हाम्रो लेटाङ
स्थानीय पाठ्यक्रम
स्रोत सामग्री

कक्षा ४

प्रकाशक
लेटाङ नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
शिक्षा तथा सामाजिक विकास शाखा
लेटाङ, मोरङ

प्रकाशित सामग्री	हाम्रो लेटाङ, स्थानीय पाठ्यक्रम स्रोत सामग्री, कक्षा १	
प्रकाशन प्रति	५०	
सर्वाधिकार	प्रकाशकमा	
मुद्रण		
प्रकाशन मिति	२०८०, मङ्सिर	
सल्लाहकार	श्री भूपेन्द्रकुमार लावती	नगरप्रमुख
	श्री कृष्णकुमारी पोखेल	उपप्रमुख
	श्री नारायण न्यौपाने	प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
लेखन तथा कला सम्पादन	श्री कृष्णराज राई	उपसचिव (शिक्षा)
	श्री सज्निता खनाल	शिक्षा अधिकृत सातौं (शिक्षा)
	श्री अनिलकुमार मिश्र	सहायकस्तर पाँचौं (शिक्षा)
	श्री चन्द्रप्रसाद भण्डारी	मा. शि. तृतीय
नेपाली भाषा सम्पादन	गणेशप्रसाद दवाडी	मा. शि. तृतीय
	पर्शुराम निरौला	नि. मा. शि. तृतीय
प्राविधिक सहयोग	देवराज सापकोटा	नि. मा. शिक्षक
	डिल्लीराम न्यौपाने	पूर्व शिक्षक

(यो स्रोत सामग्री स्थानीय पाठ्यक्रमले तोकेको विषयगत सिकाइ उपलब्धि पूरा गर्न तथा पाठ्यपुस्तकका क्रियाकलापको सहजीकरणमा शिक्षक र स्वाध्यनमा विद्यार्थीहरूलाई मद्दत पुगोस् भन्ने हेतुले विकास गरिएको छ। यसलाई अझ स्तरीय बनाउन कुनै सुझाव भए सम्बन्धित शाखामा उपलब्ध गराउनुहुन अनुरोध छ।)

हाम्रो भनाइ

पाठ्यक्रम शिक्षण सिकाइको मूल आधार हो । यसको कार्यान्वयनका लागि सामग्री सहितको शिक्षण कला आवश्यक हुन्छ । नेपालको स्थानीय सन्दर्भमा पाठ्यपुस्तक विद्यार्थीमा अपेक्षित दक्षता विकास गर्ने एक मुख्य साधन हो । शिक्षकलाई सिकाइ सहजीकरण गर्न पर्याप्त तथा सान्दर्भिक सामग्रीको सहज उपलब्धता आवश्यक हुन्छ । यस पक्षलाई दृष्टिगत गर्दै लेटाङ नगरपालिकाले स्थानीय पाठ्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले हाम्रो लेटाङ स्थानीय सन्दर्भ सामग्री स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा १–८, २०७९ र विभिन्न ५ वटा मातृभाषाका सन्दर्भ शब्दहरू सङ्कलन गरी प्रकाशन गरि सकिएको छ । पाठ्यक्रमको सन्दर्भ सामग्री थप गरी शिक्षक र विद्यार्थीलाई सहज रूपमा सिकाइ क्रियाकलाप गर्न सहयोग गर्ने निरन्तर प्रयास स्वरूप यो आर्थिक वर्षमा सन्दर्भ सामग्रीलाई कक्षागत रूपमा अलग अलग प्रयोग गर्न सकिने गरी स्रोत सामग्री विकास गरिएको छ ।

आगामी दिनमा समेत निरन्तर सुधार सहित सामग्री विकास र प्रकाशन गर्दै स्थानीय विषयको कक्षागत पाठ्यपुस्तक र शिक्षक निर्देशिकाको विकास गर्ने योजना रहेको छ । प्रकाशित सामग्रीको प्रयोगबाट सिकाइ सहजीकरणका क्रममा सबै प्रकारका क्षमता भएका विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धिलाई सहज वृद्धिमा उपयोग गर्न शिक्षकको मार्गदर्शक भूमिका हुनुपर्दछ । सिकाइ र विद्यार्थीको जीवन्त अनुभव बिच स्थानीयतासँग तादाम्यता कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न शिक्षकबाट सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्द्धक र खोजकर्ताको भूमिका अपेक्षा गरिएकोले स्थानीय परिवेशअनुसार सामग्रीको प्रयोग गरी यसको आवश्यकता र औचित्य वृद्धि गर्न अहम् भूमिका निर्वाह गर्न अनुरोध गरिन्छ । सामग्रीलाई उपयोग गरी अझ परिष्कृत र विश्वसनीय सन्दर्भहरू थप गर्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत विशेष भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि लेटाङ नगरपालिका हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

स्रोत सामग्री तयार गर्ने क्रममा स्थानीय तथ्यहरू सङ्कलन गर्न हाम्रो लेटाङ स्थानीय सन्दर्भ सामग्री स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा १–८, २०७९ लेखन समूहका सम्पूर्ण शिक्षक, प्रधानाध्यापक, विज्ञ र सल्लाहकारप्रति धन्यवाद ज्ञापन गरिएको छ । उक्त सन्दर्भ सामग्रीलाई आधार मानी कक्षागत रूपमा सामग्री विकास गर्न आफ्नो समय प्रदान गरी सहयोग गर्नुहुने माध्यमिक शिक्षक श्री चन्द्रप्रसाद भण्डारीज्यूप्रति विशेष धन्यवाद दिँदै प्रकाशनमा सल्लाह सुझाव प्रदान गर्नुहुने नगर शिक्षा समिति एवम् समितिका पदाधिकारीहरू, नगरप्रमुख भुपेन्द्रकुमार लावतीज्यू, नगर उपप्रमुख कृष्णकुमारी निरौलाज्यू, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत नारायण न्यौपानेज्यू लगायत अन्य सहयोगीहरूलाई हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गरिएको छ ।

लेटाङ नगरपालिका
शिक्षा तथा सामाजिक विकास शाखा

विषयसूची

विषयसूची

प्रकाशक

हाम्रो भनाइ

एकाइ एक: लेटाङको परिचय

एकाइ दुई: लेटाङका प्राकृतिक स्रोतहरू

एकाइ तीन: हाम्रो स्थानीय सरकार

एकाइ चार: हाम्रो स्थानीय मूल्य, मान्यता र दायित्वहरू

एकाइ पाँच: हाम्रो कला, संस्कृति र प्रविधिहरू

एकाइ छ: लेटाङको ऐतिहासिक सम्पदा र पर्यटकीय स्थल

एकाइ सात: सरसफाइ पोषण, योग र खेलकुद

एकाइ आठ: लेटाङको आर्थिक क्रियाकलाप

एकाइ नौ: विपद्, व्यवस्थापन र सुरक्षा

एकाइ दश: स्थानीय मातृभाषाको अध्ययन

विशिष्टीकरण तालिका

सन्दर्भ ग्रन्थसूचीहरू

एकाइ - १	लेटाङको परिचय	कार्यघण्टा : १०

पाठ : १

लेटाङ नगरपालिकाको प्रशासनिक विभाजन

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- नगरपालिकाको परिचय दिन,
- नगरपालिकाको प्रशासनिक सिमाना पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- आफ्नो वडाको सिमानामा पर्ने खोला, डाँडा र बाटोको सूची बनाई प्रस्तुतीकरण र छलफल गर्ने,
- नगरको वडाहरूको सिमाना र अन्य पालिकासँग सिमाना भएका पालिका र वडाको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

१) लेटाङ नगरपालिकाको परिचय :

लेटाङ नगरपालिका मोरङ जिल्लाको उत्तरी भागमा अवस्थित छ । नक्सामा हेर्दा यो नगरपालिका उत्तरदक्षिण लाम्चो आकारको छ । तराई चुरे क्षेत्र हुँदै महाभारत पर्वतसम्म फैलिएको यस नगरपालिकाको क्षेत्रफल २१९.२३ वर्ग कि.मि. रहेको छ । मोरङ जिल्लाको सदरमुकाम र कोशी प्रदेशको राजधानी विराटनगरबाट ५२ किलोमिटर पूर्व उत्तरमा पर्ने लेटाङ नगरपालिका पूर्वपश्चिम महेन्द्र लोकमार्ग अन्तर्गत पर्ने कानेपोखरीदेखि ८ किलोमिटर उत्तरमा पर्दछ । लेटाङ नगरपालिकाको प्रमुख केन्द्र वडा नं. ३ स्थित लेटाङ बजारमा रहेको छ । लेटाङ नगरपालिका साविकको लेटाङ भोगटेनी नगरपालिकाको विस्तारित रूप हो । हालको लेटाङ नगरपालिका साविकको लेटाङ गा.वि.स., साविकको वारङ्गी गा.वि.स., भोगटेनी गा.वि.स.को १ नं. बाहेक सबै वडाहरू र साविकको जाँते गा.वि.स. का ३ र ४ बाहेक सबै वडाहरू मिलेर बनेको छ ।

२) नगरपालिकाको सिमानामा रहेका छिमेकी पालिका वा जिल्लाहरू :

लेटाङ नगरपालिकाको सिमानामा रहेका पालिका तथा जिल्लाहरूको विवरण तलको तालिकामा दिइएको छ :

पूर्व :	मिक्लाजुङ गाउँपालिका
पश्चिम :	केराबारी गाउँपालिका र बेलबारी नगरपालिका
उत्तर :	धनकुटा जिल्लाको चौबिसे गाउँपालिका र पाँचथर जिल्ला
दक्षिण :	पथरीशनिश्चरे नगरपालिका, बेलबारी नगरपालिका, कानेपोखरी गाउँपालिका र उर्लाबारी नगरपालिका

३) वडाको सिमानामा रहेका स्थानहरू (उदाहरणका लागि) :

म बसोबास गरेको स्थान फँडानी हो । यो लेटाङ नगरपालिका वडा नं. २ मा पर्दछ । लेटाङ नगरपालिकाको नक्साअनुसार यो वडा नगरपालिकाको दक्षिण-पश्चिम भागमा अवस्थित छ । हालको लेटाङ नगरपालिका वडा नं. २ साविकको लेटाङ भोगटेनी नगरपालिकाको वडा नं. ५ र ६ मिलेर बनेको छ । म बसोबास गरेको वडाको सिमानामा पर्ने स्थानहरूको विवरण निम्नानुसार रहेको छ :

पूर्व :	लेटाङ नगरपालिका वडा नं. ३
पश्चिम :	उत्तरी भागमा केराबारी गाउँपालिका र दक्षिणी भागमा बेलबारी नगरपालिको केही भाग
उत्तर :	लेटाङ नगरपालिका वडा नं. १
दक्षिण :	बेलबारी नगरपालिका

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यालय रहेको वा विद्यार्थीहरू बसोबास गरेको वडाको बारेमा पाठको नमुनामा दिइएजस्तै गरी प्रशासनिक विभाजन र सिमानाको बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

लेटाङ नगरपालिकाको प्रशासनिक विभाजन र आफू बसेको वडाको प्रशासनिक विभाजन र सिमानाको बारेमा आवश्यक विवरण तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

लेटाङ नगरपालिका	साविकको लेटाङ भोगटेनी ५ र ६
विराटनगर	९
लेटाङ नगरपालिकाको क्षेत्रफल	मोरङ जिल्लाको उत्तरी भागमा
लेटाङ नगरपालिकाको वडा सङ्ख्या	कोशी प्रदेशको राजधानी
लेटाङ नगरपालिका वडा नं. २	धनकुटा र पाँचथर
नगरपालिकाको उत्तरी सिमाना	२१९.२३ वर्ग कि.मि.
	२१८.२५ वर्ग कि.मि.

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिका कहाँ अवस्थित छ ?

(ख) लेटाङ नगरपालिकाको क्षेत्रफल कति छ ?

(ग) लेटाङ नगरपालिकामा जम्मा कति ओटा वडा छन् ?

(घ) तपाईँ बसोबास गरेको वडा नगरपालिकाको कुन भागमा पर्दछ ?

(ङ) तपाईँको बसोबास गरेको वडाको चारैतिर सिमानामा पर्ने स्थानहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

शिक्षक र अभिभावकको सहयोगमा लेटाङ नगरपालिकाका ९ वटै वडासहितको नक्सा तयार पारी सबै वडाको सिमानामा पर्ने स्थानहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

पाठ : २

शैक्षिक संस्थाहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्याथीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- नगरपालिकाका शिक्षण संस्थाहरूको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विद्यालयहरू शिक्षण संस्था हुन् भनी आफ्नो वडाको सबै शैक्षिक संस्थाहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गरी छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

लेटाङ नगरपालिकाका शिक्षण संस्थाहरू

लेटाङ नगरपालिकाको शैक्षिक अवस्थालाई राम्रो मान्न सकिन्छ । यहाँ बाल विकास केन्द्रदेखि स्नातक (डिप्लोमा) तहसम्मका शिक्षण संस्थाहरू रहेका छन् । लेटाङका शिक्षणसंस्थाहरूको विवरण यसप्रकार रहेको छ :

- स्नातक तह सञ्चालित क्याम्पसको सङ्ख्या : १ (लेटाङ क्याम्पस लेटाङ, वडा नं.-५)
- प्राविधिक धार (कम्प्युटर इन्जिनियरिङ) सञ्चालित सामुदायिक विद्यालय सङ्ख्या : १ (श्री शान्ती भगवती मा.वि. लेटाङ-४ मा कक्षा ९ देखि १२ सम्म प्राविधिक शिक्षा)
- माध्यमिक तह कक्षा १२ सम्म सञ्चालित सामुदायिक विद्यालय सङ्ख्या : ४ वटा
- माध्यमिक तह कक्षा १२ सम्म सञ्चालित संस्थागत विद्यालयको सङ्ख्या : १ वटा
- माध्यमिक तह कक्षा १० सम्म सञ्चालित सामुदायिक विद्यालयको सङ्ख्या : ६ वटा
- माध्यमिक तह कक्षा १० सम्म सञ्चालित संस्थागत विद्यालयको सङ्ख्या : १० वटा
- आधारभूत तह कक्षा ८ सम्म सञ्चालित सामुदायिक विद्यालयको सङ्ख्या : ३ वटा
- आधारभूत तह कक्षा ८ सम्म सञ्चालित संस्थागत विद्यालयको सङ्ख्या : २ वटा
- आधारभूत तह कक्षा ५ सम्म सञ्चालित सामुदायिक विद्यालयको सङ्ख्या : १८ वटा
- आधारभूत तह कक्षा ५ सम्म सञ्चालित संस्थागत विद्यालयको सङ्ख्या : ३ वटा
- आधारभूत तह कक्षा ३ सम्म सञ्चालित सामुदायिक विद्यालयको सङ्ख्या : ३ वटा
- धार्मिक विद्यालयको सङ्ख्या : १ वटा (श्री वैजनाथ अधिकारी प्रारम्भिक संस्कृत विद्यापीठ, लेटाङ-९)
- सामुदायिक बाल-विकास केन्द्र : ४० वटा , सामुदायिक निजी स्रोतबाट सञ्चालित ६ वटा

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

लेटाङ नगरपालिकाको नक्सामा यहाँको मुख्य-मुख्य शिक्षण संस्थाहरू रहेको स्थान चिनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तपाईँले देखेका र सुनेका लेटाङ नगरपालिकाभित्र पर्ने शिक्षण संस्थाहरूको नाम र त्यहाँ सञ्चालित कक्षाको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

स्नातक तह सञ्चालित शिक्षण संस्था	३ ओटा
प्राविधिक धार सञ्चालित एक मात्र विद्यालय	वैजनाथ अधिकारी प्रारम्भिक संस्कृत विद्यापीठ
एकमात्र धार्मिक विद्यालय	श्री शान्ती भगवती मा.वि.
कक्षा १२ सञ्चालित संस्थागत विद्यालय	लेटाङ क्याम्पस
कक्षा ३ सम्ममात्र सञ्चालित विद्यालय	एउटा
	४ ओटा

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिका अन्तर्गत पर्ने एकमात्र स्नातक तह सञ्चालित शिक्षण संस्थाको नाम के हो ?

(ख) कुन विद्यालयमा कम्प्युटर इन्जिनियरिङ विषय पढाइ हुन्छ ?

(ग) लेटाङ नगरपालिकामा सामुदायिक विद्यालयको सङ्ख्या कति छ ?

(घ) लेटाङ नगरपालिकामा संस्थागत विद्यालयको सङ्ख्या कति छ ?

(ङ) लेटाङको एकमात्र धार्मिक विद्यालयको नाम के हो ?

(च) लेटाङ नगरपालिकामा कति ओटा बाल विकास केन्द्र छन् ?

परियोजना कार्य :

तपाईँ आफू बसोबास गरेको स्थानबाट नजिकै पर्ने कुनै ३ ओटा शिक्षण संस्थाको बारेमा दिइएको तालिका बमोजिमको विवरण सङ्कलन गरेर ल्याई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	शिक्षण संस्थाको नाम	ठेगाना	किसिम	सञ्चालित कक्षा
१.				
२.				
३.				

पाठ : ३

प्रमुख बजारहरू, खोला र प्रमुख बाटोहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- नगरपालिकाका प्रमुख क्षेत्र, खोला तथा बाटोहरूको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- पालिकाका प्रमुख बजारहरूको चित्र/फोटो मानचित्र देखाई चिनाउने,
- सानाठूला खोला र नदीको नाम भन्न लगाई सूची बनाउने, विद्यार्थीले नचिनेका खोला र नदी शिक्षकले थप गरी छलफल गराउने,
- नजिकैको खोला वा नदी तथा सिमानाहरूको अवलोकन गराई जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) लेटाङ नगरपालिकाका मुख्य बजारहरू

लेटाङ नगरपालिका मोरङ जिल्लाको उत्तरी भागमा अवस्थित छ । यहाँको बसोबास र रहनसहन एकै किसिमको छैन । तराई क्षेत्रमा बाक्ला घरहरू र ठूला बजारहरू छन् भने पहाडी क्षेत्रमा पातला घरहरू र सामान्य पसलहरू मात्र रहेका छन् । लेटाङ नगरपालिकाका बासिन्दाहरूको मुख्य बजार लेटाङ बजार हो । सबै वडाका मानिसहरू लेटाङ बजारबाट आवश्यक सरसामान किन्ने गर्छन् । लेटाङ बजारबाहेक विभिन्न वडामा सानाठूला बजार, पसल र हाट लाग्ने गरेका छन् । लेटाङ नगरपालिकाका केही मुख्य बजारहरूको विवरण तल दिइएको छ :

वडा नं. १ : साग्मा, कात्तिके बजार

वडा नं. २ : बुधबारे बजार

वडा नं. ३, ४ र ५ : लेटाङ बजार

वडा नं. ६ : कपासे

वडा नं. ७ : वारङ्गी, मङ्गलबारे

वडा नं. ८ र ९ : जाँते बजार, मदन चोक, बुढ्यौली चोक

(ख) लेटाङ नगरपालिकाका मुख्य खोलाहरू :

लेटाङ नगरपालिका जलस्रोतको धनी नगरपालिका हो । यहाँ धेरै सानाठूला खोला तथा खोल्सीहरू छन् । यस नगरपालिकालाई चिनाउने मुख्य खोला चिसाङ खोला हो । चिसाङबाहेक भुवा खोला, मोरङ्गी खोला, तेली खोला, धोवी खोला र तुर्के खोला पनि लेटाङ नगरपालिका हुँदै बग्छन् ।

(ख) लेटाङ नगरपालिकाका मुख्य सडकहरू :

लेटाङ प्रवेश गर्ने मुख्य सडकहरू

क्र.सं.	सडकको नाम	किसिम	लम्बाई
१.	लेटाङ-कानेपोखरी	कालोपत्रे	८ कि.मि.
२.	जाँते-पथरी	कालोपत्रे (निर्माणधिन)	११ कि.मि.
३.	लोखरा-बुधबारे-बेलबारी	कालोपत्रे (लोखरातिर केही भाग बाँकी)	१० कि.मि.
४.	कीर्तिमान-भाउन्ने	कच्ची ग्राभेल	६ कि.मि.

लेटाङ भित्रका मुख्य सडकहरू

क्र.सं.	सडकको नाम	सडकको किसिम	लम्बाई
१.	लेटाङ-ज्यामिरे-६ नं. बुधबारे	कच्ची	३० कि.मि.
२.	लेटाङ-राजारानी-आरुबोटे	कच्ची	२५ कि.मि.
३.	लेटाङ-वारङ्गी	कच्ची	२२ कि.मि.
४.	पथरी-जाँते-ज्यामिरे	कच्ची	१६ कि.मि.

लेटाङबाट बससेवा उपलब्ध सदरमुकाम, राजधानी तथा मुख्य सहर जोड्ने सडकहरू

क्र.सं.	सडकको नाम	सडकको किसिम	लम्बाई
१.	लेटाङ-काठमाडौँ	पक्की	३९७ कि.मि.
२.	लेटाङ-विराटनगर	पक्की	५२ कि.मि.
३.	लेटाङ-धरान	पक्की	४९ कि.मि.

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यालयबाट नजिक पर्ने प्रमुख बजार, खोलानाला तथा सडकहरूको अवलोकन गराउनुहोस् र थप जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तपाईंले देखेका र सुनेका लेटाङ नगरपालिकाभित्र पर्ने बजार, खोला तथा सडकको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

लेटाङ बजार	लेटाङ प्रवेश गर्ने मुख्य सडक
जाँते बजार	५२ कि.मि.
चिसाङ खोला	लेटाङ नगरपालिकाको सबैभन्दा ठूलो बजार
लेटाङ-कानेपोखरी	वडा नं. ८ र ९ को मुख्य बजार
लेटाङ-काठमाडौं	लेटाङको पहिचान बोकेको खोला
लेटाङ-विराटनगर	३९७ कि.मि.
	३९५ कि.मि.

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाका कुनै ३ ओटा मुख्य बजारहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) लेटाङ नगरपालिका हुँदै बग्ने कुनै ३ ओटा खोलाको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) लेटाङ नगरपालिका आउन प्रयोग हुने कुनै ३ वटा सडकको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) लेटाङबाट धरानको दूरी कति छ ?

(ङ) लेटाङ बजारबाट ६ नं. बुधबारेको दूरी कति छ ?

परियोजना कार्य :

घरमा अभिभावकको सहयोगमा तल दिइएको तालिका पूरा गरेर ल्याउनुहोस् ।

क्र.सं.	लेटाङका मुख्य बजारहरू	लेटाङका मुख्य खोलाहरू	लेटाङ भित्रका मुख्य सडकहरू	लेटाङ बाहिर जाने मुख्य सडकहरू
१.				
२.				
३.				
४.				
५.				

