद्रा भन्छन् ।

- यी हस्त मुद्राहरु नन्दिकेश्वर लिखित अभिनय दर्पणअनुसार भए तापनि कतिपय मुद्राहरु लोकनृत्यमा प्रयोग गर्न सकिन्छ र साधारण क्रियाकलापमा पनि सहज रुपमा प्रयोग गरिन्छ भन्ने कुरा वताईदिने ।

क्रियाकलाप

पताक

चित्र नं. १२.१

- हातका सवै औंलाहरुलाई आपसममा सिधा राखी वुढीं औंलालाई खुम्चयाएर मिलाउँदै पताक हस्त बनाउन लगाउने ।

- कुनै वस्तु नभएको, खण्डन गर्न, वतास चलेको, झ्याल ढोका वन्द गर्नमा, चुप वस भन्नमा, पख भन्नमा, आशिर्वाद दिनमा, त्यहाँ छ भन्ने भावमा पताक हस्तको उपयोग हुन्छ भन्ने कुरा वताइदिने ।

क्रियाकलाप

कर्तरी मुख

चित्र नं.१२.२

- साहिँली औंला (अनामिका) र कान्छी औंलालाई खुम्च्याएर बूढी औंलाले साहिँला औंलालाई थिच्न लगाउने ।

- त्यसपछि चोर औंला र वीचको औंलालाई सिधा राखी चोर औंलालाई वाहिरतिर र वीचको औंलालाई भित्रतिर लगी कर्तरी मुख मुद्रा बनाउन लगाउने ।

- दुइवस्तुको भिन्नता देखाउनमा र कैंचीको भाव देखाउँनमा यसको प्रयोग हुन्छ भन्ने कुरा वताइदिने ।

क्रियाकलाप

चित्र नं.१२.३

अर्धचन्द्र

- पताक हस्तवाट वूढी औंलालाई पर छुटाई दिनाले अर्धचन्द्र मुद्रा वन्छ ।
- यसको प्रयोग चन्द्रमा र कसैलाई गलहत्याउनेमा हुन्छ भन्ने कुरा वताई दिने ।

क्रियाकलाप

चित्र नं.-१२.४

मुष्ठि

- चारवटै औंलाहरुलाई हत्केलातिर मोडन लगाउने ।
- त्यस माथि वुढी औंला राखी मुष्ठीमुद्रा वनाउन लगाउने ।
- दृढता, रौं समात्न, स्थिर रहन आदि भावमा यसको प्रयोग हुन्छ भन्ने कुरा वताईदिने ।

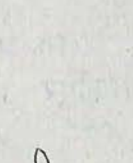
क्रियाकलाप

चित्र नं. १२.५

शिखर

- मुष्ठि मुद्रामा वूढी औंलालाई सिधा ठाडो राख्न लगाएर शिखर मुद्रा बनाउन लगाउने ।
- धनुषको भाव, हो/होइन भन्नमा, घण्टा वजाउनमा, शिवलिङ्ग भावमा यसको प्रयोग गरिन्छ भन्ने वताईदिने ।

क्रियाकलाप



चित्र नं. १२.६

सूचि

- चोर औंलालाई ठाडो सिधा पारी त्यसपछि तीनवटै औंलालाई हत्केलातिर मोडेर राख्न लगाउने र वुढी औंलाको टुप्पोमा वुढी औलाले वीचको औंला राख्न लगाई सूची मुद्रा वनाउन लगाउने ।

- एक भन्ने अर्थमा, परव्रम्ह, दुव्लो/पातलो भन्ने आदि भावमा यसको प्रयोग हुन्छ भन्ने कुरा वताइ दिने ।

क्रियाकलाप

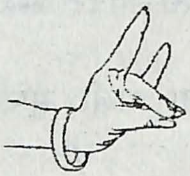
चित्र नं.१२.७

सर्पशीर्ष

- पताक हस्त मुद्रालाई अलिकति अगाडिपट्टि झुकाउन लगाएर सर्पशीर्ष मुद्रा वनाउन लगाउने ।

- सर्पको भावमा, देवतालाई जलदान दिने भावमा चन्दनको भावमा कसैलाई अभिवादन गर्दा (दर्शन) प्रयोग हुन्छ भन्ने कुरा वताई दिने ।

क्रियाकलाप



चित्र नं. १२.८

सिंह मुख

- बुढी औंला, वीचको औंला र साहिंली औंलाको टुप्पो जोडी अरु दुई ओटा चोर औंला र कान्छी औंलालाई ठाडो पार्न लगाएर सिह.मुख मुद्रा वनाउने ।

- सिंहको मुखको भाव गर्न, होम गर्न, हरिणको भावमा यसको प्रयोग हुन्छ भन्ने कुरा वताई दिने ।

क्रियाकलाप

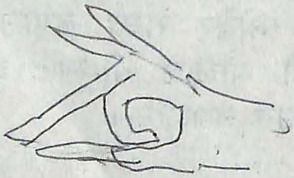
चित्र नं. १२.९

अलपद्म

- सवै औंलाहरुलाई वाङ्गोगरी अलग-अलग फैलाई कान्छी औंलालाई हत्केलातिर फर्काएर अलपदम मुद्रा वनाउन लगाउने

- फुलेको कमल, पूर्ण चन्द्रमा, खै को भनेर सोध्ने भावमा यसको प्रयोग हुन्छ भन्नेकुरा बताइ दिने ।

क्रियाकलाप



भ्रमर

- बुढी औंला र वीचको औंलाको वीचमा चोर औंलालाई खुम्च्याएरराखी साहिंली र कान्छी औंलालाई सोझो पारेर भ्रमरमुद्रा बनाउन लगाउने ।

- भमरा, सुगा, मैना, चराचुरुङ्गीहरुको भावमा यसको प्रयोग हुन्छ भन्ने कुरा वताई दिने ।

क्रियाकलाप

चित्र नं. १२.१०

हंसास्य

- वुढी औंला र चोर औंलाको टुप्पो जोडी अरु सवै औंला जोडेर हंसास्य मुद्रा वनाउन लगाउने ।

- उपदेश दिनमा, चित्र लेख्ने भावमा मोतीको भावमा यसको प्रयोग हुन्छ भन्नेकुरा वताई दिने ।

क्रियाकलाप

चित्र नं. १२.११

त्रिशूल

- वुढी औंला र कान्छी औंलाको टुप्पो जोडी तीन ओटा अरु औंला फैलाएर त्रिशूल मुद्रा वनाउन लगाउँने ।

- तीन वटा वस्तुको भावमा त्रिशूलको भाव देखाउनमा यसको प्रयोग हुन्छ भन्ने कुरा वताईदिने ।

क्रियाकलाप

चित्र नं. १२.१२

संयुक्त हस्त मुद्रा

- संयुक्त हस्त मुद्रा भन्नाले दुवै हातको सहायताले गरिनेलाई संयुक्त हस्त मुद्रा भन्दछन् ।

क्रियाकलाप

चित्र नं. १२.१३

अञ्जली

- दुवै हातलाई पताक हस्त मुद्रागरी परस्पर जोडेर अञ्जली मुद्रा वनाउन लगाउने ।

- देवता, गुरु, व्राह्मणलाई आफुभन्दा ठूलालाई प्रणाम गर्नमा यसको प्रयोग गरिन्छ भन्ने कुरा वताइदिने ।

क्रियाकलाप

चित्र १२. १३

मत्स्य

- एक हातमाथि अर्को हात तलतिर फर्काएर राखी दुवै बुढी औंला र कान्छी औंलालाई अतिकति फैलाई मत्स्य मुद्रा बनाउन लगाउने । यसको प्रयोग माछाको भाव देखाउनमा हुन्छ भन्ने कुरा बताईदिने ।

क्रियाकलाप

चित्र नं. १२.१४

गरुड

- दुवै हातबाट अर्धचन्द्र मुद्रा बनाई आफुतिर फर्काई दुवै बुढी औंलाले एक दोश्रोलाई समाएर गरुड मुद्रा बनाउन लगाउने ।

- गरुड, अरु पक्षीहरुको भावमा यसको प्रयोग हुन्छ भन्ने कुरा बताईदिने ।

मूल्याङ्कन

हस्तमुद्रा भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ आफ्नै शव्दमा भन्नुहोस ।

हस्तमुद्रा कति प्रकारका हुन्छन् ? नाम भन्नुहोस ।

हस्तमुद्राले नृत्य विधामा कतिको महत्व राख्दछ ।

सुझाव

यो क्रियाकलाप कक्षा ४ र ५ कक्षाको विद्यार्थीहरुलाई मात्र अभ्यास गराउँदा उपयुक्त हुनेछ र यो हस्तमुद्राको अभ्यास गराउँदा विद्यार्थीहरुलाई अलि फराकिलो ठाउँमा राखेर गराउँनु पर्नेछ ।

पाठ १३

लोक नाच

उद्देश्य

लोक नाचको परिचय दिन सक्नेछन् ।

परिचय

लोक नाच भन्नाले जन साधारणमा चलि आएको आफ्नो रिति, थिति, पूजा, चाडपर्व, दु:ख, सुखवाट प्रभावित भएर गाउँ घरमा सरल रुपले नाँच्नेलाई लोक नाच भनिन्छ । लोक नाच लोक जीवनबाटै विकसित भएको हो । यसको शुरुवात गाउँघरबाटै भएको हो । यसमा कुनै किसिमको विशेष बन्धन हुदैन, सुर, ताल, लय भएता पनि यो पूर्ण रुपले स्वतन्त्र हुन्छ । लोक नाच सरल र स्वतन्त्र भएकै कारणले गर्दा यो सवै मानिसमा लोकप्रिय पनि छ । लोकनाचमा आङ्गिक अभिनयको प्रमुख भूमिका हुन्छ अर्थात अंगको सञ्चालन बढि हुन्छ भाव भङ्गी कम हुन्छ । लोक नाच कहिले बनाईदैन त्यो स्वयं वनेको हुन्छ ।

लोक नाचमा आफ्नो राष्ट्रको संस्कृति र सभ्यता प्रष्ट र सरलसँग झल्केको पाइन्छ । हरेक जातिको आ-आफ्नो लोकनाच हुन्छ, ठाउँ अनुसारको स्थानीय भाषा, भेष भूषामा फरक हुन्छ । त्यही अनुसार गीतको रचनामा पनि फरक हुन्छ ।

लोक नाच गर्दा अथवा सिकाउँदा शास्त्रीय नियम हुँदैन तर त्यसको आफ्नोपन र त्यसको मौलिकतावाट वञ्चित हुनहुन्न । हरेक नाचको आफ्नै (Basic Step) प्रारम्भिकचाल हुन्छ । यसलाई चाँहि कायम राख्नु पर्छ ।

भौगालिक दृष्टिले नेपालको नाचलाई ४ भागमा वाँडन सक्छौं ।

(१) हिमाली भेग:	सेब्रू, चण्डी, मानीरिचु, याक, इत्यादि ।
(२) पहाडी भेग:	सोरठी, मारुनी, घाट, कौडा, चुडका, ख्याली, झ्याउरे, सेलो, टजा, इत्यादि ।
(३) उपत्यका भेग	ठिमि, धिन्तामै, वसन्त, लुसी, माक, प्याख, इत्यादि ।
(४) तराईभेग	झुमरा, झाँगड, झिझिया, धिमाल, भोजपुरी, इत्यादि ।

लोकनाच, एकल, युगल र समूहमा नाचिन्छ ।

एकलः एकजना कलाकारले मात्र नाच्नेलाई एकल नृत्य भन्दछ । जस्तैः- धिन्तामैं

युगलः दुइजना कलाकारले प्रस्तुतगर्नेलाई युगल नृत्य भन्दछ । जस्तै तामाङ्सेलो, झ्याउरे

समूहः दुई वा दुइभन्दा बढी कलाकारहरुले प्रस्तुत गर्नेलाई समूह नृत्य भन्दछ । जस्तैः झाँगड, सेर्पा, कौडा, झिझिया, इत्यादि ।

मूल्याङ्कन

लोक नाच के लाई भनिन्छ ?

सुझाव

कक्षाभित्र वाजा वजाउन लगाई स्थानअनुसारको लोक गित गाई लोक नाँच नचाउन लगाई विद्यार्थीहरुमा अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ १४

लोक नृत्यमा प्रयोग हुने प्रारम्भिक चालहरु

उद्देश्य

यो पाठको अध्ययनगरी सकेपछि विद्यार्थीहरु निम्न कुरामा समक्ष हुनेछन् ।

(१) लोकनाचको बारेमा थाह पाउने छन् ।

(२) विभिन्न प्रकारको आङ्गिक अभ्यासकाबारेमा थाहा पाउँने छन् । आङ्गिक अभ्यासमा
(क) गोडाको चाल
(ख) गोडासँगसगै हातको पनि अभ्यास गर्न सक्षम हुनेछन् ।
(ग) लोकनाचमा प्रयोगहुने चक्कर (घुमेन) को पनि अभ्यासगर्न सक्षम हुनेछन् ।

- आङ्गिक अभ्यास अन्तर्गत गोडाको चाल चल्न
- एकै ठाउँमा गोडाले ताल दिन
- गोडाको पञ्जाले ताल दिन

परिचय

नृत्यमा आङ्गिक अभ्यास गर्न अति नै आवश्यक छ । आङ्गिक अभ्यासले शरिरलाई लचिलो र फूर्तिलो बनाउनुको साथै कुनै पनि नृत्य गर्नमा मद्दत पुऱ्याउँछ ।

आङ्गिक अभ्यासमा सवैभन्दा पहिले गोडाको चालको अभ्यास गर्नुपर्छ । हाम्रो देश लोकनृत्य प्रधान देश हो । विभिन्न जात जाति अनुसारको लोक नृत्यहरु छन् । जसमध्ये हिमाली क्षेत्रको सेब्रुनाच, पहाडी क्षेत्रको झ्याउरे, सोरठी टप्पा, सेलो, कौडा इत्यादि । उपत्यकाभित्रको ढिमे, वसन्त, धिन्तामैं आदि तराई क्षेत्रको भोजपुरी, झिझियाँ, झुमर इत्यादि । यी सवै लोकनृत्यहरुको आ-आफ्नै पाराको गोडाको चालहरु छन् । हरेकमा भिन्न ताल छ तापनि यहाँ गराउन खोजेको केही आङ्गिक अभ्यासले धेरैजसो लोकनृत्यलाई सहयोग पुग्न जानेछ ।

क्रियाकलाप

आङ्गिक अभ्यासगर्नु अघि विद्यार्थीहरुलाई लहर मिलाएर राख्ने त्यसपछि नमस्कार गर्न लगाउने ।

१. नमस्कार सकेपछि "सम" को स्थिति उभीन लाउने, हाल कम्मरमा राख्ने त्यसपछि कहरवा तालमा वरावरी लयमा १-२-३-४ मा दाहिने खुट्टाले भईमा हान्दा ६ इन्च जति माथि उठाएर भइमा हान्ने ४ पटक हानीसके पछि अव ५-६-७-८ वायाँ खुट्टाले त्यसैगरी हान्ने । यो क्रिया पहिला ढिलो गर्ने विद्यार्थीले आफ्नो शरिरको भार राम्ररी धान्न सक्यो भने अलि छिटोछिटो गर्ने ।

यो अभ्यास कम्तीमा ८ पटक गर्न लाउने ।

क्रियाकलाप

गोडाको पञ्जाले ताल दिदै दायाँ वायाँ सर्ने

यो अभ्यागर्दा दायाँ खुट्टाले ताल दिदाँ दायाँ सर्ने र वायाँ खुट्टाले ताल दिदाँ वायाँ तिर सर्ने । दायाँ खुट्टालाई ६ इन्च माथि उचाली दायाँतिर ६ इन्च पर पन्जाले भइमा हान्नं लगाउने तर कुरकुच्चा उचालेकै हुनुपर्छ र वायाँ खुट्टालाई भईमा घिसार्दै ठीक दायाँ खुट्टाको पञ्जा अगाडि राख्न लगाउने ।

यो अभ्यास गराउँदा १ मात्रामा १ पटक जम्मा ८ मात्रा दायाँ र ८ मात्रा वायाँ सर्न लगाउँने । यो अभ्यासलाई पनि पहिला ढाड र पछि दुगुनमा गर्न लगाउने ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा: दायाँ सर्दा शरीरलाई दायाँतिर अलिकति झुकाउन लगाउने वायाँ सर्दा शरीरलाई वायाँतिर झुकाउन लाउने दुवै हात कम्मरमा हाल्न लाउने ।

क्रियाकलाप

गोडाको पञ्जा र कुरकुच्चा दुवैले एकसाथ अभ्यास गराउने ।

१, २ मात्रामा दायाँ गोडाको कुरकुच्चाले वायाँ गोडाको बुढीऔंला भन्दा २ इन्च अगाडितिर हान्न लाउने शरिरलाई दायाँतिर झुकाउने ३ मात्रामा दायाँगोडाको पञ्जाले आफ्नो पहिले कै ठाउँमा हान्ने र सिधा हुन लाउने र ४ मात्रामा वायाँ गोडाले आफ्नै ठाउँमा हान्न लगाउने ।

यो अभ्यास जस्तो दायाँ गोडाबाट गरेको थियो त्यसैगरी वायाँतिरबाट पनि गराउने ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा दायाँ गोडाबाट गर्दा दायाँतिर झुक्ने । यो अभ्यास गर्दा दुवैहात कम्मरमा राख्न लगाउने ।

क्रियाकलाप

गोडाको चालसँगै हातको पनि अभ्यास गर्ने ।

गोडाको चाल र शरिर अभ्यास नं. ४ जस्तैगर्ने तर हात चाहिँ वायाँ हात कम्मरमा राख्ने दायाँ हातले १, २ मात्रामा दर्शकलाई सलाम अथवा दर्शनको भाव गर्ने ३ र ४ मात्रामा आफ्नो कम्मरमा हात हाल्न लाउने ।

अव वायाँतिरवाट पनि यस्तै अभ्यास गर्ने । यो अभ्यास पनि ढाड र दुगुनामा गर्ने ।

क्रियाकलाप

गोडाको चालसँगै हातको पनि अभ्यासगर्दै वायाँसर्ने

दायाँ गोडाले ६ इन्च जति पर जमिनमा हान्न लगाउने र वायाँ गोडा घसार्दै दायाँ गोडालाई पछ्याउने अव दायाँ हात दायाँतिर अनपदम मुद्रा वनाएर (फुलजस्तो) फैलाउन लगाउने वायाँ हात अलपप्स मुद्रा वनाएर छातिनिर राख्न लगाउने र दुवै हातको नाडिलाई फनफन घुमाउने शरिरलाई वायाँतिर ढल्काउने र हातमा हेर्दै ८ मात्रामा सर्दै दायाँतिर जाने यै क्रिया वायाँवाट पनि गर्न लगाउने ।

यो अभ्यास ढाड र दुगुनमा गर्ने ।

क्रियाकलाप

चित्र नं. १४.१

चक्कर घुम्ने अभ्यास

अव पञ्जाले ताल दिदै घुम्न अभ्यास गराउने । यो अभ्यास गराउँदा दायाँ खुट्टाले ताल दिँदा वायाँबाट घुम्ने वायाँले ताल दिदाँ दायाँबाट घुम्न लगाउने । यस अभ्यासमा ठाहमा एक फन्को र दुगुनमा दुइ फन्को घुम्नु पर्छ ।

चित्र नं. १४.२

वायाँ घुम्ने

शरीरलाई दायाँतर्फ झुकाउदै दायाँ हात तल सिधा र वायाँ हात माथि सिधा राख्ने पताक हस्त बनाउन लगाउने ।

चित्र नं. १४.३

दायाँ खुट्टालाई उचालेर वायाँ १० इन्च जति घुमाएर भुईमा खुट्टाले ताल हान्न लगाउने ।

चित्र नं. १४.४

वायाँ खुट्टा र शरीर पनि दायाँ खुट्टाले टेकेकोतिर घुमाउन लगाउने । यसरी घुमाउँदा बायाँ खुट्टाले ठाउँ नछोडि घिसार्न लगाउने । यसरी दुइ मात्रामा एकतिर फर्कदै आठ मात्रामा एक फन्को घुम्न लगाउने ।

चित्र नं. १४.५

दायाँ घुम्ने

चित्र नं. १४.६

अव ठीक उल्टो बायाँतिर शरीर झुकाई वायाँ हात तल दायाँ हात सिधा राखेर पताक हस्त मुद्रा बनाउन लगाउने ।

चित्र नं. १४.७

वायाँ खुट्टालाई उचालेर दायाँतिर १० इन्च जति पर घुमाउँदै ताल दिन लगाउने ।

चित्र नं. १४.८

दायाँ खुट्टालाई एकै ठाउँमा घिसार्दै दायाँ खुट्टा भएतिर घुमाएर शरीरलाई पनि त्यसै फर्काउन लगाउने ।

चित्र नं. १४.९

अभ्यास १ को क, ख, ग र घ मा गरेको खुट्टाको ताल अभ्याससँग विभिन्न हस्त (मुद्रा) द्वारा कक्षागत गीतको भाव बुझेर त्यसअनुसार नृत्यगर्न विद्यार्थीहरुलाई सजिलो पर्छ ।

चित्र नं. १४.१०

गीतको भाव र लय तालअनुसार ठाह दुगुनमा खुट्टाको चाल प्रयोगमा आउँछ ।

सामग्री

खुल्ला ठाउँ
मादल
घुंघुरु

मूल्याङ्कन

लोकनाच भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?

