हाम्रो मोदी

कक्षा ५

विद्युतीय प्रति [Electronic Copy]

हाम्रो मोदी

कक्षा ५

विद्यार्थीको नामथरः	
रोल नम्बरः	
विद्यालयको नामः	
अभिभावकको नाम	
अभिभावकको फोन नं.	

लेखक तथा सम्पादक मण्डल

कुमार उपाध्याय लामिछाने
भूमिराज शर्मा
लक्ष्मण गौतम
लक्ष्मण शर्मा
कमल शर्मा तिमिल्सना

प्रकाशन
मोदी गाउँपालिका
२०८२
पातीचौर, पर्वत

प्रकाशकः मोदी गाउँपालिका, पर्वत

सर्वाधिकारः प्रकाशकमा

प्रकाशनः २०८२

रूप विन्यासः गौतम, लक्ष्मण
भाषा सम्पादनः शर्मा, लक्ष्मण

मुद्रकः

पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार मोदी गाउँपालिका पातीचौर पर्वतमा निहित रहेको छ । मोदी गाउँपालिकाको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पूरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

संस्करणः
पहिलोः २०८२

पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी पाठकहरूमा कुनै पनि प्रकारका सुझावहरू भएमा मोदी गाउँपालिका सामाजिक विकास शाखा, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद विकास उपशाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ । पाठकहरूबाट आउने सुझावहरूलाई हार्दिक स्वागत गर्दछौँ ।

हाम्रो भनाइ

मोदी गाउँपालिका, पर्वतले स्थानीय आवश्यकता, स्थानीय सहभागिता, स्थानीय विषयवस्तु र स्थानीय विज्ञतालाई समेटेर केन्द्रीय पाठ्यक्रमकै अंशका रूपमा हाम्रो मोदी–२०८० नामक स्थानीय पाठ्यक्रम तयार गरी लागु गरेको छ । शिक्षालाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामयिक र रोजगारमूलक बनाउन नेपालको संविधान, कानुन र पाठ्यक्रम प्रारूपका मर्म र भावनानुसार स्थानीय आवश्यकता, स्थानीय विषयवस्तु तथा स्थानीय सहभागितामा स्थानीय पाठ्यक्रम विकास हुने गरेको छ । मोदी गाउँपालिकाले तयार गरेको स्थानीय पाठ्यक्रमले हाम्रो माटो, मोदीको भूगोल, संस्कृति, प्राकृतिक सम्पदा, पर्यटन, जडीबुटी, स्थानीय घरेलु उत्पादन, स्थानीय प्रविधि, हाम्रा सामाजिक सङ्घ संस्था जस्ता विषय क्षेत्रहरू समेटेको छ ।

हाम्रो मोदी–२०८० स्थानीय पाठ्यक्रमका आधारमा निर्माण गरिएको कक्षा ५ को प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकमा विषयवस्तुहरू विद्यार्थीको पूर्व सिकाइ अनुभव, उनीहरूको परिवेश तथा पृष्ठभूमि, रुचि, चाहना, आवश्यकता र क्षमतासहित वर्तमान स्थानीय आवश्यकता आकलन गरी उनीहरूले हाँसिल गर्नुपर्ने ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिसहितका सक्षमताहरू पूरा हुने गरी विषयवस्तु समेट्ने प्रयास गरिएको छ । विषयवस्तुको छनोट, सङ्कलन र लेखनका क्रममा स्थानीय सरोकारवालाहरूको सुझावलाई केन्द्रमा राखी स्थानीय विज्ञताको उपयोगमार्फत पाठ्यपुस्तक विकास गरिएको हो । स्थानीय पाठ्यपुस्तकलाई मौलिकता दिन तथा सिकाइ सहजीकरणलाई सरल र प्रभावकारी बनाउने ध्येयका साथ प्रत्येक एकाइको सुरुमा सिकाइ उपलब्धि राखिएको छ । विद्यार्थीको तह र स्तरलाई ख्याल गरी पाठ्यपुस्तकमा विषयवस्तु समावेश गरिएको छ ।पर्याप्त अभ्यास तथा उदाहरणहरू तथा सम्भव भएसम्म स्थानीय तस्बिरहरूलाई प्रयोगमा ल्याउने प्रयास गरिएको छ ।

पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने क्रममा स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन समिति बनाएर पाठ्यपुस्तकको लेखन गरिएको हो । यो पाठ्यपुस्तक तयार गर्न स्थानीय विज्ञताको प्रयोग भएको छ । यस पाठ्यपुस्तकको लेखन कार्य कुमार उपाध्याय लामिछाने, भूमिराज शर्मा, लक्ष्मण गौतम, लक्ष्मण शर्मा र कमल शर्मा तिमिल्सिनामार्फत भएको हो । यस पाठ्यपुस्तकलाई पुनरावलोकन कार्यशाला आयोजना गरी अन्तिम रूप प्रदान गरिएको हो ।

यस पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यमा प्रत्यक्ष सहभागी हुनुहुने कार्यदलका सदस्यहरू, सल्लाह तथा सुझाव प्रदान गर्नुहुने गाउँपालिका अध्यक्ष हिरादेवी शर्मा, उपाध्यक्ष विमल लामिछाने, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत बाबुराम पुरी, सामाजिक विकास समितिका संयोजक सुकबहादुर गुरुङ, प्रशासकीय अधिकृत प्रवीन पोखरेल, शिक्षा अधिकृत दिनेश शर्मा पौडेल, लेखा अधिकृत खगराज सुवेदी, शिक्षा अधिकृत प्रकाशबहादुर क्षेत्री, सहायक शिक्षा अधिकृत सुरेश रिमाल, पालिकाका पूर्व अध्यक्ष प्रेम शर्मा पौडेललगायत स्थानीय विषय शिक्षक, बुद्धिजीवी, सङ्घसंस्थाका प्रतिनिधिको सहभागितामा कार्यशालाबाट पाठ्यपुस्तक पुनरावलोकनसहित परिमार्जन गरिएको थियो । यो पाठ्यपुस्तक मोदी गाउँपालिकाले पहिलो पटक स्थानीय स्रोत, साधन र विज्ञताको प्रयोग गरी स्थानीय पाठ्यक्रमका आधारमा तयार गरी प्रयोगमा ल्याएको छ ।

पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म त्रुटिरहित बनाउने प्रयास गरिएको छ तर पनि पहिलो प्रयास भएकोले पाठ्यपुस्तकमा थुप्रै कमजोरी रहन गएका हुन सक्छन् । कार्यान्वयनका क्रममा देखिन सक्ने त्रुटि कमजोरीहरू औंल्याई सुझाव दिई सहयोग गरिदिनुहुन विज्ञ, पाठक, बुद्धिजीवी, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी एवम् सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूमा गाउँपालिका हार्दिक अनुरोध गर्दछ । प्राप्त सुझावका आधारमा आगामी संस्करणहरूलाई थप

सुधार गर्दै लगिने छ । स्थानीय पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने, प्राविधिक सहयोग गर्ने तथा विज्ञ समूह र स्थानीय पाठ्यपुस्तक विकासका लागि पाठ्यपुस्तक लेखनकार्य तथा समीक्षा कार्यशालामा सक्रिय सहभागीहरूमा मोदी गाउँपालिका धन्यवाद ज्ञापन गर्दछ ।

मोदी गाउँपालिका
पर्वत

अनुसूची ३
कक्षा (४–८) को आन्तरिक मूल्याङ्कन प्रक्रिया
कक्षा ४–८ को आन्तरिक ५० पूर्णाङ्कको अभिलेखीकरण तालिका

कक्षाः ५

विद्यालयको नामः

क्रस	विद्यार्थीको नाम	रोल्नं	सहभागिता ४ अङ्क	परियोजना कार्य/प्रयोगात्मक कार्य (३६ अङ्क)		आन्तरिक परीक्षा (१० अङ्क)		जम्मा	कैफियत
				एकाइ १ (९ अङ्क)	एकाइ (२–९) सम्म (२७ अङ्क)	प्रथम (५ अङ्क)	द्वितीय (५ अङ्क)	५० अङ्क	
१.									
२.									
३.									
४.									
५.									
६.									
७.									
८.									
९.									
१०.									

विषय शिक्षकको नामथरः

हस्ताक्षरः

मितिः

प्रधानाध्यापकको नामथरः

हस्ताक्षरः

मितिः

स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा ४–५ को विशिष्टिकरण तालिका (सैद्धान्तिक मूल्याङ्कन) २०८०

कक्षा: ४ – ५ **विषय: स्थानीय पाठ्यक्रम (हाम्रो मोदी)** **समय: २ घण्टा** **पूर्णाङ्क: ५०**

एकाइ	विषय क्षेत्र	कार्य घण्टा	अतिछोटो प्रश्न				छोटो उत्तरात्मक प्रश्न				लामो उत्तरात्मक प्रश्न				जम्मा	
			ज्ञान	बोध	प्रयोग	उच्च दक्षता	ज्ञान	बोध	प्रयोग	उच्च दक्षता	ज्ञान	बोध	प्रयोग	उच्च दक्षता	प्रश्न	अङ्क
१	हाम्रो माटो हाम्रो उत्पादन		१						१				१		३	९
२	हाम्रो मोदी	१५		१			१								२	४
३	हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा	१२			१			१				१			६(७)	१६
४	सिप र प्रविधि	९							१							
५	हाम्रो पेसा व्यवसाय	१२	१							१		१				
६	स्वास्थ्य पोषण र सरसफाइ	१५				१			१						२	४
७	विपद् व्यवस्थापन	९		१			१								२	४
८	कला साहित्य र धर्म संस्कृति	१२			१		१							१	५	१३
९	स्थानीय सरकार र सामाजिक सङ्घ संस्था	१२	१					१								
१०	मानव मूल्य र मान्यता	१२														०
			३	२	२	१	३	२	३	१		१	१	१	२०	५०
			८ वटा सबै प्रश्न अनिवार्य				९ वटा सबै प्रश्न अनिवार्य				३ (४) ४ प्रश्नमा ३ वटा हल गर्ने					

द्रष्टव्यः १. एकाइ ३ र ४ बाट प्रश्न बनाउँदा अति छोटो प्रश्न र लामो उत्तरात्मक प्रश्न फरक एकाइबाट बनाउनु पर्ने छ। २. एकाइ ८ र ९ बाट प्रश्न बनाउँदा लामो उत्तरात्मक प्रश्न कुनै एक एकाइबाट मात्र बनाउनु पर्ने छ। ३. एकाइ ३, ४ र ५ बाट कुनै २ बटा बोध प्रश्न बनाउनु पर्ने छ।