एकाइ - २ लेटाङका प्राकृतिक स्रोतहरू कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

जलस्रोतको उपयोग र संरक्षण

यस एकाइको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- जलस्रोतको विविध उपयोगको पहिचान गरी संरक्षणमा योगदान गर्ने ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय समुदायका मुख्य पानीका स्रोतहरू खोला, कुवा, इनार, नदी, पोखरी, ताल, झरनाको जानकारी गराउने,
- पानीका स्रोत र जलस्रोतको बारेमा बताई स्थानीय खानेपानी, कुलो तथा सिंचाइ, घरायसी प्रयोग लगायत पानीको प्रयोगको सूची बनाई छलफलबाट अन्य प्रयोगहरू थप गर्ने र जलस्रोतको महत्त्व बताउने । संरक्षणका उपायहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) जलस्रोतको उपयोग

जलस्रोतहरू पानीका प्राकृतिक स्रोतहरू हुन् । जलस्रोतहरू मानिसका लागि नभई नहुने कुरा हुन् । हामीलाई पिउनका लागि, सरसफाइ गर्न, खाना बनाउन, फूलबारीमा लगाउन, खेतबारीमा लगाउन आदि काममा दैनिक रुपमा जलस्रोतको आवश्यकता पर्दछ ।

हाम्रो लेटाङ नगरपालिका जलस्रोतमा धनी छ । यहाँ सानाठूला खोला, ताल, पोखरी, झरना र कुवाजस्ता पानीका प्राकृतिक स्रोतहरू छन् । वर्षायाममा आकाशबाट पनि पशस्तै वर्षा हुन्छ । आकाशबाट पानी परेकै कारण जमिनमा पानीको मूल फुटेर खोलानालामा वर्षैभरि पानी बगरिहन्छ । हामीकहाँ भएको जलस्रोतलाई निम्न अनुसार उपयोग गरिन्छ :

- पिउने पानी - लुगा धुन र नुहाउन गाईवस्तुलाई खुवाउन
- खेतबारीमा सिँचाइ गर्न - करेसावारीमा पानी लगाउन
- मिनरल वाटर उद्योग सञ्चालन गर्न - माछा पालन गर्न पोखरी बनाउन आदि ।

(ख) जलस्रोतको संरक्षण :

जलस्रोतको संरक्षण गर्न निम्न उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ :

- खोलाछेउमा तटबन्धन गर्ने र रूख बिरुवाहरू लगाउने - वनजङ्गल जोगाउने
- खाली जमिन र पहिरो गएको जमिनमा बिरुवा रोप्ने - पानीको उचित प्रयोग गर्ने
- पानीको मुहान वरिपरि सफासुग्घर राख्ने - वनमा डढेलो नलगाउने

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय वरपर भएका पानीको स्रोतको प्रत्यक्ष अवलोकन गराई जलस्रोतको उपयोगिताका प्रत्यक्ष उदाहरणहरू दिनुहोस् र जलस्रोतको संरक्षणका व्यवहारिक पक्षहरू सिकाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तपाईँको गाउँघरमा जलस्रोत उपयोग के कसरी गरिएको छ ? जलस्रोतको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ? यसबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. ठीक वा बेठीक छुट्याउनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकामा जलस्रोतको अभाव छ ।

(ख) खोलाको पानी कुनै काममा पनि उपयोग हुँदैन ।

(ग) पानीका स्रोत संरक्षण गर्न वृक्षारोपण गर्नुपर्छ ।

(घ) पानीको मुहान वरपर फोहोर गर्नाले पानी दूषित हुन्छ ।

(ङ) जलस्रोतको संरक्षण गर्न पानी जथाभावी खेर फाल्नुहुँदैन ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँको घर नजिकै भएका पानीका स्रोतहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) जलस्रोतका कुनै तीनवटा उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

(ग) जलस्रोतको उपयोग गरेर कसरी आम्दानी बढाउन सकिन्छ ?

(घ) जलस्रोत संरक्षण गर्न गर्नुपर्ने कुनै ३ ओटा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

गाउँघरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर आफ्नो वरपर रहेका खोला, खोल्सी, कुवा, पोखरीजस्ता पानीका स्रोतहरूको के कसरी उपयोग गरिएको छ र तिनको संरक्षणका लागि स्थानीय स्तरबाट के-के प्रयास भएका छन् भन्ने बारे एक प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

पाठ : २
वनजङ्गलको उपयोग र संरक्षण

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- वन जङ्गलको विविध उपयोग पहिचान गरी संरक्षणमा योगदान गर्न ,
- वनको उपयोगमा सामुदायिक वनले गर्ने कामको पहिचान र वन विकासमा सहभागी हुन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- वन जङ्गलभित्र पाइने रूख, बिरुवा, झाडी, जडीबुटी, उन्यु, घाँस, स्याउला आदिको जानकारी गराई छलफलबाट के-के पाइन्छ थप गर्न लगाउने । नयाँ शब्दभण्डार वृद्धिसँगै लेखन क्षमताको पनि विकास गराउने ,
- बनजङ्गलको उपयोग कसरी भएको छ छलफल गरी सामुदायिक वनको नाम र परिचय गराई जानकारी गराउने र यसले गरेका कामहरूको सूची बनाई छलफल गर्ने,
- आफ्नो वडामा भएका सामुदायिक वनहरूको नामको सूची बनाई विद्यालयमा राख्ने ।

पाठको नमुना :

(क) वनजङ्गल र बोटबरुिवा :

नरेशको घर तल्लो जाँतेमा छ । उनको घरनजिकै चारकोशे जङ्गल पर्छ । त्यहाँको जङ्गलमा साल, करम, कुसुम, सिसौ, बोटधँगेरो, खिर्रो, सिमल, जामुन, हल्लुडे, भलायो आदि रूखहरू पाइन्छन् । जङ्गलमा सुगन्धी, गलेनी, औलिया, राउन्ने जस्ता बुट्यानको झाडी छ । भुँइमा विभिन्न किसिमका उन्यु, निगुरो, जिब्रीसाग जस्ता उपयोगी बिरुवा छन् । वनमा अमला, हर्रो, बर्रो, विजयसाल, हाडजोर, राजवृक्ष, टोटेला, पिप्ला, छत्तिवनजस्ता औषधीजन्य बोटबिरुवा पनि पाइन्छन् । जङ्गलका बोटबिरुवाबाट गाउँका मानिसले आफूलाई चाहिने काठ, दाउरा, घाँस,स्याउला, थाँग्रा, सोत्तर, जडिबुटी आदि प्राप्त गर्दछन् । वनजङ्गलका बोटबिरुवाले आकाशबाट परेको पानीलाई सञ्चय गरेर पानीका स्रोतहरू बढाएका हुन्छन् । वनजङ्गल विभिन्न चराचुरुङ्गी तथा जीवजन्तुको वासस्थान पनि हो ।

(ख) वनजङ्गलको संरक्षणका उपायहरू

वनजङ्गलका रूखबिरुवाले मानिसलाई चाहिने अक्सिजन दिन्छन् । रूखबिरुवाले पृथ्वीको तापक्रममा हुने घटबढलाई नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छन् । अकाशबाट वर्षा भएको पानीलाई जमिनमा सङ्ग्रह गरेर पानीको दिगो स्रोत सुनिश्चित गर्छन् । बाढी-पहिरोबाट हुने क्षति कम गर्छन् । प्रदूषण नियन्त्रण गर्छन् । हावाहुरीको वेगलाई पनि नियन्त्रण गर्छन् । मानिसलाई यति धेरै फाइदा गर्ने वनजङ्गलको संरक्षण गर्नु अति आवश्यक छ । यसका लागि निम्न कार्यहरू गर्नुपर्दछ :

- वनक्षेत्रको संरक्षण गर्न घेराबारा गर्ने,
- चाहिने मात्रामा मात्र वन पैदावारको उपयोग गर्ने,
- चोरी तस्करी नियन्त्रण गर्ने,
- वन क्षेत्रमा डढेलो लाग्न नदिने,
- खाली ठाउँमा पहिरो गएको ठाउँमा रूख रोप्ने अभियान चलाउने,
- वनलाई संरक्षित क्षेत्र घोषणा गर्ने,
- वन संरक्षण सम्बन्धी नियम कानूनको पालना गर्ने आदि ।

(ग) **सामुदायिक वनको परिचय, नाम र वन संरक्षणका लागि गर्ने कार्यहरू :**

परिचय : स्थानीय समुदायको नियन्त्रण, सुरक्षा र व्यवस्थापनमा रहेको वनलाई सामुदायिक वन भनिन्छ । समुदायको हितको लागि सामुदायिक लगानीमा स्थापना भएको वन नै सामुदायिक वन हो । यसको सम्पूर्ण अधिकार स्थानीय समुदायमा निहित रहेको हुन्छ ।

नाम : लेटाङ नगरपालिका अन्तर्गत सञ्चालित सम्पूर्ण सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहहरूको नामावली यस प्रकार रहेको छ ।

वडा नं	सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहको नाम
१	राजारानी, साल बिसाउनी, सातकन्या, जलेशरी, पाँचकन्या, आकासे, बाबेनी, जलकन्या, गरापाली, एकबारी, राजापोखरी र कुवापानी
२	जनचाहना र चिसाङ
३	नमूना, कमलपुर र कीर्तिमान
४	जनसेवा
५	वसन्त र त्रिवेणी
६	त्रिवेणी, खेरुवा खोला र महाभारत
७	ओडारे र त्रिवेणी
८	लालहिरा, सिंहदेवी, शिवशक्ति र सगरमाथा
९	सदाबहार, वसन्त हरियाली, स्वर्गद्वारी र कोपिला

वन संरक्षणका लागि गर्ने कार्यहरू :

- वृक्षारोपण गर्ने,
- जथाभावी घाँस, दाउरा, जडीबुटी सङ्कलनमा नियन्त्रण ,
- वन्यजन्तुहरूको संरक्षण,
- स्थानीयकै सहभागीतामा वनको संरक्षण ,
- वनबाट हुने आम्दानीको वन विकास साथै स्थानीय विकासमा उपयोग आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरू बसोबास गरेको स्थानका आधारमा नजिकैको वनजङ्गल र बोटबिरुवाको वास्तविक उदाहरण दिई वनजङ्गलको संरक्षणका लागि स्थानीय स्तरमा सामुदायिक वनमार्फत गरिएका प्रयासहरूको जानकारी गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको वनजङ्गल र बोटबिरुवा अवलोकन गराई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

१. हाम्रो नजिकै कुन जङ्गल रहेको छ ?

२. तपाईंले देखेको वनमा कुन-कुन ठूला खालका बोटबिरुवा पाइन्छ ?

३. तपाईंले देखेको वनमा कुन-कुन साना खालका बोटबिरुवा पाइन्छ ?

४. वनजङ्गलको उपयोग के-के काममा हुने रहेछ ?

५. वनजङ्गल जोगाउन स्थानीयले के कस्ता प्रयासहरू गरेका छन् ?

अभ्यास :

१. तल दिइएका मध्ये कुन-कुन बोटबिरुवा तपाईंको घर नजिक पर्ने जङ्गलमा पाइन्छ ? पाइने भए (√) चिह्न र नपाइने भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

सल्लो	धुपी	उत्तीस	साल	सिसौ	करम	राजवृक्ष
औलिया	चिलाउने	चाँप	गुँरास	सिमल	कुसुम	बोटधँगेरो
कटुस	सिंदुरे	अमला	हर्रो	बर्रो	सत्तिसाल	जामुन

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंले चिनेका र देखेका कुनै ५ ओटा बोटबिरुवाको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईंले चिनेका कुनै ५ ओटा जडीबुटीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) वनजङ्गलबाट गाउँका मानिसलाई के फाइदा भएको छ ?

(घ) वन जङ्गलको संरक्षण गर्ने कुनै ३ ओटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) तपाईंको वडामा सञ्चालनमा रहेका सामुदायिक वनहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(च) वन संरक्षणमा सामुदायिक वनले गर्ने कुनै ३ ओटा कार्य लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

गाउँघरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर आफ्नो घर नजिकैको वनजङ्गलका बारेमा निम्नानुसारको विवरण तयार पारेर ल्याई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

वन जङ्गलको नाम	पाइने रूख बिरुवा	उपयोग	संरक्षणका लागि गरिएका प्रयासहरू

पाठ : ४

जमिनको सतह तथा नदीजन्य पदार्थ

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- जमिनको सतह (भुस्वरूप) तथा नदीजन्य पदार्थको पहिचान गरी तिनको उपयोग बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- आफ्नो क्षेत्रको जमिनको सतह (मैदान, कान्ला, भिर पाखा, खोंच, गल्छी, डाँडा) समतल वा भिरालो कस्तो छ अवलोकन गरी पहिचान गराउने र समतल भिरालो सतहको तुलना गरी कृषि र बसोबासको लागि उपयोग गर्ने तरिका जानकारी गराउन चित्र तथा भिडियो देखाउने र छलफल गरी भू स्वरूपको उपयोग बताउने,
- नदीजन्य पदार्थको पहिचान हुने वस्तुहरू देखाई चिनाउने र घर, विद्यालय, सडक, पुल, कुलो, धारा आदि निर्माणमा हुने प्रयोगको विषयमा छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

जमिनको सतह (भूस्वरूप)

लेटाङ नगरपालिकाको जमिन एकै किसिमको मात्र छैन । यहाँ कतै सम्म परेको मैदान त कतै अग्ला अग्ला पहाड छन् । सम्म परेको जमिनलाई मैदान वा तराई भनिन्छ । ठाडो अग्लो पहाडलाई भिर भनिन्छ । पहाडमा खेती गर्नका लागि अग्ला डिलहरू बनाइएको हुन्छ । त्यस्ता डिललाई कान्ला भनिन्छ । होचा पहाडलाई डाँडा पनि भनिन्छ । भिरालो परेको जमिनलाई पाखो पनि भनिन्छ । दुईओटा पहाडको बिचको गहिरो भागलाई खोँच भनिन्छ । खोलाको पानीले काटेर डाँडाको बिचबाट बनाएको पानी बग्ने बाटोलाई गल्छी भनिन्छ ।

कृषि र बसोबासका लागि सकेसम्म समतल जमिन भाग रोज्नुपर्छ । भिरालो जमिनमा घर बनाउँदा पहिरो जाने डर हुन्छ । भिरालो जमिनमा खेती गर्नका लागि कान्ला र गह्रा बनाउनुपर्छ । भिरालो जमिनमा पानी नजम्ने भएकोले थोरै पानी आवश्यक पर्ने बालीहरू लगाइन्छ । सम्म परेका टार फाँटमा धान, मकै, गहुँ , तोरी जस्ता खाद्यबाली लगाइन्छ । खोला खोल्सीको नजिकैको सेपिलो जमिनमा अलैंची खेती गरिन्छ । भिर र पाखो बारीमा अम्रिसो लगाएर मनग्गे आम्दानी लिन सकिन्छ । जमिनको सतहमा हुने भिन्नताका कारणले बालीनालीमा पनि विविधता आएको छ ।

नदीजन्य पदार्थ

नदी वा खोलाले बगाएर ल्याएका ढुङ्गा, माटो, बालुवा, गिट्टी आदिलाई नदीजन्य पदार्थ भनिन्छ । नदीजन्य पदार्थलाई घर निर्माण गर्न, बाटोघाटो निर्माण गर्न, विद्यालय, पुलपुलेसा, मन्दिर, चर्च, धारा,

कुलो, नहर आदि निर्माण गर्न नदीजन्य पदार्थ नभई हुँदैन । तर नदीजन्य पदार्थको अत्यधिक प्रयोग गर्नाले वातावरणमा समस्या आउन सक्ने कुरामा सबै होसियार हुनुपर्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरू बसोबास गरेको स्थानका आधारमा नजिकैको जमिनको सतह र नदीजन्य पदार्थ उपयोगको अवलोकन गराई थप जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गरी निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

१. हामी बसेको स्थानको जमिनको सतह कस्तो छ ?

२. यो स्थान मैदान हो कि पहाड हो ?

३. हाम्रो गाउँघरमा मानिसहरूले जमिनको उपयोग के कसरी गरेका छन् ?

४. खोलाबाट कुन कुन वस्तु निकालेर घर बनाउनका लागि लाने गरिन्छ ?

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको विद्यालय भएको ठाउँमा जमिनको सतह कस्तो छ ?

(ख) मैदान केलाई भनिन्छ ?

(ग) गह्रा र कान्ला किन बनाइन्छ ?

(घ) अलैँची खेतीका लागि कस्तो जमिन उपयुक्त हुन्छ ?

(ङ) नदीजन्य पदार्थ के के हुन् ?

(च) नदीजन्य पदार्थ अधिक मात्रामा प्रयोग गर्दा के हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

गाउँघरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर आफ्नो घर वरपरको जमिनको सतहको उपयोग र नदीजन्य पदार्थको उपयोगको अवस्थाबारे लेखेर ल्याउनुहोस् र कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

एकाइ - ३	हाम्रो स्थानीय सरकार	कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

वडा कार्यालयले दिने सेवाहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्याथीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- वडा कार्यालयले दिने सेवाहरू पहिचान गरी सेवा लिन सक्ने ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय सरकारले वडा मार्फत दिने प्रमुख सेवाहरू व्यक्तिगत घटना दर्ता (जन्मदर्ता, विवाहदर्ता, बसाइँसराइदर्ता, मृत्युदर्ता, सम्बन्ध विच्छेद दर्ता) र विभिन्न प्रकारका सिफारिसहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्ने र यी सेवाहरू लिनका लागि वडा कार्यालयमा गएर सेवा लिन सकिने जानकारी गराई छलफल गराउने ।

पाठको नमुना :

हाम्रो स्थानीय सरकार र वडा कार्यालय

हाम्रो नगरपालिकाको नाम लेटाङ नगरपालिका हो । यो नगरपालिका मोरङ जिल्लामा पर्छ । लेटाङ नगरपालिकामा ९ ओटा वडाहरू रहेका छन् ।

नगरपालिका हाम्रो स्थानीय सरकार हो । स्थानीय सरकारको काम नगरमा बस्ने जनतालाई सेवा सुविधा दिनु हो । नगरपालिकाले वडा कार्यालयहरू मार्फत हामीलाई धेरै सेवासुविधाहरू प्रदान गरेको छ । वडा कार्यालय प्रत्येक वडामा हुन्छन् । वडाकार्यालयबाट लिन सकिने कही मुख्य सेवाहरू यसप्रकार छन् :

- नाता प्रमाणित,
- नागरिकता र प्रतिलिपि सिफारिस,
- जन्मदर्ता र जन्ममिति प्रमाणित,
- नि:शुल्क उपचार सिफारिस,
- घरजग्गा र बाटो प्रमाणित,
- विवाहदर्ता र मृत्युदर्ता आदि ।
- आर्थिक सहयोग तथा छात्रवृत्तिका लागि सिफारिस,
- स्थायी बसोबास सिफारिस,
- नाम थर प्रमाणित सिफारिस आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको वडा कार्यालयसम्म लगेर त्यहाँको सेवा प्रवाहबारे प्रत्यक्ष जानकारी गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

वडाबाट प्राप्त गर्न सकिने विभिन्न सेवाहरू बारे कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. ठीक र बेठीक छुट्याउनुहोस् :

(क) वडा कार्यालयमा जन्मदर्ता गराउन सकिन्छ ।

(ख) वडा कार्यालयबाट नागरिकताका बनाउनका लागि सिफारिस पाइन्छ ।

(ग) वडा कार्यालयले विदेश जानका लागि पासपोर्ट (राहदानी) दिन्छ ।

(घ) नाता प्रमाणित गर्न वडा कार्यालय जानुपर्छ ।

(ङ) वडा कार्यालयले गरिब व्यक्तिलाई नि:शुल्क उपचारको सिफारिस दिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईं बसोबास गरेको वडाको वडा कार्यालय कहाँ छ ?

(घ) हाम्रो स्थानीय सरकार कुन हो ?

(ङ) तपाईं कति नं. वडामा बसोबास गर्नुहुन्छ ?

(च) वडा कार्यालयबाट पाइने कुनै ५ ओटा सेवाहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

घरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर आफ्नो नगरपालिका र वडा कार्यालयबाट प्राप्त हुने सेवाहरूको बारेमा केही नयाँ कुरा कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

स्थानीय सरकारका विकाससम्बन्धी कार्य

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- आफ्नो वडामा स्थानीय सरकारले गरेका विकासका कार्यहरू पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विकासका कामहरू विद्यालय भवन निर्माण गर्ने, बाटो बनाउने, छात्रवृत्ति प्रदान, बिजुली, कुलो नहर जस्ता निर्माणका कार्यहरू विकास हुन् भनी वडामा नगरपालिका र वडाबाट भएका विकासका कामहरूको अवलोकन गरी सूची बनाउन लगाउने र यस्ता कामहरूको धेरैभन्दा धेरै सूची बनाउन सहजीकरण गर्ने ।

पाठको नमुना :

हाम्रो स्थानीय सरकार र विकास निर्माण

स्थानीय क्षेत्रको शान्तिसुरक्षा, विकास एवम् प्रशासन स्थानीय क्षेत्रकै निर्वाचित जनप्रतिनिधिद्वारा सञ्चालन गरिने सरकारलाई स्थानीय सरकार भनिन्छ । स्थानीय सरकारले आफ्नो गाउँ वा नगरभित्र समन्वय र नियन्त्रण गर्दछ । नगरपालिका र वडाकार्यालयहरू हाम्रा स्थानीय सरकार हुन् ।

स्थानीय सरकारले स्थानीय जनतालाई सेवासुविधा होस् भनेर धेरै विकास निर्माणका कार्यहरू गर्दछन् । ती मध्ये केही मुख्य कार्यहरूका उदाहरण यसप्रकार छन् :

- विद्यालय तथा सामुदायिक भवन निर्माण तथा मर्मत,
- अस्पताल र स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरूको स्थापना,
- सडक निर्माण, मर्मत तथा स्तरोन्नती,
- बजार व्यवस्थापन, सरसफाइ, विपद् व्यवस्थापन,
- खानेपानी, सिँचाई र जलाधार संरक्षण कार्यक्रम,
- विद्युत, इन्टरनेट र सूचना प्रविधिको विकास र विस्तार,
- शान्ति सुरक्षा आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यालय अवस्थित वा विद्यार्थीहरू बसोबास गरेको वडामा नगरपालिका र वडा कार्यालयबाट भए गरेका विकास निर्माणका कार्यहरूको यथार्थ विवरण तयार पारी प्रस्तुत गर्नुहोस् । सम्भव भए अवलोकन पनि गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तपाईंको घर वा विद्यालय रहेको वडामा स्थानीय सरकारले गरेका मुख्य-मुख्य विकास निर्माणका कार्यहरूको सूची बनाई तिनको महत्त्व वा फाइदाबारे साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

(क) स्थानीय सरकार ……………… बाट निर्वाचित जनप्रतिनिधिले चलाएका हुन्छन् ।

(ख) स्थानीय सरकारले जनतालाई ……………… दिनका लागि विकास निर्माणका कार्य गर्दछन् ।

(ग) लेटाङ नगरपालिका हाम्रो स्थानीय ……………… हो ।

(घ) विद्यालय भवन निर्माण तथा मर्मत गर्नु स्थानीय सरकारको ……………… हो ।

(ङ) स्थानीय सरकारले भत्केको सडकलाई ……………… गर्ने कार्य गर्छ ।

दायित्व	मर्मत	सरकार	जनप्रतिनिधि	सुविधा	राज्य

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्थानीय सरकार भनेको के हो ?

(ख) गाउँपालिका र नगरपालिका कस्ता सरकार हुन् ?

(ग) स्थानीय सरकारको दायित्त्व के हो ?

(घ) स्थानीय सरकारले गर्ने विकास निर्माणका कुनै ३ ओटा कार्य लेख्नुहोस् ।

(ङ) तपाईंको वडामा हालसालै सम्पन्न भएका कुनै ३ ओटा विकास निर्माणका कार्य लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

दिइएको तालिकामा तपाईं बसोबास गरेको वडामा सञ्चालनमा रहेका कुनै दुईओटा विकास निर्माणका आयोजनाहरूको सङ्क्षिप्त विवरण भरी ल्याउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	आयोजनाको नाम	स्थान	लगानी गर्ने निकाय	सम्पन्न हुने अनुमानित रकम
१.				
२.				

