



## संगीत

"गीतं, वाद्यं तथा नृत्यं  
त्रयम् संगीतमुच्यते।"

गीतां वाद्यं र नृत्यं त्रयं सङ्गीत मुच्यते

अर्थ

गीत, वाद्ययन्त्र र नृत्यका विशेषताहरू  
एक अर्काका परिपूरक हुन् किनकि  
तिनीहरू गहिरो अन्तरसम्बन्धित कला  
रूपहरू हुन्। यसैले, तिनीहरू सबै  
संगीतको मूल विषयका अन्तर्गत  
आउछन्।

स्रोत: सङ्गीत रत्नाकर,  
श्लोक २१ स्वर्गताध्याय



## शिक्षकहरूको लागि नोट

संगीतमा सहानुभूति जगाउने, सहकार्यलाई बढावा दिने र आत्म-अभिव्यक्तिलाई सहज बनाउने उल्लेखनीय क्षमता छ। यस पुस्तकको उद्देश्य विद्यार्थीहरूलाई संगीतको कदर गर्न र आधारभूत सीपहरू सिक्न उत्प्रेरित गर्नु हो। यो पुस्तकबाट विशिष्ट गीतहरू र गतिविधिहरू परिचय गर्न रोचक हुनेछ जसले हाम्रा विद्यार्थीहरूलाई उत्साहपूर्वक भाग लिन र प्रक्रियाको आनन्द लिन प्रोत्साहित गर्दछ, विशेष गरी प्रारम्भिक चरणमा विशिष्ट परिणामहरूमा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ।

1. घरमा अभ्यास गर्नाले गायन, वाद्यवादन बजाउने, सङ्गीत सुन्ने र सिर्जना गर्ने जस्ता सीपहरू निर्माण गर्न मद्दत गर्दछ। यसले विद्यार्थीहरूमा अनुकरण गर्ने क्षमता प्रोत्साहित गर्छ।
2. विद्यार्थीहरूलाई प्रत्यक्ष सङ्गीत प्रदर्शनहरूमा लैजान विचार गर्नुहोस् ॥
3. तपाईंको स्कूलमा संगीतकारलाई निमन्त्रण दिनुहोस्। बच्चाहरूलाई प्रश्नहरू सोध्न र कलाकारसँग अन्तरक्रिया गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
4. शिक्षार्थीहरू धार्मिक र सांस्कृतिक उत्सवहरूमा घरमा सुन्ने गीतहरू गाउन मन पराउँछन्। छोराछोरीलाई घरमा सिकेका ती गीतहरू कक्षामा गाउन प्रोत्साहन दिनुहोस्।
5. दैनिक जीवनमा संगीतका विभिन्न विधाहरूको अनुभव गर्ने धेरै अवसरहरू छन्। कक्षाको बीचमा, स्कूलको घण्टी बजाउनुको सट्टा, विद्यार्थीहरूको ध्यान आकर्षित गर्ने धुन बजाउन विचार गर्नुहोस्।
6. यस खण्डमा धेरै गतिविधिहरू दिइएका छन्। तपाईं आफ्नो अनुसार गतिविधिहरू थप्न सक्नुहुन्छ।
7. पुस्तकमा रहेका प्रायः गीत र क्रियाकलापहरूमा अडियो वा भिडियो स्रोत समावेश गरिएको छ जुन पाठ्यपुस्तकमा दिइएको क्यूआर

(QR) कोड स्क्यान गरेर पहुँच गर्न सकिन्छ।

यो सङ्गीत पाठ्यक्रमले तपाईं र विद्यार्थीहरूले सङ्गीत बनाउने यात्राको पूर्ण आनन्द लिनुपर्छ भन्ने चाहन्छ। हामी तिनीहरूमा संगीतको लागि आजीवन प्रेम जगाउन चाहन्छौं, कक्षाभन्दा बाहिर बढ्दै जाने गहिरो कदरलाई बढावा दिन चाहन्छौं ॥