लोक्नाच कति प्रकारका हुन्छन ?

लोकनाचमा प्रयोग हुने आङ्गिक अभ्यास गर्नाले के फाइदा हुन्छ ?

सुझाव

आङ्गिक अभ्यास गराउँदा विद्यार्थीहरुलाई विस्तार विस्तार गराउँनु पर्छ । एकै पटक सवै अभ्यास गराउँनु हुन्न यसले गर्दा उनीहरुको शरीर दुख्ने र बोझ बढी भएको महसुसगर्ने छन् ।

पाठ १५

शास्त्रीय नृत्य

उद्देश्य

यो पाठको अध्ययन गरिसकेपछि विद्यार्थीहरुले शास्त्रीय नृत्यकोबारेमा बुझ्न सक्षम हुनेछन् । यो भन्दा पहिले लोकनृत्यकोबारेमा अध्ययनगरी सकेका छौं । अव शास्त्रीय नृत्य र लोक नृत्यमा के भिन्नता छ भन्ने कुरा बुझ्न सक्षम हुनेछन् ।

परिचय

शास्त्रीय नृत्यको जन्म लोक नृत्यबाटै भएको हो । लोक नृत्यलाई नै परिमार्जित अथवा परिष्कृतगरी शास्त्रीय नृत्य वन्न पुगेको हो । शास्त्रीय भन्नुको कारण निश्चित गरिएको ताल,मात्रा, लय, मुद्रा इत्यादिको सीमाभित्र रहेर अंग प्रत्यङ्गको सञ्चालनबाट साहित्य अनुसारको भाव प्रयोग गरी नृत्य प्रस्तुत गरिन्छ भन्नुको अर्थ यो हो कि शास्त्रिय नृत्यको आफ्नै ताल,मात्रा,लय, मुद्रा हुन्छ र त्यसलाई बन्देज (बाँधिएको) गरिएको हुन्छ । उ आफ्नो सिमाबाट वाहिर जान सक्दैन र यसलाई फेरवदल पनि गर्न सकिन्न ।

शास्त्रीय नृत्यमा भगवानको देवदेवीहरुको लिला, पौराणिक कथा, अथवा ऐतिहासिक कथा वस्तुलाई प्रस्तुत गरिन्छ । अगं प्रत्यङ्ग, अपाङ्गहरुको सञ्चालन र मुद्राहरुको प्रयोगबाट त्यसकथा वस्तुको भाव प्रकट गरिन्छ । ती भावहरुबाट रसको पनि उत्पन्न हुन्छ र त्यै रसवाट दर्शकहरुले आनन्द लिन सक्छन् । शास्त्रिय नृत्यमा अभिनय पक्षले ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ अथवा ठूलो स्थान ओगटेको हुन्छ ।

अभिनय ४ प्रकारको हुन्छ ।

१. आङ्गिक
२. वाचिक
३. आहार्य
४. सात्विक

यी ४ वटै विधाहरु शास्त्रिय नृत्यमा हुनु अनिवार्य छ ।

शास्त्रिय नृत्यमा भेषभुषा, गरगहना रुप सज्जाको पनि विशेष प्रकारको महत्व छ । यसमा पात्र अनुसारको भेषभुषा, गर गहना पहिरिन्छ भने रुप सज्जा पनि त्यही किसिमको हुन्छ । जस्तैः दक्षिण भारतको कथकली शास्त्रीय नृत्यको रुप सज्जा विचित्रखालको हुन्छ । विभिन्न रंगले चामलको पिठोले आफ्नो अनुहारलाई सजाउँछन् । त्यस्तै हाम्रो नेपालको चर्यानृत्य अन्तर्गतको वज्रपाणी नृत्यमा विभिन्न रंगले सजाउँछन् । भेषभुषा पनि निश्चित गरेको भेषभुषा प्रयोग गरिन्छ । भारतको भरतनाट्य कथक,

मणिपुरी, उडिसी, कुचीपुडी आदिनृत्यमा वेग्लावेग्लै भेषभुषा गरगहना प्रयोग गरिन्छ । त्यस्तै नेपालको चर्यानृत्यमा देवदेवि अनुसारको जस्तै भैरवकाली, आर्यतारा, मन्जुश्री, कुमारी, वज्रयोगीनी, विभिन्न पोशाकहरु र गरगहनाहरु लाउँछन् । बज्रयोगिनी नृत्यमा मुण्डमाला लाउँछन् भने कुमारीनृत्यमा लायो (सर्पको) माला लाउँछन् ।

मूल्याङ्कन

- शास्त्रीय नृत्यको परिचय भन्नुहोस् ।

सुझाव

शास्त्रीय नृत्यको अभ्यास गर्नको निम्ति लगनशील मेहनती र सहनशील हुन जरुरी छ । यो कुनै पनि वेला साधारण मानिसले प्रस्तुत गर्न सकिन्न यसको निम्ति अभ्यास र प्रशिक्षण गरेको हुनुपर्छ । यसको निपूर्ण हुनको लागि कठोर मेहनत, समय र धैर्य चाहिन्छ ।

पाठ १६

अभिनयका परिचय र भेदहरु

उद्देश्य

यो पाठ पढी सकेपछि विद्यार्थीहरुले अभिनय परिचयको बारेमा बुझ्नेछन् ।

अभिनय कति प्रकारका छन् भन्नेबारे थाहा पाउँनेछन् ।

४ वटै अभिनयको भेदहरुको ज्ञान हासिल गर्नेछन ।

अभिनय

एउटा कलाकारले कुनै कथाको भावलाई आफुले हुबहु नक्कलगरी प्रस्तुतगर्ने कला नै अभिनय हो । जसमा सम्वाद र अनुहारको भाव प्रमुख हुन्छ र शारिरिक सञ्चालन कम मात्रामा गरिन्छ ।

प्राचीन शास्त्रीय अभिनय दर्पणमा अभिनयका ४ भेद मानेका छन् । ती यी हुन-

(१) आङ्गिक अभिनय

(२) वाचिक अभिनय

(३) आहार्य अभिनय

(४) सात्विक अभिनय

अङ्गिक अभिनय

नृत्यकलाको प्रमुख माध्यम मानव शरिर नै हो त्यसकारण आफ्नो शरिरको अंग, प्रत्यङ्ग र उपांगहरुको विभिन्न प्रकारको संरचनाबाट हुने विभिन्न मुद्राहरु, भावभंगिहरुद्वारा जुन अभिनय गरिन्छ त्यसलाई "आङ्गिक अभिनय" भन्दछ । जस्तै: आफ्नो अंग प्रत्यङ्गबाट, माछा, फुल, नदी, अथवा टाउकोमा गाग्री राखीपानी भर्न जानु, वासुरी लिएर कृष्णको भाव गर्नु इत्यादि ।

वाचिक अभिनय

वाचिकको अर्थ हो वोल्नु । कुनै कलाकारले गीतवाट अथवा भाषावाट भावहरुको अभिव्यक्ति गर्दछ भने त्यसलाई "वाचिक अभिनय" भन्दछ । यसमा पात्रले कथा वस्तुको साराशंलाई बुझेर गीत गाउँदै अथवा सम्वाद वोल्दै अभिनय गर्दछ । वाचिक अभिनय नाट्यकलामा विशेष उपयोगी हुन्छ । जस्तैः एउटा कलाकार खुशी भएको वेला हाँसी हाँसी ठूलो ठूलो स्वरले कुरा गर्दछ भने दुःखी भएको वेला विस्तार विस्तार रोकी रोकी सम्वाद वोल्दछ ।

आहार्य अभिनय

शरिर र भाषाबाट मात्र अभिनय पुरा हुन सक्दैन त्यसकारण पात्रले आफ्नो विषयवस्तु अनुसारको गर गहना भेषभुषा, रुप सज्जाले सजाएर मञ्चमा अभिनय गर्नु नै "आहार्य अभिनय" हो । पात्रको भेष भुषा र रुप सज्जाले नै स्पष्ट हुन्छ कि यो उसले कस्को नकल गर्दैछ अथवा कस्तो खालको रोल गर्दैछ । जस्तै कृष्णको भूमिका गर्नुछ भने उसले पिताम्बर लाउँछन, सिरमा मुकुट, हातमा बासुरी, लिएको हुन्छ । त्यस्तै रामको भूमिका गर्नुछ भने हातमा धनुषवाण लिएको अथवा राजाको भेषभूषा लाउँछन् । जसले गर्दा दर्शकहरुलाई पात्र चिन्हमा सजिलो हुन्छ । नाट्यकलामा आहार्य अभिनयको असाधारण महत्व छ ।

आहार्य अभिनयलाई ४ प्रकारले सम्पन्न गर्न सकिन्छ ।

१. श्रृंगार,
२. भेषभुषा,
३. सेटिङ्ग,
४. मुकुण्डो

सात्विक अभिनय

सत्व शव्दको अर्थ हो शुद्ध नृत्यमा सात्विकको अर्थहो त्यसको मानसिक स्थितिलाई अभिनयद्धारा व्यक्त गर्नुजस्तै दुःख परेको वेलामा आँसु खसाली, रिस उठेकोवेला दाह्र किटी, पसीना निकाली । सात्विक अभिनय ४ वटा प्रकारको अभिनयहरुमा सवै भन्दा सर्वश्रेष्ठ मानिन्छ र यो अभिनय गर्न गाह्रे पनि छ ।

आचार्य अन्दिकेश्वरले नृत्यकलामा विशेष महत्व देखेर अभिनयरुपी भगवान शंकरले यस प्रकारले बन्दना गर्नुभएको छ ।

"आङ्गिकं भुवनं यस्म वाचिकं सर्ववाङमयम ।
आधर्य चन्द्र तारा दि तँ नुमः सात्विकं शिवम्

मूल्याङ्कन

अभिनयका कति भेदहरु छन् । तिनीहरुको नाम भन्नुहोस् ।

आङ्गिक, वाँचीक, आहार्य, सास्विक यो ४ वटै भेदहरुको परिचय भन्नुहोस् ।

सुझाव

कुनै पनि कुराको अभिनय गर्दा ठीक त्यसको हुबहु नकल गर्नुपर्छ । जस्तै राजाको अभिनय गर्नुछ भने त्यो पात्रले आफ्नो हिडाईमा बोलीमा सवैमा राजाको भाव आउँन जरुरी हुन्छ । वोल्दा अलि भारी आवाजमा बोल्ने, हिड्दा शानले हिड्ने । इत्यादि ।

पाठ १७

प्राथमिक तहमा कला शिक्षा

सिर्जनात्मक कला बाहेक अन्य सवै विषयहरुको आ-आफ्नो सिद्धान्तहरु छन् । त्यसकारण कुनै कुराको अर्थात विषयको सैद्धान्तिक ज्ञानहरु हासिल गरिसकेपछि सो को आधारमा प्रयोगात्मक माध्यमबाट सो विषयको समस्या समाधान गर्न सक्दछन् । धेरैजसो मानिसहरुले जव उनीहरुले कुनै पनि चित्र कोर्छन् त्यसको लागि कुनै प्रविधि आवश्यक पर्दछ भन्ने ठान्दछन् । अवश्य पनि कुनै कुनै कलामा राम्रो प्रतिभा र कलाकारिताको आवश्यकता पर्दछ । तर यिनीहरु क्लाको कुनै एउटा भाग भित्रको कुरा मात्र हो । स-साना वालवालिकाहरुलाई कला सिकाउँदा सैद्धान्तिक ज्ञानमा भन्दा उनीहरुको स्वइच्छामा स्वतन्त्र रुपमा काम गर्न दिन उपर्युक्त हुन्छ ।

हाम्रा शिक्षकहरुले विश्वका वालवालिकाहरुले तयार पारेका चित्रहरुले धेरै हेर्ने अवसर पाउन सकेमा राम्रो हुन्छ । कुनै पनि प्रविधि अर्थात तरिका विना तयार गरिएका ती चित्रहरु धेरै राम्रा छन् । वालवालिकाहरुलाई ११ वर्षको नहुन्जेलसम्म उनीहरुलाई प्रविधिको प्रयोग विना स्वतन्त्र रुपमा चित्र वनाउँन दिनुपर्दछ ।

प्राथमिक तहमा कला शिक्षा दिदाँ ध्यान दिनुपर्ने प्रमुख ३ वटा बुदाँहरु ।

- वाल वालिकाको सिर्जनात्मक शक्तिलाई प्रष्फुटन गर्नु हो ।
- प्राथमिक तहको कलाशिक्षा वाल वालिकाहरुको मनोविज्ञान र चाहना अनुरुपको हुनुपर्दछ ।
- प्राथमिक तहमा कला शिक्षा प्राविधिक ज्ञान दिने खालको होइन, वच्चाहरुको दिमागलाई आनन्दित पार्ने अर्थात आराम दिने खालको हुनपर्दछ ।

पुरानो संकुचित तरिका	नयाँ तरिका
सिकाई, तालिम संकेत, निर्देशन शिक्षण विधि	बुझाई, माया, दया भावनात्मक, संकेत गरेर सल्लाह दिने ।

उहिलेको पुरानो संकुचित तरिकालाई त्यागेर नयाँ तरिकामा परिवर्तन गर्नु राम्रो हुनेछ । वालवालिकालाई कलामा रमाउन दिन स्वतन्त्र रुपमा काम गर्न दिनु राम्रो हुनेछ ।

पाठ १८

कला शिक्षाका बिषयबस्तुहरुको सुचारु रुपले विकास

शिक्षक साथी तपाई कला शिक्षामा शिक्षकले गर्नुपर्ने काम केही पनि हुदैन भनेर चिन्ता नगर्नु होला । तपाईको काम पनि त्यहाँ धेरै छ । सबैभन्दा पहिले कक्षा भित्र कुनै पनि विषयको प्रस्तुती कसरी गर्ने ?