पाठ : ३

व्यक्तिगत घटना दर्ताको उपयोग

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्याथीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- व्यक्तिगत घटना दर्ताको सामान्य उपयोग बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- व्यक्तिगत घटना दर्ताका आवश्यकता विभिन्न काममा पर्दछ भन्दै विद्यालय भर्ना हुन, नागरिकता लिन, ठेगाना यकिन गर्न, सरकारी र गैरसरकारी सेवा–सुविधा लिनका लागि आधारको रूपमा महत्त्वपूर्ण हुने कुरा बताउने र यसलाई समयमै गर्नुपर्ने कुरा सहजीकरण गर्ने ।

पाठको नमुना :

व्यक्तिगत घटना दर्ता

जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइँसराइ, सम्बन्धविच्छेद जस्ता निजी घटना स्थानीय पञ्जिकाधिकारीकोमा गई दर्ता गराउने र प्रमाणपत्र लिने कामलाई व्यक्तिगत घटना दर्ता भनिन्छ ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्न सम्बन्धित वडा कार्यालयमा जानुपर्छ । वडा कार्यालयका सचिवले व्यक्तिगत घटना दर्ताको प्रमाणपत्र प्रमाणित गरिदिनुपर्छ । व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्न सम्बन्धित परिवारका सदस्य वडा कार्यालय जानुपर्छ ।

बालक जन्मिएपछि गराइने जन्मदर्ता, विवाह गरेपछि गराइने विवाहदर्ता, कसैको मृत्यु भइपछि गराइने मृत्यदर्ता, कुनै एक स्थानबाट अर्को स्थानमा बसाइँ सरेर गएको भए त्यसको प्रमाणका लागि बनाइने बसाइँसराइ दर्ता र श्रीमान् श्रीमतीसँग बस्न नसकेर छुट्टै बस्नका लागि गरिने छोडपत्र वा सम्बन्धविच्छेद पत्र बनाउनु व्यक्तिगत घटना दर्ताका उदाहरण हुन् ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता उल्लेखित घटना भएको ३५ दिनभित्रमा गराउनुपर्छ । यसरी घटना दर्ता गराउनुको महत्त्व निम्नानुसार छ :

- जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र विद्यालयमा भर्ना हुन, नागरिकता बनाउन, जन्ममिति र उमेर प्रमाणित गर्ने आदि काममा प्रयोगमा आउँछ ,
- अन्य घटना दर्ताका प्रमाणहरू विभिन्न सरकारी र गैरसरकारी सेवासुविधा लिनका लागि हरबखत आवश्यक पर्दछन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीका परिवारका सदस्यहरूको उदाहरण र सन्दर्भ जोडी विभिन्न प्रकारका व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्नुपर्ने अवस्था र कारणहरू भनिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तल दिइएका व्यक्तिगत घटना दर्ता कति बेला गरिन्छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

जन्म दर्ता	विवाह दर्ता	मृत्यु दर्ता	बसाइँसराइ	सम्बन्ध विच्छेद

अभ्यास :

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने भर्नुहोस् :

(क) बालक जन्मेपछि .... गर्नुपर्छ ।

(ख) विवाह गरेपछि श्रीमान् र श्रीमती भएको प्रमाणका लागि .... गर्नुपर्छ ।

(ग) घरमा कसैको मृत्यु भएको प्रमाणका लागि .... गर्नुपर्छ ।

(घ) एक ठाउँबाट स्थायी रूपमा अर्को ठाउँमा बसोबास गर्न गएको अवस्थामा .... गरिन्छ ।

(ङ) विवाहित महिला र पुरुषसँगै बस्न नसक्ने भएमा .... गर्दछन् ।

विवाह दर्ता	मृत्युदर्ता	जन्मदर्ता	सम्बन्धविच्छेद	बसाइँसराइदर्ता

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) व्यक्तिगत घटना दर्ता भनेको के हो ?

(ख) व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्न कहाँ जानुपर्छ ?

(ग) व्यक्तिगत घटना दर्ताको प्रमाणपत्र कसले प्रमाणित गर्छन् ?

(घ) व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्दा हुने २ ओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

एकाइ-४ हाम्रो स्थानीय मूल्य, मान्यता र दायित्वहरू कार्यघण्टा : १२

पाठ : १

सहयोग र सद्भावना

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- सहयोग र सद्भावनाको भावना विकास गर्न,
- असल शिक्षा र कर्मको अभ्यास गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- आपसी सहयोगको जानकारी गराई यसबाट हुने फाइदाहरू भन्न र लेख्न व्यावहारिक अभ्यास गराउने,
- सकारात्मक व्यवहारको जानकारी गराई सहयोग, सद्भाव, सहानुभूतिको परिचय दिँदै अभ्यास गर्न लगाउने ।

पाठको नमुना :

(क) सहयोग र सद्भाव :

हामी हाम्रो परिवारसँग बस्छौँ । हाम्रो जस्तै परिवार हाम्रा साथीहरूको पनि हुन्छ । धेरै परिवारहरू एउटै स्थानमा मिलेर बस्दा समाज बन्छ । हामी समाजमा मिलेर बस्छौँ । समाजमा बसेपछि एकले अर्कालाई सहयोग गर्नुपर्छ । समाजमा कसैलाई साह्रो-गाह्रो पर्दा सहयोग गर्न तयार हुनुपर्छ । सबैसँग राम्रो सम्बन्ध बनाउनु पर्छ । छिमेकीलाई समस्या परेका बेला आफूले सकेको सहयोग गर्नुपर्छ । मेलापात गर्न, हाटबजार जान, चाडपर्व मनाउन, पूजा आजा, धार्मिक कार्य आदिमा समाजको झनै धेरै महत्त्व हुन्छ । कतिपय काम हामी एक्लैले गर्न सक्दैनौँ । त्यसबेला गाउँ समाजका मानिसलाई गुहार्नुपर्छ । यसका लागि सबैसँग राम्रो सम्बन्ध कायम गर्नुपर्छ ।

समाजमा बसेपछि सबैको भावनाको कदर गर्नुपर्छ । ठूलो हुनुहुँदैन । बोलाएको ठाउँमा जानुपर्छ । समाजमा विभिन्न जाति र धर्म मान्ने मानिसहरू हुन्छन् । सबैको जात र धर्मको आफ्नै स्थान हुन्छ भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ । कुनै पनि जात र धर्मको विरोध गर्नुहुँदैन । छिमेकीसँग कुनै पनि निहुँमा झै झगडा गर्नुहुँदैन । यसो गर्दा सामाजिक सद्भाव बढ्छ ।

(ख) सहानुभूति :

सहानुभूति भन्नाले कसैको लागि गरिने चिन्ताको भावना वा कसैको दु:खमा सहज ढङ्गले व्यक्त गरिने अभिव्यक्ति हो । सहानुभूति अर्को व्यक्तिप्रति राखिने मायालु झुकाव हो । सहानुभूति एकअर्का बिचको पारस्परिक सम्बन्ध हो । यसले मानिसहरूलाई आपसमा सहज महसुस गर्न मद्दत गर्छ । अरुसँग राम्रो स्वभाव प्रदर्शन गर्न सहयोग गर्छ । हामीले पनि अरुको दु:ख पीडामा सधैँ सहानुभूति राख्नुपर्छ । अरूलाई दु:ख पर्दा सहानुभूति प्रकट गर्न नसक्ने मानिसलाई स्वार्थी मानिस भनिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

सहयोग, सद्भाव र सहानुभूतिपूर्ण व्यवहारका उदाहरणहरू दिई तिनको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तपाईँले अरुलाई सहयोग गरेका र अरुको दु:खमा सहानुभूति व्यक्त गरेका घटना कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका भनाइ ठीक भए √ र बेठीक भए × चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) हामीलाई समाजको आवश्यकता पर्दैन ।

(ख) छिमेकीलाई दु:ख पर्दा सकेको सहयोग गर्नुपर्छ ।

(ग) अरूलाई दु:ख पर्दा हाँस्नु सहानुभूति हो ।

(घ) अरूको भावनाको कदर गर्दै सकारात्मक व्यवहार देखाउनु सद्भाव हो ।

(ङ) अरूको दु:ख र पीडामा सहानुभूति नदेखाउने मानिसलाई स्वार्थी भनिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सामाजिक सद्भाव भनेको के हो ?

(ख) सहानुभूति भनेको के हो ?

(ग) सहयोग, सद्भाव र सहानुभूति जस्ता गुण नभएमा के हुन्छ ?

(घ) कस्तो मानिसलाई स्वार्थी मानिस भनिन्छ ?

पाठ : २

असल सामाजिक मूल्य मान्यता

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- असल मूल्य मान्यताहरूको पहिचान गरी असल बानीको विकास गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- असल मूल्य मान्यताहरूको पहिचान गरी असल बानीको विकास गर्न मूल्य मान्यताको जानकारी गराउने,
- खानपानको व्यवहारसँग सम्बन्धित उपयोगी परम्परागत मूल्य मान्यताहरू जानकारी गराउने,
- सरसफाइ र व्यवहारसँग सम्बन्धित उपयोगी परम्परागत मान्यताहरू बताउने,
- समाजका असल र सकारात्मक संस्कृति र मूल्य मान्यताहरूको सूची बनाउन लगाउने र शिक्षकले थप गरी प्रस्तुत गर्ने,
- असल व्यवहारको विकास गर्न राम्रो खाना खाने, समयमा काम सम्पन्न गर्ने, खराब तथा हानी पुऱ्याउने खाना र बानी तथा सङ्गतबाट टाढा रहने कुराहरूको जानकारी दिने ।

पाठको नमुना :

(क) खानपानको व्यवहारसँग सम्बन्धित उपयोगी परम्परागत मान्यताहरू

मान्यताहरू	फाइदाहरू
हात मुख नधोइ केही नखाने	हातमुख सफासँग धोएर खाँदा रोग नलाग्ने ।
देब्रे हातले खाना नखाने	देब्रे हात प्राय: दिसा धुन प्रयोग हुने हुँदा किटाणु रहन सक्ने भएकोले रोग लाग्नबाट बचाउने ।
खाना खाँदा हात टेकेर नखाने	शरीरलाई सन्तुलित राख्दा खाना पचाउन मद्दत गर्ने ।
खाँदा धेरै नबोल्ने	खानेकुरा अड्किन वा सर्किनबाट जोगाउने ।
घरमा नयाँ खानेकुरा पाक्दा भगवानलाई चढाएर मात्र खाने	ईश्वरप्रति आस्था र श्रद्धा बढ्ने ।

(ख) सरसफाइसँग सम्बन्धित

मान्यताहरू	फाइदाहरू
चुल्हो पोत्ने, जुठो लोटाउने	भान्साकोठा सफा हुन्छ ।
शरीर स्वस्थ राख्न तेल लगाउने	शरीरलाई चिसो, कमजोरी आदिबाट जोगाउँछ ।
चाडपर्व, जन्मदिनमा स्नान गर्ने	शरीर सफा र स्वस्थ राख्ने ।
बिहान स्नान गर्ने	शरीर सफा र फुर्तिलो हुन्छ ।
पर्म लगाउने	काम समयमा सकिन्छ । खेताला लगाउने खर्च बचत हुन्छ ।

(ग) सामाजिक व्यवहारसँग सम्बन्धित

पैँचो चलाउने	आपसस सहयोगको भावना विकास हुने ।
बाटोघाटो सफा गर्ने	गाउँघर सफा र सुन्दर देखिन्छ ।
चौतारो बनाउने	बाटो हिँड्ने मानिसलाई आराम गर्ने ठाउँ हुन्छ ।
वरपिपल रोप्ने	वातावरण स्वच्छ हुन्छ । व्रत र पूजाआजा गर्न सजिलो हुन्छ ।
नदीमा फोहोर नगर्ने	नदीको पानी दूषित हुनबाट जोगिन्छ ।

(घ) समाजमा कामलाग्ने केही अन्य मूल्य मान्यताहरू

साँचो बोल्नुपर्छ, झुटो बोल्नु पाप हो ।	सधैँ साँचो बोल्ने बानीको विकास गर्छ ।
कमजोरलाई सहयोग गर्नुपर्छ ।	आपसी सरसहयोगको भावना विकास गर्छ ।
चोरी गर्दा पाप लाग्छ ।	चोरी गर्नुहुँदैन भन्ने भावनाको विकास गर्छ ।
ईश्वरले सबैकुरा देख्छन् ।	गलत काम गर्नबाट बचाउँछ ।

माथि दिइएका असल सामाजिक मूल्य मान्यताहरूको पालना गर्दै हामीले असल व्यवहारको विकास गर्न राम्रो खाना खाने, समयमा काम सम्पन्न गर्ने, खराब तथा हानी पुऱ्याउने खाना र बानी तथा सङ्गतबाट टाढा रहने कुराहरूमा सधैँ ध्यान दिनुपर्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

पाठलाई आधार मानी कुनै शीर्षकमा केही थप मूल्य मान्यता भए कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तपाईंको घरपरिवार र छरछिमेकमा प्रचलनमा रहेका केही असल सामाजिक मूल्यमान्यताहरू कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका भनाइ ठीक भए √ र बेठीक भए × चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) हाम्रा परम्परागत मूल्यमान्यताहरू सबै काम नलाग्ने छन् ।

(ख) खाना खाइसकेपछि चुल्हो पोत्ने र जुठो लोटाउने गर्दा भान्सा सफा हुन्छ ।

(ग) बिहान सबैरै उठेर नुहाउनु राम्रो होइन ।

(घ) कसैले नदेख्ने गरी चोरी गर्दा हुन्छ ।

(ङ) पैँचो लिने र दिने गर्दा आपसी सरसहयोगको भावना विकास हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) कुनै ३ ओटा परम्परागत मान्यताहरू लेखी प्रत्येकको एक-एक ओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईँलाई कुन परम्परागत मान्यता सबैभन्दा बढी मन पर्छ ?

(ग) हामीले असल व्यवहारको विकास गर्न के गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

घरमा बुबाआमा वा आफूभन्दा ठूला मानिससँग सोधेर तलको तालिका पूरा गरेर ल्याई कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

क्र.सं.	परम्परागत मान्यता	त्यसबाट हुने फाइदा
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

पाठ : ३

हाम्रा दायित्त्व

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्याथीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- घर, परिवार र विद्यालयमा आफ्नो कर्तव्य वा दायित्त्वको पहिचान गरी वहन गर्न अग्रसर हुने ।

सिकाइ सहजीकरण :

- कर्तव्यको परिचय दिने कथा तथा भनाइहरूको जानकारी गराउने,
- समुदायमा मातापिता, गुरू, साथी, अग्रज, ईश्वर, जेष्ठ नागरिकप्रति सम्मान गर्ने सकारात्मक मान्यताहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

कथा

सङ्गत गुनाको फल

- ललिता दोषी

सम्पदा र स्नेहा स्कुलबाट घर फर्किंदै थिए। सम्पदाले रुन्चे स्वरमा भनिन्, 'आज पनि कक्षामा सजाय भोग्नुपर्यो। भगवान्ले मलाई पनि तिम्रोजस्तै बुद्धि दिएको भए हुन्थ्यो नि। राम्रो बुद्धि दिएको भए भगवानको के खेर जान्थ्यो र ?

'लाटी भगवानको आशिष हामी सबैमा बराबर हुन्छ। कुरा यतिमात्र हो भगवानले पनि मेहनतीलाई मात्र हेर्छन्। कमजोर र अल्छीहरूले भगवानलाई दोष दिएर पन्छिन खोज्छन्' स्नेहाले सम्झाइन्।

त्यो त भन्ने कुरामात्र हो। तिमीलाई सबैले जितकुमारी भनेर त्यत्तिकै भनेको हो र ! जेमा पनि सबैलाई जितिदिन्छौ। त्यो भगवानको कृपा हो ।

मेहनत गर्नेलाई नै भगवानको कृपा बर्सिन्छ बुझ्यौ ? तिमी पनि मेहनत गर भईहाल्छ नि !' यस्तै कुरा गर्दै उनीहरू एकअर्काबाट छुट्टिए।

एक दिन स्नेहा कक्षामा झोक्रिएर बसिरहेकी थिइन्। कक्षामा नेपाली सर आउनुभयो। सबैजना उठे उनी उठिनन्। सँगै बसेकी सम्पदाले चिमोटेपछि झसङ्ग भएर उठिन्। सरले हाजिर गर्न थाल्नुभयो, रोल नं. १, रोल नं. १ आज स्नेहा आएकी छैनन् ?

सरको प्रश्न सुनेर स्नेहा झसङ्ग भइन्। जुरुक्क उठिन् र भनिन्, 'सरी सर !' केही विद्यार्थी गललल हाँसे। लाज र सङ्कोचले स्नेहाको अनुहार रातो भयो। 'स्टप ! हाँसो बन्द गर ।' सरले हप्काउनुभयो।

हाजिरी सकिएपछि सरले सोध्नुभयो, 'होइन आज तिमीलाई के भयो ? के सोचमा डुबेकी ? सर र मिसहरू जितकुमारीलाई सधैं फूलजस्तै हाँसिरहने भन्नुहुन्थ्यो। आज त ओइलाइछन् वाइ !' पढाइमा सँगै प्रतिस्पर्धा गर्ने रोहनले व्यङ्ग्य गर्दै भने।

सरले भन्नुभयो,' हो, जितु फूलजस्तै छिन्। सधैं हासिरहन्छिन्। आज एक्कासि ......।'

स्नेहाले रुन्चे स्वरमा भनिन्, ‘बुबाले एकजना साहूको पसलमा काम गर्नुहुन्थ्यो। त्यो साहू पसल नै बेचेर कतार जानुभएछ। त्यसैले बाबुको आम्दानी छैन। आमा बिरामी भएर थला पर्नुभएको धेरै दिन भइसक्यो। औषधी खाएन भने खतरा हुन्छ। अब के गर्ने भनेर सोचेकी हुँ त्यसैले।’

‘तिम्रो ठूलाबाको सहरमा ठूलो पसल छ भन्ने सुनेको थिएँ। होइन र ?

‘सरको प्रश्नमा उनले यस्तो जवाफ दिइन्,’ ‘हो सर, हजुरआमा बित्नुभएपछि ठूलाबाले हामीलाई भिन्दै गरिदिनुभयो। हामी अलग्गै बसेका छौं।’ स्नेहाको कुरा सुनेर सबै मौन भए।

सम्पदाले खुसी हुँदै भनिन्, ‘राम्रै भयो। बुबा, आमालाई लिएर तिमीहरू सबैजना हाम्रै घरमा आउन भइहाल्छ नि ! माहिला दाइ आफ्नो घरबाट नआएपछि फूलबारी, तरकारीबारी अलपत्र नै छ। हामीले काम गर्ने मान्छे पाएका छैनौं।’

सम्पदाको कुरा सुनेर सबैजना वाल्ल परे।

सम्पदाजस्ती पढ्नमा अल्छी केटीले स्नेहालाई आफ्नो घरमा काम गर्न बोलाएको सुनेर सबैलाई नमज्जा लाग्यो । सर पनि ट्वाल्ल पर्नुभयो।

स्नेहाले खुसी हुँदै भनिन्, ‘हुन्छ हामी आउँछौं। मेरो बुबाआमा त साह्रै मेहनती पो हुनुहुन्छ।’ स्नेहाको कुरा सुनेर सबै हाँसे सर पनि खुसी हुनुभयो।

भोलिपल्ट झिसमिसे उज्यालोमा ट्रकभरि सामान हालेर स्नेहाका परिवार आफू बसेको डेरा छोडी सम्पदाको घर पुगे। सम्पदाको बुबा सेनाको उच्च पदमा थिए। उनी कुकुर लिएर पैदल घुम्न निस्किन लागेका थिए।

स्नेहा र उनका बाबुआमाले उहाँलाई नमस्कार गरे। उनले अचम्म मान्दै भने जितकुमारीको प्रशंसा त सधैंजसो सुन्छु तर एकाबिहानै ट्रकभरि सामान लिएर के हो यो ?

मेजर भीमको कुरा सुनेर सबै छक्क परे। स्नेहाले भनिन्, ‘सम्पदाले हजुरलाई केही भनेकी छैनन् ? उनले नै हाम्रो घरमा बस्न आउनु भनेर फोन गरेकी थिइन् ।’

भीमले हाँस्दै भने, ‘ए बल्ल बुझें। तिमीले घरको सम्पूर्ण कुरा निर्णय गर्ने भनेर सुनेको थिएँ । सम्पदाले पनि त्यही देखासिकी गरिछन्। पढाइमा पनि तिम्रो देखासिखी गरे त हुने थियो नि ! खैर राम्रै भयो। सँगै बस्यौ भने अवश्य राम्रा कुराहरू सिक्लिन्।

हाम्रो घरपछाडि बारीमा सानो घर छ। अहिले त्यसैमा सामान राखू।’ भनेर खुसी हुँदै हिंडे।

मेहनतीले कहीं दुःख पाउनुपर्दैन भन्छन्। स्नेहाको परिवारलाई पनि मेजरको घरमा पटक्कै दुःख भएन। घरपछाडि प्रशस्तै जग्गा थियो। त्यसमा तरकारी, च्याउखेती, विकासे जातका बाख्रा पाले। उनीहरूले मेजरका परिवारलाई खुशी पारे र प्रशस्त आम्दानी पनि गरे ।

उता स्नेहासँगको सङ्गतले गर्दा सम्पदाको पढाइ राम्रो हुँदै गयो। उनको आनीबानी पनि सुध्रिँदै गयो। उनले घरको काममा सघाउन थालिन्। बिग्रिन लागेका सन्तान सप्रेको देखेर मेजर मेजर्नी पनि खुसी भए।

एक दिन स्नेहा स्कुलबाट फर्किंदा मेजरसँग एक जना मानिसले कुरा गरिरहेको देखिन्। त्यो मानिसले मैलो र पुरानो कपडा लगाइरहेका थिए। दाह्री पनि झुम्म परेको थियो। उनलाई त्यो मानिस चिनेजस्तो लाग्यो। उनले कोठाबाहिर ढोकैमा बसेर कुरा सुन्न थालिन्।

मेजर भन्दै थिए, 'तपाईंका भाइ, बुहारी र सानी छोरीसमेत साह्रै मेहनती छन्। अनि तपाईं मेहनत गर्न सक्नुहुन्न ?

उनीहरूको मेहनत देखेर मेरा बिग्रिएका छोराछोरीसमेत अहिले राम्रा भएका छन्। सङ्गत गुनाको फल भन्थे अहिले आफैंले भोगेर थाहा पाएँ बुझ्नुभयो ?'