### कक्षाको लागि स्रोतहरू

1. कक्षा यस्तो ठाउँ हुनुपर्छ जहाँ सङ्गीत सिक्न रमाइलो र आरामदायी हुन्छ। विद्यार्थी र शिक्षक दुवैले आरामसँग बसेर सँगै गीत गाउन पाउनुपर्छ। भुइँमा बसेर संगीतको अभ्यास लागि उत्तम व्यवस्था हो। यसले बच्चाहरूलाई योगमा गरिने व्यायामजस्तै राम्रो आसन र उचित श्वासप्रश्वासको बारेमा सिक्न मद्दत गर्दछ। शिक्षकहरूले पनि गीतको विषयवस्तुमा आधारित विभिन्न शैली र कुनै गीत को विषय मा परिवर्तन गर्न सक्दछन्। यसले कक्षालाई थप रोचक र रचनात्मक बनाउँदछ, र विद्यार्थीहरूमा कौशल बढावा दिन मद्दत गर्दछ।
2. इन्टरनेट कनेक्सन भएको कम्प्युटर, तानपुराका लागि एप डाउनलोड गर्ने र अडियो रिसोर्स प्ले गर्नका लागि स्पिकरको व्यवस्था हुनु पर्छ।
3. कक्षामा सरल उपकरणहरू बनाउन सामग्रीको व्यवस्था हुनु पर्छ।
4. विद्यालयमा प्रदर्शनका लागि माइक्रोफोन र साउण्ड सिस्टमको व्यवस्था हुनु पर्छ।
5. हारमोनियम, ढोलक, मञ्जिरा, शेकर, ताम्बोरिन, माउथ -ऑर्गन , इलेक्ट्रोनिक तानपुरा र तबला जस्ता सरल वाद्ययन्त्रहरूको व्यवस्था हुनु पर्छ।
6. भारतको नक्सा विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न भाषाहरूमा उत्पन्न र नियमित रूपमा अभ्यास गरिने विभिन्न रचनाहरूका स्थानहरूको बारेमा देखाउन उपयोगी हुनेछ।



## पाठ ६ सङ्गीत र तपाईंको भावनाहरू

उद्देश्य: सङ्गीतका टुक्राहरूले मनोदशा र भावनाहरूलाई कसरी प्रभाव पार्छन् भनेर बुझ्न, र सङ्गीत तत्वहरू मार्फत आफ्ना विचारहरू र भावनाहरू व्यक्त गर्न सिक्र ।

### गतिविधि १: यो गीत सुन्नुहोस्

भाषा: मलयालम

कुट्टानादान पञ्जयिले  
कोचु पेनने कुइलाले  
कोट्टु वेनाम कुइल वेनाम, कुरावा  
वेनम

#### शिक्षकहरूको लागि नोट

यहाँ दिइएको मलयालम गीत विद्यार्थीहरूलाई बुझ्न को लागि एउटा उदाहरण हो कि संगीतले माधुर्य र लयको माध्यमबाट भावनाहरू व्यक्त गर्न सक्छ, यद्यपि गीतहरू विद्यार्थीहरूले नबुझे भाषामा छन्। यस बिन्दुलाई स्पष्ट पार्न तपाईं विद्यार्थीहरूको लागि अपरिचित भाषामा गीत बजाउन सक्नुहुन्छ ।



0680CH06

कुट्टानादान पञ्जयिले, थिथै थका  
थिथै थोम्  
कोचुपेनने कुइलाले, थिति थरा थै  
थोम्  
कोट्टु वेनाम कुइल वेनाम, कुरावा  
वेनम  
(ओ... थिथिथारा थिथिथै थिथै  
थका थै थोम्) × ४  
वरावेल काणारु वेनाम कोडी  
थोराणंगल वेनाम  
विजयश्री लाली थारायि वरन्नु  
नन्जल  
(ओ... थिथिथारा थिथिथै थिथै  
थका थै थोम्) × ४  
करुथा चिराकु वाचु थिथै थका  
थै थै थोम्  
अरयन्न किलिपोले थिथिथारा थोम्  
करुथा चिराकु वेचोर अरयन्न  
किलिपोले  
कुथिचु कुथिचु पयुम कुथिरा पोले  
(ओ... थिथिथारा थिथिथै थिथै  
थका थै थै थोम्) × ४

- तपाईंलाई बजाइएको गीतसँग के भावना जोडिन्छ ?
- के तपाईंसँग कुनै गीत छ जसले मनमोहक सम्झनाहरू फिर्ता ल्याउँछ ? गीत गाउनुहोस् ।
- तपाईं शब्दहरू सम्झन सक्नुहुन्न भने पनि के तपाईं धुन गुनगुनाउन सक्नुहुन्छ ?