तहका प्रश्न बनाइ कुनै एकको उत्तर लेख्ने

प्रश्न तथा अङ्कन वितरण तालिका

	अतिछोटा	छोटा	लामो	जम्मा प्रश्न	अंक	प्रतिशत
ज्ञान	३	३	०	६	१२	२४ %
बोध	२	२	१	५	१३	२६ %
प्रयोग	२	३	१	६	१६	३२ %
उच्चदक्षता	१	१	१	५	९	१८ %
	८X १= ८	९X ३=२७	३ X ५=१५	२०	५०	१०० %
	१६ %	५४ %	३० %			

विषयसूची

एकाइ १ हाम्रो माटो : हाम्रो उत्पादन १

पाठ १ करेसा बारीमा काम २

पाठ २ प्राकृतिक तरकारीको पहिचान र प्रयोग ११

एकाइ २ मोदी गाउँपालिकाको परिचय १५

पाठ १ मोदी गाउँ पालिकाको भौगोलिक अवस्थिति र विशेषताहरु...१६

पाठ २ हाम्रो जनसाङ्ख्यिक बनोट...२७

पाठ ३ मोदी गाउँपालिकाका विकासका पूर्वाधारहरू...३३

पाठ ४ मोदी गाउँपालिकाको हावापानीको अवस्था ३५

एकाइ ३ हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाहरू... ३८

पाठ १ हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा ३९

पाठ २ प्राकृतिक सम्पदाहरूको उपयोगका क्षेत्रहरू...४२

पाठ ३ आफ्नो गाउँ आफै सजाउँ ४५

एकाइ ४ सिप र प्रविधि ४८

पाठ १ जानौं र गरौं ५०

पाठ २ आफ्नो काम आफैं गरौं...५४

पाठ ३ मोबाइलको सदुपयोग...५७

एकाइ ५ हाम्रा पेसाहरु ६०

पाठ १ स्थानीय उत्पादनको अवस्था र उपयोगिता...६१

पाठ २ स्थानीय उत्पादनको पूर्वाधार...६४

पाठ ३ हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरु ६८

एकाइ ६ स्वास्थ्य पोषण र सरसफाइ ७२

पाठ १. सरसफाइ ७३

पाठ २. पाक शिक्षा...७६

पाठ ३. योग, ध्यान र खेल...७९

एकाइ ७ . विपद् व्यवस्थापन ८५

पाठ १. विपत् ८६

पाठ २. हाम्रो सुरक्षा...९०

एकाइ ८ कला, साहित्य र धर्म, संस्कृति ९४

पाठ १ समीक्षाको हरितालिका तिज ९५

पाठ २. भेषभूषा र रीतिरिवाज १०१

पाठ ३ "हाम्रो गीत, नाच र पहिचान" १०६

एकाइ ९ स्थानीय सरकार र सामाजिक सङ्घ संस्थाहरू ११५

पाठ १ वडा समितिको गठन प्रक्रिया ११६

पाठ २ वडा कार्यालयका कार्यहरू ११९

पाठ ३ सङ्घ संस्थाका कार्यहरू १२२

पाठ ४ स्थानीय व्यक्तित्व १२५

एकाइ १० मानव मूल्य र मान्यता १२६

पाठ १. मानव मूल्यको महत्व १२७

पाठ २. म सहकार्य गर्छुः नाटक १३१

पाठ ३. अनिलको उज्यालो भविष्य १३४

नमूना प्रश्नपत्र–२०८२ .... १३८

एकाइ १ हाम्रो माटो : हाम्रो उत्पादन

पाठ्यक्रमका उद्देश्य	विषयवस्तु	सामग्री	विधि
५.१०.१. मौसम अनुसारका कुनै दुई प्रजातिको तरकारी उत्पादन गर्न ५.१०.२. प्रकृतिमा आफैँ उत्पादन हुने तरकारीको पहिचान, सङ्कलन, प्रयोग र संरक्षण गर्न	मौसमअनुसारका कुनै दुई प्रजातिको तरकारी उत्पादन (काँक्रो, घिरिम्लो, भन्टा, करेला, आलु, गोलभेंडा, सिमी, बोडी, साग, मुला, काउली, बन्दा, गाजर, केराउ, इस्वरा, कर्कलो, तरुल आदि) प्रकृतिमा आफैँ उत्पादन हुने तरकारीहरू (निउरो, लाखुटो, जलुको, खोलेसाग, तामा, टुसा, लुडे, कुकुरडाइनो, सिस्नु, तरुल, गिँठा, बडमले, हलहले आदि) को पहिचान, प्रयोग र संरक्षण	तरकारीका बिउ र बिरुवा उत्पादनका सामग्रीहरू निउरो, लाखुटो, जलुको, खोलेसाग, तामा, टुसा, लुडे, कुकुरडाइनो, सिस्नु, तरुल, गिँठा, बडमले, हलहल आदि	मौसमअनुसारका विभिन्न तरकारीहरूको परिचय गराई करेसाबारी खन्न, झार फाल्न, मल हाल्न, बिरुवा सार्न र गोडमेल गर्न सिकाउने, दिइएका काँक्रो, घिरिम्लो, भन्टा, करेला, आलु, गोलभेंडा, सिमी, बोडी, साग, मुला, काउली, बन्दा, गाजर, केराउ, इस्वरा, कर्कलो, तरुलमध्ये कुनै दुईको उत्पादन कार्यलाई अनिवार्य बनाउने, आवश्यकतानुसार अभिभावक र शिक्षक र स्रोतव्यक्तिको सहयोग लिने, हजारीको तथा अन्य सिँचाइ प्रविधिको प्रयोग गरी बियाड र बिरुवामा पानी हाल्न सिकाउने, समय समयमा बिरुवाको हेरचाह गर्न र तरकारी टिप्न सिकाउने, निउरो, लाखुटो, जलुको, खोलेसाग, तामा, टुसा, लुडे, कुकुरडाइनो, सिस्नु, तरुल, गिठा, बडमले आदि प्रकृतिमा आफैँ उत्पादन हुने तरकारीको पहिचान, सङ्कलन र प्रयोग गर्ने गराउने, प्रकृतिमा आफैँ उत्पादन हुने तरकारीको संरक्षण कार्यमा सहभागी हुने ।

पाठ १ करेसा बारीमा काम

पढौँ

आज शनिबारको दिन । मज्जाले घाम लागिरहेको छ । सुभद्रा नुहाएर घाम ताप्दै छिन् । हजुरआमाले पुदिना र धनियाँको चटनी बनाउनुभयो । बारीबाट काँक्रो पनि टिपेर ल्याउनुभयो । अहिले उनीहरू सपरिवार काँक्राको चिरोमा चटनी दलेर खाँदै छन् ।

काँक्रो तराई र पहाडी क्षेत्रमा पाइने तरकारी हो । यसलाई सलाद र अचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । तपाईँले काँक्रोको अचार खानुभएको छ ?

घिरौँला लहरे तरकारी बाली हो । यो विशेषगरी वर्षायाममा उत्पादन हुन्छ । यसका कलिला फल तरकारीको रूपमा पकाएर खाइन्छ । आलुसँग मिसाएर पकाउँदा यसको तरकारी मिठो हुन्छ ।

काँक्रो र घिरौँला लगाउन सिकौँ

काँक्रो र घिरौँला एउटै समयमा उत्पादन दिने लहरे बाली हुन् । यी दुईको खेती गर्ने तरिका पनि उस्तै प्रकृतिको छ । काँक्रो र घिरौँला कसरी उत्पादन गर्न सकिन्छ आउनुहोस् सँगसँगै काम गरौँ है त !

सम्भावित क्रियाकलाप

- काँक्रो र घिरौँला लगाउने स्थान छान्नुहोस् । दुवैलाई एउटै स्थानमा खेती गर्नुहुँदैन । मोदी गाउँपालिकाको सन्दर्भमा मौसमी खेतीको रूपमा चैतदेखि जेठसम्म लगाउन सकिन्छ ।
- दुई तीनपटक जोतेर वा खनेर गोबर मल र खरानीको उपयुक्त मात्रा माटोमा राखी फेरि एकपटक खन्नुहोस् ।
- एकैपटक बिउको दाना रोप्ने वा बेर्ना उमारेर रोप्ने निर्क्यौल गरी प्रति खाडल २ दाना रोप्नुहोस् । बेर्ना सार्ने अवस्थामा चारपाते बिरुवाको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- बोट / बोटको दुरी १५० सेन्टिमिटर र हार / हारको दुरी २०० सेन्टिमिटरको फरकमा बिउ रोप्ने वा बिरुवा सार्ने गर्नुहोस् । (आवश्यकताअनुसार थपघट गर्न सकिने)

- नियमित तर हल्का रूपमा दैनिक सिँचाइ गर्नुहोस् । पानी जम्न भने दिनुहुँदैन । मनसुन लागेपछि सिँचाइ गर्नुपर्दैन ।
- बिरुवाले लहरा हाल्न थालेपछि थाँक्रा हाल्नुहोस् । थाँक्राको अभावमा डोरी टाँग्ने वा छाप्रो बनाउन पनि सकिन्छ ।
- बिरुवा रोपेको ५५/६० दिनमा फूल फूल्न सुरु गर्दछ । विस्तारै फल पनि लाग्न सुरु गर्दछ ।
- बिरुवामा कुनै रोग लागेको छ छैन अवलोकन गरिरहनुहोस् । आवश्यकताअनुसार जैविक विषादीको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- विषादी प्रयोग भएको १ हप्तासम्म काँक्रो घिरौँलाको फल प्रयोग गर्नुहुँदैन । त्यसपछि आवश्यकताअनुसार काँक्रो र घिरौँलाको फल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- विद्यार्थीहरूको कार्यलाई कार्य सञ्चयिकाको आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

पढौँ

सिमी एक प्रकारको दलहन बाली हो । यो विभिन्न प्रजातिको हुन्छ । तराइदेखि हिमालसम्मै सिमी खेती गर्न सकिन्छ । सिमीलाई दाल, तरकारी र अचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यो लहरे वनस्पति हो । कुन मौसम हेरेर कुन प्रजातिको सिमी लगाउने हो पहिल्यै निधो गर्नुपर्दछ ।

तिते करेला लहरे प्रजातिको तरकारी हो । यो विशेष गरी वर्षायाममा उत्पादन हुन्छ । यसका कलिला फल तरकारी र अचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यो अति नै तितो हुने हुँदा तितोपनका कारण सजिलै चिन्न सकिन्छ । आलुसँग मिसाएर पकाउँदा यसको तरकारी मिठो हुन्छ । यो औषधीय गुण बोकेको तरकारी हो ।

तिते करेला लगाउन सिकौँ

तिते करेला दुवै लहरे बाली हो । तिते करेला कसरी उत्पादन गर्न सकिन्छ आउनुहोस् सँगसँगै काम गरौँ है त !