आफ्नो सोझो भाइ र भाइको एकमात्र छोरीको बारेमा मेजरले भनेको कुरा सुनेर त्यो मानिसको आँखाभरि आँसु छचल्कियो। उसले सानो स्वरमा भन्यो, 'पाप धुरीबाट कराउँछ भन्थे कराइहाल्यो नि। मैले भाइलाई अन्याय गरें।

बजारमा ठूलो पसल खोलें। पैसा कमाएर के गर्नु छोरा कुलतमा लाग्यो। छोरीको पनि त्यही चाल भयो। एकदिन पसलको पनि बत्ती सट भएर आगो लाग्यो। हामी घरको न घाटको भयौं।

त्यो मानिसको कुरा सुनेर स्नेहाले आफूलाई रोक्न सकिनन्। उनले 'ठूलो बा !' भन्दै त्यो मानिसलाई अँगालो हालिन्।

मेजरले सबै दृश्य छक्क परेर हेरिरहे। आफू र आफ्नो परिवारलाई दुःख दिने ठूलो बुबालाई पनि स्नेहाले त्यसरी माया गरेको देखेर उनको पनि आँखा रसायो।

स्नेहाको ठूलोबाले आँखाबाट झरेको आँसुलाई पुछ्दै भने, 'मेजर साहेब हजुरकहाँ आएर मैले मेरो हराएको संसार भेट्टाएँ।

स्नेहाले ठूलो बुबालाई आफ्ना बाबुआमासँग भेट गराउन घर पछाडिको सानो घरमा लगिन्। सबै एकअर्कालाई देखेर खुसी भए। पाँच वर्षको अन्तरालमा उनीहरूको भेट भएको थियो।

त्यतिखेरसम्म स्नेहाका परिवारले कमाएको पैसाले मेजरले केहीपर जग्गा किनिदिएका थिए। भाइले प्रगति गरेको सुन्दा दाइलाई कुनै ईर्ष्या लागेन। बरु हर्षको आँसु झर्यो। धेरैबेर दुःखसुखका कुरा गरे।

स्नेहाले ठूलो बुबालाई मनपर्ने आलुको अचार र चिउरा खाजा बनाइदिइन् । सबैले मीठो मानेर खाए। **असल व्यवहार भएका मेहेनती मानिसलाई बाँच्न गाह्रो रहेनछ** भन्ने कुरा उनले राम्रोसँग बुझे।

सबैसँग बिदा भएर ठूलो बा बाटो लागे। सबैले उनी गएतिर हेरिरहे।

स्रोत : अन्नपुर्ण पोष्ट

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

पाठमा प्रस्तुत कथा सुनाउनुहोस्। घर, परिवार र विद्यालयमा आफ्नो कर्तव्य र दायित्व बहन गनुपर्ने कुरा कक्षामा बुझाउनुहोस्।

क्रियाकलाप :

तल दिइएका कार्यहरू हेरी गर्न हुने र गर्न नहुने छुट्याउनुहोस् :

(क) पढाइमा ध्यान दिने
(ख) आफूभन्दा ठूलासँग झर्केर बोल्ने
(ग) ईश्वरको प्रार्थना गर्ने
(घ) सामाजिक कार्यमा सहभागी हुने
(ङ) गुरुको आदर र सम्मान गर्ने
(च) साना भाइबहिनीलाई पिट्ने
(छ) खेलकूदमा भाग लिने
(ज) विद्यालयको सरसामान बिगार्ने

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) राम्रोसँग .... विद्यार्थीको पहिलो कर्तव्य हो ।
(ख) आफूभन्दा ठूलालाई .... गर्नुपर्छ ।
(ग) ईश्वरप्रति सधैँ .... राख्नुपर्छ ।
(घ) विद्यार्थीले आफू पढ्ने विद्यालयको .... मा ध्यान दिनुपर्छ ।
(ङ) विद्यार्थीले सबैसँग .... बोली बोल्नुपर्छ ।

विकास
पढ्नु र लेख्नु
नरम
आस्था
आदर र सम्मान
अनादर

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) हाम्रा कर्तव्य र दायित्व के-के हुन् ?
(ख) हामीले घरपरिवार र समाजमा कस्तो व्यवहार देखाउनुपर्छ ?
(ग) विद्यार्थीले पढ्ने, लेख्नेबाहेक के-के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

चार्ट पेपरमा विद्यार्थीका कर्तव्य र दायित्त्वहरूको सूची तयार पारेर ल्याई कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

पाठ : ४

सामाजिक मूल्य मान्यता र लैङ्गिक समविकास

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- लैङ्गिक समविकासमा सामाजिक मूल्यमान्यताको प्रभाव पहिचान गरी सुधार गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- भाइ, बहिनी र छात्र छात्रामा समान व्यवहार गरी बराबरी हुनु भन्ने भावना विकास गर्न सबैको सम्मान र आदर गर्नुपर्ने मान्यताको विकासमा सहयोग गर्ने ।

पाठको नमुना :

लैङ्गिक समविकास

हाम्रो समाजले महिला र पुरुषका लागि अलग अलग मूल्यमान्यता, विशेषता, भूमिका र कर्तव्य तोकिदिएको छ । पुरुष वा महिला हुनुकै कारण गरिने फरक व्यवहारलाई लैङ्गिक विभेद भनिन्छ भने महिला र पुरुषका बिचमा भेदभाव नराखी समान किसिमको व्यवहार प्रदर्शन गर्नुलाई लैङ्गिक समानता भनिन्छ ।

हामीले घर, परिवार वा विद्यालयमा भाइ र बहिनी, छात्र र छात्राका आधारमा कुनै पनि भेदभाव गर्नुहुँदैन । सबैलाई समान व्यवहार गर्नुपर्छ । छात्र र छात्रालाई समान अवसर दिनुपर्छ । हामीकहाँ छोरीलाई कमजोर ठानेर "छोरी मान्छे हो, यसले केही गर्न सक्दिन" भन्ने चलन छ । यस्तो चलन वा धारणाले छोरीलाई अवसरबाट वञ्चित गराउँछ । यसो गर्नु राम्रो होइन । छोरा वा छोरी भएकै आधारमा केही गर्न सक्ने वा नसक्ने भन्ने हुँदैन । संसारका धेरै ठूलाठूला स्थानमा छोरीमान्छे वा महिला पुगेका प्रशस्तै उदाहरण छन् । हाम्रो गाउँघरमा पनि छोरीले पढेर छोरालेभन्दा धेरै प्रगति गरेको, ठूला ठूला पदमा काम गरेको, ठूला ठूला पसल व्यवसाय चलाएको, गाडी कुदाएको आदि देख्न सकिन्छ ।

त्यसैले, घरमा छोरा र छोरीलाई समान व्यवहार गरेर समान रूपमा विकासको अवसर दिनुपर्छ । विद्यालयमा छात्र र छात्रालाई उत्तिकै अवसर दिएर अघि बढ्ने मौका दिनुपर्छ । भेदभावपूर्ण व्यवहारले निराशा उत्पन्न गर्छ र त्यो हाम्रो प्रगतिमा बाधक हुन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

लैङ्गिक समविकासका लागि घरपरिवार र विद्यालयमा गरिने व्यवहारका उदाहरण दिनुहोस् । स्थानीय व्यक्तिका उदाहरण दिएर समान अवसर पाएमा छात्राले पनि प्रगति गर्न सक्छन् भन्ने भावनाको विकास गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

बराबरी
व्यवहार
भेदभाव
अवसर
काम

(क) छोरा र छोरीबिच ……………… गर्नुहुँदैन ।

(ख) विद्यालयमा छात्र र छात्रालाई समान ……………… दिनुपर्छ ।

(ग) महिलाले पनि अवसर पाए ठूला ठूला ……………… . गर्नसक्छन् ।

(घ) भाइ र बहिनीलाई समान ……………… गर्नुपर्छ ।

(ङ) छोराछोरी ……………… हुन् ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) लैङ्गिक समानता भनेको के हो ?

(ख) हाम्रो समाजमा छोरा र छोरी मध्ये कसलाई कमजोर ठान्ने चलन छ ?

(ग) छोरा र छोरी बीच भेदभाव गर्नुको परिणाम के हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईंको गाउँघरमा कम्तिमा ५ जना बुढापाका मानिसहरूसँग "के छोरा र छोरी बराबर हुन्"? भनी प्रश्न गर्नुहोस् । उहाँहरुले दिएको उत्तरलाई तलको तालिकामा भरेर ल्याई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	नाम	दिएको उत्तर	ठीक वा बेठीक
१.			
२.			
३.			
४.			
५.			

एकाइः ५	हाम्रा कला, संस्कृति र प्रविधिहरू	कार्यघण्टा : १०

पाठ : १

हाम्रा सांस्कृतिक पोसाक र गहना

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्याथीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्थानीय जाति र समुदायका सांस्कृतिक पोसाक र गहनाको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विभिन्न जातिले प्रयोग गर्ने परम्परागत मौलिक पोसाकहरूको फोटो वा भिडियोहरू देखाई चिनाउने र प्रयोग गर्ने जाति र पोसाकको नाम चिन्ने र लेख्न अभ्यास गराउने ।

पाठको नमुना :

परम्परागत जातीय पोसाक र गरगहना

जाति	पोसाक र गहना
नेपाली	महिला : सारी-चोलो पुरुष : दौरा सुरुवाल, ढाकाटोपी गहना: मारवाडी, तिलहरी, नौगेडी, फुली, चुरा, पोते टीका झुम्का, शिरबन्दी, पाउजू आदि ।
मगर	महिला : छिटको गुन्यु, चौबन्दी चोली, रातो घलेकी, पहेँलो पटुका , सेतो पछ्यौरा पुरुष : भोटो, इस्टकोट, कछाड, टोपी, गलबन्दी र भरकली गहना : निधारमा रातो टीका, पहेँलो पोते, मुगामाला, कण्ठमाला, टेकी, शिरफूल, शिरबन्दी, कम्मरमा खुर्पेटो, रैया आदि ।
गुरुङ	महिला : छिटको गुन्यू, चौबन्दी चोली, रातो घलेकी, नीलो पटुका , कम्मरमा खुर्पेटो पुरुष : भोटो, इस्टकोट, कछाड, गलबन्दी र भरकली गहना : निधारमा रातो टीका, नीलो पोते, टीका, चुरा, शिरबन्दी, शिरफूल, ढुङ्ग्री, मारवाडी, यार्लिङ, फूली, बुलाकी, कण्ठमाला आदि ।
लिम्बू	महिला : मेख्ला, छिट, सिम, ढाका, सिम, पथाङ, फई, चौबन्दी गहनाहरू: कन्ठा, रेन्जी, सिरबन्धी, ढुङ्ग्री, बुलाकी, चेप्टेसुन, बाला, कल्ली, सुनको फूली, नौगेडी, चन्द्रहारा पुरुष : तागबा, फई, फेजा, तुप्री
नेवार	महिला : हाकुपटासी, चोली, पछ्यौरी पुरुष : दौरा सुरुवाल र स्टकोट गहना : सिन्चा, शिरबन्दी, दृष्टि, ढुङ्ग्री, चन्द्रहार, बाइँ, औँठी, कल्ली आदि ।

तामाङ	बौद्ध धर्म अध्ययन गर्ने लामाहरू : चिवर महिला : दोर्मो (जामा), स्यामा(लुङ्गी), आंग्रे (चोली), केई (पटुकी), मखमलको थोप्कु (गम्छा), पागी (टोपी) आदि पुरुष : वीरबल रिङ, स्यामो, हाङ्ग्रे, तोङ्सर (कमिज), कङ्सुर (हाफ कोट), स्तागी (टोपी) र बख्खु आदि गहना : फुली, नाकढुङ्ग्री, चेप्टेसुन, पहेँलो र हरियो पोते, मारवाडी आदि ।
राई	पुरुष : टोपी, लकुनी, भोटो, कच्छाड, लवेदो , दौरा वा भोटोको तुनामा विनायो, कम्मरमा खुकुरी महिला : धोती, साडी, चोलो पटुकी, बर्की गहनाः ढुङ्ग्री, बुलाकी, मारवाडी, चिम्टी, सुनफूल, हारको माला, नौगेडी, कल्ली आदि
शेर्पा	पुरुष : दौरा सुरुवाल (छुवा-नागार्य), बख्खु दोचा महिला : आङ्गी (दौरा), पाङ्देन, बख्खु, दोचो, पाखी, चुरुप गहनाः ओरुक, बिवु र भाङ्डीक, ग्यनजेन, क्ष्याप्क्ष्याप, पिन, मठिल, खाउ, यु, क्ष्युरुक,जी, पोसिल, मोती, कण्ठा, शिय, बुटिल, टिकटिक, सोर्तुप(औंठी), मेन्दोक, सुटुक/पाङ्जेन, अलुङ(माली) आदि ।
धिमाल	पुरुष : आसकोट, गन्जी, टेपाना, पटुका, चेउका धारी, तुप्री, लगौँटी, भोटो, फेटा, टोपी आदि महिला : बोना (दाबोना, इताङ्गी, पातोलोइ, सामुठी, नोसोई, तेपाना), पेटानी (छातीदेखि घुँडासम्म छोप्ने गुन्युजस्तै कपडा) गहना : विषमाला गछ, काथीमाला, हासुलीपात, हरी, कलि, कुण्डल, नादोइ, नामुन्द्री, कानाइला, चन्द्रहार र पाउजू ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

जातीय पहिरनका तस्विरहरू वा भिडियो सङ्कलन गरी प्रदर्शन गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई उपलब्ध भएसम्म उनीहरूका जातीय पहिरनमा विद्यालय आउन लगाउनुहोस् र उनीहरूले लगाउने पोसाक र गरगहनाकाको नाम बारे छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तल दिइएका जातजातिका पुरुष र महिलाले लगाउने परम्परागत पोसाकको नाम लेख्नुहोस् :

लिम्बू	मगर	तामाङ	नेवार	धिमाल

अभ्यास :

१. तलका भनाइ ठीक भए √ र बेठीक भए × चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) मगर जातिले घलेकी लगाउँछन् ।

(ख) गुरुङ जातिका मानिसले दोचा लगाउँछन् ।

(ग) नेवार जातिका मानिसले हाकुपटासी लगाउँछन् ।

(घ) आङ्गी र पाङ्देन शेर्पाहरूको पहिरन हो ।

(ङ) राई जातिमा छातीको देब्रे भागमा बिनायो झुन्ड्याउने चलन छ ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) मगर जातिका पुरुषहरूको परम्परागत पोसाक के हो ?

(ख) लिम्बू जातिका महिलाहरूको परम्परागत पोसाक र गरगहना के-के हुन् ?

(ग) शेर्पा जातिका महिलाले कस्तो लुगा र गरगहना लगाउँछन् ?

(घ) नेवार जातिका पुरुषले कस्तो लुगा लगाउँछन् ?

(ङ) तामाङ जातिका महिलाको परम्परागत पोसाक र गरगहना के-के हुन् ?

(च) नेपाली राष्ट्रिय पोसाक के-के हुन् ?

परियोजना कार्य :

तपाईंको समुदायमा बसोबास गर्ने जातिहरूका परम्परागत पोसाक र गरगहना के-के रहेछन् ? वहाँहरूलाई नै सोधेर पत्ता लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

जाति	पोसाक	गरगहना

पाठ : २

हाम्रा चाडपर्वहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- मौलिक र प्रचलित चाडपर्व एवम् उत्सवहरूको पहिचान गरी सहभागी हुन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विद्यार्थीले देखेका र सहभागी भएका चाडपर्वको जानकारी गराई विभिन्न चाडपर्वको पहिचान गर्ने र उत्सव तथा महोत्सवहरूको जानकारी गराई यससम्बन्धी लेख वा आफ्नो विचार राख्न लगाउने र यसमा सहजीकरण गर्ने ।

पाठको नमुना :

हाम्रा चाडपर्वहरू :

जाति/समुदाय	चाडपर्वको नाम
ब्राम्हण, क्षेत्री र अन्य	अक्षय तृतीया, माताातीर्थ औँसी, असार पन्ध्र , नागपञ्चमी, जनै पूर्णिमा, कृष्ण जन्माष्टमी, तिज, ऋषिपञ्चमी, दशैँ, तिहार, माघेसङ्क्रान्ति, श्रीपञ्चमी, शिवरात्री, फागुपूर्णिमा, चैते दशैँ आदि ।
मगर	दशै, तिहार, माघेसङ्क्रान्ति (चेली पुज्ने), भुमे, राँके तिवार, चैते दशैँ आदि ।
गुरुङ	तमु ल्होसार (पौष १५), माँडी त्यहो (माघे सङ्क्रान्ति), खे कु त्ह्यो(फाल्गुन पूर्णिमा) ट्हो त्हेँ (चैत्र ३ गते मङ्गलबार), गाउँ बार्ने, खेकु माँडी थेब त्ह्यो (बैशाख पूर्णिमा), क्ल्होइडुलु मार (श्रावणङ्क्रान्ति), ख्योदो म्हाँमै त्ह्यो (भदौ पूर्णिमा) आदि ।
लिम्बू	क:क्फेक्वा तङ्नाम (माघे सक्रान्ति), यक्वा तङ्नाम (बैशाख पूर्णिमा), सिसेक्पा तङ्नाम) साउने सक्रान्ति), चासोक तङ्नाम(मङ्सिरे पूर्णिमा) आदि ।
नेवार	गथामुग, गुन्हुपुन्हि (गाईजात्राको ९ दिन), मोहनी (दशैँ), स्वन्ती वा न्हुदँ (तिहार), माघे सक्रान्ति, श्री पञ्चमी, सिलाचह्रे (शिवरात्री), चैत्रदशैँ, पाँहाचह्रे (घोडेजात्रा), भोटोजात्रा, **बुद्धजयन्ती**, बैशाखसङ्क्रान्ति, अक्षय तृतीया, वैशाखपूर्णिमा, आमा औँसी, सिठीनख, ज्यापून्हि, घन्टाकर्ण, बुबा औँसी, गणेश चौथी, इन्द्रजात्रा, मोहनी, म्हपूजा, तिहार, य:मरी पुन्हि, माघेसङक्रान्ति आदि
तामाङ	सोनाम ल्होछार(नयाँ वर्ष), सिंगुन खास्योर ङ्या (तेमाल जात्रा), बुद्ध जयन्ती आदि ।
राई	उभोली (बैशाख पूर्णिमा) र उधौली (मङ्सिरे पूर्णिमा)
शेर्पा	ग्याल्पो लोसार र बुद्ध जयन्ती
धिमाल	जात्री (बैशाख २ गतेदेखि असार २ गतेसम्म)
इसाइ	क्रिसमस डे (डिसेम्बर १०)
मुस्लिम	ईद (इद उल फित्र /इद उल जोहा)
किराँत	फाल्गुनन्द जयन्ती (कार्तिक २५ गते)

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय जातजातिले मनाउने चाडपर्वहरू छनोट गरी तिनका नाम भन्न र लेख्न अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तपाईंको समुदायमा विभिन्न जातजातिले मनाउने विभिन्न चाडपर्वहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यास:

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

क्षत्री ब्राम्हण	उधौली र उभौली
लिम्बू	सोनाम लोसार
मगर	तमु ल्होसार
राई	जात्री
धिमाल	अक्षय तृतीया
नेवार	चेली पुज्ने
तामाङ	घोडेजात्रा
गुरुङ	चासोक तङ्नाम
	क्रिसमस डे

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको समुदायमा कुन-कुन जाति वा समुदायका मानिसहरू बसोबास गर्दछन् ?

(ख) तपाईंको समुदायमा बसोबास गर्ने जाति वा समुदायले मनाउने २/२ ओटा चाडपर्वहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

घरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर तपाईंको परिवारमा वर्षभरिमा कुन-कुन चाडपर्व मनाइन्छ ? नाम लेखेर ल्याई कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ३

हाम्रा मौलिक संस्कृतिहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- जन्म विवाह र मृत्युसंस्कारका कार्यहरू पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मानिसको जन्मदेखि मृत्युपछिको संस्कारहरूको जानकारी गराउँदै आफ्नो-आफ्नो जाति समुदायको संस्कार क्रमश: चिनाई सम्मान गर्न सिकाउने, साइनो र मितेरी साइनोहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

हाम्रा मौलिक संस्कारहरू :

जाति/समुदाय	जन्म संस्कार	विवाह संस्कार	मृत्यु संस्कार	अन्य
ब्राम्हण, क्षेत्री	जन्मेको ११ दिनमा न्वारान (नामाकरण)	मागी विवाह, जन्ती जाने, प्रीतिभोज खाने	लासलाई खोला वा नदीको किनारमा जलाएर, १३ दिनसम्म किरिया बार्ने	पास्नी, छेवर , गुन्युचोली, ब्रतबन्ध, चौरासी
मगर	जन्मेको ७ वा ११ दिनमा न्वारान	मागी विवाह र भागी विवाह	दाहसंस्कार गरेर ७ वा १३ दिन किरिया बार्ने	पितृपूजा, बलीपूजा, प्रकृतिपूजा, छेवर
गुरुङ	छोरा जन्मे ९ दिन, छोरी जन्मे ७ दिनमा न्वारान	मगनी विवाह, प्रेम विवाह, जबरजस्ती विवाह, जारी विवाह विधुर वा विधुवा विवाह	बोन, बौद्ध तथा हिन्दु मध्ये कुनै संस्कार अनुसारको काजकिरिया	पास्नी, पुटपुटे, चूडाकर्म (गाईको गोठमा लगेर कपाल काट्ने), गुन्युचोली
लिम्बू	छोरीको ३ दिन र छोराको ४ दिनमा न्वारन	मागी विवाह, चोरी विवाह र जारी विवाह	मृतकको शरीर माटोमा गाडेर अन्त्येष्टी गर्ने , महिला भए ३ दिन र पुरुष भए ४ दिन किरिया बार्ने	छोराको ५ वा ६ वर्षमा केश खौरने, १४ वर्षमा चाङवान् लेक्मा (नयाँ कपडा दिने),
नेवार	जन्मेको ६ वा ११ दिनमा	मागी विवाह (सुपारी लिएपछि	लास जलाएर अन्त्येष्टि गर्ने र १३ दिनसम्म	अन्नप्रसान र कर्णभेद, बुसँखा (केश

		स्वयम्वर पक्का हुने) बेल विवाह	किरिया बार्ने	मुण्डन), बेल विवाह (इही), गुफा राख्ने र सूर्य दर्शन (पहिलो रजश्वला हुँदा), बँदी (जन्मदिन), जङ्को (वृद्ध रथारोहण)
तामाङ	बालक जन्मेको ७ देखि १३ दिनमा न्वारान	मागी विवाह र भागी विाह	लामाले साइत हेरेर लास उठाउने र डाँडामा लगेर अन्त्येष्टी गर्ने, ७ देखि १३ दिन बार्ने र ४९ दिनमा वास्तविक घेवा गर्ने (चोखिने)	पास्नी (छोरीको ५ महिनामा, छोराको ६ महिनामा), छेवर (३ देखि ९ वर्ष, बुढो अन्नप्राशन (बुढो भएपछि दाँत झरेर फेरि उम्रेमा), चौरासी
राई	छोरीको ३ वा ५ दिन र छोराको ४ वा ६ दिनमा न्वारन	मागी विवाह, चोरी विवाह र प्रेम विवाह	लासलाई नजिकैको जमिनमा गाडेर वा जलाएर अन्त्येष्टि गर्ने , मृत्यु भएको ३,४,७ वा १० दिनसम्म किरिया बारी शुद्ध हुने	छेवर, अन्न प्रासन (पास्नी) गुन्यु संस्कार

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

पाठमा दिइए अतिरिक्त स्थानीय जातजाति र समुदायका अन्य संस्कारहरू बारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तपाईंको समुदायमा बसोबास गर्ने विभिन्न जातिहरूका संस्कारहरूको तुलना गर्नुहोस् ।

अभ्यास:

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

मगर	घेवा
गुरुङ	जारी
राई	बेल विवाह
लिम्बू	छोराको न्वारान ४ वा ६ दिनमा
तामाङ	बलीपूजा
नेवार	पुटपुटे

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) लिम्बू जातिको मृत्यु संस्कार कस्तो हुन्छ ?

(ख) घेवाबाट मृत्यु संस्कार गरिने चलन कुन जातिमा पाइन्छ ?

(ग) गुरुङ जातिमा बालकको न्वारान कति दिनमा गर्ने चलन छ ?

(घ) कुन जातिमा वृद्ध रथारोहण गरिन्छ ?

(ङ) कुन जातिमा वृद्धको अन्नप्राशन (पास्नी) गरिन्छ ?