## गतिविधि २: सङ्गीत र हाम्रो सम्झनाहरू

संगीतले हाम्रो सोचाइ र भावनालाई प्रभावित गर्ने शक्ति राख्छ । सङ्गीत सुन्दा र सिर्जना गर्दा हामी आनन्दित हुन सक्छौं ।

एउटा गीतले विगतका घटनाहरू र ती घटनामा सम्लग्न व्यक्तिहरूको सम्झनालाई उत्पन्न गर्न सक्छ । यसलाई सङ्गीत प्रेरित सम्झना भनिन्छ !

### ट्र्याकहरू गाउनुहोस्

विज्ञापनहरूसँगै बजाइने विभिन्न प्रकारका सङ्गीतहरू सुन्नुहोस्, र यस पुस्तकमा वा तपाईंको कम्प्युटरमा प्लेलिस्ट बनाउनुहोस् ।

आफ्ना आमाबाबु र हजुरबा हजुरआमालाई उनीहरूको बाल्यकालदेखिको मनपर्ने गीतको बारेमा सोध्नुहोस् । तिनीहरू यी गीतहरूसँग के कस्ता सम्झनाहरू जोड्दछन् ?

निम्न बाकसहरूमा कुनै जिंगल वा गीत लेख्नुहोस् जुन तपाईं सम्झन सक्नुहुन्छ ।

एउटा चाडवाडको गीत. . .

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### गतिविधि ३: सुन्नुहोस् र महसुस गर्नुहोस्

हामी बिहानदेखि साँझसम्म विभिन्न प्रकारको संगीतले घेरिएका छौं। जब तपाईं विभिन्न प्रकारका सङ्गीत ध्वनिहरू सुन्नुहुन्छ, तपाईंको भावना कस्तो हुन्छ भन्ने सोच्नुहोस्। शहनाई, नादस्वराम, ढोल, डमरु, एडाइक्का वा कुनै मधुर गीतको ध्वनिहरू सम्झनुहोस् - यी ध्वनिहरू सुन्दै तपाईंलाई के अनुभव हुन्छ? के यी तपाईंलाई खुशी बनाउन, नाच प्रोत्साहित गर्न, शान्तिको अनुभूति जगाउन, जसलाई तपाईं मौनतामा अनुभव गर्न चाहनुहुन्छ, वा तपाईंलाई गाउन प्रेरित गर्न सक्छ? यी मधुर आवाजहरू सुन्दा जीवनमा आउने यी भावनाहरूलाई भावना भनिन्छ। भावना सबै मानवमा निहित प्राकृतिक गुण हो। आउनुहोस् हामी यसलाई केही वाद्य सङ्गीत सुनेर अनुभव गरौं! तपाईंलाई संगीतका टुक्राहरू सुन्दा कस्तो अनुभव भयो? तपाईंका भावना लेख्नुहोस्।

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



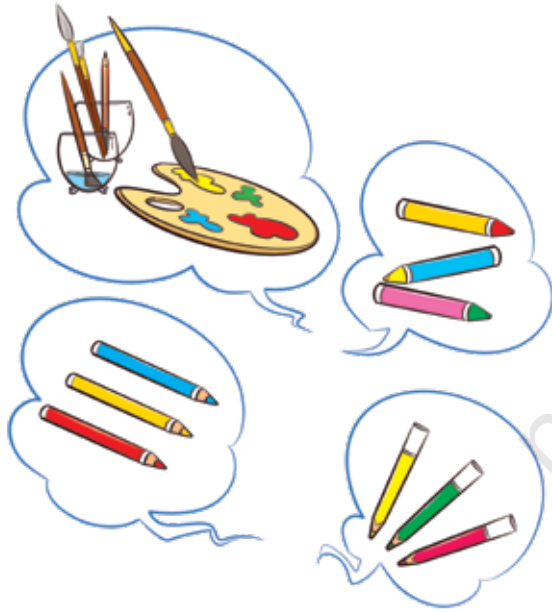
यहाँका सबै संगीतका टुक्राहरू एउटै बाजा, भायोलिनप्रयोग गरेर बजाइएका थिए।

