आधारभूत तह कक्षा ६ -८ नेपाली विषय शिक्षकको पेसागत विकास तालिम,

२०८०/०९/१४

प्रस्तोता
हेरम्बराज बास्तोला
herambarajb@gmail.com
महेन्द्र रत्न क्यामपस

आजको छलफलका विषयहरू

लयबद्ध पाठ

छन्द पहिचान, वाचन तथा सिर्जनात्मक अभ्यास कार्यकलाप

कविता शिक्षणका विशिष्ट प्रयोजन

१. भाषाका ग्रहण र अभिव्यक्तिका चारै सिपको उन्नयनमा सघाउ पुर्याउनु

२. सस्वर पठन, उच्चारण, आघात, सुर र भाषेतर अभिनय समेतको ख्याल गरेर वाचन गर्ने क्षताको अभिवृद्धि गर्नु

३. कविताको विधा स्वरूप र संरचनासँग परिचित गराई कविता रचना गर्ने प्रेरणा प्रदान गर्नु

४. लयात्मक अनुभूति र सौन्दर्यको बोध गराई सोही अनुरूपको अभ्यास र उपयोग क्षमताको विकास गर्नु

५. भावात्मक अभिव्यक्ति शैली सौन्दर्यका माध्यमबाट आस्वादनीय पाठ्य र श्रव्य क्षमता अभिवृद्धि गर्नु

क्रमशः

६. मानसिक र सांवेगिक शान्ति र सौन्दर्यको उद्बोधन गराई मनोविनोद र बुद्धिविनोद गराउनु

७. भावार्थ व्याख्या, सप्रसङ्ग व्याख्या र विवेचनात्मक क्षमताको अभिवृद्धि गर्नु

८. सामान्यतः पठन बोधात्मक अभ्यास, शब्द प्रयोग अभ्यास तथा शब्द भण्डार क्षमता वृद्धिमा टेवा पुऱ्याउनु र

९. लयात्मक वाचन र भावानुसार वाचन क्षमता विकासका माध्यमले व्यक्तित्व निर्माण गर्न मद्दत पुऱ्याउनु आदि ।

लयबद्ध पाठ पढाउन हामीले अपनाएका विधिहरू

१) गीत तथा अभिनय विधि

२) अर्थबोध विधि (शिक्षक केन्द्री)

३) व्याख्या विधि (साना कक्षाका लागि कम प्रभावकारी)

४) खण्डायन / प्रश्नोत्तर विधि

५)व्यास विधि (माथिल्ला कक्षाहरूमा उपयोगी)

६) तुलनात्मक विधि

क. समभाषा कवि तुलना
ख. भिन्न भाषा कवि तुलना
ग. भाव तुलना
घ. पाठ्य कविको कविताको भाव उनका अन्य कवितासँग तुलना,

७. समीक्षा विधि

कविता पाठमा एकाइगत पाठ्यवस्तु

१ लयबद्ध वाचन र शुद्ध उच्चारण,

२. शब्दार्थ र वाक्यमा प्रयोग,

३. अनुच्छेदमा रूपान्तरण,

४. भावबोध मौन पठन र व्याख्या,

५. छलफल प्रश्नोत्तर,

६. व्याकरण (नाम सर्वनाम पहिचान),

७. वर्णविन्यासको पहिचान र प्रयोग, ह्रस्व इकार (शब्दको सुरु बिच र अन्त्यमा)

८. सिर्जनात्मक कार्य कविता लेखन प्रतियोगिता।

लयबद्ध पाठ शिक्षण प्रक्रिया

- कवि र कविताको सामान्य परिचय दिने,
- लयात्मक आदर्श अनुरूपको उच्चारण र वाचन गरेर सुनाउने,
- लयात्मक वाचनमा बाधा पार्ने उच्चारण समस्या समाधान गर्ने,
- अनुकरण वाचन गराउने,
- समूह वाचन, वैयक्तिक वाचन र त्यसमा गतियति तथा आघात र सुरको विशेष अभ्यास गराउने,
- कविताको छन्दबोध, लयबोध र अभ्यास पछि कविता शिक्षणका आवश्यक विधि अपनाई अर्थबोध, भावबोध, भावव्याख्या र विवेचनाको अभ्यास गराउने,
- कवितामा प्रयुक्त विशिष्ट शब्दहरुलाई वाक्यमा प्रयोग गर्ने अभ्यास गराउने,
- पठन बोधात्मक मौखिक र लिखित प्रश्नोत्तर एवम् छलफल गराउने,
- स्वतन्त्र लयमा कविता सिर्जना गर्न प्रेरणा दिने,
- कविताका कुनै श्लोक वा पूर्ण कविताको भावार्थगत सारांश कथन र लेखन अभ्यास गराउने आदि