परियोजना कार्य :

घरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर तपाईंको समुदायमा बस्ने कुनै एक जातिको जन्मदेखि मृत्युसम्मको संस्कारको बारेमा विवरण तयार पारी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ४

हाम्रा परम्परागत बाजा, गीत र नृत्य

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्याथीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- परम्परागत एवम् प्रचलित बाजाहरूको पहिचान गर्न,
- स्थानीय स्तरमा प्रचलित गीत तथा नृत्यहरूको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विभिन्न जातजाति र समुदायका पुराना बाजा, गीत, नाच र साहित्यहरूको सूची बनाई विद्यार्थीहरूलाई यस सम्बन्धी प्रस्तुति गर्न सहजीकरण गर्ने र सम्मान गर्न सिकाउने ।

पाठको नमुना :

लेटाङमा प्रचलित परम्परागत बाजा, गीत, नृत्य र साहित्यको एक झलक :

जाति/समुदाय	बाजा	गीत	नाच	साहित्य
ब्राम्हण, क्षेत्री	मुरली, बाँसुरी, डमरु, शङ्ख, घण्टा, मादल, बाँसुरी, खैँजडी आदि ।	सँगिनी, शिलोक, लोकदोहोरी, भजन, बालन	सँगिनी, बालन	धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक, संस्कृत, नेपाली
मगर	खैँजडी, मादल, अलङ्का, कुटकुटे, मचेटा, दुन्दी, च्याखुरेबाजा, केतुकी बाजा, छेलर, पैजन, दरबङा, रिङ, डम्फू, दमाहा मरुली, डाँदी, झ्याली आदि ।	झ्याउरे, लोकदोहारी	हुर्रा, कौरा, मारुनी	मगर जातिको इतिहास, धर्म, संस्कृति, सामाजिक अवस्था आदिका बारेमा लेखा, कथा, कविता र उपन्यास
गुरुङ	कोप्रे, तौँदू, छैँडू, घोरलसिङ्गी, धनुसारङगी, खैँजडी, एकपाखे डह, छैँले-झ्याम्टा, मादल आदि ।	रोधीं, सोरठी, झ्याउरे	पुटपुटे, सोरठी, मारुनी	गुरुङ जातिको मौलिक संस्कृति झल्काउने पुस्तकहरू
लिम्बू	च्याब्रुङ, कोममिक्ला, फाक्वा, मुक्साङ, केसाङ, सिर्बोङ,मेक्फामा, फामुक,	पालाम, हाक्पारे	धाननाच, च्याब्रुङ नाच	लिम्बू भाषा र मुन्धुममा आधारित लेख रचना

	फेन्जे, तुङगेवा, काँशेथाल			
नेवार	धिमे, मादल र झ्याली	नेवारी लोक गीत	लाखेनाच	नेवार जातिको इतिहास, धर्म, संस्कृति र संस्कार सम्बन्धी पुस्तक
तामाङ	डम्फु, टुङ्ना, डोङमेन, ग्यालिङ, मुरली, डिल्बू, काङलिङ, भाटेमादल, पली, पिहुङ आदि।	तामाङ सेलो	सेलो नाच, डम्फु नाच, स्याब्रु नाच, घोडचढी नाच	तामाङ जातिको इतिहास, धर्म, संस्कार र परम्परा सम्बन्धी लेख रचना
राई	पात बाना, बाँसुरी, मुरली, सिङ (अर्नाको सिङ), टुम्डा/यलम्वर बाजा, चरी बाजा, विनायो, मुर्चुङ्गा, सिलिमी, ढोल, झ्याम्टा आदि ।	साकेला, हियारी, हाक्पारे, गोठाले	चण्डी नाच, साकेला, मारुनी	राई जातिको इतिहास, धर्म, संस्कार र परम्परा सम्बन्धी लेख रचना
धिमाल	उर्नी, तुन्जाई, ढोल, चाप्टा, गुमाना, बासुली, घुघुरुङ आदि ।	धिमाल भाषाका लोकगीत	धिमाल नृत्य	धिमाल जातिसँग सम्बन्धित साहित्य

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय स्तरमा बसोबास गर्ने जातजाति र समुदायका मौलिक तथा परम्परागत बाजागाजा, गीत, नृत्य तथा साहित्यको प्रत्यक्ष उदाहरण दिनुहोस् । चित्र तथा भिडियोहरू सङ्कलन गरेर प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यासः

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

क्षेत्री, ब्राम्हण	च्याब्रुङ
मगर	उर्नी बाजा
राई	वालन
लिम्बू	बिनायो
तामाङ	कुटकुटे
नेवार	टुङ्ना र डम्फू
धिमाल	लाखे नाच

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) मगर जातिमा प्रचलित नृत्य के-के हुन् ?

(ग) तामाङ जातिले बजाउने कुनै ३ ओटा बाजाको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) लिम्बू जातिले गाउने गीतका नाम के-के हुन् ?

(ङ) गुरुङ जातिले नाच्ने नाच के-के हुन् ?

(च) धिमाल जातिका कुनै ३ वटा परम्परागत बाजाको नाम लेख्नुहोस् ।

(छ) नेवार जातिमा प्रचलित नृत्य कुन हो ?

परियोजना कार्य :

तपाईंको समुदायमा बजाइने परम्परागत बाजा, गाइने गीत र नाचिने नृत्यका प्रकारहरूको बारेमा टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : ५

परम्परागत र आधुनिक प्रविधिहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- कृषि क्षेत्रका परम्परागत प्रविधिहरू र सामग्रीहरू पहिचान गरी उपयोगिता बताउन,
- खानपान र सरसफाइका व्यवहारसँग सम्बन्धित उपयोगी परम्परागत प्रविधिका फाइदाहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विद्यार्थीलाई स्थानीय प्रविधि (ढिकी, जाँतो, टुकीबत्ती, तानबुन्ने चर्खा, पानी घट्टा, तेल पेल्ने कोल, डुँड, कुलो आदि) का बारेमा बताउने र यससँग सम्बन्धित सामग्रीहरूको जानकारी गराउने,
- विद्यार्थी आफूले देखेका र आफ्नो क्षेत्रमा भएका परम्परागत प्रविधिको सूची तयार गर्न लगाउने ।
- खानपान व्यवहारसँग सम्बन्धित उपयोगी परम्परागत प्रविधिहरू ढिकी, जाँतो, कोल, गोबरमल प्रयोग गरी उपयोग गरिने खाद्य सामग्रीहरूको प्रयोग र पोषण सम्बन्धी फाइदाहरूको जानकारी गराउने,
- परम्परागत सरसफाइमा गोबर, गौमुत्र र खरानी प्रयोग गर्ने प्रविधिको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) कृषि तथा खानपानसँग सम्बन्धित परम्परागत प्रविधि :

क्र.सं.	नाम	परिचय	फाइदा
१.	ढिकी	ढिकी काठ र फलामबाट बनेको साधारण घरेलु यन्त्र हो । यसलाई खुट्टाले उठाउने र जोडसँग छोड्ने गरिन्छ । यसलाई धानबाट चामल बनाउन, पिठो बनाउन, धुलो अचार बनाउने आदि काममा प्रयोग गरिन्छ ।	ढिकीमा कुटेको अन्न खानमा मिठो, पोषिलो र सफा हुन्छ । यसबाट अन्न र पीठो तयार पार्दा खर्च लाग्दैन ।
२.	जाँतो	जाँतो दुईओटा चेप्टा ढुङ्गाले बनेको हुन्छ । जाँतोलाई घुमाउनका लागि माथिल्लो भागमा खोपेर काठको हातो राखिएको हुन्छ । जाँतोमा धार लगाउन प्रयोग गरिने उपकरणलाई कुन्जो भनिन्छ ।	जाँतोमा पिसेको अन्न पोषिलो, सफा, शुद्ध र मिठो हुन्छ । जाँतोमा अन्न पिस्दा शारीरिक कसरत हुनुका साथै खर्च पनि बचत हुन्छ । यसलाई घरमै राख्न सकिन्छ ।
३.	टुकी बत्ती	कुनै सिसाको बोतलमा मटितेलमा डुब्ने गरेर	बिजुलीको सुविधा

		कपडाको सलेदो हालेर रातमा बाल्नका लागि बनाइएको साधन टुकी बत्ती हो । बजारमा तयारी टुबी बत्ती पनि किन्न पाइन्छ ।	नभएको ठाउँमा यो उपयोगी हुन्छ ।
४.	चर्खा	काठ बाँसको डन्डीलाई गोलो पारेर वरिपरि घुमाउने मिल्ने गरी बनाइएको धागो कात्ने हाते उपकरणलाई चर्खा भनिन्छ ।	यसबाट घरमै बसी बसी ऊन, धागो कात्ने तथा जनै बनाउने काम गर्न सकिन्छ ।
५.	पानी घट्ट	पानी घट्ट पानी चल्ने वा घुम्ने एकप्रकारको यन्त्र हो । यसलाई सञ्चालन गर्न पानीलाई अग्लो ठाउँबाट काठको डुँड माफर्त छाँगो बनाई घट्टको मदानीमा जोडले खस्ने गरी बगाइएको हुन्छ । पानीले मदानीलाई घुमाएपछि मदानीसँगै जोडिएको ढुङ्गाको जाँतो चल्न थाल्छ । जाँतोको बिचमा पर्ने गरी सोलीबाट अन्न खसाइन्छ । यसरी खसेको अन्नलाई घट्टले मसिनो हुनेगरी पिस्छ ।	यसबाट कम खर्चमा धेरै अन्न पिस्न सकिन्छ ।
६.	कोल	कोल तोरी वा तेल आउने अन्नलाई पेलेर तेल निकाल्न प्रयोग गरिने परम्परागत उपकरण हो । यसको माथिल्लो भागमा काठको लिङ्गो ठड्याइएको हुन्छ । त्यसैमा त्रिकोण आकारमा जोडिएको दलिनलाई मानिस वा गोरुले घुमाउँदा तल राखिएको तोरी वा तेलहनमा दबाब परेर तेल निस्कन्छ ।	तेल पेल्नका लागि मिलमा लाने झन्झट हुँदैन । खर्च कम लाग्छ ।
७.	डुँड	काठको ठूलो मुढालाई खोपेर पानी राख्न, पानी बग्ने बाटो बनाउन प्रयोग गरिने परम्परागत साधनलाई डुँड भनिन्छ ।	कम खर्चमा काम चलाउन सकिन्छ ।
८.	कुलो	खेतबारीमा पानी लगाउनका लागि ठूलो खोलाबाट पानी बगाउँदै ल्याउन बनाइएको बाटोलाई कुलो भनिन्छ । पानी बगेर जाने दिशामा जमिनलाई खनेर दुई किनारमा माटो राख्दै कुलो बनाइन्छ ।	कुलो बनाउन खर्च कम लाग्छ । सजिलै मर्मत गर्न सकिन्छ ।
९.	गोबरमलको प्रयोग	गाईवस्तु वा पशुको गोबर खेतबारीमा लगाउने कार्यलाई गोबरमलको प्रयोग भनिन्छ ।	गोबरमल प्रयोग गरेर फलाइएको अन्न र तरकारी स्वादिलो र पोषिलो हुन्छ ।

(ख) सरसफाइसँग सम्बन्धित परम्परागत प्रविधि :

क्र.सं.	नाम	परिचय	फाइदा
१.	गोबरको प्रयोग	गाईको गोबरलाई घर आँगन लिप्न, चोख्याउन, खलो लिप्न, जुठो लोटाउन र पूजाआजामा अर्घ दिने स्थान बनाउन प्रयोग गर्ने चलन छ ।	गाईको गोबरमा किटाणु मार्ने शक्ति हुन्छ भनिन्छ । गोबरको प्रयोगले घर सफा र शुद्ध हुन्छ ।
२.	गौमुत्रको प्रयोग	गौमुत्र अर्थात गाईको पिसाबलाई धेरै काममा उपयोग गरिन्छ । गाउँघरमा पूजाआजामा चोखिन गहुँत र सागसब्जीमा किरा लाग्दा छर्न औषधीको रुपमा गोमुत्रको प्रयोग गर्ने चलन छ ।	गाईको गहुँत वा पिसाबमा हानिकारक किटाणुलाई नष्ट गर्ने शक्ति हुन्छ । यसले रोगबाट बचाउनुका साथै विषादीको प्रयोगको मात्रालाई घटाउन सहयोग गर्छ ।
३.	खरानी	खरानीलाई पनि किटाणुनाशक मानिन्छ । पहिले पहिले साबुन थिएन । लुगाफाटा खरानीमा पकाएर धुने चलन थियो । भाँडा माझ्न अझै पनि खरानीको प्रयोग गरिन्छ । सागसब्जी लगाएको ठाउँमा खरानी छर्दा मल हुनुका साथै सागसब्जीमा रोग र किरा लाग्दैन ।	खरानीको प्रयोग गरेर लुगा धुँदा र भाँडा माझ्दा साबुन किन्ने खर्च बचत हुन्छ । किटाणु पनि मर्छन् । सागसब्जीमा खरानी हाल्दा विषादिको प्रयोग गर्नुपर्दैन ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीयस्तरमा परम्परागत सामग्रीको उपयोग बारे कक्षामा छलफल गरी स्थानीय उदाहरणहरू दिनुहोस् । सम्भव भएमा अवलोकन गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तल दिइएका सामग्रीको नाम हेरी मिल्ने कोठामा लेख्नुहोस् :

ढिकीमा अन्न कुट्ने जाँतोमा अन्न पिस्ने गोबरले घर लिप्ने खरानीले भाँडा माझ्ने

खेतबारीमा गोबरमल हाल्ने कोलमा तेल पेल्ने काठको डुँड बनाउने गाईको गहुँत खाने

कृषि र खानपानसँग सम्बन्धित	सरसफाइसँग सम्बन्धित

अभ्यास :

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

ढिकी	पानीको बलले अन्न पिस्ने जाँतो
जाँतो	तेल पेल्न
कुन्जो	घर लिप्न
कोल	धानबाट चामल बनाउने काठको उपकरण
पानी घट्ट	भाँडा माझ्न
गोबर	जाँतोमा धार लगाउन
खरानी	अन्न पिँध्न हातले घुमाइने ढुङ्गाको उपकरण

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) ढिकी के काममा प्रयोग गरिन्छ ?

(ख) जाँतो के बाट बनेको हुन्छ ?

(ग) कोललाई कसरी घुमाइन्छ ?

(घ) पानीघट्टको कुनै एक फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ङ) गोबरले घर लिप्दा के फाइदा हुन्छ ?

(च) कुलो कसरी बनाइन्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईंको घरमा प्रयोगमा आइरहेका कुनै पाँचओटा परम्परागत प्रविधिका सामानको नाम र तिनको उपयोग लेखेर ल्याउनुहोस् ।

एकाइ: ६ लेटाङका ऐतिहासिक सम्पदा र पर्यटकीय स्थलहरू कार्यघण्टा : १२

पाठ : १

राजारानी क्षेत्रको परिचय

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- राजारानी क्षेत्रको पोखरी, मन्दिर, उन्यु र सुनाखरीको विशेषता र महत्त्व बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- राजारानी क्षेत्रमा रहेको पोखरी, मन्दिर र बनस्पतिको जानकारी गराई यिनको पर्यटकीय महत्त्व बताउन ।

पाठको नमुना :

राजारानी क्षेत्रको परिचय

(क) राजारानी पोखरी

राजारानी पोखरी लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. १ मा पर्दछ । यो एक सुन्दर प्राकृतिक सिमसार क्षेत्र हो । यहाँ पहाडको बिचमा दुईओटा पोखरी छन् । दुईओटा पोखरीको बिचमा राजारानी मन्दिर छ ।

राजारानी वरिपरि डाँडैडाँडाले छेकिएको उपत्यकाजस्तै देखिन्छ । यहाँ राजा पोखरी, रानी पोखरी र छोरी पोखरी गरी ३ ओटा पोखरी छन् ।

राजारानीको पोखरीको बारेमा धेरै कथाहरू सुन्न पाइन्छ । तीमध्ये एउटा प्रचलित कथा यस्तो छ : धेरै वर्ष पहिले धिमाल राजा युद्ध गर्न तल मधेस झरेछन् । उनको युद्धमा हार भएछ । त्यो सुनेर उनकी रानीले छोरी सहित यहाँको पोखरीमा हाम फालेर ज्यान फालिछन् । त्यसै आधारमा यहाँका पोखरीलाई राजा, रानी र छोरी भनेर नाम राखिएको विश्वास गरिन्छ ।

राजारानी क्षेत्रमा बसोबास गर्ने सिंहराजा र सिंहरानीको विनाश भएपछि त्यस क्षेत्रमा एकजना धिमाल बसोबास गर्दथे । धिमालका पाँच भाइ छोराहरू थिए । जेठोको घर हाल ग्रामथान (मन्दिर) भएको छेउमा, माइलोको घर रानी पोखरीको शिरमा, साँइलो, काइँलो र कान्छोको घर राजा पोखरीको शिरमा थिए । जेठा भाइ प्राय: रानी पोखरीमा पौडी खेल्ने गर्थे । पौडी खेल्दै जाँदा पोखरीको बीचमा पुगेपछि उनी हराउने

गर्थे । सुरुसुरुमा दुईचार दिन हराए पनि समय बित्दै जाँदा १० देखि १५ दिन हराउन थालेपछि भाइहरूले उनलाई कहाँ हराउनुहुन्छ भनेर सोधे । उनले म पोखरीको बिचमा जान्छु । त्यहाँ पोखरीमुनि एउटा ठूलो मन्दिर छ । मैले मन्दिरको सरसफाइ र पूजाआजा गर्नुपर्छ । मलाई त्यहाँका देवी देवताले नजाऊ भन्नुहुन्छ र म धेरै दिन त्यतै बस्छु भन्ने उत्तर दिएछन् । एक दिन जेठा दाजु पोखरीमा पौडी खेल्न पसेका थिए । तर उनी ६ महिनासम्म फर्केर आएनन् । भाइहरू अब दाजु हराए भनेर त्यो ठाउँ छोडी तराईतिर बसाइँ सरेर गएछन् । त्यसपछि हरेक वर्ष बैशाख १ गतेका दिन झापा, मोरङ र सुनसरीमा बसोबास गर्ने धिमाल जातिका मानिसहरू राजारानी मन्दिरमा पूजाआजा गर्न भेला हुन्छन् ।

(ख) राजारानी मन्दिर

राजारानी क्षेत्रमा धिमाल र मगर समुदायका मानिसहरूले पूजा गर्ने २ ओटा मन्दिरहरू रहेका छन् । यहाँ स्थित ग्रामथानमा धिमाल जातिका मानिसहरूले पूजाआजा गर्ने चलन छ । हरेक वर्ष वैशाख २ गतेका दिन धिमाल ग्रामथानमा पूजाआजा गरेर मेलाको सुरुवात गरिन्छ । ग्रामथान मन्दिरको उत्तरतिर धिमालहरूको पुरानो देवीथान समेत रहेको छ । उक्त स्थानमा आ-आफ्नो गच्छेअनुसार बोका, कुखुरा, हाँस, परेवा बली समेत दिने गरिएको छ ।

राजारानी क्षेत्रको धोवीडाँडामा मगर समुदायको बसोबास छ । राजापोखरी र रानीपोखरीको बिचमा राजारानी मन्दिर रहेको छ । त्यहाँ मगर जातिका मानिसहरूले पूजाआजा गर्ने गरेका छन् ।

(ग) सुनाखरी र उन्यु

राजारानी क्षेत्र मोरङ जिल्लाको पहाडी क्षेत्रमा रहेको एउटा प्रसस्तै सम्भावना भएको धार्मिक तथा पर्यटकीय क्षेत्र हो । यो एक सुन्दर प्राकृतिक सिमसार क्षेत्र पनि हो । यहाँ जमिनमा र पानीमा पाइने विभिन्न प्रजातिका बिरुवाहरू पाइन्छन् । यहाँ ४५ प्रजातिका सुनाखरी र ५० प्रजातिका उन्यु पाइन्छन् । सुनाखरी सुन्दर र आकर्षक फूल फुल्ने वनस्पति हो भने उन्यु फूल नफुल्ने बिरुवा हो ।

(घ) राजारानी क्षेत्रको महत्त्व

राजारानी क्षेत्र लेटाङ नगरपालिकालाई टाढा टाढासम्म चिनाउन सफल स्थान हो । यस स्थानको ऐतिहासिक, धार्मिक, प्राकृतिक र पर्यटकीय महत्त्व रहेको छ । जैविक विविधताका हिसाबले धनी भएकोले यस क्षेत्रको वातावरणीय महत्त्व पनि छ । राजारानी क्षेत्रको संरक्षण गर्दै यसको प्रचार प्रसार गर्न सके यसबाट धेरै फाइदा लिन सकिन्छ । चिसो हावापानी, रमणीय दृश्यसँगै अध्ययन अनुसन्धानको समेत सम्भावना भएकोले यस क्षेत्रमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक भित्र्याएर स्थानीय व्यापार व्यवसाय बढाउने र रोजगारी सिर्जना गर्ने जस्ता फाइदा लिन सकिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई राजारानी क्षेत्रको परिचय दर्शाउने दृश्य तथा श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू प्रदर्शन गरी वा सम्भव भएमा स्थलगत अवलोकन गराई थप जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

निम्न प्रश्नहरूका आधारमा कक्षामा राजारानी पोखरीको बारेमा छलफल गर्नुहोस् :

(क) राजारानीमा कति ओटा पोखरी छन् ?

(ख) त्यहाँका पोखरीको नाम के–के हुन् ?

(ग) कुन कुन बिरुवाले त्यहाँको सुन्दरता बढाएका छन् ?

(घ) के तपाईं राजारानी जानुभएको छ ? जानुभएको छ भने तपाईंलाई त्यहाँको कुन कुरा मन पऱ्यो ?

(च) राजारानीमा कहिले मेला लाग्ने गर्दछ ?

(छ) राजारानीको बारेमा तपाईंले सुनेको कथा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास:

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

ग्रामथान	मगर जातिले पूजा गर्ने स्थान
देवीथान	फूल फुल्ने आकर्षक बिरुवा
राजारानी मन्दिर	राजाको नामबाट राखिएको पोखरीको नाम
धोबीडाँडा	बली चढाउने स्थान
सुनाखरी	फूल नफुल्ने वनस्पति
उन्यु	बैशाख २ गते
राजापोखरी	धिमालहरूले पूजा गर्ने स्थान
राजारानी मेला	मगर जातिको बसोबास

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) राजारानी पोखरी कहाँ पर्दछ ?

(ख) राजारानी क्षेत्रका पोखरीको नाम कसको नामबाट रहन गएको हो ?

(ग) ग्रामथानमा कसले पूजा गर्ने गर्छन् ?

(घ) राजारानी क्षेत्रमा कति प्रजातिका उन्यू पाइन्छ ?

(ङ) राजारानीमा कति प्रजातिका सुनाखरी पाइन्छ ?

(च) राजारानी क्षेत्रमा कहिले मेला लाग्ने गर्दछ ?