१. आज सिकाउने विषयको परिचय विद्यार्थीहरुलाई दिने ।

२. क्रियाकलापको विकास गर्ने ।

३. मूल्याङ्कन

१. आजको बिषयको परिचय:

बालवालिकाहरुलाई कुनै पनि नयाँ विषयको परिभाषा दिनु अगाडि उनीहरुलाई क्रियाशील पार्नका लागि प्रेरणा दिई उत्साहित पार्नु नितान्त आवश्यक हुन्छ ।

२. क्रियाकलापको विकास:

यस विषयको क्रियाकलाप गराउँदा धेरैजसो विद्यार्थीहरु उत्साहित भएर कार्य गर्न थाल्दछन भने केही विद्यार्थीहरु यस्ता पनि हुन्छन् की नयाँ विषय भएका कारण अथवा अरु कुनै कारणले छक्क भएर बसिराखेका हुन्छन् । यस्तो कुनै कारणवस भएको हुन सक्दछ । कुनै कुनै विद्यार्थीहरु सेतो कागजमा चित्र कोर्दा हडवडाउने तथा नर्वस हुने हुन्छन् । किनकि उनीहरु आफुले तयार पार्ने कृति राम्रो हुने हो कि बिग्रिने भन्ने कुरामा चिन्तित हुन्छन् ।

सेतो रंगले कसै-कसैलाई उत्तेजित तथा क्रुद्ध पार्ने हुन्छ । पहिले पहिले अस्पतालका सवै वस्तुहरु, पर्दा, तन्ना, भित्ता तथा कर्मचारीहरुले सेतो रंग मात्र प्रयोग गरिन्थ्यो । तर हाल आएर सेतो रंगप्रतिको झुकावमा फरक पाइएको छ । अर्थात मानिसले आफ्नो सोचाईमा परिवर्तन ल्याइसकेका छन् । त्यसकारण अहिले अस्पतालहरुमा सेतो रंगमात्र होइन फिका निलो तथा फिका हरियो रंगहरु पनि प्रयोगमा ल्याउन थालेका छन् । यी फिका रंगले मानिसलाई संयमित हुन मद्दत गर्दछ ।

त्यस्तै गरेर कुनै विद्यार्थीहरु धेरै विषयवस्तु भित्रवाट कुन चाँही विषय छान्ने भन्ने कुरामा अल्मलिएर आफ्नो काम शुरुगर्न नसकेका हुन्छन् । सायद आफ्नो घरमा उसले देखेका बस्तुहरु अथवा चरा चुरुङ्गी, फुल, फल मध्येवाट कुन चाही विषय छानेर लेख्ने

भनेमा अल्मलिन्छन् । त्यस्तै गरेर अर्को थरीका विद्यार्थीहरु कुनै किसिमको भाव, विचार नभएर आफ्नो काम शुरु गर्न नसकिराखेका हुन्छन् । त्यसैले शिक्षकले यी माथिका समस्याहरुमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ ।

"विद्यार्थीहरुको एकोहोरो स्वभावलाई परिवर्तनगरी आनन्दित गराउँन कलाबारेमा केही इसारा वा सुझावहरु दिनुपर्ने हुन्छ ।"

तपाईले विद्यार्थीहरुको धैर्य वढाई उत्साह जगाउनका लागि यी कुराहरु भन्नुपर्ने हुन्छ । "बिस्तारै धैर्यपूर्वक बनाउनु, सिध्याउनका लागि धेरै उत्तेजित नहुनु, नहडवढाउनु, रंगहरु पोखिए तापनि धन्दा नमान्नु, आदि कुराहरु गरेर विद्यार्थीहरुलाई आनन्दित वातावरण दिनु आवश्यक हुन्छ ।

विद्यार्थीहरुले तपाईको सुझावलाई छिट्टै मनन गर्ने भएकोले विद्यार्थीहरुलाई कुनै कुराको सुझाव दिदाखेरी सतर्क हुनु आवश्यक पर्दछ । त्यसैले तपाईले विद्यार्थीहरुलाई कुनै कुराको सुझाव दिँदाखेरी आफ्नो विचार व्यक्त गर्दाखेरी उदाहरणहरु नदिनु वेस हुन्छ । यदि तपाईले कुनै एउटा नमूना वनाएर सिकाउनु भएको खण्डमा विद्यार्थीहरुले त्यही नमूनाको नक्कल मात्र उतार्छन अर्थात वनाउछन् । आफ्नो विचार व्यक्त गर्दैनन् । त्यसैले कुन विषयमा बनाउने विद्यार्थीहरु आफैलाई निर्णय गराउनु पर्दछ । त्यसैले तपाईले यस कामका लागि धेरै प्रश्नहरु तयार गर्नुपर्ने हुन्छ । ताकी ती विद्यार्थीहरुले आफ्नो इच्छाएको विषय रोज्न सक्षम हुन सकोस् । त्यसपछि ती बिद्यार्थीहरुले गरेका पहिलेका कामहरु र हाल बनाएका कृतिहरुको तुलना गरेर देखाउन सकेमा अझ राम्रो प्रगति गर्न सक्नेछन् ।

स्वतन्त्र रुपमा सवै विद्यार्थीहरुलाई कला निर्माण गर्ने काममा कोशिस गराउँदाखेरी प्रत्येकको आफ्नै किसिमको नयाँ बाटो तयार हुन्छ ।

कुनै कुनै विद्यार्थीहरु साह्रैनै समस्याग्रस्त हुन्छन् । उनीहरु आफ्नै आन्तरिक समस्याका कारण विषय वस्तुमा ध्यान पुऱ्याउन नसक्ने हुन्छन् । त्यस्ता विद्यार्थीहरु विषयवस्तुहरुमा त्यत्तिको ध्यान पुऱ्याउन सक्षम हुदैनन् । उनीहरुको ध्यान अर्कैतिर जाने हुन्छ । उनीहरुको समस्यालाई हटाई दिने काम तपाईले गर्नुपर्ने हुन्छ । समस्या हटाईदिने काम पछि चित्रमा रमाउन दिने जिम्मेवारी पनि तपाई कै हुन्छ ।

मूल्याङ्कन

शिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई तलका घरायसी विषयहरुमा चित्र वनाउन लगाउँन सकिनेछ ।

१) कुनै पनि कला बनाउने काम शुरु गर्न अगाडि उनीहरुका दैनिक जीवनका घट्नाहरु र अन्य विषयहरु
२) परिवार, अभिभावक, भाई, बहिनी, बाजे, बज्यै

३) आफ्ना नातेदारहरु, काका-काकी र उनीहरुका छोराछोरीहरु
४) आफ्नो घर, घरपालुवा जनावर, जंगली जनावर तथा किरा फट्याङ्ग्रहरु
५) आफ्नो जीवनमा प्राप्त भएका अनुभवहरु, सपना, खेलकूद, अवसरहरु, धर्म, रोग, कसैलाई गरिने घृणा, कसैलाई गरिने माया, आफ्नो साथीहरु आदि ।

शिक्षकहरुले विद्यार्थीहरुको इच्छा केलाउनका लागि एकपछि अर्को प्रश्नहरु गर्दैजानु पर्दछ । तर उनीहरुमा एकै नासको अर्थात एकै किसिमको विचारहरु नथुपार्नुहोला । यदि विद्यार्थीहरुले कुनै कुरा व्यक्तगर्ने कोशिस गरेमा उसको मनोविज्ञानलाई, उसको इच्छालाई ध्यानमा राखेर उसलाई अझ बुझ्नका लागि त्यस सम्वन्धी अर्को प्रश्नहरु गर्नुभए राम्रो हुन्छ ।

विद्यार्थीहरुलाई हौसला दिएर उत्साहित तथा हर्षित कसरी पार्ने ?

अति राम्रो ! ! धेरै रोचक ! ! तिमिले कसरी बनायौं? यो त साँच्चै नै रमाइलो किसिमको छ ।

यसरी विद्यार्थीहरुलाई प्रशंसित पार्नाले उनीहरुमा आफुमा पनि प्रशंसायोग्य गुणहरु छन् भन्ने ठान्दछन् । त्यसकारण उनीहरुलाई यसरी सान्दर्भिक प्रश्नहरु गरेर प्रशंसा गर्नुपर्दछ ।

अन्तमा

विद्यार्थीहरुलाई पूर्ण स्वतन्त्ररुपमा रमाएर काम गर्न सक्ने सिर्जनात्मक विषय कला हो भनेर बुझाउँन सक्नु पर्दछ । कहिल्यै पनि विद्यार्थीहरुको अनुभुतिलाई केलाउँदा तिरष्कृत शव्दहरु प्रयोग नगर्नुहोला । तयार भएका सवै चित्रहरुमा आफ्नै किसिमको महत्व भएको हुन्छ । त्यो महत्वलाई मात्र खोज्ने र केलाउने कोशिष गर्नुहोस् । त्यसैले तपाईको कर्तव्य यो हो की उनीहरुले आफ्नो चित्रहरुमा कतिको प्रगति ल्यायो । त्यसपछि ती चित्रहरुवाट उनीहरुको मनोविज्ञान बुझ्ने कोशिस गर्नुहोस् । यसवाट तपाईले वालविकास र उनीहरुको अनुभव बुझ्न सक्षम हुन सक्नुहुनेछ । त्यस समयमा तपाईले उनीहरुलाई प्रशंसा गरेर र सल्लाह दिएर हौसला प्रदान गर्नुपर्दछ । कला शिक्षा एउटै मात्र यस्तो विषय हो जसमा विद्यार्थीहरुले स्वतन्त्ररुपमा कुनै कुरा सोच्न सक्छन् । यो कला शिक्षाको महत्वपूर्ण विशेषता हो ।

हामीले देखेका छौं की विश्वको कला इतिहासमा प्रकृतिवाद (Naturalism) प्रभाववाद (Inpressionism), Barqu, Taunism र Cvbism आदि कलाका विभिन्न वादहरुको जन्म भयो । यी वादहरुले कलालाई बुझ्न भ्रम पैदा गरिदिएको छ । चतुर व्यक्तिहरुले पनि कलाका यी नयाँ तरिकालाई बुझ्न सकेका छैनन् । यी वादहरुबाट कला क्षेत्रमा असमझदारीपूर्ण असर पर्न सक्दछ । कुनै पनि नयाँ कृतिको मूल्याङ्कन गर्न निक्कै गाह्रो हुने हुन्छ । त्यसैले विद्यार्थीहरुले बनाएका कृतिहरु उनीहरुबाटै मूल्याङ्कनगर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । यसरी स्वतन्त्र रुपमा सोच्न दिने वातावरणमा हुर्केका वालवालिकाहरुलाई जीवनका अनेकौं पलहरुमा स्वतन्त्ररुपले सोच्ने काममा अवश्य पनि मद्दत गर्नेछन् ।

पाठ १९.

किरिमिरे चित्र

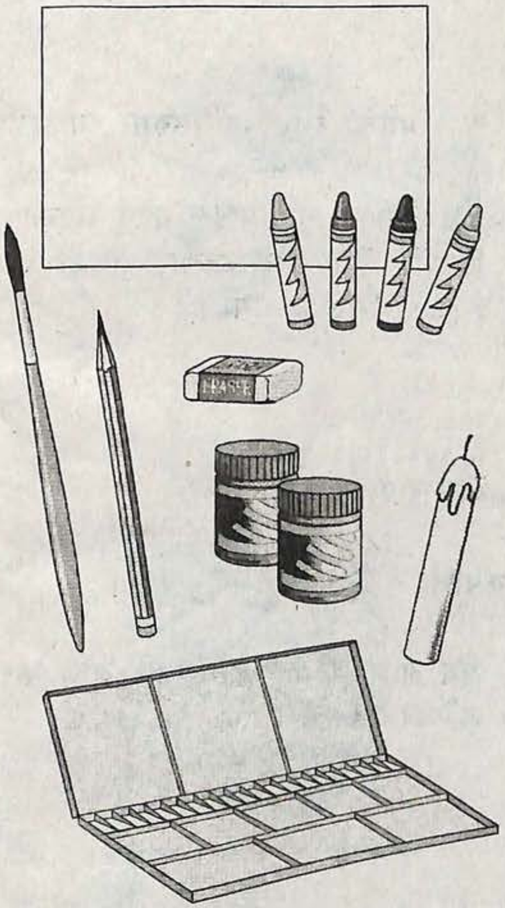
उद्देश्यः

यस पाठको अन्तमा अध्ययनरत शिक्षकहरु निम्न कुरामा सक्षम हुनेछन् ।

- किरमिरे चित्र वनाउन र यसको अर्थ वताउन ।
- प्रा.वि.मा. किरमिरे चित्र वनाउन सिकाउन ।

शिक्षण सामग्री

चित्र नं. १९.क



विषयवस्तु

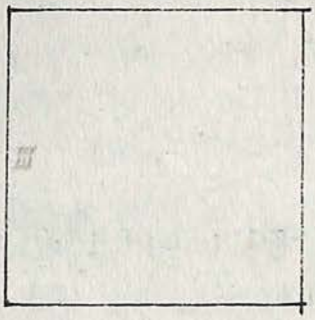
कलम, शिसा कलम वा कुनै माध्यमवाट सेतो वा सादा अन्य रंगको कागजमा कुनै पनि नियम विना जथाभावी रेखाहरु कोरेर बनाईने चित्रलाई किरिमिरे चित्र भनिन्छ ।

शिक्षण सामग्री

कागज, टंगिन क्रेयर, पेन्सिल रंग वा अन्य रंग पेन्सिल, इरेजर, वुस, रंग मिलाउने पालेत, पानी र गिलास ।

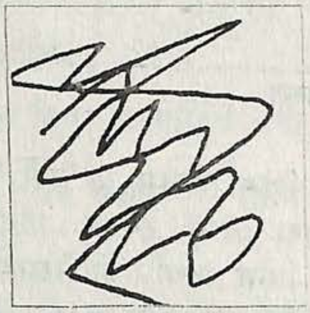
क्रियाकलाप १

चित्र नं. क.१



१. एकपाना सेतो कागज लिनुहोस् ।

चित्र नं. क.२



२ अब त्यसमा पेन्सिल, क्रेयन वा ब्रुसबाट किरिमिरे रेखाहरु कोर्नुहोस् ।

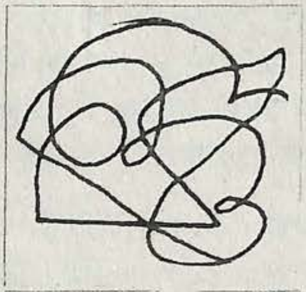
चित्र नं. क.३

३. त्यसभित्रका खाली ठाउँहरुमा रंग भर्नुहोस् ।

अब हेर्नुहोस् त तपाईले कोर्नु भएको किरमिरे रेखा र रंगहरुबाट भएको अमूर्त चित्रको सिर्जना भयो ।

क्रियाकलाप २

एकपाना सेतो कागज लिनुहोस् ।



चित्र नं. ख.१

१. अब अघि जस्तै किरमिरे तर अलि फरक तरिकाबाट कोरौं ।

चित्र नं. ख.२

२. चित्रमा रंग भर्नुहोस् ।

हेर्नुहोस् त कस्तो खालको कला तयार भयो ।

क्रियाकलाप ३

१. एउटा मैनको टुक्रा र सेतो कागज लिनुहोस् ।

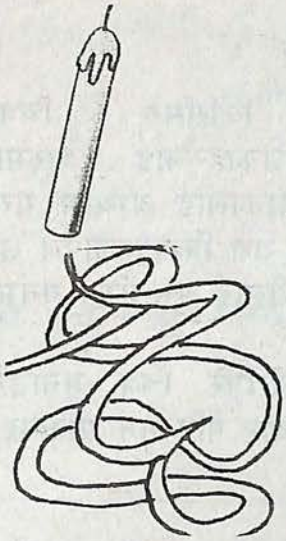
२. अब मैनको टुक्राबाट किरिमिरे चित्र कागजमा कोर्नुहोस ।

३. अब सो चित्र माथि ब्रसलाई पानीले भिजाएर कुनै पानी रंग वा पोष्टर रंगमा चोपेर पोत्नुहोस् ।

४. अब हेर्नुहोस् त के भयो । मैनको रेखा भएको ठाँउमा रंग बस्दैनन्, अरु भागमा मात्र रंग बस्छ ।

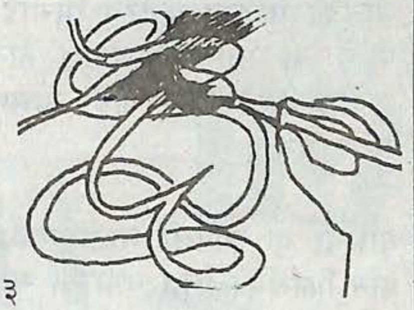
मूल्याङ्कन

विद्यार्थीहरुको क्रियाकलापलाई राम्रोसँग अवलोकन गरेर मूल्याङ्कन गर्नुस् मूल्याङ्कन गर्दा विद्यार्थीहरुको कामको प्रशंसा गरेर हौसला दिनुहोस् ।



चित्र नं. १९ ग.१

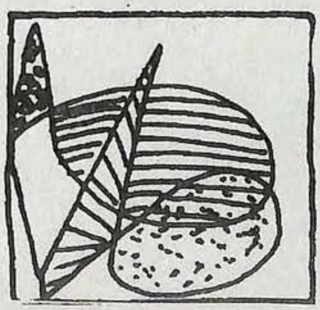
चित्र नं. १९ ग.२



चित्र नं. १९ ग.३

ग.४

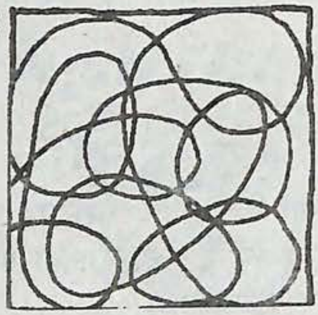
नमूना चित्र



चित्र नं. १९.१

[चि]त्र नं. १९.२

[चि]त्र नं. १९.३



किरमिरे चित्र केलाई भनिन्छ ?

सुझाव

यो किरिमिरे चित्रको अभ्यास वालवालिकाहरुलाई शुरुमा अर्थात १ कक्षादेखिकालाई अभ्यास गराउँदा अझ राम्रो हुनेछ । यस क्रियाकलापले उनीहरुको औंलाको मांसपेशीलाई सुसंगठित गर्नमामद्दत पुऱ्याउँछ ।

यो किरिमिरे चित्र वनाउने अभ्यास अरु माध्यमबाट पनि गर्न सकिन्छ ।

जस्तैः

भातको माडमा कुनैरंग मिसाई सेतो कागजमा पोत्ने वा लिप्ने त्यसपछि हातका औंलाहरुले जथाभावी रेखाहरु कोर्ने त्यसपछि कागजलाई सुक्न दिने ।

वालुवा वा सेपिलो माटो माथि औंला चलाएर पनि किरिमिरे चित्र वनाउन सकिन्छ ।

यहाँ पाठहरुमा मूल्याङ्कनमा सोधिएका प्रश्नहरु सवै अध्ययनरत शिक्षकहरुका लागि मात्र हो । विद्यार्थीका लागि होइन् ।

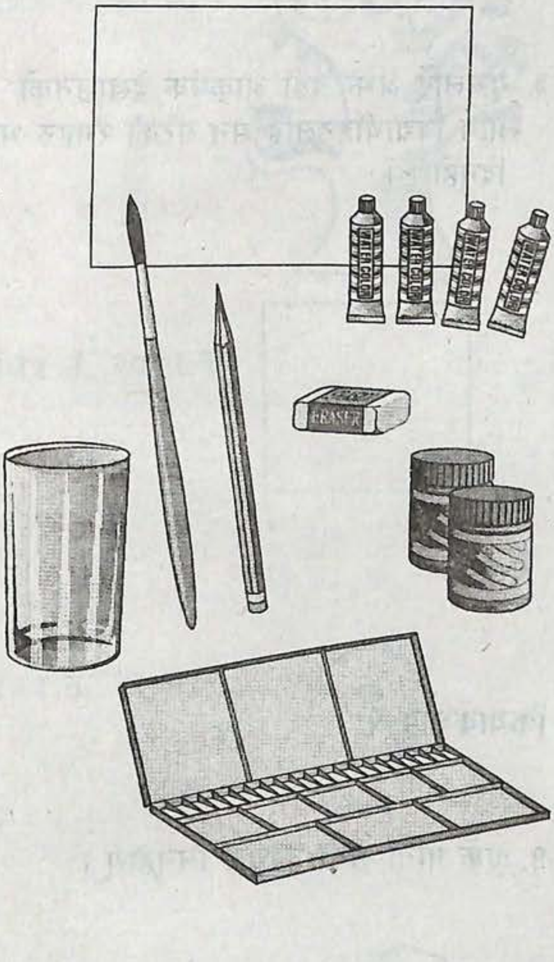
पाठ २०

सरल रेखा चित्र
Simple Line Drawing

उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा अध्ययनरत शिक्षकहरुले सरलरेखाबाट चित्रहरु वनाउन सक्नेछन् ।