लयबद्ध पाठ शिक्षणमा हामीले अपनाउने गरेको क्रम

१) प्रस्तावना / सङ्क्षिप्त परिचय
२) शब्दार्थसम्बन्धी कठिनाइको निवारण
३) आदर्श पाठ
४) अनुकरण वाचन
५) बोध प्रश्नोत्तर
६) भावार्थ सम्बन्धी अभ्यास ।

प्रश्नोत्तर

भाषा शिक्षणमा कविताको प्रयोजन

- विद्यालय तहका पाठ्यपुस्तकमा कविता मूलत: पाठ्य विधा,
- लयबद्ध पठन, शुद्धोच्चारण, भावबोध र छन्दबोधका अभ्यासका लागि कविता,
- यस्ता अभ्यासबाट कविताको आस्वादनतर्फ अभिमुख गराउदै सिर्जनात्मक लेखनतर्फ प्रेरित गर्न पनि सकिने (यद्यपि यो गौण प्रयोजन)

अधिकारी (२०६२)

कविता शिक्षण क्रम

१) प्रस्तावना / सङ्क्षिप्त परिचय

२) उच्चारण तथा शब्दार्थसम्बन्धी कठिनायीको निवारण

३) आदर्श पाठ

४) अनुकरण वाचन

५) बोध प्रश्नोत्तर

६) भावार्थ सम्बन्धी अभ्यास ।

क्रियाकलाप

पद्यांश प्रयोग गरी बोध(लय र भाव)का कार्यकलाप गरौँ !

फुल्छन् फूलहरू सधैँ सरदको शोभा नपाए पनि,
बाला योवन ढल्किजान्छ जसरी साँचेर छोपे पनि।
धर्ती बीज उमार्छ धान्यधनका बिवै नरोपे पनि,
बाटो आज निदाउदैन सँगिनी यात्री निदाए पनि ।

सामान्य पदक्रममा बदल्न लगाऔँ !

फुल्छन् फूलहरू सधैँ सरदको शोभा नपाए पनि
सधैँ सरदको शोभा नपाए पनि फूलहरू फुल्छन् ।
बाला योवन ढल्किजान्छ जसरी साँचेर छोपे पनि
जसरी साँचेर छोपे पनि बाला योवन ढल्किजान्छ ।
धर्ती बीज उमार्छ धान्यधनका बिवै नरोपे पनि
बिवै नरोपे पनि धर्ती धान्यधनका बीज उमार्छ
बाटो आज निदाउदैन सँगिनी यात्री निदाए पनि
सँगिनी ! यात्री निदाए पनि आज बाटो निदाउदैन ।

बोध प्रश्नोत्तर

फूलहरू कस्ता अवस्थामा पनि फुल्छन् ?

सधैँ सरदको शोभा नपाए पनि फूलहरू फुल्छन् ।

के गर्दा पनि यौवन ढल्केर जान्छ ?

जसरी साँचेर छोपे पनि बाला योवन ढल्किजान्छ ।

के नगरे पनि धर्तीले धान्यधनका बीज उमार्छ ?

बिवै नरोपे पनि धर्ती धान्यधनका बीज उमार्छ

बाटो कस्ता अवस्थामा पनि निदाउँदैन ?

सँगिनी ! यात्री निदाए पनि आज बाटो निदाउदैन ।

कवितांश पूरा गर्नुहोस् !