(छ) राजारानी क्षेत्रका धेरैभन्दा धेरै पर्यटक आउँदा स्थानीयलाई के फाइदा हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

राजारानी क्षेत्रका पोखरी, मन्दिर, सुनाखरी र उन्युका तस्विरहरू सङ्कलन गरेर तिनको चिनारी सहित कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : २

धार्मिक, ऐतिहासिक र प्राकृतिक स्थलहरू र पर्यटन

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्थानीय धार्मिक स्थान र धार्मिक पर्यटनको परिचय दिन ,
- ऐतिहासिक विशेषता भएका स्थानहरूको सूची बनाई तिनका विशेषता बताउन,
- प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरू (झरना, डाँडा, वन, फूल) आदिको पहिचान गरी सूची तयार गर्न र विशेषता बताउन,
- शैक्षिक पर्यटनको अर्थ बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय धार्मिक स्थानको जानकारी गराउने र धार्मिक पर्यटनको परिचय दिन,
- स्थानीय क्षेत्रमा रहेका पर्यटकीय र ऐतिहासिक सम्पदा तथा स्थलहरूको प्रत्यक्ष र विभिन्न भिडियो सामग्री मार्फत वा अवलोकन भ्रमणका माध्यमबाट जानकारी गराउने,
- मन्दिर, झरना, डाँडा र ऐतिहासिक सम्पदाहरूको जानकारी गराई तिनको पर्यटकीय महत्त्व जानकारी गराउने,
- शैक्षिक रुपमा अध्ययन, अनुसन्धान, धार्मिक आस्था, मनोरञ्जन र पर्यावरण अवलोकन र अध्ययन गर्न आउने पर्यटनका प्रकार हुन् भनी तालिका प्रस्तुत गरी आन्तरिक र बाह्य पर्यटनको जानकारी गराउने,
- शैक्षिक पर्यटन विद्यार्थीबाट हुने जानकारी गराउन ।

पाठको नमूना :

(क) लेटाङका धार्मिक स्थलहरू

मन्दिर	शिवालय मन्दिर लेटाङ-६, श्री गणेश मन्दिर जाँते, वराही मन्दिर, वारङ्गी, लक्ष्मीनारायण पाञ्चायन मन्दिर,लेटाङ-२ आदि
चर्च	बाप्तिस चर्च बुधबारे, लेटाङ प्रशंसा चर्च, पवित्र इम्यानुयल चर्च, खेरुवा, इम्यानुयल बाइबल मिसनरी चर्च, करमबोटे आदि
गुम्बा	लेटाङ गुम्बा बुधबारे (लाफा फूटबल चौरी नजिक)
माङ्हिम	किराँत हाङ्साम माङ्हिम

(ख) ऐतिहासिक/प्राकृतिक मनोरम स्थलहरू

राजारानी मन्दिर,गुर्धम डाँडा, हावा आउने ढुङ्गो, झाँक्री गुफा, भीमसेनको चुलो, तिनतले छाँगो, किसे झरना, पेरुङ्गे खोँच, कुइकुन्डा, जोरकुप, बिमिरे कुप, साग्मा	लेटाङ - १
वराहजीको मन्दिर, वारङ्गी, सुके पोखरी, पित्लुम्बा, धिरिङ्गा, नातोक्लुङ/नादेब्लुङ	लेटाङ-७

झरना, शिखरबास	
पाटीखेत	लेटाङ-६
खेरुवा	लेटाङ-५
जाँते	लेटाङ-८
कोलुङ झरना	लेटाङ-८
तेली खोला	लेटाङ-८
समला डाँडा	लेटाङ-८

(ग) थप प्राकृतिक मनोरम स्थलहरू

राजारानी	चिसाङ खोला	देउलिङ्गे	रानीवन	रानीपानी	तेली खोला
मोरङ्गी खोला	भुवा खोला	भुसुने केराबारी	बिमिरे कुप	गुवाबारी	

(घ) पर्यटनको परिचय

व्यापार, मनोरञ्जन वा रमाइलोका लागि गरिने भ्रमण वा घुमफिरलाई पर्यटन भनिन्छ । यसरी घुमफिर गर्ने मानिसलाई पर्यटक भनिन्छ । पर्यटनसँग सम्बन्धित व्यवसायलाई पर्यटन व्यवसाय भनिन्छ ।

आफ्नै देशभित्रका स्थानहरू घुमफिर गर्नुलाई आन्तरिक पर्यटन भनिन्छ भने आफ्नो देशभन्दा बाहिर अन्य मुलुक घुम्नका लागि जानुलाई बाह्य पर्यटन भनिन्छ ।

लेटाङ नगरपालिकामा आन्तरिक तथा बाह्य दुवै किसिमका पर्यटक आउने गरे तापनि बाह्य पर्यटकको सङ्ख्या ज्यादै कम छ । यहाँका खोला, झरना, पोखरी, सिमसार, डाँडाकाँडा, वनजङ्गल आदिका मनोरम दृश्य हेर्नका लागि नजिक र टाढाका गाउँ, नगर र जिल्लाबाट धेरै मानिसहरू लेटाङ आउने गर्दछन् । यसबाट हाम्रो नगरको प्रचार हुनुका साथै यहाँका स्थानीय होटल, लज लगायतका व्यवसायहरू फस्टाउँछन् । यसबाट स्थानीय स्तरमा रोजगारीका अवसर बढ्ने र स्थानीयहरूको आर्थिक अवस्थामा सुधार आउने हुन्छ । यसको अलावा पर्यटन व्यवसायबाट निम्न फाइदा हुन्छन् :

- स्थानीय कला, संस्कृति र परम्पराको प्रचारप्रसार हुने,
- प्राकृतिक स्रोत साधनको संरक्षणमा सहयोग हुने,
- पूर्वाधार विकास हुने ,
- कला र संस्कृतिप्रति सबैको अपनत्वको विकास हुने ।

(ङ) शैक्षिक पर्यटन

शिक्षा प्राप्तिको उद्देश्यले गरिने अवलोकन भ्रमण वा अध्ययन तथा अनुसन्धानका लागि गरिने भ्रमणलाई शैक्षिक पर्यटन भनिन्छ । शैक्षिक पर्यटनमा हामीजस्तै विद्यार्थीहरू संलग्न हुन्छन् । यस किसिमको पर्यटन निश्चित शैक्षिक उद्देश्य पूरा गर्नका लागि गरिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यालय रहेको स्थान नजिक रहेका ऐतिहासिक, धार्मिक र प्राकृतिक मनोरम स्थलहरू छनौट गरी तिनको पर्यटकीय महत्त्वबारे विस्तृत जानकारी गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

विद्यालय नजिकै रहेका विभिन्न धार्मिक, ऐतिहासिक र प्राकृतिक स्थलहरू र तिनको पर्यटकीय महत्त्वका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिका भित्रका कुनै पाँचओटा ऐतिहासिक स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) लेटाङ नगरपालिका भित्रका कुनै दुईओटा धर्मिक स्थलहरूको विशेषता लेख्नुहोस् ।

(ग) लेटाङ नगरपालिका भित्रका कुनै दुईओटा प्राकृतिक स्थलहरूको उपयोग गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

(घ) पर्यटन भनेको के हो ?

(ङ) पर्यटन व्यवसायबाट के फाइदा हुन्छ ?

(च) शैक्षिक पर्यटनबाट हुने दुईओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईं बसोबास गरेको स्थान नजिकै पर्ने स्थानहरूको बारेमा आफूभन्दा जान्ने बुझ्ने व्यक्तिको सहयोग लिएर तलको तालिका बनाई आवश्यक नाम भरेर ल्याई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

धार्मिक स्थलहरू	ऐतिहासिक स्थलहरू	प्राकृतिक स्थलहरू
१. २. ३. ४. ५.	१. २. ३. ४. ५.	१. २. ३. ४. ५.

एकाइ: ७	सरसफाइ, पोषण, योग र खेलकुद	कार्यघण्टा : १२

पाठ : १

सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- समुदायको सरसफाइमा उचित भूमिका निर्वाह गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- समुदाय, विद्यालय र सार्वजनिक स्थलको सरसफाइसम्बन्धी क्रियाकलापहरूको सूची तयार गरी प्रस्तुत गर्ने, त्यसमा विद्यार्थीहरूको भूमिका पहिचान गराई सकारात्मक भूमिका खेल्न सहजीकरण गर्ने ।

पाठको नमुना :

टोलको सरसफाई

लेटाङ नगरपालिका वडा नं. २ स्थित प्रगति टोलमा एक हप्ते सरसफाइ अभियान सम्पन्न भयो। टोल सरसफाइ अभियानका दिन टोलबासीहरू बिहानैदेखि आ-आफ्ना सडक, चौर, घर वरपरका स्थान सफा गर्न हातमा पञ्जा लगाएर, कुचो तथा अन्य सरसामान बोकेर उपस्थित थिए। उपस्थित सबैले आफूले बोकेको फोहोर हाल्ने डालोमा थोरैथोरै फोहोर जम्मा गरेका थिए। बिहान सात बजेदेखि उपस्थित मानिसहरू ९ बजेसम्म सरसफाइमा संलग्न भएका थिए।

नौ बजेपश्चात् टोलबासीहरू स्थानीय लाफा चौरको चौरीमा भेला भए। उनीहरूले जम्मा पारेको फोहोरलाई फोहोरको प्रकृतिअनुसार छुट्टाछुट्टै थुप्रो लगाए। जसमा चाँडै सडेर जाने र खेतबारीमा मलको रूपमा प्रयोग गर्न सकिने, कुहिन धेरै समय लाग्ने र नकुहिने किसिमका थुप्राहरू थिए। ती थुप्राहरूलाई टोलबासीले नगरपालिकाको फोहोर व्यवस्थापन समितिबाट आएका गाडीमा हालिदिए। उनीहरूले निकै मन लगाएर यो काम गरेको देखिन्थ्यो।

फोहोर व्यवस्थापन पछि टोलबासीहरूले नजिकैको धारामा साबुनपानीले हातखुट्टा सफा गरेर चउरको एक कुनामा भेला भए। उक्त भेलामा टोल विकास समितिका अध्यक्ष कृष्ण बाबु ढकालले टोलबासीले सञ्चालन गरेको एकहप्ते सरसफाइ अभियानमा उत्साहपूर्वक सहभागी भएकोमा सबैमा कृतज्ञता ज्ञापन गरे। उनले आगमी दिनमा टोललाई सधैँ सफा, सुन्दर र हराभरा राख्न आवश्यक कोष खडा गरिने र खुल्ला ठाउँमा वृक्षरोपण गरिने बताए। उनको धारणाप्रति उपस्थित टोलबासीले सहमतिको ताली बजाए। अध्यक्ष कृष्णबाबु ढकालले नै आजको कार्यक्रम समापन भएको घोषणा गरे। करिब १० बजेतिर सबै जना आ-आफ्ना घरतर्फ लागे।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

सार्वजनिक स्थलको सरसफाइमा विद्यार्थीहरूको भूमिका कस्तो हुन्छ भनी कक्षामा छलफल चलाउनुहोस् ।

अभ्यास:

१. तलका भनाइ ठीक भए (√) र बेठीक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) हामीले आफ्नो घरमात्र सफा राखे पुग्छ ।

(ख) सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।

(ग) सडक छेउछाउमा कसैले नदेख्ने गरी फोहोर फल्दा हुन्छ ।

(घ) फोहोरमैला कुहिने र नकुहिने छुट्याएर फाल्नुपर्छ ।

(ङ) आफ्नो टोललाई सफा, सुन्दर र हराभरा बनाउन वृक्षारोपण तथा फूलबारी निर्माण गर्नुपर्छ ।

(च) टोलको सरसफाइ गर्न टोल विकास समितिको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) गाउँटोलको सरसफाइ अभियान किन सञ्चालन गर्नुपर्छ ?

(ख) आफ्नो टोलका सार्वजनिक स्थलहरूको सरसफाइ गर्न तपाईँ के गर्नुहुन्छ ?

(ग) सार्वजनिक स्थलमा फोहोरमैला कहाँ फाल्नुपर्छ ?

(घ) आफ्नो गाउँ टोल तथा सार्वजनिक स्थल सफा र हराभरा बनाउन के गर्नुपर्छ ?

(ङ) सार्वजनिक स्थलहरू सफा राख्दा के फाइदा हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

टोलविकासका मानिसहरूसँगै आफ्नो टोल वा सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ अभियानमा सहभागी हुनुहोस् र उक्त अभियानमा तपाई आफूले गरेका कामहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : २

पोषण आपूर्तिका स्थानीय स्रोतहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्याथीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- पोषणको स्थानीय स्रोतको पहिचान गरी उपयोगमा सकारात्मक भूमिका निर्वाह गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्वस्थ जीवनका लागि उपयोगी पोषण र खानाको परिकारको जानकारी गराउने,
- स्वस्थ बानीको विकास गराउन आवश्यक क्रियाकलाप गराउने ।

पाठको नमुना :

पोषणका स्थानीय स्रोत

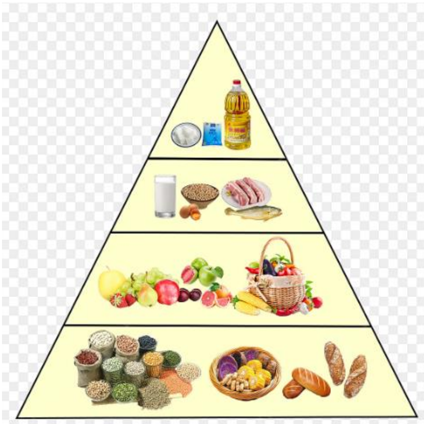
पोषण भनेको शरीरलाई शक्ति दिने तथा शारीरिक वृद्धिको लागि आवश्यक पर्ने खानेकुरा हो । हाम्रो जीवनरक्षा, स्वास्थ्य र विकासका लागि पोषण नभइ नहुने कुरा हो । राम्रो पोषण भयो भने हामी राम्ररी हुर्कन, पढ्न र लेख्न सक्छौँ । हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषण वा पोषक तत्त्व हामीले खाने खानेकुराबाट प्राप्त हुन्छ । यसका लागि हामीले टाढा जानुपर्दैन । हाम्रो गाउँघरमा पोषक तत्त्वयुक्त खानाका स्रोतहरू प्रशस्तै पाइन्छ । पोषणका केही स्थानीय स्रोतहरू तल उल्लेख गरिएको छ :

कार्बोहाइड्रेट पाइने : चामल, गहुँ, आलु आदि ।

प्रोटिन पाइने : माछा, मासु, अण्डा, दूध, दही, घ्यु, पनिर आदि ।

भिटामिन : हरियो सागपात (रायो, लट्टे, पालुङ्गो, फर्सीको मुन्टा आदि) र फलफूल (केरा, मेवा, आँप, सुन्तला, कागती, अमला, जुनार, किवी, ड्राइगन फ्रुट आदि ।)

मिनरल्स : कोदो, सिस्नो, पालुङ्गो, ब्रोकाउली आदि ।



माथिका पोषणयुक्त खानेकुरा खाँदा मात्रा मिलाएर खानुपर्छ । एकै किसिमको मात्र खानेकुरा खाँदा पोषणको मात्र पूरा हुँदैन । खानेकुरा तार्ने, भुट्ने वा धेरैबेरसम्म पकाउने गर्नुहुँदैन । यसोगर्दा पोषक तत्त्व नष्ट हुन्छन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूले दैनिक खाने खानेकुराहरूको नाम सोध्नुहोस् र पोषणयुक्त खानेकुरा उपयोग गर्न प्रेरित गर्नुहोस् । **फूड पिरामिड** तयार गरी लैजानुहोस् र कक्षामा टाँसेर सोही पिरामिडअनुसार खानेकुराको मात्रा मिलाउन प्रोत्साहन दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तल दिइएका खानेकुराका नाम हेरी शरीरलाई राम्रो गर्ने र नराम्रो गर्ने छुट्याउनुहोस् :

चाउचाउ	फलफूल	तरकारी	दात	गेडागुडी	रोटी	चिप्स	चटपटे
अण्डा	हलुवा	खीर	ललिपप	चक्लेट	भात	जाउलो	
दूध	माछा	तितौरा	चिउरा	भुजा	पानीपुरी	आइसक्रिम	

शरीरलाई राम्रो गर्ने	शरीरलाई नराम्रो गर्ने

अभ्यास:

१. तलका भनाइ ठीक भए (√) र बेठीक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) पोषण भनेको जथाभावी खानेकुरा खानु हो ।

(ख) शरीर स्वस्थ र बलियो राख्न पोषणयुक्त खानेकुरा खानुपर्छ ।

(ग) दूध, दही र घ्यु नखाँदा पनि हुन्छ ।

(घ) कोदाको रोटी खाँदा शरीरमा आइरनको मात्रा बढ्छ ।

(ङ) पहेँला फलफूल खानु स्वास्थ्यको लागि राम्रो हो ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको बारीमा फल्ने कुन-कुन खानेकुरामा कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ ?

(ख) हरिया सागपात र फलफूल किन खानुपर्छ ?

(ग) कोदो र सिस्नोमा कुन पोषक-तत्त्वको मात्रा बढी हुन्छ ?

(घ) प्रोटिन पाइने खाना के-के हुन् ?

(ङ) आलुमा के को मात्रा बढी हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईंको घरमा बनाइने वा खाइने स्थानीय खानेकुराहरूको नाम टिपी तिनीहरूमा पाइने पोषण तत्त्व समेत लेखेर ल्याई कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

क्र.सं.	खानेकुराको नाम	पाइने पोषक तत्त्व
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

पाठ : ३

पोषणको आवश्यकता

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्याथीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- पोषणको आवश्यकता पहिचान गर्न,
- पोषण अभावले हुने शारीरिक समस्याहरू पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- पोषणको आवश्यकता सम्बन्धमा जानकारी गराउँदै यसको अभावमा हुने क्षति तथा समस्याहरूको जानकारी गराई सचेत रहने बानीको विकास गराउन विभिन्न क्रियाकलाप गराउने,
- पोषणको आवश्यकताका विविध पक्षहरू (शारीरिक वृद्धि विकास र रोग प्रतिरोध) को जानकारी गराई छलफल गर्ने,
- पोषणको अभावले शरीरमा हुने समस्याको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

पोषणको आवश्यकता

बालबालिकाको जीवनरक्षा, स्वास्थ्य तथा विकासका लागि उपयुक्त पोषण एक दरिलो जग हो। राम्रो पोषण पाएका बालबालिकाहरू राम्ररी सिक्न र हुर्कन सक्छन्। समुदायमा सहभागी हुन र योगदान दिन, तथा रोग, विपत्ति र अन्य विश्वव्यापी सङ्कटहरूसँग लड्न समर्थ हुन्छन्।

खाद्य पदार्थको सेवन गर्नु भनेको पेट भर्नु मात्र होइन। त्यो खाना पौष्टिक तत्वयुक्त पनि हुनु पर्दछ। के कस्ता खाद्य वस्तु पौष्टिक हुन र तिनलाई कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने कुराको जानकारी सबैमा हुनु आवश्यक छ।

पोषणयुक्त खानाको आवश्यकता

- शरीरलाई शक्ति दिन्छ, फुर्ति दिन्छ साथै शरीरको रक्षा गरी स्वस्थ, निरोगी राख्छ ।
- शरीरको बृद्धि र विकास गर्छ ।
- आन्तरिक र बाह्य क्रियाकलापहरू सुचाररूपले सञ्चालन गर्न मद्दत गर्छ ।
- दैनिक क्रियाकलापमा वृद्धि ल्याई पढाइ लेखाइ र दैनिक कामकाज गर्नमा सहयोग पुग्छ ।

पोषणको अभावमा हुने शारीरिक समस्याहरू

- होचो तथा पुड्कोपना अर्थात उमेरअनुसारको उचाइ नहुनु ,
- दुब्लोपना (ख्याउटे) अर्थात उचाइअनसुार कम तौल हुनु,
- बालबालिकामा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुने,
- शारीरिक तथा वौद्धिक विकासमा असर पर्ने,
- मानसिक क्षमता कमजोर हुने ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूले दैनिक खाने खानेकुराहरूको नाम सोध्नुहोस् र पोषणयुक्त खानेकुरा उपयोग गर्न प्रेरित गर्नुहोस् । **फूड पिरामिड** तयार गरी लैजानुहोस् र कक्षामा टाँसेर सोही पिरामिडअनुसार खानेकुराको मात्रा मिलाउन प्रोत्साहन दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तल दिइएका खानेकुराका नाम हेरी वर्गीकरण गर्नुहोस् :

चाउचाउ फलफूल तरकारी दात गेडागुडी रोटी चिप्स चटपटे
अण्डा हलुवा खीर ललिपप चक्लेट भात जाउलो
दूध माछा तितौरा चिउरा भुजा पानीपुरी आइसक्रिम
तारेको खानेकुरा अत्याधिक गुलियो खानेकुरा उसिनेको खानेकुरा कोकाकोला मोही सर्वत

खानु राम्रो	नखानु राम्रो

अभ्यास:

१. तलका भनाइ ठीक भए (√) र बेठीक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) पोषण भनेको जथाभावी खानेकुरा खानु हो ।

(ख) शरीर स्वस्थ र बलियो राख्न पोषणयुक्त खानेकुरा खानुपर्छ ।

(ग) पोषणको अभावमा उचाइ र तौल राम्रोसँग बढ्दैन ।

(घ) पोषणयुक्त खानेकुरा खाएमा दिमाग तेजिलो हुन्छ ।

(ङ) उचित पोषणको अभाव भयो भने सानैमा रोग लाग्छ ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) पोषणयुक्त खानेकुरा खाएका बालबालिका के गर्न सक्षम हुन्छन् ?

(ख) पोषणको अभावमा के समस्या आउँछ ?

(ग) शरीरलाई आवश्यक पोषणयुक्त खानेकुरा कहाँबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ?

(घ) कुनै ५ वटा पोषणयुक्त खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) शरीरलाई हानी गर्ने कुनै ५ वटा खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको घरमा बनाइने वा खाइने स्थानीय खानेकुराहरूको नाम टिपी तिनीहरूमा पाइने पोषण तत्त्व समेत लेखेर ल्याई कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

क्र.सं.	खानेकुराको नाम	पाइने पोषक तत्त्व
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

पाठ : ४

स्थानीय खेल स्थल

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्थानीय खेल मैदान तथा स्थानहरूको पहिचान र उपयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- वडाका खेलमैदान तथा स्थलहरूको जानकारी गराई तिनमा खेलिने खेल गतिविधिको जानकारी गराई सूची बनाउन लगाउने ।

पाठको नमुना :

लेटाङ नगरपालिकाका मुख्य खेलमैदान तथ खेलस्थल

वडा नं.	खेलमैदान तथा खेलस्थल	खेलिने खेलहरू
१	बगुवा खेल मैदान, बगुवा	भलिबल
१	साग्मा खेल मैदान, साग्मा	भलिबल
२	लाफा खेल मैदान	फुटबल
२	बुधबारे खेल मैदान	फुटबल
२	धोवी खेल मैदान, धोवी	फूटबल
३	कीर्तिमान खेल मैदान	फुटबल
३	कमलपुर खेलमैदान, कमलपुर	फुटबल
३	विरन खेल मैदान	फुटबल
४	जनसेवा सामुदायिक वन खेलमैदान - १	फुटबल
४	जनसेवा सामुदायिक वन खेलमैदान - २	फुटबल
४	प्याब्सन खेलमैदान, लेटाङ बजार सिरान	फुटबल
४	लेटाङ भलिबल खेल मैदान, टेलिकम लाइन	भलिबल
४	लेटाङ कभर्ड हल, टेलिकम लाइन	ब्याडमिन्टन
५	जनसेवा युवा क्लव खेलमैदान, खेरुवा	फुटबल
५	प्रतिभा खेलमैदान, इन्द्रचोक	फुटबल
५	बुद्ध रंगशाला, त्रिवेणी चोक	फुटबल
५	सगरमाथा खेल मैदान, माथिल्लो मोरङ्गी पुल	फुटबल
६	सुकेचौरी खेलमैदान, सुकेचौरी	फुटबल
७	वारङ्गी खेल मैदान, वारङ्गी	फुटबल
७	समला खेल मैदान, समला	फुटबल/भलिबल
८	लालझोडा खेलमैदान, लालझोडा	फुटबल
९	साकेला खेल मैदान, साकेला	फुटबल
९	जाँते कभर्ड हल, श्री मा.वि.	ब्याडमिन्टन
९	जाँते भलिबल खेल मैदान, साकेला	भलिबल

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यालय रहेको र विद्यार्थीहरू बसोबास गरेको वडामा रहेका खेलमैदानहरू बारे विस्तृत जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास:

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

लेटाङ नगरपालिकामा फूटबल मैदानको सङ्ख्या	वडा नं. ४
लेटाङ नगरपालिकामा भलिबल मैदानको सङ्ख्या	वडा नं. ६
लेटाङ नगरपालिकामा कभर्ड हलको सङ्ख्या	व्याडमिन्टन
कभर्ड हल अवस्थित वडाहरू	१८
सबैभन्दा कम खेल मैदान भएको वडा	४ र ९
सबैभन्दा बढी खेलमैदान भएको वडा	५
कभर्ड हलमा खेलिने खेल	दुई

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको वडामा भएका खेल मैदानहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ख) कभर्डहल कुन खेलसँग सम्बन्धित छ ?

(ग) लेटाङ नगरपालिकामा रहेका कभर्ड हलको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) लेटाङ नगरपालिकामा जम्मा खेल मैदानको सङ्ख्या कति छ ?