शिक्षण सामग्री



विषपवस्तु:

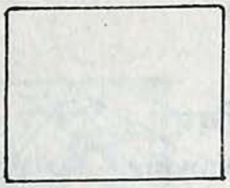
सरल रेखाको माध्यमबाट विभिन्न वस्तु, प्राणी वा दृश्यको चित्र वनाउनुलाई सरल रेखा चित्र भनिन्छ । यो विभिन्न किसिमको हुन्छ । मोटो, मसिनो, गाढा, फिका, सिदा,बाङ्गोटिङ्गो इत्यादि ।

शिक्षण सामग्री

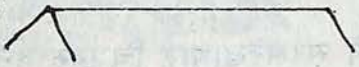
रंङ्गीन कलम वा रंगहरु कागज

पेन्सिल (HB), इरेजर, गिलास (पानी) पालेत, ब्रुस

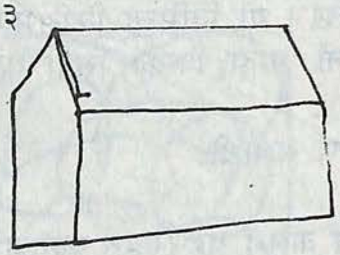
चित्र नं. २० क १



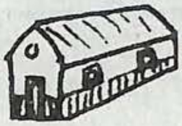
त्र नं. २० क २



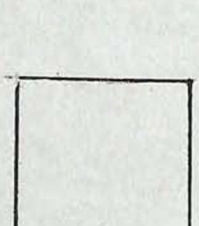
त्र नं. २० क ३



त्र नं. २० क ४



त्र नं. २० ख १



क्रियाकलाप १

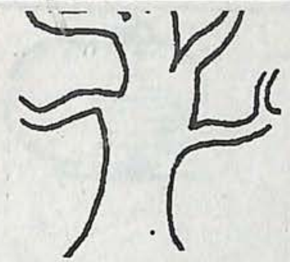
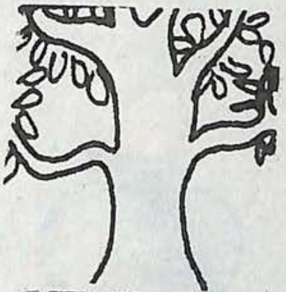
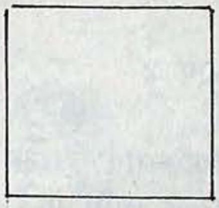
१. एक पाना सेतो कागज लिनुस् ।

२. आफुलाई मन परेको विषयमा चित्र कोर्न दिनुहोस् ।

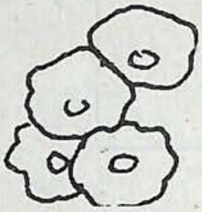
३. यसलाई अझ बढी आकर्षक देखाउनको लागि विद्यार्थीहरुलाई मन परेको रंगहरु भर्न दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

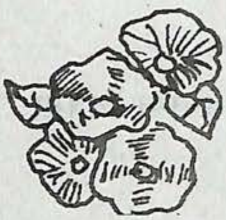
१. एक पाना सेतो कागज लिनुहोस् ।

चित्र नं. २० ख २ 	२. त्यसमा चित्र कोर्नुहोस् ।
चित्र नं. २० ख ३ 	३. पातहरुको चित्र भर्नुहोस् ।
चित्र नं. २० ख ४	४. अब अन्तमा चित्रमा रगं भर्नुहोला ।
चित्र नं. २० ग १ 	क्रियाकलाप ३ १. एक पाना सेतो कागज लिनुहोस् ।
चित्र नं. २० ग २	२. अब आफुलाई मन लागेको चित्रकोर्नुहोस् । चित्र पुरा भएपछि रंग भर्नुहोस् ।
चित्र नं. २० ग ३	

चित्र नं. २० ग ४

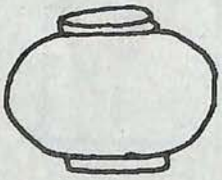


चित्र नं. २० ग ५



चित्र नं. २० घ १

चित्र नं. २० घ १



क्रियाकलाप ४

यो क्रियाकलाप कक्षा ४ र ५ का विद्यार्थीहरुको लागि मात्र उपयुक्त हुन्छ । छायाँ र प्रकाशको असर दिनुपर्ने भएकोले यो १ देखि ३ कक्षाका विद्यार्थीहरुका लागि गाह्रो विषय हुन सक्तछ ।

१. एउटा सेतो कागज लिनुहोस् ।

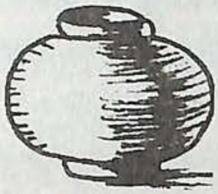
२. अब कुनै पनि वस्तुको चित्र बनाउनुहोस् ।

चित्र नं. २० घ ३

३. विस्तारै त्यसमा छाँया भर्नुहोस् ।

यस्तो छाँयाचित्र बनाउँदा साँच्चैनै वस्तु अगाडिराखेर बनाउनदिदाँ बढी उपयुक्त हुन्छ ।

चित्र नं. २० घ ४



४ छाँया गाढा देखिने ठाउँमा अझ कलमले रेखाहरु थप्दै जाउँ । अब हेर्नुस त साधारण रेखा चित्र मात्र बनाउदा र छाँया प्रकाशको प्रभाव दिदा एउटा भाँडो भएता पनि यस्को प्रभाव बेग्लै देखिन्छ । अर्थात माथि उठेको जस्तो देखिन्छ । यो छाँया दिदा खेरी यो एक तरिका मात्र होइन अन्य तरिकावाट पनि गर्न सकिन्छ । खाली शिक्षकज्यूले विद्यार्थीहरुले छाँया परेको ठाउँमा छाँया भरेको छ कि छैन त्यो मात्र हेर्नुहोला ।

नमूना चित्र २०.१

मूल्याङ्कन

विद्यार्थीहरुले गरेको क्रियाकलापको आधारमा विद्यार्थी मूल्याङ्कन गर्नुहोस तर कहिल्यै पनि विद्यार्थीले वनाएको चित्रमा नसच्याईदिनु होस् । साथै कहिल्यै पनि विद्यार्थीले बनाएको चित्रलाई नराम्रो काम नलाग्ने नभन्नुहोला । उनीहरुको कृतिभित्रको विशेषतालाई मात्र केलाउनुहोस् । यसरी विद्यार्थीहरुलाई हौसला हुने खालको मूल्याङ्कन मात्र गर्नुहोस् ।

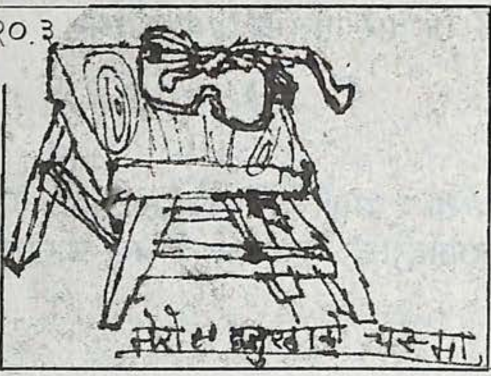
चित्र नं. २०.२

प्रश्न: सरल रेखाचित्र भनेको के हो ?

सुझाव

विद्यार्थीहरुले चित्र कोर्दा धेरै गाढा नपार्नको लागि भन्नुहोला । कहिले काँही धेरै गाढा कोर्दा कापी च्यातिनेर पेन्सिलको टुप्पो भाँचिने हुन्छ ।

चित्र नं. २०.३



साथै इरेजरले मेट्न गाऱ्होपर्ने हुन्छ । तर कडा निर्देशन कहिल्यै नदिनुहोला । यो विषय यस्तो विषयहरु हुन जुन विषयमा विद्यार्थीहरुले स्वतन्त्ररुपमा अभिव्यक्त गर्न सक्दछन् । साथै यही विषयको नै वनाउनु भनेर पनि जोड नदिनुहोला । विद्यार्थीहरुलाई मनपरेको विषयमा वनाउने स्वतन्त्रता दिनुहोस् ।

पाठ २१

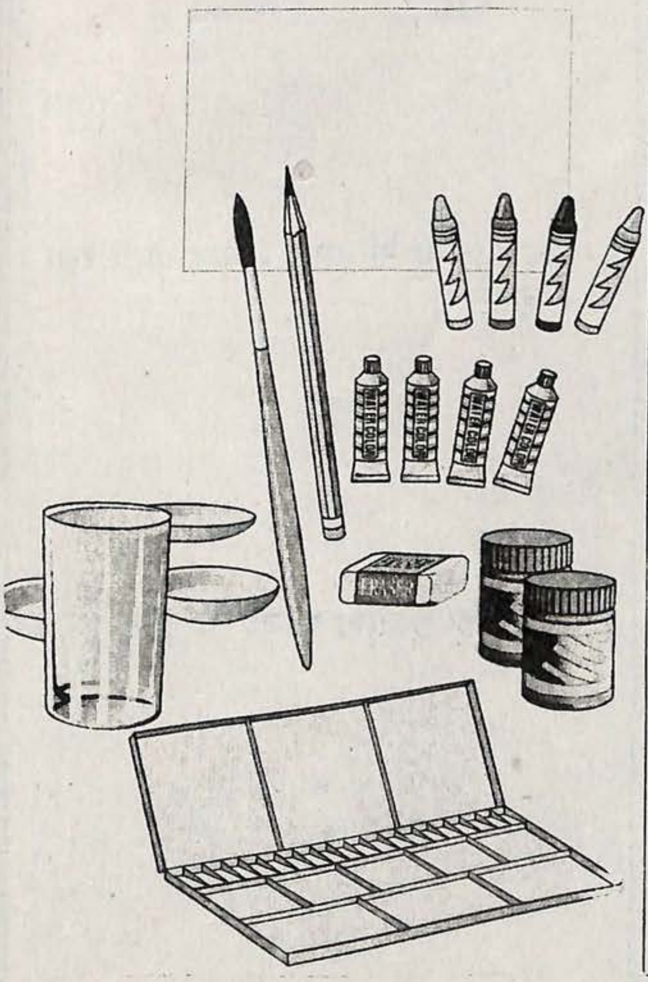
रंगको बारेमा ज्ञान

उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा अध्ययनरत शिक्षकहरु निम्न कुरामा सक्षम हुनेछन् ।

- प्राथमिक रंगको प्रकार भन्न ।
- प्राथमिक रंगलाई मिश्रण गरेर द्वितीय रंग बनाउन ।
- गाढा रंग र हल्का रंग बनाउन ।
- उज्यालो रंग र फुस्रो रंग बनाउन ।
- उष्ण रंग र सीत रंग बनाउन ।

शिक्षण सामग्री चित्र नं. २१.क



विषयवस्तु

कुनै पनि वस्तुमा प्रकाश पर्नासाथ त्यसले प्रकाशको किरणलाई सोस्ने (Obsurebe) गर्ने हुन्छ । त्यसपछि किरण परावर्तन हुन्छ । मानिसहरुले सो वस्तुलाई हेर्दाखेरी परावर्तित किरणलाई देख्छन् । त्यसकारण मानिसले त्यो परावर्तित किरणको रंगलाई नै त्यस वस्तुको रंग भनेर भन्ने गर्छन् । त्यसमा मुल रंग अर्थात कुनै रंगहरु सेता समिश्रण नभइकन बनेको रंगलाई प्राथमिक रंग भनेर भनिन्छ । प्राथमिक दुई किसिमको रंगहरु मिसाएर बनाइने रंगलाई द्वितीय रंग भनेर भनिन्छ ।

रंगका तीनवटा गुणहरु छन् । जसलाई आयाम भनेर भनिन्छ । यही गुणको प्रभाववाट रंगहरु एक अर्कावाट भिन्नता देखिन्छ ।

१. उष्ण र शील रंगहरु (Warmth and coolness)
२. गाढा र फिका (हल्का) रंगहरु (Darkness and Lightness)
३. चम्किलो र धमिलो रंगहरु (Brightness and duleness)

शिक्षण सामग्रीहरु

पोस्तर रंग

१. सेतो

२. निलो

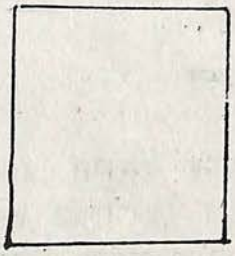
३. पहेलो र कागज

कलम, ब्रुस, प्लेट अथवा पालेट, पानी ग्लास

क्रियाकलाप १

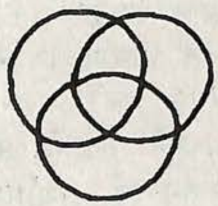
प्राथमिक रंगबाट द्वितीयरंग वनाउने विधि:

चित्र नं. २१ क १



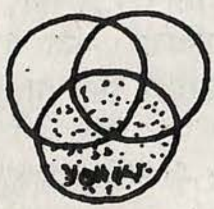
१. एउटा सेतो कागजको पाना लिनुहोस् ।

चित्र नं. २१ क २



२. त्यस पानामा पेन्सिलले ३ वटा गोलो रेखा कोर्नुहोस् ।

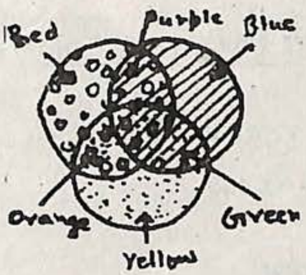
चित्र नं. २१ क ३



३. अब एउटा गोलोमा पहेलो रंग पोत्नुहोस् ।

चित्र नं. २१ क ४

चित्र नं. २१ क ५



उष्ण रंग

रातो सुन्तला पहेलो

शीत रंग

निलो हरियो प्याजी

गाढा रंगहरु:

शुद्ध रंगहरु + कालो

जस्तै:

रातो + कालो = गाढा रातो

निलो + कालो = गाढा कालो

हरियो + कालो = गाढा हरियो

४.अर्को गोलोमा रातो रंग पोत्नुहोस् ।

५.अव अर्को बाँकी तेश्रो गोलोमा नीलो रंग पोत्नुहोस् । अव हेर्नुहोस् त त्यहाँ ३ वटा प्राथमिक रंग सेतो, पहेलो र निलोबाट चारवटा अर्को थप रंग वन्यो । रातो र निलो मिलाएर प्याजी रंग वन्यो भने निलो र पहेलो मिलेर हरियो र पहेलो र रातो रंग मिलेर सुन्तला रंग वन्यो ।

क्रियाकलाप २

उष्ण रंगहरु

उष्ण र शीत अनुभव हुने रंगहरु

उष्ण रंग (Warm Colour) हरु

रातो, सुन्तला, पहेलो

शीत रंग (Cool Colour)

नीलो, हरियो, प्याजी

क्रियाकलाप ३

गाढा र हल्का रंगहरु

गाढा रंग (Dark Colour):

गाढा रंगहरु शुद्ध रंगहरुमा कालो रंग मिसाएर वनाइन्छ । जस्तै रातोमा कालो रंग मिसाएमा गाढा रातो बन्दछ । त्यस्तै निलोमा कालो रंग मिलाएमा गाढा निलो बन्छ । साथै हरियोमा कालो रंग मिसाएमा गाढा हरियो वन्छ । यस्तै गरेर अरु रंगहरु पनि बनाउन सकिन्छ ।

फिका रंगहरु

रातो + सेतो = गुलाफी

निलो + सेतो = फिका निलो

हरियो + सेतो = फिका हरियो

धमिलो रंगहरु

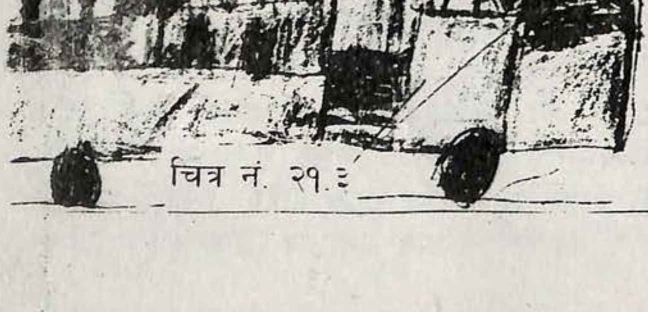
रातो + खरानी = धमिलो रातो

हरियो + खरानी = धमिलो हरियो

निलो + खरानी = धमिलो निलो

चित्र नं. २१.१

चित्र नं. २१.२



चित्र नं. २१.३

फिका अर्थात हल्का रंगहरु (Light colours)

कुनै पनि शुद्ध रंगमा सेतो रंग मिलाएर फिका रंग वनाइन्छ । रातोमा सेतो रंग मिलाउनुहोस् । फिका रातो अर्थात गुलाफी रंग तयार हुन्छ । निलोमा सेतो रंग मिसाउनुहोस् । फिका निलो रंग तयार हुन्छ । त्यस्तै हरियोमा सेतो रंग मिसाउँदाखेरी फिका हरियोरंग वन्छ ।

धमिलो रंगहरु (Pull Colour)

शुद्ध रंगहरुमा खरानी रंग मिसिएमा धमिलो रंग वन्छ ।

मूल्याङ्कन

प्राथमिक रंग कति प्रकारका हुन्छन् र कें के हुन् ?

द्धितीय रंग कति प्रकारका छन् र के के हुन् ?

द्धितीयरंग कसरी तयार गरिन्छ ?