फुल्छन् फूलहरू ....सरदको .... नपाए पनि,

बाला .... ढल्किजान्छ जसरी ....छोपे पनि।

धर्ती बीज .... धान्यधनका बिवै ....,

बाटो आज .... सँगिनी .... निदाए .... ।

पूरा भयो ।

फुल्छन् फूलहरू सधैँ सरदको शोभा नपाए पनि,
बाला यौवन ढल्किजान्छ जसरी साँचेर छोपे पनि।
धर्ती बीज उमार्छ धान्यधनका बिवै नरोपे पनि,
बाटो आज निदाउदैन सँगिनी यात्री निदाए पनि ।

मूल्याङ्कन

१) कवितांशबाट केही भाग हटाई पूर्ण गर्न लगाउने,

२) भाव व्याख्या गर्न लगाउने,

३) व्याख्या गरी लेखेर ल्याउन लगाउने ।

विषयवस्तुको क्षेत्र क्रम र विस्तृतीकरण

क्र. सं.	क्षेत्र	भाषिक सिप			भाषिक पुनरुत्पादन			
	विधा तथा विषयवस्तु	सुनाइ तथा बोलाइ	पढाइ	लेखाइ	शब्दभण्डार	भाषिक संरचना र वर्णविन्यास	भाषिक प्रकार्य	पाठ्य घण्टा
१.	कविता (देशभक्ति /नीति परक)	१.१ विषयवस्तुको सुनाइ र बोध १.२ प्रश्नोत्तर १.३ विषयवस्तुको अनुमान तथा कल्पना १.४ विषयवस्तुको विस्तार वा सिर्जना १.५ विषयवस्तुमा आधारित छलफल, प्रश्न निर्माण १.६ श्रुति वर्णन	१.१. लयबद्ध पठन १.२ संरचना पहिचान र सन्दर्भ बोध १.३ पाठको विषयवस्तु बोध १.४ प्रश्नोत्तर	१.१ श्रुतिलेखन १.२ गद्य रूपान्तरण १.३ प्रश्नोत्तर र भावविस्तार १.४ भाव लेखन १.५ शब्द भरण १.६ सम्बन्धित विधा वा विषयवस्तुमा आधारित निर्देशित रचना	१.१ पर्यायवाची शब्दको पहिचान र प्रयोग	१.१ नाम पदको पुनरावृत्ति १.२ सर्वनाम शब्दको पहिचान र प्रयोग १.३ पुरुषवाचक र दर्शक सर्वनाम १.४ सर्वनाम पदको नाम तथा क्रियापदसँग सङ्गति र प्रयोग १.५ वर्णविन्यासको पहिचान र प्रयोग ह्रस्व इकार (शब्दको सुरु, बिच र अन्त्यमा)	अनुरोध	१०

पाठ्यक्रम अनुसार कविता पाठ

कक्षा ६

१ कविता (देशभक्ति र नीतिपरक) *मातृभूमिको आवाज* देवी नेपाल

९ कविता (सामाजिक) *जाग जाग* धरणीधर कोइराला

१३ कविता (प्रकृतिपरक) *लाग्दछ मलाई रमाइलो* माधवप्रसाद घिमिरे

कक्षा ७

१ गीति कविता (देशभक्ति)	*मेरो देश*	दैवज्ञराज न्यौपाने
९ कविता (सामाजिक)	*आमा*	कृष्णप्रसाद भट्टराई
१३ गद्य कविता (?) (प्रकृतिपरक)	*वसन्त*	लेखनाथ पौड्याल

कक्षा ८

१ गीति कविता (देशभक्ति/ श्रम) *सहिदहरूको सम्झनामा* भूपि शेरचन

८ कविता (सामाजिक) *फर्क आफ्नै देश* विक्रमपवन परियार

१३ कविता (प्रकृतिपरक) *प्यारो प्रकृति* प्रह्लाद पोखरेल

कक्षा ६

मातृभूमिको आवाज

देवी नेपाल

म देश सिङ्गो म हुँ चन्द्रसूर्य
म भेष तिम्रो म हुँ पूर्ण चित्र
छैनन् पराई सब भाइ भाइ
आमा ! पुकार्छन् सबले मलाई ।

संस्कार बाँचेपछि देश बाँच्छ
मनुष्य हाँसे परिवेश हाँस्छ
उनेर माला अब फूललाई
सिँगार्न आऊ श्रमले मलाई ।

हिमाल मेरो अति उच्च माथ
पहाड छाती र मधेस काख
म एक मान्छेसरि पूर्ण ठान
यी अङ्ग मेरा सब हुन् समान ।

