



QRickit

0224CH05



## हामी गरौं

- A. आसनहरूलाई ठाडो र उर्ध्व रेखाहरूले घेरा ○ लगाउनुहोस्।
- B. उर्ध्व र छड्के दुवै रेखाहरूले आसनहरूमा टिक ✓ गर्नुहोस्।
- C. घुमाउरो रेखा भएका आसनहरू ✗ काट्नुहोस्।
- D. सुतेको वा तेर्सो रेखा भएका आसनहरूमा तारा ★ राख्नुहोस्।
- E. यी मध्ये केही आसनहरू प्रयास गर्नुहोस्। आसन गर्दा थाह भएका रेखाहरूबारे छलफल गर्नुहोस्।

बालबालिकाहरूलाई योग मुद्रा अभ्यास गर्न सहज बनाउनुहोस्। निर्देशनहरू दिनुहोस् जस्तै, पिठ्युं सीधा राख्ने, हात सीधा राख्ने, पिठ्युं घुमाउने, हात र खुट्टा तेर्सो गर्ने, आदि। साथै तिनीहरूलाई अष्टाङ्ग योग बारे बताउनुहोस् जुन पतञ्जलिको प्राचीन योग सूत्रहरूमा वर्णन गरिएको छ।



## सीधा भनेको के हो?

आफ्नो हातमा धागोको टुक्रा  
समात्नुहोस्।



के यो सीधा छ?

अब आफ्नो हातहरू नजिक  
ल्याउनुहोस्।



के अब धागो सीधा छ?



यो अहिले ठाडो/सुतिरहेको/छड्के छ।



## हामी गरौं

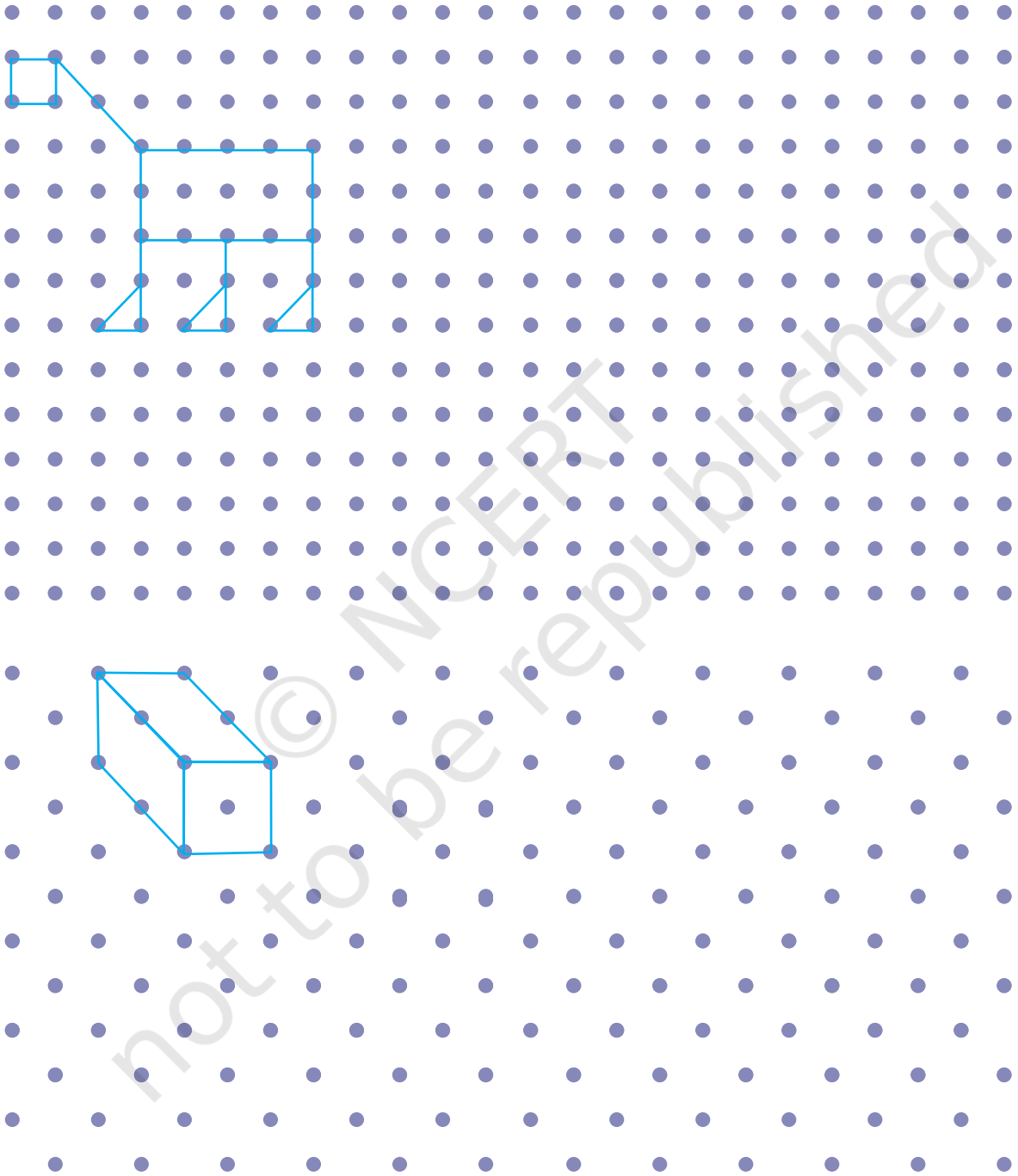
तल दिइएको चित्रमा हराइरहेको उर्ध्व, तेर्सो, छड्के र घुमाउरो रेखाहरू पत्तो  
लगाउनुहोस्।



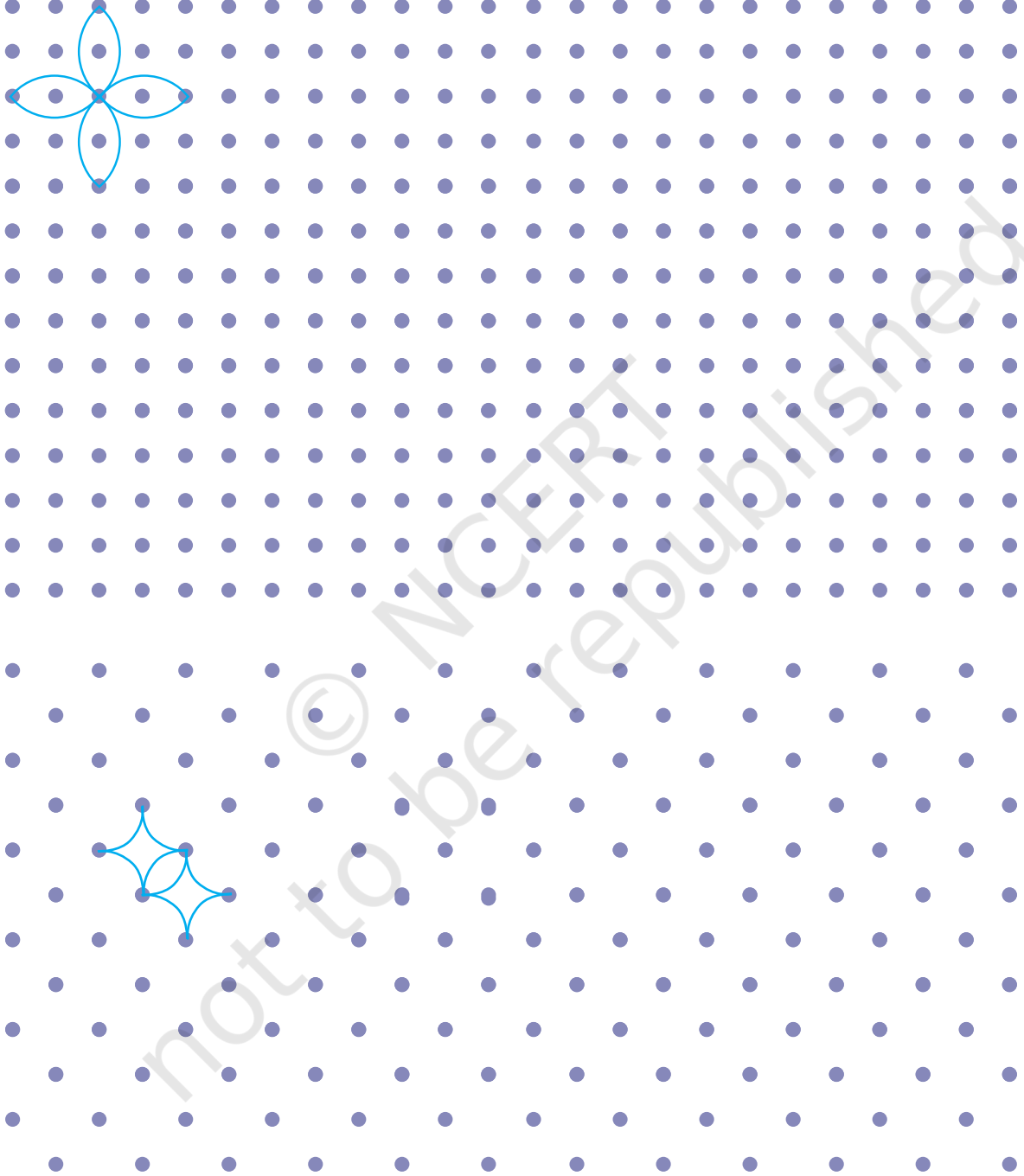


## हामी बिन्दुहरूसँग खेलौं

A. सीधा रेखाहरू (उर्ध्व, तेर्सो र छड्के) संग नयाँ आकारहरू बनाउनुहोस्।



B. घुमाउरो रेखाहरूको सहायताले विभिन्न आकृतिहरू जस्तै बादल, इन्द्रेणी, इत्यादिको चित्र बनाउनुहोस्।





हामी गरौं

A. दिइएको ठाउँमा विभिन्न प्रकारका रेखाहरू प्रयोग गरेर आफ्नै रेखाचित्र बनाउनुहोस्। कुनै पनि दुई प्रकारका रेखाहरूद्वारा डिजाइन बनाउनुहोस्।

B. कुनै पनि तीन प्रकारका रेखाहरूद्वारा डिजाइन बनाउनुहोस्।



## C. सबै प्रकारका रेखाहरू प्रयोग गरेर डिजाइन बनाउनुहोस्।



### परियोजना कार्य

#### दोबारे रमाइलो गरौं

यदि हामीले कागजलाई आधामा दोबाऱ्यौं भने, यो बीचमा खुम्चिन्छ। अब हामीले कागजलाई दोबारी रह्यौं भने हामीले धेरैवटा मुजा पाउछौं। कागजलाई दोबारीसकेपछि हामीले प्राप्त गरेका विभिन्न रेखाहरू हेरौं। रातो रङ्गको क्रेयनले सीधा रेखाहरू र नीलो रङ्गको क्रेयनले छड्के रेखाहरू पत्तो लगाउनुहोस्।

- A. आफ्नो साथीसँग एउटा कागज दोबाऱ्नुहोस् र कसले अधिक मुजा प्राप्त गर्छ भनेर जाँच्नुहोस्।
- B. कागज दोबारेर घुमाउरो रेखाहरू बनाउने प्रयास गर्नुहोस्।

विभिन्न कलाका रूपहरू जस्तै मधुबनी, कलमकारी, वर्ली वा अन्य कुनै स्थानीय कला विधाहरू जुनसँग उनीहरू परिचित छन् छलफल गर्नुहोस्। विभिन्न रेखाहरू र आकारहरू बनाउने प्रक्रियाहरू बालबालिकासँग साझा गर्न शिक्षकले स्थानीय चित्रकारहरूलाई आमन्त्रित गर्न सक्छन्।