सुझाव

विद्यार्थीहरुलाई माथिका प्राथमिक रंगवाट द्धितीय रंग तयार गर्न लगाउनुहोस् । साथै उष्ण रंग, शीत रंग, गाढा रंग, फिका रंग, चम्किलो रंग र धमिलो रंगहरु चित्रमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् । १-२ कक्षाका विद्यार्थीहरुलाई शुरुमा रंगवाट किरमिरे चित्र तयार गराउन सक्नुहुन्छ । विद्यार्थीहरुले पानी रंग पोस्तर रंग, क्रेयन, पेन्सिल रंग साथै गाउँघरमा पनि जतासुकै पाउन सक्ने प्राकृतिक रंगहरु प्रयोग गराउन सक्नुहुनेछ । जस्तै: रातोमाटो, फुलको पात, वेसार, अविर, सिन्दुर इत्यादि ।

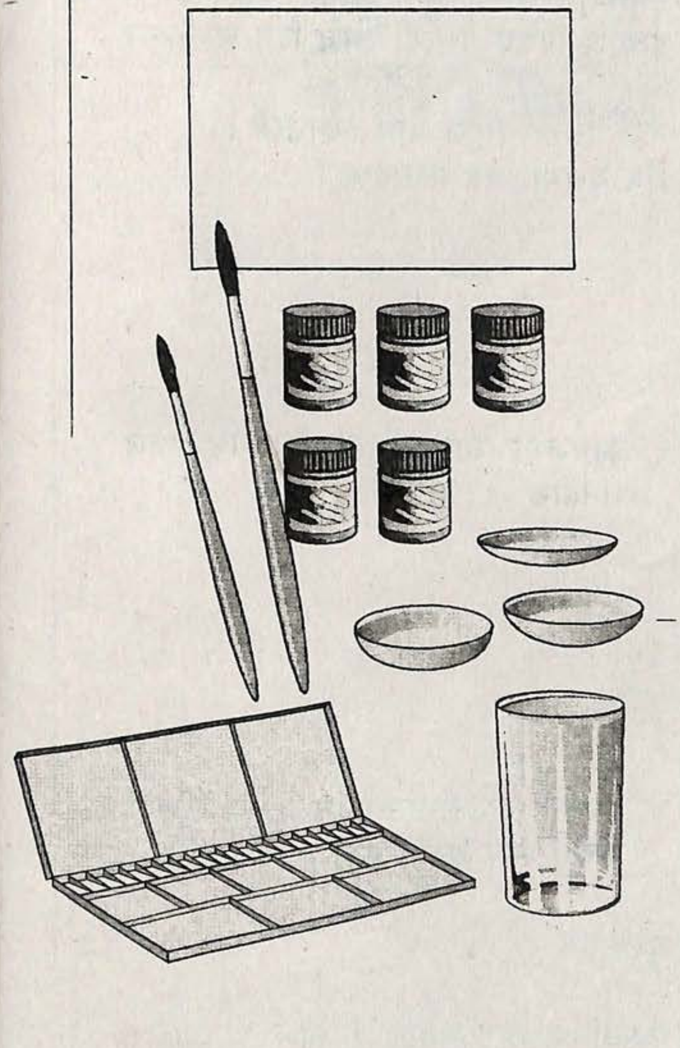
पाठ २२

काल्पनिक चित्र
(Imagine Drawing)

उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा अध्ययनरत शिक्षकहरु निम्न कुरामा सक्षम हुनेछन् ।
कल्पनाबाट चित्र बनाउन सक्नेछन् ।

चित्र नं. २२.क



विषयवस्तु

अतितका कुरा वा आफुलाई मनपरेको कुनै वस्तु वा घटनालाई सम्झेर बनाइने चित्रलाई काल्पनिक चित्र भनिन्छ । यस क्रियाकलापले विद्यार्थीहरुको स्मरण शक्तिको विकासगर्न मद्दत पुग्छ ।

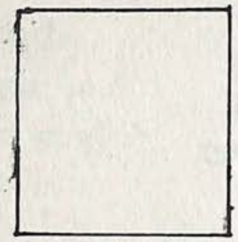
शिक्षक सामग्री

सेतो कागज, सजिलैउपलब्ध हुनसक्ने रंगहरु ।

पेन्सिल, रंग मिलाउने पालेट, ब्रुस, पानी र गिलास ।

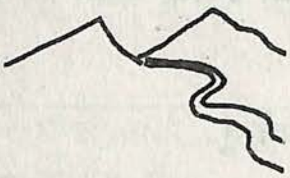
क्रियाकलाप १

चित्र नं. २२.क १



१. एक पाना सेतो कागज लिनुहोस् ।

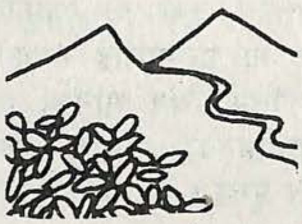
चित्र नं. २२.क २



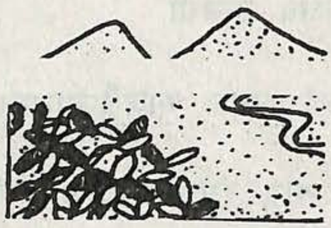
२. कागजमा आफुले देखेको कुनै वस्तु वा घट्ना, सपना, सम्झनाको कुरा, आफुले सुनेको कथा, आफुलाई डर लाग्ने कुरा, रमाइलो लाग्ने कुरा, विर्षन नसक्ने घटना इत्यादि विषय-वस्तुमा लेख्न दिन सक्नुहुन्छ ।

यहाँ एउटा नमूना मात्र देखाउँछौं ।
अव यसमा चित्र कोर्नुहोस् ।

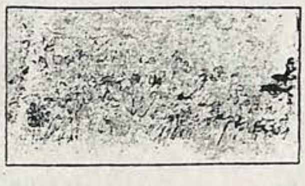
चित्र नं. २२.क ३



चित्र नं. २२.क ४



३. कागजमा आफुलाई मनपरेका चित्रहरुले भर्नुहोस् ।

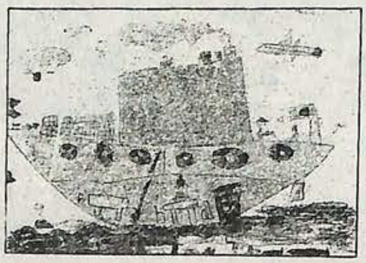


चित्र नं. २२. १

४. त्यसमा रंग लगाउनुहोस् । अव हेर्नुहोस् त कस्तो चित्र तयार भयो ।

मूल्याङ्कन

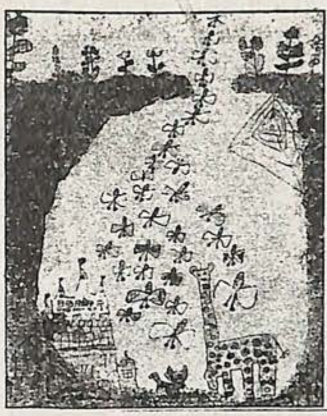
काल्पनिक चित्र भनेको के हो ?



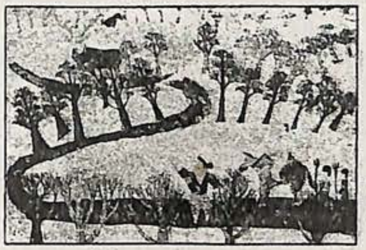
चित्र नं. २२.२

काल्पनिक चित्र गराउँदा विद्यार्थीहरुलाई के फाइदा हुन्छ ?

चित्र नं. २२.३



चित्र नं. २२.४



सुझाव

विद्यार्थीहरुले बनाएको चित्र निरीक्षणगरी शिक्षकले प्रशंसा गर्न गर्नुपर्छ ।

विद्यार्थीहरुले बनाएको चित्रमा रंगभर्न लगाउनुहोस् । यसले गर्दा रंगको सही प्रयोग गर्ने अभ्यास हुन्छ ।

पाठ २३

वुट्टा
(Pattern)

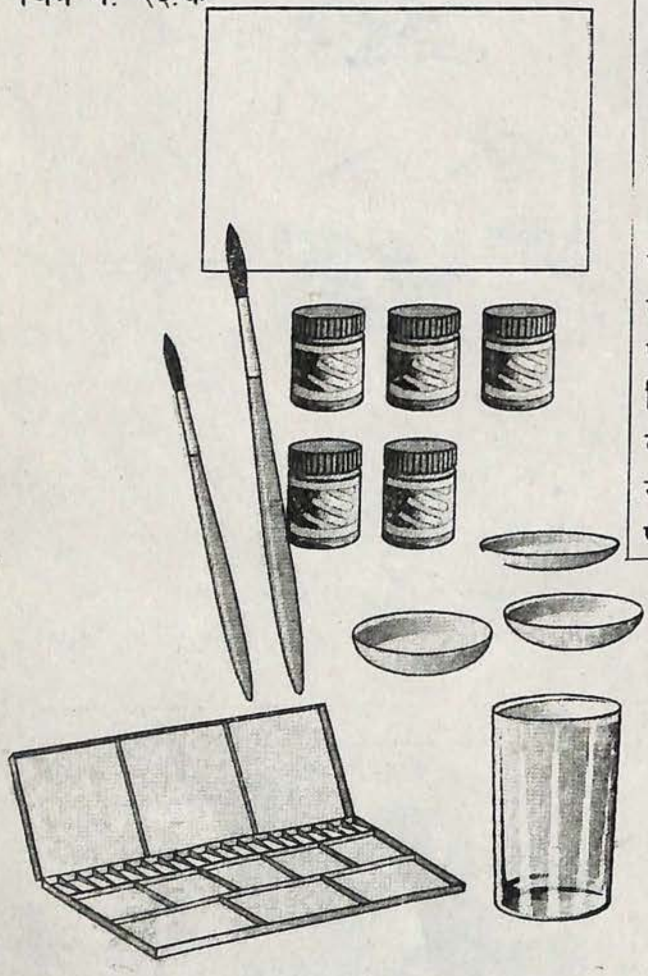
उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा अभ्ययनरत शिक्षकहरु निम्न कुरामा सक्षम हुनेछन् ।

- वुट्टाको परिचय दिन ।
- वुट्टाहरु वनाउन् ।

शिक्षण सामग्रीहरु

चित्र नं. २३.क



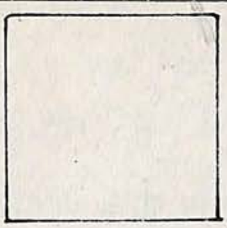
विषयवस्तु

कुनै पनि आकारलाई सुन्दर देखिनेगरी पटक पटकदोहऱ्याइ वनाइने कलालाई वुट्टा भनिन्छ । यो एक किसिमको अलंकारी वनोट हो ।

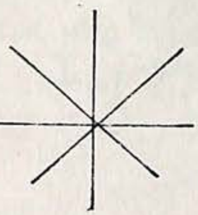
शिक्षण सामग्री

सेतो अथवा रंगीन सादा कागज
रंगहरु
पानी
शिसाकलम
व्रुस
ग्लास
प्लेट

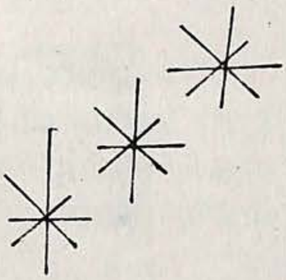
चित्र नं. २३ क १



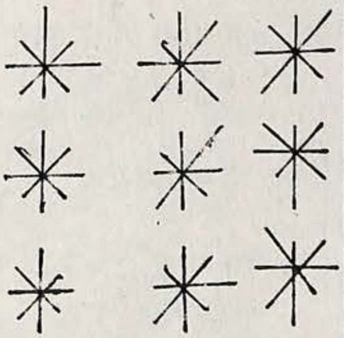
चित्र नं. २३ क २



चित्र नं. २३ क ३



चित्र नं. २३ क ४



क्रियाकलाप १

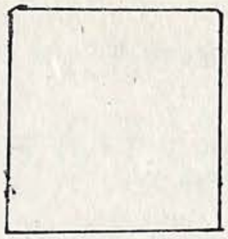
१. एक पाना सेतो कागज लिनुस् ।

२. एउटा आकृति कोर्नुहोस् ।

३. अव चित्र पुरा गर्नुहोस् ।

४. अव चित्रलाई पटक पटक दोहऱ्याएर वनाउनुहोस् ।

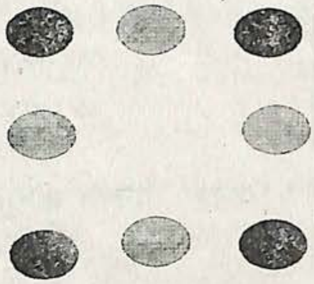
चित्र नं. २३ ख १



क्रियाकलाप २

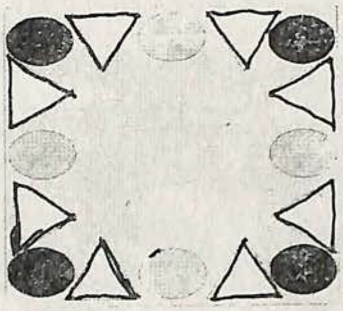
१. एक पाना खाली कागज लिनुहोस् ।

चित्र नं. २३ ख २



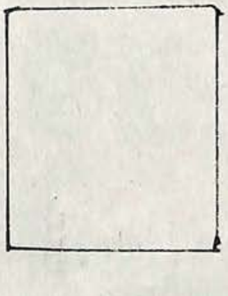
२. उक्त खाली पाना कागजका छेउहरुमा आकृति कोर्नुहोस् ।

चत्र नं. २३ ख ३



३. ती आकृतिहरुको विचविचमा अर्कै खालको वुट्टाहरु राख्नुहोस् । यसले वुट्टाहरु अझ वढी आकर्षक वन्दछन् ।

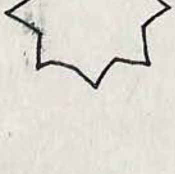
चत्र नं. २३ ग १



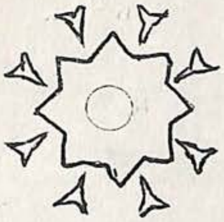
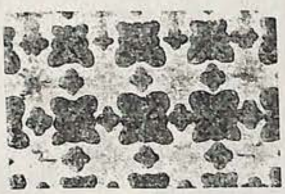
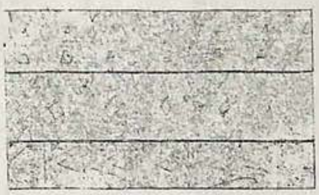
क्रियाकलाप ३

१. एक पाना सेतो कागज लिनुहोस् ।

चित्र नं. २३ ग २



२. अव त्यस कागजको मध्य भागमा आकृति कोर्नुहोस् ।

चित्र नं. २३ ग ३ 	३. त्यसको आकृतिमा अझ अरु बुट्टाहरु थपेर अलंकृत पार्नुहोस् ।
चित्र नं. २३ ग ४	४. अब तयार बुट्टामा रंग भर्नुहोस् ।
नमूना चित्र	५. अब हेर्नुहोस त एउटा सजीव बुट्टा तयार भयो ।
चित्र नं. २३.१	मूल्याङ्कन बुट्टा भनेको के हो ? कुनै एक बुट्टा कोरेर देखाउनुहोस् ।
चित्र नं. २३.२ 	सुझाव विद्यार्थीहरुलाई कुनै पत्रिका, कपडा, काठ, कागज, आदिमा बनाइराखेको बुट्टाहरु देखाउन लगाउनुहोला । धेरै प्रकारका नमूनाहरु देखाउँदाखेरी विद्यार्थीहरुलाई बुट्टाहरु तयार गर्न धेरै सजिलो हुन्छ ।
चित्र नं. २३.३ 	त्यस्तै गरेर पातको चित्र कोर्न लगाएर, पात भित्रको रेसाहरुमा रंग भर्न दिएर पनि बुट्टा बनाउन सकिन्छ । त्यस्तै पुतलीको पखेटाको चित्र बनाएर त्यसमा रंग भर्न दिनाले पनि राम्रो बुट्टा तयार हुन्छ ।
चित्र नं. २३.४	

पाठ २४

छपाई
(Printing)

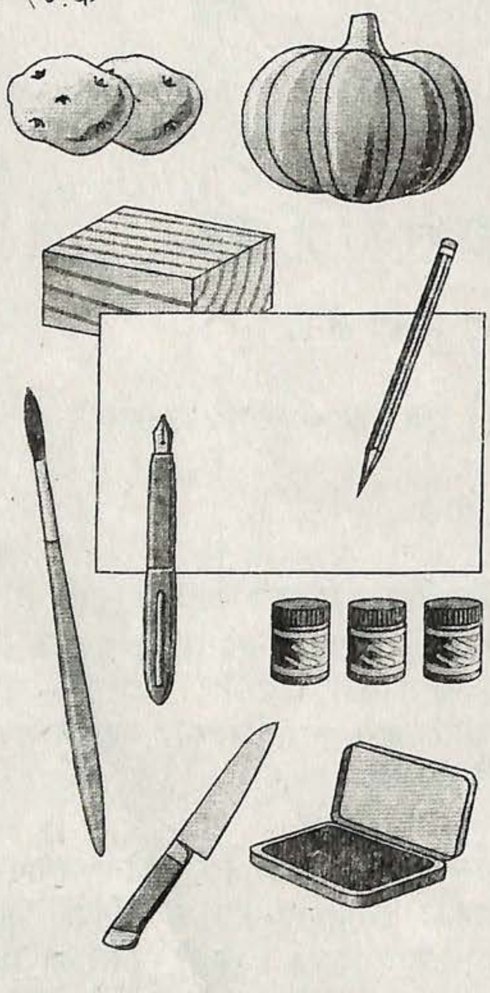
उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा अध्ययनरत शिक्षकहरु निम्न कुरामा सक्षम हुन सक्नेछन् ।

- आलुमा बुट्टा कुदी कागजमा छाप्न ।
- छपाई कार्य वालवालिकाहरुलाई सिकाउन ।

शिक्षण सामग्री

चित्र नं. २४.क



विषयवस्तु

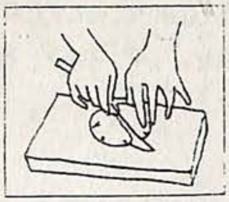
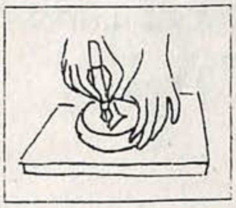
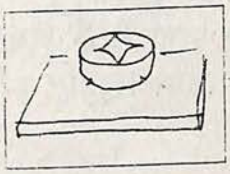
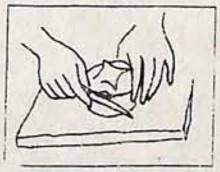
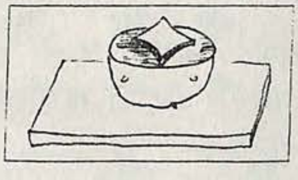
आलु, फर्सि, मुला, माटो, काठ जस्ता पदार्थको सतहमा बुट्टा बनाई कागज वा कपडामा छाप्ने कार्यलाई छपाई भनिन्छ ।

शिक्षण सामग्री

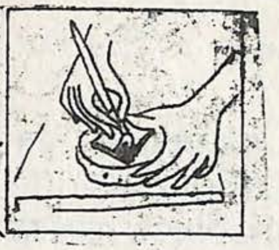
आलु वा फर्सि, वा काठ, रंगहरु सेतो कागज

चक्कु, सेतो कागज, ब्रुस व्याम्प प्याड, पेन वा पेन्सिल ।

क्रियाकलाप १

चित्र नं. २४.क.१		१. एउटा आलु लिनुहोस् । अब आलुलाई लाम्चो तर्फबाट अथवा छोटोतर्फबाट आफुलाई कोर्नुपर्ने आकृतिलाई ध्यानमा राखेर काट्नुहोस् ।
चित्र नं. २४.क.२		२. आधा गरिएको आलुमा आकृति कोर्नुहोस् ।
चित्र नं. २४.क.३		३. अब हेर्नुहोस् त आकृति तयार भयो ।
चित्र नं. २४.क.४		४. आकृतिको बाहिरी भागलाई काटेर निकाल्नुहोस् ।
चित्र नं. २४.क.५		५. अब हेर्नुहोस् त कस्तो भयो ? अब यो छाप्नको लागि तयार भयो ।

चित्र नं. २४.क.६

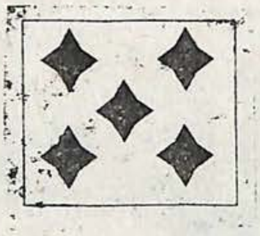


६. आफुलाई मन परेको रंगमा ब्रुसले चोपेर आलु माथि निकालिएको बुट्टामा पोत्नुहोस् ।

चित्र नं. २४.क.७

७. सवै ठाउँमा रंग पोतीसकेपछि छाप्नको लागि उपयुक्त भयो ।

चित्र नं. २४.क.८

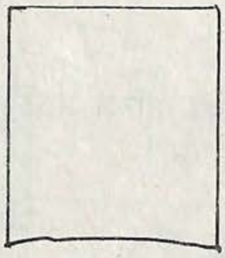


८. अब एक पाना सेतो कागजमा विस्तारै छाप लगाउँदै जानुहोस् ।

९. कागज भरी मिलाएर त्यत्तिकै दुरीमा छाप्दा कस्तो देखिदो रहेछ ? हेर्नुहोस् ।

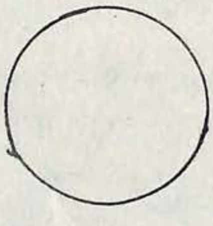
क्रियाकलाप २

चित्र नं. २४.ख.१



१. एउटा सेतो कागज लिनुहोस् ।

चित्र नं. २४.ख.२



२. त्यसको मुनी पैसा राखेर माथिबाट पेन्सिल वा पेन्सिल रंग वा गोल (Goal) ले कोर्नुहोस् ।

चित्र नं. २४.ख.३

३. अब हेर्नुहोस् त पैसाको छाप अर्थात वुट्टाहरु कागजमा देखिन्छ ।

क्रियाकलाप ३

चित्र नं. २४.ग.१

१. एउटा पात र एक पाना कागज लिनुहोस् ।

चित्र नं. २४.ग.२

२. अब पातको उल्टो भागपट्टि रंग लगाउनुहोस् ।

चित्र नं. २४.ग.३

३. पातको सवै भागमा रंग पोतिसकेपछि अव सेतो कागजमाथि पात राखेर हातले थिच्नुहोस् ।

नमूना चित्र

४. अव पातलाई झिक्नु होस् र हेर्नुहोस् त पातको छाप कागजमा परेको देखिन्छ ।

मूल्याङ्कन

छपाई भनेको के हो ?