दौरा र कुर्ता अनि बक्खु लाऔँ
घलेक सारी तनमा सजाऔँ
गौरा खुलोस् सुन्दर देउडामा
नेपाल हाँसोस् मिथिला कलामा।

धौसी र भैलो अब खेल्न जाऔँ
रोदी पसी जीवनगीत गाऔँ
मिलेर नाचौँ अब धाननाच
छरौँ मिली संस्कृतिको सुवास ।

जाग जाग

धरणीधर कोइराला

जाग जाग अब जाग न जाग ।
लाग उन्नतिविषे अब लाग ।।
घोर नीद अब ता परित्याग ।
भो भयो अति सुत्यौ अब जाग ।। १

देशबन्धुहरू हो उठ जाग ।
लाग उन्नतिविषे अब लाग ।।
धोऊ धोऊ मनको अब मैलो ।
फालिदेऊ डरको अब थैलो ।। २

जाग जाग अब जाग न जाग ।
लाग उन्नतिविषे अब लाग ।।
हेर लौ अरूहरू सब जागे ।
देश उन्नतिविषे अब लागे ।। ३

हामीहेरू पनि लौ अब जागौँ ।
देश उन्नतिविषे सब लागौँ ।।
घोर नीद अब ता परित्यागौँ ।
भो भयो अति सुत्याँै अब जागौँ ।। ४

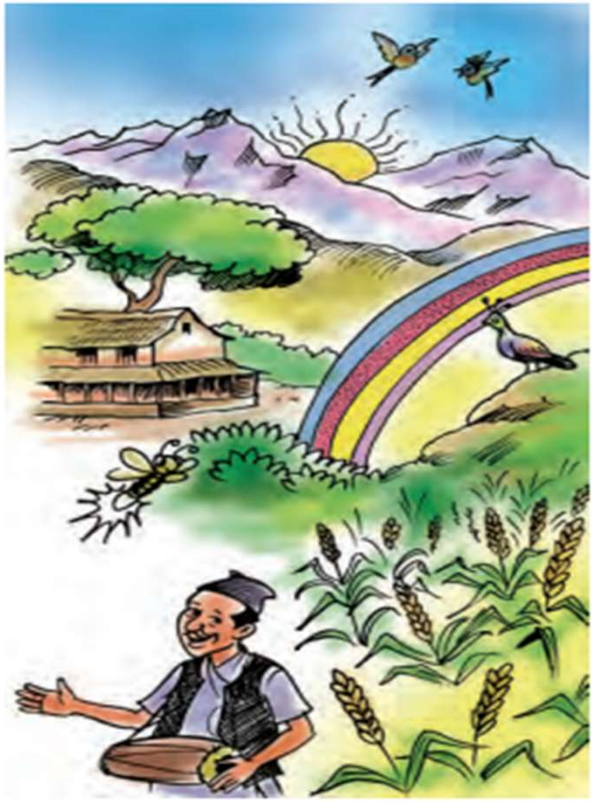
अन्य देशहरूका अब दाँजा ।
लागने समय भो बुझ ताजा ।।
दाजुभाइहरू हो उठ जाग ।
जाग उन्नतिविषे अब लाग ।। ५

जे भए पनि भयो अब भैगो ।
बित्नु हो जति थियो बितिगैगो ।।
खोल लौ नयन खोल न खोल ।
फालछौ किन ? न फाल न काल।।६

लाग्दछ मलाई रमाइलो

१३

राष्ट्रकवि माधवप्रसाद घिमिरे



लाग्दछ मलाई रमाइलो मेरै पाखापखेरो
हिमालचुली मन्तिर पानी भर्ने पँधेरो ।

लेकै हेरूँ लालीगुराँस बेँसी हेरूँ प्याउली
पीरति बास्ने परेवा विरह बोल्ने न्याउली ।
हिमाल छुन्छ बेलुकी सप्तर्षिका ताँतीले
जुनेली रात बिताउँछन् गाउँदागाउँदै साथीले ।

सम्झन्छु म हिमचुली आँसुको ढिका खसाली
यो बिरानु मुलुकमा बस्दैन माया बसाली ।
नौ डाँडाको पारमा प्रीतिको देश छ मेरो
मनमा घाम नलागे संसारै सारा अँधेरो ।

