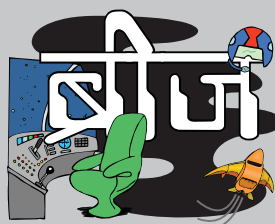
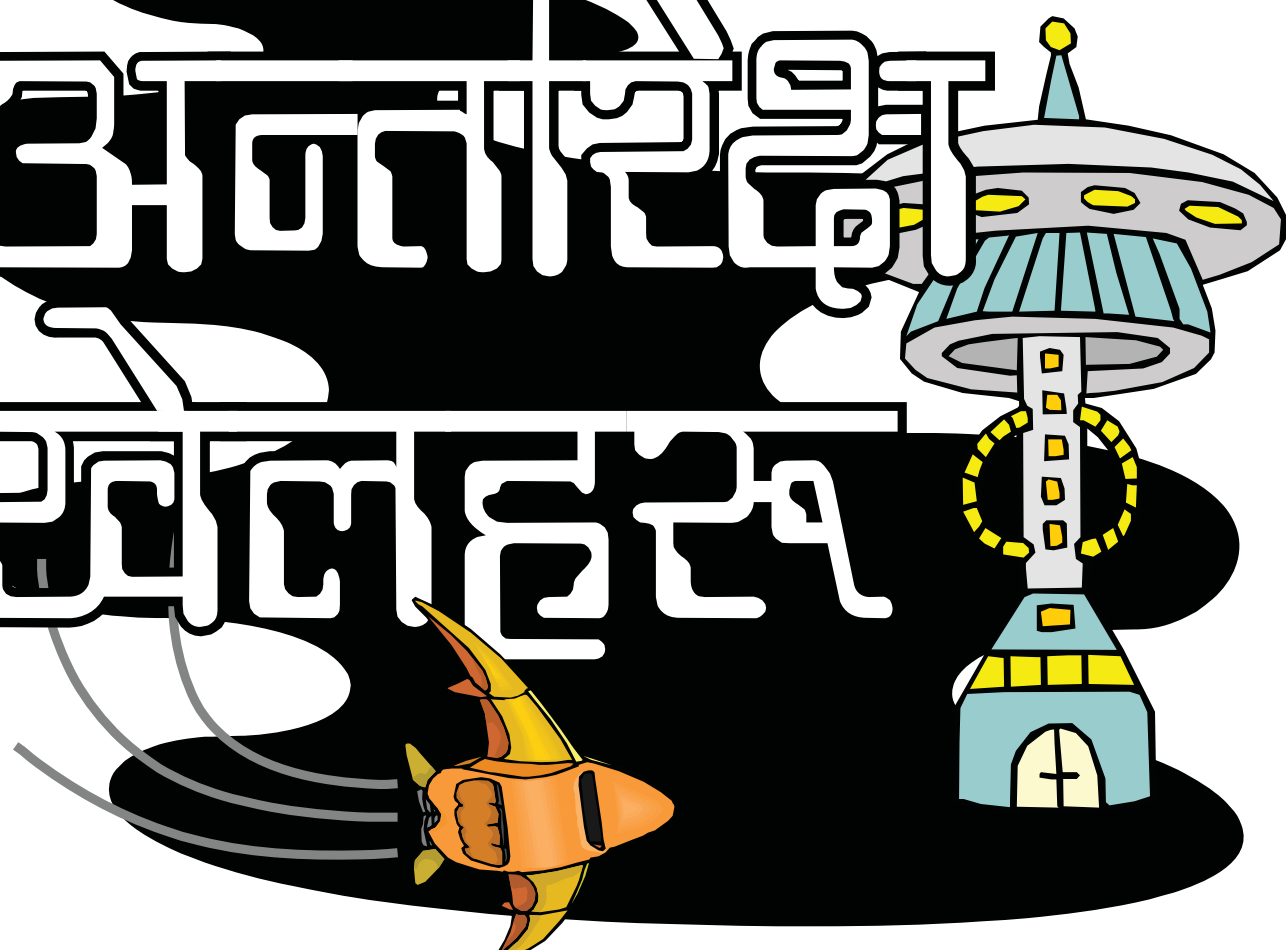