छपाईको लागि केके वस्तु प्रयोगगर्न सकिन्छ ?

सुझाव

ब्रुस र रंगहाट नभएमा ष्लपउवम मा आलु बुट्टाभएको तिरबाट चोप्ने र कागजमा छापेर पनि छपाई क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ ।

१ र २ कक्षाका वालकहरुलाई छपाई क्रियाकलाप गराउँदा पात तथा अन्य बस्तुहरुमा रंगलगाएर छपाई क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ ।

चित्र २४.१

चित्र नं. २४.२

	३ देखि ५ कक्षाका वाल वालिकाहरुलाई मात्र आलु वा अन्य वस्तुमा छपाई क्रियाकलाप गराउनुहोला । यो क्रियाकलाप गराउँदाखेरी चक्कु तथा अन्य धारिलो वस्तु पनि प्रयोग गर्न दिनुपर्ने भएकोले विद्यार्थीहरुलाई सतर्क हुनलाई भन्न नविर्सिनु होला ।

पाठ २५

स्टेन्सिल
(Stencil)

उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा अध्ययनरत शिक्षकहरु निम्न कुराहरुमा सक्षम हुन सक्नेछन् ।

- स्टेन्सिलको अर्थ वताउन ।
- स्टेन्सिलको माध्यमबाट चित्र तयार गर्न ।

शैक्षिक सामग्रीहरु

चित्र नं. २५.क

विषयवस्तु

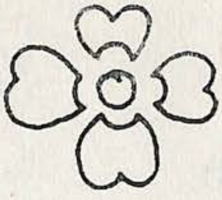
कागजको पानामा काटिएको आकारलाई अर्को कागज माथि राखेर सो आकृति काटिएको भागमा अर्थात प्वालमा रंग पोत्ने वा दाँत माभ्ने ब्रुसमा रंग लगाएर नेटको माथिबाट वा हातैबाट छर्केर अर्को कागजमा चित्र उतार्ने कार्यलाई स्टेन्सिल भनिन्छ ।

शैक्षिक सामग्रीहरु

सेतो कागज, रंगहरु, बाक्लो कागज
चक्कु, ब्रुस, पेन्सिल, इरेजर, ग्लास (पानी)
पालेट, मैनको टुक्रा

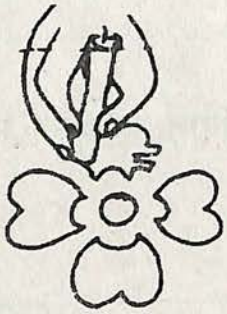
क्रियाकलाप १

चित्र नं. २५.क.१



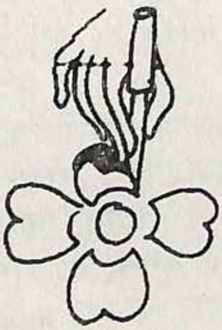
१. एकपाना वाक्लो कागज लिनुहोस्

चित्र नं. २५.क.२



२. त्यसमा आफुलाई मन परेको आकृति कोर्नुहोस् ।

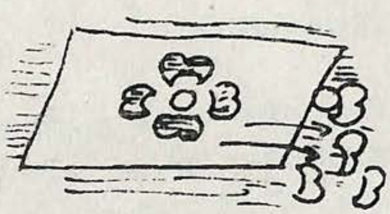
चित्र नं. २५.क.३



३. त्यस आकृति माथि मैनले कोर्नुहोस् ।

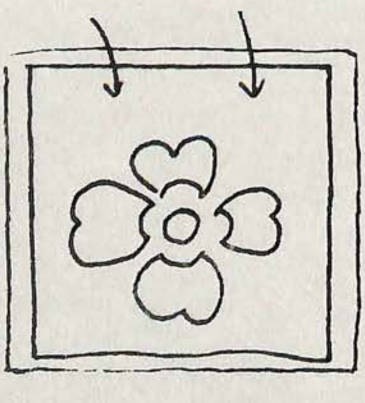
चित्र नं. २५.क.४

४. चित्र कोरिएको भागमा चक्कु वा ब्लेडले विस्तारै काटेर निकाल्नुहोस् ।



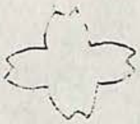
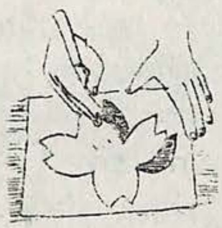
चित्र नं. २५.क.५

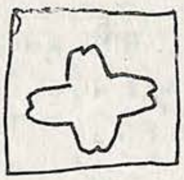
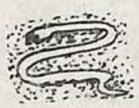
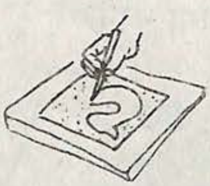
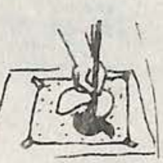
५. अब हेर्नुहोस् त कागजको मुनिको सतह देखिन्छ ।



चित्र नं. २५.क.६

६. अब अर्को कागज माथि चित्र वनाएको कागज राख्नुहोस् ।

चित्र नं. २५.क.७	७. वुट्टाको माथि ब्रुसले रंग पोत्नुहोस् । यसो गर्दा वुट्टा भएको कागज माथि हातले थिच्नुहोला ।
चित्र नं. २५.क.८	८.अव चित्र कोरेको कागजलाई विस्तारै निकाल्नुहोस् ।
चित्र नं. २५.क.९	९. हेर्नुस त स्टेन्सिल तरिकावाट फुल वुट्टा तयार भयो । क्रियाकलाप २
चित्र नं. २५.ख.१ 	१. आफुलाई मन लागेको कुनै पनि आकृति सेतो पानामा कोर्नुहोस् ।
चित्र नं. २५.ख.२ 	२. अव सो आकृतिलाई विस्तारै चक्कु वा व्लेडले काटेर निकाल्नुहोस् ।
चित्र नं. २५.ख.३	३. काटेको चित्रको भागलाई निकाल्नुहोस् ।

चित्र नं. २५.ख.४ 	४. फेरी अर्को एउटा खाली सेतो कागज लिनुहोस् र अघि निकालेको फुल बुट्टालाई कागज माथि राख्नुहोस् ।
चित्र नं. २५.ख.५	५. त्यस बुट्टाको किनारामा ब्रुसलेरंग पोत्नुहोस् । सजातीको टुक्रा माथि दाँत माझ्ने ब्रुसले रंगले चोपेर छर्कनुहोस् ।
नमूना चित्र चित्र नं. २५.१  चित्र नं. २५.२  चित्र नं. २५.३  चित्र नं. २५.४	मूल्याङ्कन स्टेन्सिल भनेको के हो ? स्टेन्सिलवाट के फाइदा छ ? सुझाव यो क्रियाकलाप गराउँदा चक्कु तथा ब्लेडको प्रयोग पनि गर्नुपर्ने भएकोले विद्यार्थीहरुलाई सतर्क हुनको लागि भन्नुहोला । यो क्रियाकलापमा बुट्टा कोर्नका लागि कागज बाक्लो खालको उपर्युक्त हुनेछ । किन कि यो प्रविधिबाट एउटा बुट्टा निकालिए पछि त्यो बुट्टालाई प्रयोग गरेर धेरै प्रति निकाल्न सकिन्छ । कागज पातलो हुँदा खेरी छिट्टै च्यातिने हुन्छ । त्यसैले यदि कागज पातलो रहेछ भने बुट्टाको चित्र माथि मैन कोर्नाले कागज बलियो हुन्छ र चाडै च्यातिदैन् ।

पाठ २६

कोलाज
(Collage)

उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा अध्ययनरत शिक्षकहरुले निम्न कुरामा सक्षम हुनेछन् ।

- कोलाजको अर्थ भन्न ।
- कोलाजको माध्यमवाट चित्र तयार गर्न ।
- विभिन्न किसिमको सामग्रीहरु र विभिन्न साईजको फोटोहरु तथा पत्रिकाहरु काटेर आफुले चित्रद्धारा बनाउन नसकिने खालको कलाको सिर्जना कोलाज माध्यमवाट गर्न ।

शिक्षण सामग्री

चित्र नं. २६.क.

विषयवस्तु

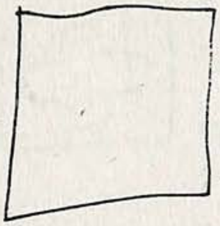
कपडा, कागज, फोटो वा कुनै पनि काठको टुक्राहरु इत्यादि बस्तुहरु कागजमा टाँसेर बनाइने कलालाई कोलाज भनिन्छ ।

शिक्षण सामग्री

एक पन्ना सादा वा सेतो वा रंगीन कागज, रंगीन पत्रिका, अखवार, कपडा, पातहरु घाँस, फुल गहुँको बोट, काठका वोक्राका टुक्राहरु इत्यादि ।

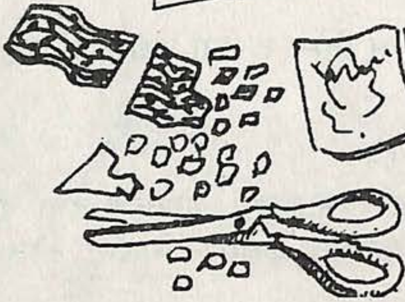
पेन्सिल, भातको माड, कैंची, चक्कु, ब्रुस,गम ।

क्रियाकलाप १



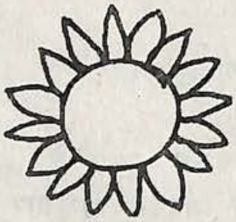
चित्र नं. २६.क.१

१. एक पाना रंगीन वा सेतो सादा कागज लिनुहोस् ।



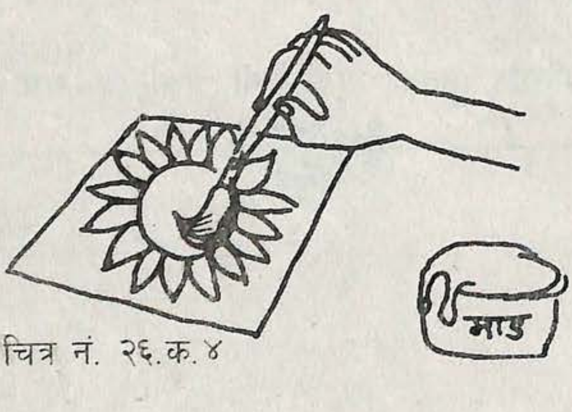
चित्र नं. २६.क.२

२. कपडा रंगीन पत्रिकाका पानाहरु वा अखवारलाई कैची वा हातैले मसिनो सँग सानो टुक्रा पार्नुहोस् ।



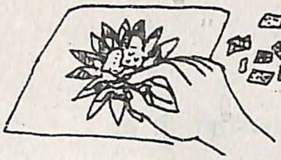
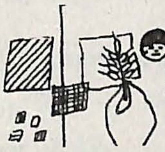
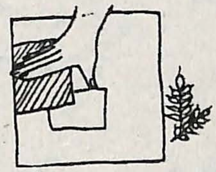
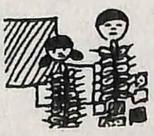
चित्र नं. २६.क.३

३. कागजमा आफुलाई मनपर्ने कुनै एक चित्र कोर्नुहोस् ।



चित्र नं. २६.क.४

४. फुलको चित्रमा गम वा माड लगाउनुहोस् ।

चित्र नं. २६.क.५ 	५. काटेका स-साना कागजका विभिन्न रंगका टुक्रा तथा कपडाका टुक्राहरुलाई गम लगाएको फुलको माथि टाँस्नुहोस् । सकभर लाइनबाट वाहिर नपठाउनुहोस् ।
चित्र नं. २६.क.६	६.अव हेर्नुहोस त कोलाजको चित्र तयारभयो ।
	क्रियाकलाप २
चित्र नं. २६.ख.१ 	१. एउटा कागज लिनुहोस् त्यसपछि शैक्षिक सामग्रीहरु जस्तैः छ्वाली, कपडा, रंगीन कागज इत्यादिलाई अगाडि राख्नुहोस् र कहाँनिर कुन टुक्रा राख्दा राम्रो देखिन्छ, सोच्नुहोस् ।
चित्र नं. २६.ख.२ 	२. अव कुन बस्तु कहाँ राख्ने आदि । सवै सोचिसकेपछि ती बस्तुहरुको टुक्राहरुको पछाडि गम पोत्नुहोस् र कागजमा टाँस्नुहोस् । एक पछि अर्को टाँस्दै जानुहोस् ।
चित्र नं. २६.ख.३ 	३. कोलाजको चित्र तयार भयो ।

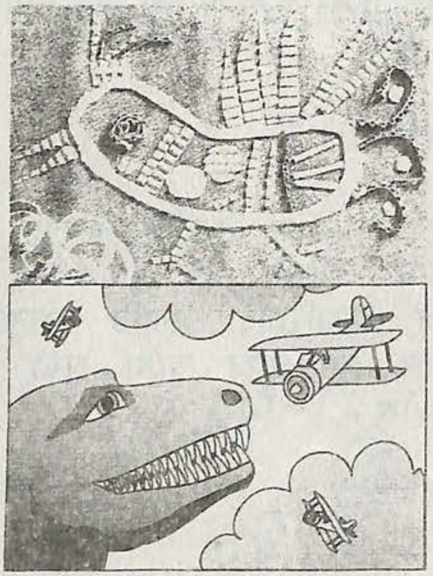
मूल्याङ्कन

कोलाज भनेको के हो ?

कोलाजको माध्यमबाट चित्र तयार गर्नुहोस् ।

नमूना चित्र

चित्र नं. २६.१



सुझाव

कोलाजको क्रियाकलाप गराउँदा शिक्षकले नमूना बनाएर देखाउने गल्ती नगर्नुहोला । यसको क्रियाकलापहरु मात्र बताइदिनुहोला ।

टाँस्ने काम गराउँदा गम ठीक मात्रामा मात्र प्रयोग गर्नको लागि भन्नुहोला । नत्र धेरै गम वा भातको माड टाँस्नाले बिग्रने डर हुन्छ ।

कपडाका टुक्राहरु काट्ट दिदाँ सतर्क हुनको लागि भन्नुहोला । सकेसम्म कागज तथा कपडाका टुक्राहरु हातैले च्यात्नु राम्रो हुन्छ । यदि कैचीले नै काट्नु परेको खण्डमा होस् पुऱ्याउनका लागि भन्नुहोला । कागजका टुक्राहरु टाँस्दा विपरित रंगका टुक्राहरु प्रयोग गर्न सल्लाह दिनुहोला । यसो गर्नाले चित्र आकर्षक बन्छ ।

मोज्याक
(Mosaic)

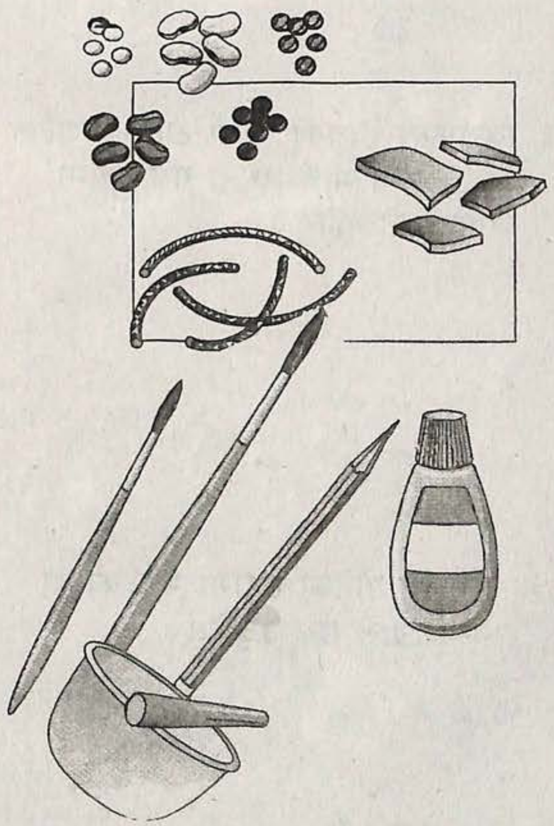
फोटो

उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा अध्ययनरत शिक्षकहरुले

- मोज्याकको अर्थ भन्न सक्ने छन् ।
- मोज्याकको माध्यमबाट चित्र बनाउन सक्ने छन् ।

शिक्षण सामग्रीहरु चित्र नं. २७.क



विषयवस्तु

यो मोज्याक कला कोलाज विधिकै एक भाग हो । यस विधिमा काँच अथवा शिसाका ससाना टुक्राहरु, अन्न, गेडा गुडी आदि मसीना पदार्थहरु कागज वा कुनै पनि पदार्थ र वस्तुको सतहमा टाँसेर बनाइने चित्र कलालाई मोज्याक भनिन्छ ।