मेरो काली लेकैलाई ताकेर जाने बादल
नछोए पनि हातले हेर्दैमा कति कोमल ।
दौडाई लान्छ मलाई यै बादलु छायाले
पार्दछ जहाँ इन्द्रेनी परेला भिज्ने मायाले ।

कक्षा ७

मेरो देश

दैवज्ञराज न्यौपाने

कर्मवीर नेपालीको कर्म चिन्ने देश
हिउँचुलीको पहिलो झुल्का पहिलो मेरो देश ।

शङ्करले बास चुने पहिलो सृष्टि खोली
चेतनाको पहिलो ज्योति छर्थे वेद बोली
ज्ञानभूमि जनकको बुद्ध बोल्ने देश
हिउँचुलीको पहिलो झुल्का पहिलो मेरो देश ।

जात मेरो नेपाली हो जहाँ गए पनि
नाम पनि नेपाली हो जसले भने पनि
आफ्नै धर्ती आफ्नै माटो चुम्न सक्ने देश
हिउँचुलीको पहिलो झुल्का पहिलो मेरो देश ।

उँभो हेर्दा लेकैलेक उँधो हेर्दा बेँसी
जति हेर्यो त्यत्ति ठिक्क छैन कमबेसी
पहाड र तराईले प्रीति रच्ने देश
हिउँचुलीको पहिलो झुल्का पहिलो मेरो देश ।

ढुङ्गामाटो बोल्छन् यहाँ पशुपन्छी बोल्छन्
बाह्रैमास बाह्रैकाल नदीनाला बोल्छन्
इन्द्रधनु जस्तै राम्रो घामछायाको देश
हिउँचुलीको पहिलो झुल्का पहिलो मेरो देश ।

आमा

कृष्णप्रसाद भट्टराई

झकेर मुटुको टुक्रा आँखाभित्र अटाउँछिन्
भोकभोकै बसी आफू छाती चुस्न खटाउँछिन्
जिन्दगी बन्छ आमाले खाएको गाँस गाँसमा
सिर्जनामूल हुन् आमा स्रष्टाको इतिहासमा ।

कोखबाट निकालेर यो धर्ती टेक्न लाउँछिन्
ताते ताते भनी मिठो तोते बोली सिकाउँछिन्
राखेर काखमा नानी कहिले गीत गाउँछिन्
बालो सुतोस् भनी आमा हातले थुम्थुम्याउँछिन् ।

नानी उठ्छ भनी राती अल्प अल्प निदाउने
नानी रुन्छ भनी चाँडै अन्तबाट बिदा हुने
नानीकै साथमा खेल्छिन् काखकाखै नचाउँछिन्
आमाले नै विधाताको सृष्टिलाई बचाउँछिन् ।

को खा को खा भनी खाना नानीलाई खुवाउँछिन्
बगाई दुधको धारा शिशुलाई नुहाउँछिन्
मातृवात्सल्य रित्तिन्न जस्तै दुःख भए पनि
बचरा गुँड छोडेर टाढा टाढा गए पनि ।

आमाको रूप बिग्रन्छ सन्तान जन्मिएपछि
सन्तान पर भै जान्छन् डोलीमा अन्मिएपछि
तैपनि हुन्छ यो सारा आमाका निम्ति गौरव
आमा निःस्वार्थ देवी हुन् कसरी नभनूँ अब ।

जिन्दगानी रहेसम्म आँखाले देख्न पाउलान्
आफ्नो शक्ति भए मान्छे सेवामा जुट्न आउलान्
धर्तीमै छ सबै चिज खोजे मिल्छ घरी घरी
तर जन्म दिने आमा पाइँदैन कसै गरी ।