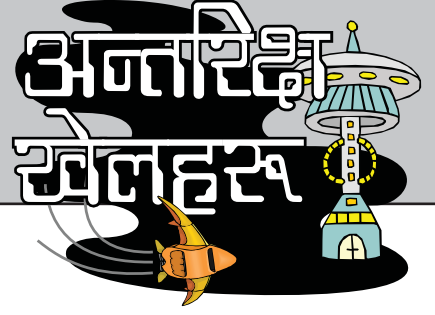
अन्तरिक्ष खेलहरू



गैलेक्सी एक्सप्रेस
भी बी एस
खेलकूदको निम्ति पर्चा



खेलकूड



खेलकूड विकल्पहरू - दिन १

शब्द बनाउनुहोस्

प्रत्येक टोलीबाट ३ जना नानीहरूलाई लिनुहोस्, उनीहरू स्टेजमा उभिनेछन् र उनीहरूलाई दिइएको तिनवटा अक्षरले बनेको शब्द उनीहरूको शरीरद्वारा भन्नेछन्। यो खेल कैर्यापल्ट खेलाउन सकिन्छ, र प्रत्येक टिम घडी हेरेर चल्नेछ।

जब अगुवाले जानु भन्नेछन्, उसले एउटा टोलीलाई पहिलो शब्द बताउँछ अनि नबोलिकन आफ्नो शरीरद्वारा शब्द बनाउँछ। त्यस टोलीको दर्शकले मात्र शब्द खोज्ने कोशिश गर्नेछ। जब उनीहरूले ठीक शब्द भन्छन्, घडी बन्द हुन्छ अनि अगुवाले उनीहरूलाई सटीक शब्द बताउनु कति समय लाग्यो सो रिकर्ड गर्नेछ।

यदि टोलीहरू केटाहरूको विरुद्ध केटीहरू हो भने, केटीहरूले शब्द पाउनेछन्, अनि स्टेजमा भएका तीन केटीहरूले आफ्नो शरीरद्वारा शब्द बनाउनेछन् अनि दर्शकहरूमा केटीहरूले मात्र शब्दहरू खोज्ने कोशिश गर्नेछन्। यदि केटाहरूले भाग लिए भने, केटीहरूलाई जिताउनेछन्। तीन अक्षर भएका शब्दहरूमा केही यस प्रकार छ—कुकुर, बिरालो, इत्यादी।



स्वाङ्को परिक्षा

प्रत्येक टोलीबाट एक-एकजना नानीलाई स्टेजमा बोलाउनु होस्। विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरू तयार गर्नुहोस्। खाना सबैबाट लुकाएर राख्नुहोस्, अनि अघि आएको दुइजनाको आँखामा पट्टि बाँधि दिनुहोस्। एकपल्टमा एक प्रकारको खानेकुरा ल्याएर चारुन दिनुहोस् र खाना चिन्न लगाउनुहोस्। दर्शक केटा-केटीहरूलाई खाने कुराको नाम भन्न नदिनुहोस् जसले गर्दा खेल अझै मज्जाको हुनेछ। (तपाईंको कक्षाका नानीहरूलाई उत्तर दिनु नदिनुहोस्!) प्रत्येक विद्यार्थीले एकपल्ट मात्र उत्तर दिन सक्नेछ र यसको निम्ति १० सेकेण्डको समय दिनु पर्नेछ। फोहोर भएको खण्डमा पुष्पाङ्क गर्नलाई कपडा तयार राख्नुहोस्। स्टेजमा भएका नानीहरूलाई पालैसँग खानेकुराहरू चिन्न दिनुहोस्। जुन टोलीले बेसी मात्रमा खानेकुराहरू चिन्नेछ उसैले जित्नेछ।



पानी पिउने रिले दौड

प्रत्येक टोलीको निम्ति तीनजना नानीहरूलाई लिएर एउटा लाइन बनाउनु होस्। कमराको अर्को छेउको एउटा टेबलमा प्रत्येक टोलीको निम्ति पानीको जग राख्नुहोस्। भाग लिने प्रत्येक नानीलाई स्ट्र दिनुहोस्। विद्यार्थीहरू दगुरेर टेबलमा जानेछन् र स्ट्र को सहायताद्वारा अगुवाले सिटी नबजाएसम्म पानी पिउनेछन्। उनीहरू दगुरे फर्कने छन् र अर्को टोली गएर पिउने छ। जित्ने टोलीको जगमा पानी कम्ती हुनेछ। (अथवा पहिल्यै पानी सकिएको हुन्छ)