तपाईंको आवाजले विभिन्न भावना हरू र गतिशीलताहरू व्यक्त गर्न सक्छ जस्तै - खुशी, उदासी, उच्चता, र कोमलता - एउटा उपकरणमा विभिन्न आवाजहरू मार्फत विविध भावनाहरू उत्पन्न गर्ने क्षमता छ।

तपाईंले भायोलिनको आवाज सुन्नुभयो। अब, हाम्रो देशमा लोकप्रिय रूपमा बजाइने अन्य वाद्ययन्त्रहरू सुन्ने प्रयास गर्नुहोस्। जस्तै बाँसुरी, सितार, शहनाई, तबला आदि, र कसरी विभिन्न ध्वनिहरू र धुनहरूले विविध भावनाहरू उत्पन्न गर्दछ भनेर बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस्।

## गतविधि ४: सङ्गीत चित्रित गर्नु

सङ्गीतको प्रत्येक टुक्राले एउटा कथा बताउँछ जुन हामीले अहिलेसम्म छलफल गर्दै आएका छौं। अब, हामी यो प्रयास गरौं; एउटा टुक्रा सङ्गीत सुन्नुहोस् र यसलाई तपाईंको आफ्नै कला मार्फत प्रतिनिधित्व गर्नुहोस्। तपाईं रङ्गीन पेंसिल, कलम वा रङको प्रयोग गरेर चित्र कोर्न र रङ गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको चित्रलाई एउटा शिर्षक वा नाम दिनुहोस्।





ताली बजाउनु



स्टम्प



ट्याप गर्नुहोस्



क्लिक गर्नुहोस्



हम



सिट्टी बजाउनु (हिसल)

### शिक्षकहरूको लागि नोट

कक्षालाई समूहहरूमा विभाजन गर्न सकिन्छ र प्रत्येक समूहलाई कुनै पनि पाठ्यक्रम क्षेत्रबाट विषयवस्तु वा विषय दिन सकिन्छ। समूहले आफ्नो विचारलाई धुन र धुनको माध्यमबाट साङ्गीतिक रूपमा अभिव्यक्त गर्नुपर्ने हुन्छ। तिनीहरूले गतिविधि ६ को अन्तर्गत अर्को पृष्ठमा व्याख्या गरिएको पिच र गतिशीलता भिन्नताको अवधारणाहरू पनि प्रयोग गर्न सक्दछन्। सुझाइएका कथनहरू प्रयोग गर्नुहोस् वा शिक्षार्थीहरू उनीहरूको आफ्नै परिदृश्यको साथ आउन सक्छन्।

## गतिविधि ५: सङ्गीतको माध्यमबाट आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्नुहोस्

के तपाईं आफ्नो शरीरलाई बिना शब्द संगीतको माध्यमबाट कुनै भावना व्यक्त गर्न प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ?

जब तपाईं रिसाउनुहुन्छ, तपाईं के गर्नुहुन्छ? जब तपाईं खुसी हुनुहुन्छ, तपाईं के गर्नुहुन्छ? जब तपाईं दुःखी हुनुहुन्छ, तपाईं के गर्नुहुन्छ?