वसन्त

लेखनाथ पौड्याल

हिमालमा गयो जाडो लोक सानन्द देखियो
उदायो रसिलो राम्रो ऋतुराज वसन्त यो ।

नाम शेष भयो सारा पुरानो शिशिर स्थिति
लियो वसन्तले अर्कै नयाँ गौरव पद्धति ।

ऋतु हुन् अरु पाँचोटा वसन्त ऋतुराज हो
लोक गौरवले भर्नु यसैको मुख्य काज हो ।

बर्रबर्र लतावृक्ष लावा झैँ फूल छर्दछन्
पुतली नर्तकीतुल्य नाचँदै अघि सर्दछन् ।

सारा वन बगैँचामा सजाएको छ आसन
ऋतुराज उतैबाट गर्छ त्यो शुभ शासन ।

आँकुरा, पिपिरा साना, काइना, चिउला, टुर
निस्के झपक्क सर्वत्र साह्रै कलकलाउँदा ।

पृथिवी छिन् सुगारङ्गी पिपिराहरुले गरी
हरियो रेसमी सारी लाएकी प्रमदा सरि ।

प्रत्येक पुष्पको रूप रेखा रङ्ग अनेक छ
तर सौन्दर्यको ज्योति उनमा भित्र एक छ ।

बेली, जाई, जुही, चम्पा, चमेली, मधुमाधवी
सबैमा भरिएको छ भरिलो मोहिनी छवि ।

पृथ्वीको दिव्य सौन्दर्य नअटाएर पट्ट भै
फुटी बाहिर निस्क्यो कि पुष्पका रूपमा सबै ?

कक्षा ८

सहिदहरूको सम्झनामा

भूपि शेरचन

हुँदैन बिहान मिर्मिरमा तारा झरेर नगए
बन्दैन मुलुक दुईचार सपुत मरेर नगए ।

ओठमा हाँसो गालामा लाली तब आउँछ जगत्‌को
देशको पिरले भेटी जब बीरले चढाउँछ रगतको
घाँटीमा फाँसीको माला गाँसी बीरले हाँस्ता
मातृभूमिको चरण ढोगी भाग्दछ दासता ।

उम्रन्न बोट कसैले बिउ छरेर नगए
बन्दैन मुलुक दुईचार सपुत मरेर नगए ।

हामीले खाने प्रत्येक गाँसमा रगत छ सहिदको
हामीले फेर्ने प्रत्येक सासमा रगत छ सहिदको
हाम्रो मुटुको प्रत्येक चालमा धड्कन छ सहिदको
हाम्रो खुसीको प्रत्येक पलमा छ जीवन सहिदको ।

पाउने थिएनौँ खुसी तिनले छाडेर नगए
बन्दैन मुलुक दुईचार सपुत मरेर नगए ।

हामीले आफ्नो कर्तव्य बिर्से इतिहासले धिक्कार्ला
गोली निलेका सहिदको प्यारो लासले धिक्कार्ला
धर्तीले मुख लाजले छोप्ला आकाशले धिक्कार्ला
सहिद रोलान् हामीले उन्नति गरेर नगए ।

हुँदैन बिहान मिर्मिरमा तारा झरेर नगए
बन्दैन मुलुक दुईचार सपुत मरेर नगए ।

फर्क आफ्नै देश

विक्रमपवन परियार

हिमाल जस्तो स्वाभिमान भएको
बुद्धको जस्तो विचार भएको
म एक वीर गोर्खाली हुँ
म स्वाभिमानी श्रमशील नेपाली हुँ ।

अदम्य साहस बोकेर हिँडेका पैतालामा
र तराईको फाँट जस्तो फराकिलो छातीमा
आफ्नै माटाको रङ टाँसेर निधारभरि
पाइला चाल्नु छ
देश बनाउने अभियानमा ।

छोडेर परदेशमै हरियो पासपोर्ट
फर्किनु छ आफ्नै घर आँगनमा
र आफ्नै पसिनाले सिँचाइ गरेर
उर्वर बनाउनु छ अबको बाँकी युग ।

गाउँमा चर्किएका घरका भित्ताहरू
माटाले टालेर सुन्दर बनाउनु छ
खेतमा चिरा परेका गराहरू
आफ्नै पसिनाले ओसिलो बनाउनु छ
फुलाउनु छ पहाडहरूमा रातो गुँरास
जब देश स्वतन्त्र भएर बाँच्छ

तब पो यो निश्चल आँखामा हिमाल हाँस्छ
डाँफे चरीका रङ्गीन प्वाँख जस्तै
रङ्ग्याउन बाँकी छ मेरो देशको सपना
र देशको खम्बा भएर बाँच्नु छ मलाई ।