केरा खाने दौड

एउटा टोलीबाट एकजना गरेर नानी छान्नुहोस्, केरा ताछेर खानको निम्ति। खास कुरा के छ भने, एउटा हात पछिपट्टि राखेको हुनुपर्छ। जब अगुवाले “शुरू गर्नु” भन्छ, नानीहरूले एउटा हात र दाँतको प्रयोग गरेर केरा ताछ्नु पर्छ। ताछि सक्ने बित्तिकै, जित्नेको निम्ति तिनीहरूले डल्लै केरा खानुपर्छ।



खेलकूद विकल्पहरू - दिन ३

अनौठो आवाजहरू

अगुवाले अधिवाटै कतिवटा आवाजहरूको सुची तयारी गरेको हुन्छ:

१. खोकि २. बाडुली ३. डकार ४. हाछिउँ ५. हाई काडनु अनि अरू पनि।

६ जना खेलाडीहरूलाई लाइन लगाउनुहोस्। तपाईंले बनाएको सबै आवाज उनीहरूले बनाउनु पर्छ भनी उनीहरूलाई भन्नुहोस्। तपाईंको सूचिबाट पहिलो आवाज निकाल्नुहोस्। अरू आवाजहरू निकाल्दै जानुहोस्, र अरूहरूलाई पनि ती आवाजहरू निकाल्न लगाउनुहोस्। पहिलो र दोस्रो आवाजहरू निकाल्नुहोस् अनि सबै खेलाडीहरूले पनि ती आवाजहरू बनाउनेछ। तेस्रो आवाज जोड्नुहोस् अनि यसो गर्दै जानुहोस्। यदि कुनै खेलाडीले आवाज निकाल्न सकेन अथवा भूल्यो अथवा गलत प्रकारले गर्‍यो भने उ बाहिरिन्छ। एकजना खेलाडी बाँचुन्जेल सम्म नयाँ आवाजहरू जोड्दै जानुहोस्। जो अन्तसम्म रहन्छ, उसको टोलीले जित्नेछ।



टाँसिने शीर

टाँसिने कागजको टाँसिने भागलाई बाहिरपट्टि पारेर प्रत्येक टोलीको एकजना नानीको निधार र चिउँडोको भागमा कागज लगाई दिनुहोस्। एउटा टेबलमा कागजको टुक्राहरू छर्नुहोस्। खेलाडीहरूलाई आफ्नो हात पछिल्लर राखेर श्रोतापट्टि फर्केर टेबलको छेउमा उभिन लगाउनुहोस्। जब तपाईंले 'शुरू' भन्नुहुन्छ, खेलाडीहरू आफ्ना शीरहरू टेबलमा छोएर आफ्नो शीरमा जति सक्छ धेरै कागजको टुक्राहरू टाँसिने कोशिस गर्नेछ। एक मिनट भित्र सबैभन्दा बेसी कागजको टुक्रा टाँसिएको व्यक्तिले जित्नेछ।

(कुनै नानीको लामो केश छ भने, टेप लगाउन अघि त्यसलाई सम्भाल्नु लगाउनु होस्)



खेलकूद विकल्पहरू - दिन ४

बूडल जाउसटिंग

प्रत्येक टोलीबाट एक एक जनाले भाग लिनेछन्। नानीहरू एउटा काठको टुक्रामा उभिनेछन्। अर्को खेलाडीलाई काठबाट निकाल्नु मुख्य उद्देश्य हो अनि यो उनीहरूले स्वीम नुडलको सहायताद्वारा गर्नेछन्, अर्को व्यक्तिको शीर जोगाउनु पर्छ।

एउटा खुट्टाले भुईँ छुने बित्तिकै बाहिर हुनेछ। तर जित्नको निमित्त अर्को खेलाडी काठमाथि नै संतुलित प्रकारले उभिएकै हुनुपर्छ र मात्र जित हुनेछ। काठलाई साह्रै माथी नराख्नु होस्, यसो गर्दा नानीहरूलाई चोट पर्नेछैन। स्वीम नुडलको साटो कुनै नरम लौरोको प्रयोग गर्दा हुन्छ।



पिरामिड बनाउनु

यो साधारण खेलमा प्रत्येक टोलीको ६ जना नानीहरू मिलेर जति सक्दो छिट्टो एउटा पिरामिड बनाउँछन्। (तीनजनाले श्रोतापट्टि भुइँमा घुँडा टेकेर जग बनाउँछन्, उनीहरूको ढाडमा अरू दुइजनाले घुँडा टेक्छन्, अनि सबैभन्दा सानो खेलाडी टुप्पामा चडेर बिचमा घुँडा टेक्छ।) जुन टोलीले पहिले पिरामिड बनाउँछ, उसैले जित्नेछ।



