हाम्रो लेटाङ
स्थानीय पाठ्यक्रम
स्रोत सामग्री

कक्षा ५

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 सञ्जिता 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

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

पाठ - १

ऐतिहासिक परिचय

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

- नगरपालिकाको ऐतिहासिक परिचय दिन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- लेटाङ नगरपालिका हुनुभन्दा पहिलेका स्थानहरू क्रमश: लेटाङ, भोगटेनी, लेटाङ-भोगटेनी, जाँते र वारङ्गी जोडिएर लेटाङ नगरपालिका भएको जानकारी गराउने,
- पहिलेको लेटाङ र हालको लेटाङ नगरपालिकामा पर्ने स्थानहरू बताउँदै परिवर्तन भएका कुराहरू र लेटाङ नगरपालिका स्थापनाको इतिहास बताउने ।

पाठको नमुना :

(क) लेटाङ नगरपालिका 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 पूर्वोत्तरमा 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 ।

(ख) लेटाङ नगरपालिका स्थापनाको इतिहास र नामकरण :

लेटाङ नगरपालिका कोशी प्रदेश अन्तर्गत मोरङ जिल्लामा अवस्थित नगरपालिका हो । लेटाङ प्राचीन समयमा धिमालहरूको राजधानी थियो । विशेष गरी चिसाङ पारी राजारानी पोखरी भएको क्षेत्रमा दरबार थियो भन्ने किंवदन्ती रहेको छ र यस क्षेत्रका पुराना बासिन्दाहरूको भनाइअनुसार धिमाल भाषाबाट लेटाङको नाम रहन गएको भन्ने मान्यता छ । धिमाल भाषामा “लेटा” भनेको पहाडबाट झरेको समथर भूभाग भन्ने हुन्छ । हालको राजारानी डाँडाबाट हेर्दा तलको लेटाङ पहाडसँग जोडिएको समथर भूभाग देखिन्छ । त्यसैले धिमाल भाषामा यसलाई “लेटा” भनेर उच्चारण गर्दै जाँदा पछि अपभ्रंश भई “लेटाङ” नाम हुन गएको हो भन्ने जनश्रुति रहेको पाइन्छ ।

हालको लेटाङ नगरपालिकाको केन्द्र पहिले लेटाङ गा.वि.स. मात्र थियो । मुलुक सङ्घीयतामा गएपछि वि.सं. २०७१ सालमा तत्कालीन लेटाङ गा.वि.स. र भोगटेनी गा.वि.स. लाई मिलाएर लेटाङ-भोगटेनी

नगरपालिका बनाइयो । स्थानीय तह पुनर्संरचना आयोगको प्रतिवेदन २०७३ अनुसार मिति २०७३।११।२७ गते पुन: भोगटेनीको १ नं. वडाबाहेक सबै, जाँतेको गा.वि.स.को १,२,५,६,७, ८ र ९ वडाहरू साथै वारङ्गी र लेटाङका सबै वडाहरू मिलाएर हालको लेटाङ नगरपालिका घोषणा गरिएको हो । लेटाङ नगरपालिका नगरकार्यपालिकाको कार्यालय लेटाङ बजार स्थित वि.पि. चोकबाट दक्षिणमा रहेको छ ।

लेटाङ नगरपालिका ९ ओटा वडामा विभाजित छ । यस नगरपालिकाको वडागत विभाजनको भौगोलिक विवरण यस प्रकार रहेको छ :

वडा नं.	वडाभित्र पर्ने साविकका स्थानहरू	वडा केन्द्र रहेको स्थान
१	साविक भोगटेनी गा.वि.स.को वडा नं. २, ३ र ४	साग्मा, कात्तिके
२	साविक लेटाङ भोगटेनी नगरपालिकाको वडा नं. ५ र ६	बुधबारे
३	साविक लेटाङ भोगटेनी न.पा.को वडा नं. ७	लेटाङ बजार
४	साविक लेटाङ भोगटेनी न.पा.को वडा नं. ८	लेटाङ बजार, टेलिकम चोक
५	साविक लेटाङ भोगटेनी न.पा.को वडा नं. ९ र १०	खेरुवा, धराने चोक
६	साविक लेटाङ भोगटेनी न.पा.को वडा नं. ११	कपासे
७	साविक वारङ्गी गा.वि.स.का सबै वडाहरू	वराहजी मन्दिर, मङ्गलबारे
८	साविक जाँते गा.वि.स.का वडा नं. १,२,५,६ र ७	जाँते बजार
९	साविक जाँते गा.वि.स.का वडा नं. ८ र ९	मदनचोक, जाँते

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

लेटाङ नगरपालिकाको नक्सा प्रदर्शन गरी भौगोलिक विभाजनपूर्वका स्थानहरू चिनाउँदै हालको नगरपालिकाको वडा विभाजनको संरचना स्पष्ट पार्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

लेटाङ नगरपालिकाको नक्सा तयार गरी वडा विभाजन गर्नुहोस् । लेटाङ नगरपालिका घोषणा हुनुपूर्वको वडाहरू कुन-कुन स्थानीय तहमा पर्दथे भन्ने कुरा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. **जोडा मिलाउनुहोस् :**

लेटाङको नामकरण	साविक लेटाङ-भोगटेनी न.पा.का वडा नं. ९ र १०
वडा नं. १	साविक लेटाङ-भोगटेनी न.पा.को वडा नं. ७
वडा नं. २	साविक वारङ्गी गा.वि.स.का सबै वडाहरू
वडा नं. ३	साविक जाँते गा.वि.स.का वडा नं. ८ र ९
वडा नं. ५	साविक भोगटेनी गा.वि.स.का वडा नं. २,३ र ४
वडा नं. ७	धिमाल भाषाको "लेटा" शब्दबाट
वडा नं. ९	साविक लेटाङ-भोगटेनी न.पा.का. वडा नं. ५ र ६

२. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) लेटाङको नामकरण कसरी भएको हो ?

(ख) हालको लेटाङ नगरपालिका कहिले घोषणा भएको हो ?

(ग) लेटाङ नगरपालिकामा जम्मा कति ओटा वडा छन् ?

(घ) लेटाङ नगरपालिका साविकका कुन-कुन स्थानीय तहहरू मिलेर बनेको छ ?

(ङ) तपाईंको वडा हालको लेटाङ नगरपालिका बन्नुपूर्व कुन स्थानीय तहमा पर्दथ्यो ?

परियोजना कार्य :

गाउँघरमा बुढापाकाहरूसँग सोधेर लेटाङ नगरपालिकाको इतिहासको बारेमा रोचक जानकारी सङ्कलन गरेर ल्याउनुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

शैक्षिक संस्थाहरू

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

- वडामा रहेका शैक्षिक संस्थाहरूको तहगत पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

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

पाठको नमुना :

(क) लेटाङ नगरपालिकाका शिक्षण संस्थाहरूको विवरण :

लेटाङ नगरपालिकाको शैक्षिक अवस्थालाई राम्रो मान्न सकिन्छ । यहाँ बाल विकास केन्द्रदेखि स्नातक (डिप्लोमा) तहसम्मका शिक्षण संस्थाहरू रहेका छन् । लेटाङका शिक्षण संस्थाहरूको 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

(ख) वडा नं. २ मा रहेका शिक्षण संस्थाहरूको विवरण :

क.सं.	विद्यालयको नाम	विद्यालय रहेको स्थान	तह	किसिम	सञ्चालित कक्षा
१.	श्री लक्ष्मी माध्यमिक विद्यालय	फँडानी	माध्यमिक	सामुदायिक	बालकक्षा - १०
२.	मोरङ पाथिभरा इङ्लिश स्कुल	बुधबारे	माध्यमिक	संस्थागत	नर्सरी-१०
३.	श्री हिमचुली आधारभूत विद्यालय	धोवी	आधारभूत	सामुदायिक	बालकक्षा - ५
४.	प्रभात नमूना बाल विकास केन्द्र	फँडानी	प्रारम्भिक बाल विकास	सामुदायिक	बालकक्षा
५.	ज्ञानज्योति बाल विकास केन्द्र	किराँतचोक	प्रारम्भिक बाल विकास	सामुदायिक	बालकक्षा
६.	जनचाहना बाल विकास केन्द्र	बुधबारे	प्रारम्भिक बाल विकास	सामुदायिक	बालकक्षा
७.	सिद्धार्थ बाल विकास केन्द्र	तुर्के	प्रारम्भिक बाल विकास	सामुदायिक	बालकक्षा

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

पाठमा दिइए जस्तै गरी विद्यालय रहेको वा विद्यार्थी बसोबास गरेको वडाका शैक्षिक संस्थाहरूको तहगत वर्गीकरण गरेर विवरण तयार पार्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तपाईंको वडामा सञ्चालनमा रहेका शिक्षण संस्थाहरूको बारेमा निम्न बुँदाका आधारमा छलफल गर्नुहोस् ।

नाम स्थान सञ्चालित कक्षा विशेषता किसिम पढाइ हुने माध्यम

अभ्यास :

१. 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) तपाईँ बसोबास गरेको वडामा कति ओटा सामुदायिक विद्यालय छन् ?

(ङ) तपाईँ बसोबास गरेको वडामा कति ओटा संस्थागत विद्यालय छन् ?

(च) तपाईँ बसोबास गरेको वडामा कति ओटा माध्यमिक विद्यालय छन् ?

(छ) तपाईँ बसोबास गरेको वडामा कति ओटा बाल विकास केन्द्र छन् ?

परियोजना कार्य :

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

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

पाठ : ३

हाम्रो समुदायका जातजातिहरू

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

- समुदायका जातजातिको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- लेटाङका विभिन्न थरका जातजातिको नाम सोधी सूची तयार गरी छलफल गर्ने, शिक्षकले थप जातजातिको विवरण प्रस्तुत गर्ने र जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) लेटाङ नगरपालिकामा बसोबास गर्ने जातजातिको विवरण

लेटाङ नगरपालिका विभिन्न जाति, भाषा, धर्म र संस्कृति भएको नगरपालिका हो । विशेष गरी राई, लिम्बू, मगर, तामाङ, गुरुङ, क्षेत्री, ब्राम्हण, नेवार, ठकुरी आदि जातिको बसोबास रहेको यस क्षेत्रमा २८ जातजातिको बसोबास रहेको तथ्याङ्क पाइन्छ ।

लेटाङमा बसोबास गर्ने जातजातिको वडागत घरधुरी विवरण यस प्रकार रहेको छ :

क्र सं	जाति	वडा न									जम्मा	प्रतिशत
		१	२	३	४	५	६	७	८	९		
१	राई	८२६	८००	१,६१२	६९५	९९९	४४५	६४४	१,२०६	६९०	७९१७	२०.७७
२	लिम्बु	१,३५९	४१९	६९१	३०८	४०१	८६७	१,६८८	५०७	८९८	७१३८	१८.७३
३	मगर	१,३४२	८९८	३९७	२७२	८९१	५५२	४०५	४४८	६८७	५८९२	१५.४६
४	ब्राह्मण (पहाड)	४४	८४८	६७३	५६	६७१	३१५	०	३२२	९१७	३८४६	१०.०९
५	क्षेत्री (पहाड)	९	७४८	३२२	१६७	९२५	१२६	२२	१६४	५४५	३०२८	७.९४
६	तामाङ्ग	१५१	६९	३११	२१२	४०३	७०१	२१३	७९	६३	२२०२	५.७८
७	कामी	५९	१६३	४२५	१४६	४०१	११२	९	२८१	३९५	१९९१	५.२२
८	ब्राम्हण (तराई)	४८	७००	२०६	१२८	१०	८१	०	१३५	२९१	१५९९	४.१९
९	नेवार	१२	१७५	४५२	४९२	२६२	३५	१६	४	३१	१४७९	३.८८
१०	दमाई	१८	१५१	२९६	७८	२०८	११९	१	४२	१९१	११०४	२.९
११	सार्की	५	१५७	१४	८	३०	०	१	८३	२०१	४९९	१.३१
१२	ठकुरी	१	२२०	६	४	१७	०	१	०	०	२४९	०.६५
१३	गुरुङ्ग	८	७३	३५	१९	२२	०	१२	३	३९	२११	०.५५
१४	भूजेल	०	३६	३३	६१	४८	८	१	८	७	२०२	०.५३
१५	थारु	०	१६	३६	७	२०	४	०	०	०	८३	०.२२
१६	धिमाल	०	०	१३	०	८	२०	०	६	१	४८	०.१३
१७	पासी		३	२९	९	१	१	६	१	१	५१	०.१३

१८	कुर्मी	२	७	१५	१९		१	१		१	४६	०.१२
१९	सन्यासी/दशनामी	१	३	०	८	४	०	०	०	२८	४४	०.१२
२०	मुस्लिम	०	०	१४	१०	०	०	१	८	१	३४	०.०९
२१	याख्खा	१२	४	९	०	०	०	०	६	०	३१	०.०८
२२	शेर्पा	९	१	०	५	०	९	०	०	७	३१	०.०८
२३	ताजपुरिया	०	५	१२	५	०	०	१	०	२	२५	०.०७
२४	यादव	२	५	१२	३	३	०	०	०	०	२५	०.०७
२५	मुसहर	०	०	०	१०	०	०	०	९	०	१९	०.०५
२६	राजपुत	०	०	२	७	७	०	१	०	१	१८	०.०५
२७	माझी	०	०	१३८	०	०	५	०	८	०	१५१	०.४
२८	सुनुवार	२	४१	५०	३९	६	१५	१	०	०	१५४	०.४
	जम्मा	३,९१०	५,५४२	५,८०३	२,७६८	५,३३७	३,४१६	३,०२४	३,३२०	४,९९७	३८,११७	१००

स्रोत : वस्तुस्थिति विवरण तयारीको लागि घरधुरी सर्वेक्षण २०८०

यस नगरपालिकामा समग्रमा किराँत समुदायका राई र लिम्बु समुदायको बाहुल्यता रहेको छ । राईको परिवार संख्या नगरपालिकाको कूल परिवार संख्याको २०.७७ प्रतिशत छ भने दोस्रो स्थानमा क्रमशः लिम्बु १९ प्रतिशत र तेस्रो स्थानमा मगरको १५.४६ प्रतिशत रहको छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

उल्लिखित तालिकाका आधारमा वडाको विवरण तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

लेटाङ नगरपालिकामा बसोबास गर्ने प्रमुख १० वटा जातिजातिहरूको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकामा कुन जातिको मुख्य बाहुल्यता रहेको छ ?

(ख) लेटाङ नगरपालिकामा बसोबास गर्ने पाँचओटा मुख्य जातजातिहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईंको वडामा सबैभन्दा बढी कुन जातिका मानिसहरूको बसोबास रहेको छ ?

(घ) तपाईंको वडामा सबैभन्दा कम सङ्ख्यामा भएको जाति कुन हो ?

(ङ) तपाईंको वडामा बसोबास गर्ने जम्मा जातिजातिको सङ्ख्या कति हो ?

परियोजना कार्य :

आफू बसोबास गरेको स्थान वरिपरिका १० घरको सर्वेक्षण गरेर विवरण सङ्कलन गर्नुहोस् र तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

क्र.सं.	जातजाति	घर सङ्ख्या	पुरुषको जनसङ्ख्या	महिलाको जनसङ्ख्या
१.				
२.				
३.				
४.				
५.				

पाठ : ४

समुदायको प्रमुख पेसा र व्यवसाय

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

- नगरपालिकाका प्रमुख पेसा र व्यवसायको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नगरपालिकाका मानिसहरूको प्रमुख पेसा (कृषि, पशुपालन, व्यापार र जागिर वा सेवा) हरूको जानकारी गराई सूची तयार गरी व्याख्या र छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) लेटाङ नगरपालिकाका प्रमुख पेसा र व्यवसाय

लेटाङ नगरपालिकामा करिब ६२ प्रतिशत जनता कृषि पेसामा आवद्ध रहेका छन् भने करिब ३८ प्रतिशत गैह्र कृषि पेसामा आवद्ध रहेका छन् । कृषि पेसाबाहेक नोकरी, मजदुरी, वैदेशिक रोजगारी, व्यापार-व्यवसाय आदि पेसा यहाँका मानिसहरूले अँगालेका छन् ।

पेसा र व्यवसायका आधारमा लेटाङ नगरपालिकाको वस्तुस्थितिलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ:

पेशा/व्यवसाय	वडा नं									जम्मा	प्रतिशत
	१	२	३	४	५	६	७	८	९		
कृषि तथा पशुपालन	६२९	७२२	७९३	२७६	९००	३८१	२९८	४७३	८६१	५,३३३	६१.५५
व्यापार/व्यावसाय	५७	१६५	३००	२१७	१२५	३२७	२९०	१५७	८६	१,७२४	१९.९०
ज्याला/मजदुरी	७३	२४५	१००	६९	३४	२९	६६	७६	९१	७८३	९.०४
निजी क्षेत्रको जागिर	५८	१०९	१४९	१९	७६	४७	६	३०	७५	५६९	६.५७
सरकारी क्षेत्रको जागिर	१६	४४	२८	१३	४०	१६	१०	१३	१५	१९५	२.२५
अन्य	४	८	११	६	७	५	५	६	८	६०	०.६९
जम्मा	८३७	१,२९३	१,३८१	६००	१,१८२	८०५	६७५	७५५	१,१३६	८,६६४	१००

स्रोत : वस्तुस्थिति विवरण तयारीको लागि घरधुरी सर्वेक्षण २०८०

नोट : वैदेशिक रोजगारी स्थायी पेसा नभएकोले समावेश नगरिएको ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

उल्लिखित तालिकाका आधारमा वडाको विवरण तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

लेटाङ नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसका मुख्य पेसा र व्यवसायको बारेमा विवरण तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसरूको मुख्य पेसा ……………… हो ।

(ख) लेटाङ नगरपालिकामा ……………… घरधुरी कृषि पेसामा संलग्न छन् ।

(ग) लेटाङ नरगपालिकामा ……………… घरधुरी गैह्र कृषि पेसामा संलग्न छन् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसको मुख्य पेसा के हो ?

(ख) लेटाङ नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसहरूका कुनै तीनओटा पेसा लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईंको वडामा कति प्रतिशत घरधुरी कृषि पेसामा संलग्न छन् ?

परियोजना कार्य :

आफू बसोबास गरेको स्थान वरिपरिका ५ घरको सर्वेक्षण गरेर विवरण सङ्कलन गर्नुहोस् र तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

क.सं.	घरमूलीको नाम	पेसा	परिवारका अन्य सदस्यको पेसा	कुनै पनि पेसा नभएकाको सङ्ख्या
१.				
२.				
३.				
४.				
५.				

पाठ : ५

नगरका बजारहरूको जानकारी

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

- नगरपालिकाका मुख्य बजारहरूको नाम भन्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नगरपालिका भित्रका मुख्य बजारहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई तिनको नाम र स्थान भन्न अभ्यास गर्न लगाउने,
- पालिकाका प्रमुख बजारहरूको चित्र/फोटो मानचित्र देखाई चिनाउने ।

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 :

क्र सं	बजारको नाम	किसिम	वडा नं.	टोल
१	लेटाङ बजार	बजार केन्द्र/हाट बजार	४	लेटाङ बजार
२	बुधबारे बजार	बजार केन्द्र/हाट बजार	२	बुधबारे
३	जँते बजार	बजार केन्द्र/हाट बजार	८	जँते
४	वारङ्गी बजार	बजार केन्द्र/हाट बजार	७	वारङ्गी
५	मदनचोक	बजार केन्द्र/हाट बजार	८	मदनचोक
६	अँधेरीबजार	हाट बजार	७	अँधेरीबजार

स्रोत : वस्तुस्थिति विवरण निर्माणको लागि सर्वेक्षण २०८०

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यालयबाट नजिक पर्ने प्रमुख बजार क्षेत्रको अवलोकन गराउनुहोस् र थप जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तपाईंले देखेका र सुनेका लेटाङ नगरपालिकाभित्र पर्ने बजार क्षेत्रको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

लेटाङ बजार	वडा नं. ७
जाँते बजार	अँधेरी
अँधेरी बजार	मदनचोक, जाँते
बुधबारे बजार	लेटाङको मुख्य केन्द्र
वारङ्गी बजार	वडा नं. २
मदनचोक बजार	जाँते
	मजुवा

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाका कुनै तीनओटा मुख्य बजारहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) लेटाङ नगरपालिका वडा नं. २ मा पर्ने बजारको नाम के हो ?

(ग) लेटाङ नगरपालिका वडा नं. १ मा पर्ने बजारको नाम के हो ?

(घ) वारङ्गी बजार लेटाङ नपाको कति नं. वडामा रहेको छ ?

(ङ) लेटाङ नगरपालिका वडा नं. ९ को मुख्य हाटबजारको नाम के हो ?

परियोजना कार्य :

घरमा अभिभावकको सहयोगमा तल दिइएको तालिका पूरा गरेर ल्याउनुहोस् ।

क.सं.	लेटाङका मुख्य बजारहरू	बजार लाग्ने स्थान	लाग्ने बार	सेवा लिने वडाहरू
१.				
२.				
३.				
४.				
५.				

पाठ : ६
लेटाङ नगरपालिका प्रवेश गर्ने बाटाहरू

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

- नगरपालिकाको आन्तरिक र बाह्य सडक आवद्धता पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- लेटाङ प्रवेश गर्ने बाटाहरू स्थानीय तहहरूको सिमानाअनुसार मिक्लाजुङ, कानेपोखरी, बेलबारी, केराबारी र पाँचथर मिक्लाजुङबाट प्रवेश हुने बाटोहरूको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

लेटाङ नगरपालिका देशका विभिन्न प्रशासनिक केन्द्र, ठाउँ तथा स्थानहरूमा आवतजावत गर्न साथै स्थानीय तहभित्रै विभिन्न स्थानहरूमा आवतजावत गर्न बाटाघाटा थुप्रै रहेका छन् । कतै सामान्य हिउँदे बाटो, कतै ग्राभेल सडक भने कतै कालोपत्रे सडक छन् । यातायातका साधनहरू बस, मिनिबस, जिप, टेम्पो, रिक्सा, मोटरसाइकल आदि प्रयोग हुने गर्दछन् । लेटाङबाट विशेष गरी बाहिर जानको लागि र बाहिरबाट लेटाङ आउनको लागि निम्न बाटाघाटा, नाका तथा सडक सञ्जालको अवस्था रहेको छ ।

लेटाङ प्रवेश गर्ने मुख्य सडकहरू

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

माथि दिइएका सडकहरू बाहेक लेटाङ हुँदै जाने पूर्व-पश्चिम मदन भण्डारी मार्ग, केराबारी आरुबोटे हुँदै धनकुटाजाने सडक, पाँचथर मिक्लाजुङबाट लेटाङको उत्तरी-पूर्वी भाग प्रवेश गर्ने सडकहरू पनि लेटाङ प्रवेश गर्ने सडकहरू हुन् ।

लेटाङ भित्रका मुख्य सडकहरू

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

क्रियाकलाप :

लेटाङ नगरपालिकाको चारै सिमानाबाट नगरपालिकाबाहिर जान वा नगरपालिकाभित्र प्रवेश गर्न प्रयोग हुने सडकहरूको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

पूर्व पश्चिम उत्तर दक्षिण अन्य

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) दक्षिण सिमाना हुँदै लेटाङ नगरपालिका प्रवेश गर्ने सडकहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) पूर्वी सिमाना हुँदै लेटाङ प्रवेश गर्ने सडकहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) पश्चिम सिमाना हुँदै लेटाङ प्रवेश गर्ने सडकहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) उत्तरी सिमाना हुँदै लेटाङ प्रवेश गर्ने सडकहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) केराबारीबाट लेटाङ आउन कुन सडक उपयुक्त हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

घरमा अभिभावकको सहयोगमा तल दिइएको तालिका पूरा गरेर ल्याउनुहोस् ।

क्र.सं.	सिमाना	लेटाङ प्रवेश हुने मुख्य सडकको नाम	प्रवेश हुने स्थान	सडकको किसिम
१.	पूर्व			
२.	पश्चिम			
३.	उत्तर			
४.	दक्षिण			

एकाइ - २ लेटाङका प्राकृतिक स्रोतहरू कार्यघण्टा : १५

पाठ: १

जलस्रोतको उपयोग

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

- स्थानीय स्तरमा जलस्रोतको विविध उपयोग पहिचान गरी सूची तयार गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- लेटाङको जलस्रोत सम्पदाको कृषि, पर्यटन र औद्योगिक क्षेत्रमा गरिएको उपयोगहरू छलफल गरी बहुउपयोगको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

जलस्रोतको उपयोग

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

(अ) **स्वास्थ्य र सरसफाइ**

- पिउन - लुगा धुन र नुहाउन - खाना पकाउन
- भाँडा माझ्न - खानेकुरा सफा गर्न (धुन पखाल्न)
- सडक, आँगन, खेलमैदान आदिमा धुलो मार्न ।

(आ) **कृषि तथा पशुपालन**

- खेतबारीमा सिंचाइ गर्न - करेसाबारीमा पानी लगाउन
- माछा पालन गर्न पोखरीमा भर्न - पशुपन्छीलाई खुवाउन, नुहाउन वा पौडी खेलाउन

(इ) पर्यटन तथा मनोरञ्जन

- बोटिङ र र्‍याफ्टिङ गर्न - स्विमिङ पुल बनाउन - फोहोरा, वाटरफल बनाउन
- पौडी खेल्न

(ई)उद्योग व्यवसाय

- मिनरल वाटर उद्योग - खाद्यान्न तथा पेय पदार्थ उद्योग - क्रसर -हाइड्रो पावर आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

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

क्रियाकलाप :

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

अभ्यास :

१. ठीक वा बेठीक छुट्याउनुहोस् :

(क) हामीलाई बाँच्नका लागि पानी चाहिन्छ ।

(ख) खोलाको पानी कुनै काममा पनि उपयोग हुँदैन ।

(ग) दैनिक सरसफाइ कार्यमा पानीको आवश्यकता पर्दछ ।

(घ) ताल वा पोखरीमा बोटिङ गर्ने सुविधा थप गरेर पर्यटक आकर्षित गर्न सकिन्छ ।

(ङ) जलस्रोतको संरक्षण गर्न पानी जथाभावी खेर फाल्नुहुँदैन ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) स्वास्थ्य र सरसफाइका लागि जलस्रोतका कुनै तीनओटा उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

(ग) कृषि तथा पशुपालनको क्षेत्रमा जलस्रोतको कुनै तीनओटा उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

(घ) पर्यटन क्षेत्रमा जलस्रोतको प्रयोग केका लागि गरिन्छ ?

(ङ) जलस्रोतको उपयोग गरेर कस्ता उद्योग सञ्चालन गर्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य :

गाउँघरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर आफ्नो वरपर पानीका स्रोतहरूको के कसरी उपयोग गरिएको छ र तिनको संरक्षणका लागि स्थानीय स्तरबाट के-के प्रयास भएका छन् भन्नेबारे एक प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

पाठ : २

वनजङ्गल

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

- स्थानीय वनका उपयोगी वस्तुहरूको पहिचान र संरक्षण गर्ने उपायहरू पहिचान गर्न,
- सामुदायिक वनले गर्ने क्रियाकलापहरू पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- वनजङ्गलको रूखबाट काठ दाउरा स्याउला र जडीबुटीको सङ्कलन बिक्री जस्ता उपयोगहरू जानकारी गराई थप उपयोगहरू भन्न र लेख्न लगाउने,
- रूख बिरुवा, झाडी, जडीबुटी, घाँस, स्याउला र यसको उपयोग गर्दा वन संरक्षणमा हुनसक्ने क्षतिको जानकारी गराई सावधानीका उपायहरू बताउने , यसका लागि स्थानीय सामुदायिक वन कार्यालयको भ्रमण गराई प्रतिवेदन तयार गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने,
- सामुदायिक वनले वन संरक्षण, उपयोग, विकास र समुदायको हितमा गरेको कामको सूची बनाई थप छलफल गरी सूची तयार गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) वनजङ्गलको उपयोग :

जङ्गलका बोटबिरुवाबाट गाउँका मानिसले आफूलाई चाहिने काठ, दाउरा, घाँस,स्याउला, थाँग्रा, स्याउला, सोत्तर, जडिबुटी आदि प्राप्त गर्दछन् । वनजङ्गलका बोटबिरुवाले आकाशबाट परेको पानीलाई सञ्चय गरेर पानीका स्रोतहरू बढाएका हुन्छन् । वनजङ्गल विभिन्न चराचुरुङ्गी तथा जीवजन्तुको वासस्थान पनि हो । खाद्यान्न फलफूल, सागपात, जडीबुटी, रेसा (लत्ताकपडा, कागज, चकटी, गुन्द्री, मान्द्रो, डोको-डालो, डोरी-दाम्लो आदि), छाना छाहारी, कुटी, टहरा, घर, कुर्सी टेबल तथा विविध फर्निचर निर्माण गर्न बनजङ्गलको आवश्यकता पर्दछ ।

पशुपालन (घाँस, छाप्रो, स्याउला-सोत्तर) इन्धन (खाना पकाउन, आगो ताप्न, उज्यालो पार्न, आरनदेखि उद्योग सञ्चालन गर्न), कृषि औजार (अङ्कुसे, कुटो, कोदालो, हँसिया, बन्चरो आदिका बिँड, हलो-हलानो, जुवा-सोइला, लौरी), बार-तोर, सिंचाइ (पनालो) , भण्डारण (धान-कोठी, भकारी, कोक्रो, डुरो, खुचो, नेठु, दराज, बाकस, ठेकी आदि), मदानी, मूर्ति, सजावट, सामग्री, वाद्य-सामग्रीदेखि विमान निर्माणसम्म, पारवहन (डुङ्गा, पुल-पुलेसादेखि जहाजसम्म) तथा अन्य धेरै उपयोग र उपभोगका लागि वनबाट प्राप्त स्रोतको उपयोग हुने गर्दछ ।

विशाल वृक्षहरूले सूर्यबाट निस्कने हानिकारक परावैजनी किरणहरूलाई जमिनमा पुग्नबाट रोकी मानिसलाई संरक्षित गर्छन् । वनजङ्गलले तापक्रमको अत्यधिक घटबढलाई नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छन् । वर्षाद्को पानीलाई जमिनमा सङ्ग्रह हुन दिई अविरल मुहानको सिर्जना गराउँछ । बादल बन्न र वर्षा हुन सघाउँछ । माटोको संरक्षण, उर्वराशक्ति र उत्पादकत्व बढाउँछ । ध्वनि, धुलो, धुवाँलाई अवशोषण गरी

प्रदूषण नियन्त्रण गर्छ । हावाहुरीको वेगलाई पनि नियन्त्रण गर्छ । वनजङ्गलले मौरी, चराचुरुङ्गी, अन्य लाभकारी जीवजन्तुको आश्रय र अस्तित्व जोगाई पर्यावरणीय सन्तुलन कायम गरिहेको हुन्छ ।

(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,
- अग्नि रेखाको निर्माण गर्ने,
- खाली ठाउँमा पहिरो गएको ठाउँमा रूख रोप्ने अभियान चलाउने,
- वनलाई संरक्षित क्षेत्र घोषणा गर्ने ,
- वन संरक्षण सम्बन्धी नियम कानुनको 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 किर्तिमान
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 ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरू बसोबास गरेको स्थानका आधारमा नजिकैको वनजङ्गलको उपयोगिता, वनजङ्गलको संरक्षणका लागि स्थानीय स्तरमा र सामुदायिक वन मार्फत गरिएका प्रयासहरूको जानकारी गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको बनजङ्गल र बोटबिरुवा अवलोकन गराई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

१. हाम्रो नजिकै कुन जङ्गल छ ?

२. बनजङ्गलको उपयोग के-के काममा हुने रहेछ ?

३. बनजङ्गल जोगाउन स्थानीयले के कस्ता प्रयासहरू गरेका छन् ?

४. सामुदायिक वनले बनजङ्गल संरक्षणमा कस्तो भूमिका खेलेको हुन्छ ?

अभ्यास :

१. तलका भनाइहरू ठीक भए (√) र बेठीक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) वनजङ्गलबाट काठ, दाउरा, स्याउला आदि ल्याउन सकिन्छ ।

(ख) बनजङ्गल भएन भने पानीका मुहान सुक्न सक्छन् ।

(ग) वनको संरक्षणमा सामुदायिक वनको भूमिका हुँदैन ।

(घ) सामुदायिक वन सरकारले सञ्चालन गरेको हुन्छ ।

(ङ) सामुदयिकको काम बनजङ्गल फाँडेर रूख बेच्ने हो ।

(च) वन संरक्षण गर्न सके वातावरणमा सुधार हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) बनजङ्गलबाट मानिसले प्राप्त गर्ने कुनै पाँचओटा वस्तुको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) बनजङ्गल कसको बासस्थान हो ?

(ग) बनजङ्गल संरक्षण नगर्दा वातावरणम कस्तो असर पर्छ ?

(घ) तपाईंको घर नजिकै भएको सामुदायिक वनको नाम के हो ?

(ङ) सामुदायिक वनले गर्ने कुन तीनओटा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

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

बनजङ्गलको नाम	उपयोग	संरक्षणका लागि गरिएका प्रयासहरू	सामुदायिक वनले गरेका कार्यहरू

पाठ : ३
खनिज तथा नदीजन्य पदार्थ

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

- खनिज पदार्थ (भूस्वरूप) को विविध उपयोग पहिचान गरी सूची तयार गर्न,
- नदीजन्य पदार्थको उपयोग र नदीक्षेत्र संरक्षणको आवश्यकता पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- खनिज तथा नदीजन्य पदार्थको आवश्यकता र उपयोगहरू बताई छलफलबाट आएका कुराहरू थप सूचीकृत गरी राख्न लगाउने,
- नदीक्षेत्र संरक्षण गर्न र यसको विनाशबाट बच्न गर्नुपर्ने कार्यहरूको जानकारी गराउने,
- भू-सतहबाट कृषि उत्पादन, अन्य प्राकृतिक स्रोतमा पर्ने असरहरूको जानकारी गराउने , पहाड र तराई वा विभिन्न ठाउँमा पाइने वनस्पति र कृषि उत्पादनको उदाहरणबाट जानकारी गराउने ,

पाठको नमुना :

(क) जमिनको सतह (भूस्वरूप) को उपयोग :

जमिन भन्नाले जग्गा, पृथ्वी, भूमि वा भुइँ भन्ने बुझिन्छ । जमिनबिना कुनै पनि प्राणीको अस्तित्व सम्भव छैन । जमिन यस ब्रम्हाण्डमा रहेका जीवित प्राणीहरूको जिउँने आधार हो । त्यसकारण जमिनलाई कुनै पनि किसिमबाट खाली राख्नुहुँदैन ।

हाम्रो लेटाङ नगरपालिकामा जमिनलाई निम्न किसिमले उपयोग गरिएको छ :

(क) कृषि क्षेत्र
(ख) आवासीय क्षेत्र
(ग) व्यावसायिक क्षेत्र
(घ) औद्योगिक क्षेत्र
(ङ) खानी तथा खनिज क्षेत्र
(च) सांस्कृतिक तथा पुरातात्विक क्षेत्र
(छ) नदी तथा तालतलैया क्षेत्र, सिमसार क्षेत्र
(ज) वन क्षेत्र
(झ) सार्वजनिक उपयोग तथा खुल्ला क्षेत्र
(ञ) निर्माण सामग्री (ढुङ्गा, बालुवा, गिटी) उत्खनन क्षेत्र आदि ।

जमनिको सतह(भू-स्वरूप) स्थानअनुसार फरकफरक हुन्छ । हाम्रो नगरपालिकामा पनि सबैतिर एकनाशको जमिन छैन । कतै अग्ला डाँडाकाँडा, कतै होचा पहाड र कतै सम्म परेको मैदान छन् । जमिनको सतह एकनाशको नहुँदा कृषि उत्पादन र प्राकृतिक स्रोतमा समेत फरक पर्दछ । पहाडी क्षेत्र र तराई क्षेत्रमा

उत्पादन हुने अन्न बाली, फलफूल, तरकारीहरू एकै किसिमका हुँदैनन् । पहाडी क्षेत्रमा मात्र पाइने जीवजन्तु र वनस्पति पनि हुन्छन् । त्यस्तै तराई क्षेत्रमा मात्र पाइने बोट बिरुवा र जीवजन्तु मात्रै पनि हुन्छन् । जस्तै तराईका वनजङ्गलमा हात्ती हुन्छन् भने पहाडतिर हात्ती हुँदैनन् । पहाडमा सुन्तला फल्छ भने नरिवल, सुपारी तराईमा मात्र फलाइन्छ ।

(ख) 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 भनाई ठीक भए (√) र बेठीक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) जमिन बिना पृथ्वीमा प्राणीहरू अस्तित्व रहन्न ।

(ख) जमिनलाई उपयोग नगरी बचाएर राख्नु पर्छ ।

(ग) जमिनलाई आवास क्षेत्रको रूपमा उपयोग गर्न सकिन्छ ।

(घ) जमिनमा बनजङ्गल लगाउन सकिन्छ ।

(ङ) पानीका स्रोतहरू र जमिनको कुनै सम्बन्ध हुँदैन ।

(च) लेटाङ नगरपालिकाको सबै भागमा एकै किसिमको जमिनको स्वरूप पाइन्छ ।

(छ) नदीजन्य पदार्थ नसकिउन्जेलसम्म उपयोग गरिरहनु पर्दछ ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) जमिन केलाई भनिन्छ ?

(ग) पहाडी क्षेत्रको जमिन र तराई क्षेत्रको जमिनमा के भिन्नता छ ?

(घ) तराईमा मात्र बस्ने जनावर कुन हो ?

(ङ) पहाडमा मात्र फल्ने फल कुन हो ?

(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

नगरसभा

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

- नगर सभाको परिचय दिन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय सरकारको अङ्गको रूपमा नगरसभाको परिचय दिने,
- नगरसभा नगरपालिकाको सबैभन्दा माथिल्लो अङ्ग हो भनी जानकारी गराउने, यसको अध्यक्ष वा प्रमुख नगरप्रमुख रहने कुराको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

नगरसभाको परिचय

स्थानीय व्यवस्थापिका अन्तर्गत गाउँपालिकामा गाउँसभा र नगरपालिकामा नगरसभा गठन हुन्छ । नेपालको संविधानको भाग १८ मा स्थानीय व्यवस्थापिकासम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ । जसअनुसार स्थानीय तहको व्यवस्थापकीय अधिकार गाउँसभा र नगरसभामा निहित छ ।

गाउँसभामा गाउँपालिकाका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष र प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित चारजना सदस्य रहनेछन् । यसबाहेक गाउँसभाबाट निर्वाचित दुईजना दलित वा अल्पसङ्ख्यक (गाउँ कार्यपालिकाका सदस्य) रहनेछन् । यो हिसाबले ९ वटा वडा भएको गाउँपालिकामा ४९ जनाको गाउँसभा हुनेछ ।

नगरसभामा नगरप्रमुख, उपप्रमुख, वडा अध्यक्ष र वडा सदस्यहरू रहनेछन् । यसबाहेक दलित वा अल्पङ्ख्यकबाट तीनजना (नगर कार्यपालिकाका सदस्य) नगरसभाले निर्वाचित गर्छ । संविधानले ९ वटा वडा भएमा नगरपालिकामा ५० र ३५ वडा भए १५४ सदस्य रहने नगर सभाको व्यवस्था गरेको छ । नगरसभाको प्रमुख नगरपालिका प्रमुख (मेयर) रहन्छन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

लेटाङ नगरपालिकाका नगर सभाका प्रमुख सहित अन्य पदाधिकारीहरूको नाम सहित कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

गाउँसभा	३ जना दलित वा अल्पसङ्ख्यक
नगर सभा	२ जना दलित वा अल्पसङ्ख्यक
९ वटा वडा भएको गाउँपालिका	गाउँपालिकाको अध्यक्ष
९ वटा वडा भएको नगरपालिका	४९ जना गाउँसभा सदस्य
गाउँसभाबाट निर्वाचित हुने	१५४ जना नगरसभा सदस्य
नगरसभाबाट निर्वाचित हुने	५० जना नगरसभा सदस्य
३५ वडा भएको नगरपालिका	नगर प्रमुख

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेपालको संविधानको कति भागमा स्थानीय व्यवस्थापिका सम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ ?

(ख) गाउँसभामा को-को रहने व्यवस्था छ ?

(ग) नगरसभामा को-को रहने व्यवस्था छ ?

(घ) नगरसभाबाट कतिजना सदस्य निर्वाचित हुन्छन् ?

(ङ) नगरसभाको मुख्य व्यक्ति को हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

लेटाङ नगरपालिकाको नगरसभाका पदाधिकारीहरूको नामावली तयार पारेर ल्याउनुहोस् ।

पाठ : २

नगर कार्यपालिका

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

- नगर कार्यपालिकाको परिचय दिन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नगर कार्यपालिका स्थानीय सरकारको महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो भनी जानकारी गराउने र यसको अध्यक्ष नगरप्रमुख रहने व्यवस्था छ भनी वर्तमान नगरप्रमुखको परिचय बताइदिने ।

पाठको नमुना :

नगर कार्यपालिका

कार्यपालिका सरकारको एक महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । स्थानीय तहका कार्यपालिका भन्नाले गाउँ कार्यपालिका र नगर कार्यपालिकालाई बुझिन्छ । गाउँपालिका र नगरपालिकाको शासन व्यवस्थाको सामान्य निर्देशन, नियन्त्रण र सञ्चालन गर्ने जिम्मा गाउँ कार्यपालिका र नगरकार्यपालिकाको हुन्छ ।

नगर कार्यपालिका नगरप्रमुखको अध्यक्षतामा गठन हुन्छ । नगर कार्यपालिकामा नगरप्रमुख, उपप्रमुख, वडा अध्यक्षहरू, ५ जना महिला सदस्य र दलित वा अल्प सङ्ख्यक समुदायबाट ३ जना सदस्य रहन्छन् । नगर कार्यपालिकामा कति सदस्य रहने भन्ने कुरा नगरपालिकामा भएका वडाको सङ्ख्यामा भर पर्छ । कार्यपालिकामा निर्वाचित वा मनोनित सदस्यको कार्यकाल ५ वर्षको हुन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

लेटाङ नगरपालिकाका नगर कार्यपालिका प्रमुखको परिचय दिनुहोस् । अन्य पदाधिकारीहरूको नाम बताइदिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

(क) कार्यपालिका सरकारको महत्त्वपूर्ण …………… हो ।

(ख) गाउँपालिकामा गाउँ कार्यपालिका भएजस्तै नगर पालिकामा …………… हुन्छ ।

(ग) नगर प्रमुखको अध्यक्षतामा नगर ………… गठन हुन्छ ।

(घ) नगर कार्यपालिकाका ५ जना …………… सदस्य मनोनित हुन्छन् ।

(ङ) नगर कार्यपालिकामा ३ जना …………… वा अल्पसङ्ख्यक सदस्य मनोनित हुन्छन् ।

(च) नगर कार्यपालिका पदाधिकारीको कार्यकाल …………… वर्षको हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) नगर कार्यपालिकाको काम के हो ?

(ख) नगर कार्यपालिकाको प्रमुख को हुन्छ ?

(ग) नगर कार्यपालिकामा वडा अध्यक्षहरू के को रुपमा रहन्छन् ?

(घ) नगर कार्यपालिकामा कति जना मनोनित महिला सहस्य हुन्छन् ?

(ङ) नगर कार्यपालिकामा कति जना मनोनित दलित वा अल्पसङ्ख्यक सदस्य रहने व्यवस्था छ ?

परियोजना कार्य :

लेटाङ नगरपालिकाको नगर कार्यपालिकाका मनोनित सदस्यहरूको नामावली तयार पारेर ल्याउनुहोस् ।

पाठ : ३
न्यायिक समिति

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

- न्यायिक समितिको सामान्य परिचय दिन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- न्यायिक समिति स्थानीय सरकारको एक अङ्ग हो भनी चिनाउँदै यसको संयोजक वा प्रमुख नगर उपप्रमुख रहने व्यवस्था रहेको जानकारी गराई वर्तमान नगर उपप्रमुखको नाम र परिचय बताउने,
- न्यायिक समितिले हेर्ने सामान्य मुद्दाको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

न्यायिक समिति

नेपालको संविधानको भाग १७ को धारा २१७ मा उल्लेख भएअनुसार कानुनबमोजिम आफ्ने अधिकार क्षेत्रभित्रका विवाद निरूपण गर्न गाउँपालिका वा नगरपालिकाले प्रत्येक गाउँपालिकाका उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा र प्रत्येक नगरपालिकामा नगर उपप्रमुखको संयोजकत्वमा गठन हुने ३ (तीन) सदस्यीय समिति नै न्यायिक समिति हो ।

न्यायिक समितिले नगरपालिकाभित्रका सामान्य खालका मुद्दा मामिला, जग्गा जमिन, अंशबण्डा, साँध विवाद जस्ता मुद्दाको टुङ्गो लगाउने गर्दछ ।

न्यायिक समितिको गठन :

नगरपालिकाका उपप्रमुख (उप मेयर) : संयोजक

नगरसभाले आफूहरूमध्येबाट निर्वाचित गरेका २(दुई) जना : सदस्य

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

लेटाङ नगरपालिकाको न्यायिक सदस्यको वर्तमान संयोजकको रूपमा नगर उपप्रमुखको परिचय दिनुहोस् । सम्भव भएमा नगर उपप्रमुखसँग भेट गराउनुहोस् । न्यायिक समितिको भूमिका बारे सामान्य प्रश्नावली तयार गरी विद्यार्थीहरूलाई सोध्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

(क) नगरपालिकाको न्यायिक समितिको संयोजक .... रहने व्यवस्था छ ।

(ख) न्यायिक समितिमा संयोजक सहित .... जना पदाधिकारी हुन्छन् ।

(ग) न्यायिक समितिका सदस्यहरू .... बाट निर्वाचित हुन्छटन् ।

(घ) न्यायिक समितिको मुख्य कार्य सामान्य .... मिलाउनु हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) न्यायिक समितिको किन गठन गरिन्छ ?

(ख) न्यायिक समितिको प्रमुख को हुन्छ ?

(ग) न्यायिक समितिमा संयोजक सहित कतिजना सदस्य रहने व्यवस्था छ ?

(घ) न्यायिक समिति किन गठन गरिन्छ ?

परियोजना कार्य :

आफूभन्दा जान्ने बुझ्नेहरूसँग सोधेर लेटाङ नगरपालिकाको न्यायिक समितिका पदाधिकारीहरूको छोटो परिचय तयार पारेर ल्याउनुहोस् ।

पाठ : ४

व्यक्तिगत घटना दर्ताको उपयोग

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

- व्यक्तिगत घटना दर्ताका विविध आयामहरूको पहिचान गरी अवलम्बन गर्ने ।

सिकाइ सहजीकरण :

- व्यक्तिगत घटना दर्ताको महत्त्वहरू बताई यसलाई परिवर्तन गर्न नमिल्ने भएकोले पहिले नै सत्य र तथ्यमा आधारित बनाउन आवश्यक रहेको कुरा बुझाउन विभिन्न उदाहरण दिने,
- देशको जनसङ्ख्या स्थितिबारे जान्न, विकासका योजनाहरू बनाउन व्यक्तिगत घटनाका विवरणले सहज पार्ने भएकाले वडामा गएर दर्ता गराउन आवश्यक छ भनी प्रष्ट पार्ने ।

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 ।

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 उल्लिखित 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 ।

माथि उल्लिखित बाहेक समग्र देशको जनसङ्ख्या परिवर्तनको अवस्था थाहा पाउन व्यक्तिगत घटना दर्ता महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । जन्मदर, मृत्युदर, बसाइँसराइदर जस्ता महत्वपूर्ण घटनाहरूको देशव्यापी विवरण तयार पार्न हामीले गरेका व्यक्तिगत घटना दर्ताले सहयोग पुऱ्याउँछन् । देश, गाउँ तथा नगर विकासका योजनाहरू बनाउन पनि व्यक्तिगत घटना दर्ताका अभिलेखहरू सहयोगी हुन्छन् ।

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 ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्दा सम्बन्धित व्यक्तिले उपलब्ध गराएको सूचना कम्प्युटरमा अभिलेखकिरण भएर रहन्छ । यसलाई पछि सच्याउन वा परिवर्तन गर्न मिल्दैन । त्यसैले पहिले नै सत्य तथ्यमा आधारित सूचना दिएर दर्ता गराउनुपर्छ ।

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 ।

जन्मदर्ता विवाहदर्ता मृत्युदर्ता बसाइँसराइ सम्बन्धविच्छेद

अभ्यास :

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने भर्नुहोस् :

(क) बालक जन्मेपछि .... गर्नुपर्छ ।

(ख) विवाह गरेपछि श्रीमान 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 ।

विवाहदर्ता मृत्युदर्ता जन्मदर्ता सम्बन्धविच्छेद बसाइँसराइ दर्ता

२. तलका प्रश्नहरूको 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 दुईओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) व्यक्तिगत घटना दर्ता गराउँदा सत्य तथ्यमा आधारित सूचना दिनुपर्ने कारण के हो ?

एकाइ-३ हाम्रो स्थानीय मूल्य, मान्यता र दायित्त्वहरू कार्यघण्टा : १२

पाठ : १

सहयोग र सद्भावना

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

- सामाजिक सद्भावको भावना विकास गरी आफूलाई असल कर्म र व्यवहारयुक्त विद्यार्थीको रूपमा विकास गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- आपसी सहयोगका व्यक्तिगत र सामाजिक फाइदाहरू बताउने ।

पाठको नमुना :

सहयोग र सद्भाव :

हामी हाम्रो परिवारसँग बस्छौँ । हाम्रो जस्तै परिवार हाम्रा साथीहरूको पनि छ । 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 ।

समाजमा आपसी सहयोग र सद्भाव कायम राख्नाले हाम्रो इज्जत बढ्छ । हामी एक असल कर्म र व्यवहारयुक्त विद्यार्थीको रूपमा आफ्नो परिचय बनाउन सक्छौँ ।

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 प्रश्नहरूको 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 र मान्यता

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

- असल मूल्य मान्यताहरूको पहिचान गरी समाजमा असल व्यक्तिको रूपमा आफूलाई स्थापित गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- लेटाङमा मानिने धर्महरूको सूची प्रस्तुत गरी जानकारी गराउने,
- धर्मअनुसारको असल मूल्य मान्यताहरूको जानकारी गराउने,
- धार्मिक समुदायको आपसी सहिष्णुताको सम्मान र सहभागीताका पक्षहरूको जानकारी गराउने,
- सामाजिक समानताका लागि स्थानीय मूल्य संस्कृतिअनुसार जेष्ठ नागरिक, बालबालिका, गर्भवती महिला, अशक्त र गरिबलाई गरिने प्राथमिकता, सहुयिलत तथा दान गर्ने, सहयोग गर्ने असल व्यवहार र मूल्य मान्यताहरूको जानकारी गराउने,
- असल संस्कारको सम्मान गर्नाले शान्ति र सद्भाव कायम गर्न सक्ने कुरा बताउने,
- असल व्यवहारको विकास गर्न राम्रो खाना खाने, समयमा काम सम्पन्न गर्ने, खराब तथा हानी पुऱ्याउने खाना र बानी तथा सङ्गतबाट टाढा रहने कुराहरू जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) लेटाङमा मनाइने धर्महरूको सूची (वडागत परिवार सङ्ख्या सहित) :

वडा नं	हिन्दु	किराँत	बौद्ध	ईसाई	इस्लाम	जम्मा
१	७९६	१,३०९	१,१४९	६४७	९	३,९१०
२	४,००८	७६८	३९०	३७६	०	५,५४२
३	३,३९०	७६३	४३४	१,२०१	१५	५,८०३
४	१,६२४	६०८	३१६	२१०	१०	२,७६८
५	३,६०५	५६२	६७०	४९५	५	५,३३७
६	१,५८२	४९१	७४६	५९७	०	३,४१६
७	१,४५८	७५०	१००	७१४	२	३,०२४
८	१,३०८	१,३९८	४२१	१८६	७	३,३२०
९	३,१०१	१,०१०	५६६	२९३	२७	४,९९७
जम्मा	२०,८७२	७,६५९	४,७९२	४,७१९	७५	३८,११७
प्रतिशत	५४.७६	२०.०९	१२.५७	१२.३८	०.२०	१००

(ख) धार्मिक मान्यताहरू

मानिसले असल बन्नका लागि विभिन्न सदाचार वा नियमहरूको पालना गर्नुपर्दछ । सबै धर्मका आ-आफ्नै मूल्य मान्यताहरू हुन्छन् । घरपरिवारका सदस्यहरूको सम्मान गर्ने, साइनो नातासम्बन्धअनुसारका आचरण र व्यवहारहरू अपनाउने काम गर्नु नै धार्मिक मान्यतालाई अवलम्बन गर्नु हो । आदर, सम्मान र स्नेहजन्य शब्दको प्रयोग गरेर सत्कार, प्रेम, सद्भाव जसता गुणहरूको विकास गर्न र गराउन सकियो भने एउटा आदर्श समाजको निर्माण गर्न धर्मले अहम् भूमिका निर्वाह गर्दछ ।

समाजमा विभिन्न धर्म मान्ने मानिसहरूको बसोबास भए तापनि धर्मको नाममा विवाद र झगडा हुँदैन । सबैले एकअर्काको धर्मको सम्मान गर्ने गर्दछन् । कुनै पनि धर्मका चाडपर्वहरू मनाउँदा अरूले बाधा पुऱ्याउने काम गरिदैन । फरक धर्म मान्ने छिमेकीहरूसँग पनि राम्रो सम्बन्ध बनाउने गरिन्छ । यसलाई धार्मिक सहिष्णुता भनिन्छ ।

सामाजिक समानताका लागि स्थानीय मूल्य संस्कृतिअनुसार जेष्ठ नागरिक, बालबालिका, गर्भवती महिला, अशक्त र गरिबलाई गरिने प्राथमिकता, सहुयिलत तथा दान गर्ने, सहयोग गर्ने असल व्यवहार र मूल्य मान्यताहरूको पालना गरिन्छ ।

यस्ता असल संस्कारको सम्मान गर्नाले समाजमा शान्ति र सद्भाव कायम गर्न सकिन्छ ।

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 आधारमा 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) लेटाङ नगरपालिकामा हिन्दु धर्म मान्नेको बाहुल्यता छ ।

(ख) धर्मका आधारमा हुने सबै किसिमका भेदभावको अन्त्य गर्नुपर्छ ।

(ग) कुनै कुनै धर्मले चोरी गर्नुलाई अपराध मान्दैनन् ।

(घ) अरूले मान्ने धर्मको सम्मान गर्नुपर्छ ।

(ङ) असल बानी व्यवहारको विकासका लागि सङ्गत राम्रो हुनुपर्छ ।

(छ) व्यवहार असल भए खानेकुरा जथाभावी खाए पनि हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकामा कुन-कुन धर्म मानिन्छ ?

(ख) तपाईंले मान्ने धर्मका कुनै दुईओटा असल मूल्य मान्यताहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) असल व्यवहार गर्दा के फाइदा हुन्छ ?

(घ) धार्मिक सहिष्णुता भनेको के हो ?

(ङ) असल बानी व्यवहारको विकास गर्न के गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

घरमा बुबाआमा वा आफूभन्दा ठूला मानिससँग सोधेर आफ्नो धर्मका असल मूल्य मान्यताबारे तलको तालिका पूरा गरेर ल्याई कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

क.सं.	धार्मिक मूल्य मान्यता	त्यसबाट हुने फाइदा
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

पाठ : ३

हाम्रा दायित्त्व

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

- घर, परिवार र विद्यालयमा आफ्नो कर्तव्य वा दायित्त्वको पहिचान गरी बहन गर्न सक्ने संस्कारयुक्त व्यक्तित्व विकास गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- व्यक्तिले मातापिता, गुरु, साथी, अग्रज, ईश्वर, ज्येष्ठ नागरिकप्रति आवश्यक सम्मान गर्ने कर्तव्य पूरा गर्नुजस्ता सकारात्मक व्यवहारहरू विकास गर्न सहजीकरण गर्ने ।

पाठको नमुना :

कुनैपनि काममा जवाफदेही हुनु, जिम्मेवारी र उत्तरदायित्व दिनु नै दायित्व हो ।

विद्यार्थी जीवन भनेको मानव जीवनको स्वर्णिम काल हो । प्रत्येक विद्यार्थीले आफ्ना मातापिता र गुरुको सम्मान गर्नुपर्दछ । विद्यार्थीको प्रमुख दायित्व राम्रोसँग पढ्ने, लेख्ने, असल बानीको विकास गर्ने, साथीहरूको आदर र सम्मान गर्ने हो । आफ्ना साथी, छिमेकी, अग्रज, ईश्वर , ज्येष्ठ नागरिकप्रति सम्मान गर्नुपर्छ । यसबाट सकारात्मक भावनाको विकास हुन सहयोग गर्दछ ।

विद्यार्थी आफ्नो विद्यालयको उन्नति गर्न योगदान गर्नुपर्दछ । नम्र व्यवहार, शिष्ट बोली, आदर, सम्मान र इज्जतको ख्याल गर्नु नै हाम्रो दायित्व हो । आफ्नो आत्मविश्वासका लागि सम्पूर्ण शक्ति केन्द्रित गनुपर्दछ । पुस्तकको ज्ञानदेखि बाहेक व्यायाम, खेलकुद तथा सांस्कृतिक पक्षको विकासमा दत्तचित्त भएर लाग्नु पनि हाम्रो दायित्व हो । समाजमा कुसंस्कार, कुरीति, कुप्रथा हटाउन प्रयत्नरत रहनुपर्दछ । राष्ट्र, राष्ट्रियता, राष्ट्रिय झण्डा, राष्ट्रिय गानको उच्च सम्मान गर्दै व्यावहारिक रूपमा आफूलाई प्रदर्शन गर्न सक्नु हाम्रो दायित्व हो । जीवनमा महत्त्वपूर्ण उपलब्धि हासिल गर्न विद्यार्थीहरूले आफ्नो पढाइलाई निम्न भनाइमा जोडेर लानुपर्दछ ।

"काक चेष्टा, बको ध्यानं, स्वान निद्रा तथैव च
स्वल्पाहारी, गृहत्यागी विद्यार्थी पंच लक्षणम् ।"

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीका अन्य दायित्वका व्यावहारिक उदाहरण दिनुहोस् ।

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 प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) हाम्रा कर्तव्य र दायित्त्व के-के हुन् ?
(ख) हामीले घरपरिवार र समाजमा कस्तो व्यवहार देखाउनुपर्छ ?
(ग) विद्यार्थीले पढ्ने लेख्ने बाहेक के-के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?
(घ) पढाइमा थप उन्नति-प्रगति गर्न के गर्नुपर्छ ?
(ङ) विद्यार्थीले पढाइभन्दा बाहेक के गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

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

पाठ : ४

सामाजिक मूल्य मान्यता र लैङ्गिक समानता

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

- लैङ्गिक समानता विकासमा सामाजिक मूल्यमान्यताको प्रभाव पहिचान गरी सुधार गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- भाइ, बहिनी र छात्र छात्रामा समान व्यवहार गरी बराबरी हुन् भन्ने भावना विकास गर्न सबैको सम्मान र आदर गर्नुपर्ने मान्यताको विकासमा सहयोग गर्ने,
- विद्यालयको पोसाक र अन्य क्रियाकलापमा समानता र समान सहभागीता गराउने कार्यहरू गर्ने ।

पाठको नमुना :

सामाजिक मूल्य मान्यता र लैङ्गिक समानता

हाम्रो समाजले महिला र पुरुषका लागि अलग अलग मूल्यमान्यता, विशेषता, भूमिका र कर्तव्य तोकिदिएको छ । शिशुको जन्मसँगै लिङ्गका आधारमा सामाजिक प्रक्रिया प्रारम्भ हुन्छ । यो क्रमलाई सामाजिकीकरण भनिन्छ । प्रत्येक समाजमा स्थापित मूल्य मान्यता र रीतिरिवाज अनुसरण गरिन्छ । व्यक्ति सामाजिकीकरण हुँदा लैङ्गिक हिसाबले समानताका आधारमा हुनुपर्छ ।

लैङ्गिक समानता भनेको नारी र पुरुषले अवसर, जिम्मेवारी, सेवा, अधिकार, लाभ, स्रोत-साधन जस्ता कुरामा समान पहुँच र नियन्त्रण राख्नु हो । पुरुष र महिलाहरू आफ्नो व्यक्तिगत विकास र छनौट गर्न स्वतन्त्र छन् भन्ने मान्यता नै लैङ्गिक समानता हो । लैङ्गिक समानताका लागि विशेष अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ । नारी वर्गमा चेतना र शिक्षामा अभिवृद्धि गर्नुपर्छ । विभिन्न चुनौती आउन सक्छन् जसको सामना गर्दै समाधान गर्दै नीति निर्माण तहमा महिलाहरू पुग्नुपर्छ र लैङ्गिक समानता कायम गर्न तत्पर रहनुपर्छ । सामाजिक न्याय कायम गर्दै समाजका मूल्य र मान्यतासँग तालमेल गर्दै महिला र पुरुष बीच एकअर्कामा समानता कायम गर्नुपर्छ । घर, परिवार, छिमेकीद्वारा स्थापित मूल्य मान्यताका निम्न बमोजिम क्षेत्रमा समानताको पहल हुन जरुरी छ ।

- लैङ्गिक समानता कायम गर्न,
- धर्म, संस्कृति र परम्परा
- खेलौना र पोसाक
- विचार र विश्वास
- शिक्षा
- कानून
- आर्थिक अधिकार
- उत्पादन सम्बन्ध
- जैविक तथा सामाजिक भूमिका
- पारिवारिक भूमिका

माथि उल्लिखित सबै कुरामा लैङ्गिक समानता कायम गर्नु नै आजको आवश्यकता हो ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

लैङ्गिक समविकासका लागि घरपरिवार र विद्यालयमा गरिने व्यवहारका उदाहरण दिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

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

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

(ग) महिलाले पनि अवसर पाए ठूलाठूला ………………… गर्नसक्छन् ।

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

(ङ) छोराछोरी ………………… हुन् ।

बराबरी
व्यवहार
भेदभाव
अवसर
काम

२. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :**

(क) सामाजिकीकरण भनेको के हो ?

(ख) लैङ्गिक समानता भनेको के हो ?

(ग) लैङ्गिक समानताका लागि के गर्नुपर्छ ?

(घ) हामीले कुन-कुन क्षेत्रमा समानताको पहल गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईंको गाउँघरमा कम्तिमा ५ जना मानिसहरूसँग "लैङ्गिक समानता कायम गर्न के गर्न सकिन्छ?" भनी प्रश्न सोध्नुहोस् र उहाँहरूले दिएको उत्तरलाई तलको तालिकामा 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 विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

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

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,
- कक्षामा विभिन्न जातजातिका पोसाक र गरगहना बारे अलग-अलग छलफल गर्ने र यसले मौलिक पहिचान गराई सांस्कृतिक सम्पत्तिको काम गरेको जानकारी गराउने साथै अन्य महत्त्वहरू बताउने ।

पाठको नमुना :

(क) विभिन्न जातिका 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, पाउजु 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 गुन्यु, चौबन्दी चोली, रातो घलेकी, नीलो पटुका , कम्मरमा खुर्पेटो पुरुष : भोटो ,इस्टकोट, कछाड, लगबन्दी 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 फुली, नौगेडी, चन्द्रहारा पुरुष : तागबा, फई, फेजा, तुप्री

नेवार	महिला : हाकुपटासी, चोली, पछ्यौरी पुरुष : दौरा सुरुवाल र स्टकोट गहना : सिन्चा, शिरबन्दी, दृष्टि, ढुङ्ग्री, चन्द्रहार, बाइ, औंठी, 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 सँगै 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 पाउजु ।

(ख) जातीय पोसाक र गरगहनाका महत्त्वहरू :

- मौलिक पहिचान गराउने,
- सांस्कृतिक सम्पत्तिको काम गर्ने,
- नयाँ पुस्तालाई मौलिकता र संस्कार सिकाउने,
- सांस्कृतिक विविधता झल्काउने,

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई उपलब्ध भएसम्म उनीहरूका जातीय पहिरनमा विद्यालय आउन लगाउनुहोस् र उनीहरूले लगाउने पोसाक र गरगहनाको नाम र महत्त्वबारे 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 प्रश्नहरूको 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 ?

(घ) जातीय पोसाक र गरगहनाका कुनै तीनओटा महत्त्वहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको समुदायमा बसोबास गर्ने जातिहरूका परम्परागत पोसाक र गरगहना के-के रहेछन् ? उहाँहरूलाई 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 फाइदाहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विभिन्न चाडपर्वहरूको पहिचान गर्ने र उत्सव तथा महोत्सवहरूको जानकारी गराउने , यसका सामान्य फाइदाहरूको सूची बनाई विद्यार्थीहरूलाई थप फाइदाहरू खोजी गर्न सहजीकरण गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) लेटाङमा मनाइने चाडपर्व, जात्रा तथा मेलाहरू :

क्र.सं.	मनाइने महिना	चाडपर्व / जात्रा / मेलाहरूका नाम	तिथि/ चाड मनाउने विशेष दिन	चाड मनाउने जातजाति तथा धर्मालम्बीहरू
१	वैशाख	मातातिर्थ औंसी	बैशाख औंसी	हिन्दू धर्मालम्बी
२	वैशाख	अक्षय त्रितीया (सर्वत तथा सातु बाड्ने पर्व)	बैशाख कृष्ण त्रयोदशी	हिन्दू धर्मालम्बी
३	वैशाख/ जेष्ठ	चण्डी (उभौली, बुद्ध जयन्ती	बैशाख शुक्ल पूर्णिमा	राई/ बौद्ध धर्मालम्बी
४	आषाढ	असार पन्ध्र	असार १५	सबै किसान
५	श्रावण	लुतो फाल्ने पर्व	श्रावण १	सबै किसान
६	श्रावण भाद्र	लाखे जात्रा	पूर्णीमा देखि कृष्ण जन्मअष्टमी सम्म	नेवार
७	भाद्र	कृष्ण जन्मअष्टमी	भाद्र कृष्ण अष्टमी	हिन्दू धर्मालम्बी
८	भाद्र	हरितालिका तीज	भाद्र कृष्ण द्वितिया र तृतीया	हिन्दू धर्मालम्बी
९	आश्विन	बडा दशैं/ विजया दशमी	आश्विन शुक्ल पक्ष	हिन्द धर्मालम्बी
१०	कार्तिक	तिहार/लक्ष्मी पुजा/ भाइ टीका	कार्तिक कृष्ण त्रयोदशीबाट कार्तिक शुक्ल द्वितीया सम्म	हिन्दू धर्मालम्बी
११	कार्तिक	महागुरु फाल्गुनन्द जयन्ती	कार्तिक शुक्ल चतुर्दशी	किरात धर्मालम्बी
१२	मंसिर	ठुली एकाशी (तुलसी विवाह)	मंसिर शुक्ल एकादशी	हिन्दू धर्मालम्बी
१३	मंसिर	साकेला (उधौली), योमरीपुन्हि,धान्य पूर्णिमा	मंसिर शुक्ल पूर्णिमा	राई, नेवार तथा हिन्दू
१४	मंसिर	बालाचतूर्दशी मेला	मंसिर कृष्ण चतुर्दशी	हिन्दू धर्मालम्बी

१५	पौष	क्रिसमस डे	डिसेमबर-२५	ईसाइ धर्मालम्बी
१६	पौष	तमु ल्होसार	पुस १५	गुरूङ
१७	माघ	माघे संक्रान्ति	माघ १ गते	सबै स्थानीयबासी/ हिन्दू धर्मालम्बी
१८	माघ	सोनाम ल्होसार	माघ ११ गते	तामाङ
१९	माघ	वसन्त पञ्चमी (सरस्वती पुजा)	माघ शुक्ल पञ्चमी	सबै विद्यार्थी
२०	फागुन	महा शिवरात्री पर्व	फागुन कृष्ण त्रयोदशी	हिन्दू धर्मालम्बी
२१	फागुन	फागु पूर्णिमा	फागुन पूर्णिमा	हिन्दू धर्मालम्बी
२२	फागुन	ग्याल्पो ल्होसार	फागुन १५	शेर्पा
२३	चैत्र	घोडे जात्रा	चैत्र औंसी	नेवार
२४	चैत्र	चैते दशैं / राम नवमी	चैत्र शुक्ल नवमी	हिन्दू धर्मालम्बी

स्रोत : वस्तुस्थिति विवरण तयारीको लगि घरधुरी सर्वेक्षण २०८०

(ख) चाडपर्वका फाइदाहरू :

- मनोरञ्जन (रमाइलो) हुने,
- परिवार तथा आफन्तहरूसँग भेटघाट हुने,
- संस्कृतिको जगेर्ना हुने,
- धार्मिक आस्था र विश्वास बढ्ने,
- आपसी सम्बन्ध र सदाचारिताको भावना विकास हुने आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

कुनै खास प्रचलित चाडपर्वहरूको सन्दर्भ जोडेर उक्त चाडपर्वहरू मनाउँदा हुने फाइदाहरूको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलापः

तपाईंको समुदायमा विभिन्न जातजातिले मनाउने विभिन्न चाडपर्वहरूको सूची तयार पार्नुहोस् । उक्त चाडपर्व मनाउँदा हुने फाइदाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

अभ्यासः

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

क्षत्री ब्राम्हण	उँधौली र उँभौली
लिम्बू	सोनाम लोसार
मगर	तमु ल्होसार
राई	जात्री
धिमाल	अक्षय तृतीया
नेवार	चेली पुज्ने
तामाङ	घोडेजात्रा
गुरुङ	चासोक तङ्नाम

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

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

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

(ग) चाडपर्व मनाउँदा हुने कुनै तीनओटा फाइदाहरू 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 :

- समुदायको जन्म, विवाह र मृत्यु संस्कारका विविध कार्यहरू पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मानिसको जन्मदेखि मृत्युपछिको संस्कारहरूको जानकारी गराउँदै आ-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
ब्राम्हण, क्षेत्री	बच्चाको सालनाल दूध आउने रूखमा लगेर राख्ने, सुत्केरी बार्ने, जन्मेको ११ दिनमा न्वारान (नामाकरण) गर्ने आमा बच्चालाई नयाँ कपडा फेराउने आदि ।	जन्ती जाने, कन्यादान दिने, गोडा धुने, सिन्दुर हाल्ने, दुलही भित्र्याउने, प्रीतिभोज खुवाउने आदि ।	लासलाई खोला वा नदीको किनार (जलाशय) नजिक चितामा जलाएर, १३ दिनसम्म किरिया बार्ने, गरुड पुराण सुन्ने, थलामा गएर एक छाक मात्र खाने, परिवार तथा दाजुभाइले दश दिनसम्म नुन बार्ने, छोराले १ वर्षसम्म सेता कपडा लगाउने आदि ।
मगर	बच्चा जन्मिँदा हर्ष बढाइँ गर्ने, जन्मेको ७ दिनमा ब्राम्हण, वापा वा भूषल पण्डित राखेर न्वारान गर्ने र चोखिने,	दहीको ठेकी लिएर मगनी गर्न जाने, मामाको छोरी र फुपूको छोराबीच विवाह हुने, भोजभतेर खुवाउने आदि ।	दाहसंस्कार गरेर ७ वा १३ दिन किरिया बार्ने , मृतकको नाममा धुप जलाउने, एक छाक अलिनो खाने आदि ।
गुरुङ	बच्चा जन्मनासाथ सालनाल काटी मनतातो पानीले नुहाउने र सफा कपडाले बेर्ने , छोरा जन्मे ९ दिन, छोरी जन्मे ७ दिनमा न्वारान गर्ने , शन्ति पूजा गर्ने, रक्षाका लागि धागो बाँधिदिने आदि ।	मामाचेली-फुपूचेला र सोल्टा-सोल्टिनी विहको हक, सानैमा रक्सी खाएर विवाहको वाचा कबोल गर्ने, केटी माग्न जाँदा रक्सी र सेलरोटी सगुन लानुपर्ने, दही र चामलको टीका लगाएर जन्तीको स्वागत गर्ने, फूलको माला लगाएर रमाइलोको लागि तमाखु भनेर टिमुर र खुर्सानीको	गाउँमा कसैको मृत्यु भएपछि रक्सीको पुङ लिएर गाउँका ठालुकहाँ जानुपर्ने , मृतकको शरीर र आत्माको मुक्तिका लागि वायुपूजा र पितृपूजा गर्ने, ३ देखि १३ दिन बार्ने आदि ।

		धुलो दिने।	
लिम्बू	गर्भमा रहेको बालक र गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य (शारीरिक र मानसिक) राम्रो रहोस्, अनि गर्भमा रहेको शिशुको जन्म सफल रहेस् भनी 'साप्पोक् चोमन् (कोख पूजा)÷ गर्ने र बालक जन्मिएको तीन दिन (छोरी मानिस) वा चार दिन (छोरा मानिस) मा 'याङ्दाङ् फोःङ्मा (न्वरान)÷ गरिन्छ ।	लगन कर्म गर्दा बेहुलीको देब्रे खुट्टामाथि बेहुलाको दाहिने खुट्टा खप्ट्याएर राख्नुपर्छ । बेहुला—बेहुली दुवैको दाहिने हात खप्ट्याएको खुट्टामाथि खप्ट्याएर राख्नुपर्छ । त्यसपछि युप्पारुङ् (चाँदीको टक्सार) र दुई थुङ्गा फूल राख्नु पर्छ । युप्पारुङ् बैना रूपैयाँ हो, जसले लगनको समयमा वर र बधूलाई आजीवन विवाह—बन्धनमा बाँध्ने काम गर्छ । त्यसपछि दुवैलाई ढाक्ने गरी दोसल्ला ओढाइदिनु पर्छ । लगन कर्म मुन्धुम् वाचन गरिसकेपछि चाँदीको टक्सार मोहर बेहुलाले बेहुलीको पछ्यौरामा बाँधिदिनुपर्छ ।	कोही मरेमा पहिले बन्दुक पड्काएर मलामी छिमेकीलाई बोलाउने चलन छ। मलामी जादा सबै मलामीहरूले हात हातमा खुडा, खुकुरी, बन्दुक, तरबार आदि हातहतियार बोकेर हाहाहुहु गर्दै लास लैजाने चलन छ। लासलाई गाड्ने काम सकिएपछि जाँड चढाउनुपर्छ। गाडेको लासको मुखमा बाँसको नली राखिएको हुन्छ र त्यसमा दिनहुँ सात दिनसम्म बाहिरबाट जाँड हाल्ने गरिन्छ । लिम्बूहरूमा लासलाई बाकसमा हालेर ठूला नदीमा प्रवाहित गर्ने चलन पनि थियो तर यस्तो चलन हिजोआज हराइसकेको छ।
राई	राईहरूको विवाहित महिला यदि लामो समयसम्म पनि गर्भाधानको तयारीमा रहन सकिनन् भने चुला तथा पितृपूजा गरेर सन्तानको बाटो खुलाईदेऊ भनी बल माग्ने, किराँत ऐतिहासिक धार्मिक स्थल साल्पा गई वर माग्नेसम्म गरिन्छ । बच्चा गर्भमा छँदा बच्चाको बाबुले हानमार गर्न, खङ्गो काट्न हुँदैन, मलामी गई ढुङ्गा बोक्ने र माटो दिनु हुँदैन भन्ने संस्कार रहेको छ ।	राई जातिमा विशेष गरी केटा र केटी मन परापर भएपछि विवाह गर्ने चलन रहेको पाइन्छ । माया प्रेमकै शिलशिलामा कारणवश केटीले गर्भ बोकीहालेमा त्यो केटाले बिहे गर्नुपर्छ । यदि केटाले बिहे गर्न नमानेमा केटी पक्षलाई सुत्केरी खर्च तिर्नु पर्ने हुन्छ । राई जातिमा विधवा भाउजु स्याहार्ने चलन थियो । तर समयसँगै भाउजु स्याहार्नुको सट्टा अन्तरजातीय विवाह गर्ने चलन चलेको छ । विवाहका लागि केटातिरबाट	राई जातिमा पनि मानिसको मृत्यु भएपछि बन्दुक पड्काउने परम्परागत संस्कार रहेको छ । सम्भव भएसम्म मरेको लासलाई आफ्नै घरनजिकैको जमिनमा लगेर गाड्ने चलन रहेको छ । त्यसरी जमिनमा गाड्नुको सट्टा नजिकै रहेको खोलामा लगेर जलाउने गरेको पनि पाइन्छ । धेरै जसो ठूला राई बस्तिहरुमा मानिस मर्दा अन्तिम संस्कार गर्नका लागि भनेर सामूहिक चिहानघारीको लागि जग्गा छुट्याइएको हुन्छ । लासलाई घरबाट निकाली सकेपछि जङ्गलतिर लिएर जाँदा

	नानी जन्मेपछि छोरा भए कुखुराको भाले र छोरी भए पोथीको नङ्ग्राले सुत्केरीआमा र नानीलाई कोतरेजस्तो गरेर "सेहें वायू हट् है" भन्दै धपाइन्छ र कुखुरालाई दाबिलोले वा खुकुरीको पिठ्युँले ढाडमा ठटाएर मारिन्छ । उक्त कुखुराको टाउको सिङ्गै सुत्केरी बसेको ठाउँको अगेनामा झुण्ड्याएर राखिन्छ । **छोरीको ३ वा ५ दिन र छोराको ४ वा ६ दिनमा न्वारन गरिन्छ।**	केटी माग्न जाँदा लगिने सगुन रक्सी चिन्डोमा हालेर लगिन्छ । चिन्डो बाहेकका अन्य साधनमा रक्सी लिएर गएमा अपमान गरेको ठानिन्छ र प्रस्ताव अस्वीकार गरिन्छ । यसरी सगुन रक्सी भरिएको चिन्डो केटीको बुवाआमासमक्ष राखेर छोरी माग्न आएको कुरा राखिन्छ । प्रस्ताव स्वीकार गरिएमा चिन्डोको रक्सी बाँडेर खाइन्छ । त्यसपछि विवाहको अन्य रीत सुरु हुन्छ । यस क्रममा विवाहको अन्त्यसम्म रक्सीको सगुन राख्ने भाँडा चिन्डो नै हुन्छ ।	केही जनाले हातमा खुँडा, खुकुरी, तरबार र बन्दुक बोकी कराउँदै लैजाने गर्दछ । जंगलमा लगी सदगद गरेर घर आई पुगेपछि जति सक्दो जाँड, रक्सी र खाजा ख्वाउने गर्दछन् । मरेको तीन, चार, सात र दश दिनसम्म किरिया बारी शुद्ध हुने चलन रहेको छ।
नेवार	महिलाले गर्भधारण गरेको ३ महिनामा श्रीमानले दही राखेर भोजन गराउने चलन रहेको । बच्चा जन्मेपछि चोख्याउनका लागि ६ वा ११ दिनमा संस्कार गरिन्छ । अजी (बज्यै) ले सूर्यदर्शन र सूर्यपूजनपछि चोख्याउने यस संस्कारमा बच्चा र आमाको पूजा गर्ने प्रचलन छ । यही अवसरमा बाबुलाई बच्चा स्विकार्न लगाएर हस्तान्तरण गरिन्छ । बच्चाका नाममा फुपू (निनी) ले दीप प्रज्वलन गरी घिउ र मह चटाउने (घृतमधुप्राशन) पनि यही	विवाहका लागि लमीले कुरा मिलाएपछि विवाह पक्का भएको जनाउन वर पक्षबाट बधू पक्षले केही कोसेलीसँगै सुपारी लिने चलन छ । सुपारी लिएपछि स्वयम्वर गर्ने चलन छ । आजभोलि विवाह मण्डपमै स्वयम्वर गर्ने परिपाटी पनि विकास भएको छ । मूलतः मागी विवाह गर्ने चलन रहेको यस समुदायमा फुपूचेली, मामाचेली विवाहको चलन छैन । पति वा पत्नी जीवित छँदैमा अर्को विवाहको चलन नरहे पनि मृत्युपछि भने कुनै बन्देज रहेको पाइँदैन ।	नेवार समुदायका कुनै मानिसको मृत्यु भएमा जलाएर अन्त्येष्टि गर्ने परम्परा छ । गुठियारहरू मिलेर घाट सफा गरी चितामाथि शवलाई राखी सबैले तर्पण दिइन्छ । मृतकका छोराले वा अन्य आफन्तले तीनपल्ट घुमेर गोडा ढोगी दागबत्ती दिएपछि आगो लगाएर अन्त्येष्टि गरिन्छ । मूल रुपमा १३ दिनसम्म सेतो वस्त्र लगाएर वा नलगाई क्रियाकर्म गरेपछि चोख्याउने चलन छ । यस बीचमा थलोमा गएर खाना खाने, पुराण लगाउने, पितृलाई भात खुवाउने आदि चलन पनि रहेको पाइन्छ । कतिपयले ४५ दिनसम्म बरखी बार्ने गर्छन् भने कतिपयले चोखिएपछि अन्य वस्त्र लगाउने

	दिनमा गरिन्छ । यही दिनमा बच्चाका अजी (बज्यै), आमाबाबु, मामा, फुपू आदिबाट नाम राखी छोरा भए दायाँ र छोरी भए बायाँ कानमा सुटुक्क भन्ने गरिन्छ । आजभोलि पुरोहित राखेर चिना बनाउन लगाउने प्रचलन पनि छ ।		गर्दछन् । वार्षिक वा अर्धवार्षिक रूपमा तिथिअनुसार श्राद्ध गर्ने परम्परा नेवार समुदायमा रहेको पाइन्छ ।
तामाङ	बच्चा जन्मिसकेपछि तामाङ जाति बौद्ध धर्मावलम्बी भएकोले महायानी बौद्ध परम्पराअनुसार आमा बच्चालाई राम्रो होस; कुनै भुतप्रेतले दु:ख नदेओस; भन्नाको लागि बोम्बोद्वारा कुलधर्म अनुसार पूजापाठ गर्ने, लामाद्वारा छेडुप, दोमाङ, मङ्गलसुत्र दर्ज्यूको पाठ गरिन्छ । सुत्केरी महिलालाई घरभित्र न्यानो ठाउँमा राखिन्छ प्राय: तामाङ समाजमा महिलाले गर्भधारण गरेदेखि नै कुखुरा जम्मा गर्ने आफन्तले पनि कुखुरा ल्याइदिने चलन छ सुत्केरी हुनासाथ कुखुरा काट्ने सुत्केरीलाई जुवानो, मेथीसरी बनाएर झोल खुवाउने, बच्चाको बाबुले भने भालेको टाउको खाने गर्छन् । छैठौं दिनमा बच्चालाई भावीले भाग्य कोर्ने जनविश्वास छ तसर्थ, बच्चा जन्मेको छैठौं दिनमा बच्चालाई नुहाईधुवाई गरिदिने, कोठामा लिपपोत गर्ने, चोखो	तामाङले विवाहमा चारदाम रीतभात बुझाउने र केटी पक्षले वागदान दिनुपर्दछ बुझाउनुपर्ने रीतभात र चार दाम नबुझाएमा तामाङ समाजमा विवाह पाको हुँदैन चारदाममा भाले काट्ने जन्तीले पकाएर सबैलाई बाँड्ने चलन आजकल हराउँदै गएको छ । चारदाममा कुखुराको भाले र जिउँदो माछा अनिवार्य चाहिन्छ ।	लामाले साइत हेरेर लास उठाउने र डाँडामा लगेर अन्त्येष्टी गर्ने, ७ देखि १३ दिन बार्ने र ४९ दिनमा वास्तविक घेवा गर्ने (चोखिने)

	पानी छर्किने र बत्ती बालेर राख्ने चलन छ । बच्चा जन्मेको ३, ५, ७ वा ११ औं दिनमा आफ्नो ठाउँको रीतिथिति बमोजिम लामा वा बोम्बो बोलाएर नवजात शिशुको न्वारान गरिन्छ । तामाङ समाजमा प्राय: न्वारान ३ दिनमा गर्ने चलन छ ।		

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

पाठमा दिइए अतिरिक्त स्थानीय जातजाति र समुदायका जन्म, मृत्यु र विवाह संस्कारहरू बारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तपाईंको समुदायमा बसोबास गर्ने विभिन्न जातिहरूका संस्कारहरूको तुलना गर्नुहोस् ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) लिम्बू जातिको मृत्यु संस्कार कस्तो हुन्छ ?

(ख) तामाङ जातिको जन्म संस्कार कस्तो हुन्छ ?

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

(घ) कुन जातिमा विवाह चिण्डोमा सगुन लगिन्छ ?

(ङ) कुन जातिमा बच्चाको बाबुले भालेको टाउको खाने चलन छ ?

(च) घेवा कुन जातिको मृत्यु संस्कार हो ?

(छ) कुन जातिको विवाहमा बेहुलाले बेहुलीको पछ्यौरामा चाँदिको मोहर बाँधिदिने चलन छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईंको गाउँघरमा बसोबास रहेको कुनै एक जातिको जन्म, विवाह वा मृत्यु मध्ये कुनै एक संस्कारको बारेमा सोधपुछ गरी विस्तृत रूपमा लेखेर ल्याउनुहोस् ।

पाठ : ४

हाम्रा परम्परागत बाजा र नृत्य

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

- लोपोन्मुख परम्परागत बाजाहरूको पहिचान गर्न ,
- स्थानीय स्तरमा प्रचलित नृत्यहरूको पहिचान गर्न र सहभागी हुन ।

सिकाइ सहजीकरण :

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

पाठको नमुना :

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

जाति/समुदाय	परम्परागत बाजा	नृत्य
ब्राम्हण, क्षेत्री	मुरली, बाँसुरी, डमरु, शङ्ख, घण्टा, मादल, बाँसुरी, खैँजडी आदि ।	सङ्गिनी, बालन
मगर	खैँजडी, मादल, अलङ्का, कुटकुटे, मचेटा, दुन्दी, च्याखुरेबाजा, केतुकी बाजा, छेलर, पैजन, दरबङा, रिङ, डम्फू, दमाहा मरुली, डाँदी, झ्याली आदि ।	हुर्रा, कौरा, मारुनी, पाङ्दुरे
गुरुङ	कोप्रे, तौँदू, छैँडू, घोरलसिङ्गी, धनुसारङगी, खैँजडी, एकपाखे ङह, छेँले-झ्याम्टा, मादल आदि ।	पुटपुटे, सोरठी, मारुनी
लिम्बू	च्याब्रुङ, कोममिक्ला, फाक्वा, मुक्साङ, केसाङ, सिर्बोङ,मेक्फामा, फामुक, फेन्जे, तुङगेवा, काँशेथाल	धाननाच, च्याब्रुङ नाच
नेवार	धिमे, मादल र झ्याली	लाखेनाच
तामाङ	डम्फु, टुङ्ना, डोङमेन, ग्यालिङ, मुरली, डिल्बू, काङलिङ, भाटेमादल, पली, पिहुङ आदि।	सेलो नाच, डम्फु नाच, स्याब्रु नाच, घोडचढी नाच
राई	पात बाना, बाँसुरी, मुरली, सिङ (अर्नाको सिङ), टुम्डा/यलम्बर बाजा, चरी बाजा, विनायो, मुर्चुङ्गा, सिलिमी, ढोल, झ्याम्टा आदि ।	चण्डी नाच, साकेला, मारुनी
धिमाल	उर्नी, तुन्जाई, ढोल, चाप्टा, गुमाना, बासुली, घुघुरुङ आदि ।	धिमाल नृत्य

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

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

अभ्यास:

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

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

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

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

(ग) तामाङ जातिले बजाउने कुनै तीनओटा बाजाको नाम लेख्नुहोस् ।

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

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

(च) धिमाल जातिका कुनै तीनओटा 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 :

- समुदायमा प्रयोग भइरहेका उपयोगी परम्परागत प्रविधिहरूको पहिचान गर्न,
- स्वस्थ 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 लगाउन,
- खानपान व्यवहारसँग सम्बन्धित उपयोगी परम्परागत प्रविधिहरू ढिकी, जाँतो, कोल, गोबरमल प्रयोग गरी उपयोग गरिने खाद्य सामग्रीहरूको प्रयोग र पोषणसम्बन्धी फाइदाहरूको जानकारी गराउने,
- सरसफाइका पुराना र आधुनिक प्रविधि एवम् क्रियाकलापको जानकारी गराउन ।

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 पिठो तयार पार्दा खर्च लाग्दैन ।
२.	जाँतो	जाँतो दुईओटा चेप्टा ढुङ्गाले बनेको हुन्छ । जाँतोलाई घुमाउनका लागि माथिल्लो मागमा 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 टुकी 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 जनाइ 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	गामुत्र अर्थात गाईको पिसाबलाई धेरै काममा उपयोग गरिन्छ । गाउँघरमा पूजाआजामा चोखिन गहुँत र सागसब्जीमा किरा लाग्दा छर्न औषधीको रुपमा गोमूत्रको 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 भााडा माझ्दा साबुन किन्ने खर्च बचत हुन्छ । किटाणु पनि मर्छन् । सागसब्जिमा खरानी हाल्दा विषादिको प्रयोग गर्नु पर्दैन ।

सरसफाइका परम्परागत प्रविधिलाई आधुनिक प्रविधिले विस्थापित गर्दै लगेको पाइन्छ । आजकल प्राय: सिमेन्ट ढलान गरेर घर बनाउने चलन आइसकेकोले गोबरले लिप्ने, लोटाउनुको सट्टा पोछा लगाएर भुइँ पुछ्ने, खरानीले कपडा र भाँडा सफा गर्नुको सट्टा साबुन, सरफ, डिटर्जेन्ट आदिको प्रयोग बढेको छ । वासिङ मेसिन, डिस वासर जस्ता आधुनिक उपकरणको प्रयोग हुन थालेको छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय स्तरमा परम्परागत सामग्रीको उपयोगबारे 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 प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) ढिकी के काममा प्रयोग गरिन्छ ?

(ख) जाँतो केबाट बनेको हुन्छ ?

(ग) कोललाई कसरी घुमाइन्छ ?

(घ) पानीघट्टको कुनै एक फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ङ) गोबरले घर लिप्दा के फाइदा हुन्छ ?

(च) कुलो कसरी बनाइन्छ ?

(छ) परम्परागत प्रविधिलाई आधुनिक प्रविधिले विस्थापित गरेका कुनै दुई उदाहरण दिनुहोस् ।

परियोजना कार्य :

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

एकाइः 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 पहिचान गर्न र संरक्षण गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- राजारानी क्षेत्रमा रहेको पोखरी, मन्दिर, उन्यु र सुनाखरीको विशेषताहरू छलफल गरी तिनको पहिचान गर्न र संरक्षण गर्न गरिएका कार्यहरूको जानकारी गराउने ।

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 उपत्यका जस्तै देखिन्छ । यहाँ राजा पोखरी, रानी पोखरी र छोरी पोखरी गरी तीनओटा 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 तराइतिर 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 दुईओटा 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, परेवाको 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 प्रशस्तै 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 उन्यू पाइन्छन् । सुनाखरी सुन्दर र आकर्षक फूल फुल्ने बनस्पति हो भने उन्यू फूल नफुल्ने बिरुवा हो ।

राजारानी क्षेत्रमा उन्यूका ९ वटा सङ्कटापन्न प्रजाति पाइन्छन् । कोशी प्रदेशमा अन्यत्र फेला नपरेका २ प्रजाति (भूपर्जिया लेगमारिया र लिन्सासिया इन्सिप्रोलिया) यस क्षेत्रमा पाइन्छन् ।

सुनाखरीका जम्मा ४५ प्रजाति मध्ये २ वटा प्रजाति (इरिया कन्कलर र इरिया ओबेसा) राजारानी क्षेत्रमा मात्र पाइन्छन् ।

(घ) उन्यू र सुनाखरीको संरक्षणका लागि गरिएका प्रयासहरू :

राजारानी क्षेत्रमा घुम्न र प्राकृतिक सुन्दरतामा रमाउन तथा वनभोजका लागि टाढाटाढाबाट मानिसहरू आउने गरेका छन् । यहाँ लेटाङबाहिरका विभिन्न ठाउँबाट विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरू जैविक

विविधताको अध्ययन तथा वनभोजका लागि आउने गर्दछन् । हाल राजापोखरीमा डुङ्गामा सैर गर्न सकिने व्यवस्था पनि मिलाइएको छ । राजारानी सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहले यस क्षेत्रको संरक्षण र संवर्धनमा सहयोग पुऱ्याउँदै आएको छ । राजारानी क्षेत्रको संरक्षणका लागि भएका प्रयासहरू निम्नानुसार छन् :

- राजारानी क्षेत्रको घेराबारा गर्न थालिएको ,
- मानिसलाई जथाभावी प्रवेश गर्न नदिन प्रवेश शुल्क तिरेर मात्र प्रवेश गर्न पाउने व्यवस्था गरिएको,
- ठाउँठाउँमा फोहोर फाल्ने डस्टविनको व्यवस्था गरिएको ,
- पोखरीको नियमित सरसफाइ हुने गरेको,
- संरक्षित क्षेत्रमा वस्तुभाउ चराउन निषेध गरिएको ,
- अन्तरधार्मिक शान्ति पार्क निर्माणको योजना बनेको ।

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 कतिवटा पोखरी छन् ?

(ख) त्यहाँका पोखरीका नाम के के हुन् ?

(ग) कुन कुन बिरुवाले त्यहाँको सुन्दरता बढाएका छन् ?

(घ) राजारानी क्षेत्रमा पाइने सुनाखरी र उन्यूका बारेमा तपाईंलाई के जानकारी छ ?

(च) राजारानी क्षेत्रको संरक्षण गर्न के कस्ता प्रयास गरिएका छन् ?

अभ्यास:

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

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

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) राजारानी क्षेत्रमा कतिओटा पोखरी छन् ?

(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 पाइने सुनाखरीको कुनै एक विशेषता लेख्नुहोस् ।

(छ) राजारानी क्षेत्रकको संरक्षणका लागि गरिएका कुनै दुई प्रयासहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

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

पाठ : २

धार्मिक स्थलहरू र धार्मिक पर्यटन

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

- स्थानीय धार्मिक स्थान र धार्मिक पर्यटनको अवस्था पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय धार्मिक स्थानको जानकारी गराउने र धार्मिक पर्यटनको अवस्था पहिचान गर्न सहयोग गर्ने,
- स्थानीय क्षेत्रमा रहेका पर्यटकीय स्थलहरू र ऐतिहासिक सम्पदाहरूको क्षेत्र भ्रमण गरी अवलोकन गराउने ।

पाठको नमुना :

लेटाङका धार्मिक पर्यटकीय स्थलहरू

क्र सं	धार्मिक स्थलको नाम	वडा नं	ठेगाना (टोल)
१	राजारानी मन्दिर	१	राजारानी
२	धिमाल मन्दिर	१	राजारानी
३	साईली पाथिभरा मन्दिर	१	लाख
४	सातकन्या देबिको मन्दिर	१	अँधेरी
५	किराँत थेवा माङहिम	१	हर्दिया
६	सभेन्थ डे एडभान्टिष्ट चर्च	१	कुवापानी
७	प्रशंसा चर्च	१	कुईकुण्डा
८	प्रशंसा चर्च	१	ठोक्रे
९	कुवापानी चर्च	१	कुवापानी
१०	अँधेरी बप्तीस मण्डली	१	अँधेरी
११	अँधेरी प्रसंशा चर्च	१	अँधेरी
१२	बगुवा झुण्ड	१	बगुवा
१३	कातिके मण्डली	१	कातिके
१४	किराँत माङ्हिम आरुबोटे	१	आरुबोटे
१५	शिवालय मन्दिर	२	
१६	राम जानकी मन्दिर	२	
१७	पांचायन मन्दिर	२	
१८	विश्वकर्मा मन्दिर	२	
१९	दुर्गा मन्दिर	२	
२०	शिला सिंह मन्दिर	२	

१५	शिवालय मन्दिर	२	
१६	राम जानकी मन्दिर	२	
१७	पांचायन मन्दिर	२	
१८	विश्वकर्मा मन्दिर	२	
१९	दुर्गा मन्दिर	२	
२०	शिला सिंह मन्दिर	२	
२१	बत्तीस चर्च पुरानो बजार	२	पुरानो बजार
२२	शिवालय मन्दिर	३	किर्तिमान
२३	कालिकादेवी स्थान	३	बिरन
२४	प्रसंसा चर्च	३	किर्तिमान
२५	ईमान्युएल चर्च	३	बिरन
२६	कमलपुर प्रसंसा चर्च	३	कमलपुर
२७	स्वतन्त्र आशा मण्डली	३	मिलनचोक
२८	होप चर्च	३	मिलनचोक
२९	शिवालय मन्दिर	४	बि.पी. चोक
३०	शनी मन्दिर	४	बसपार्क नजिक
३१	मगर गुम्बा	४	साना किसान लाईन
३२	बौद्ध गुम्बा	४	मिलन चोक
३३	किरात राई यायोखा	४	मिलन चोक
३४	किरात मान्घिम	४	मिलनचोक
३५	लेटाङ ईसाई एकता	४	मिलनचोक
३६	किरात धार्मिक स्थल	४	आर्मी क्याम्प उत्तर
३७	स्वार्गिक मार्ग	४	गंगे चोक पुछार
३८	नेवार भीमसेन मन्दिर	४	साना किसान लाईन
३९	तामाङ गुम्बा	४	
४०	बप्तिस चर्च	४	
४१	गणेश मन्दिर	५	
४२	शिद्धेश्वर मन्दिर	५	
४३	किराँतेश्वर मन्दिर	५	
४४	राधा कृष्ण मन्दिर	५	
४५	बप्तिस चर्च	५	

४६	प्रसंसा चर्च	६	घुम्ती
४७	शिवालय मन्दिर	६	सुकेचौरी
४८	रानीपानी मन्दिर	६	रानीपानी
४९	बराह मन्दिर	७	वारंगी
५०	कालिका मन्दिर	७	फुर्केटार
५१	किरांत मन्दिर	७	बोलाघारी
५२	किरांत मन्दिर	७	पित्लुम्बा
५३	पित्लुम्बा चर्च	७	पित्लुम्बा
५४	कुम्ले चर्च	७	
५५	प्रसंसा चर्च	७	वारंगी
५६	फेदाप्जुंग चर्च	७	
५७	केराबारी चर्च	७	
५८	भुसुने केराबारी चर्च	७	
५९	फेदाप्जुङ मगर गुम्बा	७	
६०	फुर्केतार चर्च	७	
६१	शिवालय मन्दिर	८	
६२	माता पार्वती पाथिभरा	८	
६३	माङ्घिम किराँत मन्दिर	८	
६४	ईसाई प्रभुको मण्डली	८	
६५	मगर बौद्ध गुम्बा	८	
६६	शिवालय मन्दिर	९	
६७	राधाकृष्ण तथा दुर्गा मन्दिर	९	
६८	गणेश मन्दिर	९	
६९	आहाले दुर्गा मन्दिर	९	
७०	शाकेला धाम	९	
७१	बौद्ध गुम्बा	९	
७२	युमा मङ्हिम मन्दिर	९	
७३	क्रिश्चियन मन्दिर	९	
७४	सेभेन डे चर्च	९	जाँते
७५	प्रभुको सन्देश	९	जाँते
७६	विलिभर चर्च	९	बाह्र कोठे
७७	वप्सिस चर्च	९	बाह्र कोठे

(ख) धार्मिक पर्यटनको अवस्था :

व्यापार, मनोरञ्जन वा रमाइलोका लागि गरिने यात्रालाई पर्यटन भनिन्छ । पर्यटकमध्ये धेरैको रोजाइ पवित्र धार्मिक क्षेत्रको भ्रमण हुने गरको पाइएको छ । यसरी धार्मिक क्षेत्रमा व्यापर, मनोरञ्जन वा रमाइलोका लागि गरिने यात्रालाई धार्मिक पर्यटन भनिन्छ ।

लेटाङ नगरपालिकामा भएका प्रमुख धार्मिक पर्यटकीय गन्तव्यहरू निम्न अनुसार छन् :

क. राजारानी मन्दिर

ख. वराहजी मन्दिर

ग. किराँत हाङ्साम माङ्हिम

घ. अन्य धार्मिक आस्थाका स्थलहरू

लेटाङ नगरपालिका क्षेत्रमा पर्ने ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय स्थल राजारानीमा अन्तरधार्मिक शान्ति पार्क निर्माण हुँदै छ । धार्मिक सद्भावद्वारा समुदायमा शान्ति र मेलमिलाप कायम गर्ने तथा सबै धर्म, सम्प्रदायको आस्थाको केन्द्र बनाउने उद्देश्यले पार्कको निर्माण थालनी गरिएको हो । राजारानीमा पाँचओटा धर्मसँग सम्बन्धित अलग-अलग पार्क बन्नेछन् । पार्कमा प्रत्येक धर्मका छुट्टाछुट्टै प्रवेशद्वार सहित सिमेन्ट वा ढुङ्गाबाट सबै धर्मका कलाकृति, पहिरन र धार्मिक गतिविधि झल्कने आकृतिहरू रहने अवधारणा रहेको साथै अन्तरधार्मिक पुस्तकालय, ध्यान तथा योग केन्द्र समेत बनाउने अवधारणा रहेको छ ।

यसरी धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्रको हिसाबले यो क्षेत्रमा शनिबार र मङ्गलबार विशेष पूजाआजाका लागि आन्तरिक पर्यटकहरूको बाक्लो उपस्थिति रहने गरेको छ ।

लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. ७ वारङ्गीमा वराहजी मन्दिर रहेको छ । बली पूजा नगरिने यस मन्दिरमा आफूले चिताएर गरेको काममा सफलता प्राप्त हुने जनविश्वासले पाँचथर, धनकुटा, मोरङ, झापा, सुनसरी लगायतका विभिन्न स्थानबाट भक्तजनहरू आउने गर्दछन् । धार्मिक आस्था बोकेर गरिएका भाकल पूरा गरेमा चिताएको पुग्ने जनविश्वास रहेकोले पनि यस मन्दिरप्रतिको धार्मिक आस्था बढेको पाइन्छ । हरेक वर्ष कात्तिके पूर्णिमाको दिन यहाँ विशेष पूजाआजाको लागि धार्मिक मेला लाग्ने गर्दछ । ३/४ दिनसम्म मेला लाग्ने यस मन्दिरले धार्मिक पर्यटन प्रवर्द्धनमा समेत सहयोग पुऱ्याएको छ ।

लेटाङ नगरपालिकाको केन्द्र हुँदै ६ नं. बुधबारे जाने सडकको छेवैमा १६ औं राष्ट्रिय विभूति महागुरू फाल्गुनन्द लिङ्देनको प्रतिमा स्थापना गरिएको स्थानलाई किराँत हाङ्साम माङ्हिम भनिन्छ । किराँत धर्मावलम्बीहरूले हरेक वर्ष कार्तिक २५ गते महागुरू फल्गुनन्दको जन्मजयन्तीका दिन उक्त स्थानमा भेला भई धार्मिक र सांस्कृतिक कार्यक्रमसहित हर्षोल्लासका साथ जन्मजयन्ती मनाउने गर्दछन् । यसरी कार्यक्रम गरी जन्मोत्सव मनाउने कार्यक्रमको व्यापकता विगत वर्षभन्दा बढ्दै गएको पाइन्छ । यसको नजिकै इतिहासकार तथा साहित्यकार इमानसिंह चेम्जोङको सालिक पनि बनाइएको छ ।

माथि उल्लिखत धार्मिक स्थलहरूको अलावा लेटाङ नगरपालिकामा विभिन्न जाति र धर्मावलम्बीहरूको धार्मिक आस्थाका स्थलहरू, चर्चहरू, गुम्बाहरू, सेमेचुङ, मन्दिरहरू, देवीथान र धिमाल जातिको ग्रामथान पनि रहेको छ । उक्त स्थलहरूमा धर्मावलम्बीहरूले दैनिक वा विशेष अवसरमा दर्शन, धार्मिक पूजाआजा, प्रार्थना र आराधना गर्दछन् ।

क्रियाकलापः

तपाईंको विद्यालयनजिकै भएका धार्मिक पर्यटकीय स्थलहरूको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यासः

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङको राजारानी मन्दिरमा कुन-कुन बार पूजाआजा गर्ने मानिसहरूको घुइँचो लाग्छ ?

(ख) वराहजी मन्दिर कहाँ पर्छ ?

(ग) वराहजी मन्दिरमा कहिले मेला लाग्ने गर्दछ ?

(घ) किराँत हाङ्साम माङ्हिम कहाँ पर्दछ ?

(ङ) लेटाङको कुन ठाउँमा अन्तर धार्मिक शान्ति पार्क निर्माण हुँदैछ ?

(च) धार्मिक पर्यटन बढाउन के गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

आफूभन्दा जान्नेबुझ्ने व्यक्तिहरूसँग सोधखोज गरेर लेटाङ नगरपालिकाका कुनै दुईओटा धार्मिक पर्यटकीय स्थलहरूको बारेमा लेख्नुहोस् ।

पाठ : ३

ऐतिहासिक तथा प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरू

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

- ऐतिहासिक विशेषता भएका स्थानहरूको सूची बनाई ऐतिहासिक पक्षको अध्ययन गर्न,
- प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरू झरना, डाँडा, वन, फूलको प्रकार र अवस्थिति पहिचान गर्न र बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- ऐतिहासिक तथा प्राकृतिक पर्यटकीय क्षेत्रको जानकारी गराई पर्यटनमा यसको योगदान छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

लेटाङका ऐतिहासिक तथा प्राकृतिक स्थलहरूको परिचय

(क) राजारानी पोखरी

लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. १ मा लेटाङ बजारबाट करिब ५ किलोमिटर पश्चिम उत्तरमा राजारानी पोखरी अवस्थित छ । यहाँ राजा पोखरी र रानी पोखरीको बिचमा रहेको मन्दिरमा राजारानीको मन्दिर रहेको छ ।

राजारानी पोखरीका बारेमा धेरै वर्ष पहिले धिमाल राजा युद्ध गर्न तल मधेशमा झरेपछि हार भएको र उनकी श्रीमतीले छोरीसहित पोखरीमा हाम फालेर ज्यान फालेपछि तीनओटा पोखरी राजा, रानी र छोरी पोखरी भनेर नामकरण गरिएको किंवदन्ती रहेको छ ।

राजारानी पोखरी लेटाङको सर्वाधिक चर्चा कमाएको स्थान हो । यहाँको प्राकृतिक सुन्दरतामा रमाउन तथा वनभोज खानका लागि टाढाटाढाबाट मानिसहरू आउने गरेका छन् ।

(ख) वराहजीको मन्दिर :

लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. ७ वारङ्गीमा वराहजी मन्दिर रहेको छ । बली पूजा नगरिने यस मन्दिरमा आफूले चिताएर गरेको काममा सफलता प्राप्त हुने जनविश्वासले पाँचथर, धनकुटा, मोरङ, झापा, सुनसरी लगायतका विभिन्न स्थानबाट भक्तजनहरू आउने गर्दछन् । धार्मिक आस्था बोकेर गरिएका भाकल पूरा गरेमा चिताएको पुग्ने जनविश्वास रहेकोले पनि यस मन्दिरप्रतिको धार्मिक आस्था बढेको पाइन्छ । हरेक वर्ष कात्तिके पूर्णिमाको दिन यहाँ विशेष पूजाआजाको लागि धार्मिक मेला लाग्ने गर्दछ । ३/४ दिनसम्म मेला लाग्ने यस मन्दिरले धार्मिक पर्यटन प्रवर्धनमा समेत सहयोग पुऱ्याएको छ ।

(ग) राजारानी मन्दिर

आदिवासी धिमाल जातिको पहाड भनेर चिनिने राजारानी क्षेत्र लेटाङ १ मा पर्दछ । राजारानी क्षेत्रमा तीनओटा पोखरी र धिमाल तथा मगर समुदायले पूजा गर्ने गरेका दुईओटा मन्दिर रहेका छन् । पूर्वी

नेपालका झापा र मोरङका धिमालहरूले अढाइ महिनासम्म मनाउने ढङ्ढङे मेला हरेक वर्ष बैशाख २ गते धिमाल ग्रामथानमा पूजाआजा गरेर सुरुवात हुन्छ । यो मेला यस स्थानको ऐतिहासिक महत्त्व बोकेको मेला हो ।

राजा पोखरी र रानी पोखरीको बिचमा राजारानी मन्दिर रहेको छ । यहाँ मगर जातिका मानिसहरूले पूजाआजा गर्ने गर्छन् । राजारानी मन्दिरमा पूजाआजा गर्नका साथै त्यस क्षेत्रको प्राकृतिक सुन्दरतामा रमाउन वर्षेनी हजारौँ मानिसहरू राजारानी मन्दिर जाने गर्दछन् । त्यसैले यो मन्दिर लेटाङको ऐतिहासिक सम्पदा हो ।

(घ) जाँते

जाँते जस्तो स्थान लेटाङ नगरपालिका वडा नं. ८ मा पर्दछ । जाँतो जस्तै थुम्को भएको हुनाले यसको नाम जाँते राखिएको हो । यहाँ मानिसहरू ठाउँ हेर्न र घुम्नका लागि आउने गर्दछन् । जाँते चोकमा तेली खोलाबाट एउटा ठूलो ढुङ्गा ल्याएर त्यसलाई कुँदेर जाँतोको आकारमा राखिएको छ । उक्त जाँतो बनाउने प्रमुख कालिगड स्थानीय ओमप्रकाश बि.क. हुनुहुन्छ । वहाँ वि.सं. २०७९ बाट लेटाङ नगरकार्यपालिकाका सदस्य हुनुहुन्छ ।

जाँते साविकको जाँते गा.वि.स. हो । यो हाल लेटाङ नगरपालिकामा गाभिएको छ । धेरै पुरानो बस्ती भएकोले यस ठाउँको छुट्टै ऐतिहासिक महत्त्व छ । जाँते बजार हुँदै झोलुङ्गे पुल र झरनासम्म पुग्न सकिने भएकोले यो ठाउँको विकास हुँदै गएको छ ।

(ङ) कोलुङ झरना

कोलुङ झरना भएको ठाउँमा तेल पेल्ने ढुङ्गाको कोल थियो । लिम्बू/राई भाषामा “लुङ” भनेको ढुङ्गा हो । यसरी ढुङ्गाबाट निर्माण गरिएको कोललाई स्थानीय बोलीचालीमा कोललुङ भन्दै जाँदा पछि कोलुङ नाम रहन गएको स्थानीय जानकारहरूको भनाइ छ । यो लेटाङ नगरपालिका वडा नं. ८ मा अवस्थित छ ।

(च) तेली खोला

लेटाङ नगरपालिका को जाँतेमा रहेको तेली खोलाको आफ्नै ऐतिहासिक महत्त्व छ । यहाँ उहिले तेल पेल्ने कोल थियो । धनकुटा, पाँचथर र मोरङका विभिन्न स्थानबाट मानिसहरू यहाँ तोरी पेल्नका लागि आउने गर्दथे । कोलमा तेल पेल्दा कोलबाट तेल चुहिएर थोरै मात्रमा खोलामा मिल्न जाने भएकोले तेल खोला नाम रहयो । पछि तेल खोला भन्दाभन्दै तेली खोला भन्न थालियो । यस खोलामा पूजा गर्दा घिउको धुप चल्दैन, तेलको धुप मात्र चलाउनुपर्छ भन्ने मान्यता रहेको छ । स्वस्थानी पूर्णिमाको आसपासमा यस खोलाबाट निकालिएको टेक्रा पैनीको आसपास मेला लाग्ने गरेको छ ।

(छ) समला डाँडा

हालको लेटाङ - ७ मा पर्ने समला डाँडा पाँचथर र मोरङका विभिन्न स्थानहरू हेर्न सकिने एक रमणीय डाँडा हो । राई बिजुवाहरूले चिन्ता बस्दा प्रयोग गर्ने “समला” नाम गरेको सामग्रीको नामबाट नामाकरण गरिएको यस स्थानमा एउटा ठूलो बरको रूख छ । यहाँको हावापानी घुमफिर गर्न आउनेहरूका लागि उपयुक्त भएकोले यस ठाउँमा होमस्टे बनाई पर्यटकहरूलाई आकर्षित गर्ने योजना रहेको छ ।

(ज) वाराङ्गी

लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. ७ स्थिति वराहजी मन्दिरको छेउमा कुनै समयमा ठूलो वाराङको रूख थियो । त्यही वाराङको रूखको नामबाट पछि वाराङ्गी नाम रहन गएको जनश्रुति रहेको छ । भौगोलिक विधिता र हावापानीको दृष्टिले यो स्थान पहाडी भेगको एक रमणीय स्थान हो । वाराङ्गी क्षेत्रमा सुके पोखरी, पित्लुम्वा, धिरिङ्खा, नताक्लोङ/नादेब्लुङ झरना र शिखरबासजस्ता महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक स्थान पर्दछन् ।

(झ) पाटीखेत

सबै भेला भएर खेती गर्ने, उब्जाउ राम्रो हुने, धान फल्ने र अन्न भित्र्याएपछि पाटी खाने भएकाले यस स्थानको नाम पाटी खेत रहेको हो । शिखरबासबाट पहिरो खस्दा यस क्षेत्रको माटो बगाएपछि हाल यो क्षेत्र बगरमा परिणत भएको छ । पाटीखेत लेटाङ नगरपालिका वडा नं. ६ स्थित चिसाङ र भुवा खोलाको सङ्गम स्थलमा थियो ।

(ञ) खेरुवा

वि.सं. १९७० सालतिर जिम्दारले बस्ती बसाल्ने क्रममा, त्यसबेला हालको लेटाङ ५ मा ४५० माउ जति भैंसी पालेर मानिसहरू बसोबास गरेका थिए । धेरै भैंसी पालेर घ्यू उत्पादन हुने भएकाले यहाँ खारिएको घ्यू टिनमा हालेर भारतको जोगवनीसम्म निर्यात गरिन्थ्यो । खरुवा घ्यू पाइने ठाउँ भन्दाभन्दै पछि खेरुवा नाम रहन गएको भनाइ छ ।

(ट) साग्मा

लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. १ को वडा कार्यालय रहेको क्षेत्रलाई साग्मा भनिन्छ । यस क्षेत्रको साम्पा खोलामा पाइने गडेरा (साना माछा) लाई "साक्मा" भन्ने गरिएकोले त्यहि साक्मा पछि अपभ्रंश भएर "साग्मा" नाम राखिएको हो । यस क्षेत्रमा गुर्धुम डाँडा, हावा आउने ढुङ्गो, झाँक्री गुफा, भीमसेनको चुलो, तीनतले छाँगो, किसे झरना, पेरुङ्गे खोँच, कुइकुन्डा, जोरकुप, बिमिरे कुप जस्ता ऐतिहासिक स्थानहरू पर्दछन् ।

क्रियाकलाप:

तपाईंको विद्यालय नजिकै भएका ऐतिहासिक तथा प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरूको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यासः

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

साग्मा	वाराङको रूख
कोलुङ	धिमाल र मगर जाति
राजारानी मन्दिर	सानो माछाको नामबाट
वाराङ्गी	भुवा र चिसाङको सङ्गम
पाटी खेत	लेटाङ-५
खेरुवा	लेटाङ- ८
तेली खोला	ढुङ्गाको कोल

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) राजारानी मन्दिर कहाँ अवस्थित छ ?

(ख) वराहजीको मन्दिर कहाँ अवस्थित छ ?

(ग) कोलुङ झरनाको नाम कसरी राखिएको रहेछ ?

(घ) तेली खोलाको ऐतिहासिक परिचय दिनुहोस् ।

(ङ) पाटीखेत कहाँ पर्दछ ?

(च) साग्मा क्षेत्रमा पर्ने कुनै दुई ऐतिहासिक स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(छ) वाराङ्गी नाम कसरी रहन गएको हो ?

परियोजना कार्य :

आफूभन्दा जान्नेबुझ्ने व्यक्तिहरूसँग सोधखोज गरेर लेटाङ नगरपालिकाका कुनै दुई/दुईओटा ऐतिहासिक तथा प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरूको बारेमा लेख्नुहोस् ।

पाठ : ४

शैक्षिक तथा आन्तरिक पर्यटन

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

- शैक्षिक र आन्तरिक पर्यटनको अर्थ बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- आन्तरिक पर्यटनको चिनारी गराई शैक्षिक पर्यटनले आन्तरिक पर्यटनमा पुगेको योगदान चिनाउने, यसको लागि विभिन्न पर्यटकीय स्थलहरूको सूची तयार गरेर क्रमशः प्रस्तुत गर्दै छलफल गराउने ।

पाठको नमूना :

शैक्षिक तथा आन्तरिक पर्यटन

विद्यार्थीहरूले आफ्नो पढाइको विषयवस्तुसँग सम्बन्धित रहेर अवलोकन, अध्ययन तथा अनुसन्धान गर्नका लागि आयोजना हुने भ्रमणको कार्यक्रमलाई शैक्षिक पर्यटन भनिन्छ । शैक्षिक पर्यटन लगायत सबै किसिमका भ्रमण तथा यात्राहरू मुलतः दुई किसिमका हुन्छन् : आन्तरिक पर्यटन र बाह्य पर्यटन । आफू बसोबास गरेको मुलुकभित्रैका विभिन्न स्थानमा गरिने भ्रमणलाई आन्तरिक पर्यटन भनिन्छ भने मुलुकभन्दा बाहिर अन्य देशको भ्रमण गर्नुलाई बाह्य पर्यटन भनिन्छ । हाम्रो देशमा आन्तरिक र बाह्य दुवै किसिमका पर्यटक भेटिन्छन् । बाह्य पर्यटक आउनका लागि विश्वमै चर्चित स्थानहरू हुनुपर्दछ भने आन्तरिक पर्यटक आफूलाई पायक पर्ने जुनसुकै स्थानमा पनि जान सक्छन् । लेटाङ नगरपालिकामा बाह्य पर्यटकभन्दा आन्तरिक पर्यटककै सङ्ख्या बढी हुने गरेको छ ।

लेटाङ नगरपालिका शैक्षिक तथा आन्तरिक पर्यटनको प्रसस्तै सम्भावना बोकेको स्थान हो । यहाँ विभिन्न झरना, डाँडा, पोखरी, पुल तथा दृश्यावलोकन स्थलहरू रहेका छन् । लेटाङ नगरपालिकामा शैक्षिक तथा आन्तरिक पर्यटनका लागि पर्यटकका गन्तव्य बनेका स्थानहरू निम्न अनुसार रहेका छन् :

क्र सं	स्थलको नाम	वडा नं	ठेगाना (टोल)	उपयोगिता
१	राजारानी पोखरी र मन्दिर	१	राजारानी	ऐतिहासिक क्षेत्र भ्रमण अध्ययन
२	झाँक्री गुफा	१	कातिके	गुफा अवलोकन
३	परन्ते डाँडा	१	कातिके	दृष्यावलोकन
४	किसे झरना	१	किसेटार	झरना अवलोकन
५	पेरुङे खोँच	१	साम्मा खोला	खोच तथा प्राकृतिक क्षेत्र अवलोकन
६	गुर्दुमडाँडा (आरुबोटे)	१	आरुबोटे	दृष्यावलोकन
७	देउजे झरना	१		झरना अवलोकन
८	ताक्चुवा झरना	७		झरना अवलोकन

९	रानीवन	२	लेटाङ-२	वनस्पति र पशु पन्छी अवलोकन
१०	गुवाबारी	४	गुवाबारी	मनोरञ्जन र होटेल बास
११	जोर कुप	५		कुप र प्राकृतिक क्षेत्र अवलोकन
१२	विमिरे कुप	५		कुप र प्राकृतिक क्षेत्र अवलोकन
१३	बारजी मन्दिर	७	वारंगी	धार्मिक पूजा पाठ र प्राकृतिक क्षेत्र अवलोकन
१४	थामचुली डाँडा	७	वारंगी	दृष्यावलोकन
१५	सुकेपोखरी	७	जौवारी	पोखरी र प्राकृतिक क्षेत्र अवलोकन
१६	फुर्केटार झरना	७	फुर्केटार	झरना अवलोकन
१७	समला डाँडा	७	समला	दृष्यावलोकन
१८	नातोक्लङ झरना	७		झरना अवलोकन
१९	कोलुंग झरना	८		झरना अवलोकन
२०	पाथिभरा मन्दिर	८		धार्मिक पूजा पाठ
२१	शिवालय मन्दिर	८		धार्मिक पूजा पाठ
२२	जाँते भ्यु टावर	८	जाँते	दृष्यावलोकन
२३	तेली झोलुङ्गे पुल	८		पुल र प्राकृतिक क्षेत्र अवलोकन
२४	विशाल जाँतो	९	जाँते	जाँतो र प्राकृतिक क्षेत्र अवलोकन
२५	राजारानी धिमाल डाँडा	१	राजारानी	परम्परागत रूपमा धिमाल जातीको धार्मिक पुजापाठ

स्रोत : वस्तुस्थिति विवरण तयारीको लागि सर्वेक्षण २०८०

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यालय रहेको स्थान नजिक रहेका पर्यटकीय स्थलहरू छनौट गरी त्यहाँ हुने शैक्षिक तथा आन्तरिक पर्यटनका गतिविधिबारे कक्षामा छलफल चलाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

लेटाङ नगरपालिकामा शैक्षिक तथा आन्तरिक पर्यटनका सम्भावना बारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास:

१. ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् :

(क) विद्यालयबाट विद्यार्थीहरू अध्ययन अवलोकनमा कुनै स्थानमा जानुलाई धार्मिक पर्यटन भनिन्छ ।

(ख) मठमन्दिर तथा धार्मिक स्थलमा पूजाआजाका लागि जानुलाई शैक्षिक पर्यटन भनिन्छ ।

(ग) नेपालका मानिसहरू भारत घुम्न जानुलाई बाह्य पर्यटन भनिन्छ ।

(घ) अमेरिकाका नागरिक नेपालको सगरमाथा हेर्न आउनुलाई आन्तरिक पर्यटन भनिन्छ ।

(ङ) गुवाबारी भ्यु प्वाइन्टबाट तराईको दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) शैक्षिक पर्यटन भनेको के हो ?

(ख) आन्तरिक पर्यटन भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ग) लेटाङका कुन-कुन स्थान शैक्षिक पर्यटनका लागि उपयुक्त छन् ?

(घ) शैक्षिक पर्यटनको उद्देश्य के हो ?

(ङ) लेटाङ नगरपालिकामा शैक्षिक पर्यटनको सम्भावना कस्तो छ ?

परियोजना कार्य :

विदाका दिन नजिकैको कुनै पर्यटकीय स्थलमा गई त्यहाँ आउने पर्यटकहरूसँग त्यहाँ आउनुको उद्देश्य सोधी उनीहरूले दिएका जवाफ सङ्कलन गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ५

मानव निर्मित पर्यटकीय स्थलहरू

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

- मानव निर्मित पर्यटकीय स्थल, पार्क, भ्यू टावरको परिचय दिन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- व्यवसायी वा निजी क्षेत्र र स्थानीय सरकारले निर्माण गरेका पर्यटकीय महत्त्वका क्षेत्रहरू जानकारी गराउने, यससम्बन्धी सन्दर्भ पुस्तक, पत्रिका, भिडियो प्रस्तुत गरी परिचय गराउने ।

पाठको नमुना :

लेटाङ नगरपालिकाका मानव निर्मित पर्यटकीय स्थल

पर्यटकहरू घुम्न र रमाइलो गर्नका लागि उपयुक्त स्थलहरू दुई किसिमका हुन्छन् : प्राकृतिक र मानव निर्मित । सिमसार क्षेत्र, वनजङ्गल, डाँडा, झरना, खोला, खोच आदि प्राकृतिक स्थलहरू हुन् । भ्यु टावर, झोलुङ्गे पुल, फन पार्क, रिसोर्ट, फूलबारी, बगैंचा, मन्दिर मूर्ति आदि मानव निर्मित हुन्छन् ।
लेटाङ नगरपालिका अन्तर्गत पर्ने गुवाबारीको भ्यु टावर र बाल उद्यान पर्यटकको रोजाइमा पर्ने स्थल हो । त्यसै गरी भिन्टेज होटल, जाँतेको भ्यु टावर, चिसाङ खोलाको झोलुङ्गे पुल, भुवा खोलाको झोलुङ्गे पुल, चिसाङको पक्की पुल, जाँतेको झोलुङ्गे पुल, जाँते चोकको विशाल जाँतो, विभिन्न चर्च, गुम्बा, कृषि विकास बैंक तालिम केन्द्र र अन्य बाल उद्यानहरू पनि लेटाङमा घुमफिर गर्नेहरूका लागि उपयुक्त गन्तव्य बनेका छन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यालय रहेको स्थान नजिक रहेका मानव निर्मित पर्यटकीय स्थलहरूको बारेमा विस्तृत जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

लेटाङ नगरपालिकामा शैक्षिक तथा आन्तरिक पर्यटनका सम्भावना बारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास:

१. ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् :

(क) लेटाङमा प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरू मात्र छन् ।

(ख) गुवाबारी भ्यु टावर मानव निर्मित पर्यटकीय स्थल हो ।

(ग) झोलुङ्गे पुलमा मानिसहरू घुम्न जाँदैनन् ।

(घ) बालबालिकाहरूलाई घुम्नका लागि बाल उद्यान बनाइएको हुन्छ ।

(ङ) जाँतेको विशाल जाँतो त्यस स्थानको पहिचान बनेको छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) पर्यटकीय स्थलहरू कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ख) मानव निर्मित पर्यटकीय स्थल भनेको के हो ?

(ग) लेटाङ नगरपालिकाका कुनै तीनओटा मानव निर्मित पर्यटकीय स्थलको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) भ्यु टावर होटल र फन पार्क कस्ता पर्यटकीय स्थल हुन् ?

(ङ) प्रदेश स्तरीय कृषि विकास बैंक लि. तालिम केन्द्र कहाँ पर्दछ ?

परियोजना कार्य :

विद्यालय लागेको दिन कक्षाका साथीहरूसँग वा विदाका दिन परिवारसँग नजिकैको कुनै मानव निर्मित पर्यटकीय स्थलमा गई त्यहाँ देखेका कुराहरू टिपोट गरी त्यस स्थानको परिचय झल्कने लेख तयार पार्नुहोस् ।

एकाइः 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 र आफ्नो समुदायका बाटो, चोक, मन्दिर लगायत सार्वजनिक स्थानहरू सरसफाइयुक्त बनाई राख्न समुदाय, स्थानीय सरकार र निकायसँग सहयोग, समन्वय गरी कामहरू गर्ने परियोजना कार्य लगाउने,

पाठको नमुना :

सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ

प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो स्वास्थ्य प्रवर्धनका लागि गरिएका सम्पूर्ण स्वस्थकर क्रियाकलापहरू तथा स्वस्थ्यरहनका लागि अपनाउने समग्र कार्य नै सरसफाइ हो । मानव जीवनमा सरसफाईको महत्त्व ठूलो रहेको हुन्छ ।

सरसफाइ भन्नाले मानवले आफू स्वस्थ रहन आफूलाई सफा सुग्घर राखेर मात्र पुग्दैन । हामी बस्ने वरपरको सम्पूर्ण वातावरणलाई पनि स्वस्थ राख्नुपर्दछ । वरपरको वातावरण सफा राख्नका लागि मानवनिर्मित फोहोरहरू जस्तैः मलमुत्र, ढल, भान्छाबाट निस्कने फोहोरमैला, कृषि कार्यबाट निस्कने फोहोरमैला, कलकारखानाको फोहोर, हस्पिटलको फोहोर आदिलाई व्यवस्थापन गरी हाम्रो जीवनका लागि अति महत्वपूर्ण कुराहरू पानी, हावा, माटो तथा खानेकुराहरू समेत फोहोर हुनबाट बचाई स्वच्छ राख्नुपर्दछ । सरसफाइ मानव सभ्यताको पहिचान दिलाउने अति महत्त्वपूर्ण कुरा पनि हो । व्यक्तिले आफ्नो सरसफाइमा ध्यानदिने हो भने मात्र पनि धेरै प्रकारका सरुवा रोगका साथै अन्य किटाणुजन्य रोगहरू र दूषित वातावरणका माध्यमबाट लाग्ने रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ ।

नेपालको संविधानले आधारभूत स्तरको खानेपानी र सरसफाइ सुविधालाई नागरिकको आधारभूत अधिकारको रूपमा लिएको छ । वर्तमान समयमा सरसफाइको दायरा फराकिलो भएको छ । यो स्वास्थ्य, विकास निमार्ण, जनजीविका, सामाजिक सशक्तिकरण र समृद्धिको आधारस्तम्भका रूपमा विस्तारित हुँदै आएको छ । सरसफाइलाई राष्ट्रिय विकासको अभिन्न अङ्गको रूपमा लिन थालिएको छ ।

मानिसको स्वास्थ्य र दैनिक जीवनयापनसँग सरसफाइ सुविधाको प्रत्यक्ष सम्बन्ध रहेको छ । सरसफाइको सुविधाको आम मानिसको स्वास्थ्यमा अभिवृद्धि हुन्छ ।

समुदाय, विद्यालय र सार्वजनिक स्थलको सरसफाइसम्बन्धी क्रियाकलापहरू :

- सधैँ चर्पीको प्रयोग गर्ने,
- चर्पीमा साबुन पानीको व्यवस्था गर्ने,
- खाना बनाउनु, खानु र खाएपछि, फोहोर कुरा छोएपछि, बिरामीको स्याहार गर्नु अघि र पछि राम्ररी साबुन पानीले हात धुने,
- सुरक्षित खाना र पानीको प्रयोग गर्ने,
- घर, आँगन, बाटो चोक र सार्वजनिक स्थल सफा राख्ने अभियान चलाउने,
- फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्ने,
- प्लाष्टिकको प्रयोगमा बन्देज गर्ने आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय स्तरमा समुदाय, विद्यालय र सार्वजनिक स्थलको सरसफाइमा विद्यार्थीहरूले खेल्नसक्ने भूमिकाबारे 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 फाल्दा हुन्छ ।

(घ) फोहोरमैला कुहिने र नकुहिने छुट्याएर फाल्नुपर्छ ।

(ङ) सधैँ चर्पीको प्रयोग गर्नु र प्रयोगपछि साबुन पानीले हात धुनुपर्छ ।

(च) विद्यालयको सरसफाइमा विद्यार्थी सहभागी हुनु राम्रो होइन ।

२. तलका प्रश्नहरूको 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) विद्यालयको सरसफाइ गर्न के कस्ता कार्य गर्नुपर्छ ?

(ङ) सार्वजनिक स्थल भन्नाले केलाई जनाउँछ ?

(च) सार्वजनिक शौचालय किन बनाइन्छ ?

(छ) खुला स्थानमा दिसापिसाब गर्दा के हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईँ बसोबास गरेको टोलको सरसफाइको अवस्था बिग्रँदै गएको जानकारी गराउँदै तत्काल सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्न अनुरोध गर्दै लेटाङ नगरपालिकाका नगरप्रमुखलाई लेखिने पत्रको नमुना तयार पारेर ल्याउनुहोस् ।

पाठ : २

पोषण आपूर्तिका स्थानीय स्रोतहरू

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

- पोषणको स्थानीय स्रोतको उचित उपयोगमा सकारात्मक भूमिका निर्वाह गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्वस्थ जीवनका लागि उपयोगी पोषण र खानाको परिकार बताउँदै तिनको स्रोतको जानकारी गराउने, स्वस्थ बानीको विकास गर्न र स्थानीय पोषणयुक्त खानाको प्रयोगका फाइदाहरू बताउने र प्रवर्धन गर्न आवश्यक क्रियाकलाप गराउने ।

पाठको नमुना :

पोषणका स्थानीय स्रोत

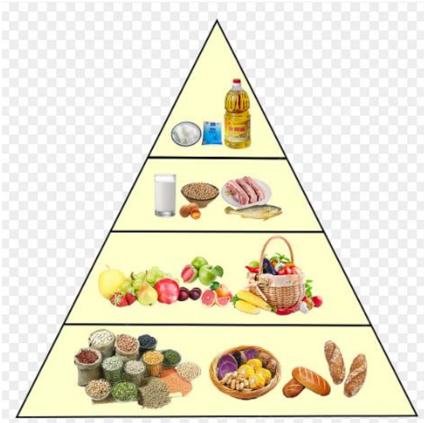
पोषण भनेको शरीरलाई शक्ति दिने तथा शारीरिक वृद्धिको लागि आवश्यक पर्ने खानेकुरा हो । हाम्रो जीवनरक्षा, स्वास्थ्य र विकासका लागि पोषण नभइ नहुने कुरा हो । राम्रो पोषण भयो भने हामी राम्ररी हुर्कन, पढ्न र लेख्न सक्छौं । हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषण वा पोषक तत्त्व हामीले खाने खानेकुराबाट प्राप्त हुन्छ ।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

स्थानीय पोषणयुक्त खानाको प्रयोग गर्दा हुने फाइदाहरू :

जीवनको एक प्रमुख आधार खाना हो । मानवका लागि खाना महत्त्वपूर्ण छ । खानाबिना मानव बाँच्नै सक्दैन । खाद्यान्नमा सबै नागरिकको पहुँच कसरी बढाउने, स्थानीय स्तरमा उपलब्ध स्रोतहरूको प्रयोग कसरी बढाउने, खाद्यान्न उत्पादन कसरी बढाउने, खाना पकाउँदा वा तयार गर्दा खानाको गुण तथा पोषक तत्त्वलाई कसरी नष्ट हुनबाट जोगाउने जस्ता ज्ञान र सिपहरू समुदायका सबै मानिससँग हुनु आवश्यक छ। यस प्रकारको ज्ञान नहुँदा कतिपय अवस्थामा खाद्य बस्तुको उत्पादन, भण्डारण र प्रयोजन गर्ने क्रममा पोषण तत्त्वको नाश भइरहेको हुन्छ ।

स्थानीय पोषणयुक्त खानाको प्रयोग गर्दा हुने फाइदाहरू :

- आफ्नै खेतबारी उत्पादन भएका स्थानीय खानेकुरा उपभोग गर्दा पोषणको नाममा बजारबाट खानेकुरा किनेर खाने खर्च बचत हुन्छ ।
- बजारमा पाइने खानेकुरा हेर्दा आकर्षक तर पोषणस्तर न्यून भएका हुन सक्छन् । स्थानीय खानेकुरा खाना खानाले असुरक्षित खानेकुराबाट शरीरलाई हुने नोक्सानीबाट बचिन्छ ।
- पोषणयुक्त खानेकुराले शरीरलाई सधैँ स्वस्थ, उर्जावान् र चलायमान राख्छन् ।
- शरीरका हरेक अङ्गले राम्रोसँग काम गर्नका लागि तयार बनाउँछ ।
- पोषणले शरीरलाई रूग्ण र जीर्ण हुनबाट बचाउँछ । उपचारमा लाग्ने ठूलो धनराशी बचत हुन्छ ।
- स्थानीय उत्पादकत्व वृद्धि हुन्छ ।
- पोषणको अभावमा हुने आलस्य, थकान र कमजोरी हटाउँछ ।
- शारीरिक र मानसिक विकासलाई सन्तुलित गराउँछ ।

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 । स्थानीय पोषणयुक्त खानेकुरा खाँदा पुग्ने थप फाइदाहरू कक्षामा उदाहरण दिई बताउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तल दिइएका खानेकुराका नाम हेरी स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने र बाहिरबाट किनेर ल्याउनुपर्ने छुट्याउनुहोस् ।

चाउचाउ	सुन्तला	तरकारी	दाल	गेडागुडी	गहुँ	चिप्स	चटपटे
अण्डा	हलुवा	खिर	ललिपप	चक्लेट	चामल	कोदो	
दूध	माछा	तितौरा	चिउरा	भुजा	पानीपुरी	आइसक्रिम	

स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने	बाहिरबाट किनेर ल्याउनुपर्ने

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) मेवामा कार्बोहाइड्रेड पाइन्छ ।

(घ) कोदाको रोटी खाँदा शरीरमा आइरनको मात्रा बढ्छ ।

(ङ) दैनिक खानामा माछामासुको मात्रा सबैभन्दा बढी हुनुपर्छ ।

(च) घरमा फलाएको अन्न बेचेर बजारबाट तयारी खानेकुरा ल्याएर खानुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) हरिया सागपात र पहेँला 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 ?

(च) स्थानीय पोषणयुक्त खानेकुरा खाँदा हुने कुनै दुईओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईँको भान्सामा खाना एक दिनभरमा बनाइने खानाको परिकार तयार गर्दा कुन-कुन चिज स्थानीय स्तरमा फल्ने र कुन-कुन चिज बजारबाट किनेर ल्याएर उपभोग गरिँदो रहेछ ? दुवैको सूची तयार गर्नुहोस् ।

पाठ : ३
पोषणको आवश्यकता

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

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

सिकाइ सहजीकरण :

- पोषणको आवश्यकता र यसका स्रोतहरूको जानकारी गराउँदै यसको अभावमा हुने क्षति तथा समस्याहरूको जानकारी गराई सचेत रहने बानीको विकास गराउन विभिन्न क्रियाकलापहरू गराउने,
- सन्तुलित भोजनको आवश्यकताका विविध पक्ष (शारीरिक वृद्धि विकास र रोग प्रतिरोध) बारे जानकारी गराई छलफल गर्ने,
- पोषणको अभावले शरीरमा हुने समस्याको जानकारी गराउने र निराकरणका लागि आवश्यक कामहरू 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 तत्त्वयुक्त 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 ।
- शरीरको वृद्धि र विकास गर्छ ।
- शरीरको रक्षा गरी स्वस्थ, निरोगी राख्छ ।
- आन्तरिक र बाह्य क्रियाकलापहरु सुचारु रूपले सञ्चालन गर्न मद्दत गर्छ ।
- दैनिक क्रियाकलापमा वृद्धि ल्याई पढाइ लेखाइ र दैनिक कामकाज गर्नमा सहयोग पुग्छ

पोषणको अभावमा हुने शारीरिक समस्याहरु

- होचो तथा पुड्कोपना अर्थात् उमेरअनुसारको उचाइ नहुनु ।
- दुब्लोपना (ख्याउटे) अर्थात् उचाइअनसुारको कम तौल हुनु ।
- बालबालिकामा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुने ।
- शारीरिक तथा बौद्धिक विकासमा असर पर्ने ।
- मानसिक क्षमता कमजोर हुने ।

पोषणको अभावमा हुने शारीरिक समस्याहरु निराकरण गर्न पोषकतत्त्व जोगाउने उपायहरू

- खाना पकाउँदा छोपेर पकाउने ।
- पकाएको र नपकाएको खाद्यवस्तु नमिसाउने ।
- सागसब्जी काटेर नपखाल्ने ।
- खानेकुरा सुरक्षित स्थानमा भण्डारण गर्ने ।
- खानामा रङ र सोडाको प्रयोग नगर्ने ।

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 पिरामिड अनुसार खानेकुराको मात्रा मिलाउन प्रोत्साहन दिनुहोस् । पोषणको अभावमा देखा पर्नसक्ने शारीरिक समस्याहरू बताई तिनको समाधानका स्थानीय उपयाहरू बताइदिनुहोस् ।

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 प्रश्नहरूको 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 पाँचओटा पोषणयुक्त खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) शरीरलाई हानी गर्ने कुनै पाँचओटा खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् ।

(च) खानेकुरामा भएको पोषक तत्त्व जोगाउने कुनै तीनओटा उपायहरू 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 र गरिने खेल गतिविधिको जानकारी गराई सूची बनाउन लगाउने,
- खेलकूदका सामान्य फाइदाहरू बताउने ।

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 रङ्गशाला, 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

लेटाङ नगरपालिका स्थित विभिन्न खेलमैदानहरूमा दिनहुँ जस्तो खेलकूदको अभ्यास र तालिम सञ्चालन हुने गर्दछ । सबैजसो खेलमैदानहरूमा फुटबल र भलिबल खेल खेल्न मिल्ने भएकोले समयसमयमा टोल स्तरीय, वडा स्तरीय र नगरस्तरीय साना तथा ठूला प्रतियोगिताहरू आयोजना हुने गरेका छन् । नगरपालिकाले खेलकूद क्षेत्रको विकास गर्नका लागि खेलमैदानहरूको निर्माण, मर्मत सम्भार र स्तरवृद्धिमा पर्याप्त लगानी गर्ने गर्दछ ।

खेल खेल्नाले हुने सामान्य फाइदाहरू :

शरीर सुसङ्गठित, बलियो र फुर्तिलो हुन्छ ।

साथीभाइसँगको सम्बन्ध राम्रो हुन्छ ।

फुर्सदको सही सदुपयोग हुन्छ ।

नकारात्मक विचार, खराब संगत र दुर्व्यसनीमा लाग्नबाट बचाउँछ ।

भविष्यमा खेल क्षेत्रमा आफूलाई चिनाउनका लागि बलियो जग निर्माण गर्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यालय रहेको र विद्यार्थीहरू बसोबास गरेको वडामा रहेका खेलमैदानहरू र तिनको उपयोग गर्नेबारे विस्तृत जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यासः

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
कभर्डहलमा खेलिने खेल	दुई

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको वडामा भएका खेलमैदानहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको वडामा खेलिने खेलहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ग) लेटाङ नगरपालिकामा रहेका कभर्ड हलको नाम लेख्नुहोस् ।

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

(ङ) तपाईंको विद्यालयको खेलमैदानमा कुन कुन खेल खेलिन्छ ?

(च) खेलकुदबाट हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

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 :

- भास्तृका र अनुलोम विलोम गर्न सिकाउने, विभिन्न आसनहरूसँगै अभ्यास गराउने र नियमित गर्न सहजीकरण गर्ने,
- योगका सामान्य फाइदाहरू बताइदिने ।

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 ।

भस्त्रिका

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 ।

अनुलोम विलोम गर्दाका आसनहरू

योगका फाइदाहरू :

- योगले मानिसमा आफूभित्र रहेको रोगको निदान गर्न सक्छ ।
- योगले व्यक्तिको तनाव कम गर्न मात्रै नभएर मन र मस्तिष्कलाई पनि शान्त बनाउँछ ।
- कतिपय अवस्थामा योगबाटै गम्भीर रोगलाई पनि निको पार्न सकिन्छ ।
- सकारात्मक सोँचको विकासमा टेवा दिन्छ ।
- पाचन शक्ति बलियो हुन्छ, शरीरको बृद्धि विकास सन्तुलित हुन्छ।
- रोग प्रतिरोध शक्तिको विकास हुन्छ, रोग लाग्दैन ।
- शरीरको विकार विषहरु, ग्रन्थीहरुको निश्कासन हुन्छ, असर कम हुन्छ ।
- सन्तोष र आनन्द आउने हर्मोन रसहरु सेरेटोनिन आदिको उत्पादन हुन्छ ।
- जिवाणुहरूको औषधीप्रति प्रतिरोधात्मक शक्ति विकास हुन पाउँदैन, खाएका औषधीले काम गर्छ ।
- शरीरलाई आवश्यक प्राणवायु अक्सिजनको अधिक ग्रहण र परिचालन गर्न सहयोग गर्छ ।
- शरीरका सबै अङ्गहरुले सन्तुलित काम गर्न सहयोग गर्छ ।
- सकारात्मक स्वभावको विकास भई शरीर हलुका र स्वस्थताको महशुस हुन्छ ।
- सिर्जनात्मक सफल र सन्तोषपूर्ण जीवन यापन गर्न सहयोग गर्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

कक्षाकोठा वा बाहिर खुला स्थानमा गई विधिपूर्वक भास्तृका र अनुलोम विलोम योगाभ्यास गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर 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/चन्चल)

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

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

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) योग भनेको के हो ?

(ख) ध्यान भनेको के हो ?

(ग) ध्यान गर्दा मनलाई कस्तो बनाउनुपर्छ ?

(घ) भास्त्रिका गर्दा कसरी बस्नुपर्छ ?

(ङ) अनुलोम विलोम गर्नाले के फाइदा हुन्छ ?

(च) योग गर्दा हाम्रो शरीरलाई पुग्ने कुनै चारओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

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

पाठ : १

खाद्य तथा नगदे बाली

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

- स्थानीय खाद्य तथा नगदे बालीको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय खाद्य तथा नगदे बालीको सूची तयार गरी विद्यार्थीको परियोजना कार्यको सङ्कलन गरी प्रस्तुति गर्न लगाउने,

पाठको नमुना :

लेटाङमा उत्पादन हुने खाद्य तथा नगदे बाली

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 रुपमा अदुवा, बेसार, अलैंची, अम्रिसो, आलु, कफी आदि उत्पादन गरेर विक्री 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 ।

(क) खाद्यबाली :

धान, मकै, कोदो, गहुँ, फापर, जौ, जुनेलो आदि ।

(ख) नगदे बाली :

आलु, अदुवा, उखु, अम्रिसो, किवी फल, खोर्सानी, सनपाट, सुन्तला, कफी, केरा आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थान अनुसार उत्पादन हुने खाद्य तथा नगदे बालीको सूची बनाई तिनीहरूको भिन्नता स्पष्ट पार्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. तल दिइएका अन्न बालीको नाम हेरी खाद्य बाली र नगदे बाली के हुन् छुट्याउनुहोस् :

धान, आलु, मकै, गहुँ, कोदो, सुन्तला, केरा, सनपाट, जौ, फापर, उखु, कफी, खोर्सानी, किवी फल

खाद्य बाली	नगदे बाली

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाको पहाडी भेगमा कुन-कुन खाद्य बाली लगाइन्छ ?

(ख) लेटाङ नगरपालिकाको दक्षिणी भेगमा कुन-कुन खाद्य बाली लगाइन्छ ?

(ग) लेटाङमा उत्पादन हुने नगदे बालीहरू के-के हुन् ?

(घ) लेटाङको कुन क्षेत्रमा कफी उत्पादन हुन्छ ?

(ङ) खाद्य बाली र नगदे बालीमा के भिन्नता छ ?

परियोजना कार्य :

१. तपाईंको गाउँघरमा उत्पादन हुने कृषिजन्य उत्पादन मध्ये कुन खाद्य बाली र कुन नगदे बाली रहेछन् ? अलगअलग सूची तयार पारेर ल्याउनुहोस् ।

पाठ : २

पशुपन्छीपालन व्यवसायका सकारात्मक पक्ष

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

- पशुपन्छीपालनको फाइदाहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- पशुपन्छीपालनबाट किसान र व्यापारीलाई हुने लाभहरू खोजी गरी छलफल गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) लेटाङमा पशुपन्छीपालनको परिचय :

जनावर वा पन्छी पाल्ने पेसालाई पशुपालन भभिन्छ । नेपालका कृषकहरूले खेती तथा पशुपालन दुवै गर्ने भएकोले यसलाई मिश्रित खेती पनि भनिन्छ ।

लेटाङ नगरपालिकाका विभिन्न वडाहरूमा व्यावसायिक कृषि फर्महरू दर्ता गरेर नै सञ्चालनमा रहेका छन् । यी फर्महरूमा बाख्रापालन, हाँस कुखुरा, माछा आदि पालन गरी स्थानीय व्यक्तिहरू स्वरोजगार बनेका छन् । नगरपालिकाको वडा नं. ७ फिर्कौलीमा व्यावसायिक रूपमा रेन्वो ट्राउट माछा पालन गर्न थालिएको छ । नगरपालिकाले विभिन्न वडाका यस्ता क्षेत्रहरूलाई पकेट क्षेत्र घोषणा गरी अनुदान तथा प्राविधिक सहयोग समेत उपलब्ध गराइरहेको छ ।

यहाँका कृषकहरूले गाई, भैँसी, बाखा, बङ्गुर, हाँस, कुखुरा, टर्की, बट्टाई आदि पशुपन्छी पालेका छन् । लेटाङ नगरपालिकामा पशुपालक कृषकहरूलाई व्यावसायिक बनाउन पशु स्वास्थ्य, नश्ल सुधार, आहारा व्यवस्थापन, गोठको मर्मतसम्भार, बाखा, बङ्गुर वितरण, कुटी काट्ने मेसिन वितरण कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ ।

(ख) पशुपन्छीपालनका सकारात्मक पक्ष वा फाइदाहरू :

- कृषक आफूले उपभोग गरेर खपत हुन नसकेको मासुजन्य पशुपन्छी, अण्डा, माछा र दुधजन्य पदार्थ विक्री वितरण गरेर आम्दानी गर्न सफल हुनु ,
- पशुपन्छी पालनबाट जम्मा हुने मलूत्र जैविक तरकारी तथा फलफूल खेतीमा उपयोग हुनु ,
- व्यावसायिक पशुपन्छीपालनबाट स्वरोजगार हुनु तथा थप व्यक्तिलाई रोजगारीका अवसर सिर्जना हुनु ,
- कृषि पकेट क्षेत्रका रूपमा विभिन्न स्थान परिरिचत हुनु ,
- नगरको आर्थिक विकासमा टेवा पुग्नु आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानअनुसार गरिने व्यावसायिक पशुपन्छीपालनका उदाहरणहरू प्रस्तुत गरेर वा प्रत्यक्ष अवलोकन समेत गराएर त्यसबाट हुने फाइदाहरूको जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) पशुपालन भनेको के हो ?

(ख) मिश्रित खेती भनेको के हो ?

(ग) लेटाङमा व्यावसयिक फर्म नैं दर्ता गरेर पालिएका पशुपन्छी के के हुन् ?

(घ) रेन्वो ट्राउट माछा फर्म कहाँ खोलिएको छ ?

(ङ) पशुपन्छीपालन गर्ने किसानलाई नगरपालिकाले कस्तो सहयोग उपलब्ध गराएको छ ?

(च) पशुपन्छीपालनबाट हुने फाइदाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य :

नजिकैको कृषि फर्ममा गई त्यहाँ पालिएका पशुपन्छीहरूको नाम र जात, उत्पादनको अवस्था, कृषकलाई हुने फाइदा, नगरलाई हुने फाइदा जस्ता विषयमा एक प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

पाठ : ३

हाटबजारको महत्त्व

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

- हाटबजारको महत्त्व बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- हाटबजारले भएका सहजता बताई फाइदाहरूको सूची बनाउन परियोजना कार्यहरू गराउने र प्रस्तुतीकरण गराउने ,

पाठको नमुना :

(क) 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
कीर्तिमान बजार	कीर्तिमान	बिहीबार

सबै हाटबजारमा किसान र व्यापारीहरूले विभिन्न आवश्यक सामानहरू किनबेच गर्दछन् । किसानहरूले उत्पादन गरेको वस्तु बजारमा बेच्न लैजान्छन् । कोही किसानले आफैं 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 हजारौं रुपैयाँ आम्दानी गर्न सक्छ ।

(ख) स्थानीय हाटबजारको महत्त्व :

- स्थानीय हाटबजारमा स्थानीय उत्पादन गरेका वस्तु बिक्री गरेर अत्यावश्यकीय वस्तु किन्न सकिने,
- स्थानीय हाटबजार नहुँदा किनमेल गर्न बाहिर जानुपर्दा नगरको ठूलो धनराशी बाहिरिनबाट बच्ने,
- हाटबजारको अभावमा किनमेल गर्न टाढा टाढासम्म पुग्दा लाग्ने यातायात खर्च र समयको बचत हुने,
- स्थानीयले सहजै बिक्री गर्न बजारको सुविधा हुँदा उत्पादन बढ्ने,

- हाटबजारबाट बाहिरबाट आउने व्यापारीहरूले चिया, खाजा, खाना तथा बास समेत बस्ने भएकोले स्थानीय होटल व्यवसायलाई टेवा पुग्ने,
- एउटा निश्चित क्षेत्रमा सबै खाले सामग्री पाइने भएकोले आवश्यक सामग्री किनमेल गर्न सहज हुने,
- बाहिरका व्यापारीले बजार कर तथा स्थानीय सामान निकासी गरेर लैजाँदा कर तिर्ने भएकोले नगरको आम्दानी वृद्धि हुने ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

नजिकैको हाटबजारको प्रत्यक्ष अवलोकन गराई विषयवस्तुलाई यथार्थमा आधारित बनाउनुहोस् । त्यहाँको अवस्थाबारे कक्षामा छलफल चलाउनुहोस् । हाटबजारको महत्त्वबारेमा विद्यार्थीका विचार प्रस्तुत गर्ने 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 विक्री गर्दछन् ।
(ङ) हाटबजार भएन भने सामान किनबेच गर्न समस्या हुन्छ ।
(च) हाटबजार हुँदा सामान किनमेल गर्न टाढा टाढा जानुपरेको छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको घरबाट नजिक पर्ने हाटबजारमा तपाईंको बुबा आमाले के विक्री गर्न लानुहुन्छ ?
(ख) तपाईंको बुबा आमाले हाटबजारबाट के किनेर ल्याउनु हुन्छ ?
(ग) व्यापारीलाई हाटबजारमा सामान विक्रि गरेर के फाइदा हुन्छ ?
(घ) हाटबजार भएन भने के हुन्छ ?
(ङ) लेटाङ नगरपालिकाको प्रमुख बजार कुन हो ?
(च) हाटबजारको कुनै तीनओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

घरका अभिभावकसँग नजिकैको हाटबजार जानुहोस् र उहाँकै सहयोगमा त्यहाँ देखेका कुराहरू निम्न तालिकाअनुसार टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

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

पाठ : ४

पर्यटन र होटल व्यवसायका फाइदाहरू

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

- पर्यटन र होटल व्यवसायका फाइदाहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- पर्यटन र होटल व्यवसाय राम्रो हुँदा भएका उपलब्धिहरू छलफल गरी परियोजना कार्यहरू गराउने र प्रस्तुतीकरण गराउने ,
- पर्यटन र होटलको सम्बन्ध खोजी गरी छलफल गर्ने ,
- पर्यापर्यटनका सम्भावनाहरू बताउँदै यसको विभिन्न पक्षको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) पर्यटन व्यवसाय

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, बाराजी मन्दिर, आरुबोटे डाँडा, थामचुली डाँडा आदि मनोरम पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन् ।

पर्यटन व्यवसाय भन्नाले पर्यटकीय स्थलमा सकेसम्म धेरै पर्यटन भित्र्याएर उनीहरूले विभिन्न प्रयोजनका लागि खर्च गरेको रकमलाई आम्दानीको रूपमा लिने व्यवसाय हो । यसमा पर्यटकले गर्ने यातायात, प्रवेश शुल्क, मनोरञ्जन, खानपिन, आवास, सरसामान किनमेल लगायतका खर्चहरू पर्दछन् । पर्यटन व्यवसायका क्षेत्रहरू धेरै हुन्छन् । त्यसमध्ये सबैभन्दा बढी सम्बन्धित व्यवसाय होटल व्यवसाय हो ।

(ख) होटल व्यवसाय

तोकिएको निश्चित रकम तिरेर भोजन वा खानपानको प्रबन्ध भई वा नभई बसोबासको सुविधा पाइने स्थानलाई होटल भनिन्छ । होटललाई रेष्टुरेन्ट वा खाजाघर पनि भनिन्छ । व्यवसाय भन्नाले आय-आर्जनका लागि मानिसले गर्ने आर्थिक क्रियाकलापलाई जनाउँछ । यसरी हेर्दा होटल व्यवसाय भन्नाले भोजन वा खानपानसहित आवासको व्यवस्था मिलाई त्यसबाट मुनाफा कमाउनु भन्ने बुझिन्छ ।

लेटाङ नगरपालिका पर्यटकीय सम्भावना बोकेको नगरपालिका हो । यहाँका समथर मैदानदेखि पहाडी भूभागमा रहेका विभिन्न स्थानहरूमा प्रशस्त मात्रामा होटलहरू खेलिएका छन् । लेटाङ बजारमा रहेका मानिसहरूको मुख्य व्यवसाय नै होटल व्यवसाय रहेको छ । त्यस्तै पर्यटकीय स्थल राजारानी, जाँते, बुधबारे बजार, गुवाबारी लगायतका क्षेत्रमा पनि होटलहरू सञ्चालित छन् ।

होटल व्यवसाय र पर्यटन व्यवसाय एकअर्काका परिपूरक हुन् । खाना र आवास मानिसका आधारभूत आवश्यकता भएकाले जुनसुकै ठाउँमा पुगे पनि मानिसले खाना र आवासको व्यवस्था राम्रो होस् भन्ने चाहन्छन् । तसर्थ, पर्यटन व्यवसायलाई दिगो बनाउनका लागि होटल व्यवसायलाई पनि उत्तिकै प्राथमिकता दिनुपर्ने हुन्छ ।

(ग) पर्यापर्यटनका सम्भावना :

वातावरणको जैविक विविधता र जलवायु परीक्षणको अध्ययन र दृश्यावलोकन गर्ने उद्देश्यले कुनै ठाउँको भ्रमण गर्नुलाई पर्यापर्यटन भनिन्छ । यस उद्देश्यले घुमफिर गर्ने पर्यटकलाई पर्यापर्यटक भनिन्छ । लेटाङका अधिकांश स्थलहरू प्राकृतिक स्थलहरू भएकाले प्राणी तथा वनस्पतिको अध्ययन अनुसन्धान गर्ने पर्याप्त अवसर रहेको छ । विभिन्न जलीय तथा स्थलीय जीवजन्तु तथा बोटविरुवाको अध्ययन तथा अनुसन्धान गर्नका लागि आउने पर्यटकहरूलाई यहाँ अवसरको कमी छैन । त्यसका साथै जलाधार क्षेत्र, भूबनोट, भौगोलिक विविधता, हावापानी तथ जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी अध्ययन अनुसन्धान गर्न चाहनेहरूका लागि पनि लेटाङ उपयुक्त स्थान बन्न सक्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यालय रहेको वा विद्यार्थीहरू बसोबास गरेको वडालाई आधार मानी पर्यटकीय स्थल तथा होटलहरूको व्यावसायिक सम्बन्धबारे बुझाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

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

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) पर्यटन भनेको के हो ?

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

(ग) होटलको परिचय दिनुहोस् ।

(घ) बाहिरबाट लेटाङ घुम्न आउने मानिसहरूका लागि खाने बस्ने सुविधा भएका कुनै तीनओटा होटलको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) पर्यापर्यटन भनेको के हो ?

(च) लेटाङमा पर्यापर्यटनको सम्भावना कस्तो रहेको छ ?

परियोजना कार्य :

आफूभन्दा जान्नेबुझ्ने मानिसहरूसँग सोधेर नजिकैका पर्यटकीय स्थलको बारेमा विवरण भरी तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

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

पाठ : ५
सहकारी संस्थाको परिचय

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

- बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको सामान्य परिचय दिन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको सहयोगमा लाभ लिएका सदस्यहरू पहिचान गरी तिनले लिएको फाइदा जानकारी गराउन लगाउने,
- सहकारीको सदस्य र लाभको विषयमा जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

(क) सहकारीको परिचय :

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 आर्थिकस्तर, इच्छा, रुचि र आवश्यकता भएका निश्चित भौगोलिक सिमाभित्र 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 :

(ख) लेटाङका बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाहरूको विवरण :

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

(ग) सहकारीका सदस्यले लिने लाभ :

- आफ्नो नियमित आम्दानीबाट खर्च गरेर बचेको रकम बचत गर्न पाउने,
- साना व्यापार व्यवसाय गर्न सरल प्रक्रियाबाट सहुलियत व्याजदरमा ऋण लिन पाइने,
- परनिर्भरता हटाउन सहयोग गर्ने,
- परिवारका सदस्यको शिक्षदीक्षा, औषधी उपचार, चाडपर्व आदिमा आवश्यक खर्चको सहजै प्रबध हुने,
- बिना झन्झट ऋण लिन पाइने र भुक्तानी प्रक्रिया कम बोझिलो हुने आदि ।

शिक्षकलाई थप **निर्देशन:**

विद्यालय रहेको वा विद्यार्थीहरू बसोबास गरेको वडालाई आधार मानी स्थानीय सहकारी संस्थाबाट त्यसका सदस्यहरूले पाउने सुविधा तथा लाभको बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

स्थानीय सहकारी संस्थामा हुने गतिविधिको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरूको 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) सहकारी संस्थाको सदस्य बन्दा हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) सहकारी संस्थाले उपलब्ध गराउने कुनै दुईओटा सुविधा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

आफूभन्दा जान्नेबुझ्ने मानिसहरूसँग सोधेर आफ्नो वडामा सञ्चालित कुनै एक बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

सहकारी संस्थाको नाम	किसिम (बचत तथा ऋण/कृषि/बहुउद्देश्यीय)	सदस्यलाई दिने सेवासुविधाहरू

एकाइः ९ — विपद् व्यवस्थापन र सुरक्षा — कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

विपद्का कारणहरू

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

- स्थानीय विपद्का कारणहरू जानकारी राखी क्षति कम गर्ने उपायहरू अवलम्बन गर्न,
- विपद् न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनका लागि स्थानीय स्तरमा गरिएका कार्यहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विपद्का प्रकार र कार्यहरूको जानकारी गराउने,
- विपद्को न्यूनीकरणका उपाय र गरिएका कामहरूको सूची तयार पारी प्रस्तुत 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, आँधीबेहरीबाट 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 दराहरूको पुनः 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 बस्नुहुँदैन । 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 टेबलमुनि 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 ।

(ग) विपद् न्यूनीकरणका तथा व्यवस्थापनका लागि स्थानीय स्तरमा गरिएका कार्यहरू :

- विपद्का घटना र त्यसबाट हुने सम्भावित क्षतिका बारेमा जनचेनतामूलक कार्यक्रम सञ्चालन,
- वनजङ्गल संरक्षण, वृक्षारोपण तथा सडक किनाराका रूख बिरुवाको उचित व्यवस्थापन,
- फुसको छानो भएका घरहरूको विस्थापन गरी टिनको छानामा रुपान्तरण,
- जोखिमयुक्त क्षेत्रमा खोला तथा नदी किनारमा तटबन्ध निर्माण,
- वारुण यन्त्र, एम्बुलेन्स र विपद् व्यवस्थापनका सामग्रीको व्यवस्था,
- भूकम्प प्रतिरोधी घर, भवन तथा कार्यालय भवन निर्माण गर्न मापदण्ड निर्माण,
- खोला तथा नदीजन्य पदार्थको उत्खननको मापदण्ड निर्धारण र नियमन,
- विपद्का घटनामा परेकाको उद्धार, राहत र सहायता कार्यक्रम ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

पाठमा उल्लेखित विपद्का घटनाहरूलाई स्थानीय परिवेशसँग जोड्नुहोस् । स्थानीय स्तरमा विपद्का कारण भएको जनधनको क्षतिका उदारहण दिनुहोस् । विपद् न्यूनीकरणका उपायहरू र गरिएका अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

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

अभ्यास :

१. ठीक र बेठीक छुट्याउनुहोस् :

(क) विपद्का घटना प्राकृतिक कारणले मात्र हुने गर्दछन् ।

(ख) आगलागी मानव सिर्जत विपद् हो ।

(ग) भूकम्पबाट बच्न घर निर्माण गर्दा ध्यान दिनुपर्छ ।

(घ) बस्तीमा बाढी पस्न नदिनका लागि तटबन्ध निर्माण गर्नुपर्दछ ।

(ङ) वृक्षारोपण गर्नाले पहिरो जानबाट बच्न सकिन्छ ।

(च) नगरपालिकाले विपद्मा परेकालाई सजाय दिन्छ ।

(छ) विपद्बाट बच्न सामूहिक प्रयास गर्नुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको 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 ?

(च) विपद् न्यूनीकरणका लागि लेटाङ नगरपालिकाले गर्ने कुनै तीन कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको वडामा विपद् न्यूनीकरण र व्यवस्थापनका लागि गरिएका प्रयासहरूबारे त्यहाँका जनप्रतिनिधिसँग सोधेर तिनको सूची तयार पारेर ल्याउनुहोस् ।

पाठ : २

स्थानीय खोलाका कारण उत्पन्न विपद्

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

- स्थानीय नदी तथा खोलाका कारण उत्पन्न विपद्बाट बच्न र बचाउन अपनाउनुपर्ने स्थानीय उपायहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय खोला तथा नदीका कारण उत्पन्न विपद्बाट बच्न र बचाउन अपनाउनुपर्ने स्थानीय उपायहरू बताउँदै परियोजना कार्य गराउने ।

पाठको नमुना :

स्थानीय खोलाका कारण उत्पन्न विपद् :

बाढी नदी वा खोलामा पानी बढेर आउँदाको अवस्था हो । बाढी अधिक मात्रमा पानी एकत्र हुनु हो । सामान्यत वर्षा याममा अत्याधिक पानी परेपछि चिसाङ, मोरङ्गी र तेली खोला/नदीमा बाढी आउँछ । बाढीले आसपासका जमिन काटेर लैजाने र सम्म भागमा नदीका आसपासका जमिन डुबाउने गर्दछ । बस्तीमा पसी घर तथा मानव तथा पशु र तिनका बासस्थानलाई क्षति पुऱ्याउने गर्दछ । जसलाई नदी कटान र डुबानको प्रभाव भन्ने गरिन्छ ।

बाढीले गर्ने क्षतिहरू :

- मानव जीवनको क्षति,
- भौतिक पूर्वाधारमा क्षति,
- बाटो बन्द, कटान र पहिरोको जोखिम,
- बाली नष्ट र पशुधन क्षति,
- विभिन्न प्रजातिका माछा र अन्य जलीय प्रजातिहरूको लागि खतरा,
- पानी प्रदूषणका कारण स्वास्थ्य जोखिम,
- आवास विस्थापन,
- आर्थिक प्रभावहरू ।

बाढीका कारण हुने कटान तथा डुबानका बेला ध्यानदिनुपर्ने कुराहरू :

- नदी तटीय क्षेत्रमा बस्नुहुन्न,
- होचो भूभागमा आवतजावत गर्नुहुन्न,

- गाउँ र बस्तीमा बाढी आयो भने उचो भूभागमा जानुपर्छ ।
- समूहमा बस्नुपर्छ ।
- उचो भूभागमा जाने ठाउँ छैन भने आफ्नो घरको पहिलो, दास्रो तला वा छतमा गएर बस्न सकिन्छ ।
- छतमा पनि बस्न सक्ने अवस्था भएन भने बाहिरबाट गएका उद्धार टोलीलाई आफ्नो समस्या भन्नुपर्छ ।
- सञ्चार माध्यमबाट आएको सूचनालाई आधार बनाएर सतर्क बन्नुपर्छ ।
- सूचना अनुसार सुरक्षित ठाउँको पहिचान पहिले नै गर्ने र बाढी आइहाले त्यो ठाउँमा जानुपर्छ ।
- ठूलो पानी परेपछि जमिन कमजोर हुने भएकोले भिरालो जमिनमा बस्दा उच्च सतर्कता अपनाउनुपर्छ ।
- पहिले पहिरो गएको ठाउँमा फेरि पनि पहिरो जाने सम्भावना धेरै हुने भएकोले त्यस्ता ठाउँको पहिचान गर्नुपर्छ ।
- घर भत्किएर जनधनको क्षति हुने भएकोले घरबाहिर निस्किएर बस्नुपर्छ ।
- ठूलो पानी परिरहे र जोखिमयुक्त क्षेत्र नजिक भए नसुती चनाखो भएर बस्नुपर्छ ।
- महत्त्वपूर्ण कागजपत्र तथा सामग्रीहरू झटपट झोलाभित्र आफैँसँग राखी जोगाउनुपर्छ ।
- बाढी पूर्वानुमान शाखाको पैसा नलाग्ने नम्बर ११५५ मा फोन गरेर कता बाढी जाँदैछ भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय खोलामा बाढी आउँदा भएको क्षतिको जानकारी गराई बाढी प्रभावित क्षेत्रका मानिसहरूले बाढीबाट सुरक्षित रहन अपनाएका उपायहरूको जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. ठीक र बेठीक छुट्याउनुहोस् :

(क) खोलामा ठूलो बाढी आउँदा माछा मार्न जानुपर्छ ।

(ख) बाढीको जोखिम भएको स्थानमा घर बनाउनुहुँदैन ।

(ग) खोला तथा नदीमा पानीको बहाव अत्याधिक हुन थालेपछि उचो भूभागतिर जानुपर्छ ।

(घ) खोलाबाढी घर तथा बस्तीमा पस्यो भने भुइँ तलामै बस्नु सुरक्षित हुन्छ ।

(ङ) विपद्को बेला महत्त्वपूर्ण कागजपत्र, पैसा तथा अन्य मूल्यमान सामग्री झटपट झोलामा हालेर आफैँसँग राख्नुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) बाढी भनेको के हो ?

(ख) लेटाङ नगरपालिकामा कुन-कुन खोला तथा नदीमा बाढीको जोखिम हुन्छ ?

(ग) खोलाबाढीबाट हुने कुनै तीनओटा क्षतिहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) खोलाबाढीको समयमा अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका उपयाहरू मध्ये कुनै तीनओटा लेख्नुहोस् ।

(ङ) झटपट झोलामा के राख्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

नजिकैको खोलाबाढी जोखियुक्त क्षेत्रको अवलोकन गरी बाढीले पुऱ्याउनसक्ने सम्भावित असरहरू र सुरक्षाका उपायहरू लेखेर ल्याउनुहोस् ।

पाठ : ३
भूकम्प, आगलागी र आँधीबेहरी

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

- भूकम्प, आगलागी र आँधीबेहरीबाट हुने क्षति र बच्ने उपायहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- भूकम्प, आगलागी र आँधीबेहरीबाट हुने क्षति र बच्ने उपायको सूची बनाई प्रस्तुत गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) भूकम्प :

भूकम्प अर्थात् भुइँचालो भूगर्भीय गडबडीबाट पैदा हुने पृथ्वीको कम्पन हो । पृथ्वीको माथिल्लो भागमा कारणवश पृथ्वीको आन्तरिक उर्जा मिश्रित भएर हुन जाने भूथलको कम्पनलाई नै भुइँचालो भनिन्छ । यो कम्पनलाई रेक्टर स्केलमा नापिन्छ । आठ रेक्टर स्केलभन्दा धेरै परिमाणका भुइँचालोलाई ठूला भुइचालो र त्योभन्दा साना ६ रेक्टरसम्मका भुइँचालोलाई मझौला भुइँचालो भनिन्छ । त्यस्तै ६ रेक्टर स्केलभन्दा साना ४ रेक्टर स्केलसम्मका भुइँचालोलाई साना भुइँचालो भनिन्छ । अधिकांश विध्वंशक भुइँचालोहरू भौगर्भिक चिरामा चट्टान चर्की एकाएक पारस्परिक विस्थापन हुनुको कारणले हुन्छ ।

भुइँचालोबाट बच्ने वा जोखिम न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू :

भुइँचालो कहाँ कत्रो जान्छ भनेर अनुमान गर्न सकिँदैन । तर पनि वैज्ञानिकहरूका अनुसार चराचुरुङ्गी एकाएक कराउनु, गाईवस्तु आत्तिनु, कुकुर भुक्नु जस्ता अस्वाभाविक अवस्था देखिएमा भुइँचालो जानसक्ने सङ्केत हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा सतर्क रहनुपर्ने हुन्छ । असुरक्षित घर जोखिमयुक्त हुने भएकाले प्राविधिकको सल्लाहमा सुरक्षित घर बनाउने, पुरानो घर मर्मत सम्भार तथा भवननिर्माण संहिताको पालना गर्ने, दराज, आलमारी आदिलाई राम्ररी बाँधेर वा काँटीकब्जा लगाएर नहल्लिने बनाउने, विषादी, प्रज्जवलनशील पदार्थ सुरक्षित ठाउँमा राख्ने, भुइँचालो आइहाले ढोकाको चौकस, खाट, टेबुल आदि वस्तुको मुनि बस्ने, ग्याँस चुल्हो, बिजुली आदि तत्काल निभाएमा भुइँचालोबाट हुने जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

(ख) आगलागी

आगो अनियन्त्रित भई तीव्र रूपमा फैलिएर वनजङ्गल, मानव बस्ती वा अन्य स्थानमा हुने क्षतिलाई आगलागी भनिन्छ । आगलागि मानिसकै लापरवाहीका कारणले हुन्छ ।

आगलागीबाट बच्ने वा जोखिम न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू :

आगलागी हुन नदिन आगोको 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 लगाउनु हुँदैन । भान्सामा प्रशस्त पानी राख्नुपर्छ । धूमपान गर्दा आगो ननिभाई जथाभावी फाल्नु हुँदैन ।

(ख) आँधीबेहरी

आँधी एक मौसमी घटना हो जुन तीव्र हावाका कारणले घट्ने गर्दछ । प्रायजसो आँधीबेहरी वर्षा, मेघ गर्जन, बिजुली र कहिलेकाँही असिनाको साथ हुन्छ । आँधीबेहरी विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । हिमआँधी, र सामुन्द्रिक आँधी/तुफान सहित धेरै फरक रूपहरूमा आउने गर्दछन् ।

आँधीबेहरी सबैभन्दा सामान्य प्रकारको आँधी हो र बढ्दो तातो हावाको कारणले गर्दा चिसो र सघन भएर बादल र वर्षा हुन्छ । चट्याङ र गर्जनको रूपमा अचानक ऊर्जा निस्किनु मेघगर्जनको विशेषता हो । यी आँधीहरू तेज हावा, भारी वर्षा र असिना सहित आउने गर्दछन् । कतिपय अवस्थामा मेघको गर्जनले आँधीबेहरी पनि निम्त्याउन सक्छन्, जुन पृथ्वीमा सबैभन्दा विनाशकारी आँधीहरू मध्ये एक हो ।

आँधीबेहरीबाट बच्ने वा जोखिम न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू :

आँधीहरू शक्तिशाली मौसमी घटना हुन् जसले धन जनको विनाश गर्न सक्छन् । हामीले आँधीबेहरीबाट बच्न र यसबाट हुने जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि आँधीबेहरी आउने सम्भावना भएका महिनाहरू जस्तै चैत्र बैशाखमा विशेष सतकर्ता अपनाउनुपर्छ । सडक छेउछाउका सुकेका रूखहरू काट्नुपर्छ । बिजुलीका पोल र तारहरू सुरक्षित गर्नुपर्छ । खर वा टिनको छाना भएका घरहरू बनाउँदा बलियोसँग बनाउनुपर्छ । आँधीबेहरी चल्ने सम्भावना भएको समयमा आगो बाल्दा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । आँधीबेहरी चलेको घरबाहिर जानु हुँदैन । यात्रामा भए सुरक्षित स्थानमा रोकिनुपर्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय स्तरमा भूकम्प, आगलागी र आँधीबेहरी जस्ता विपद्ले पुऱ्याएका क्षतिका घटनाको उदाहरण दिनुहोस् र सुरक्षित रहन स्थानीय स्तरमा गर्न सकिने कार्यहरू बारे छलफल गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. ठीक र बेठीक छुट्याउनुहोस् :

(क) आँधीबेहरी सामान्य हावा चलेको अवस्था हो ।

(ख) भूकम्पको पूर्व अनुमान सजिलै गर्न सकिन्छ ।

(ग) नेपालमा चैत्र-बैशाख महिनामा आँधीबेहरी चल्ने सम्भावना रहन्छ ।

(घ) आगलागी मानिसकै लापरवाहीले निम्त्याउने विपद् हो ।

(ङ) बिजुलीका पोल र तारको व्यवस्थापन नगर्दा आँधीबेहरीको बेला आगलागीका घटना समेत हुनसक्छन् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) भूकम्प के कारणले आउँछ ?

(ख) आँधीबेहरीले कस्तो समस्या निम्त्याउँछ ?

(ग) आगलागिबाट हुने क्षतिबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

(घ) भूकम्प गएको बेला सुरक्षित रहन के गर्नुपर्छ ?

(ङ) हाम्रो क्षेत्रमा कुन-कुन महिनामा आँधीबेहरी आउने सम्भावना बढी हुन्छ ?

(च) सडक छेउका सुकेका रूख नकाट्दा के समस्या हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईँ बसोबास गरेको स्थानमा भूकम्प, आगलागी र आँधीबेहरीले गर्नसक्ने क्षति र तिनको न्यूनीकरणका उपायहरू के-के हुन सक्छन् ? आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर छोटो लेख तयार पार्नुहोस् ।

पाठ : ४

सङ्क्रामक रोग र सुरक्षा

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

- सङ्क्रामक रोगबाट बच्न अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका उपायहरूको तुलना गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सङ्क्रामक रोगबाट बच्न गर्नुपर्ने अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका उपायहरूको तुलनात्मक अध्ययन गर्ने ।

पाठको नमुना :

सङ्क्रामक रोग र सुरक्षाका उपायहरू

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 सीमित 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 विश्व महामारी भनिन्छ ।

सङ्क्रामक रोगबाट सुरक्षित कार्यहरू गन सकिन्छ :

- बच्चालाई सबै खोपको मात्रा पूरा गराउने,
- सधैँ पोषिलो र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता भएको खाना खाने/खुवाउने,
- साबुन र पानीले बारम्बार हात धुनु पर्छ । यदि साबुन पानी उपलब्ध नभएमा अल्कोहलमा आधारित ह्याण्ड क्लिनर वा जेल स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- हात नधोएसम्म आफ्नो मुख, नाक र आँखा छुनुहुँदैन ।
- खोक्दा, हाच्छ्युँ 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 ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय स्तरमा सङ्क्रामक रोग फैलिएका घटना र मानिसहरूले अपनाएका सुरक्षाका उपायहरूको 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) सङ्क्रमक रोग लाग्दा सकेसम्म घरबाहिर हिँडडुल गर्नुपर्छ ।

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

(ङ) सङ्क्रामक रोगबाट बच्न दैनिक सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सङ्क्रामक रोग भनेको के हो ?

(ख) महामारी भनेको के हो ?

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

परियोजना कार्य :

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

रोगको नाम :

फैलिएको समय :

फैलने माध्यम :

असर :

बच्ने उपाय :

रोग लागेपछि अपनाउनुपर्ने सावधानी :

पाठ : ५

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 :

- सम्भावित दुर्घटनाबाट बच्न गर्नुपर्ने सावधानीका उपायहरू बताई छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

(क) सडक दुर्घटना र सुरक्षा

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 बच्न सकिन्छ । उदाहरणका लागि बाटो काट्नु पूर्व दायाँ बायाँ 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 ।

(ख) किटनाशक औषधी तथा विषादीको प्रयोग गर्दा हुने जोखिम र सुरक्षा

किटनाशक औषधी तथा विषदीहरू बाली, बगैंचा र अन्य बोटबिरुवाहरूलाई क्षति पुऱ्याउने किरा, कीटहरू 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 ।

(ग) मानव बेचविखन

श्रम, व्यावसायिक वा यौन सम्बन्धका लागि ललाइ फकाइ वा जबरजस्ती कसैलाई कोही मार्फत केही फाइदाका लागि सुम्पिनु मानव बेचबिखन हो । मानव बेचबिखन एक गम्भीर विश्वव्यापी समस्या हो । जसमा बेचिएका व्यक्तिहरूको शोषण गरी विभिन्न कानूनले बन्देज गरेका काममा लगाउने गरिन्छ । बेचबिखनले जबरजस्ती श्रम, घरेलु दासत्त्व र यौन शोषण सहित धेरै रूप लिन सक्छन् ।

आर्थिक अवस्था कमजोर भएका, महिला, बालबालिका र समाजका पिछडिएका उत्पीडितवर्गका मानिसहरू, दुर्व्यवहार र द्वन्द्वबाट पीडितहरू मानव बेचबिखनको सहज सिकार हुन सक्छन् ।

मानव बेचविखन रोक्नका लागि मानव बेचविखन हुन सक्ने तरिकाहरूबारे चेतना जगाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । जोखिमा परेकालाई संरक्षण गर्ने , उनीहरूलाई शिक्षा, आर्थिक अवसरहरू र कानुनी सहारामा पहुँच प्रदान गर्ने कार्यक्रमहरू र नीतिहरूको निर्माण एवम् कार्यान्वयन गर्नुपनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

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 बायाँ 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) कीटनाशक औषधी प्रयोग गर्दा लापरवाही गरे ज्यानै जान सक्छ ।

(च) मानव बेचबिखनबाट बच्न नचिनेको मानिसले कुनै प्रलोभन देखाएमा विश्वास गर्नुहुन्न ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सडकमा कसरी हिँड्नु पर्छ ?

(ख) सडक पेटीको प्रयोग नगर्दा के हुन्छ ?

(ग) किटनाशक औषधी प्रयोग गर्दा हुने दुर्घटनाबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

(घ) मानव बेचबिखन केका लागि गरिन्छ ?

(ङ) कस्ता मानिसहरू मानव बेचविखनको जोखिममा हुन्छन् ?

(च) मानव बेचबिखन रोक्न के गर्नुपर्छ ?

पाठ : ६

सुरक्षा निकायहरू

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

- सुरक्षा निकायहरूको जानकारी राखी सुरक्षाका लागि उपयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सुरक्षा र अन्य सरकारी निकायहरूको भूमिका सम्बन्धी गरिएको सरकारी व्यवस्थाको जानकारी गराउने,
- सामाजिक सञ्जाल र मोबाइल फोन सञ्चालनमा गोपनियता र भाइरलका नकारात्मक पक्षहरू जानकारी लिने र सुरक्षा खतराप्रति सचेत रहन सहजीरकण गर्ने,
- भिड तथा हुलबाट बच्ने तरिकाको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

सुरक्षा र निकायहरू

भौतिक, शैक्षिक र आर्थिक विकासलाई समानान्तर रूपमा अगाडि बढाई एक समृद्ध राष्ट्र निर्माणका लागि सुरक्षा अपरिहार्य छ । मुलुकको भौगोलिक सुरक्षा, विपद्बाट सुरक्षा, जनधनको सुरक्षा गर्दै व्यक्ति र समुदायको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न समर्पित धेरै एजेन्सी र संस्थाहरू अभ्यस्त छन् जो निम्नानुसार रहेका छन् ।

(क) **वारुण शाखा** : फायर फाइटरहरू र प्यारामेडिकहरूले समुदायहरूलाई आगो र अन्य आपतकालीनबाट जोगाउन काम गर्छन् । तिनीहरूले पनि चिकित्सा आपतकालीन प्रतिक्रिया र आपत्कालीन चिकित्सा हेरविचार प्रदान गर्ने गर्दछन् ।

(ख) **आपतकालीन चिकित्सा सेवाहरू** : आपतकाली चिकित्सा सेवा प्रदायक निकायहरूले बिरामी वा घाइते भएका व्यक्तिहरूलाई आपतकालीन चिकित्सा हेरचाह र यातायात प्रदान गर्छन् ।

(ग) **आपतकाली व्यवस्थापन एजेन्सीहरू** : यी एजेन्सीहरू प्राकृतिक प्रकोप, आतङ्कवादी आक्रमणहरू र सार्वजनिक स्वास्थ्य सङ्कटहरू जस्ता आपतकालीन र प्रकोपहरूको समन्वय र प्रतिक्रियाको लागि जिम्मेवार छन् ।

(घ) **राष्ट्रिय साइबर-सुरक्षा व्यूरो** : राष्ट्रिय महत्त्वपूर्ण पूर्वाधार, संवेदनशील जानकारी र नागरिकहरूलाई साइबर खतराहरूबाट जोगाउन राष्ट्रिय साइबर-सुरक्षा ब्यूरोले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ ।

(ङ) **बाल सुरक्षा सेवाहरू** : बाल दुर्व्यवहार र बेवास्ताको रिपोर्टहरू छानबिन गर्न बाल सुरक्षा सेवाहरू र राष्ट्रिय स्तरको महिला तथा बालबालिका आयोग गठन गरी क्रियाशिल रहेको छ । यसले बच्चाहरूलाई सुरक्षित राख्न मद्दत र परिवारहरूलाई सेवा प्रदान गर्दछ ।

महिला, बालबालिका, उत्पीडित, भूमिहीन, द्वन्द्व पीडित, पुनर्स्थापित समूहरूका पक्षमा काम गर्नका लागि विभिन्न निकाय र आयोगहरूको स्थापना गरिएका छन् । यी निकाय र आयोगहरूको विशेष भूमिका, जिम्मेवारी र कार्यहरू छन् तर सबैले व्यक्ति र समुदायको सुरक्षा सुनिश्चितता गर्न काम गर्छन् । यीमध्ये धेरै एजेन्सीहरूसँग उनीहरूका सेवाहरूको बारेमा थप जानकारीको लागि आफ्नै वेवसाइटहरू सञ्चालन गरेका छन् । धेरैजसो हटलाइनहरू छन् जसमा समस्याहरूको बारेमा उजुरी गर्न वा मद्दत खोज्न कल 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) वारुण शाखाले आगलागीका घटना समुदायका मानिसहरूलाई मद्दत गर्दछ ।

(ग) आपतकालीन चिकित्सा सेवा प्रदायक निकायले समस्यामा परेकालाई उपचार र यातायात सेवा उपलब्ध गराउँछन् ।

(घ) राष्ट्रिय साइबर-सुरक्षा व्यूरोले साइबर खतराहरूबाट बचाउँछ ।

(ङ) सुरक्षा निकायले हामीलाई विपद्बाट थप नोक्सान हुनबाट जोगाउँछन् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) हामीलाई किन सुरक्षा आवश्यक पर्छ ?

(ख) सुरक्षा निकायका कुनै तीन उदाहरण दिनुहोस् ।

(ग) सुरक्षा निकायले कस्ता मानिसरूको पक्षमा काम गर्छन् ?

(घ) सुरक्षा निकायहरूले हामीलाई कसरी सेवा प्रदान गर्दछन् ?

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

पशुपन्छीहरूका नाम

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

- समुदायमा पाइने जनावरहरूको मातृभाषिक नामहरू जानकारी राख्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- वस्तुभाउ तथा जनावरहरूको मातृभाषिक नामहरू खोजी गर्न सहयोग गर्ने, परियोजना कार्य दिने ।

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

मातृभाषाका गन्तीका शब्दहरू

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

- मातृभाषामा १ देखि ५० सम्म गन्ती गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मातृभाषामा १ देखि ५० सम्म गन्न सिकाउने । विभिन्न वस्तुहरूको प्रयोग गरी 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

आदरार्थी शब्दहरू

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

- आफ्नो मातृभाषाका आदरार्थी शब्दहरूको प्रयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मातृभाषामा आदरार्थी शब्दहरू सिकाई चिनको प्रयोगको 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 : ५

पहिरन तथा गरगहनाका नाम

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

- आफ्नो जात वा समुदायले लगाउने पहिरन तथा गरगहनाको नाम मातृभाषामा भन्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मातृभाषामा पहिरन तथा गहनाहरूको पहिचान र नमूना निर्माण गरी समूहीकरण गर्ने ।

पाठको नमुना :

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

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने ।

पाठ : ६

साइनो सम्बन्ध

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

- मातृभाषामा प्रयोग हुने साइनो सम्बन्धका शब्दको उचित प्रयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मातृभाषामा प्रयोग हुने साइनो सम्बन्धका व्यावाहारिक प्रयोग गर्न अभ्यास गराउने ।

पाठको नमुना :

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

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने ।

पाठ : ७

शुभकामनाका शब्दहरू

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

- मातृभाषामा प्रयोग हुने साइनो सम्बन्धका शब्दको उचित प्रयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मातृभाषामा प्रयोग हुने शुभकामना र सान्त्वनाका शब्दहरूको उचित प्रयोग 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 ।

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

१. सैद्धान्तिक परीक्षा :

पूर्णाङ्क : ५०

एकाइ	जोडा मिलाउने	खाली ठाउँ भर्ने	ठिक बेठीक 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	४	
२.	कक्षाकार्य/गृहकार्य	५	
३.	समूह निर्माण र समूह कार्यमा सहभागिता र प्रस्तुति	६	
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