शिक्षण सामग्री

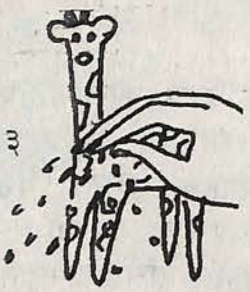
काँचको चुराका टुक्राहरु
भए शिसाका टुक्राहरु, गेडा गुडी, अथवा दाल
एउटा ठूलो सेतो अथवा अरु रंगका कागजहरु इत्यादि ।

पेन्सिल, माड वा गम, ब्रुस

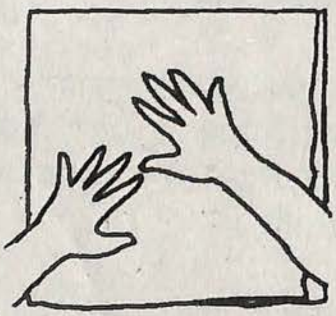
चित्र नं. २७.क १

चित्र नं. २७.क २

चित्र नं. २७.क ३



चित्र नं. २७.क ४



क्रियाकलाप

१. एक पाना रंगीन सादा कागज वा सेतो रंगको सादा कागज लिनुहोस् ।

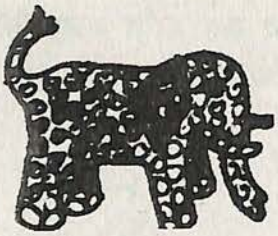
२. त्यस कागजमा आफुलाई मनपर्ने चित्र कोर्नुहोस् । (जिराफको)

३. जिराफको चित्रको कालो टाटामा बाहेक अरु ठाउँमा माड अथवा गम ब्रुसमा लगाएर पोत्नुहोस् ।

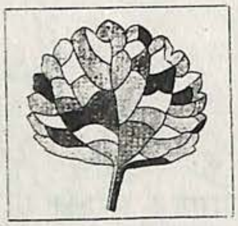
४. अब गम पोतेको ठाउँमा मुसुरको वा रहरको दाल छर्काउनुहोस् ।

चित्र नं. २७.क ५		५. अब यस माथि अर्को सेतो कागज राखेर हत्केलाले थिच्नुहोस् ।
चित्र नं. २७.क ६		६. अब सो कागज झिकेर कालो टाटामा आँखामा र मुखको मात्र गम पोत्नुहोस् ।
चित्र नं. २७.क ७		७. अब गम पोतेको ठाउँमा बोक्रा भएको मास अथवा मुगको दाल छर्काउनुहोस् र अघि जस्तै सेतो कागज माथि राखेर हत्केलाले थिच्नुहोस् ।
चित्र नं. २७.क ८		८. अब हेर्नुहोस् त मोज्याकको चित्र तयार भयो ।
नमूना चित्र चित्र नं.२७. १		मुल्याङ्कन मोज्याक भनेको के हो? मोज्याकको माध्यमबाट एउटा चित्र तयार गर्नुहोस् ।

चित्र नं. २७.२



चित्र नं. २७.३



यस विषयमा पनि विद्यार्थीहरुको चित्रको प्रशंसा गरेर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । उनीहरुको चित्रको विशेषतालाई केलाएर प्रशंसा गर्नुहोस् ।

सुझाव

शुरुमा विद्यार्थीहरुलाई एक पानामा एकै वस्तुको मात्रचित्र वनाउन लगाउनु राम्रोहुन्छ ।

यो कागजमा मात्र होइन माटोमा पनि मोज्याक बनाउन सकिन्छ । यसको क्रियाकलाप माटो पाठमा वर्णन गरिने छ ।

पाठ २८

ओरिगामी
(Paper folding)

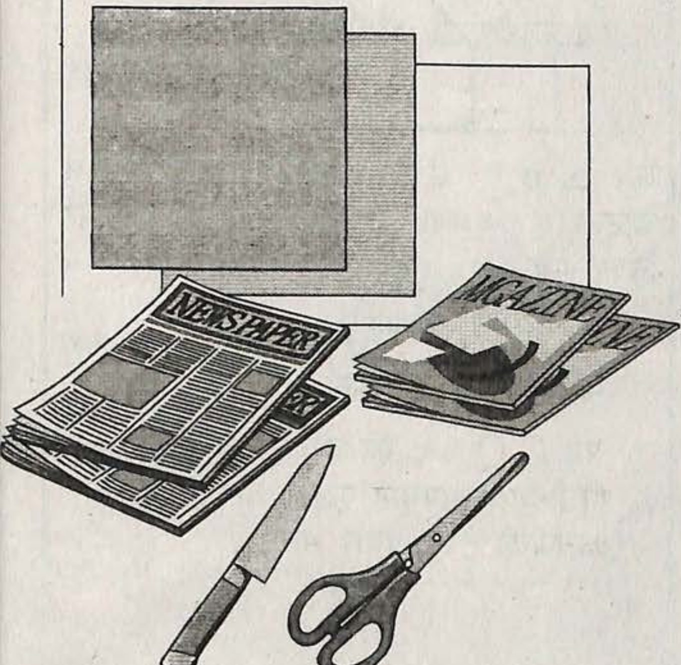
उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा अध्ययनरत शिक्षकहरु निम्न कुराहरुमा सक्षम हुन सक्नेछन् ।

- ओरिगामीको अर्थ भन्न
- कागज पट्याई विभिन्न आकारको मोडेल वनाउन ।

शैक्षिक सामग्रीहरुः

चित्र नं. २८.क



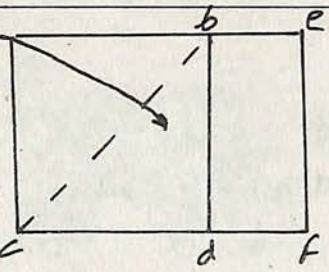
विषयवस्तु

कागजको पानालाई विभिन्न तरिकाबाट पट्याएर विभिन्न आकारको मोडेलहरु वनाउने कार्यलाई ओरिगामी भनेर भनिन्छ । यो ओरिगामी जापानीज शव्द हो ।

शैक्षिक सामग्रीहरु

कागजको पाना वा पुरानो अखवार, कैंची

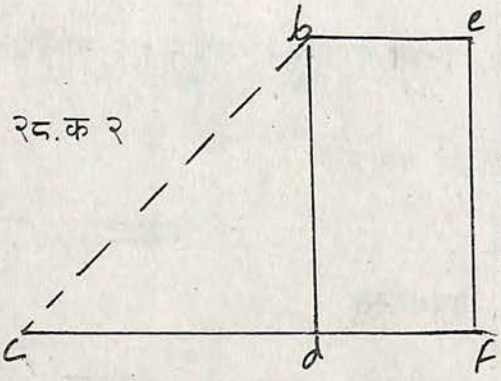
चित्र नं. २८.क १



क्रियाकलाप १

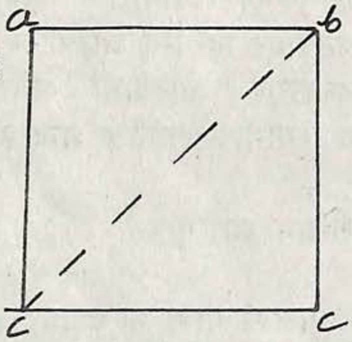
१. एक पाना कागज लिनुहोस् ।

चित्र नं. २८.क २



२. त्यस पानालाई वर्गाकार आकृतिमा ल्याउनलाई कागजको १ कुनालाई C र D को सतहमा मिलाउनुहोस् ।

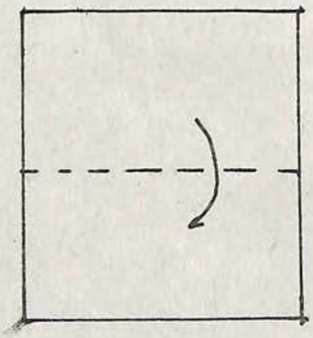
चित्र नं. २८.क ३



३. अव हेर्नुहोस् त कस्तो भयो ।

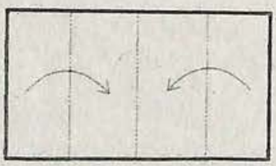
अव b, e र d = f को भागलाई कैचीले काट्नुहोस् अथवा विस्तारै हातैले च्यापेर निकाल्नुहोस् ।

चित्र नं. २८.क ४

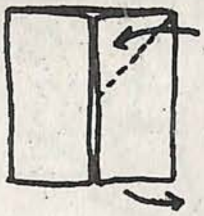
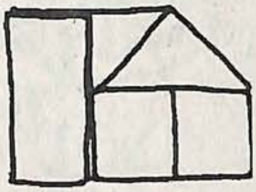
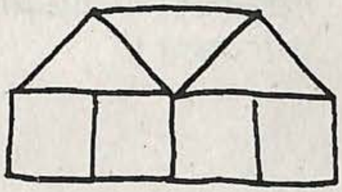
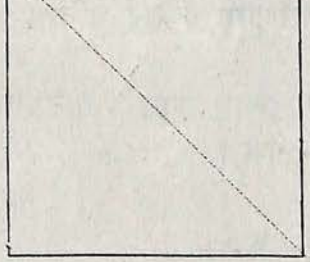


४. अव C Q र e को कर्नर मात्र वाँकी छ। यो क्रियाकलापवाट एउटा चारपाते कागजको टुक्रा तयार भयो ।

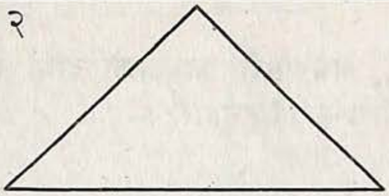
चित्र नं. २८.क ५



५. क र ख लाई ग र घ मा जोड्न ल्याउनुहोस् । चारपाटे कागजको a र b लाई C र D मा मिलाउनुहोस् ।

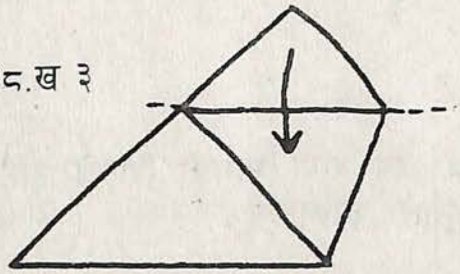
चित्र नं. २८.क ६ 	६. अव फेरी कागजको दाँया र वाँयाभागलाई वीचमा जोड्नुहोस् ।
चित्र नं. २८.क ७ 	७. अव दाँया भागको दिएको ठाउँमा औला घुसारेर खोल्नुहोस् ।
चित्र नं. २८.क ८ 	८. वाँया भागमा पनि माथि जस्तै गरेर खोल्नुहोस् ।
चित्र नं. २८.क ९	९. अव घरको आकृति बन्यो ।
	१०. घरमा आफुलाई मन लागेको रंग राख्नुहोस्
	क्रियाकलाप २
चित्र नं. २८.ख १ 	१. कागजलाई चारपाटे हुनेगरी काट्नुहोस् एउटा कुना अर्को कुनामा जोडिने गरी

चित्र नं. २८.ख २



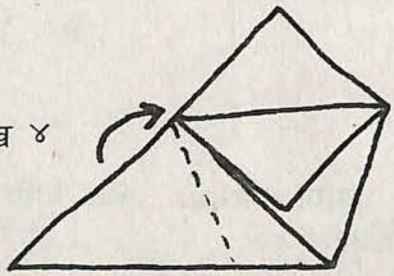
२. यस्को एउटा टुप्पोलाई माथि पठाउनुहोस् ।

चित्र नं. २८.ख ३



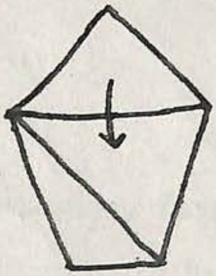
३. माथिको एउटा टुप्पोलाई समाएर तल ल्याउनुहोस् । त्यहाँ अझ पछाडिको अर्को टुप्पो बाँकी हुन्छ ।

चित्र नं. २८.ख ४



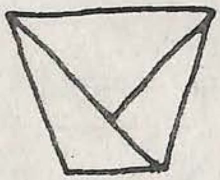
४. अव अर्को वायाँ कुनाको टुप्पोलाई पछाडि पठाउनुहोस् त्यसपछि आकृतिलाई पछाडि पल्टाउनुहोस् ।

चित्र नं. २८.ख ५



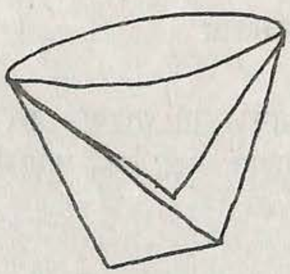
५. माथिको टुप्पोलाई पनि तल ल्याउनुहोस् ।

चित्र नं. २८.ख ६



६. अव गिलास तयार भयो ।

चित्र नं. २८.ख ७



नमूना चित्र

मूल्याङ्कन

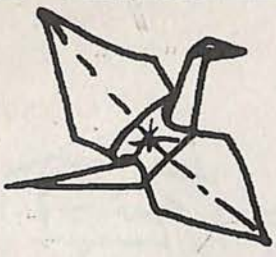
ओरिगामी केलाई भनिन्छ ?

तपाईलाई आउने कुनै एक ओरिगामी तयार गर्नुहोस् ।

सुझाव

यो ओरिगामीको कला केटाकेटीले धेरै रुचाउँने भएकोले नमूना बाहेक तपाईलाई पनि अरु कुनै वस्तु कागज़वाट बनाउन आउँछ भने त्यो

चित्र नं. २८.१



चित्र नं. २८.२

पनि विद्यार्थीहरुलाई सिकाउनुहोस् ।

यो वनाउँदा कैचीको प्रयोग सकभर गर्न नलगाउनुहोला बरु हातैले विस्तारै च्यात्न लगाउनु भएमा राम्रो हुन्छ । यदि कैची नै प्रयोग गर्नुपर्ने भएमा विद्यार्थीहरुलाई सतर्क हुनको लागि भन्नुहोला ।

पाठ २९

माटोको कला

<u>रुवा आकार (**Coil Method**)</u>

:द्देश्य

यस पाठको अन्तमा अध्ययनरत शिक्षकहरु निम्न कुरामा सक्षम हुनेछन् ।

- क्वाइल विधि अपनाएर माटोबाट विभिन्न आकृति अर्थात वस्तुहरु तयार गर्न ।

शिक्षण सामग्री

चित्र नं. २९.क

विषयवस्तु

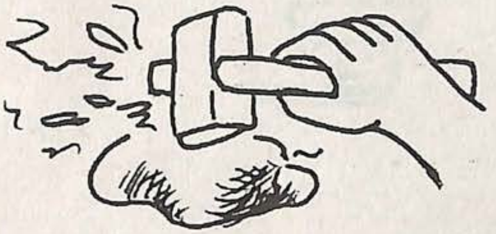
<u>वेरुवा आकार (**Coil method**)</u>

माटोलाई पानी हालेर राम्रोसँग मुछिसकेपछि त्यस माटोलाई लामो डोरी जस्तै आकारको बनाई भाडाकुडा आदि बनाइने विधिलाई क्वाइल विधि भनिन्छ ।

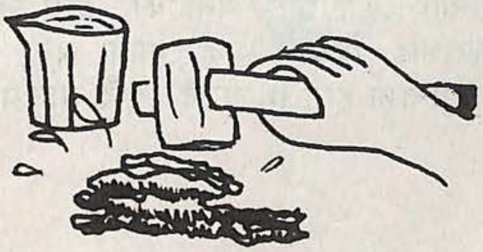
शिक्षण सामग्री

माटो, पानी, रंगहरु
काठको फल्याक, मुग्रो, ब्रुस, मग, प्लास्टिक झोला वा कपडाको टुक्रा ।

चित्र नं. २९.क १



चित्र नं. २९.क २



चित्र नं. २९.क ३

चित्र नं. २९.क ४

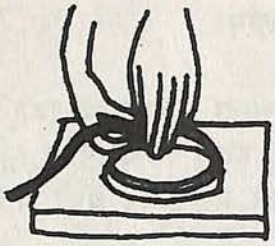
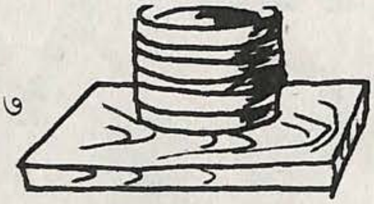
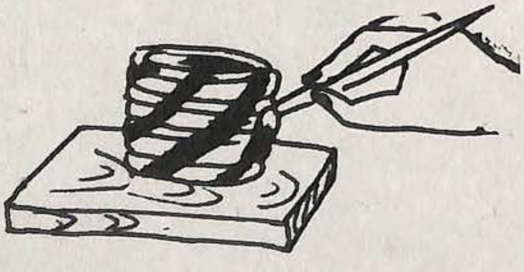
क्रियाकलाप

१. सवै भन्दा पहिला बालुवा नमिसिएको माटो छान्नु होला । त्यसपछि यदि माटो सान्हो छ भने माटोलाई धुलो वनाउनुहोला ।

२. माटोमा पानी मिसाएर फेरी मुग्रोले माटोलाई कुट्नुहोस् । यदि माटोमा गिर्खाहरु साना ढुङ्गा, छेस्काहरु छन् भने झिक्नुहोला ।

अव माटो तयार भयो ।

३. सवैभन्दा पहिले कुटेको माटोलाई एउटा काठको फल्याक अथवा पिर्कामा राख्नुहोस् र त्यसलाई हातले थिच्दै सम्म पार्दै सानो गोलो पाटो वनाउनुहोस् ।

चित्र नं. २९.क ५ 	४. बाँकी माटोलाई दुवै हातले माड्दै लामो डोरी जस्तो बनाउनुहोस् ।
चित्र नं. २९.क ६	५. अब अघि वनाएको भाटोको गोलो पाटोमाथि माटोबाट बनाएको डोरी अर्थात क्वाइललाई विस्तारै एक माथि अर्को अलि अलि पानीमा हात भिजाउँदै थप्दै जानुहोला ।
चित्र नं. २९.क ७ 	६. विस्तारै माटोले भिजाउँदै क्वाइल एक माथि अर्को थप्दै जानुहोला ।
चित्र नं. २९.क ८ 	७. अव हेर्नुहोस् त क्वाईल विधिवाट तयार गरिएको माटोको कप तयार भयो ।

नमूना चित्र

चित्र नं. २९. १

चित्र नं. २९. २

चित्र नं. २९. ३

८. तयार भएको कपलाई घाम नभएको ठाउँमा सुकाउनु पर्दछ । सुकिसके पछि त्यसमा रंगाउँदा अझ बढी आकर्षक देखिन्छ ।

मूल्याङ्कन

क्वाइल विधि भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?