खेलकूट विकल्पहरू - दिन ५

मेस्सी मार्समेल्लो ड्रप

यस खेलको उद्देश्य—नानीहरूको टोलीको सदस्यहरूको निधारमा भएको कपमा कसले सबैभन्दा बेसी मार्समेल्लो भर्नु सक्छ भन्ने हो। यस खेललाई मज्जाको बनाउनको निम्ति अझै थप कुराहरू गर्न सकिन्छ।

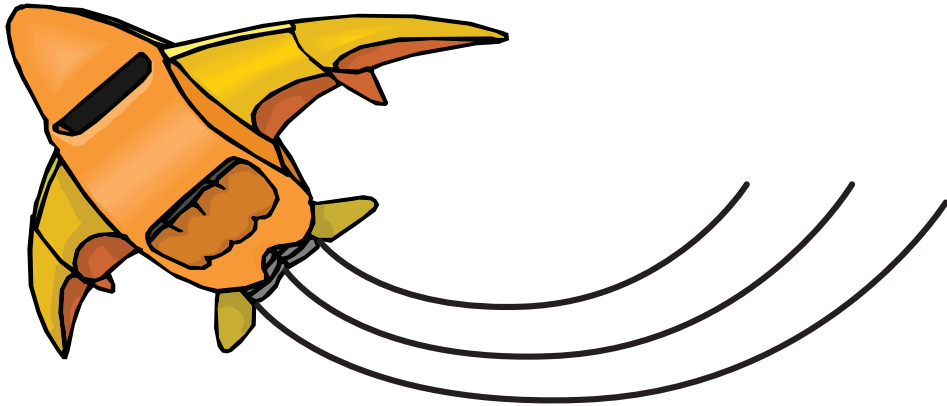
दुइजना नानीहरूको अघाडी एउटा सिँडी अथवा चौकी राख्नुपर्छ। प्रत्येक टोलीबाट ५ जना नानीहरूले भाग लिनेछन्, अनि एक पल्टमा एउटा टोली मात्रै आउनेछ। दुइजना ठूला नानीहरू भुईँमा टाउको जोडेर सिँडीको अघि लम्पसार पर्नेछन्। नानीहरूको लुगा सफा राख्नको निम्ति एउटा ठूलो बोरा काटेर नानीहरूलाई ओडाई दिनुपर्छ। चश्मा पनि लगाइ दिएको असल। मार्समेल्लो र चकलेटको सिरप दुइवटा बोलमा बराबर भर्नुहोस्।

एउटा नानी मार्समेल्लोको बोल लिएर सिँडीको टुप्पामा जान्छ। २जना नानीहरूले सिँडी समात्छन् अनि २ जना नानीहरू आफ्नो निधारमा कप राखेर भुँइमा लेट्छन्। जब अगुवाले जाऊ भन्छ, सिँडीमा भएका नानीहरूले मार्समेल्लो तल भएका साथीहरूको कपमा झार्न थाल्छ। ६० सेकेण्डमा जसको कपमा बेसी मार्समेल्लो हुन्छ, उसैले जित्नेछ!



केक रिले

यस खेलको उद्देश्य प्रत्येक टोलीबाट २ जना नानीहरूले केकलाई जति सक्दो छिट्टो सजाउनु हो। दुइवटा केक तयार पार्नुहोस्। केकलाई सजाउने आवश्यक सामानहरू जस्तै एप्रोन, छुरी इत्यादी तयार राख्नुहोस्। जब अगुवाले शुरू भन्छ, नानीहरूले केकलाई सजाएर एक टुक्रा छिट्टो—छिट्टो खानेछन्। जुन टोली सबैभन्दा छिट्टो छ, उसैले जित्छ। तपाईंको भि०बि०एस० को अन्त्यमा सबैलाई प्रशस्त केक खान दिनुहोस्!



Games Galaxy Nepali



13657

India.ChildrenAreImportant.com

info@childrenareimportant.com

मेक्सिको मा मुद्रित

DK Editorial Pro-Visión A.C.

नानीहरू
महत्वपूर्ण छन्