लालुपाते जस्तो रातो सपना बोकेर
अक्करे भिरमा मुस्कुराइरहेको गुँरास झैं
सगरमाथा चढ्ने आरोहीका पैताला झैं
हामीले यसै युगका गीत लेखौं
दृढ अठोटका साथ
श्रम पसिना र विकासको सङ्गीत लेखौं ।

अब खनौं आफ्नै बाटो कोदाली भएर
अब जोडौं हजार सपनाहरू पुल भएर
फर्क युवा हो फर्क
यो देशको इतिहास हामी आफैंले लेख्नुपर्छ ।

युग बदल्ने जोसिला पाइलाहरू
ऊर्जाशील मुट्ठीहरू
गोलीले छेड्न नसक्ने छातीहरू
आऊ परिवर्तनको एउटा युगान्तकारी नक्सा कोरौं
अनि पो देश बाँच्न सक्छ
फर्क युवा हो देश फर्क
हामी हाम्रो पिँढीका लागि देश भएर बाँचौं
सन्देश दिएर बाँचौं ।

प्यारो प्रकृति

प्रह्लाद पोखरेल

प्रातः काल हिमाल हाँस्छ जसरी अस्तित्व फैलाउँदै
सारा चेतनशील जीवन जगत् ब्युँझन्छ जागा हुँदै
यो जागापनसाथ सिर्जनमुखी फैलाउँदै चेतना
हामी गर्न सकौं न जीवनमुखी साहित्यको सिर्जना ।

जे जस्तो छ कला खुला प्रकृतिको आधार हो सृष्टिको
खाँचो पर्दछ किन्तु सन्तुलनमा हाम्रो नयाँ दृष्टिको
जस्तो जो परिदृश्य होस् प्रकृतिको यो पारदर्शी बनी
सम्झाएर सिकाउँला गुरु बनी आदर्शको जीवनी ।

अग्लो बोट बनेर बढ्छ बिरुवा पर्याप्त पानी परे
फल्ला उद्यमशीलता समयमै राम्रो लगानी गरे
सग्लो स्वस्थ बनाउने सुर कसी पानी लगानी गरी
चम्काऊँ लटरम्म फूलफलले अस्तित्वको माधुरी ।

पानी पार्छ मडारिएर नभमा कालो घना बादल
पाई शीतलता चराचर जगत् बन्छन् निकै निर्मल
यस्तो निर्मल भाव धारण गरे धानिन्छ यो जीवन
न्यानो निर्मलता र शीतलपना बर्सोस् न आजीवन ।

प्राणी लिन्छ हराभरा प्रकृतिको आनन्द आस्वादन
मान्छे गर्छ खुलेर कर्मठ बनी आह्लादको दोहन
त्यो आह्लाद समेटिई प्रकृतिमा जो बन्छ आनन्दित
काव्यानन्द समान जीवनसुधा पाई बन्यो वन्दित ।

राम्रो स्वच्छ हराभरा प्रकृतिको आत्मीयता पाउँदा
आत्मैदेखि रमाउँदो छ दुनियाँ आनन्द भेट्टाउँदा
यो आनन्द सदाबहार फिँजियोस् प्राणी जगत्मा सदा
ऊर्जायुक्त सशक्त निर्भय बनोस् यो जिन्दगी सर्वदा ।

सिर्जनात्मक अभ्यास (छन्द)

यमाताराजभानसलगा

य =	यमाता	ISS	(मलाई, तपाईँ, बिरामी, विचारी)
म =	मातारा	SSS	(नेपाली, माताजी, कल्पिन्छन् , मर्स्याङ्दी, सारङ्गी)
त =	ताराज	SSI	(नेपाल, वाचाल, केन्द्रीय, आकाश, सारांश, उल्लास)
र =	राजभा	SIS	(माझमा, मत्लवी, कालिका, देविका, आडमा)
ज=	जभान	ISI	(अनार, समान, जमान, जवान)
भ=	भानस	SII	(पानस, पालिस, नालिस)
न=	नसल	III	(कमल, मकल, पलङ, कलम, मलम)
स=	सलगा	IIS	(सुरुमा, मसला, पदवी, सहजै, जननी)

