

12

ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਨੱਚੋ



0337CH12

ਨਾਚ, ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਮਾਧਿਅਮ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੈਲੀਗਤ ਅਤੇ ਕਲਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਚ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਚਾਲਨ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 1 ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣੋ

ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂਗੇ।

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਦੇਖੋ ਸਾਡੇ ਸਾਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਨਾਚ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ। ਯੋਗਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਲਓ।



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਾਰ ਧੁਨੀਆਂ ਦੇ ਲੈਅ ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਜਾਦੂ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਅੰਗ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਸਕੋਗੇ।

ਨਾਚ ਵਿੱਚ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਅੰਗ
2. ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਅੰਗ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਅੰਗ

ਸਿਰ, ਬਾਹਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਕ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਅੰਗ

ਮੋਢੇ, ਅੱਖਾਂ, ਭਰਵੱਟੇ, ਗੱਲ, ਨੱਕ, ਜਬਾੜਾ, ਬੁੱਲ੍ਹ, ਦੰਦ, ਜੀਭ, ਠੇਡੀ, ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ -ਅੱਡੀਆਂ, ਗੋਡੇ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨੱਚਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ !

ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਨਾਚ ਅਤੇ ਅੰਗ ਸੰਚਾਲਨ (ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਮੁੱਦਰਾਵਾਂ) ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 2 ਸਰੀਰ ਦਾ ਲੈਅਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰੋ

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੱਖਾਂ, ਸਿਰ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ, ਹੱਥਾਂ, ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਭੱਜ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀ, ਦਰੱਖਤ ਆਦਿ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਲੈਅ ਵਿੱਚ ਨੱਚੋ ਅਤੇ ਗਾਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ-

ਇੱਕ, ਦੋ, ਤਿੰਨ, ਚਾਰ – ਚਾਰ, ਤਿੰਨ, ਦੋ, ਇੱਕ
ਆਓ, ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੀ ਛੋਟੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਚ (ਡਾਂਸ) ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਰੀਏ।



ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਨਾਚ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 3 ਨਾਚ ਦੁਆਰਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦਰਸਾਓ-

- ਜਾਗਣਾ
- ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨਾ
- ਸੁਆਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਘਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਨਾ
- ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਬੁੱਢੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲਦਾ ਹੈ
- ਆਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਪੰਛੀਆਂ ਵਾਂਗ ਉੱਡਣਾ

ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਥਾਕਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਨਾਚ ਇੱਕ
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਹਾਣੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ
ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਂਸ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਮੈਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸੀਆਂ?

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਹਾਂ?



ਟਿੱਪਣੀ

ਗਤੀਵਿਧੀ 4 ਤੁਹਾਡਾ ਲੋਕ ਨਾਚ

ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਜਾਂ ਲੋਕ ਨਾਚ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕ ਨਾਚ ਸ਼ਬਦ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ?

ਲੋਕ ਨਾਚ ਤੋਂ ਭਾਵ ਪਰੰਪਰਿਕ ਜਾਂ ਸਮੁਦਾਇ ਅਧਾਰਿਤ ਨਾਚ ਕਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਚ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਮੁਦਾਇ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਖੇਤਰ ਦਾ ਲੋਕ ਨਾਚ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰੀ ਗੀਤ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਨੱਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 5

3-4 ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਲੋਕ ਨਾਚ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਓ।

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਿਉਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਉੱਤੇ ਨੱਚਦੇ ਹੋ?
- ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਾਚ ਵੇਖਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਨੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਯਾਦ ਕਰੋ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨੱਚਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕ ਗੀਤ ਸੁਣਦੇ?
- ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ ਸਨ?