(ङ) तपाईंको विद्यालयको खेल मैदानमा कुन–कुन खेल खेलिन्छ ?

पाठ : ५

योग शिक्षा

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- योग सम्बन्धी जानकारी र अभ्यास गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- भास्त्रिका र अनुलोम विलोम गर्न सिकाउने, विभिन्न आसनहरूसँगै अभ्यास गराउने र नियमित गर्न सहजीकरण गर्ने ।

पाठको नमुना :

सामान्य ध्यान, योग र योगासन

ध्यान र योग गर्दा शरीर फुर्तिलो र निरोगी हुन्छ । योग भनेको जोड हो । शरीर र मनलाई जोड्नु योग हो । ध्यान भनेको शरीर र मनलाई शान्त बनाएर बस्नु हो । ध्यान गर्नाले दिमाग तेजिलो हुन्छ ।

भास्त्रिका

भास्त्रिका योगको एउटा आसन हो । यसको अभ्यास गर्दा :

- सरल र सहज आसनमा बस्ने,
- कम्मर, ढाड र गर्धनलाई सिधा बनाई पेटलाई खिचेर छातीभन्दा भित्र राख्ने,
- हत्केला माथि फर्काएर घुँडा माथि राख्ने, हातको औंला ज्ञान मुद्रामा राखी आँखा बन्द गरेर बस्ने,
- शरीरलाई स्वभाविक रूपमा छोड्ने,
- नाकको दुवै प्वालबाट लामो श्वास लिने र सोही अनुसार बाहिर निकाल्ने,
- यो प्रक्रिया ५ देखि १० मिनेटसम्म दोहोऱ्याउने ।

अनुलोम विलोम

अनुलोम विलोम गर्दा नाकको एउटा प्वालबाट लामो गहिरो श्वास लिनु र दोस्रो प्वालबाट बिस्तारै श्वास छोड्नु पर्दछ ।

- ढाड सिधा गरी सजिलोसँग बस्ने,
- नाकको प्वाललाई दायाँ हातको बुढी औंलाले बन्द गरी बायाँ प्वाल, बाट लामो श्वास फाल्ने,
- फेरि बायाँ प्वाललाई बन्द गरी दायाँ प्वालबाट श्वास तान्ने र दायाँ प्वाललाई बन्द गरी बायाँ प्वालबाट लामो गहिरो श्वास छाड्ने ,

अनुलोम विलोम गर्नाले फोक्सो तथा मुटु स्वस्थ हुन्छ । यसले दिमागमा अक्सिजनको मात्रा बढाई दिमाग तेजिलो बनाउन मद्दत गर्छ ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

(क) ध्यान र योग गर्दा ……………… हुन्छ । (रोगी/निरोगी)

(ख) ध्यान गर्नाले ……………… लाई फाइदा पुग्छ । (हातखुट्टा/दिमाग)

(ग) ध्यान गर्दा मनलाई ……………… बनाउनुपर्छ । (शान्त/चञ्चल)

(घ) अनुलोम विलोम गर्दा ……………… बाट लामो श्वास तान्ने र फाल्ने गरिन्छ । (नाक/मुख)

(ङ) योग भनेको ……………… र मनलाई जोड्नु हो । (आकाश/शरीर)

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) योग भनेको के हो ?

(ख) ध्यान गर्दा मन कस्तो हुनुपर्छ ?

(ग) ध्यानबाट हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?

(घ) भास्त्रिका गर्दा कसरी बस्नुपर्छ ?

(ङ) अनुलोम विलोम गर्नाले के फाइदा हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

आफ्नो घरमा वा छिमेकमा योग वा ध्यान गर्ने व्यक्तिलाई सोधेर भास्त्रिका र अनुलोमविलोम गर्दा हुने फाइदाहरू कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

एकाइ: ८	लेटाङको आर्थिक क्रियाकलाप	कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

स्थानीय कृषि उत्पादनहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्थानीय कृषि र पशुपन्छीजन्य उत्पादनहरू पहिचान गर्न,
- लेटाङमा व्यापार हुने कृषिजन्य वस्तुहरूको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय कृषि र पशुपन्छीजन्य उत्पादनहरू सूचीकरण गरी विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो परिवेशको सूची तयार गर्न परियोजना कार्य गराउने,
- लेटाङमा व्यापार गरी आम्दानी गर्न उपयोग भइरहेको कृषिजन्य वस्तुहरूको व्याख्या गरी बजारको अवलोकन गरी प्रतिवेदन तयार पार्न र परियोजना कार्य गराउने ।

पाठको नमुना :

लेटाङका कृषि उत्पादनहरू

लेटाङ नगरपालिकाको मुख्य पेसा कृषि तथा पशुपालन हो । यो नगरपालिका पहाडी र तराई भागमा फैलिएको हुँदा स्थानअनुसार कृषि उत्पादन पनि फरक पर्ने गर्दछन् । पहाडी भेगमा थोरै मात्रामा धान, मकै, कोदो, गहुँ, फापर, आलु र विभिन्न किसिमका तरकारी उत्पादन हुने गर्दछ । यहाँ केरा खेती पनि निकै फस्टाएको छ । नगदे बालीको रूपमा अदुवा, बेसार, अलैँची, अम्रिसो, आलु, कफी आदि उत्पादन गरेर बिक्री गरिन्छ ।

लेटाङको दक्षिणी भाग तराई र भावरको क्षेत्रमा पर्दछ । यहाँ धान, मकै, गहुँ, तोरी, कोदो, आलु प्रशस्त उत्पादन हुन्छ । तराई क्षेत्रको माटो तरकारी खेतीको लागि पनि उपयुक्त छ । यहाँका मानिसहरूले आलु, सिमी, फुलकोपी, टमाटर, बन्दाकोपी, ब्रोकाउली जस्ता तरकारी उत्पादन गरेर बिक्री गर्दछन् । लेटाङको तराई क्षेत्रमा नरिवल, सुपारी, ड्रयागन फ्रुट आदिको खेती पनि फस्टाएको पाइन्छ ।

कृषि र पशुपालनको लागि उपयुक्त वातावरण रहेकोले लेटाङ नगरपालिकाबाट निकै ठूलो परिमाणमा तरकारी, कुचो, अदुवा, बेसार, बाख्रा, खसी, बङ्गुर र अण्डा र दूध बाहिर निर्यात हुने गर्दछ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थान अनुसार उत्पादन हुने कृषि तथा पशुपन्छीजन्य उत्पादनहरूको नाम सङ्कलन गरी घरमा उपभोग गर्ने र विक्री गर्ने अवस्थाको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् । नजिकैको कृषि बजारमा किनबेच हुने कृषि उत्पादनहरूको विवरण तयार गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राखेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

(क) अदुवा अलैंची र अम्रिसो लेटाङको .... भेगमा उत्पादन गरिन्छ ।

(ख) लेटाङको पहाडी क्षेत्रमा .... खेती न्यून मात्रामा हुन्छ ।

(ग) लेटाङको सबै क्षेत्रमा .... खेती गरिन्छ ।

(घ) सुपारी खेतीका लागि .... क्षेत्र उपयुक्त रहेको छ ।

(ङ) लेटाङमा बाखा, खसी र .... जस्ता पशुपालन गरिन्छ ।

तराई	धान	तरकारी	बङ्गुर	पहाडी

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाको पहाडी भेगमा कुन-कुन अन्नबाली लगाइन्छ ?

(ख) नरिवल र सुपारी लेटाङ नगरपालिकाको कुन क्षेत्रमा फस्टाउँछ ?

(ग) लेटाङबाट बाहिर निर्यात गरिने मुख्य कृषि उत्पादनहरू के-के हुन् ?

(घ) लेटाङको कुन क्षेत्रमा बढी धान उत्पादन हुन्छ ?

(ङ) लेटाङका स्थानीय कृषि बजार तथा हाटबजारमा कस्ता कृषि उत्पादनको किनबेच गरिन्छ ?

परियोजना कार्य :

१. तपाईंको गाउँघरमा उत्पादन हुने कृषिजन्य उत्पादनको विवरण सङ्कलन गरी सूची तयार पार्नुहोस् ।

२. तपाईंको नजिकैको कृषि बजार तथा हाटबजारको अवलोकन गरी त्यहाँ व्यापार गरिने कृषि उत्पादनहरूको नाम टिपोट गर्नुहोस् ।

पाठ : २

लेटाङ प्रमुख बजार

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- लेटाङका प्रमुख बजारको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- लेटाङका बजारहरू र प्रमुख बजार चिनाउनका लागि क्रियाकलापहरू गराउने ।

पाठको नमुना :

स्थानीय हाटबजार

हाटबजारको नाम	लाग्ने स्थान	लाग्ने बार
लेटाङ बजार (प्रमुख बजार)	लेटाङ बजार	शनिबार
बुधबारे हाट	लेटाङ-२, बुधबारे	बुधबार
अँधेरी बजार	अँधेरी	बुधबार
जाँते बजार	जाँते	मङ्गलबार
वारङ्गी बजार	वारङ्गी	मङ्गलबार
किर्तिमान बजार	किर्तिमान	बिहीबार

सबै हाटबजारमा किसान र व्यापारीहरूले विभिन्न आवश्यक सामानहरू किनबेच गर्दछन् । किसानहरूले उत्पादन गरेको वस्तु बजारमा बेच्न लैजान्छन् । कोही किसानले आफैँ बसेर बिक्री गर्छन् भने कोहीले एकैपटक खरितेलाई दिन्छन् । खरितेले फेरि नाफा राखेर त्यही सामान अरुलाई बिक्री गर्छन् । हाटबजारमा बाहिरबाट पनि व्यापारीहरू आएका हुन्छन् । उनीहरूले स्थानीय स्तरमा उत्पादन नहुने लत्ताकपडा, भाँडाकुँडा, जुत्ताचप्पल, घरायसी प्रयोगका सामान आदि लिएर आएका हुन्छन् । स्थानीय मानिसहरूले उनीहरूसँग सामान किन्छन् । सामान बेच्दा आफूले किनेको भन्दा केही बढी दाममा बेचेर उनीहरूले नाफा कमाउँछन् । राम्रो व्यापार भयो भने एउटा व्यापारीले एकै दिनमा हजारौँ रुपैयाँ आम्दानी गर्न सक्छ ।

हाटबजारमा किनबेचहुने वस्तुहरू :

चामल, दाल, मकै, कोदो, सागसब्जी, फलफूल, बाखा, कुखुरा, सुँगुर, हाँस, अण्डा, कुचो, तेजपत्ता, अदुवा, अलैँची, लुगाकपडा, भँडाकुँडा, घरमा दैनिक प्रयोग हुने सामान (नुन, चिनी, तेल, मरमसला, साबुन आदि), श्रृङ्गारका सामान, चियानास्ता, बिउबिजन, औषधी आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

नजिकैको हाटबजारको प्रत्यक्ष अवलोकन गराई विषयवस्तुलाई यथार्थमा आधारित बनाउनुहोस् । त्यहाँको अवस्थाबारे कक्षामा छलफल चलाउनुहोस् । विद्यार्थीका अनुभवलाई विषयवस्तुसँग जोडेर प्रस्तुत गर्ने प्रशस्त अवसर दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तपाईं हाटबजार पक्कै जानु भएको होला । यदि जानुभएको छ भने त्यहाँ देखेका कुरा सविस्तार सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास:

१. तलका भनाइ ठीक भए (√) र बेठीक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) हाटबजारमा सामान बेच्ने मात्र गरिन्छ ।

(ख) हाटबजारमा किसानहरूले आफैं बसेर आफूले ल्याएको सामान बेच्न सक्छन् ।

(ग) हाटबजारमा सागसब्जी र फलफूल मात्र बेचिन्छ ।

(घ) व्यापारीहरूले नाफा नराखी सामान बिक्री गर्दछन् ।

(ङ) हाटबजार भएन भने सामान किनबेच गर्न समस्या हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको घरबाट नजिक पर्ने हाटबजारमा तपाईंको बुबा आमाले के बिक्री गर्न लानुहुन्छ ?

(ख) तपाईंको बुबा आमाले हाटबजारबाट के किनेर ल्याउनु हुन्छ ?

(ग) व्यापारीलाई हाटबजारमा सामान बिक्री गरेर के फाइदा हुन्छ ?

(घ) हाटबजार भएन भने के हुन्छ ?

(ङ) लेटाङ नगरपालिकाको प्रमुख बजार कुन हो ?

परियोजना कार्य :

घरका अभिभावकसँग नजिकैको हाटबजार जानुहोस् र वहाँकै सहयोगमा त्यहाँ देखेका कुराहरू निम्न तालिका अनुसार टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

हाटबजारको नाम	स्थानीयले बेच्न लगेका वस्तुहरू	बाहिरबाट ल्याएका सामानहरू	तपाईंका अभिभावकले किनवेच गरेका वस्तुहरू

पाठ : ३

पर्यटन र होटल व्यवसाय

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- पर्यटकीय स्थल र होटलहरूको पहिचान र वर्गीकरण गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- पर्यटकीय स्थलको सूची तयार गरी छलफल गराउने, भ्रमण अवलोकन गर्ने र होटलहरूको पहिचान र अवस्था अनुसार वर्गीकरण गर्ने,
- पर्यापर्यटक (वातावरणको जैविक विविधता र जलवायु परीक्षण) को अध्ययन र दृश्यावलोकन गर्न आउने पर्यटकलाई पर्यापर्यटक भनिन्छ भनी जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) लेटाङका मुख्य पर्यटकीय स्थलहरू :

लेटाङ नगरपालिका धेरै ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थलहरू भएको नगर हो । यहाँ राजारानी धिमाल पोखरी, गुवाबारी, तिनकुने पार्क, जोरकुप, बिमिरे कुप, पाथिभरा माता मन्दिर, अन्तरधार्मिक शान्ति पार्क, किसे झरना, कोलुङ झरना, वाराहजी मन्दिर, आरुबोटे डाँडा, थामचुली डाँडा आदि मनोरम पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन् ।

(ख) लेटाङका मुख्य होटलहरू (बाह्य पर्यटकका लागि) :

क्र.सं.	नाम	स्थान	सुविधा	सम्पर्क
१.	राजारानी दरवार इन एण्ड लज	लेटाङ-१, राजारानी	खाना र बास	९८४२४८१३८६
२.	एभरेस्ट होटल एण्ड लज	लेटाङ-३	खाना र बास	९८६२१३६२४५
३.	माखिम होटल एण्ड लज	लेटाङ-३	खाना र बास	९८०८७२७५७३
४.	पप्पु होटल एण्ड लज	लेटाङ-४	खाना र बास	९८४२०५८२२८
५.	होटल दर्शन एण्ड लज	लेटाङ-४	खाना र बास	९८४२३४३४९२
६.	सुब्बा होटल एण्ड लज	लेटाङ-४	खाना र बास	९८६२०६४१००
७.	लामा होटल एण्ड लज	लेटाङ-४	खाना र बास	९८६२१७९०१२
८.	शा शा होटल एण्ड लज	लेटाङ-६	खाना र बास	९८४२३७५३५६
९.	भिजन होटल एण्ड लज	लेटाङ-६	खाना र बास	९८६३९४४५३०
१०.	न्यू मखमली होटल एण्ड लज	लेटाङ-७	खाना र बास	०२१-५६०४३८
११.	युनिस्का होटल तथा लज	लेटाङ-८	खाना र बास	९८११०७७११६

(ग) पर्यापर्यटनको परिचय :

वातावरणको जैविक विविधता र जलवायु परीक्षण) को अध्ययन र दृश्यावलोकन गर्ने उद्देश्यले कुनै ठाउँको भ्रमण गर्नुलाई पर्यापर्यटन भनिन्छ । यस उद्देश्यले घुमफिर गर्ने पर्यटकलाई पर्यापर्यटक भनिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यालय रहेको वा विद्यार्थीहरू बसोबास गरेको वडालाई आधार मानी पर्यटकीय स्थल तथा होटलहरूको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

क्रियाकलापः

शिक्षकको सहयोगमा लेटाङ नगरपालिका अन्तर्गतका धार्मिक, ऐतिहासिक, पर्यटकीय स्थलहरू तथा सबै सुविधायुक्त होटलहरूको विवरण तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यासः

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाका मुख्य पर्यटकीय स्थलहरू कुन-कुन हुन् ?

(ख) बाहिरबाट लेटाङ घुम्न आउने मानिसहरूका लागि खानेबस्ने सुविधा भएका कुनै ३ ओटा होटलको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) पर्यापर्यटन भनेको के हो ?

परियोजना कार्य :

आफूभन्दा जान्नेबुझ्ने मानिसहरूसँग सोधेर आफ्नो वडाको मात्र विवरण भरी तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

मुख्य पर्यटकीय स्थल		खान र बस्नका लागि सञ्चालित होटल	
नाम	ठेगाना	नाम	सम्पर्क नं.

पाठ : ४

सहकारी संस्थाको परिचय र नाम

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्याथीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- सहकारी संस्थाहरूको नाम बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय वडामा रहेका सहकारी संस्थाको सूची तयार गरी जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

लेटाङका सहकारी संस्थाहरू

सहकारी शब्दको साधारण अर्थ सहकार्य, सहअस्तित्व, समान कार्य वा सँगसँगै गरिने कार्य हो । सँगसँगै मिलेर काम गरी आफ्नो आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक हैसियत माथि उठाउन गरिएको प्रयासलाई सहकारी भनिन्छ । सहकारी भनेको समान आर्थिक स्तर, इच्छा, रुचि र आवश्यकता भएका निश्चित भौगोलिक सीमाभित्र बसोबास गर्ने मानिसको आपसी हितका निम्ति स्थापित गरिएको संस्था हो । गाउँघरमा सामान्य बोलीचालीको भाषामा सहकारीलाई 'बचत' भनिन्छ ।

लेटाङ नगरपालिका सहकारी संस्थाको धनी नगरपालिका हो । यहाँका प्रत्येक वडामा उत्कृष्ट सहकारी संस्थाहरू रहेका छन् । जसको विवरण निम्नानुसार रहेको छ :

(क) बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाहरूको नाम :

क्र.सं.	नाम	ठेगाना
१.	लोखरा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.	लेटाङ-१
२.	भोगटेनी महिला बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.	लेटाङ-१
३.	एकीकृत जनभावना बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.	लेटाङ-२
४.	ने:वा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.	लेटाङ-३
५.	जनकल्याण बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.	लेटाङ-३
६.	नारी उत्प्रेरणा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.	लेटाङ-३
७.	संसेवन बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.	लेटाङ-४
८.	आदर्श बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.	लेटाङ-४
९.	नयाँ गोरेटो बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.	लेटाङ-४
१०.	लेटाङ बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.	लेटाङ-४
११.	मोरङ बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.	लेटाङ-४
१२.	भाग्योदय गाउँले बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.	लेटाङ-५
१३.	वारङ्गी महिला बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.	लेटाङ-७
१४.	नमूना बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.	लेटाङ-८
१५.	पञ्चमुखी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.	लेटाङ-८
१६.	जाँते बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.	लेटाङ-९
१७.	उज्ज्वल बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.	लेटाङ-९

(ख) **कृषि सहकारी संस्थाहरूको नाम :**

क्र.सं.	नाम	ठेगाना
१.	भोगटेनी साना किसान कृषि सहकारी संस्था	लेटाङ-१
२.	मुनलाइट कृषि सहकारी संस्था	लेटाङ-१
३.	बाली विकास कृषि सहकारी संस्था	लेटाङ-१
४.	सदाबहार प्राङ्गारिक कृषि सहकारी संस्था	लेटाङ-२
५.	डल्फिन कृषि सहकारी संस्था	लेटाङ-३
६.	कीर्तिमान कृषि सहकारी संस्था	लेटाङ-३
७.	व्यवसायिक महिला बाख्रापालन कृषि सहकारी संस्था	लेटाङ-३
८.	साना किसान कृषि सहकारी संस्था	लेटाङ-४
९.	मझौला कृषि सहकारी संस्था	लेटाङ-५
१०.	खेरुवा कृषि सहकारी संस्था	लेटाङ-५
११.	साना किसान कृषि सहकारी संस्था	लेटाङ-८
१२.	उत्तरी मोरङ कृषि सहकारी संस्था	लेटाङ-९
१२.	उन्नत कृषि सहकारी संस्था	लेटाङ-९
१४.	चेलीबेटी महिला कृषि सहकारी संस्था	लेटाङ-९
१५.	घरायसी महिला कृषि सहकारी संस्था	लेटाङ
१६.	नवपालुवा कृषि सहकारी संस्था	लेटाङ

ख) बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाहरूको नाम :

क्र.सं.	नाम	ठेगाना
१.	लेकबेसी बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था	लेटाङ-३
२.	न्यू हाम्रो नमूना बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था	लेटाङ-४
३.	आँकुरा बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था	लेटाङ-६
४.	सेवादायी समृद्धि बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था	लेटाङ-९

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यालय रहेको वा विद्यार्थीहरू बसोबास गरेको वडालाई आधार मानी स्थानीय सहकारी संस्थाहरूको विवरण तयार पारी परिचय दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

स्थानीय सहकारी संस्थामा हुने गतिविधिको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सहकारी भनेको के हो ?

(ख) सहकारी संस्था किन स्थापना गरिन्छ ?

(ग) लेटाङ नगरपालिकामा बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाका सङ्ख्या कति छ ?

(घ) लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. ५ मा रहेका सहकारी संस्थाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) लेटाङमा कृषि सहकारी संस्थाको सङ्ख्या कति छ ?

(च) लेटाङ नगरपालिकामा बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाको सङ्ख्या कति छ ?

परियोजना कार्य :

आफूभन्दा जान्नेबुझ्ने मानिसहरूसँग सोधेर आफ्नो वडामा सञ्चालित सबै खाले सहकारी संस्थाको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

क्र.सं.	सहकारी संस्थाको नाम	किसिम (बचत तथा ऋण/कृषि/बहुउद्देश्यीय)	मुख्य कार्यालय रहेको स्थान
१.			
२.			
३.			
४.			
५.			
६.			