केही प्रचलित छन्दहरू

य	म	न	स	भ	लघु	गुरु	(शिखरिणी)
ISS	SSS	III	IIS	SII	I	S	(१७ अक्षर)

यमाता मातारा / नसल सलगा भानस ल हो
विचारी कल्पिन्छन् कमल जननी पानस ल हो

मयूरी/को बोली/ श्रुतिप/थ हुँदा/ पद्धति/ भयो
हवाले/ हल्लेको/ वन ज/ति सबै/ मण्डप/ भयो
थिए शै/लश्रेणी/ उपर/ कदली/ का दल / पनि
भए शो/भादायी /रुचिर /चँदुवा/ नै सरि /बनी ।

मन्दाक्रान्ता छन्द

म	भ	न	त	त	गुरु	गुरु
SSS	SII	III	SSI	SSI	S	S

मातारा भा/नस नसल ता/राज ताराज हो हो

सारङ्गी पा / नस कलम आ / काश उल्लास हो हो

लक्षण : मन्दाक्रान्ता' 'मभनततत' भै अन्त्य दीर्घै दुईमा ।

यो मट्टीमा/ अकुशल कला/कारको मूर्ति रुन्छ
हाँसी हिँड्छन् /पथिक अरुको / दर्द को आज सुन्छ ?
मेरो शिल्पी / यस सकलमा / स्वस्थ आकार देऊ
यौटै सानो / सरल कृतिमा / पूर्ण संसार देऊ ।

-माधव घिमिरे (काली गण्डकी)

शार्दूलविक्रीडित छन्द

म   स   ज   स   त   त   गुरु
SSS   IIS   ISI   IIS   SSI   SSI   S
मातारा सलगा जभान सलगा ताराज ताराज हो

फुल्छन् फू/लहरू/ सधैँ स/रदको /शोभा न/पाए प/नि
बाला यो/वन ढल्/कि जान्छ/ जसरी/ साँचेर/ छोपे प/नि
धर्ती बी/ज उमार्/छ धान्य/धनका/ बिवै न/रोपे प/नि
बाटो आ/ज निदा/उदैन/ सँगिनी /यात्री नि/दाए प/नि ।

क्रमश:

खोक्रा पेट अनाज भेट नहुने नाङ्गा र भोका उठ
कोदाला उठ बन्चरा र हँसिया नाम्ला र डोका उठ
साहूका करकापका कठिनता भोग्नेहरू हो उठ
ताकेका जिमिदारले युवतिका लोग्नेहरू हो उठ ।

युद्धप्रसाद मिश्र

छन्द : अनुष्टुप् (१६ अक्षर)

विश्राम : ८ अक्षर (हरेक पाउका अन्त्यमा)

प्रयोग:

XXX X ISS X / XXXX ISI X

गुरुमा ज्ञानको ज्योति / चम्किलो जब बन्दछ

धर्तीले जन्/मको सार / पूर्ण भो अनि भन्दछ ।

सन्दर्भ सामग्री

अधिकारी, हेमाङ्गराज (२०६१) *नेपाली भाषाशिक्षण,* काठमाडौँ : विद्यार्थी पुस्तक भण्डार

नेपाल, शैलेन्दुप्रकाश सम्या: (२०५४**),** *नेपाली पद्य प्रवाह* काठमाडौ : नेपाली वाङ्मय प्रतिष्ठान

नेपाली पाठ्यपुस्तक कक्षा ९, १०, ११ र १२ काठमाडौँ : पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी भक्तपुर

कक्षा ९ र १० को पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी भक्तपुर पाठ्यक्रम

नेपाल, देवी (२०६८) छन्द-पराग, काठमाडौ भुँडीपुराण प्रकाशन

नेपाल, देवी (२०६७) माटो र मुटु काठमाडौ ऐरावती प्रकाशन प्रा. लि

पौडेल, माधवप्रसाद (2068*) भाषिक विधा शिक्षण.* काठमाडौँ : विद्यार्थी प्रकाशन प्रा.लि

शर्मा केदारप्रसाद र पौडेल माधवप्रसाद (२०६०) नेपाली भाषा र साहित्य शिक्षण काठमाडौ : हिरा बुक्स इन्टरप्राइजेज ।

.

हार्दिक धन्यवाद
नमस्कार !