क्वाइल विधिबाट कसरी कुनै बस्तु निर्माण गर्न सकिन्छ ? एउटा नमुना तयार गर्नुहोस् ।

सुझाव

क्वाइल विधिबाट यो नमूना दिइएको मात्र होइन धेरै किसिमको वस्तु तयार गर्न सकिन्छ । नेपाली कागजलाई माटो सगै कुटेर मुछेमा सुकेपछि माटो फुट्ने डर हुदैन ।

फेरी तयारी माटोलाई घाम नभएको ठाउँमा सुकाउँनाले माटो फुट्ने डर हुन्छ ।

यदि मुछेको माटो बढी भएमा पोलिथिनको झोलामा राखेर हावा पस्न नसक्नेगरी जन्द गरेर राख्नु भएमा त्यो माटो धेरै दिन पछिसम्म पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यत्तिकै खुल्ला ठाउँमा राखेमा माटो चाँडै सुक्छ र माटो प्रयोग गर्नुपरेमा फेरी मुग्रोले कुटेर पानीले भिजाएर मुछ्नु पर्दछ ।

पाठ ३०

माटोको काम

मोल्ड मेथड (Moulding Method)

उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा अध्ययनरत शिक्षकहरु निम्न कुरामा सक्षम हुन सक्दछन् ।

- गोलाकार (Mould Method) को बारेमा भन्न ।
- गोलाकार (Aould Method) वाट कुनै पनि मूर्ति वा आकृति तयार गर्न ।

शिक्षण सामग्री

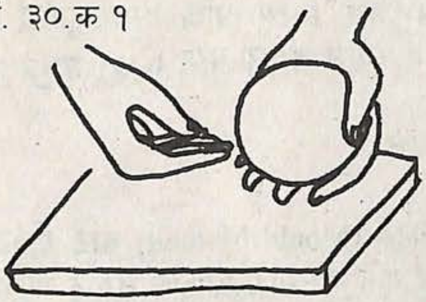
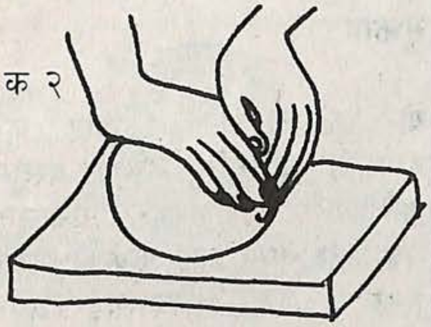
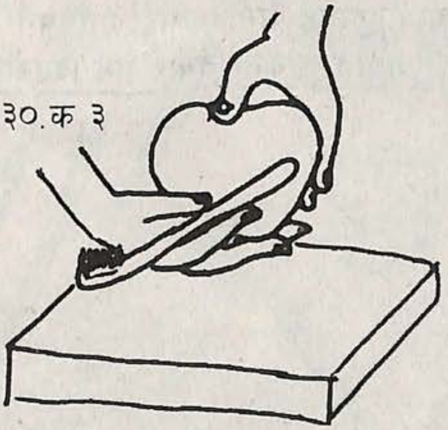
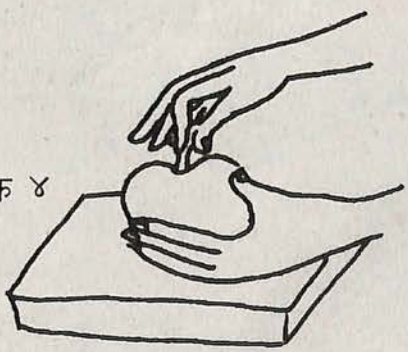
चित्र नं. ३०.क

विषयवस्तु

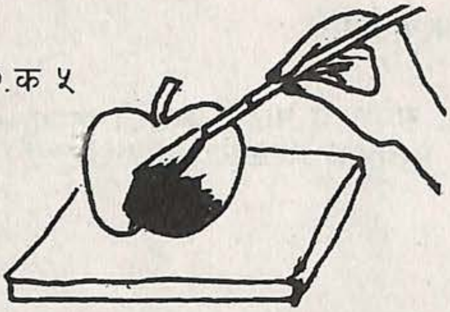
कुनै पनि मूर्तिलाई त्रिआयमिक तरिकाले लम्वाई, चौडाई, गहिराई वा मोटाईबाट बनाईने प्रक्रियालाई गोलाकार (Mould) method) भनिन्छ ।

शिक्षण सामग्री

माटो, पानी रंगहरु
काठको फल्याक, मुग्रो, व्रुस, मग प्लास्टिकको झोला कपडाको टुक्रा दाँत माझ्ने ब्रुस ।

	क्रियाकलाप
चित्र नं. ३०.क १ 	१. सवैभन्दा पहिले काठको फल्याक र माटो लिनुहोस् ।
चित्र नं. ३०.क २ 	२. माटोलाई कुनै आकृतिमा मिलाउँनुहोस् ।
चित्र नं. ३०.क ३ 	३. आफुलाई मनपर्ने आकृति तयार गर्नुहोस् । राम्रोसँग आकृति निकाल्नका लागि दाँत माँझ्ने ब्रुसको पुछारको भागवाट विस्तारै ठोक्नुहोस् । यसोगर्नाले सतह चिल्लो र राम्रो देखिन्छ ।
चित्र नं. ३०.क ४ 	४. अव हेर्नुहोस् त स्याउको डाठ राखिसकेपछि एउटा Mould Method बाट स्याउको आकृति तयार भयो ।

चित्र नं. ३०.क ५



५. त्यस स्याउलाई घाम नपर्ने ठाँउमा सुकाउनुहोस् । त्यसपछि रंगाउनुहोस् । अब हेर्नुहोस् स्याउ तयार भयो ।

मूल्याङ्कन

गोलाकार (Mould Method) बाट एउटा मूर्ति अथवा कुनै बस्तुको आकृति तयार गर्नुहोस् ।

नमूना चित्र

चित्र नं. ३०.१

चित्र नं. ३०.२

सुझाव

यो Mould Method बाट कुनैपनि बस्तु वनाउँदा घुमिघुमि अथवा बस्तुलाई घुमाएर चारैतिरबाट निरीक्षण गर्दै बनाउनु पर्ने हुन्छ । नत्र कही चेप्टो कहि फुकेको जस्तो देखिने डर हुन्छ । यहि तरिकालाई अपनाएर तपाई विद्यार्थीहरुलाई उनीहरुलाई मन पर्ने विषयमा मूर्ति अर्थात आकृति तयार गर्न दिनुहोस् ।

पाठ ३१

माटोको कला

<u>स्ल्याव मेथड (Slab Method)</u>

उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा अध्ययनरत शिक्षकहरु निम्न कुरामा सक्षम हुन सक्नेछन् ।

- इटाकार तरिकाबाट कुनै वस्तु तयार गर्न ।

शिक्षण सामग्री

चित्र नं. ३१.क

विषयवस्तु

यो इटाकार (Slab Method) मा माटोलाई ईट जस्तै तर पातलो पाटा बनाउन दिने र यस्ता पाटाहरु जोडेर घर, वाकस, टेवुल इत्यादि वनाउने तरिकालाई इटाकार (Slab Method) भनिन्छ ।

शैक्षिक सामग्री

माटो, पानी, रंगहरु

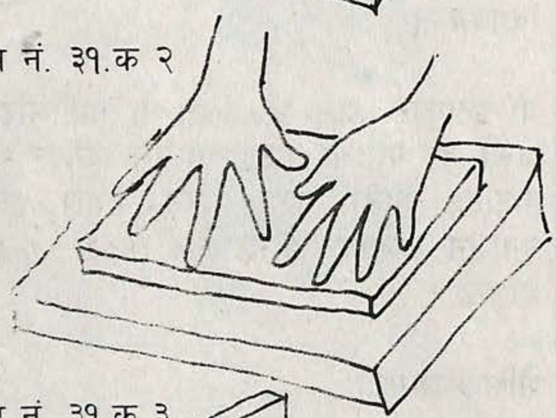
काठको फल्याक, मुग्रो, ब्रुस, मग, प्लाष्टिकको झोला वा कपडाको टुक्रा ।

क्रियाकलाप

चित्र नं. ३१.क १

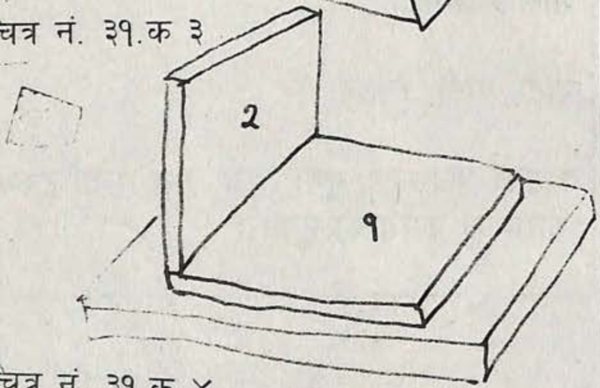
१. काठको फल्याकमा राम्रोसँग मुछेको माटो राख्नुहोस् ।

चित्र नं. ३१.क २



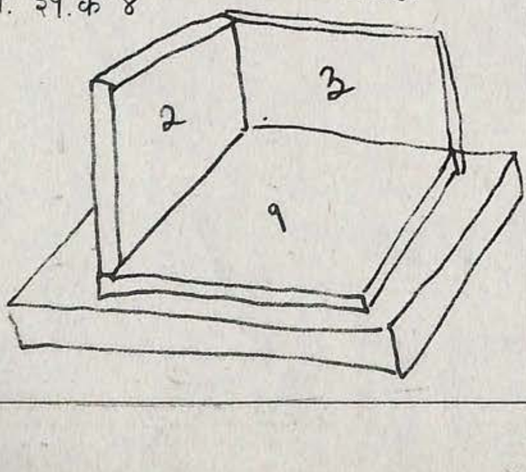
२. सो माटोबाट आयातकारको पातलो पातो वनाउनुहोस् ।

चित्र नं. ३१.क ३



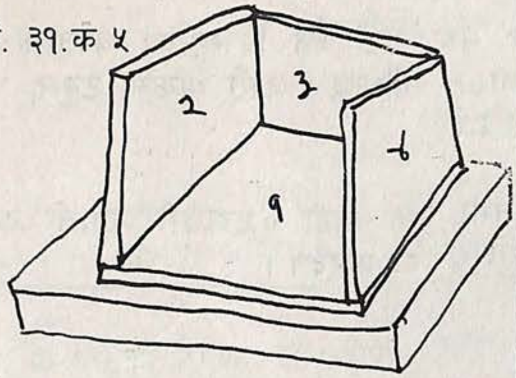
३. अव यस्तै खालको सातवटा पातो बनाउनुहोस् र विस्तारै जोड्दै जानुहोस् ।

चित्र नं. ३१.क ४



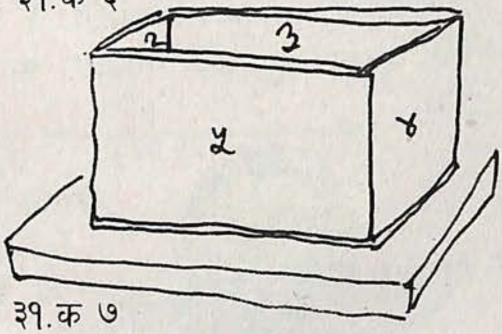
४.

चित्र नं. ३१.क ५



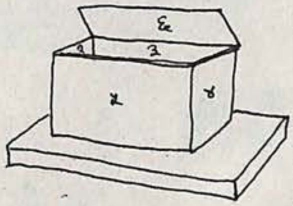
५.

चित्र नं. ३१.क ६



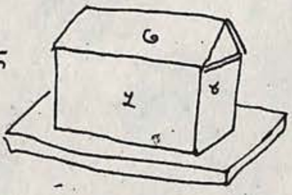
६.

चित्र नं. ३१.क ७



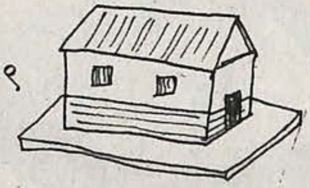
७. अव हेर्नुहोस् त एउटा घर तयार भयो ।

चित्र नं. ३१.क ८



८. अव रंगहरु लगाउने ।

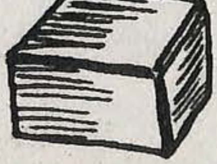
चित्र नं. ३१.क ९



रंगीन सानो गाउँ घरको नमूना तयार भयो ।

नमूना चित्र

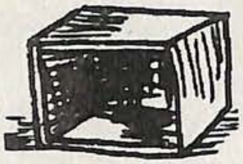
चित्र नं. ३१.१



मूल्याङ्कन

स्लाव मेथड भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?

स्लाव मेथडबाट एउटा वाकस तयारगर्नुहोस् ।

चित्र नं. ३१.२ 	सुझाव यो मेथडबाट अरु किसिमका वस्तुहरु पनि वनाउन सकिन्छ । जस्तै वाकस, टेवुल, दराज आदि । यसमा पनि माटो कुट्दाखेरी नेपाली कागज पनि राखेमा फुट्दैन ।

पाठ ३२

माटोको सतहमा बनाउने कला

(Relief work)

उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा अध्ययनरत शिक्षकहरु निम्न कुरामा सक्षम हुन सक्नेछन् ।

- Relief Work को अर्थ वताउन
- माटोमा कुँदेर कुनै आकृति बनाउन

शिक्षण सामग्री

चित्र नं. ३२.क

विषयवस्तु

माटो, ढुङ्गा, काठ वा घातु जस्ता पदार्थको सतहमा कुँदेर कुनै आकृति वनाउने कार्यलाई Relief Work भनिन्छ ।

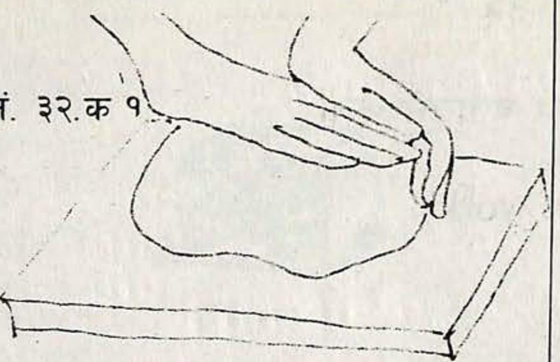
शिक्षण सामग्री

माटो, पानी, रंगहरु

काठको फल्याक, मुग्रो, व्रुस, मग, प्लाष्टिकको झोला वा कपडाको टुक्रा । दाँत माझ्ने व्रुस, वाँसको कप्टेरो, सिन्का, चक्कु ।

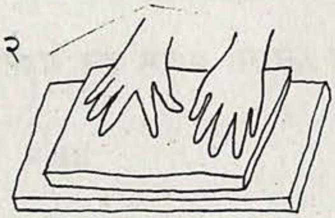
क्रियाकलाप १

चित्र नं. ३२.क १



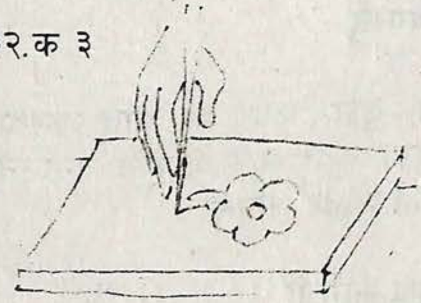
१. एक डल्ला मुछेको माटो लिनुहोस् ।

चित्र नं. ३२.क २



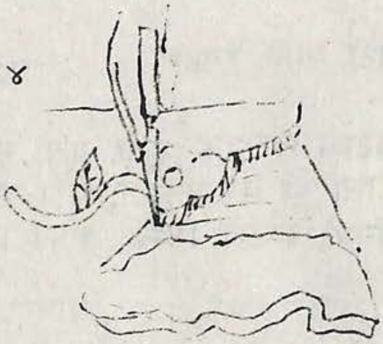
२. मुछेको माटोलाई आयातकार आकारमा ल्याउनुस् ।

चित्र नं. ३२.क ३



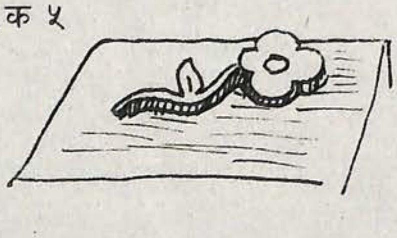
३. त्यस आयतकारमा आफुलाई मन परेको बाँसको कप्टेरो र सिन्काले चित्रकोर्नुहोस् ।

चित्र नं. ३२.क ४



४. चित्र कोरिसकेपछि चित्रका वाहिरी भागलाई चक्कु वा वाँसको कप्टेरोको मद्दतले निकाल्नुहोस् ।

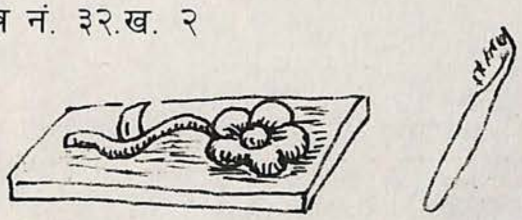
चित्र नं. ३२.क ५



५. अव हेर्नुहोस् त चित्र माटोको सतह भन्दा माथि उठेको हुन्छ । अव यसलाई टुथ व्रसको पछाडिको भागले चिप्लो पार्नुहोस् । रिलिफ कला तयार भयो ।

चित्र नं. ३२.ख. १

चित्र नं. ३२.ख. २



चित्र नं. ३२.ख. ३

नमूना चित्र

चित्र नं. ३२. १

चित्र नं. ३२.२

क्रियाकलाप २

क्रियाकलाप १ को १ देखि ३ सम्मको क्रियाकलाप गरिसकेपछि अव चौथोमा चित्र कोरेको भाग माथि माटो थप्नुहोस् ।

२. माटो चाहिने जति थपिसकेपछि दाँत माझ्ने ब्रुसको समाउने भागले विस्तारै हल्कासँग दल्दै चिप्लो पार्नुहोस् ।

रिलिफ कलाको अर्को नमूना तयार भयो ।

२०५०
पुस्तकालय

मूल्याङ्कन

रिलिफ वर्क भनेको के हो ?

सुझाव

साना वालवालिकाहरुलाई Relief Work गराउँदा सकेसम्म चक्कु प्रयोग गर्न नदिनुहोस् । हातमा घाउँ हुने डर हुन्छ । चक्कुको सट्टा बाँसको कप्टेरा प्रयोग गर्न दिनु राम्रो हुन्छ ।