सम्भावित क्रियाकलापहरू

- तिते करेला लगाउने स्थान छान्नुहोस् । मोदी गाउँपालिकाको सन्दर्भमा मौसमी खेतीको रूपमा चैतदेखि जेठसम्म करेला लगाउन सकिन्छ ।
- करेलाको बिउलाई एक घाम सुकाएपछि मात्र लगाउन उपयुक्त हुन्छ ।
- दुई तीनपटक जोतेर वा खनेर गोबर मल र खरानीको उपयुक्त मात्रा माटोमा राखी फेरि एकपटक खन्नुहोस् ।
- एकैपटक बिउको दाना रोप्ने वा बेर्ना रोप्ने निक्यौंल गरी प्रति खाडल २ दाना रोप्नुहोस् । बेर्ना सार्ने अवस्थामा चारपाते बिरुवाको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- बोट / बोटको दुरी १५० सेन्टिमिटर फरकमा बिउ रोप्ने वा बिरुवा सार्ने गर्नुहोस् । आवश्यकताअनुसार थपघट गर्न सकिने छ ।
- सामान्यता ३ देखि ५ दिनको अन्तरालमा सिँचाइ गर्नुहोस् । पानी जम्न भने दिनुहुँदैन । मनसुन लागेपछि सिँचाइ गर्नुपर्दैन ।
- बिरुवाले लहरा हाल्न थालेपछि थाँक्रा हाल्नुहोस् । थाँक्राको अभावमा डोरी टाँग्ने वा छाप्रो बनाउन पनि सकिन्छ ।
- बिरुवा रोपेको ४० / ४५ दिनमा फूल फूल्न सुरु गर्दछ । बिस्तारै फल पनि लाग्न सुरु गर्दछ ।
- बिरुवामा कुनै रोग लागेको छ छैन अवलोकन गरिरहनुहोस् । आवश्यकताअनुसार जैविक विषादीको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- विषादी प्रयोग भएको १ हप्तासम्म करेलाको फल प्रयोग गर्नुहुँदैन । त्यसपछि आवश्यकताअनुसार फल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- विद्यार्थीहरूको कार्यलाई कार्य सञ्चयिकाको आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

शिक्षकको सहयोगमा तिते करेलाको जस्तै सिमी र बोडी लगाउने विधि सिक्नुहोस् र करेसाबारीमा लगाउनुहोस् ।

पढौं :

<table>
<tr><td>भन्टा पहाडी क्षेत्रमा राम्रो उत्पादन हुने बहुबर्से तरकारी हो । उचित समयमा कटिङ गरेको अवस्थामा यो एक वर्ष लगाएपछि ३/४ वर्ष फल दिने तरकारी हो । भन्टालाई तरकारी र अचारको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।</td><td> </td></tr>
<tr><td> </td><td>आलु नेपालको प्रमुख बालीमध्येमा पर्दछ। यो चिसो हावापानीमा उत्पादन हुन्छ । आलुलाई तरकारीबाहेक उसिनेर, तारेर, सुप र अचार बनाएर पनि प्रयोग गरिन्छ । आलुको चिप्स बनाएर पनि खान सकिन्छ ।</td></tr>
</table>

करेसाबारीमा भन्टा लगाऔं :

<table>
<tr><td>

<u>सम्भावित क्रियाकलाप</u>

- मोदी गाउँपालिकाको सन्दर्भमा स्थानीय जातको भन्टा मौसमी खेतीको रूपमा वैशाखदेखि असारसम्म रोपाइँ गर्न सकिन्छ । बिउलाई एक घाम सुवाएपछि मात्र लगाउन उपयुक्त हुन्छ ।
- दुई तीनपटक जोतेर वा खनेर गोबर मल र खरानीको उपयुक्त मात्रा माटोमा राखी नर्सरी बियाड तयार पार्नुहोस् ।
- प्रत्येक ५ से.मि.मा लाइन बनाउनुहोस् । १/२ से.मि. गहिराइमा बिउ छर्नुहोस् र माटोले हल्का छोप्नुहोस् ।
- बिहान र बेलुका हल्का सिँचाइ गर्नुहोस् । ५/ ७ दिनमा बिउ अङ्कुरण हुन्छ । २५-३० दिनमा बिरुवा रोप्नको लागि तयार हुन्छ ।
- तयार भएको बिरुवा सार्नको लागि राम्रो घमाइलो ठाउँ छान्नुहोस् । पानीको निकास राम्रो हुने गरी गोबर मल मिसाई माटोलाई खनजोत गर्नुहोस् ।

</td></tr>
</table>

- बोट-बोटको दुरी ५० सेन्टिमिटर र लाइन-लाइनको दुरी ४५ सेन्टिमिटर फरकमा बिरुवा सार्नुहोस् । आवश्यकताअनुसार थपघट गर्न पनि सकिन्छ ।
- पहिलो हप्तामा दैनिक सिँचाइ गर्नुहोस् । बिरुवा सरिसकेपछि साप्ताहिक सिँचाइ गर्नुहोस् । पानी जम्न भने दिनुहुँदैन । मनसुन लागेपछि सिँचाइ गर्नुपर्दैन ।
- बिरुवा रोपेको ५०-६० दिनमा फूल फूल्न सुरु गर्दछ । बिस्तारै फल पनि लाग्न सुरु गर्दछ ।
- बिरुवामा कुनै रोग लागेको छ छैन अवलोकन गरिरहनुहोस् । आवश्यकताअनुसार जैविक विषादीको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- विषादी प्रयोग भएको १ हप्तसम्म भन्टाको फल प्रयोग गर्नुहुँदैन । त्यसपछि आवश्यकताअनुसार फल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- विद्यार्थीहरूको कार्यलाई कार्य सञ्चयिकाको आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

शिक्षकको सहयोगमा विद्यालयमा करेसाबारी तयार पारी सामूहिक आलु खेतीको कार्यक्रम राख्नुहोस् । गरेका क्रियाकलापका आधारमा तलको तालिका पूरा गर्नहोस् :

कार्य	विवरण
आलु लगाउँदा चाहिने सामग्रीहरू	
तपाईंको जिम्मामा परेका सामग्री	
काम सुरु गरेको महिना र गते	
सहभागी विद्यार्थी सङ्ख्या	
बिरुवा उम्रन लागेको दिन	
सिँचाइ आवश्यक परेको वा नपरेको	
गोडमेल गरेको वा नगरेको	
रोग वा किरा लागे नलागेको	
औषधी प्रयोग गर्नु परेको नपरेको	
खान योग्य भएको समय	

चिठी पढ्नुहोस् र भनेअनुसारको काम गर्नुहोस् :

प्रिय भाइबहिनीहरू,
मिठो सम्झना !

म इस्कुस नामको एक सानो तर उपयोगी फल हुँ । मेरो जीवनको उद्देश्य भनेको तपाईंको भान्सामा पोषण पुऱ्याउनु र तपाईंलाई स्वस्थ राख्नु हो । तर म एक्लै केही गर्न सक्दिनँ । मलाई हुर्कनका लागि तपाईंका मायालु हात र रेखदेखको आवश्यकता छ ।

म तपाईंहरूसँग अनुरोध गर्न चाहन्छु; कृपया मेरो खेती गरिदिनुहोस् । तपाईंहरूले माटो तयार गर्न सक्नुहुन्छ । खाडल खन्न सक्नुहुन्छ । मल हाल्न पनि सक्नुहुन्छ । छिप्पिएको वा टुसाएको मेरो फललाई

माथिल्लो भाग पुरै नपुरिकन सार्न पनि सक्नुहुन्छ। अर्को कुरा म सप्रेर बढ्नका लागि सिँचाइ पनि दिन बिर्सनुहुँदैन ।

बाबुनानी तपाइँहरूले मेरो लहरोलाई बाँस, तार वा छाप्राको सहारामा हुर्कने अवस्था बनाउनुपर्ने हुन्छ । जसबाट मैले सूर्यको प्रकाश ताप्न पाउँछु । यदि तपाइँहरूले मलाई प्रेमपूर्वक हुर्काउनु भयो भने म तपाइँलाई मिठो फल, मज्जाको अनुभव र कृषिप्रतिको सम्मान दिन सक्ने छु। तपाइँहरूको सानो प्रयासले पढाइ र कृषि सँगसँगै अगाडि बढ्न सक्छ।

ल त आजलाई बिदा हुन्छ। मैले भनेअनुसार नै काम गर्नुहोस् है।

उही तपाइँहरूको मिठो तरकारी
इस्कुस

तरुलका कुरा सुनौँ :

आदरणीय शिक्षकहरू,
अग्रज दाजुदिदी, सहपाठी तथा प्यारा भाइबहिनीहरू
स्वीकार्नुहोस्, मेरो न्यानो अभिभादन !

म तरुल हुँ । हो, त्यही तरुल, जुन तपाईंले माघे सङ्क्रान्तिमा खानुहुन्छ । उसिनेर होस् वा तरकारीको रूपमा । तर आज म तपाईंहरूलाई मेरो कथा सुनाउन आएको छु, खेतबारीबाट भान्सासम्मको मेरो यात्रा !

मेरो जन्म माघदेखि फागुन चैतको रमाइलो मौसममा हुन्छ । किसानहरूले मलाई माटोको खाडलमा राख्छन् र मल, पानीले सिञ्चन गर्छन् । मलाई दोमट माटो मनपर्छ । म पानी नजम्ने ठाउँमा रमाउँछु । किसानहरूले मलाई गहिरो खाडल खनेर, गोठेमल मिसाएर, ढुङ्गा नभएको माटोमा रोप्छन् ।

म जति ढिलो बढ्छु, मेरो आकार त्यति नै ठुलो हुँदै जान्छ । म ठुलो हुँदै जान त्यति सजिलो छैन । झारपातले मलाई दुःख दिन्छ । किरा फट्याङ्ग्राले सताउँछन् । रोग पनि लाग्न सक्छ । तसर्थ किसानले जैविक विषादी छर्कन्छन् र मलाई बचाउँछन् । यसरी म ६ देखि ९ महिनासम्म लगातार हुर्कन्छु । जब मेरो गाना तयार हुन्छ तब किसानले मलाई खन्दछन् । म सुक्छु, सजिन्छु अनि बजारमा पुग्छु । घरमा उत्पादन गर्नेले त मलाई लिन बजारसम्म पुग्नै पर्दैन । जब म उपभोक्ताको घरमा पुग्छु उपभोक्ताले मलाई विभिन्न परिकारमा प्रयोग गर्दछन् । म त्यतिखेर खुशी हुन्छु जतिखेर मिठो स्वादसहित तपाईंहरूको भोजनमा पर्दछु ।

मेलै यति सबै कहानी बताउँदा तपाईंलाई पनि तरुलको खेती गरौँ भएको छैन ? पक्कै पनि भएको हुनुपर्छ । कम्तिमा एउटा ठाउँमा त मलाई लगाउनुहोस् है ! नत्र रिसाउँछु नि !

धन्यवाद !

विद्यालयमै साग र मुला लगाउन सिकौँ :

साग लगाउने तरिका	मुला लगाउने तरिका
• उपयुक्त स्थानमा ब्याड तयार पारी स्वस्थ बिउलाई उपयुक्त दुरीमा पातलो रूपमा छर्नुहोस् । • बिरुवा सार्ने उपयुक्त ठाउँ छनोट गरी माटो खनाई झारपात सफा गरी गोठेमल मिसाउनुहोस् । • बिरुवाले ४/५ वटा पात निकालेपछि मात्र बिरुवा सार्नुहोस् ।	• मुला खेतीका लागि विरुवा नभई सुरुमै स्थायी स्थानमा बिउ छर्नुपर्ने हुन्छ । मुला लगाउने स्थानलाई खनजोत गरी गोठेमलको मात्रा मिलाउनुहोस् । • एक घाम सुकाएको स्वस्थ बिउलाई पातलो गरी छर्नुहोस् । बिउ १/२ से.मि.भन्दा बढी पुर्नु हुँदैन । • बिउ छरिसकेपछि माटोको चिस्यानलाई कायम राख्न ५ देखि ७ दिनसम्म छापा राख्नुहोस् ।

- बिरुवालाई लाइनबद्ध रूपमा सार्नुपर्दछ । बिरुवादेखि बिरुवासम्म १० से.मि. र लाइनदेखि लाइनसम्म २० से.मि. दुरी राख्नुहोस् ।
- बेलाबेलामा गोडमेल गर्नुहोस् ।
- सिँचाइलाई नियमित गर्नुहोस् ।
- किरा तथा रोगले सताएको अवस्थामा जैविक विषादी प्रयोग गर्नुहोस् ।
- बिरुवा सारेको २० देखि ३० दिनपछि साग खानको लागि तयार हुन्छ । विषादी प्रयोग गरेको अवस्थामा एक हप्तसम्म साग नटिप्नुहोस् ।
- कार्य सञ्चयिका निर्माण गरी विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

- बिउ अङ्कुराइसकेपछि छापा निकालिदिनु पर्छ । माटाको सुख्खापन हेरेर सिँचाइ गर्नुहोस् ।
- मुलाको बोट बाक्लो भएको अवस्थामा गोडमेल गर्नुहोस् । झारपात समेत गोडमेल गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- मुलामा जरो कुहिने, पातमा कालो दाग देखा पर्ने, पात पहेँलिने जस्ता रोग देखिन सक्छ । जैविक विषादीको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- रोपाईको ४० देखि ६० दिनमा मुला प्रयोगका लागि योग्य हुन्छ । आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्नुहोस् ।
- कार्य सञ्चयिका निर्माण गरी विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

चित्रमा देखाए जस्तै शिक्षकको सहयोगमा विद्यालयको करेसाबारीमा गई कुनै दुई खेती गर्नुहोस् :
(क) काउली र बन्दा खेती (ख) गाजर खेती (ग) केराउ र कर्कलो खेती

नजिकैको कृषि फार्म अवलोकन गर्नुहोस् । टनेल खेतीको रूपमा टमाटर खेती कसरी गर्नुपर्ने रहेछ टिपोट गरी सामूहिक रूपमा विद्यालयमा र अभिभावकको साथमा घरमा टमाटर खेती गर्नुहोस् ।

☑ अनिवार्य प्रयोगात्मक कार्य (आन्तरिक मूल्याङ्कनको लागि)

- काँक्रो, घिरिम्लो, भन्टा, करेला, आलु, गोलभैँडा, सिमी, बोडी, साग, मुला, काउली, बन्दा, गाजर, केराउ, कर्कलो र इस्वरामध्ये करेसाबारीमा सार्न सकिने कम्तिमा कुनै दुई प्रजातिको खेती गरी तिनीहरूको उत्पादन प्रक्रियालाई समेटेर तलको काम पूरा गर्नुहोस् :

  (क) बिरुवाको नाम :

  (ख) सारेको मिति :

  (ग) सिँचाइको तरिका :

  (घ) गरेका क्रियाकलाप :

  (ङ) उत्पादको अवस्था :

सिकाइ सहजीकरण :

आदरणीय शिक्षक, यो एकाइमा विद्यार्थीलाई सैद्धान्तिक ज्ञान नभई फिल्डमै लगेर व्यावहारिक ज्ञान दिने अपेक्षा राखिएको छ । तसर्थ विद्यार्थीलाई फिल्डमै लैजानुहोला । विभिन्न प्रकारका तरकारीमध्ये कुनै दुई तरकारीको उत्पादनमा विद्यार्थीलाई अनिवार्य रूपमा जोड्नुहोला ।

पाठ २ प्राकृतिक तरकारीको पहिचान र प्रयोग

अर्गानिक तरकारी निउरो चिनौं :

निउरो नेपाली भान्सामा धेरै रुचाइने जङ्गली तरकारी हो । यसका धेरै प्रकार हुन्छन् । सबै निउराहरू उन्यु प्रजातिका वनस्पति हुन् र सबै खानका लागि उपयुक्त हुँदैनन् । त्यसैले परम्परागत रुपमा खाँदै आएका काली निउरो, सेतो निउरो, पानी निउरो, डन्ठे निउरो आदि राम्रोसँग पहिचान गरेर खानुपर्छ । मोदी गाउँपालिकाको सन्दर्भमा काली निउरो र डन्ठे निउरो बढी प्रचलनमा छन् । डन्ठे निउरोलाई हामी स्थानीय भाषामा लाखुटो भन्दछौं । यो अचार बनाउनका लागि पनि प्रयोग हुन्छ । खानको लागि घुम्रिएको र कमलो काण्ड मात्र टिप्नुपर्छ । एउटै बोटबाट सबै निउरो पनि टिप्नुहुँदैन ।

विद्यार्थीका लागि काम

तपाईंको घर वरपर पाइने निउरो प्रजातिका वनस्पतिका कलिला पात टिपेर ल्याउनुहोस् । सबैले एकै ठाउँमा सङ्कलन गर्नुहोस् र शिक्षकको उपस्थितिमा खान हुने वा नहुने प्रजाति हो छुट्याउनुहोस् ।

जलुको भनेको के हो ? चिनौं :

जलुको एक विशेष प्रकारको जङ्गली साग हो । यसका पातहरू फराकिला, हरिया र चिल्ला हुन्छन् । यो जमिनमा लुकेको गाना (ट्युबर) बाट उम्रन्छ । जलुकाको पातलाई सागको रूपमा पकाएर वा अचार बनाएर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । सबै जलुका खान योग्य हुँदैनन् । त्यसैले

परम्परागत रूपमा चिनिएका र खाइँदै आएका सुरक्षित प्रजातिलाई मात्र प्रयोग गर्नुपर्दछ । विषालु प्रजातिमा प्रायः नमिठो गन्ध आउने र पकाउँदा समेत तितो स्वाद आउने हुन्छ । जलुकालाई स्थानीय भाषामा जङ्गली कर्कलो पनि भन्ने गरिएको पाइन्छ । झट्ट हेर्दा यो कर्कलो जस्तै हुन्छ । तर आकार भने कर्कलाको भन्दा सानो हुन्छ । तरकारी बनाउने तरिका पनि कर्कलाको जस्तै हो ।

प्रत्यक्ष अवलोकन गरौँ :

शिक्षकसँगै जलुका भएको स्थानमा जानुहोस् । यसको बारेमा पहिचान र अध्ययन गरी अर्को दिनको प्रार्थना समयमा कक्षाको कुनै एक जनाले ३ मिनेटको वक्तृत्व प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

खोले साग र लुँडे साग

खेत, खोला र सिमसार क्षेत्रमा पाइने खोलेसाग विशेष प्रकारको साग हो । छिपछिपे पानी बग्ने खोलामा यो साग मौलाउने भएकाले यसलाई खोले साग भनिएको हो ।

कतैकतै यसलाई सिम साग पनि भन्ने गरेको पाइन्छ । हाम्रो वरिपरि पनि चिस्यान तथा छिपछिपे पानी बग्ने ठाउँमा यो साग देखिन्छ । आजसम्म नचिनेको भए पनि अब चिनेर यसको प्रयोग गरौँ है त !

लुँडे परम्परागत रूपमा सागका रूपमा प्रयोग गरिने वनस्पति हो । यो खेतबारीको छेउछाउ, खोलाको छेउ वा घाँसे स्थानमा पाइन्छ । पछिल्ला पुस्ता बिस्तारै यससँग परिचित हुन छाडेका छन् । तपाईंहरू भने यससँग परिचित भएर तरकारी समेत खानुस् है ।

तामा र टुसा

बाँसको कलिलो मुनालाई तामा भनिन्छ । यो बाँसको बिरुवा जमिनबाट उम्रिदाँ बित्तिकैको सुरुवातको अवस्था हो । सबै प्रकारका बाँसको तामा खानका लागि योग्य हुँदैनन् । परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिएका बाँसका प्रजातिको मात्र तामा तरकारी वा अचारको रूपमा प्रयोग गर्नुपर्दछ । मोदी गाउँपालिकामा तामाका लागि उपयुक्त प्रजाति भनेको ढुम्रे बाँस हो । धनु बाँसको समेत तामा प्रयोग गर्ने गरिन्छ । तपाईंले पक्कै पनि तामाको तरकारी खानुभएको होला ।

निगालोको कलिलो मुनालाई टुसा भनिन्छ । टुसा उच्च फाइबरयुक्त हुनाले स्वस्थ्यका हिसाबले अत्यन्तै लाभदायक वनस्पति हो । टुसा खोज्न लेकतर्फ जाने परम्परा कतिपय स्थानमा अहिले पनि कायम रहेको छ । सबै प्रजातिका निगालोका टुसा खानका लागि उपयुक्त हुँदैनन् । खपैँचा छोड्ने र पकाउँदा समेत तितोपन नजाने टुसा खानुहुँदैन । खानयोग्य टुसाको राम्रोसँग पहिचान गरेर मात्र परिकारको रूपमा प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

शिक्षकसँगै घुम्न जाऔं :

शिक्षकसँगै विद्यालय नजिकैको गाउँ घुम्न जानुहोस् । सिस्नो, वन तरुल र गिठा चिनेका साथीले नचिनेका साथीलाई चिनाउनुहोस् । दोधार परेको अवस्थामा शिक्षकको सहायता लिनुहोस् । घुम्ने क्रममा निम्न प्रश्नको उत्तर खोज्नुहोस् :

- सिस्नोको बनावट कस्तो हुने रहेछ ?
- सिस्नोबाट के परिकार बनाउन सकिने रहेछ ?
- घर तरुल र वन तरुलमा के भिन्नता रहेछ ?
- वन तरुलबाट के कस्ता परिकार बन्दा रहेछन् ?

आहा ! कति राम्रो काम

डिमुवा आधारभूत विद्यालयको कक्षा ५ मा पढ्ने विद्यार्थीहरूले आज स्थानीय स्तरमा पाइने प्राकृतिक तरकारीको बारेमा छोटो परिचय सहितको भिडियो बनाएका रहेछन् ।

तपाईँहरूले पनि डिमुवा आधारभूत विद्यालयका विद्यार्थीले जस्तै गरी **हलहले, वनमाडे, गिँठा, कुकुरडाइनो, सिस्नो, टुसा** आदिको त्यस्तै प्लेकार्ड बनाएर भिडियो रेकर्ड गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँ वरिपरि प्राकृतिक रूपमा पाइने जस्तै निउरो, जलुको, खोलेसाग, तामा, टुसा, लुँडे, कुकुरडाइनो, सिस्नु, तरुल, गिँठा, बडमले, हलहले आदि तरकारी सङ्कलन गरी विद्यालयमा हाटबजारको नमुना प्रदर्शनी गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

- *आदरणीय शिक्षक, विद्यार्थीलाई घरमा उत्पादन नहुने प्राकृतिक स्वरूपका तरकारीको पहिचान नै नहुन सक्छ । यसर्थ पाठ्क्रममा उल्लेख भएका प्राकृतिक स्वरूपका तरकारी सङ्कलन तथा फिल्ड भिजिट गराई प्रत्यक्ष ज्ञान दिनुहोला ।*

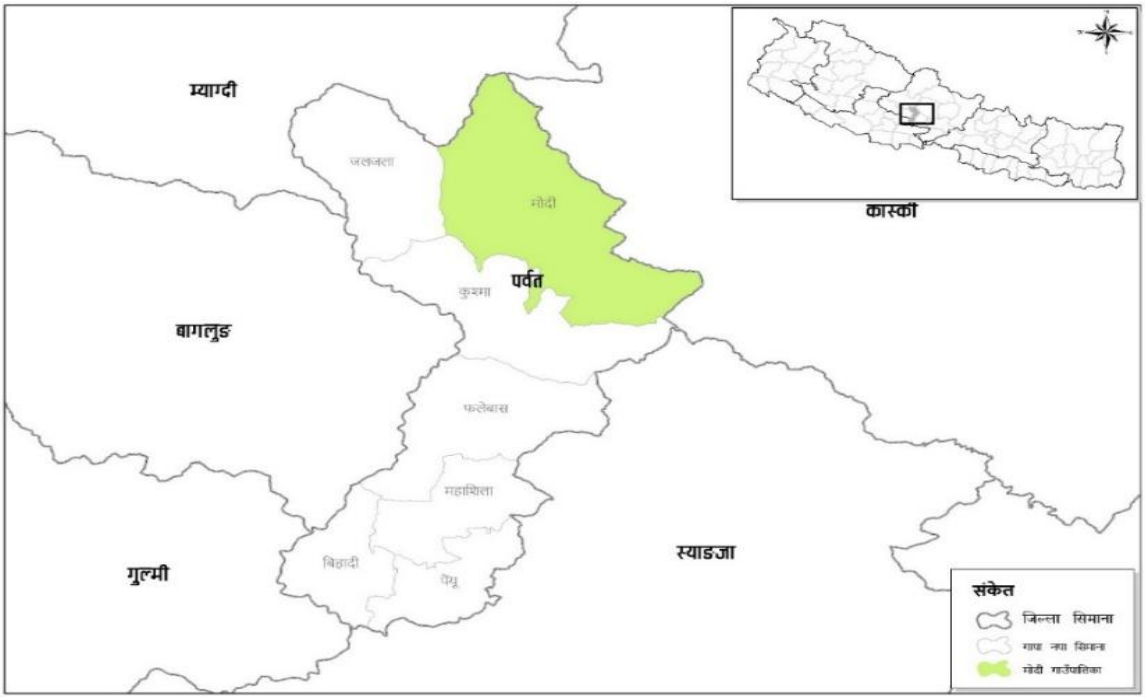
एकाइ २ मोदी गाउँपालिकाको परिचय

पाठ्यक्रमका उद्देश्य	विषयवस्तु	सामग्री	विधि
५.१.१ मोदी गापाको भौगोलिक अवस्थिति र विशेषताहरू बताउन ५.१.२. मोदीको जनसाङ्ख्यिक बनोट बताउन ५.१.३. मोदी गाउँपालिकाका विकासका पूर्वाधारहरू पहिचान गर्न ५.१.४.मोदी गाउँपालिकाको हावापानी पहिचान गरी वर्णन गर्न	मोदी गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति र विशेषता (क्षेत्रफल, दिशा, उचाइ, वडा केन्द्र र उक्त वडाहरूको भौगोलिक अवस्थिति, दिशा पहिचान आदि) मोदी गाउँपालिकाको वडागत जनसाङ्ख्यिक बनोट (घरधुरी, लिङ्ग, जात र उमेर समूहका आधारमा मोदीको जनसङ्ख्या) मोदी गाउँपालिकाका विकासका पूर्वाधारहरू (सडक यातायात, विद्युत्, खानेपानी शिक्षा, स्वास्थ्य, सञ्चार, स्रोतसाधन जलविद्युत केन्द्र) मोदीको हावापानीः परिचय र प्रकार (गर्मी, समशीतोष्ण, चिसो आदि)	मेटाकार्ड, मोदी गापाको नक्सा र चार्ट मोदी गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या बनोट चार्ट विकासका पूर्वाधार सूची तालिका, हावापानी विवरण सूची, स्लाइड, कम्प्युटर, प्रोजेक्टर	मोदी गापाको नक्सा देखाई भौगोलिक अवस्थिति र विशेषता विवरण चार्ट देखाउने र प्रश्नोत्तर गर्ने, मोदी गापाका वडागत जातजातिको सूची तालिका प्रस्तुत गरी छलफल र प्रश्नोत्तर गर्ने, आ–आफ्नो क्षेत्रमा जातजाति के के छन् भनी प्रश्न गर्दै छलफल गराउने, मोदी गापाको नक्सा देखाई दिशा पहिचान गर्न लगाउने, छलफल प्रश्नोत्तर गरी सहजीकरण गर्ने, मोदी गापाका विकासका पूर्वाधार सूचीकृत चार्ट वा स्लाइड प्रस्तुत गरी छलफल प्रश्नोत्तर गरी सहजीकरण गर्ने, विद्यार्थीलाई आ–आफ्नो क्षेत्रमा पाइने हावापानी भन्न लगाई मोदी गापाको हावापानी विवरण (गर्मी , समशीतोष्ण, चिसो हावापानी) तालिका वा स्लाइड देखाई छलफल, प्रश्नोत्तर गरी सहजीकरण गर्ने।

पाठ १ मोदी गाउँ पालिकाको भौगोलिक अवस्थिति र विशेषताहरु

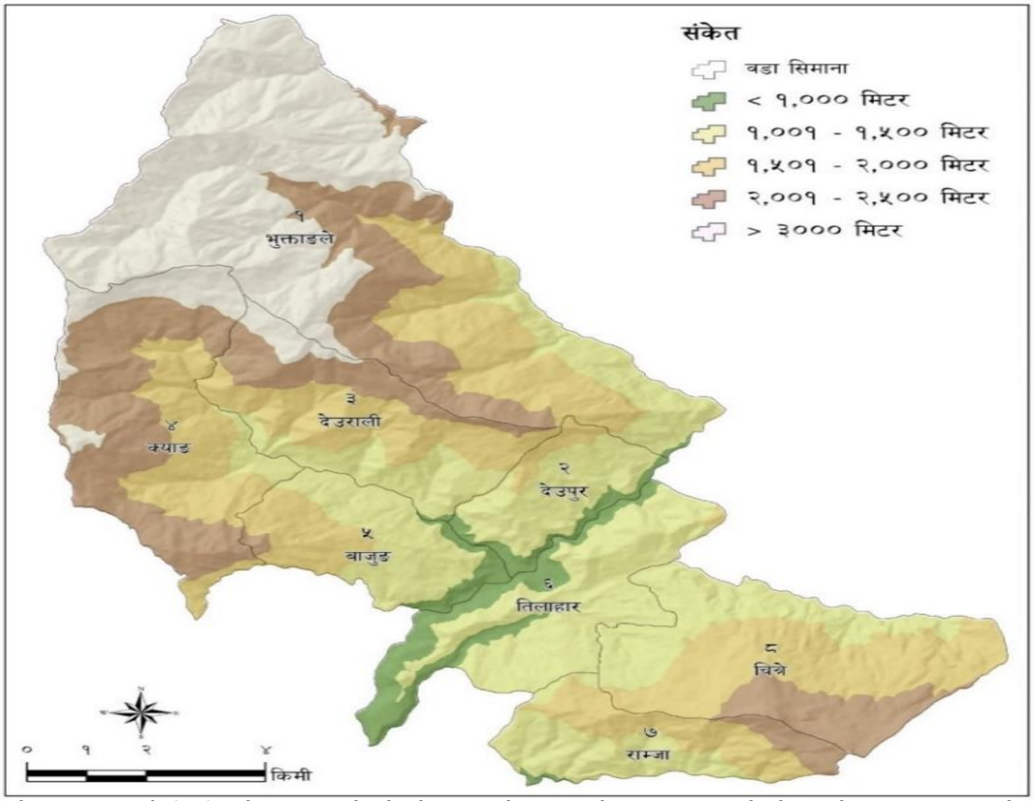
जानकारी राखौँ

मोदी गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति चारैतिर डाँडाले घेरिएको कचौरा आकारको छ। यसको पूर्वमा कास्की जिल्लाको अन्नपूर्ण गाउँपालिका र पोखरा महानगरपालिकाको सिँधाने गाउँ, पश्चिममा पर्वत जिल्लाकै जलजला गाउँपालिका, उत्तरमा म्याग्दी जिल्लाको अन्नपूर्ण गाउँपालिका र दक्षिणमा पर्वत जिल्लाकै कुस्मा नगरपालिका पर्दछ।



यस गाउँपालिकाको अधिकतम उचाइ समुद्री सतहदेखि करिब ३३०९ मि. उचाइ रहेको हम्पाल क्षेत्र र न्यूनतम उचाइ करिब ७०० मि. उचाइमा रहेको मोदी खोला र रती खोलाको सङ्गमस्थल दोबिल्ला रहेको छ। यस गाउँपालिकाको उत्तरतर्फ अग्ला पहाडहरू रहेका छन्। हम्पाल, हल्जुरे , पञ्चासे यहाँका अग्ला स्थानहरु हुन्। पातीचौर, डिमुवा, बेतेनी, मोदीखेत, दोबिल्ला आदि यहाँका होचा स्थानहरू हुन्। मोदी गाउँपालिकाको बिच भागबाट मोदी खोला बगेको छ । यहाँका मोदी खोला, पाती खोला, रती खोला, भुरुङ्दी खोला, जरे खोलालगायतका खोला किनारहरुमा होचा समथर भू-भागहरु रहेका छन्। गाउँपालिकाको केन्द्र पातीचौर र डिमुवा बजार यहाँका समथर स्थानहरु हुन्। चित्रे र हम्पाल क्षेत्रका उच्च भू-भागहरुमा पनि केही समथर चरन क्षेत्रहरू रहेका छन्। यहाँको अधिकांश जमिन भिरालो र जङ्गलले ढाकेको छ।

यो गाउँपालिका क्षेत्रफलको आधारमा पर्वत जिल्लाको सबैभन्दा ठुलो स्थानीय तह हो । यसको कुल क्षेत्रफल १४३.६ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । यसका ८ वटा वडाहरू छन् । त्यसैगरी वडा नं २ देउपुर सबैभन्दा सानो वडा हो



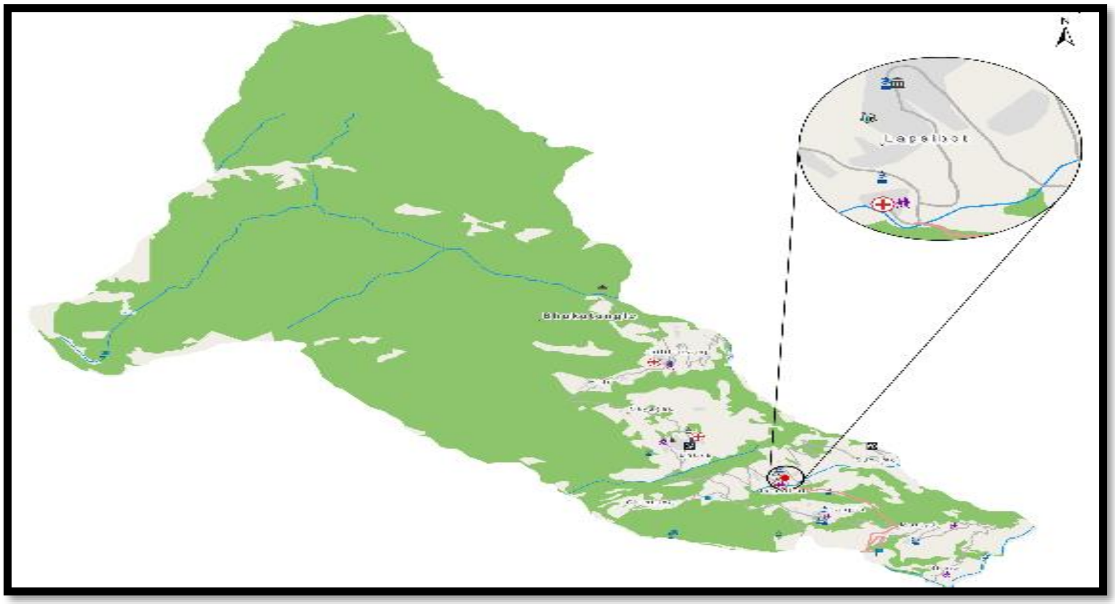
जसले ६.९५ वर्ग किमि क्षेत्रफल ओगटेको छ । क्षेत्रफलको आधारमा दोस्रो ठुलो वडा क्याङ हो । यो वडाको क्षेत्रफल २१.२४ वर्ग किमि रहेको छ । त्यसैगरी तेस्रो ठुलो वडा चित्रेले १९.९६ वर्ग किमि क्षेत्रफल ओगटेको छ । वडा नं ३ देउरालीको क्षेत्रफल १४.६४ वर्ग किमि, राम्जा देउराली ९.६९ वर्ग किमि र बाजुङ ९.५७ वर्ग किमि क्षेत्रफल भएका वडाहरू हुन् ।

वडा	**नाम**	**क्षेत्रफल (वर्ग किमि)**
१	भुकताङले	४६.९३
२	देउपुर	६.९५
३	देउराली	१४.६४
४	क्याङ	२१.२४
५	बाजुङ	९.५७
६	तिलाहर	१४.६०
७	राम्जादेउराली	९.६९
८	चित्रे	१९.९६
	जम्मा	**१४३.५८**

मोदी गाउँपालिकाको वडागत भौगोलिक अवस्थिति र विशेषताहरुको यहाँ चर्चा गरिएको छ।

(१) वडा नं १ भुकताङले

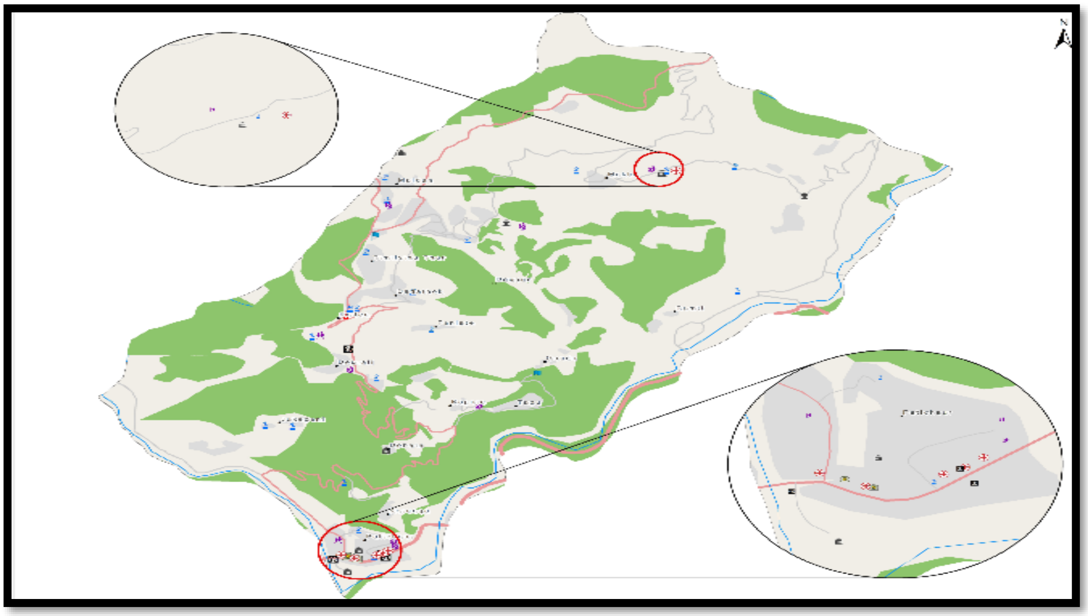
मोदी गाउँपालिकाको उत्तरमा वडा नं १ भुकताङले रहेको छ। यो वडाको उत्तरमा म्याग्दी जिल्लाको अन्नपूर्ण गाउँपालिका, पूर्वमा कास्की जिल्लाको अन्नपूर्ण गाउँपालिका पर्दछ। कास्की जिल्लातर्फको यसको केही सिमाना



भुरुङ्दी खोला र मोदी खोलाले छुट्याएको छ। भुकताङलेको दक्षिणतर्फ देउपुर र देउराली रहेका छन् भने पश्चिमतर्फ क्याङ र जलजला गाउँपालिका पर्दछन्। क्षेत्रफलको आधारमा भुकताङले सबैभन्दा ठुलो वडा हो। यो वडाको क्षेत्रफल ४६.९३ वर्ग किमि रहेको छ। पर्वत जिल्लाको सबैभन्दा अग्लो स्थान कोखेडाँडा पनि यही वडामा पर्दछ। यो वडामा भौगोलिक विविधता पाइन्छ। हिउँ पर्ने अग्ला डाँडाहरु, उच्च भेगमा रहेका फराकिला चरन क्षेत्रहरू, सीमसार क्षेत्रहरु, कोणधारी जङ्गलहरु, विभिन्न जडीबुटीहरु, लेकबाट झरेका मिदु, परौचे, भुरुङ्दीलगायतका खोलाहरू, समुती झरना आदि यहाँका मुख्य भौगोलिक विशेषताहरु हुन्। यसको वडा कार्यालय लप्सीबोटमा रहेको छ। यहाँका मुख्य बस्तीहरु झिल्लीबराङ, मिदु, नयाँगाउँ, भुक, ताङले, घिबराङ, लब्सीबोट, मोहोरिया, सरौँ, सेराबेंसी हुन्।

(२) वडा नं २ देउपुर

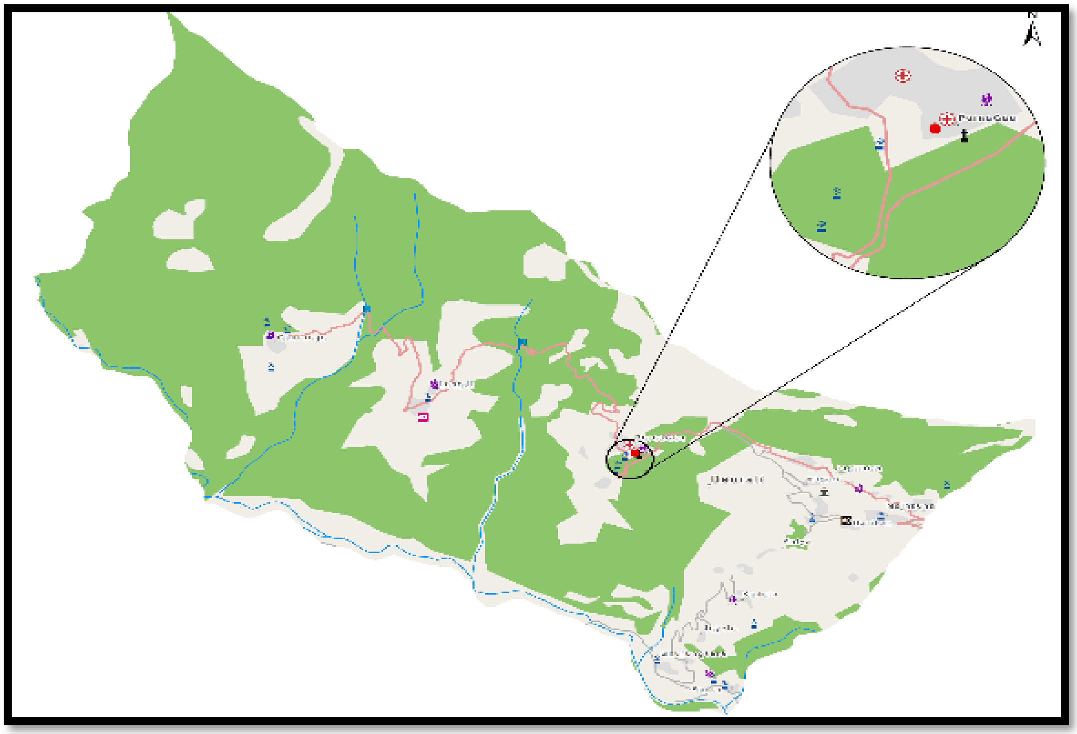
वडा नं २ देउपुर क्षेत्रफलको आधारमा सबैभन्दा सानो वडा हो । यसले ६.९५ वर्ग किमि क्षेत्रफल ओगटेको छ । यो वडाको उत्तरमा भुकताङले, पूर्वमा तिलाहार र कास्की जिल्लाको अन्नपूर्ण गाउँपालिका, पश्चिममा देउराली र



बाजुङ, दक्षिणमा तिलाहार पर्दछन् । यो वडाको भौगोलिक स्वरुप भिरालो किसिमको छ । यहाँको जमिन उर्वर भएकोले खेतीपाती र फलफूलकका लागि प्रख्यात छ । यहाँ सुतलहरी, कल्छयौरी, सुनचापलगायतका झरनाहरु छन् । मोदी खोला यो वडाको पूर्वी सिमाना भएर बगेको छ भने पाती खोला दक्षिण सिमानामा रहेको छ । साठी खोला, गैरा खोला, घट्टे खोला, जरुवा खोला यहाँका ससाना खोलाहरु हुन् । यस वडाको केन्द्र कडेनमा रहेको छ । मोदी गाउँपालिकाको प्रशासनिक केन्द्र पनि यही वडाको पातीचौरमा रहेको छ । पातीचौर गाउँपालिकाको मुख्य बजार पनि हो । पातीचौर बजार, कोरुँगा, दोबाटा, जुकेपानी, टापु, गौँडा, कपुरे, काफलडाँडा, लैँच, देउराली, कडेन, मख, गैराथोक, तिमिल्सिनाथोक, जैसीथोक, डाँडाथोक, फलाँटे, मैदान, कोटगाउँ, ढाडखेत, बाँसकोट, दुलेपानी, सिमखेत यहाँका मुख्य बस्तीहरु हुन् ।

(३) वडा नं ३ देउराली

वडा नं ३ देउरालीको उत्तरमा भुकताङले, पूर्वतर्फ देउपुर, पश्चिममा क्याङ र दक्षिणमा बाजुङ पर्दछन् । यो वडाको क्षेत्रफल १४.६४ वर्ग किमि रहेको छ । यो वडाको वडा कार्यालय पूर्णगाउँमा अवस्थित छ । घुरुङशेरा, कुँडुले,

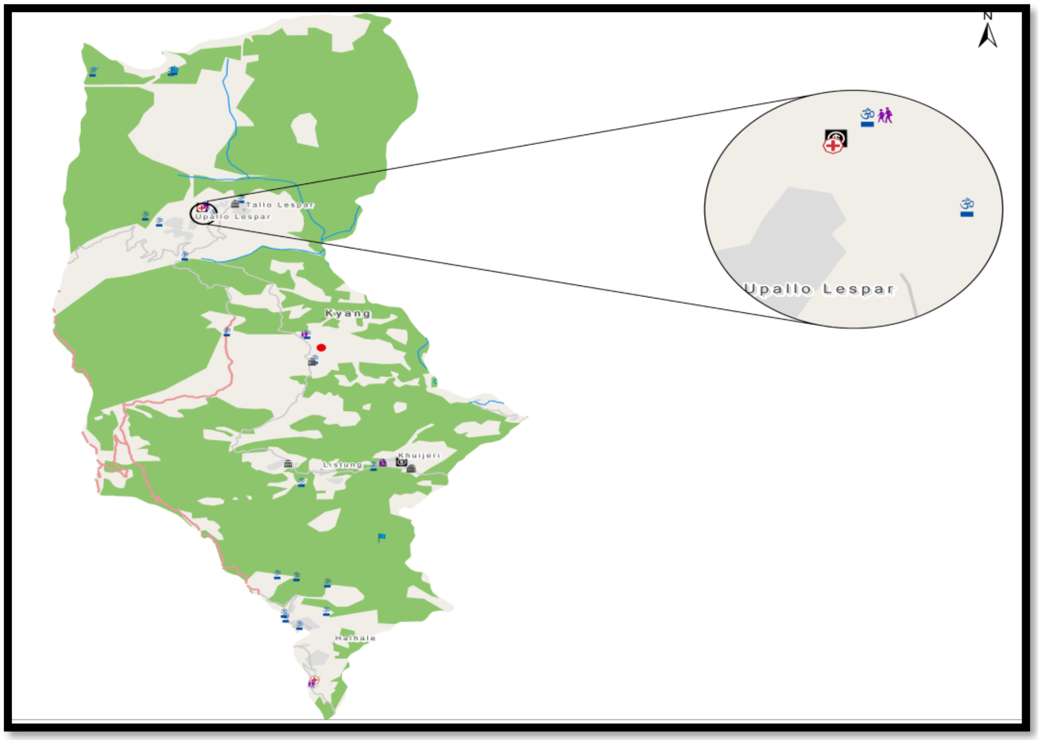


लाङदी, पूर्णगाउँ, घुरुङ्गा, जयले, ओख्ले, हारमोर, सेरा, कमेरे, माझगाउँ, जोगीथुम यहाँका मुख्य बस्तीहरु हुन् । यो वडाको उत्तरी भाग घना जङ्गलले ढाकिएको छ । टुहुरे खोला, काक्रे खोला, यहाँका ससाना खोलाहरु हुन् । यो वडाको तल्लो सिमाना हुँदै पाती खोला बगेको छ ।

(४) वडा नं ४ क्याङ

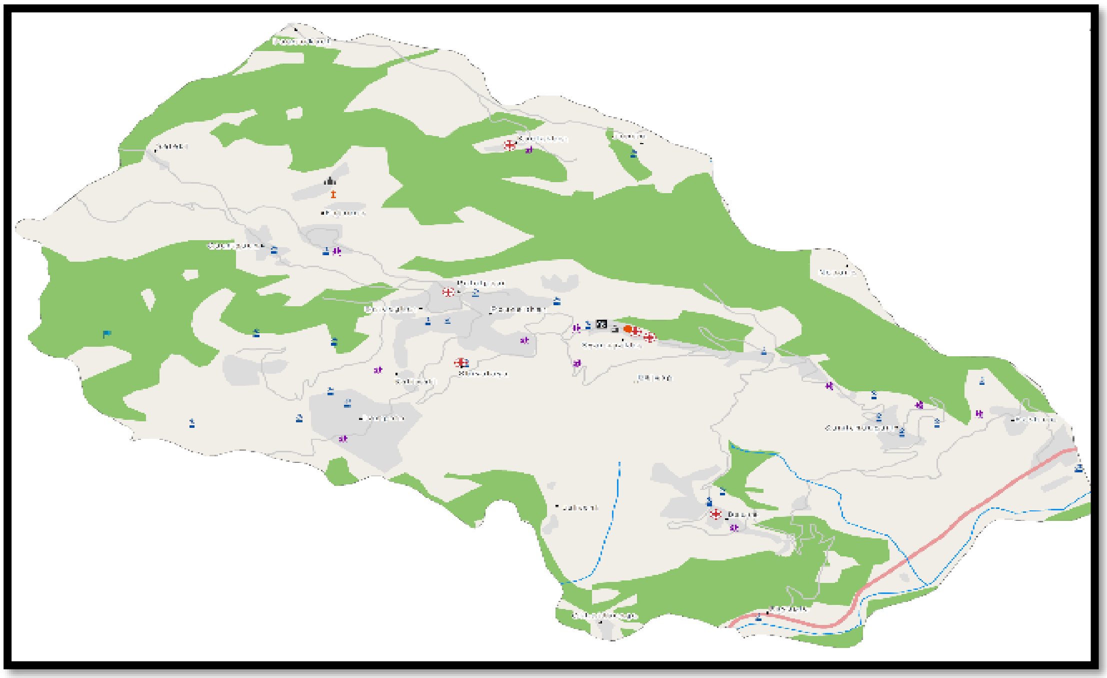
वडा नं ४ क्याङ देउरालीको पश्चिममा रहेको वडा हो । यो क्षेत्रफलको आधारमा दोस्रो ठुलो वडा हो । यसको क्षेत्रफल २१.२४ वर्ग किमि रहेको छ । यो वडाको उत्तरमा भुक ताङले, पश्चिममा जलजला गाउँपालिका , दक्षिणमा कुश्मा नगरपालिका र पूर्वमा देउराली र बाजुङ पर्दछन् ।