यी भावनाहरू व्यक्त गर्न तपाईं आफ्नो आवाज वा शरीरको पर्व्युसन (ताली, स्टम्प, स्न्याप, सास) प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

### दृश्य १

म सफारीको लागि हाम्रो स्कूलको आगामी क्षेत्र यात्राको लागि उत्साहको साथ बुदबुदाउँदैछु! मेरो कोठामा उभिएर, बाहिर चराहरूको नरम चिच्याहटले घेरिएको, म मेरो अलमारीबाट छिर्छु। म विभिन्न पहिरनमा प्रयास गर्छु जबसम्म म उत्तम पत्ता लगाउन सकिदिन। हो! यो एउटा हो! "जङ्गली अन्वेषण गर्न तयार महसुस गर्दै म खुसीसाथ चिच्याउँछु ॥

### दृश्य २

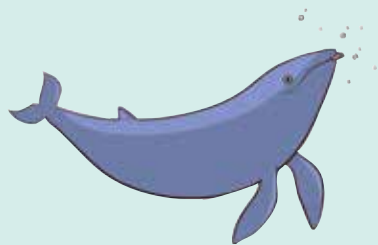
लामो बस यात्रापछि हामी आफ्नो गन्तव्यमा पुग्यौं। जब हामी सफारी जिपमा चढ्ने तयारी गरिरहेका हुन्छौं, हल्का बतास चल्छ, जसले गर्दा पातहरू फुसफुसाउँछन् र नाच्छन्। रूखहरू सुन्दर तरिकाले डुल्छन्।

### दृश्य ३

जब हामी जंगलको गहिराइमा जान्छौं, हामी असंख्य जीवजन्तु र बोटबिरुवाहरूको सामना गर्छौं। जङ्गल जीवनसँग स्पन्दित हुन्छ, कीराफट्याङ्ग्राको आवाज, चराचुरुङ्गीको चिच्याहट र जनावरहरूको पुकारले गुञ्जिन्छ।

के तपाईंलाई थाहा छ

जनावरमा पनि हाम्रो जस्तै भावना हुन्छ। के तपाईंले थुप्रै चराचुरुङ्गी र जनावरहरू आपसमा कुराकानी गर्न ध्वनिको प्रयोग गरेको देख्नुभएको छ? चराचुरुङ्गीले कुराकानी गर्न चिरबिरको प्रयोग गर्छन्। गङ्गा नदीको डल्फिन, भारतको राष्ट्रिय जलीय जनावर, अन्धो छ, र सन्देशहरू साझा गर्न क्लिक र सीटीहरूको मिश्रण प्रयोग गर्दछ। नर हम्पब्याक ह्वेल पनि आफ्नो लामो र जटिल गीतका लागि प्रसिद्ध छन्। के तपाईंले जनावरहरूले आवाजको माध्यमबाट आफ्नो भावना प्रकट गरेको देख्नुभएको छ? केही उदाहरणहरू साझा गर्नुहोस्।



## विस्तारित गतिविधि

जातक कथा र पंचतन्त्रका क्षेत्रीय लोककथाहरू वर्णन गर्नुहोस्। कथालाई जीवित बनाउन मद्दत गर्ने सङ्गीत तत्वहरू वा गीतहरूसँग कथनलाई मिश्रण गर्नुहोस्!

## गतिविधि ६: सङ्गीत तत्वहरूको बारेमा सिक्रुहोस्

### पिच र गतिशीलता

तपाईंले कहिल्यै ध्यान दिनुभएको छ कि जब तपाईं खुशी, रिसाएको वा दुःखी हुनुहुन्छ, तपाईंले कस्तो प्रकारका उचाइ र आवाज प्रयोग गर्नुहुन्छ? उचाइ र गतिको प्रयोग भावनाहरू व्यक्त गर्नका लागि गरिन्छ। उचाइले हामीलाई स्वर कति उचो वा तल छ भन्ने बताउँछ भने गतिको प्रयोगले सङ्गीत कति जोरदार वा मृदु छ भन्ने बताउँछ।

### लय

लय (ताल) जताततै छ। के तपाईंले कहिल्यै आफ्नो हृदयको धड्कन सुन्नुभएको छ? ध्यान दिनुहोस्, तपाईंको हिँडाइको लय हजुरबा हजुरआमाभन्दा कसरी फरक छ? संगीतमा, लय एउटा ढाँचा हो जुन सममित बीट्स छ, एउटा गीतको साथ बजाइन्छ।

## स्वरा गीत

भिडियो हेर्नुहोस् र 'स्वरा गीत' गाउनुहोस्। यो गीत रागम शंकरभारणम वा राग बिलावलमा सेट गरिएको छ। गीत गाउँदा उचाइको भिन्नतामा ध्यान दिनुहोस्। ताल राख्नका लागि आफ्ना हातहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।