एकाइ: ९	विपद् व्यवस्थापन र सुरक्षा	कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

विपद्का कारणहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- विपद्का कारणहरू जानकारी राखी क्षति कम गर्ने उपायहरू जानकारी राख्ने,
- विपद् हुने क्षेत्रको पहिचान गरी आवश्यक सावधानी र अभ्यास गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विपद्को कारण भएका विगत्का घटनाहरूको स्मरण गर्न लगाई अवस्थाको विश्लेषण गर्ने,
- स्थानीय खोलाबाट उत्पन्न विपद्बाट सुरक्षित हुनका लागि गर्नुपर्ने कामहरूको सूची बनाई छलफल गर्ने,
- भूकम्प, आगलागी र आँधीबेहरीबाट हुने क्षति कम गर्ने उपायहरू छलफल र सूची तयार गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) विपद्का कारणहरू

विपद् भनेको कुनै स्थानमा आपतकालीन अवस्था सिर्जना भई जन धनको क्षतिको साथै जीवनयापन र वातावरणमा प्रतिकूल असर पर्ने प्राकृतिक वा गैरप्राकृतिक सङ्कट हो ।

खोलामा बाढी आउनु, पहिरो जानु, आगलागी हुनु, भूकम्प आउनु, आँधीबेहरी जस्ता घटनाबाट सिर्जित अवस्थालाई विपद् भनिन्छ । विपद्का घटना दुई कारणले हुन्छन् : प्रकृतिको कारणले र मानिसका कारणले । यस बाहेक विपद्का घटना घट्नुका अन्य कारणहरू यस प्रकार छन् :

(अ) **विपद्का प्राकृतिक कारण** : भौगोलिक अवस्था, भौगर्भिक बनौट, भूकम्पीय दरारहरूको पुन: सक्रियता, मनसुनमा हुने वर्षाको मात्रा तथा ढाँचामा परिवर्तन, जलवायु परिवर्तन आदि ।

(आ) **विपद्का गैरप्राकृतिक (मानव सिर्जित) कारण :**

- अति कमजोर, असमान र संवेदनशील भू-बनोट भएको ठाउँका बस्ती बस्नु,
- पहिरोले घेरिएको ठाउँमा बस्ती हुनु,
- अति नै भिरालो भू-भागमा बस्ती बस्नु,
- खहरे खोला नजिकै बस्ती बस्नु,
- विकासका नाममा सम्भावित विपद्को पहिचान नगरी अन्धाधुन्ध सडक विस्तार गर्नु,
- भूकम्प प्रतिरोधी भौतिक संरचना निर्माणमा ध्यान नदिनु,
- सरसफाइ एवम् ढल निकासको कमी,
- चेतनाको कमी,
- लापरवाही आदि ।

(ख) विपद्बाट सुरक्षित हुने वा क्षति कम गर्ने उपायहरू

- बाढीबाट हुने नोक्सानबाट बच्न खोलाको छेउछाउमा घर बनाउनुहुँदैन । त्यस्तो ठाउँमा घर छ भने बाढीले नभेट्ने अग्लो ठाउँमा जानुपर्छ । पानी लगातार परेको बेला चनाखो भएर बस्नुपर्छ । खोलाजन्य वस्तु जस्तै बालुवा, ढुङ्गा आदिको दुरुपयोग गर्दा पनि बाढीले बढी नोक्सान गर्नसक्छ ।
- पहिरोबाट बच्न अति भिरालो, कमजोर र संवेदनशील क्षेत्रमा घर बनाउनुहुँदैन । धेरै पानी परेको बेला पहाडको बाटो हिँड्दा सचेत हुनुपर्छ । रूख बिरुवाले माटोलाई कसेर राख्ने भएकोले पहिरो जाने सम्भावित स्थानमा वृक्षारोपण गर्नुपर्छ । पहाडमा सडक बनाउँदा पहिरो जाने स्थानलाई ध्यानमा राखेर बनाउनुपर्छ ।
- आँधीबेहरी चलेको बेला रूखको फेदमा जानुहुँदैन । कमजोर घरमा बस्नुहुँदैन । बिजुलीका पोल वा तार नजिक बस्नु हुँदैन । घरभित्र हावा छिर्न नदिन झ्याल ढोका राम्ररी बन्द गर्नुपर्छ ।
- भूकम्प जाँदा घरदेखि बाहिर खुला चउरमा जानुपर्छ । पहिरो जान सक्ने ठाउँमा बस्नुहुँदैन । घरबाट बाहिर निस्कन सकिएन भने खाटमुनि वा टेवलमुनि बस्नुपर्छ । घरमा सामानहरू राख्दा नखस्ने गरी राख्नुपर्छ । भूकम्प प्रतिरोधी घर बनाउनुपर्छ ।
- आगलागी हुन नदिन आगो प्रयोग गर्दा सचेत हुनुपर्छ । सलाई, लाइटर जस्ता वस्तु जथाभावी राख्नु र चलाउनु हुँदैन । वन क्षेत्रमा आगो लाग्ने कुनै पनि काम गर्नुहुँदैन । घरमा बिजुलीको वाइरिङ राम्रो गर्नुपर्छ । खाना पकाउँदा आगोले छिटै टिप्ने खालका लुगा लगाउनुहुँदैन । भान्सामा प्रशस्त पानी राख्नुपर्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

पाठमा उल्लेखित विपद्का घटनाहरूलाई स्थानीय परिवेशसँग जोड्नुहोस् । स्थानीय स्तरमा विपद्का कारण भएको जन धनको क्षतिका उदारहण दिनुहोस् । विपद्बाट बच्नका लागि अपनाइने उपायहरूको अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तपाईँले बाढी, पहिरो, आगलागी, भूकम्प, आँधीबेहरीको घटना भएको बेला आफूलाई कसरी सुरक्षित राख्नुभयो ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

बाढी	रूख वा विजुलीका तार मुनि नबस्ने
पहिरो	खुला स्थानमा जाने
भूकम्प	खोलको किनारमा घर नबनाउने
आगलागी	अति भिरालो जमिनमा घर नबनाउने
आँधीबेहरी	सलाइ, लाइटर सुरक्षित स्थानमा राख्ने

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) विपद् भनेको के हो ?

(ख) विपद्का प्राकृतिक कारणहरू के के हुन् ?

(ग) विपद्का मानव सिर्जित कारण के के हुन् ?

(घ) भूकम्पबाट हुने क्षति कम गर्न के गर्नुपर्छ ?

(ङ) आगलागी हुनबाट बच्न कस्तो सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

विद्यालय वा घर नजिकैको विपद् प्रभावित क्षेत्रको अवलोकन गरी त्यहाँ देखेका कुरा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

सङ्क्रामक रोग र सुरक्षा

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- सङ्क्रामक रोगबाट बच्न गर्नुपर्ने व्यक्तिगत प्रयासहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सङ्क्रामक रोगबाट बच्न गर्नुपर्ने व्यक्तिगत प्रयासहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

सङ्क्रामक रोग र यसबाट बच्न गर्नुपर्ने व्यक्तिगत प्रयासहरू

एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्नसक्ने र सङ्क्रमणजन्य रोगलाई सङ्क्रामक रोग भनिन्छ । जब कुनै सरुवा रोग वा सङ्क्रामक रोगको प्रकोप केही समयभन्दा धेरै अधिक हुन्छ, यसलाई महामारी भनिन्छ । सङ्क्रामक रोग एक व्यक्ति वा स्थानमा सिमित हुन्छ । यदि सङ्क्रमक रोग विभिन्न स्थान वा व्यक्तिमा फैलिन्छ भने त्यस अवस्थालाई महामारी भनिन्छ उक्त अवस्था विभिन्न देश र अन्य महादेशहरूमा फैलिएको छ भने त्यसलाई विश्वमहामारी भनिन्छ ।

सङ्क्रामक रोगबाट बच्न निम्न कार्यहरू गन सकिन्छ :

- साबुन र पानीले बारम्बार हात धुनुपर्छ । यदि साबुन पानी उपलब्ध नभएमा अल्कोहलमा आधारित ह्याण्ड क्लिनर वा जेल स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- हात नधोएसम्म आफ्नो मुख, नाक र आँखा छुनुहुँदैन ।
- खोक्दा, हाछ्युँ गर्दा मुख र नाक रुमाल वा टिस्यु पेपरले छोप्नुपर्छ । त्यसपछि टिस्यु पेपरलाई रद्दीको टोकरीमा फाल्ने र आफ्नो हात साबुन पानीले राम्ररी धुनुपर्दछ ।
- भिडभाड हुने ठाउँबाट ढाढा रहनुपर्दछ । जानै पर्ने भएमा मास्क लगाएर जानुपर्दछ ।
- घरलाई सफा र किटाणुरहित पार्नुपर्दछ ।

महामारीको अघि र महामारीको समयमा ख्याल राख्नुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुराहरू :

- आपत्कालीन सम्पर्क सूची बनाउनु पर्दछ ।
- सकेसम्म घरबाटै काम गर्ने विकल्प खोज्नुपर्दछ ।
- विद्यालय बन्द भएको अवस्थामा घरेलु/वैकल्पिक तथा भर्चुअल सिकाइ गतिविधिहरूको योजना बनाउनुपर्दछ ।
- अतिरिक्त पानी, खाना, औषधी र आपूर्तिहरू भण्डार गर्नुपर्दछ ।
- आराम, तनाव व्यवस्थापन, सही खाना खाने र आवश्यक शारीरिक व्यायाम गरेर सकेसम्म स्वस्थ रहनुपर्दछ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय स्तरमा सङ्क्रामक रोग फैलिएका घटनाको उदाहरण दिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका वाक्य ठीक वा बेठीक के हुन् छुट्याएर लेख्नुहोस् :

(क) सङ्क्रामक रोगले महामारीको रूप लिन सक्छन् ।

(ख) सङ्क्रामक रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दैनन् ।

(ग) सङ्क्रामक रोग लाग्दा सकेसम्म घरबाहिर हिँडडुल गर्नुपर्छ ।

(घ) खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा प्रयोग गरेको रुमाल धेरै दिनसम्म नधोई प्रयोग गर्न मिल्छ ।

(ङ) सङ्क्रामक रोगबाट बच्न दैनिक सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सङ्क्रामक रोग भनेको के हो ?

(ख) महामारीबाट बच्न के-कस्ता सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

(ग) सङ्क्रमक रोगबाट सुरक्षित रहने कुनै दुईओटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको गाउँघरमा फैलिएको कुनै एक सङ्क्रामक रोगको बारेमा निम्नबमोजिम विवरण तयार पारी ल्याउनुहोस् :

रोगको नाम :

फैलिएको समय :

फैलने माध्यम :

असर :

बच्ने उपाय :

रोग लागेपछि अपनाउनुपर्ने सावधानी :

पाठ : ३

किटनाशक औषधि तथा विषादीको प्रयोग

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- किटनाशक औषधि तथा विषादीको अधिक प्रयोगबाट हुनसक्ने जोखिम बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- किटनाशक औषधी तथा विषादीको अधिक प्रयोगबाट हुनसक्ने जोखिम बताउने र सचेत गराउने ।

पाठको नमुना :

किटनाशक औषधी तथा विषादीको प्रयोग

किटनाशक औषधी तथा विषादीहरू बाली, बगैँचा र अन्य बोटबिरुवाहरूलाई क्षति पुऱ्याउने किरा, किटहरू र अन्य हानिकारक जीवहरूलाई मार्न वा नियन्त्रण गर्न प्रयोग गरिने रसायनहरू हुन् । किटनाशक औषधी र विषादीहरू उत्पादन बढाउन र बिरुवाहरूलाई क्षतिबाट जोगाउन कृषि, बागवानी र खाद्य उत्पादनका अन्य रूपहरूमा व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ । तिनीहरू कमिला, साङ्लो र धमिरा जस्ता किराहरू नियन्त्रण गर्न घर र अन्य भवनहरूमा पनि प्रयोग गरिन्छ । यद्यपि, यी रसायनहरूको प्रयोगले वातावरण र मानव स्वास्थ्यमा पनि नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ , जस्तै पानीका स्रोतहरू दूषित हुनु र किटनाशक प्रतिरोधी किराहरूको विकास आदि । किटनाशक औषधी र विषादीहरूलाई जिम्मेवारीपूर्वक र तिनीहरूको नकारात्मक प्रभावहरू कम गर्ने तरिकाहरू प्रयोग गर्न महत्त्वपूर्ण छ । किटनाशक औषधी र विषादीहरू प्रयोग गर्दा नाक, मुख छोप्ने, शरीरको खुल्ला भागहरूलाई विषादीबाट बचाउने, खानेकुरा र बालबालिकाहरूबाट बचाउने, प्रयोग विधिहरूको राम्रोसँग अध्ययन गरी सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्ने, प्रयोग समयमा कुनै समस्या देखिएमा चिकित्सकको परामर्श लिने वा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने जस्ता सावधानीका उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्दछ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय स्तरमा किटनाशक औषधी तथा विषादीको प्रयोगका उदाहरणहरू दिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका वाक्य ठीक वा बेठीक के हुन् छुट्याएर लेख्नुहोस् :

(क) किटनाशक औषधी जसरी प्रयोग गरे पनि हुन्छ ।

(ख) किटनाशक औषधीका फाइदा मात्र छन् ।

(ग) किटनाशक औषधी तथा विषादी सकेसम्म प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

(घ) किटनाशक औषधी बच्चाहरूलाई खेलाउन दिन हुन्छ ।

(ङ) किटनाशक औषधी छर्किसकेपछि साबुन पानीले राम्ररी हात खुट्टा धुनुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) किटनाशक औषधी कुन काममा प्रयोग हुन्छन् ?

(ख) किटनाशक औषधी ठीकसँग प्रयोग नगर्दा के हुन सक्छ ?

(ग) किटनाशक औषधी तथा विषादी प्रयोगका दुईओटा नकारात्मक असरहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) किटनाशक औषधी तथा विषादी प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने दुईओटा कुराहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) किटनाशक औषधी तथा विषदी प्रयोग गर्दा कुनै समस्या देखिएमा के गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईंको घरमा पक्कै पनि कुनै किटनाशक औषधी वा विषदीको प्रयोग भएको हुनुपर्छ । आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर तल दिइएबमोजिमको विवरण तयार पारेर ल्याउनुहोस् :

किटनाशक औषधी वा विषादीको नाम :

प्रयोग गर्ने तरिका :

प्रयोग गर्दा अपनाइएको सावधानी :

सम्भावित जोखिम :

बच्ने उपाय :

पाठ : ४

दुर्घटना र सुरक्षा

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- सम्भावित दुर्घटनाबाट सावधानी र सुरक्षित रहने उपायहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- दुर्घटनाबाट बच्न गर्नुपर्ने सावधानीका उपायहरू बताई छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरू

दुर्घटना एक अनियोजित र आकस्मिक घटना हो जसले मानिस वा सम्पत्तिलाई हानि वा क्षति पुऱ्याउँछ । सवारी दुर्घटना, कार्यस्थल दुर्घटना, करेन्ट लाग्नु, पानीमा डुब्नु आदि घटनालाई दुर्घटनाको उदाहरणको रूपमा लिन सकिन्छ । पूर्व सावधानी नै दुर्घटनाबाट बच्ने प्रमुख उपाय हो । कुनै पनि काम गर्नु पूर्व उक्त काम सम्पन्न गर्दा हुनसक्ने सम्भावित जोखिमहरू पहिचान गरी सोको बारेमा सावधानी अपनाउँदै कार्य सम्पादन गर्न सके सम्भावित दुर्घटनाबाट बचन सकिन्छ । उदाहरणका लागि बाटो काट्नुपूर्व दायाँ बाँया हेर्ने, सडक बत्ती हेर्ने, बिजुलीको काम गर्दा औजार वा उपकरणको प्रयोग गरी सुख्खा हातगोडा भएको अवस्थामा इन्सुलेटर प्रयोग गरिएका औजारहरूको प्रयोगद्वारा गर्ने, पौडनु पर्दा लाइफ ज्याकेट वा हावा भरिएको ट्युब प्रयोग गर्ने जस्ता सुरक्षा सावधानी अपनाउनुपर्दछ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूले सामना गर्न सक्ने सम्भावित दुर्घटनाका उदाहरण दिई सुरक्षा र सावधानीका उपायहरू छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका वाक्य ठीक वा बेठीक के हुन् छुट्याएर लेख्नुहोस् :

(क) सडकको दायाँ बाँया नहेरी दौडेर बाटो काट्नुपर्छ ।

(ख) बिजुलीको काम गर्दा खाली खुट्टा चिसो भुँइमा टेकेर गर्नुपर्छ ।

(ग) बोटिङ गर्दा लाइफ ज्याकेट लगाउनु आवश्यक छैन ।

(घ) मोटरसाइकल चलाउँदा हेल्मेट प्रयोग गरे दुर्घटनाबाट हुने क्षति कम हुन्छ ।

(ङ) सवारी चलाउँदा मादक पदार्थ सेवन गऱ्यो भने दुर्घटना हुन सक्छ ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सडकमा कसरी हिँड्नु पर्छ ?

(ख) सडक पेटीको प्रयोग नगर्दा के हुन्छ ?

(ग) बिजुलीको काम गर्दा के सावधानी अपनाउनु पर्छ ?

(घ) पौडी खेल्दा कसरी दुर्घटनाबाट जोगिन सकिन्छ ?

पाठ : ५
सुरक्षा निकायहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- सुरक्षा निकायहरूको जानकारी राख्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सुरक्षा निकायहरू (प्रहरी, स्थानीय वडा र स्थानीय सरकार) को जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

हाम्रा सुरक्षा निकायहरू

प्राकृतिक विपद्, महामारी अन्य आकस्मिक अवस्थामा जनतालाई सुरक्षा प्रदान गर्नका लागि तैनाथ निकायहरूलाई सुरक्षा निकाय भन्ने बुझ्नुपर्दछ । वर्तमान सन्दर्भमा विपद्को अवस्थामा मुख्य रुपमा जनधनको सुरक्षाका लागि नेपाली सेना, ससस्त्र प्रहरी, जनपथ प्रहरी साथै रेडक्रस र स्काउटले पनि सुरक्षा निकायको सहयोगीको भूमिका निर्वाह गरेको पाइन्छ । समुदायमा कुनै पनि किसिमका अप्रिय प्राकृतिक घटना र विपद् आइपरेमा सबै सुरक्षा निकाय, स्थानीय सरकार, जनप्रतिनिधि, बारूण सेवा, एम्बुलेन्सको सहयोग लिई जनधनको क्षति न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय स्तरमा उपलब्ध सुरक्षा निकायको जानकारी गराउनुहोस् । सम्भव भएसम्म सुरक्षा निकायको सम्पर्क नम्बर कक्षामा टिपाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका वाक्य ठीक वा बेठीक के हुन् छुट्याएर लेख्नुहोस् :

(क) विपद्को समयमा कसैलाई खबर गर्नुहुँदैन ।

(ख) वडाका जनप्रतिनिधिले हामीलाई समस्या पर्दा सहयोग गर्नुहुन्छ ।

(ग) नगरपालिका पनि सुरक्षा निकाय हो ।

(घ) विपद्को घटना हुनासाथ प्रहरीलाई जानकारी गराउनुपर्छ ।

(ङ) सुरक्षा निकायले हामीलाई थप नोक्सान हुनबाट जोगाउन सक्छन् ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) हाम्रा स्थानीय सुरक्षा निकायहरू के-के हुन् ?

(ख) हामीलाई विपद्को बेला कसले सहयोग गर्छ ?

(ग) विपद्का बेला स्थानीय वडाका जनप्रतिनिधिलाई किन खबर गर्नुहुन्छ ?

(घ) प्रहरीको सम्पर्क नम्बर कति हो ?

एकाइ: १० स्थानीय मातृभाषाको अध्ययन कार्यघण्टा : १२

पाठ : १

शरीरका अङ्गहरूको नाम

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- शरीरका अङ्गहरू मातृभाषामा छुट्याउन,

सिकाइ सहजीकरण :

- मातृभाषमा शरीरका अङ्गहरू छुट्याउन लगाउने ।

पाठको नमुना :

पाठगत सिकाइ उपलब्धि र समुदायमा बाहुल्य मातृभाषाको आधारमा शिक्षक स्वयम्ले पाठ तयार गर्ने,

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने,

पाठ : २

मौलिक पहिरन र गरगहनाहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- मौलिक खाना र पहिरनको महत्त्व पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- जातजातिको मौलिक खाना तथा पहिरनहरू चिनाई त्यसबाट हुने फायदाहरू र आवश्यकताहरू बताउन,

पाठको नमुना :

पाठगत सिकाइ उपलब्धि र समुदायमा बाहुल्य मातृभाषाको आधारमा शिक्षक स्वयम्ले पाठ तयार गर्ने,

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने,

पाठ : ३

गन्तीका शब्दहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- मातृभाषामा ३० सम्म गन्ती गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मातृभाषामा १ देखि ३० सम्म गन्न सिकाउने । यसका लागि १ देखि ३० जना विद्यार्थी वा कुनै वस्तु राखी पालैपालो गन्ती गर्न अभ्यास गराउने ।

पाठको नमुना :

पाठगत सिकाइ उपलब्धि र समुदायमा बाहुल्य मातृभाषाको आधारमा शिक्षक स्वयम्ले पाठ तयार गर्ने ,

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने,

पाठ : ४

घरायसी र कृषि कार्यमा दैनिक प्रयोग हुने सरसामानका नाम

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्याथीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- दैनिक प्रयोगका सामानहरूको मातृभाषिक पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- दैनिक प्रयोगका सामानहरूको मातृभाषिक नाम बताउन लगाउने र सूची तयार गर्ने ।

पाठको नमुना :

पाठगत सिकाइ उपलब्धि र समुदायमा बाहुल्य मातृभाषाको आधारमा शिक्षक स्वयंले पाठ तयार गर्ने,

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने,

पाठ : ५

साइनो सम्बन्धका शब्दहरू र शुभकामना

यस पाठको सहजीकरण पश्चात् विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- मातृभाषामा साइनो सम्बन्ध र शुभकामनाका शब्दहरूको आवश्यक प्रयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- भाषागत रूपमा विभिन्न व्यक्तिसँग साइनो सम्बन्धका व्यवहारिक शब्दहरूको खोजी र आदरार्थी रूपमा प्रयोग गर्ने र गराउने,
- शुभकामनाका शब्दहरू चिनाउने र प्रयोग हुने अवस्थाहरू जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

पाठगत सिकाइ उपलब्धि र समुदायमा बाहुल्य मातृभाषाको आधारमा शिक्षक स्वयम्ले पाठ तयार गर्ने,

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने,

विद्यार्थी मूल्याङ्कन तथा प्रश्न निर्माण योजना (कक्षा : ४-५)

१. सैद्धान्तिक परीक्षा :

पूर्णाङ्क : ५०

एकाइ	जोडा मिलाउने	खाली ठाउँ भर्ने	ठिक/बेठिक छुट्याउने	बहुवैकल्पिक	अति छोटो (एक वाक्यमा उत्तर आउने) प्रश्नहरू	छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू	लामो उत्तर आउने प्रश्नहरू
१	१			१	२		१
२		१	१		१	१	
३	१	१		१	१		
४		१	१		१	१	
५	१		१	१	१		
६		१			१	१	१
७	१		१	१	१		
८		१	१		१	१	१
९	१			१	१	१	
जम्मा	५×१ =५	५×१ =५	५×१ =५	५×१ =५	५×१ =५	५×२ = १०	३×५ = १५
वस्तुगत प्रश्न र अति छोटो उत्तर आउने प्रश्नको प्रति प्रश्न अङ्कभार १, छोटो उत्तर आउने प्रश्नको २ र लामो उत्तर आउने प्रश्नको अङ्कभार ५ हुनेछ ।							

नोट : एकाइ - १० (मातृभाषाको अध्ययन) लाई आन्तरिक मूल्याङ्कनमा समावेश गरिएको छ ।

२. आन्तरिक मूल्याङ्कन :

क्र.सं.	कार्य विवरण	अङ्कभार	कैफियत
१.	कक्षामा उपस्थिति	५	
२.	कक्षाकार्य/गृहकार्य	५	
३.	समूह निर्माण र समूह कार्यमा सहभागिता र प्रस्तुति	५	
४.	परियोजना कार्य	१०	
५.	रचनात्मक कार्य	५	
६.	व्यवहार परिवर्तन	५	
७.	स्थलगत अध्ययन/अवलोकन भ्रमण प्रतिवेदन र प्रस्तुति	५	
८.	मातृभाषा सम्बन्धी ज्ञान र प्रस्तुति	१०	
जम्मा		५०	

सन्दर्भ ग्रन्थसूचीहरू

नेपालको संविधान, २०७२	नेपाल सरकार
नेपाल सरकार	विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी भक्तपुर ।
नेपाल सरकार,	लेटर ग्रेडिङ निर्देशिका, २०७८, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी भक्तपुर ।
नेपाल सरकार,	स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन (मातृभाषासहित), २०७६, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केद्र, सानोठिमी भक्तपुर।
लेटाङ नगरपालिका, मोरङ	आधारभूत शिक्षा, स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा (१ - ८) हाम्रो लेटाङ, २०७८
लेटाङ नगरपालिका, मोरङ	पालिका स्तरीय शिक्षा पार्श्वचित्र, २०७९
लेटाङ नगरपालिका, मोरङ	हाम्रो लेटाङ, स्थानीय सन्दर्भ सामग्री, स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा १ - ८