हाम्रो लेटाङ
स्थानीय पाठ्यक्रम
स्रोत सामग्री

कक्षा ३

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 छः 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

लेटाङ नगरपालिकाको परिचय

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

- नगरपालिकाको नाम र केन्द्र बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नगरपालिकाको नाम वा परिचय दिँदै केन्द्र र वडाको सङ्ख्या बताउने, तालिका तयार गरी कक्षामा प्रयोग गर्ने र कक्षामा राख्ने समेत व्यवस्था गर्ने । नगरपालिकाको १ देखि ९ सम्मको वडा र तिनको केन्द्रहरूको ठेगाना सहितको तालिका देखाउने र केन्द्रहरूको जानकारी गराउने,
- त्यसमा विद्यार्थीहरूले देखेका जानेका ठाउँहरूबाट नचिनेका ठाउँहरू क्रमश: चिनाउने ।

पाठको नमुना :

हाम्रो नगरपालिका, वडा र वडा केन्द्रहरू

हाम्रो नगरपालिकाको नाम लेटाङ नगरपालिका हो । लेटाङ नगरपालिकामा ९ वटा वडा छन् । लेटाङ नगरपालिकाको मुख्य स्थान लेटाङ बजार हो । यहाँ नगरकार्यपालिको कार्यालय रहेको छ । प्रत्येक वडामा वडा केन्द्र अर्थात् वडा कार्यालय हुन्छन् । तिनीहरूको विवरण निम्न अनुसार छ :

वडा नं.	वडा कार्यालय वा केन्द्र रहेको स्थान
१	साग्मा सेवा केन्द्र, कात्तिके
२	बुधबारे बजार
३	लेटाङ बजार
४	लेटाङ बजार, टेलिकम चोक
५	खेरुवा, धराने चोक
६	कपासे
७	वारङ्गी, वराहजी मन्दिर, मङ्गलबारे
८	जाँते बजार
९	मदनचोक (जाँते)

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

माथिको तालिकालाई चार्टपेपरमा देखिने गरी कक्षामा टाँस्नुहोस् र विद्यार्थीहरूले देखेका जानेका ठाउँहरूबाट नचिनेका ठाउँहरू क्रमश: चिनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

विद्यार्थीहरूलाई वडा नं. का आधारमा ९ वटा समूहमा बस्न लगाउनुहोस् । हरेक समूहबाट एक जनालाई आफ्नो वडाको वडा केन्द्रको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

हाम्रो नगरपालिका	साग्मा सेवा केन्द्र, कात्तिके
वडा नं. १ को केन्द्र	बुधबारे बजार
वडा नं. २ को केन्द्र	वारङ्गी, वराहजी मन्दिर, मङ्गलबारे
वडा नं. ५ को केन्द्र	जाँते बजार
वडा नं. ७ को केन्द्र	लेटाङ नगरपालिका
वडा नं. ८ को केन्द्र	खेरुवा, धराने चोक
	कपासे

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ?

(क) हाम्रो नगरपालिकाको नाम के हो ?

(ख) हाम्रो नगरपालिकामा कतिवटा वडा छन् ?

(ग) लेटाङ नगरकार्यपालिकाको कार्यालय कहाँ छ ?

(घ) वडा नं. १ को केन्द्र कहाँ हो ?

(ङ) वडा नं. ५ को केन्द्र कहाँ हो ?

(च) वडा नं. ९ को केन्द्र कहाँ हो ?

परियोजना कार्य :

घरका अभिभावकको सहयोगमा तपाईंको वडाको वडा केन्द्र वा वडा कार्यालयमा पुगेर त्यहाँ देखेका कुरा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

नगरपालिकाको भौगोलिक सिमाना

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

- नगरपालिकाको भौगोलिक सिमाना पहिचान गर्न ।

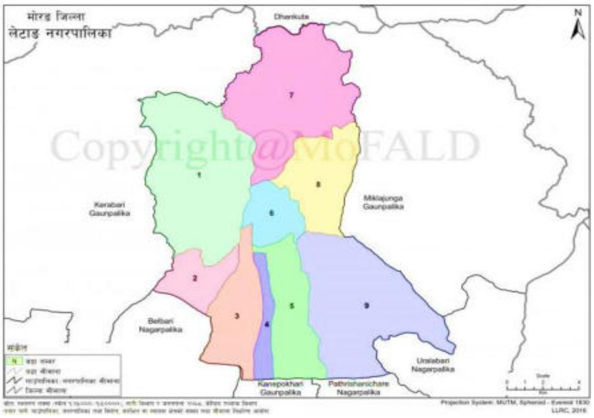
सिकाइ सहजीकरण :

- नगरपालिकाको अवस्थिति र भौगोलिक सिमाना बताउने र बाटो तथा सडकको जानकारी गराई सम्भव भएका सीमा क्षेत्रहरूको क्षेत्र भ्रमण गराउने ।

पाठको नमुना :

लेटाङ नगरपालिकाको भौगोलिक सिमाना

लेटाङ नगरपालिका मोरङ जिल्लाको उत्तरी सिमानामा पर्छ । यो नगरपालिका तराई र पहाड दुवै मिलेर बनेको छ । लेटाङ नगरपालिका तराईको चारकोशे झाडीदेखि धेरै नै जाडो हुने अग्लो पहाडसम्म फैलिएको छ । लेटाङ नगरपालिकाको चारै सिमानामा विभिन्न नगरपालिका र गाउँपालिका पर्दछन् ।



लेटाङ नगरपालिकाको भौगोलिक सिमाना तलको तालिकामा दिइएको छ :

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

लेटाङ नगरपालिकामा प्रवेश गर्नका लागि चारै दिशाबाट बाटो बनेको छ । केराबारी हुँदै लेटाङ आउने मदन भण्डारी मार्ग, बेलबारी बुधबारे सडक र कानेपोखरी लेटाङ हुँदै ६ नं. बुधबारे जाने सडक र पथरी जाँते सडक लेटाङ नगरपालिकाका मुख्य सडकहरू हुन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

लेटाङ नगरपालिकाको नक्सा देखाई विभिन्न स्थानहरू चिनाउनुहोस् । भौगोलिक सिमानाको जानकारी दिनुहोस् । सम्भव भएमा विद्यार्थीहरूलाई नजिकै पर्ने सिमा क्षेत्रहरूको क्षेत्र भ्रमण गराउनुहोस् र थप जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

लेटाङ नगरपालिकाको चारै दिशामा रहेका स्थानहरूका आधारमा समूह विभाजन गर्नुहोस् र अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।

जस्तै : मेरो नाम मिक्लाजुङ गाउँपलिका हो । म लेटाङ नगरपालिकाको पूर्वी सिमानामा पर्छु ।

अभ्यास :

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

लेटाङको भौगोलिक क्षेत्र	कानेपोखरी गाउँपालिका
लेटाङको पूर्वी सिमाना	केराबारी गाउँपालिका
लेटाङको पश्चिम सिमाना	पहाड र तराई
लेटाङको उत्तरी सिमाना	कानेपोखरी- लेटाङ- ६ नं. बुधबारे
लेटाङको दक्षिण सिमाना	मिक्लाजुङ गाउँपालिका
लेटाङ बजार पुग्ने मुख्य सडक	धनकुटा र पाँचथर जिल्ला
	तेह्रथुम जिल्ला

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ?

(क) लेटाङ नगरपालिका कुन जिल्लामा पर्छ ?

(ख) लेटाङ नगरपालिका मोरङ जिल्लाको कुन भागमा पर्छ ?

(ग) लेटाङ नगरपालिकाको पूर्वी सिमानामा कुन ठाउँ पर्छ ?

(घ) लेटाङ नगरपालिकाको दक्षिणी सिमानाले कतिवटा गाउँपालिका र नगरपालिकालाई छोएको छ ?

परियोजना कार्य :

आफू बसोबास गरेको स्थान नजिकैको नगरपालिकाको सिमानामा पर्ने गाउँहरूको नाम घरमा आफूभन्दा ठूलालाई सोधेर टिपोट गरेर ल्याई कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

एकाइ - २ लेटाङका प्राकृतिक स्रोतहरू कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

जलस्रोतको प्रयोग

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

- जलस्रोतको उपयोग बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विद्यार्थी र विद्यालय रहेको टोल वा समुदायको मुख्य पानी तथा जलस्रोत (खानेपानी, कुलो, खोला, नदी, पोखरी, ताल) स्थानीय स्तरमा जे छ त्यसको जानकारी गराउने ,
- जलस्रोतको उपयोग हुने क्षेत्रहरू कक्षामा छलफल गराउने ।

पाठको नमुना :

जलस्रोतको उपयोग

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

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

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

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय वरपर भएका पानीको स्रोतको प्रत्यक्ष अवलोकन गराई जलस्रोतको उपयोगिताका प्रत्यक्ष उदाहरणहरू दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तपाईंको गाउँघरमा जलस्रोत उपयोग के कसरी गरिएको छ ? यसबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. ठीक वा बेठीक छुट्याउनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकामा जलस्रोतको अभाव छ ।

(ख) खोलाको पानी कुनै काममा पनि उपायोग हुँदैन ।

(ग) पोखरीमा माछा पाल्न सकिन्छ ।

(घ) करेसाबारीमा पानी नलगाउँदा हुन्छ ।

(ङ) जलस्रोतको उचित प्रयोग गरेर आम्दानी बढाउन सकिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) पानी के-के काममा प्रयोग हुन्छ ?

(ग) तपाईंको गाउँमा खेतबारीमा लगाउने पानी कुन खोलाबाट ल्याइएको छ ?

(घ) तपाईंको घरमा कुन कुन काममा पानीको प्रयोग हुन्छ ?

(ङ) जलस्रोतको उपयोग गरेर कसरी आम्दानी बढाउन सकिन्छ ?

परियोजना कार्य :

गाउँघरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर आफ्नो वरपर रहेका खोला, खोल्सी, कुवा, पोखरीजस्ता पानीका स्रोतहरूको के कसरी उपयोग गरिएको छ भन्ने बारे सोधेर आफूले सिकेका कुरा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

स्थानीय वनजङ्गल र वनस्पतिको चिनारी

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

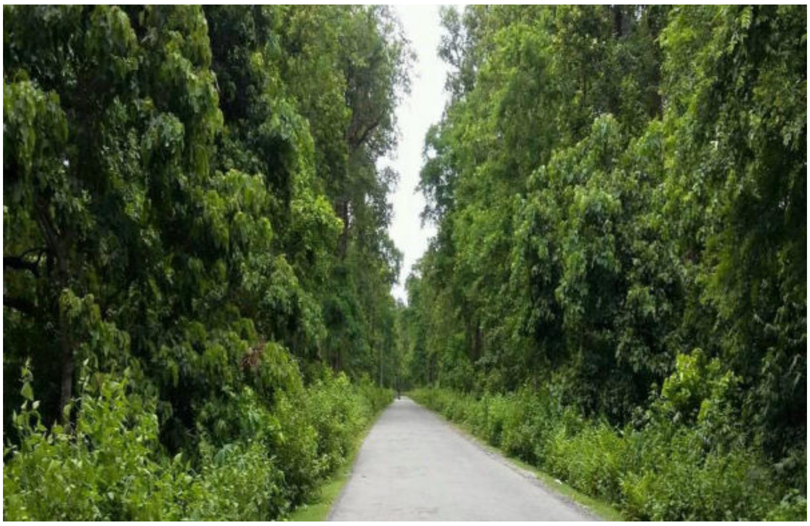
- स्थानीय वनजङ्गल र त्यहाँ पाइने मुख्य मुख्य बोट बिरूवाको नाम बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नजिकै रहेका वनजङ्गल र बोटबिरुवाहरूको अवलोकन गरी तिनको नाम बताइदिने ।

पाठको नमुना :

हाम्रो वनजङ्गल र बोटबिरुवा :



सुरजको घर कमलपुरमा छ । कमलपुर लेटाङ नगरपालिका वडा नं. ३ मा पर्छ । कमलपुर गाउँ जङ्गलको बिचमा पर्छ । कमलपुरको जङ्गललाई चारकोशे झाडी भनिन्छ । त्यहाँको जङ्गलमा साल, करम, कुसुम, औलिया, बोटधँगेरो, खिर्रो, सिमल, असारे, चाम्रे, गलेनी आदि बोटबिरुवा पाइन्छन् । जङ्गलका बोटबिरुवाबाट गाउँका मानिसले आफूलाई चाहिने दाउरा र घाँस प्राप्त गर्दछन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरू बसोबास गरेको स्थानका आधारमा नजिकैको वनजङ्गल र बोटबिरुवाको वास्तविक उदाहरण दिई तिनको नाम भन्न अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको वनजङ्गल र बोटबिरुवा अवलोकन गराई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

१. हाम्रो नजिकै कुन जङ्गल रहेछ ?

२. तपाईँ कुन-कुन ठूला खालका बोटबिरुवा चिन्नुहुन्छ ?

३. तपाईले चिनेका साना खालका चारओटा बोटबिरुवाको नाम भन्नुहोस् ।

४. बोटबिरुवा के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

अभ्यास :

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

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

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँको घरबाट नजिकै पर्ने वनजङ्गलको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईँले चिनेका र देखेका कुनै पाँचओटा बोटबिरुवाको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) वनजङ्गलबाट गाउँका मानिसलाई के फाइदा भएको छ ?

परियोजना कार्य :

गाउँघरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर आफ्नो वरपर पाइने बोटबिरुवाका नाम टिपोट गरी कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ३

जमिनको सतह र खनिज पदार्थ

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

- जमिनको सतह चिन्न,
- खनिज पदार्थको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- जमिनको सतहको अवस्था अवलोकन गराई मैदान, भिर, कान्ला र डाँडाको जानकारी गराउने,
- जमिन खनेर प्राप्त गर्न सकिने ढुङ्गा, माटो आदि खनिज प्राकृतिक वस्तुहरू चिनाउने ।

पाठको नमुना :

जमिनको सतह

लेटाङ नगरपालिकाको जमिन एकै किसिमको मात्र छैन । यहाँ कतै सम्म परेको मैदान त कतै अग्ला-अग्ला पहाड छन् । सम्म परेको जमिनलाई मैदान वा तराई भनिन्छ । ठाडो अग्लो पहाडलाई भिर भनिन्छ । पहाडमा खेती गर्नका लागि अग्ला डिलहरू बनाइएको हुन्छ । त्यस्ता डिललाई कान्ला भनिन्छ । होचा पहाडलाई डाँडा पनि भनिन्छ ।

जमिनको सतहभन्दा मुनिबाट खनेर निकालिने वस्तुहरूलाई खनिज पदार्थ भनिन्छ । हामीलाई घर बनाउन आवश्यक पर्ने माटो, बालुवा, ढुङ्गा आदि जमिन खनेर निकालिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

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

क्रियाकलाप :

विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको जमिनको अवलोकन गराई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

१. यहाँको जमिनको सतह कस्तो छ ?

२. यो स्थान मैदान हो कि पहाड हो ?

३. यहाँ भिर छ कि छैन ?

४. कान्ला कसरी निर्माण गरिन्छ ?

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) मैदान केलाई भनिन्छ ?

(ग) कान्ला किन बनाइन्छ ?

(घ) खनिज पदार्थका दुईओटा उदाहरण दिनुहोस् ।

(ङ) खनिज पदार्थ कसरी निकालिन्छ ?

(च) खनिज पदार्थ के काममा प्रयोग गरिन्छ ?

परियोजना कार्य :

गाउँघरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर आफ्नो घर वरपरको जमिनको सतह र त्यहाँ पाइने खनिज पदार्थको नाम टिपोट गरी कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

एकाइ - ३	हाम्रो स्थानीय सरकार	कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

स्थानीय सरकारको परिचय

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

- स्थानीय सरकारको परिचय दिन,
- वडाबाट हुने सामान्य कामको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय सरकारको रूपमा नगरपालिकाको परिचय गराई सरकार प्रमुख र सदस्यहरूको नाम भन्न र लेख्न अभ्यास गराउने ,
- वडा कार्यालयबाट हुने सामान्य ५ कामहरूको सूची बनाई पढ्न र लेख्न अभ्यास गराउने ।

पाठको नमुना :

हाम्रो स्थानीय सरकार र वडा कार्यालय

हाम्रो नगरपालिकाको नाम लेटाङ नगरपालिका हो । यो नगरपालिका मोरङ जिल्लामा पर्छ । लेटाङ नगरपालिकामा ९ वटा वडाहरू रहेका छन् । नगरपालिकामा नगरप्रमुख र उपप्रमुख हुन्छन् । हाम्रो नगर प्रमुखको नाम भुपेन्द्रकुमार लावती हो । नगर उपप्रमुखको नाम कृष्णकुमारी पोखेल निरौला हो । नगर प्रमुख र उपप्रमुखबाहेक नगरका प्रवक्ता र कार्यपालिका सदस्यहरू पनि हुन्छन् ।

म बसोबास गरेको वडा वडा नं. २ हो । यो लेटाङ नगरपालिकाको दक्षिण-पश्चिम भागमा पर्दछ ।

हाम्रो वडाका वडाअध्यक्षको नाम तेजप्रसाद तिम्सिना हो । वडामा वडा अध्यक्षबाहेक चारजना वडा सदस्यहरू हुनुहुन्छ ।

नगरपालिका हाम्रो स्थानीय सरकार हो । स्थानीय सरकारको काम नगरमा बस्ने जनतालाई सेवा सुविधा दिनु हो । नगरपालिकाले वडा कार्यालयहरू मार्फत हामीलाई धेरै सेवासुविधाहरू प्रदान गरेको छ । ती मध्ये केही मुख्य सेवाहरू यसप्रकार छन् :

- नाता प्रमाणित,
- नागरिकता र प्रतिलिपि सिफारिस,
- जन्मदर्ता र जन्ममिति प्रमाणित,
- नि:शुल्क उपचार सिफारिस,
- घरजग्गा र बाटो प्रमाणित,
- विवाहदर्ता र मृत्युदर्ता आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

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

क्रियाकलाप :

शिक्षकको सहयोगमा लेटाङ नगरपालिकाका नगर कार्यपालिकाका सदस्यहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. ठीक र बेठीक छुट्याउनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाका नगर प्रमुखको नाम विष्णुकुमार मगर हो ।

(ख) लेटाङ नगरपालिकाका नगर उपप्रमुखको नाम गीता मगर हो ।

(ग) जन्म, मृत्यु र विवाह दर्ता गर्न वडा कार्यालय जानुपर्छ ।

(घ) नगरपालिका हाम्रो स्थानीय सरकार हो ।

(ङ) नगरपालिकाको काम नगरका जनतालाई दु:ख दिने हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) हाम्रो नगरपालिकाको नाम के हो ?

(ख) लेटाङ नगरपालिकाका नगर प्रमुखको नाम के हो ?

(ग) लेटाङ नगरपालिकाका नगर उपप्रमुखको नाम के हो ?

(घ) हाम्रो स्थानीय सरकार कुन हो ?

(ङ) तपाईं कति नं. वडामा बसोबास गर्नुहुन्छ ?

(च) वडा कार्यालयबाट पाइने कुनै पाँचओटा सेवाहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

घरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर आफ्नो नगरपालिका र वडा कार्यालयको बारेमा केही नयाँ कुरा कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

व्यक्तिगत घटना दर्ता

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

- दर्ता गर्नुपर्ने व्यक्तिगत घटना पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- दर्ता गर्नुपर्ने व्यक्तिगत घटनाहरू जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइँसराइ, सम्बन्ध विच्छेद हुन् भनी यसको दर्ता वडा कार्यालयमा गराउनुपर्छ भन्ने जानकारी गराउने ,
- व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्दा आफ्नो अधिकार सुरक्षित हुने र सरकारबाट पाइने सुविधाहरू लिन सहज हुने कुरा बताउने, प्रमाणपत्रका नमुनाहरू देखाई चिनाउने ।

पाठको नमुना :

व्यक्तिगत घटना दर्ता

जन्म, मृत्यु, विवह, बसाईँसराइ, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता निजी घटना स्थानीय पञ्जिकाधिकारीकोमा गई दर्ता गराउने र प्रमाणपत्र लिने कामलाई व्यक्तिगत घटना दर्ता भनिन्छ । हामीले राज्यबाट पाउने सेवा सुविधा र हक स्थापना गर्न कानुनबमोजिम गर्ने व्यवहारका लागि व्यक्तिगत घटना दर्ताका प्रमाणपत्र आवश्यक 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 ।

जन्मदर्ता व्यक्तिगत घटना दर्ताको एक उदाहरण हो । जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र देखाएर मात्र विद्यालयमा भर्ना हुन पाइन्छ ।

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 सम्बन्ध विच्छेद

अभ्यास :

१. 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 किन गर्नुपर्छ ?

(ङ) जन्मदर्ता किन चाहिन्छ ?

(च) स्थानीय पञ्जिकाधिकारी भनेका को हुन् ?

परियोजना कार्य :

तपाइँको घरपरिवार कुन कुन व्यक्तिगत घटना दर्ता गरिएको रहेछ ? आफूभन्दा ठूला अभिभावकसँग सोधेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ-४ हाम्रा स्थानीय मूल्य, मान्यता र दायित्वहरू कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

सामाजिक सम्बन्ध र सहयोगमा असल व्यवहार

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

- सामाजिक सम्बन्ध र सहयोगमा असल व्यवहार प्रदर्शन गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- राम्रो सम्बन्ध बनाउन व्यक्तिले गर्नुपर्ने कामहरूको जानकारी गराउन सूची तयार गरी छलफल गराउने,
- आपसी सहयोगको उदाहरण दिँदै मिलेर गर्दा गाह्रो काम पनि सजिलै गर्न सकिने जस्ता फाइदाहरूको बारेमा छलफल गर्ने एवम् सहयोगी भावनाको विकासमा सहयोग गर्ने ।

पाठको नमुना :

सामाजिक 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 । धनीगरिब र जातको आधारमा कसैलाई भेदभाव गर्नु हुँदैन । बोलाएको ठाउँमा जानुपर्छ । सबैसँग नरम र मीठो बोली बोल्नुपर्छ । छिमेकीलाई समस्या परेका बेला आफूले सकेको सहयोग गर्नुपर्छ । मेलापात गर्न, हाटबजार जान, चाडपर्व मनाउन, पूजाआजा, 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 ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यालय रहेको स्थान विशेषको सामाजिक परिवेशलाई आधार मानी सामाजिक विविधता, सम्बन्ध विकास र सद्भावपूर्ण व्यवहारका उदाहरणहरूका प्रसङ्ग जोडेर पाठलाई थप व्यवहारिक बनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तपाईंको सामाजमा मानिसहरू एक अर्कालाई कसरी सहयोग गर्छन ? उदाहरणहरू दिनुहोस् ।

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) चाडपर्व एक्लै मनाउनु राम्रो हो ।

(घ) हाटबजार जाँदा छिमेकीहरूसँग मिलेर जानुपर्छ ।

(ङ) जात र धर्म सानो ठूलो हुन्छ ।

(च) झगडा गर्नाले सामाजिक सद्भाव बढ्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) हाम्रो समाज कसरी बनेको छ ?

(ख) हामीलाई कतिबेला समाजको आवश्यकता पर्छ ?

(ग) समाजमा एक अर्कालाई सहयोग गर्नाले के फाइदा हुन्छ ?

(घ) के गर्नाले सामाजिक सद्भाव बढ्छ ?

(ङ) कस्तो बेला छिमेकीहरूलाई घरमा बोलाउनुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईंको परिवारले समाजमा अरुलाई सहयोग गरेका उदाहरण सङ्कलन गरेर ल्याई कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

परम्परागत मान्यताहरू

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

- समाजका उपयोगी मान्यता र चलनहरूको पहिचान गर्ने ।

सिकाइ सहजीकरण :

- हाम्रा घर समुदायका परम्परागत उपयोगी मान्यताहरू जस्तै : चुल्हो पोत्ने, लोटाउने, शरीर स्वस्थ राख्न तेल लगाउने, पर्म लगाउने, सापटी र पैँचो चलाउने, बाटो सफा गर्ने, चौतारो बनाउने, वरपिपल रोप्ने, नदीमा फोहोर नगर्ने, बिहान स्नान गर्ने आदिको बारेमा चर्चा गरी सरसफाइ र स्वास्थ्यमा यसका फाइदाहरू छलफल गर्ने ,
- समाजमा काम लाग्ने पुराना मान्यताहरू जस्तै : साँचो बोल्नुपर्ने , कमजोरलाई सहयोग गर्नु, अरुको सम्मान गर्नु, चोरे पाप लाग्छ, ईश्वरले सबै कुरा देख्छन् आदिको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

केही उपयोगी परम्परागत मान्यताहरू

मान्यताहरू	फाइदाहरू
चुल्हो पोत्ने, जुठो लोटाउने	भान्साकोठा सफा हुन्छ ।
शरीर स्वस्थ राख्न तेल लगाउने	शरीरलाई चिसो, कमजोरी आदिबाट जोगाउँछ ।
पर्म लगाउने	काम समयमा सकिन्छ । खेताला लगाउने खर्च बचत हुन्छ ।
पैँचो चलाउने	आफूसँग नभएको बेला काम टर्छ ।
बाटो सफा गर्ने	गाउँघर सफा र सुन्दर देखिन्छ ।
चौतारो बनाउने	बाटो हिँड्ने मानिसलाई आराम गर्ने ठाउँ हुन्छ ।
वरपिपल रोप्ने	वातावरण स्वच्छ हुन्छ । व्रत र पूजाआजा गर्न सजिलो हुन्छ ।
नदीमा फोहोर नगर्ने	नदीको पानी दूषित हुनबाट जोगिन्छ ।
बिहान स्नान गर्ने	शरीर सफा र फुर्तिलो हुन्छ ।
समाजमा कामलाग्ने केही अन्य मूल्य मान्यताहरू	
सौँचो बोल्नुपर्छ, भुठो बोल्नु पाप हो ।	सधैँ साँचो बोल्ने बानीको विकास गर्छ ।
कमजोरलाई सहयोग गर्नुपर्छ ।	आपसी सरसहयोगको भावना विकास गर्छ ।
चोरी गर्दा पाप लाग्छ ।	चोरी गर्नु हुँदैन भन्ने भावनाको विकास गर्छ ।
ईश्वरले सबैकुरा देख्छन् ।	गलत काम गर्नबाट बचाउँछ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

केही थप मूल्य मान्यता भए कक्षामा छलफलका लागि प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

हाम्रो समाजमा चलनचल्तीमा रहेका निम्न परम्परागत मान्यताहरूबाट हामीले सिक्नुपर्ने कुराहरूबारे साथीसमूहमा छलफल गर्नुहोस् ।

चोरी गर्नु पाप हो । ईश्वरले सबै कुरा देख्छन् । झुटो बोल्नु पाप हो ।

मन्दिर वरिपरि फोहोर गर्दा पाप लाग्छ । नदी खोलामा फोहोर फाल्नुहुँदैन ।

अभ्यास :

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

(क) हाम्रा परम्परागत मूल्यमान्यताहरू सबै काम नलाग्ने छन् ।

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

(ग) बिहान सबैरै उठेर नुहाउँनु राम्रो होइन ।

(घ) कसैले नदेख्ने गरी चोरी गर्दा हुन्छ ।

(ङ) वरपिपल रोप्दा पाप लाग्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) तपाईँलाई कुन परम्परागत मान्यता सबैभन्दा बढी मनपर्छ ?

(ग) नदीमा फोहोर गर्दा के हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

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

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

पाठ : ३
हाम्रो कर्तव्य

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

- विद्यार्थीको मूल कर्तव्य पहिचान गरी भूमिका निर्वाह गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विद्यार्थीको प्रमुख दायित्व राम्रोसँग पढ्ने, लेख्ने र सिक्ने , गुरुहरूको आदर गर्ने र साथीहरूसँग मिलेर बस्ने जस्ता कुराहरूको जानकारी गराई कर्तव्य पूरा गर्न प्रेरित गर्ने ।

पाठको नमुना :

विद्यार्थीको कर्तव्य

विद्यार्थी जीवन मानव जीवनको स्वर्णिम काल हो । प्रत्येक विद्यार्थीले आफ्ना माता पिता र गुरुको सम्मान गर्नुपर्दछ । विद्यार्थीको मुख्य कर्तव्य भनेको राम्रोसँग पढ्ने, लेख्ने, असल बानीको विकास गर्ने, साथीहरूसँग मिलेर बस्ने हो । विद्यार्थीले घरपरिवार र समाजमा आफूभन्दा ठूलालाई आदर र सम्मान गर्ने र आफूभन्दा सानालाई माया गर्ने बानीको विकास गर्नुपर्छ ।

विद्यार्थीले आफ्नो पढाइसँगै आफू पढेको विद्यालयको नाम राख्ने प्रयास गर्नुपर्छ । सबैसँग नरम बोलीले बोल्नुपर्छ । ईश्वरप्रति आस्था राख्नुपर्छ । पढाइबाहेक खेलकुद, शारीरिक व्यायाम र धर्म संस्कृतिको रक्षा गर्ने कार्य पनि गर्नु एक असल विद्यार्थीको कर्तव्य हो ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूले आफ्नो दैनिक जीवनमा पालना गरेका कर्तव्यहरूका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् । विद्यार्थीले पालना गर्नुपर्ने कर्तव्य पालना गरेका विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् र अझै धेरै कर्तव्यपरायण बन्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तल दिइएका कार्यहरू हेरी गर्न हुने र गर्न नहुने छुट्याउनुहोस् :

(क) पढाइमा ध्यान दिने	(ङ) गुरुको आदर र सम्मान गर्ने
(ख) आफूभन्दा ठूलासँग झर्केर बोल्ने	(च) साना भाइबहिनीलाई पिट्ने
(ग) ईश्वरको प्रार्थना गर्ने	(छ) खेलकूदमा भाग लिने
(घ) सामाजिक कार्यमा सहभागी हुने	(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) विद्यार्थीको पहिलो कर्तव्य के हो ?

(ख) आफूभन्दा ठूलासँग कसरी बोल्नुपर्छ ?

(ग) विद्यार्थीले पढ्ने–लेख्ने बाहेक के-के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

चार्ट पेपरमा विद्यार्थीका कर्तव्यहरूको सूची तयार पारेर ल्याई कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

एकाइः ५ हाम्रा कला, संस्कृति र प्रविधिहरू कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

परम्परागत कला र वस्तु

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

- हाम्रा परम्परागत कला भएका वस्तु पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- हाम्रा परम्परागत वस्तु (काठको हलो, ठेकी, मदानी, बाँसका सामान, मुढा, टपरी, डोको, डालो, पेरूङ्गो, खुँगी, आरनका सामान आदि) को सूची, चित्र वा वस्तु देखाई पहिचान गर्न लगाउने र तिनको आधुनिक विकसित औजार भए जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

परम्परागत कला र वस्तु

नाम	प्रयोग	बनाइने सामग्री	आधुनिक प्रविधि
ढिकी	धान वा अन्य अन्न कुट्न	काठ र फलाम	मिल
जाँतो	अन्न पिस्न	ढुङ्गा	मिक्सचर, मिल
ओखल र मुसल	अन्न, कुट्न, फल्न	काठ वा फलाम	मिक्सचर, मिल
कोल	तेल पेल्न	काठ वा बाँस	मिल
ठेकी र मदानी	मोही पार्न	ठेकी काठबाट, मदानी काठ वा बाँसबाट	मोही पार्ने मेसिन
आरन	फलामका हतियार बनाउन	फलाम र काठ	हतियार बनाउने मेसिन

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूका घरमा प्रयोग हुने अन्य परम्परागत कला भएका वस्तुहरूको नामावली तयार पारी चित्र वा वास्तविक सामग्री देखाएर चिनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तल दिइएका सामग्रीको नाम हेरी मिल्ने कोठामा लेख्नुहोस् :

गोरुगाडा ट्रयाक्टर माइक्रो ओभन वासिङ मेसिन हँसिया कोदालो फ्रिज
मोबाइल रेडियो ठेकी मदानी मोही पार्ने मेसिन मिनि ट्रिलर खुकुरी

परम्परागत प्रविधि	आधुनिक प्रविधि

अभ्यास :

१. तलका सामानको सूचीबाट परम्परागत प्रविधिका सामग्री छानी गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

गोरुगाडा	ट्रयाक्टर	माइक्रो ओभन	वासिङ मेसिन	हँसिया	कोदालो
फ्रिज मोबाइल	रेडियो	ठेकी मदानी	मोही पार्ने मेसिन	मिनि ट्रिलर	खुकुरी

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको घरमा भएका कुनै पाँचओटा परम्परागत प्रविधिका सामानको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको घरमा भएका कुनै पाँचओटा आधुनिक प्रविधिका सामानको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको घरमा प्रयोगमा आइरहेका पाँच–पाँचओटा परम्परागत र आधुनिक प्रविधिका सामानको नाम कापीमा छुट्टा छुट्टै टिपेर ल्याउनुहोस् र कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

परम्परागत पोसाक

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

- आफ्नो समुदायको परम्परागत सांस्कृतिक पोसाकहरू पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- गाउँघरमा विभिन्न जातिले लगाउने परम्परागत सांस्कृतिक पोसाकको नाम सूची तयार गर्ने, फोटो तथा चित्र सङ्कलन गर्ने र कक्षामा प्रदर्शन गरी चिनाउने ।

पाठको नमुना :

परम्परागत जातीय पोसाक

जाति	पोसाक
नेपाली	महिला : सारी-चोलो पुरुष : दौरा सुरुवाल, ढाकाटोपी
मगर	महिला : छिटको गुन्यू, चौबन्दी चोली, रातो घलेकी, पहेँलो पटुका , निधारमा रातो टीका, पहेँलो पोते, कम्मरमा खुर्पेटो पुरुष : भोटो ,इस्टकोट, कछाड, टोपी, गलबन्दी र भरकली
गुरुङ	महिला : छिटको गुन्यु, चौबन्दी चोली, रातो घलेकी, नीलो पटुका , निधारमा रातो टीका, नीलो पोते, कम्मरमा खुर्पेटो पुरुष : भोटो ,इस्टकोट, कछाड, लगबन्दी र भरकली
लिम्बू	महिला : मेख्ला, छिट, ढाका, सिम, पथाङ, फई, चौबन्धी 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
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
राई	पुरुष : टोपी, लकुनी, भोटो, कच्छाड, लवेदो , दौरा वा भोटोको

	तुनामा बिनायो, कम्मरमा खुकुरी महिला : धोती, साडी, चोलो पटुकी, बर्की सँगै ढुङ्ग्री, बुलाकी, मारवाडी, चिम्टी, सुनफूल, हारको माला, नौगेडी, कल्ली आदि गरगहना।
शेर्पा	पुरुष : दौरा सुरुवाल (छुवा-नागार्य), बख्खु दोचा महिला : आङ्गी (दौरा), पाङ्देन, बख्खु, दोचो, पाखी, चुरुप सँगै ओ रुक, बिवु र भाङ्डीक गहना
धिमाल	पुरुष : आस्कोट, 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)

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

जातीय पहिरनका तस्विरहरू प्रदर्शन गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई उपलब्ध भएसम्म उनीहरूका जातीय पहिरनमा विद्यालय आउन लगाउनुहोस् र उनीहरूले लगाएका पोसाकको नाम बारे छलफल गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप :

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

लिम्बू	मगर	तामाङ	नेवार	धिमाल

अभ्यास :

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

(क) मगर जातिले घलेकी लगाउँछन्।

(ख) गुरुङ जातिका मानिसले दोचा लगाउँछन्।

(ग) नेवार जातिका मानिसले हाकुपटासी लगाउँछन्।

(घ) आङ्गी र पाङ्देन शेर्पाहरूको पहिरन हो।

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

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) मगर जातिका पुरुषहरूको परम्परागत पोसाक के हो ?

(ख) लिम्बू जातिका महिलाहरूको परम्परागत पोसाक के हो ?

(ग) शेर्पा जातिका महिलाले कस्तो लुगा लगाउँछन् ?

(घ) नेवार जातिका पुरुषले कस्तो लुगा लगाउँछन् ?

(ङ) तामाङ जातिका पुरुषको परम्परागत पोसाक के हो ?

(च) नेपाली राष्ट्रिय पोसाक के-के हुन् ?

परियोजना कार्य :

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

पाठ : ३

परम्परागत प्रविधिहरू

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

- यातायात र सञ्चार क्षेत्रका पुराना प्रविधिहरू पहिचान गरी आधुनिक प्रविधिसँग तुलना गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- आधुनिक यातायात र सञ्चारको अभावमा गरिने यातायात र सञ्चारको सुविधा तथा साधनहरूको खोजी गरी बताउने र यसको विकासक्रम जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

परम्परागत प्रविधिहरू

यातायातका साधन	सञ्चारका साधन
घोडा, वयलगाडा (गोरुगाडा), रिक्सा, ठेला, टाँगा डुङ्गा आदि	हुलाकबाट चिठी पठाउने, रेडियो, सादा टेलिभिजन

आधुनिक प्रविधिहरू

यातायातका साधन	सञ्चारका साधन
बस, कार, सिटी सफारी, अटो (टेम्पो), पिकअप गाडी, स्कुटर, मोटरबाइक, हवाइजहाज, पानीजहाज आदि ।	टेलिफोन, मोवाइल फोन, रङ्गीन टेलिभिजन सामाजिक सञ्जाल, भाइबर, म्यासेन्जर आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

यातायात तथा सञ्चारको क्षेत्रमा स्थानीय स्तरमा प्रयोग भएका परम्परागत प्रविधिको उदाहरण दिई तिनका आधुनिक स्वरूप बारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तल दिइएकाबाट परम्परागत प्रविधि र आधुनिक प्रविधिका साधनहरू छुट्याउनुहोस् :

घोडा	सिटी सफारी	मोबाइल	रेडियो	सादा टि.भि.	ठेलागाडा
बस	कार	साइकल	स्कुटर	मोटरबाइक	हुलाक

परम्परागत प्रविधि	आधुनिक प्रविधि

अभ्यास:

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

(क) धेरै वर्ष पहिले मानिसहरू घोडामा चढेर टाढा टाढासम्म जाने गर्थे ।

(ख) आजकल बजार जानका लागि सिटी सफारीको प्रयोग गर्छन् ।

(ग) साइकलको सट्टा स्कुटर वा मोटरसाइकलको प्रयोग हुन थालेको छ ।

(घ) पहिले मानिसहरू सादा टिभि हेर्ने गर्थे ।

(ङ) आजकल म्यासेन्जर र भाइबरमा घण्टौं कुरा गर्न मिल्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) यातायात र सञ्चारका कुनै तिनतिनओटा परम्परागत प्रविधिको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) यातायात र सञ्चारका कुनै तिनतिनओटा आधुनिक प्रविधिको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको गाउँघरमा बुढापाकाहरूसँग सोधेर यातायात र सञ्चारका परम्परागत सामग्रीको सूची तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : ४

हाम्रा चाडपर्वहरू र परम्परागत प्रविधि

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

- चाडपर्व र कलात्मक पक्षको पहिचान र प्रयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- चाडपर्व र संस्कारमा हुने गीत, बाजा, नृत्यको भिडियो नाम प्रस्तुत गरी चिनाउने, यसको परम्परागत पक्षको विषयमा छलफल गरी चिनाउने ।

पाठको नमुना :

हाम्रा चाडपर्व र परम्परागत प्रविधि

चाडपर्वमा रमाइलो गर्ने चलन धेरै पुरानो हो । धेरै वर्ष पहिले अहिलेको जस्तो विकास भएको थिएन । त्यतिबेला मानिसहरू चाड पर्वमा भेला भएर मादल बजाउने, ढोल बजाउने, गीत गाउने र नाच्ने गर्दथे । घरमा पूजाआजा वा अरू कुनै रमाइलो कार्य वा उत्सव मनाउँदा संगिनी खेल्ने, बालुन खेल्ने, कीर्तन गर्ने, धान नाच्ने चलन थियो । तिहारमा नाचगान गर्नका लागि मादल, झ्याली, हार्मोनियम, कङ्गो, गितार, खैँजडी जस्ता बाजाहरूको जोहो गरिन्थ्यो । नाचगानमा सहभागीहरूले आफैँ गीत लेखेर गाउँथे ।

अहिले समय बदलिएको छ । आधुनिक प्रविधिले सबै कुरा सहज गरिदिएको छ । अहिले मोबाइलमा इन्टरनेटको माध्यमबाट सबै प्रकारका गीतहरू उपलब्ध हुन्छन् । ती गीतलाई ठूला-ठूला स्पिकरमा जोडेर बजाउन मिल्छ । भजन कीर्तन पनि मोबाइलबाटै बजाइन्छ । नाच्न पनि मोबाइलको युटुबमा भिडियो हेरेर सिक्न सकिन्छ । बाजागाजा बोकेर हिँड्ने झन्झट पनि छैन । आधुनिक प्रविधिको विकासले सबै कुरा सजिलो भएको छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय परिवेशसँग मिल्ने बाजागाजा, गीत र नृत्यको चित्र वा भिडियो सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप:

प्रविधिका हिसाबले पहिले र अहिले चाडपर्व मनाउने कुरामा के भिन्नता छ ? कक्षामा छलफल गरी तालिका पूरा गर्नुहोस् :

पहिले	अहिले

अभ्यास:

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर भर्नुहोस् :

(क) चाडपर्वमा नाचगान गरेर .... गरिन्छ ।

(ख) पहिले-पहिले नाचगान गर्नका लागि .... को जोहो गर्नुपर्थ्यो ।

(ग) आजकल परम्परागत बाजाको सट्टा .... को प्रयोग गरिन्छ ।

(घ) मोबाइल र इन्टरनेटको प्रयोगले मौलिक पररम्परा .... गएका छन् ।

बाजागाजा	रमाइलो	लोप हुँदै	मोबाइल

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँ चाडपर्वमा कसरी रमाइलो गर्नुहुन्छ ?

(ख) पहिले पहिले चाडपर्वमा कसरी नाचगान गरिन्थ्यो ?

(ग) पहिलेको र अहिलको नाचगानमा के फरक छ ?

परियोजना कार्य :

घरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर धेरै वर्ष पहिले र अहिले चाडपर्व वा उत्सव मनाउने कुरामा आएको भिन्नताबारे जानकारी लिनुहोस् र कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ५

सरसफाइ क्षेत्रमा परम्परागत प्रविधि

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

- सरसफाइ क्षेत्रमा परम्परागत प्रविधिको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- समुदायको फोहोर व्यवस्थापनका पुराना विधि र तौर-तरिकाहरू जस्तै : जलाउने, खाल्डोमा जम्मा गरी जलाउने, मल बनाउने जस्ता प्रविधिहरू खोजी जानकारी गराउने र तिनको वर्तमान उपयोग चिनाउने र आधुनिक प्रविधिसँग तुलना गर्ने ।

पाठको नमुना :

सरसफाइ क्षेत्रमा परम्परागत प्रविधि

हामीले घर, विद्यालय र आफू बसेको स्थान वरपर सफा राख्नुपर्छ । सबैले आफ्नो घरआँगन र बाटो सफा राख्यौँ भने हाम्रो ठाउँ सुन्दर देखिन्छ । सरसफाइले हामीलाई रोग लाग्नबाट बचाउँछ ।

पहिले पहिले सरसफाइ गर्ने तरिका बेग्लै थियो । घरआँगनको फोहोर बटुलेर आगो लगाउने चलन थियो । आगोमा नडढ्ने फोहोरलाई खाल्डो खनेर पुर्ने वा कहीँ एकान्तमा लगेर फाल्ने गरिन्थ्यो ।

अहिले समय फेरिएको छ । बजारतिर फोहोर एक ठाउँमा भेला गरेर राखिन्छ । त्यस्तो फोहोरलाई नगरपालिकाको गाडीले उठाएर लैजान्छ । गाउँतिर फोहोरबाट मल बनाउने गरिन्छ । पुराना बोतल, प्लाष्टिक, फलाम कवाडीलाई बेचिन्छ । झारपात, तरकारी, फलफूलका बोक्रा, खेरगएको वा सडेको अन्नपात आदिलाई खाडलमा जम्मा गरेर कम्पोष्ट मल बनाउन सकिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

फोहोरमैला व्यवस्थापनका स्थानीय अभ्यासहरूलाई कक्षामा सुनाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूसँग यस विषयमा छलफल गरी विगत र वर्तमानको अवस्था बारे तुलना गर्नुहोस् ।

अभ्यास:

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर भर्नुहोस् :

(क) फोहोरमैला जथाभावी .... हुँदैन ।

(ख) गाउँघरमा फोहोर एक ठाउँमा जम्मा पारेर...................... चलन छ ।

(ग) बजारतिर .... को गाडी आएर फोहोर उठाउँछ ।

(घ) फोहोरमैलाबाट .... मल बनाउन सकिन्छ ।

(ङ) जथाभावी फोहोरमैला फाल्दा .... फैलिन्छ ।

कम्पोष्ट	फाल्नु	दुर्गन्ध	जलाउने	नगरपालिका

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) जथाभावी फोहोरमैला फाल्दा के हुन्छ ?

(ख) तपाईँको गाउँघरमा फोहोर कहाँ फालिन्छ ?

(ग) बजारको फोहोर कसले उठाउँछ ?

(घ) कुहिने फोहोरमैलाबाट के बनाउन सकिन्छ ?

(ङ) पुराना बोतल, प्लाष्टिक र फलाम कसलाई बेच्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईँको गाउँघरमा सरसफाइका लागि गरिएका प्रयासहरू के–के रहेछन् ? टिपोट गरेर ल्याई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ: ७ लेटाङका ऐतिहासिक सम्पदा र पर्यटकीय स्थलहरू कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

जाँतेको ऐतिहासिक परिचय

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

- जाँतेको ऐतिहासिक परिचय दिन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- लेटाङको ऐतिहासिक क्षेत्र जाँते र त्यहाँ भएको जाँतोको जानकारी गराई यो लेटाङ ९ मा रहेको र त्यहाँ जाने बाटोको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

जाँते

जाँतेको जाँतो आकारको थुम्को 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 । उहाँ वि.सं. २०७९ बाट लेटाङ नगरकार्यपालिकाको 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 ।

जाँते लेटाङ नगरपालिकाको एक सुगम बजार हो । यो लेटाङ नगरपालिकाको केन्द्र अर्थात् लेटाङ बजारबाट पूर्वमा पर्दछ । लेटाङ बजारबाट पैदल हिँडेर, अटो वा सफारीमा चढेर जाँते पुग्न सकिन्छ । जाँतेबाट दक्षिण जाने सडक हुँदै पथरी बजार पुग्न सकिन्छ । धेरै मानिसहरू पथरी हुँदै जङ्गलको बाटो पार गरेर बस, कार, मोटरसाइकल वा स्कुटरमा जाँते घुम्न आउने गर्दछन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

ऐतिहासिक क्षेत्र जाँतेको बारेमा विद्यार्थीहरूको पूर्वज्ञान सम्बन्धित प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र थप जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास:

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

(क) जाँते पथरीशनिश्चरे नगरपालिकामा पर्छ ।

(ख) जाँते चोकमा जाँतोको प्रतिमा राखिएको छ ।

(ग) जाँते बजार दुर्गम बजार हो ।

(घ) जाँते पुग्न लेटाङ बजार र पथरीबाट यातायातको सुविधा छ ।

(ङ) जाँते घुम्नका लागि टाढाटाढाबाट मानिसहरू आउने गर्दछन् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) जाँते कहाँ पर्दछ ?

(ख) जाँते कस्तो ठाउँ हो ?

(ग) लेटाङ बजारबाट जाँते पुग्न कति समय लाग्छ ?

(घ) जाँतेमा के बनाइएको छ ?

(ङ) "जाँते" नाम कसरी रहन गएको हो ?

(च) जाँते बजार कसरी पुग्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य :

जाँतेको ऐतिहासिक महत्त्वका बारेमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधीखोजी गरेर केही नयाँ कुरा पत्ता लगाई कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

राजारानी क्षेत्रको ऐतिहासिक परिचय

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

- राजारानी क्षेत्रको ऐतिहासिक परिचय दिन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- राजारानी क्षेत्र र पोखरीको ऐतिहासिक महत्त्वका बारेमा सचित्र बताउने,
- सम्भव भएसम्म स्थलगत अवलोकन गराउने ,
- राजारानी पोखरीका बारेमा पुराना भनाइहरू बताई सामान्य ऐतिहासिक जानकारी दिने ।

पाठको नमुना :

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 । यहाँ पानीमा र जमिनमा बस्ने धेरै प्रकारका बोटबिरुवा र जीवजन्तु पाइन्छन् । राजारानीमा नयाँ वर्षमा ठूलो मेला लाग्ने गर्दछ ।

राजारानीसम्म पुग्नका लागि चिसाङ खोलाको किनारमा रहेको लोखरा गाउँ हुँदै उकालो बाटो जानुपर्दछ । लेटाङ बजारबाट करिब २ घण्टा जति पैदल हिँडेर राजारानी पोखरी पुग्न सकिन्छ । मोटरसाइकल वा गाडिमा जाने हो भने १ घण्टा पनि लाग्दैन ।

राजारानी पोखरीको छेउको जङ्गलका रूखहरूमा सुनाखरी फूल पाइन्छ । यहाँ धेरै प्रकारका सुनाखरी र उन्यू पाइन्छन् । उन्यु फूल नफुल्ने बिरुवा हो । सुनाखरी, उन्यु र अरू धेरै बोटबिरुवा र फूलहरूले यस ठाउँको सुन्दरता बढाएका छन् ।

यहाँ मानिसहरू शान्त र सफा वातावरणमा घुमफिर गर्न, मन्दिर दर्शन गर्न, सुटिङ गर्न र वनभोज खान आउने गर्दछन् । यहाँको हावापानी स्वच्छ र सफा छ ।

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

राजारानी 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 थियो । जेठा भाइ प्राय: रानी पोखरीमा पौडी खेल्ने गर्थे । पौडी खेल्दै जाँदा पोखरीको बिचमा 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 पोखरी मुनि एउटा ठूलो मन्दिर छ । मैले मन्दिरको सरसफाइ र पूजाआजा गर्नुपर्छ । मलाई त्यहाँका देवी देवताले नजाऊ भन्नुहुन्छ र म धेरै दिन त्यतै बस्छु भन्ने उत्तर दिएछन् । एक दिन जेठा दाजु पोखरीमा पौडी खेल्न पसेका थिए । तर उनी ६ महिनासम्म फर्केर आएनन् । भाइहरू अब दाजु हराए भनेर त्यो ठाउँ छोडी तराईतिर बसाइँ सरेर गएछन् । त्यसपछि हरेक वर्ष बैशाख १ गतेका दिन झापा, मोरङ र सुनसरीमा बसोबास गर्ने धिमाल जातिका मानिसहरू राजारानी मन्दिरमा पूजाआजा गर्न भेला हुन्छन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई राजारानी क्षेत्रको ऐतिहासिक महत्त्व दर्शाउने सामग्रीहरू प्रदर्शन गरी वा सम्भव भएमा स्थलगत अवलोकन गराई उनीहरूले बुझ्नसक्ने जति जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

निम्न प्रश्नहरूका आधारमा कक्षामा राजारानी पोखरीको बारेमा छलफल गर्नुहोस् :

(क) राजारानीमा कति ओटा पोखरी छन् ?

(ख) त्यहाँका पोखरीका नाम के के हुन् ?

(ग) कुन कुन बिरुवाले त्यहाँको सुन्दरता बढाएका छन् ?

(घ) राजारानी पुग्न कुन बाटो हुँदै जानुपर्छ ?

(ङ) के तपाइँ राजारानी जानुभएको छ ? जानुभएको छ भने तपाईंलाई त्यहाँको कुन कुरा मन पऱ्यो ?

(च) राजारानीमा कहिले मेला लाग्ने गर्दछ ?

(छ) राजारानीको बारेमा तपाईंले सुनेको कथा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास:

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

राजारानी	बैशाख १ गते
पोखरीका नाम	ऐतिहासिक महत्त्वको स्थान
प्राचीन कालमा राजारानी क्षेत्रका राजा रानी	राजा, रानी र छोरी
धिमालका दाजुभाइ	सिंहराजा र सिंहरानी
राजारानीमा धिमालहरूले पूजाआजा गर्ने दिन	पाँचजना
	सातजना

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) राजारानी क्षेत्रमा कति ओटा पोखरी छन् ?

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

(ग) राजारानीको मन्दिरलाई के नामले चिनिन्छ ?

(घ) प्राचीनकालमा राजारानी क्षेत्रमा कुन जातिका मानिसहरू बसेका थिए ?

(ङ) राजारानी बस्ने धिमालका चार छोराहरू किन तराईतिर बसाइँ सरेछन् ?

(च) राजारानी क्षेत्रमा कहिले मेला लाग्ने गर्दछ ?

परियोजना कार्य :

राजारानी पोखरीको भ्रमण गरेर वा आफूभन्दा ठूलासँग त्यस स्थानको ऐतिहासिक महत्त्वका बारेमा सोधेर कक्षामा साथीहरूलाई केही नयाँ कुरा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ३

धार्मिक तथा प्राकृतिक स्थलहरू

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

- लेटाङ नगरपालिकाभित्रका सुन्दर प्राकृतिक स्थान, ऐतिहासिक मन्दिर, चर्च, चौतारो, चोक, खेलमैदानको चिनारी दिन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय सुन्दर प्राकृतिक स्थानहरू जस्तै : डाँडा, पोखरी, झरना, खोला आदिको सूची बनाई चिनाउने ,
- स्थानीय मन्दिर, चर्च, चौतारो, चोक, खेलमैदान जस्ता क्षेत्रको सूची बनाई जानकारी गराउने,
- सबै धार्मिक स्थानहरूको नाम भन्न लगाई लेख्न सहजीकरण गर्ने ।

पाठको नमुना :

धार्मिक स्थलहरू :

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

ऐतिहासिक/प्राकृतिक मनोरम स्थलहरू :

राजारानी मन्दिर, गुर्धम डाँडा, हावा आउने ढुङ्गो, झाँक्री गुफा, भीमसेनको चुलो, तिनतले छाँगो, किसे झरना, पेरुङ्गे खोँच, कुइकुन्डा, जोरकुप, बिमिरे कुप, साग्मा	लेटाङ - १
बराहजीको मन्दिर, वारङ्गी, सुके पोखरी, पित्लुम्बा, धिरिङ्गा, नातोक्लुङ/नादेब्लुङ झरना, शिखरबास	लेटाङ-७
पाटीखेत	लेटाङ-६
खेरुवा	लेटाङ-५
जाँते	लेटाङ-८
कोलुङ झरना	लेटाङ-८
तेली खोला / शिवालय मन्दिर	लेटाङ-८
समला डाँडा	लेटाङ-८

अन्य प्राकृतिक मनोरम स्थलहरू :

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

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

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

क्रियाकलाप :

विद्यालय नजिकै रहेका विभिन्न धार्मिक, ऐतिहासिक र प्राकृतिक स्थलहरूको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाभित्रका कुनै पाँचओटा ऐतिहासिक स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
(ख) लेटाङ नगरपालिकाभित्रका कुनै पाँचओटा धार्मिक स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
(ग) लेटाङ नगरपालिकाभित्रका कुनै पाँचओटा खेलमैदानहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
(घ) लेटाङ नगरपालिकाभित्रका कुनै पाँचओटा प्राकृतिक स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

आफूभन्दा जान्ने बुझ्ने व्यक्तिको सहयोग लिएर तलको तालिका बनाई आवश्यक नाम भरेर ल्याई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

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

एकाइ: ७ सरसफाइ, पोषण, योग र खेलकुद कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

विद्यालय र घरको सरसफाइ

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

- घर र विद्यालयको उचित सरसफाइमा भूमिका खेल्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- घर र विद्यालय परिसरको धारा, शौचालय, खेलमैदान आदि महत्त्वपूर्ण स्थानहरूको उपयुक्त प्रयोग तथा सरसफाइको उपायहरू सिकाइ अभिभावक, अग्रज र साथीहरूसँगै सरसफाइको काममा सहभागी हुन सहजीकरण गर्ने ,
- सरसफाइको महत्त्व बताउन यससम्बन्धी चित्र कथा र घटनाहरू जानकारी गराई यसका लागि विद्यालयका नियमहरू पालना गर्न लगाउने,
- घर र विद्यालयको सरसफाइको परियोजना कार्य गरी लिखित वा मौखिक रूपमा प्रस्तुति गराउने,
- फाहोर व्यवस्थापन गर्न राखिएका सामान, ठाउँहरूको जानकारी गराई प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्ने,
- घर र कक्षाकोठा सजाउन गरिने कामहरूको सूची बनाई विद्यार्थीको सहभागीतामा कक्षाकोठा सजाउने ।

पाठको नमुना :

घर र विद्यालयको सरसफाइ

हामीले हाम्रो घरआँगन सधैं सफा राख्नुपर्छ । कोठा सधैं सफा राख्नुपर्छ । कोठा दिनहुं बढार्नुपर्छ । जुत्ता चप्पल घर बाहिर फुकालेर हातखुट्टा धोएर मात्र घरभित्र पस्नुपर्छ । घरआँगन सधैं बढार्नुपर्छ । आँगनमा झार उम्रिन दिनुहुँदैन । घर वरिपरि फोहोर फाल्नुहुँदैन । घरको फोहोर फाल्ने ठाउँ निश्चित हुनुपर्छ । हामीले आफ्नो घरको सरसफाइमा बुबा आमा र दाजुदिदीलाई सकेको सहयोग गर्नुपर्छ ।

हामी आफ्नो घरआँगन जसरी सफासुग्गर राख्छौँ त्यसरी नै विद्यालय पनि सफा राख्नुपर्छ । विद्यालयको धारा, शौचालय, खेलमैदान जस्ता ठाउँहरू नियमित सरसफाइ गर्नुपर्छ । विद्यालयका गुरु गुरुआमा र साथीहरूसँग मिलेर सरसफाइ कार्यक्रम चलाउनुपर्छ । हामी सबै मिलेर विद्यालयलाई सफा, स्वच्छ र हराभरा बनाउन सक्छौँ । विद्यालयमा फूलबारी बनाउने, फूलबारीको नियमित गोडमेल गर्ने र राम्रा राम्रा फूलहरू फुलाउने गर्दा सबैले हाम्रो विद्यालयलाई आहा ! कति सुन्दर ! भन्नुहुन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

घर र विद्यालयको सरसफाइमा विद्यार्थीहरूको सहभागीता बढाउन विद्यालयमा उनीहरूलाई सरसफाइ कार्यमा संलग्न गराएर सकेको काम गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप:

१. तलका कार्यहरूलाई गर्नु पर्ने र गर्न नहुने कोठामा लेख्नुहोस् :

चप्पल जुत्ता लगाएर घरभित्र जान घरको शौचालय फोहोर गर्न आँगनमा ढुङ्गा फाल्न
बिहान उठेपछि ओछ्यान मिलाउन शौचालयमा पानी हालेर सफा गर्ने चउरमा ढुङ्गा फाल्ने
कक्षाकोठामा खाने कागज च्यात्ने धारा फोहोर गर्ने फोहोर डस्टबिनमा फाल्ने

गर्न हुने	गर्न नहुने

अभ्यास:

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

(क) घर वरपर सफा राख्नुपर्छ ।
(ख) घरको धारा वरिपरि फोहोर फाल्न हुन्छ ।
(ग) शौचालयमा दिसापिसाब गरेपछि पानी हाल्नुपर्छ ।
(घ) चउरमा ढुङ्गा फाल्न हुन्छ ।
(ङ) घरको कोठा मिलाएर चिटिक्क पार्नुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) धारा सफा राख्न के गर्नुपर्छ ?
(ख) आँगन कसरी सफा राख्न सकिन्छ ?
(ग) घरको फोहोर कहाँ फाल्नुपर्छ ?
(घ) फोहोरमैला जथाभावी फाल्यो भने के हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

एक दिन अभिभावकसँगै आफ्नो घरको सरसफाइ कार्यमा सहभागी हुनुहोस् र दिनभरिमा आफूले गरेका कामहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : २

पोषणका स्थानीय स्रोत

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

- पोषणको स्थानीय स्रोतको पहिचान गरी उपयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- शरीरलाई आवश्यक पोषणहरू प्राप्त गरिने स्थानीय खाना, दाल, भात, साग, दूध, चिउरा, मकै, भटमास, अण्डा, माछा, मासु आदिको जानकारी गराई उपयोग गर्ने उपायहरूको छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

स्थानीय पोषणका स्रोत

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

कार्बोहाइड्रेट पाइने : चामल, गहुँ, आलु आदि ।

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

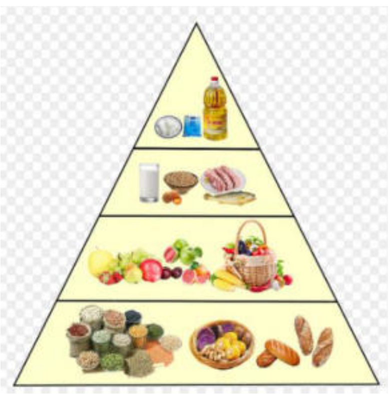
भिटामिन : हरियो सागपात (रायो, लट्टे, पालुङ्गो, फर्सीको मुन्टा आदि) र फलफूल (केरा, मेवा, आँप, सुन्तला, कागती, अमला, जुनार, किवी, ड्राइगन फ्रुट आदि ।)

मिनरल्स : कोदो, सिस्नो, पालुङ्गो, ब्रोकाउली आदि ।

माथिका पोषणयुक्त खानेकुरा खाँदा मात्रा मिलाएर खानुपर्छ । एकै किसिमको मात्र खानेकुरा खाँदा पोषणको मात्र पूरा हुँदैन ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

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



क्रियाकलाप:

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

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

शरीरलाई राम्रो गर्ने	शरीरलाई नराम्रो गर्ने

अभ्यास:

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

(क) पोषण भनेको जथाभावी खानेकुरा खानु हो ।

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

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

(घ) कोदाको रोटी खाँदा शरीरमा आइरनको मात्रा बढ्छ ।

(ङ) पहेँला फलफूल खानु स्वास्थ्यको लागि राम्रो हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) हरिया सागपात र फलफूल किन खानुपर्छ ?

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

(घ) प्रोटिन पाइने खाना के-के हुन् ?

(ङ) आलुमा के को मात्रा बढी हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईँको घरमा बनाइने वा खाइने स्थानीय खानेकुराहरूको नाम टिपी तिनीहरूमा पाइने पोषकतत्त्व समेत लेखेर ल्याई कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

क्र.सं.	खानेकुराको नाम	पाइने पोषकतत्त्व
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

पाठ : ३

खेलहरूको जानकारी

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

- खेलहरूको पहिचान र सामान्य नियमहरू पहिचान गर्न ,
- उमेरअनुसारका खेलमा सहभागी हुन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- खेलहरूको नाम भन्न र लेख्न लगाई खेल्ने समूह र टिम सङ्ख्याको जानकारी गराउने र सामूहिक खेलको अभ्यास गराउने ।

पाठको नमुना :

खेल खेलौँ ।

समूहमा जोडी बनाउने खेल :

यो खेल खेल्दा दुई जनाले हात समातेर अरू खेलाडीलाई खेदाएर समात्नुपर्छ । यसरी समातेको खेलाडी उनीहरूको जोडी बन्छ । अब तीनजनाको समूह मिलेर अरूलाई खेदाउँछ । जब अर्को साथी समातिन्छ र चार जनाको जोडी हुन्छ तिनीहरू २-२ जनाको जोडीमा बाँडिन्छन् । ३ जना भन्दा बढीको जोडी हुँदैन । खेलमा सहभागी सबैजना समातिएर जोडी बनिसके पछि खेल सकिन्छ ।

छुइ डुम खेल :

यस खेलमा धेरै जना खेलाडीहरू स्वतन्त्र हुन्छन् भने थोरै समात्ने डुम हुन्छन् । जब डुमले कसैलाई छुन्छ, ऊ रूख भएर उभिनुपर्छ । कुनै स्वतन्त्र साथीले उसलाई छोयो भने वा उसको टाङमुनिबाट छिर्यो भने ऊ फेरि छुट्छ र खेलमा फर्कन्छ । जब डुमहरूले सबैलाई छोएर रूख बनाउँछन् तब खेल सकिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

माथिका खेलको अतिरिक्त विद्यालयमा वा गाउँघरमा विद्यार्थीहरूले खेल्ने गरेका चलन चल्तीका खेलहरू नियमपूर्वक खेलाउनुहोस् ।

अभ्यास:

१. तपाईंले गाउँघरमा वा विद्यालयमा खेल्ने गरेका कुनै तिनओटा खेलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
२. तपाईंले खेल्ने गरेको कुनै एउटा खेलका तिनओटा नियम लेख्नुहोस् ।

पाठ : ४

योग शिक्षा

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

- ध्यान आसनमा बस्न अभ्यास गर्न,
- भास्त्रिका र अनुलोमविलोम अभ्यास गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- शान्त रहन र ध्यान गर्न अभ्यास गराउने,
- शिक्षक आफूपनि ध्यान आसनमा बसी अभ्यास गरेर देखाउने,
- भास्त्रिका र अनुलोमविलोम गर्न सिकाउने, आफू पनि सँगै अभ्यास गर्ने र नियमित गर्न सहजीकरण गर्ने,
- प्राणायाम गर्ने उपयुक्त समयको समेत जानकारी गराउन,
- कपालभाती गर्न अभ्यास गराउने ।

पाठको नमुना :

सामान्य ध्यान, योग र योगासन

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

भास्त्रिका

भास्त्रिका योगको एउटा आसन हो । यसको अभ्यास गर्दा :

- सरल र सहज आसनमा बस्ने,
- कम्मर, ढाड र गर्धनलाई सिधा बनाई पेटलाई खिचेर छातीभन्दा भित्र राख्ने,
- हत्केला माथि फर्काएर घुँडा माथि राख्ने, हातको औंला ज्ञान मुद्रामा राखी आँखा बन्द गरेर बस्ने,
- शरीरलाई स्वभाविक रुपमा 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 छाड्ने,

- दायाँ प्वाललाई बन्द गरी बायाँ प्वालबाट लामो गहिरो श्वास लिने ।

प्राणायाम भनेको श्वास लिने विशेष तरिका हो । प्राणयामले हाम्रो शरीरका विकारहरूलाई हटाएर शरीर, मन र प्राणलाई शुद्ध पार्छ । प्राणायाम गर्दा बिहान सबेरै र बेलुकी खानाखानुभन्दा पहिलेको समय उपयुक्त हुन्छ ।

कपालभाति गर्ने तरिका :

- सरल र सहज आसनमा बस्ने,
- ढाड सिधा गरी सजिलोसँग बस्ने,
- मुख बन्द गरी पेटलाई भित्रपट्टी खुम्च्याएर नाकबाट छिटोछिटो जोडले श्वास फाल्ने
- १० देखि १५ पटक यही प्रक्रिया दोहोऱ्याउने ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

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

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

(ग) ध्यान गर्दा मनलाई .... बनाउनुपर्छ । (शान्त/चन्चल)

(घ) भास्त्रिका योगको एउटा .... हो । (भासन/आसन)

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

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) प्राणायाम भनेको के हो ?

(च) कपालभाती गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

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

पाठ : १

कृषि पेसा

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

- कृषि तथा पशुपन्छी पालन व्यवसायको क्रियाकलापहरू बताउन ,
- घरमै उपभोग गरिने कृषि उत्पादन छुट्याउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- कृषि पेसा अन्तर्गत विभिन्न कामहरू जस्तै : अन्नबाली उत्पादन, पशुपन्छी पालन, माछापालन सम्बन्धी कामहरूको जानकारी गराई छलफल गर्ने ,
- आफ्नो स्थानीय स्तरमा किनबेच हुने वस्तुहरू जस्तै : कुचो, अलैंची, अदुवा, आलु, धान, रायोको साग जस्ता वस्तुहरू चिनाउने र घरमै उपभोग हुने र व्यापारी मार्फत बिक्री हुने वस्तु पहिचान गरी लेख्न लगाउने ।

पाठको नमुना :

किसान र कृषि

खेतबारीमा काम गर्ने मानिसलाई किसान भनिन्छ । किसानले खेताबारीमा विभिन्न अन्नबालीहरू लगाउँछन् । खेतमा अन्नबाली लगाउनका लागि सबैभन्दा पहिले खेत सफा र खाली गर्नुपर्छ । त्यसपछि राम्ररी खनजोत गरेर माटोलाई मसिनो बनाउनुपर्छ । माटो तयार गर्दा आवश्यक मात्रामा मल लगाउनुपर्छ । जुन बाली लगाउने हो त्यही अनुसारको माटो तयार भएपछि बिउ छर्ने वा बिरुवा रोप्ने काम गर्नुपर्छ । बाली लगाइसकेपछि बेलाबेलामा पानी लगाउने , गोडमेल गर्ने र कीरा लाग्न नदिन औषधी छर्नु पर्छ । तर धेरै औषधि छर्नु राम्रो होइन । बाली तयार भएपछि त्यसलाई उठाउनुपर्छ । लामो समयसम्म खानका लागि राखिने अन्नबालीलाई राम्ररी घाममा सुकाएर सुख्खा ठाउँमा राख्नुपर्छ ।

पशुपन्छी पालन गर्दा पनि धेरै कामहरू गर्नुपर्छ । पशुपन्छीहरूको खोर बनाउने, उनीहरूको आहारको व्यवस्था गर्ने, उनीहरूको मलमुत्रको उचित विसर्जन गर्ने, रोग लाग्दा औषधी उपचार गर्ने, दूध दिने पशुहरू समयमा दुहुने, पशुपन्छीका बच्चाहरूको उचित स्याहार गर्ने जस्ता कार्यहरू यस पेसामा लागेका मानिसले गर्ने मुख्य कार्य हुन् ।

माछापालन व्यवसाय गर्दा पनि धेरै कुरामा ध्यान दिनुपर्छ । माछा पाल्न बनाइएको पोखरी सफा र सुरक्षित हुनुपर्छ । भ्यागुता र सर्पको आक्रमणबाट माछालाई जोगाउनु पर्छ । माछालाई समयमा चारो दिनुपर्छ । पोखरीको पानी र अक्सिजनको मात्रा मिलेको हुनुपर्छ ।

कृषि पेसा अन्य पेसाभन्दा ठूलो पेसा हो । किसानले अन्न उत्पादन गरेर सबैलाई खानेकुराको अभाव पूरा गरेका हुन्छन् । किसानले धैरे भएको अन्नबाली बजारमा बिक्री गरेर घरको खर्च चलाउन सक्छन् ।

कतिपय अन्नबाली घरमै उपयोग हुन्छन् । घरमा उपयोग भएर बचेको मात्र बिक्री गरिन्छ । धान, मकै, गहुँ, कोदो, तोरी, फापर जस्ता अन्न आफूलाई खान पुग्ने गरी सुरक्षित राखिन्छ । हामीले मौसमअनुसारका फलफूल र सागसब्जी खानुपर्ने हुन्छ । आफैँले फलाएको फलफूल र सागसब्जी ताजा र स्वास्थ्यवर्धक हुन्छ । मासु खानका लागि खसी, कुखुरा, हाँस र अन्य पशुपन्छी पालिन्छ । कुखुरा र हाँसले अण्डा पनि दिन्छन् । अण्डा पनि घरमा चाहिने जति राख्न पर्छ । मासु खानका लागि खसी, कुखुरा, हाँस र अन्य पशुपन्छी पालिन्छ । कुखुरा र हाँसले अण्डा पनि दिन्छन् । आफूलाई खान मन लागेको बेला मासु र अण्डा खाने र खाएर नसकिने भए बिक्री गर्ने चलन छ ।

लेटाङ नगरपालिकामा कुचो, अलैंची, अदुवा, आलु, रायोको साग जस्ता वस्तुहरू धेरै मात्रामा उत्पादन गरिन्छ । बजारमा यिनीहरूको माग पनि धेरै छ । आफूलाई घरमा प्रयोग हुनेदेखिबाहेक सबै लगेर व्यापारीलाई दिने गरिन्छ । व्यापारीले किसानलाई यसको उचित मूल्य दिन्छन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थान अनुसार उत्पादन हुने अन्नबालीको नाम सङ्कलन गरी घरमा उपभोग गर्ने र बिक्री गर्ने अवस्थाको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् । नजिकैको व्यावसायिक कृषि पेसामा संलग्न व्यक्तिसँग भेट गराएर वा फर्मको अवलोकन गराएर प्रत्यक्ष जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

(क) कृषि पेसामा संलग्न मानिसलाई .... भनिन्छ ।

(ख) बालीनाली लगाउनका लागि .... तयार गर्नुपर्छ ।

(ग) पशुपन्छी पालनका लागि राम्रो .... को व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

(घ) माछा पाल्नका लागि .... पोखरी बनाउनुपर्छ ।

(ङ) घरमा उपभोग गरेर बचेको अन्न .... गर्न सकिन्छ ।

सुरक्षित	माटो	बिक्री	किसान	खोर

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) खेतबारीमा अन्नबाली लगाउँदा के-के गर्नुपर्छ ?

(ख) पशुपन्छी पाल्दा गर्नुपर्ने मुख्य कामहरू के-के हुन् ?

(ग) माछालाई केबाट जोगाउनुपर्छ ?

(घ) आफूले उब्जाएको अन्न केमा काम लाग्छ ?

(ङ) माछामासुको व्यवस्था घरमै गर्न के गर्नु पर्छ ?

(च) आफूलाई घरमा चाहिने बाहेकको सागसब्जी र फलफूल के गर्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईंको गाउँघरमा कृषि पेसामा संलग्न व्यक्तिलाई भेटेर वहाँले गर्ने मुख्य-मुख्य कार्यहरू टिपोट गरेर ल्याई कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २
व्यापार

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

- व्यापार व्यवसायको परिचय दिन ,
- स्थानीय बजारमा किनबेच हुने वस्तुहरू पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- व्यापारिक क्रियाकलाप हुने स्थानीय शनिबारे, बुधबारे, सोमबारे जस्ता हाट बजार चिनाउने, लेख्न लगाउने, व्यापारिक क्रियाकलापबाट भएका लाभ पहिचान गर्ने र भन्न लगाई सूची तयार गर्ने ,
- स्थानीय बजारमा किनबेच हुने वस्तुहरूको सूची तयार गरी छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

स्थानीय हाटबजार

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

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

हाटबजारमा किनबेच हुने वस्तुहरू :

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

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

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

क्रियाकलाप:

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

अभ्यास:

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

(क) हाटबजारमा सामान बेच्ने मात्र गरिन्छ ।

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

(ग) हाटबजारमा सागसब्जी र फलफूल मात्र बेचिन्छ ।

(घ) व्यापारीहरूले नाफा नराखी सामान बिक्री गर्दछन् ।

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

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) तपाईंको बुबा आमाले हाटबजारबाट के किनेर ल्याउनुहुन्छ ?

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

(घ) हाटबजार भएन भने के हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

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

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

पाठ : १

विपद्का प्रकार

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

- विपद्का प्रकारहरू बताउन,
- स्थानीय विपद्को घटना र कारणको जानकारी गरी सचेत रहने ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विपद्का प्रकारहरू उदाहरण सहित बताउने ,
- खोलाबाढीबाट आउने विपद् जानकारी गराई छलफल गराउने ,
- खोला बाढी आएको समयमा सुरक्षित रहने उपायहरू बताउने र छलफल गर्ने ,
- भूकम्प, आगलागी, बाढीपहिरो आदिको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

विपद्का प्रकारहरू

खोलामा बाढी आउनु, पहिरो जानु, आगलागी हुनु जस्ता घटनालाई विपद् भनिन्छ । विपद् मुख्य गरी दुई प्रकारका हुन्छन् : प्रकृतिको कारणले उत्पन्न विपद् र मानिसका कारणले उत्पन्न हुने विपद् ।

१) प्रकृतिका कारणले उत्पन्न हुने विपद् : भुइँचालो (भुकम्प), खडेरी, बाढी, पहिरो आदि ।

२) मानिसका कारणले उत्पन्न हुने विपद् : डढेलो, अनिकाल, वातावरण प्रदूषण आदि ।

३) दुर्घटना

बाढी

खोलामा सधैँभन्दा ठूलो पानी बढेर आउँदाको अवस्थालाई बाढी भनिन्छ । सबैतिरको पानी खोलामा जम्मा भएर आउँदा खोलामा ठूलो भेल आउँछ । यसबेला खोला तर्न सकिँदैन । खोलाले छेउछाउको जमिन, रुखबिरुवा र घरगोठ आदि कटान गरेर बगाउन पनि सक्छ । खोलामा पानीको मात्रा बढेपछि त्यो पानी बस्तीमा पसेर मानिस, पशुपन्छी, बालीनालीको नोक्सान गर्दछ ।
खोलाबाढीको कारण अत्याधिक पानी पर्नु हो । धेरै दिनसम्म लगातार पानी परेपछि साना खोलामा पनि बाढी आउँछ । साना खोलाहरूको पानी बगेर चिसाङ, मोरङ्गी र तेलीजस्ता ठूला खोलामा जम्मा हुन्छ र ती खोलाले झन ठूलो रूप लिन्छन् ।

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 ।

पहिरो

लगातार धेरै दिनसम्म पानी परेपछि भिरालो जमिनको माटो नरम र कमजोर भई तलतिर झर्न थाल्छ । यस्तो अवस्थालाई पहिरो गएको भनिन्छ । पहिरो जानाले खेतबारी बग्ने वा पुरिने हुन्छ । यसले बाटोघाटो पुरेर वा बगाएर आवतजावत गर्न नसकिने बनाउँछ । कहिलेकाहीँ पहिरोले खोलानाला थुनेर एक्कासी खोलिँदा ठूलो नोक्सानी हुन्छ । पहिरोबाट बच्न धेरै पानी परेको बेला पहाडको बाटो हिँड्दा सचेत हुनुपर्छ । रूख बिरुवाले माटोलाई कसेर राख्ने भएकोले पहिरो जाने सम्भावित स्थानमा वृक्षारोपण गर्नु पर्छ । पहाडमा सडक बनाउँदा पहिरो जाने स्थानलाई ध्यानमा राखेर बनाउनुपर्छ ।

आँधीबेहरी

धेरै जोडले हावा चलेको अवस्थालाई आँधीबेहरी भनिन्छ । आँधीबेहरीको रोकथाम गर्न सकिँदैन । तर यसबाट जोगिन विभिन्न उपाय अपनाउन सकिन्छ । 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

‘भू’ भनेको पृथ्वी हो ‘कम्प’ भनेको काँप्नु हो । अर्थात् भूकम्प भनेको पृथ्वी काँप्ने वा कम्पन हुने अवस्था हो । यो भूगर्भीय गडबडीबाट पैदा हुने पृथ्वीको कम्पन हो । भूकम्प जाँदा पृथ्वीमा कम्पन हुन्छ । भूकम्पले थर्किंदा घरहरू भत्किने, पहिरो जाने जस्ता विपद् आउन सक्छन् । यसबाट मानिसहरूको ज्यान जान सक्छ । भूकम्पलाई रोक्न त सकिँदैन तर यसबाट बच्न सावधानी अपनाउन भने सकिन्छ । भूकम्प जाँदा घरदेखि बाहिर खुला चउरमा जानुपर्छ । पहिरो जान सक्ने ठाउँमा बस्नु हुँदैन । घरबाट बाहिर निस्कन सकिएन भने खाटमुनि वा टेबलमुनि बस्नुपर्छ । घरमा सामानहरू राख्दा नखस्ने गरी राख्नुपर्छ ।

आगलागी

आगो अनियन्त्रित भई तीव्र रूपमा फैलिएर वनजङ्गल, मानव बस्ती वा अन्य स्थानमा हुने क्षतिलाई आगलागी भनिन्छ । आगलागि मानिसकै लापरवाहीका कारणले हुन्छ । आगलागी हुन नदिन आगो प्रयोग गर्दा सचेत हुनुपर्छ । सलाई, लाइटर जस्ता वस्तु जथाभावी राख्नु र चलाउनुहुँदैन । वन क्षेत्रमा आगो लाग्ने कुनै पनि काम गर्नुहुँदैन । घरमा बिजुलीको वाइरिङ राम्रो गर्नुपर्छ । खाना पकाउँदा आगोले छिटै टिप्ने खालका लुगा लगाउनुहुँदैन । भान्सामा प्रशस्त पानी राख्नुपर्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

पाठमा उल्लेखित विपद्का घटनाहरूलाई स्थानीय परिवेशसँग जोड्नुहोस् । विपद्बाट बच्नका लागि अपनाइने उपायहरूको अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

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

अभ्यास :

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

बाढी	हावाको तीव्र गति
पहिरो	पृथ्वीको कम्पन
भूकम्प	खोलामा पानीको मात्रा बढ्ने
आगलागी	पहाड वा ढिस्को झर्ने
आँधीबेहरी	मानिसको लापरवाहीले हुने

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) खोलामा बाढी आउनुको कारण के हो ?

(ख) खोलामा बाढी आउँदा के गर्नुपर्छ ?

(ग) भूकम्पबाट हुने क्षतिबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

(घ) आगलागीबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

(ङ) आँधीबेहरीबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

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

पाठ : २

सडक सुरक्षा

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

- सडक प्रयोग गर्दा सावधान हुन वा सावधानीका उपायहरू अपनाउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सडक सुरक्षा र जेब्राक्रसको जानकारी गराई प्रयोग गर्ने बानीको विकास गर्न प्रयोगात्मक अभ्यासहरू गराउने ।

पाठको नमुना :

सडक सुरक्षा र जेब्राक्रस

सडकमा धेरै गाडी गुडेका हुन्छन् । सडकमा हिँड्दा गाडीसँग बचेर हिँड्नुपर्छ । त्यसका लागि सडकको छेउ अर्थात पेटीबाट मात्र हिँड्नुपर्छ । सडक जथाभावी काट्नु हुँदैन । बाटो काट्दा दौडनुहुँदैन । दायाँबायाँ हेरेर गाडीहरू नभएको समयमा वा बिस्तारै चलेको बेलामा बाटो काट्नुपर्छ ।

बाटो काट्नका लागि ठाउँ ठाउँमा जेब्राक्रस बनाइएको छ । जेब्राक्रस भएको ठाउँमा सडकमा सेतो रङले धर्का कोरिएको हुन्छ ।

हामीले जेब्राक्रसबाट मात्र बाटो काट्नु पर्छ । जेब्राक्रसबाट मात्र बाटो काट्यो भने दुर्घटनाबाट बचिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

सडक पेटीबाट हिँड्ने र सम्भव भएमा जेब्राक्रसबाट बाटो काट्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

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

(क) लेटाङ बजारमा साँघुरो सडक छ ।

(ख) सडकमा हिँड्दा जताबाट हिँडे पनि हुन्छ ।

(ग) सडक पेटीको प्रयोग गर्नु राम्रो बानी हो ।

(घ) जेब्रा क्रसिङ नहेरी बाटो काट्नुपर्छ ।

(ङ) जेब्रा क्रसिङ बाटो काट्नका लागि बनाएको हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सडकमा कसरी हिँड्नुपर्छ ?

(ख) सडक पेटीको प्रयोग नगर्दा के हुन्छ ?

(ग) जेब्राक्रस किन बनाएको हो ?

(घ) जेब्राक्रसबाट बाटो काट्यो भने के हुनबाट बचिन्छ ?

पाठ : ३

वन्यजन्तुको आक्रमणबाट बच्ने उपाय

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

- वन्यजन्तुको आक्रमणबाट बच्ने उपायहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- जनावरहरूको जानकारी गराउने र मानिसलाई टोक्ने वा खाने खालका हिंस्रक जनावरहरूबाट बच्न सावधानीका उपायहरू अवलम्बन गर्न सिकाउने ,
- वन्यजन्तु (हात्ती, बाघ, स्याल वा अन्य साना जनावर) को आक्रमण वा टोकाइका घटनाहरू सुनाउँदै विद्यार्थीहरूलाई समेत अनुभव सुनाउन लगाउने र बच्ने उपायहरू खोजी बताइदिने ।

पाठको नमुना :

वन्यजन्तुको आक्रमण

रोसनको घर कमलपुरमा छ । उनको घर जङ्गल नजिकै पर्छ । जङ्गलमा धेरै जनावरहरू पाइन्छन् । बाँदर, मृग, हात्ती, चितुवा, बाघ, बँदेल, दुम्सी, सालक, चित्तल जङ्गलमा बस्ने जनावर हुन् । ती जनावरहरू कहिलेकाही गाउँघरतिर पनि आउँछन् ।

बाँदरले मानिसलाई टोक्न र चिथोर्न सक्छ । हात्तीले कुल्चिएर मार्न सक्छन् । बाघ र चितुवाले मानिस र अरू जनावरलाई मारेर खान्छन् ।

जङ्गली जनावरसँग जोगिन मिलन धेरै सावधानी अपनाउँछन् । उनी जङ्गलतिर एक्लै जाँदैनन् । रातपरेपछि घरबाहिर निस्कँदैनन् । उनका बाबाले घरको वरिपरि बलियो बार लगाउनुभएको छ । कतै जङ्गली जनावर देखापरे भने सबै गाउँले मिलेर धपाउँछन् ।

जङ्गली जनावरलाई दु:ख दिनुहुँदैन । तिनीहरूलाई बाधा पुऱ्यायो भने झन् रिसाएर मानिसलाई आक्रमण गर्छन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको घर नजिकैको जङ्गलमा देखापर्ने जनावरहरूको बारेमा सोध्नुहोस् । वन्यजन्तुबाट बच्न गाउँका मानिसहरूले अपनाएका उपायहरू सोध्नुहोस् र छलफल चलाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तलका वन्यजन्तुको आक्रमणबाट बच्ने एक-एक वटा उपाय कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

बाघ भालु बँदेल दुम्सी हात्ती चितुवा बाँदर

अभ्यास :

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

(क) जङ्गली जनावर देखेपछि नजिकै जानुपर्छ ।

(ख) जङ्गली जनावरले मानिसलाई मार्न सक्छन् ।

(ग) वन्यजन्तुबाट बच्न एक्लै जङ्गल जानुहुँदैन ।

(घ) गाउँमा हात्ती आए भने एक्लै धपाउनुपर्छ ।

(ङ) बाँदरलाई जिस्क्याउनु हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंले देखेका कुनै चारओटा जङ्गली जनावरको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) जङ्गली जनावरले मानिसलाई किन आक्रमण गर्छन् ?

(ग) जङ्गली जनावरबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

(ग) जङ्गली जनावरलाई कसरी धपाउनुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

घरमा आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर आफू बसोबास गरेको स्थान नजिकको वनमा पाइने जङ्गली जनावरको नाम र तिनीहरूको आक्रमणबाट बच्ने उपाय टिपेर ल्याई कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ४

स्वास्थ्य सुरक्षाका उपायहरू

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

- स्वास्थ्य सुरक्षाका उपायहरू जानकारी राख्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्वास्थ्य सुरक्षाका उपायहरू (खोपको मात्रा पूरा गर्ने, पोसिलो खाना खाने, दुर्घटनाबाट बच्ने) बताउने, कक्षामा यसबारे छलफल गरी थप गर्ने ।

पाठको नमुना :

स्वास्थ्य सुरक्षाका उपायहरू

हामीलाई राम्रोसँग हिँडडुल गर्न, पढ्न लेख्न र काम गर्न स्वस्थ हुन आवश्यक छ । स्वस्थ वा निरोगी मानिसले जे पनि गर्न सक्छ । स्वास्थ्य बिग्रियो भने औषधी उपचारमा धेरै पैसा खर्च हुन्छ । रोगी मानिसले आफ्नो दैनिक काम राम्रोसँग गर्न सक्दैन । त्यसलै हामीले स्वस्थ रहनका लागि विभिन्न उपायहरू अपनाउनुपर्छ । जस्तै :

- साना बालबालिकालाई सबै खोपको मात्रा पूरा गर्ने
- पोसिलो खानेकुरा खाने
- दुर्घटनाबाट बच्ने
- नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउने
- राती अबेरसम्म नबस्ने र बिहान सबेरै उठ्ने
- कसरत गर्ने आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि कुन-कुन उपायहरू अवलम्बन गरेका छन् भनी सोध्नुहोस् र उनीहरूका उत्तरलाई उदाहरण मानी छलफलको विषय बनाउनुहोस् ।

अभ्यास :

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

(क) स्वस्थ रहन बच्चामा सबै खोपको मात्रा पूरा गर्नुपर्छ ।

(ख) राती अबेरसम्म बस्नु स्वास्थ्यका लागि राम्रो हो ।

(ग) पोसिलो खानेकुरा खाँदा तागत बढ्छ ।

(घ) दुर्घटनामा परियो भने स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।

(ङ) बिरामी हुँदा स्वास्थ्य जाँच गराउनुहुन्न ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) हाम्रो स्वास्थ्य किन राम्रो हुनुपर्छ ?

(ख) स्वस्थ मानिसले के गर्न सक्छन् ?

(ग) रोग लाग्यो भने के हुन्छ ?

(घ) दुर्घटनामा परियो भने के हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

घरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर बच्चालाई लगाउने खोप, पोसिला खानेकुरा र दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय मध्ये कुनै एक विषयमा प्राप्त जानकारी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ५

सुरक्षा निकायहरू

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

- सुरक्षा निकायहरूको जानकारी राख्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

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

पाठको नमुना :

हाम्रा सुरक्षा निकायहरू

विपद्का कारण हामीलाई समस्या परेको बेला सहयोग गर्नका लागि सुरक्षा निकायहरू हुन्छन् । हाम्रो नगरमा प्रहरी, नगर प्रहरी, वडा कार्यालय र स्थानीय सरकारको रूपमा नगरपालिकोले सुरक्षा निकायको रूपमा भूमिका निर्वाह गरिरहेका छन् । सुरक्षा निकायले हामीलाई थप नोक्सान हुनबाट जोगाउन सक्छन् । गाउँ घरमा कुनै विपद्को घटना आइपरेमा सबैभन्दा पहिले नजिकको प्रहरी चौकीमा खबर गर्नुपर्छ । प्रहरी चौकीको सम्पर्क नम्बर भएन भने १०० नं. मा फोन गरेर घटनाको जानकारी गराउनुपर्छ । यसका लागि स्थानीय वडाका जनप्रतिनिधि हाम्रो नजिकमा हुनुहुन्छ । उहाँहरूले हामीलाई सबै किसिमले सहयोग गर्नुहुन्छ । हाम्रो स्थानीय सरकारले पनि हाम्रो जिउधनको सुरक्षा गर्ने जिम्मा लिएको हुन्छ । स्थानीय सरकार पनि हामीलाई आपत् विपद् पर्दा सहयोग र सुरक्षाका लागि तत्पर हुन्छ । वडा र नगरपालिकाका जनप्रतिनिधिको पनि सम्पर्क नम्बर सुरक्षित राख्नुपर्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

सम्भव भएसम्म सुरक्षा निकायका व्यक्तिहरूको नाम र सम्पर्क नम्बर कक्षामा टिपाउनुहोस् । र उहाँहरूले गर्ने सुरक्षासम्बन्धी सहयोगको बारेमा बुझाउनुहोस् ।

अभ्यास :

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

(क) विपद्को समयमा कसैलाई खबर गर्नुहुँदैन ।

(ख) वडाका जनप्रतिनिधिले हामीलाई समस्या पर्दा सहयोग गर्नुहुन्छ ।

(ग) नगरपालिका पनि सुरक्षा निकाय हो ।

(घ) विपद्को घटना हुनासाथ प्रहरीलाई जानकारी गराउनुपर्छ ।

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

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

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

(ख) हामीलाई विपद्को बेला कसले सहयोग गर्छ ?

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

(घ) प्रहरीको सम्पर्क नम्बर कति हो ?

एकाइः १० स्थानीय मातृभाषाको अध्ययन कार्यघण्टा : २०

पाठ : १

मातृभाषामा 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

जातजातिहरूको मौलिक खाना र पहिरनहरू

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

- मौलिक खाना र पहिरनको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- जातजातिको मौलिक पहिरन चिनाउने र सूची तयार गर्न 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 : ३

मातृभाषामा गन्तीका शब्दहरू

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

- मातृभाषामा २० सम्म गन्ती गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मातृभाषामा १ देखि २० सम्म गन्न सिकाउने , यसका लागि १ देखि २० जना विद्यार्थी वा कुनै वस्तु राखी पालैपालो गन्ती गर्न अभ्यास गराउने ।

पाठको नमुना :

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

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने ।

पाठ : ४

समुदायको मातृभाषामा घरायसी प्रयोगका सामानहरू

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

- दैनिक प्रयोगका सामानहरूको मातृभाषामा नामाकरण गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- दैनिक प्रयोगका सामानहरूको नाम मातृभाषामा भन्न र सूची तयार गर्न 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 : ५

मातृभाषाअनुसार साइनो सम्बन्धका शब्दहरू र अभिवादन

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

- मातृभाषामा साइनो सम्बन्ध र अभिवादनका शब्दहरूको आवश्यक प्रयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- भाषागत रूपमा विभिन्न व्यक्तिसँग साइनो सम्बन्धका शब्दहरू भन्न र सूची तयार गरी छलफल गर्ने,
- अभिवादनका शब्दहरूको 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 : १-३)

१. सैद्धान्तिक परीक्षा

पूर्णाङ्क : ५०

एकाइ	जोडा मिलाउने	खाली ठाउँ भर्ने	ठिक /बेठिक छुट्याउने	बहुवैकल्पिक	अति छोटो (एक वाक्यमा उत्तर आउने) प्रश्नहरू
१	१	१	१	१	२
२	१	१	१	१	१
३	१		१	१	१
४		१	१	१	१
५	१	१	१	१	१
६		१	१	१	१
७	१		१	१	१
८		१	१	१	१
९	१		१	१	१
जम्मा	६×१ =६	६×१ =६	९×१ =९	९×१ =९	१०×२ =२०
वस्तुगत प्रश्नहरूको प्रति प्रश्नको अङ्कभार १ र छोटो उत्तर आउने प्रश्नको अङ्भार प्रति प्रश्न २ 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	१०	
३	समूह निर्माण र समूह कार्य	६	
४	परियोजना कार्य	१०	
५	रचनात्मक कार्य	५	
६	व्यवहार परिवर्तन	५	
७	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