# 8 वरिपरि यात्रा गर्नुहोस्

## क्रियाकलाप १ एउता नया भाषामा गीत गाउनुहोस्!

हामी मध्ये धेरैले फरक-फरक भाषा बोल्छौं। तपाईं र तपाईंका साथीहरूले घरमा बोल्ने भाषाहरू के-के हुन्? कुनै पनि विषयमा (मौसम, चाडवाड, देशभक्ति आदि) आफ्ना अग्रजहरूबाट गीत सिक्नुहोस्। आफ्ना आमाबाबु, भाइबहिनी वा अरू कुनै वयस्कलाई यहाँ गीत लेख्न भन्नुहोस्।

यसलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

0337CH08

## क्रियाकलाप २

### गतिशीलताको बारेमा जान्नुहोस्

एक सुमधुर, लयबद्ध गीत छान्नुहोस् र यस खेलको साथ अभ्यास गर्नुहोस्।

- एउटा बच्चालाई कक्षा छोड्न भन्नुहोस्। बच्चा बाहिर निस्केपछि कक्षाकोठामा पानीको बोतल वा डस्टरजस्ता वस्तु लुकाउनुहोस् ।
- जब बच्चा फर्कन्छ, गीत प्रयोग गरेर तिनीहरूलाई निम्नानुसार वस्तु पत्ता लगाउन मार्गदर्शन गर्नुहोस्।
- समूहमा गाउन सुरु गर्नुहोस् — जब बच्चा वस्तुको नजिक हुन्छ, ठूलो स्वरमा गाउनुहोस्! जब बच्चा टाढा हुन्छ, नरम स्वरमा गाउनुहोस्।

© NCERT not to be republished

**क्रियाकलाप ३** **लौ अब शिकौ ओडिया गीत**

चारवटा स्वर चक्रमा यो ओडिया लोक गीत शिकौं।
प्रत्येक चक्रको सुरुमा ताली बजाउनुहोस् वा घुमाउनुहोस्।

**गीत**

*बोलोदो गाडी रे मु*
*हौली हौली जाऊँ ची*
*मो सुन्दरो गाऊं कु जाऊँ ची –2*

*ए पोथे नोदी बोहे से पोथे पोर्बोटो –2*
*पोखिरो मोधुरो गीतो फूलो रहसो –2*
*अम्बो गाछो ताउली पिलामाने खेlu छोंटी –2*
*थिनाक्कु थिनाक्कु थाइया*
*थदिना थदिना था –2*

*हौली हौली जाऊँ ची*
*केट्टे आनन्दो –2*
*मो सुन्दरो गाऊं कु जाऊँ ची –2*

*बोलोदो गाडी रे मु*
*हौली हौली जाऊँ ची*
*मो सुन्दरो गाऊँ कु जाऊँ ची –2*

**अर्थ**

गोरुगाडा बिस्तारै र हर्षित हुँदै मेरो सुन्दर गाउँतिर लम्किरहेको छ । प्राकृतिक यात्राको क्रममा, म एकातर्फ पहाड र अर्कोतिर नदी बगिरहेको देख्छु। चराचुरुङ्गीहरू मधुर स्वरले चिच्याइरहेका छन् र फूलहरू खुसीसाथ फुलिरहेका छन्।

गाउँका केटाकेटीहरू आँपको रूखमुनि खुसीसाथ नाचिरहेको पनि देख्छु ।

© NCERT not to be republished

**क्रियाकलाप ४** **अक्षरहरुसंग साथ लय राख्नुहोस्**

*एक – दुई – तीन – चार*

सुनो र तिनीहरूलाई एक स्थिर स्वरमा गाउन प्रयास गर्नुहोस्।

लयहरू बोल्दा त्यहाँ अक्षरहरु छन् जुन प्रयोग गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि, मा *कोनाकोल*, एक शैली जहाँ हामी लय बनाउन हाम्रो आवाज प्रयोग गर्दछौं, निम्न अक्षरहरू प्रयोग गरिन्छ:

था धा धोम नुम

नुम धोम धी था ।

था धी धोम नुम नुम

धोम धि था।

था था धी धी धी धोम धोम

नुम नुम

विद्यालयमा ताली, दाण्डिया लट्ठी वा कुनै अन्य उपकरणहरु बजाएर लयमा यी कुएहरु भन्न कोसिस गर्नुहोस्।

हामी हिन्दुस्तानी शैलीमा लय पनि यसरी भन्छौं:

धा धा ते ते

धा धा तुन ना

ता ता ते ते

धा धा धुन ना

© NCERT not to be republished

## क्रियाकलाप ५ कश्मीरी गीत सुन्न र गाउन सिकौं

### *बम्ब्रो बम्ब्रो*

यो गीतको ताल अनुसरण गर्नुहोस् र शरीर ताल थप्नुहोस्!

**गीत**

*बम्ब्रो बम्ब्रो*

*बुम्ब्रो बम्ब्रो शाम रंग बुम्ब्रो,*
*क्याजी चुख युवा नाली*
*हो हो हो*
*बम्ब्रो बम्ब्रो*

*हाल, बाव पनुनुई हा शाम सोंधरो,*
*ऐस करोय जान कुर्बानो*
*हो हो हो*
*बम्ब्रो बम्ब्रो*

*बॉम्बरस येम्बरसल बे शंखावोन,*
*निरुन प्रेयन आरमानो*
*हो हो हो हो हो*
*बुम्ब्रो बम्ब्रो।*

**गीतको बारेमा**

यो कश्मीरको गीत हो । यो गीत एक कालो औंराको(भमोराको) बारेमा हो जुन उत्सवमा सामेल भएको छ!

© NCERT not to be republished

## क्रियाकलाप ६ कोंकणी गीत सुन्नु र गाउन शिकौं

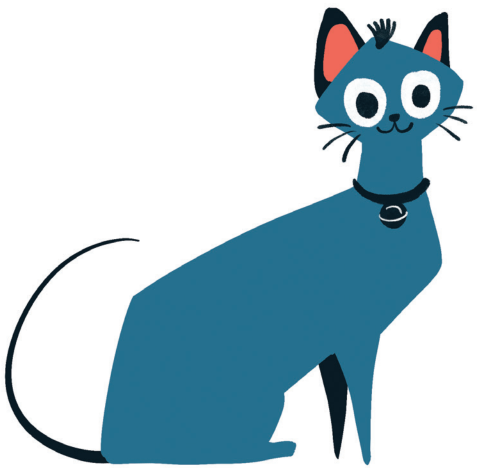
*उन्ड्रा मोजेआ मम*

**गीत**

*उंद्रा मोज्या मामा,*
*आणि हिाऊ संगता तुका –२*
*आणि माजोरीच्या पलि लागी फेलुमा*
*दी ना का –२*
*उंदीर मामा आलो,*
*आणि पिंचे पोना लपिलो –२*
*आणि माजोरीच्या पलिन टाका एका घसा*
*खायलो –२*
*या या माया या –२*

**गीतको बारेमा**

यो कोंकणी भाषामा लेखिएको एक परम्परागत गायन लोक गीत हो।
यो मुसालाई चेतावनी हो
बिरालोबाट टाढै रहनुहोस् र
यससँग कहिल्यै नखेल्नुहोस्।



© NCERT not to be republished

**क्रियाकलाप ७** **तमिलमा गीत सुन्नुहोस् र गाउन सिक्नुहोस्**

*चिन्ना चिन्ना चित्तु*

**गीत**

*चिनन्ना चिनन्ना चित्तु*
*सिङ्गरा चित्तु*
*पट्टु पोला मेनि*
*वट्टमाना काङ्गल*
*अम्बु पोला थावि*
*आगायतिल पाराक्कुम्*
*कोम्बु मेल्ला नारुक्कुम्*
*कादिल एल्ला इरुक्कुम्*
*कोराइ मेला वन्तु निन्डु सीति अडिक्कुम्।*

**गीतको बारेमा**

यो गीत एक सुन्दर सानो चराको बारेमा हो
जुन आकाशमा द्रुत गतिमा उड्छ।
खेतको अन्न खान मन पर्छ
र छतबाट सीटी बजाउछ!

© NCERT not to be republished