नक्कारा



घुमट

यी दुई वाद्ययन्त्रहरूमा फरक-फरक पिच छन्। नक्कारा ठूलो भोल्युम छ जबकि घुमटमा एउटा गहिरो अनुनाद छ।

के तपाईंलाई थाहा छ

सातवटै स्वरमध्ये केवल पाँचवटामा भिन्नताहरू छन्। किनभने, स र प मा भिन्नता छैन, त्यसैले तिनलाई अचल स्वर भनिन्छ। बाँकीका स्वरहरू र, ग, म, ध, न लाई चल स्वर भनिन्छ, किनभने प्रत्येकमा दुईवटा भिन्नता हुन्छ।

हिन्दुस्तानी र कर्नाटक संगीतमा स्वरहरूको उच्चारण।

	हिन्दुस्तानी	कर्नाटक
स	सा	सा
र	रे	री
ग	गा	गा
म	मां	मां
प	पा	पा.
ध	धा	ध
न	नी	नि

नोटहरू लेख्दा हामी सा, रे, गा, मां, पा, धा, नी भनेर लेख्छौं।

आउनुहोस हामी कर्नाटक र हिन्दुस्तानी संगीतमा गाइने सबै स्वरहरूको नाम पत्ता गरौं। कुल १२ वटा स्वरहरू छन्।

हिन्दुस्तानी संगीत	कर्नाटक संगीत
सा - सदज	सा - शदजम्
रे: - ऋषभ	री: - ऋषभम्
कोमल ऋषभ, शुद्ध ऋषभ	शुद्ध ऋषभम्, चतुश्रुति ऋषभम्
गा - गांधार	गा. - गांधारम्
कोमल गांधार, शुद्ध गांधार	साधारण गांधारम्, अन्तर गांधारम्
मां, - मध्यम	मां - मध्यमम्
शुद्ध मध्यम, तीव्र मध्यम	शुद्ध मध्यमम्, प्रति मध्यमम्
पा. - पंचम	पा. - पञ्चमम्
धा - धैवत	ध - धैवतम्
कोमल धैवत, शुद्ध धैवत	शुद्ध धैवतम्, चतुश्रुति धैवतम्
नी - निषाद	नि - निषादम्
कोमल निषाद, शुद्ध निषाद	कैसिकी निषादम्, काकली निषादम्

फिल्म गीतहरू, भजन, क्षेत्रीय गीतहरू, लोक संगीत, सुरिलो वाद्य संगीत सबै संगीतात्मक नोटहरू— स, र, ग, म, प, ध, न—सँग बनाइन्छ। सबै रचनाहरू वा गीतहरू यी नोटहरूको प्रयोग गरेर बनाइन्छ।

भारतीय सङ्गीतमा शास्त्रीय सङ्गीत जस्तै हिन्दुस्तानी र कर्नाटक, साथै लोक, अर्धशास्त्रीय, भक्ति, देशभक्ति र चलचित्र सङ्गीत जस्ता शैलीहरू सहित धेरै विधाहरू छन्।

के तपाईंलाई थाहा छ

श्रीमती एम. एस. सुब्बुलक्ष्मी सङ्गीत संसारमा सबैभन्दा प्रसिद्ध र प्रेरणादायी कर्नाटक गायिकाहरू मध्ये एक हुन्।

उनी भारत सरकारबाट भारत रत्न प्राप्त गर्ने पहिलो सङ्गीतकार थिइन्। कर्णाटक सङ्गीतको अलावा, उनले धेरै

भजन र संस्कृत श्लोकहरू पनि गाएकी थिइन्। तीमध्ये 'हरी तुम हरो' र 'वैष्णव जनतो' गाँधीजीका प्रिय भजनहरू थिए।

उनी आफ्नो मौलिकता, सादगी र संगीतको पवित्रताका लागि प्रसिद्ध छन्।

उनले आफ्नो जादुई स्वरमा गाइन्, जुन भक्तिभावले भरिएको थियो।



## गतिविधि ७: वोकल वार्मअप्स

### भोकल वार्मअप्स

तलको स्वरहरूको ढाँचा अलंकार वा सरगमको नामले चिनिन्छ।

अलंकारको अर्थ हो आभूषण वा सजावट। ठीक त्यसरी नै जस्तै सुन र विभिन्न मूल्यवान रत्नहरूको सँगको डिजाइन, संगीतका सातवटा स्वरहरू ढाँचामा व्यवस्थित गरेर एउटा मनमोहक र सौंदर्यपूर्ण धुन सिर्जना गरिन्छ। सबै संगीतलाई कानमा रमाइलो र मधुर हुनुपर्ने हुन्छ, अर्थात् श्रुति मधुर।

सारे रेग गम मप पध धनी नीसा

सान्नी धप पम मग गरे रेस

सारोग रेगम गमप मपध पधनी धनीसां

सान्नीध नीधप धपम पमग मगरे गारेस

सारेगम रेगमप गमपध मपधनी पधनीसां

सान्नीधप नीधपम धपमग पमगरे मगरेसा

सारे

सारेग

सारेगम

सारेगमप

सारेगमपध

सारेगमपधनी

सारेगमपधनीसां

सान्नी

सान्नीध

सान्नीधप

सान्नीधपम

सान्नीधपमग

सान्नीधपमगरे

सान्नीधपमगरेसा

5. साग रेग गम मध पनी धसां

सांध नीप धम पग मरे गसा

6. साम रेप गध मनी पसां

सांप नीम धग परे मसा

के तपाईंलाई थाहा छ

भारत रत्न पुरस्कार प्राप्त लता मंगेशकर भारतकी सबैभन्दा महान प्लेब्याक गायिका थिइन् भारतीय सिनेमा को संसारमा । उनले ३६ भन्दा बढी भारतीय भाषाहरूमा र केही विदेशी भाषाहरूमा पनि गीतहरू रेकर्ड गरिन् । उनको सुरिलो स्वर तीन अक्ताभसम्म फैलिएको थियो । उनीले देशभक्तिपूर्ण गीत 'ऐ मेरे वतन के लोगो'

गाइन् र यसलाई १९६२ को युद्धमा आफ्नो प्राण गुमाएका भारतीय सैनिकहरूलाई समर्पण गरिन् ।



## गतिविधि ८: मेडले

मेडले भनेको सङ्गीतको एउटा टुक्राको रूपमा बजाइने विभिन्न गीत वा धुनहरूको मिश्रण वा संयोजन हो । हामी रमाइलो गरौं ।

1. प्रत्येक गीतले व्यक्त गर्न खोजेको मनोदशाको पहिचान गर्नुहोस् । तपाईं भाषा नजान्नुभए तब पनि के सङ्गीतका तत्त्वहरूले कुनै खास भावना व्यक्त गर्न मद्दत गर्छ ?
2. यी प्रत्येक टुक्राको लयले के बुझाउँछ ?
3. प्रत्येक गीतमा सङ्गीत तत्त्वहरूको पहिचान गर्नुहोस् ।



थाभिल, पंगी, चिम्टा, गिटार आदिको साथमा गीत गाउन सकिन्छ ।

## मेडले गाउन सिकौं

यसमा मेडले वा केही गीतहरू सिक्रुहोस् । कक्षालाई समूहहरूमा विभाजित गर्न सकिन्छ प्रत्येक समूहले मेडलीको एउटा टुक्रा प्रस्तुत गर्दछ । यो मिक्स गीतहरू भारतका विभिन्न भागहरूबाट आएका उत्सवका गीतहरूको श्रृंखला हो । यी रमाइला गीतहरू गाउँदा चल्नुहोस्, झुम्नुहोस् र रिदममा रहनुहोस् !



क्याराओकेको साथ कुनै पनि मेडले गाउन सिक्रुहोस्

## गतिविधि ९:आउनुहोस्, डाइनामिक्स,मेलोडी र रिदममा खेल खेलौं ।

यी अभ्यासहरू विद्यार्थीहरूलाई दिइएका उद्देश्यहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्ने उद्देश्यले डिजाइन गरिएको हो । शिक्षकहरूलाई आफ्नो स्थानीय सङ्गीत संस्कृतिहरूलाई प्रतिबिम्बित गर्ने आफ्नै खेलहरू सोच्न र डिजाइन गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ ।

**क्रियाकलाप १:** आवाज (टोन, बनावट, शैली) पहिचान गर्दै ।

एउटा विद्यार्थीले आँखामा पट्टी बाँधेर राख्नुपर्छ र अर्को विद्यार्थीले कक्षामा चिनेको वा सिकाइएको गीत गाउन सक्छ । आँखा चिम्लेका विद्यार्थीले गीत गाउने विद्यार्थीको पहिचान गर्न सक्नुपर्छ ।



### शिक्षकहरूको लागि नोट

- प्रत्येक विद्यार्थीको बोल्ने र गाउने स्वर, बनावट र शैलीमा फरक हुन्छ । यस क्रियाकलापलाई गर्दै कक्षाले आफ्नो साथीसँगको स्वर बनावट, शैली र गतिशीलता बुझ्न र पहिचान गर्न सक्षम हुनेछ ।
- विद्यार्थीहरूलाई परिवारका सदस्यहरू वा समाजका कुनै व्यक्तिको स्वरमा विभिन्न बनावट र गतिशीलता पनि पहिचान गर्न दिनुहोस् । यसले विभिन्न ध्वनिहरू र तिनीहरूको स्रोतहरू पहिचान गर्नको लागि संवेदनशीलता विकास गर्नेछ ।
- कुनै गीत विभिन्न वाद्ययन्त्रमा बजाउनुहोस् र तिनीहरूलाई त्यसको ध्वनि र बनावटको आधारमा वाद्ययन्त्र पहिचान गर्न भन्नुहोस् ।

**क्रियाकलाप २ :** माधुर्यमा आधारित गीतको पहिचान गर्ने ।

कक्षामा परिचित वा सिकाइएको गीत गुनगुनाउन कुनै पनि विद्यार्थीको चयन गर्नुहोस् । यो धुन सुनेर कक्षाका अन्य बालबालिकाले पनि गीत चिन्न सक्नुपर्छ ।



### शिक्षकहरूको लागि नोट

यस्ता गतिविधिहरूले प्ले वे विधिमा प्रस्तुत गर्दा चासो र आत्मविश्वास लाई सक्रिय गर्दछ।

### क्रियाकलाप ३: ताल खेल:

विद्यार्थीहरूलाई ३, ४, ५, ७, ९ का समूहमा राखेर उनीहरूको नाम तलको जस्तो उच्चारण गर्न भनिन्छ।

३ विद्यार्थीको समूहलाई नाम दिइनेछ: ता, की, ता र समूहको नाम हुनेछ 'तिप्रा'।

४ विद्यार्थीको समूहलाई नाम दिइनेछ: ध, गे, ना, ती र समूहको नाम हुनेछ 'चतुप्रा'।

५ विद्यार्थीको समूहलाई नाम दिइनेछ: ता, का, ता, की, ता र समूहको नाम हुनेछ 'खण्ड'।

७ विद्यार्थीको समूहलाई नाम दिइनेछ: ति, ति, ना, धी, ना, धी, ना र समूहको नाम हुनेछ 'मिश्र'।



### शिक्षकहरूको लागि नोट

- यो खेल विद्यार्थीहरू बीच लय (गति, चक्र, पैटर्न) को भावना बढाउन को लागी हो।
- शिक्षकहरूले आफ्नै पैटर्न र समूहहरू डिजाइन गर्न सक्छन्, र विद्यार्थीहरू बीच कुनै पनि लय खेल खेल्न सक्छन्।

आफ्नो खेल तयार गर्नुहोस् जसमा स्वर र ताल, गायकको तात्पर्य अभ्यास, मेडली र कुनै रचना का तत्त्वहरू समावेश हुनु पर्छ।

नौ विद्यार्थीहरूको समूहलाई नामहरू दिइनेछन्: ता, का, दी, मी, ता, का, ता, की, ता र समूहको नाम 'सङ्कीर्ण' हुनु पर्छ।