यहाँको वडा कार्यालय क्याङमा रहेको छ । लेस्पार, क्याङ, खुइजेरी, हलहले यहाँका मुख्य बस्तीहरु हुन् । यो वडाको माथिल्लो भेगमा घना जङ्गल रहेको छ । अग्ला स्थानहरुमा कहिलेकाहीँ हिउँदमा हिउँ पनि पर्छ । प्रसिद्ध सहस्रधारा झरना र तीर्थस्थल यही वडामा रहेको छ । यो पाती खोलाको जलाधार क्षेत्र पनि हो ।



(५) वडा नं ५ बाजुङ

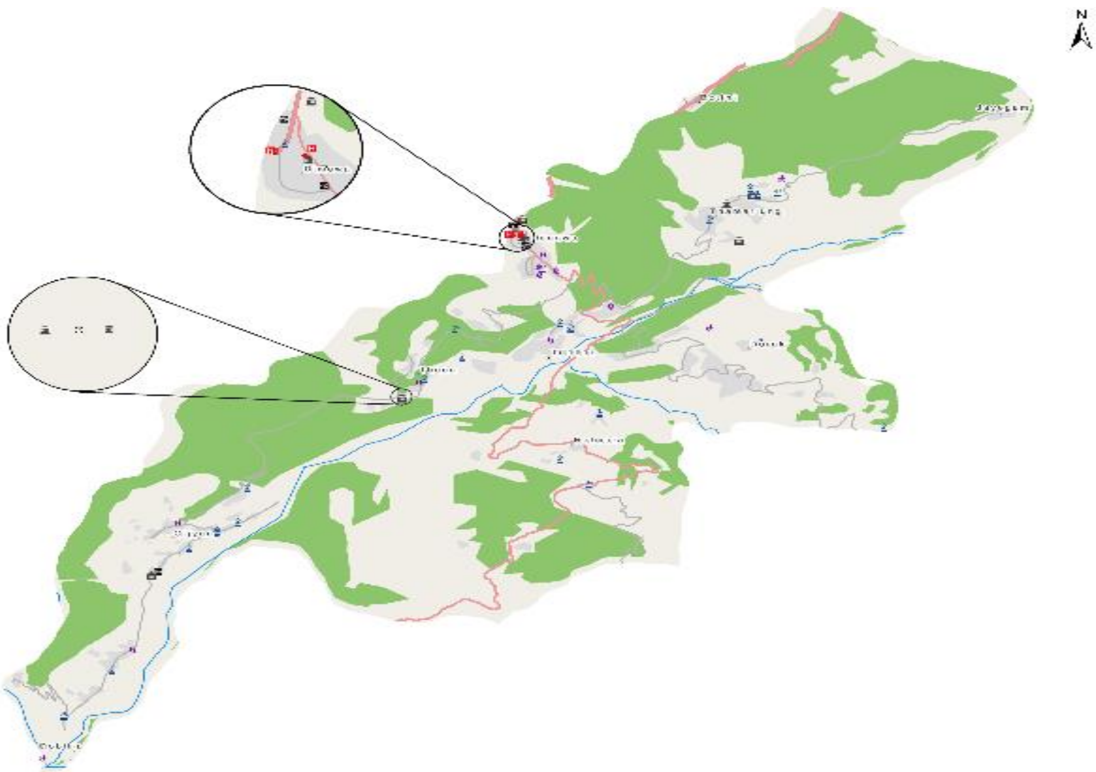
बाजुङको क्षेत्रफल ९.५७ वर्ग किमि रहेको छ। यो मोदी गाउँपालिकाको दोस्रो सानो वडा हो। यसको पूर्वतर्फ देउपुर र तिलाहार, पश्चिमतर्फ क्याङ र कुश्मा नगरपालिका, उत्तरतर्फ देउराली र दक्षिणतर्फ कुश्मा नगरपालिका रहेका छन् । यो वडाको कार्यालय बाजुङ सानोपाखामा रहेको छ । पातीचौर बजार, बाउसे, खँदरा, सानोपाखा, बर्देघर,



शिवालय, लाम्पाटा, गैरीगाउँ, कालीमाटी, फालहाल्ने / छापा, खोलाखेत, ज्यामिरे, भुम, पोखरे, ओखलढुङ्गा, खोर, वराहपोखरी, बस्नेगाउँ, राम्चे, न्याउले, जल्केनी, ठुलोपाखा, पाउँदुरखेत, भिरमुनि, अम्बोट, मोदीखेत, भुनिया यहाँका केही मुख्य बस्तीहरु हुन्। यो वडाको पूर्वी सिमानामा मोदी खोला बगेको छ भने उत्तरी सिमानामा पाती खोला छ।

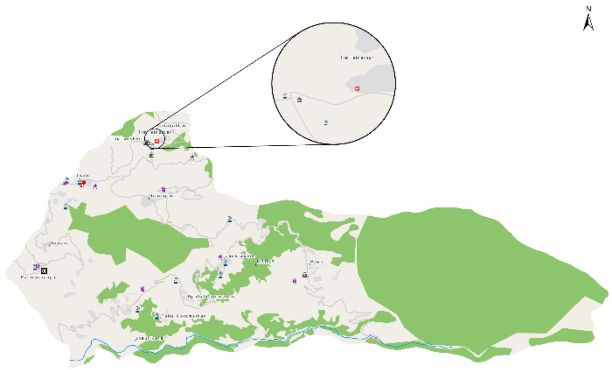
(६) वडा नं ६ तिलाहार

तिलाहार मोदी गाउँपालिकाको बिचमा लाम्चो आकारमा तिलहरी जस्तै फैलिएको छ । यसको क्षेत्रफल १४.६०



वर्ग किमि रहेको छ । यो वडाको पूर्वमा चित्रे र कास्की जिल्लाको अन्नपूर्ण गाउँपालिका, पश्चिममा बाजुङ र कुस्मा नगरपालिका, उत्तरमा देउपुर र दक्षिणमा राम्जा देउराली र कुस्मा नगरपालिका पर्दछन् । तिलाहारको वडा कार्यालय डिमुवामा रहेको छ । डिमुवा, थार्मजुङ, जायगाउँ, मौजा, बेतेनी, दराक, रातमाटा, फुलबारी, ठाना, उपल्लो गिज्यान, तल्लो गिज्यान, दोबिल्ला, साउनेपानी यहाँका केही बस्तीहरु हुन् । डिमुवा यहाँको मुख्य बजार क्षेत्र हो । यही वडाको बिच भागबाट लिदी खोला र रती खोला बगेका छन् । यो वडाको उत्तरी सिमानामा मोदी खोला रहेको छ ।

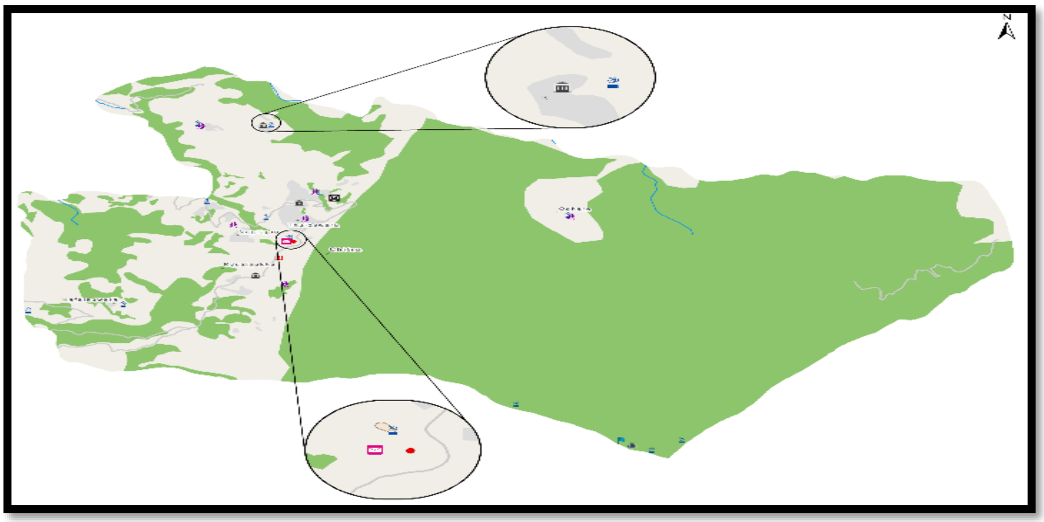
(७) वडा नं ७ राम्जा देउराली



राम्जा देउराली मोदी गाउँपालिकाको दक्षिणतर्फ फैलिएको छ। यसको क्षेत्रफल ९.६९ वर्ग किमि रहेको छ। यसको उत्तरमा चित्रे र तिलाहार पर्दछन् भने अन्य तीनओटै दिशातर्फ कुश्मा नगरपालिकाका पकुवा र आर्थर पर्दछन्। यो वडाको कार्यालय राम्जा ठाँटीमा रहेको छ। राँपु, मनिस्वाँरा, साउनेपानी, गोतामेथर, खोरखोरे, काउरावोट, राम्जाठाँटी, तिमिल्सिनाथर, मल्का, पँधेरापारी यहाँका केही मुख्य बस्तीहरु हुन्। यो वडाको पूर्वी सिमानामा जरे खोला रहेको छ। महभिर झरना र ठुली पोखरी, स्यानी पोखरी यहाँका प्रसिद्ध प्राकृतिक सम्पदा हुन्।

(८) वडा नं ८ चित्रे

मोदी गाउँपालिकाको वडा नं ८ चित्रे हो। यो मोदी गाउँपालिकाको पूर्वी भाग हो। यसको क्षेत्रफल १९.९६ वर्ग किमि रहेको छ। क्षेत्रफलको आधारमा यो तेस्रो ठुलो वडा हो। यो वडाको पूर्वतर्फ पोखरा महानगरपालिकाको



सिँधाने, उत्तरतर्फ अन्नपूर्ण गाउँपालिकाको सल्यान, पश्चिमतर्फ तिलाहार र दक्षिणतर्फ राम्जा देउराली रहेका छन्। ओडारे, पाखागाउँ, सानी उकाली, झरुवास्वार, माझथर, लम्सालथर, पङ्गालीथर, सरादीखोला, साहुगाउँ, ठुलस्वाँर, नाप्रीगाउँ, चौरेलथर, हिले, काफलस्वाँरा, नेपाने, पात्लाखर्क, कोटगाउँ यहाँका केही मुख्य बस्तीहरु हुन्। यो वडा प्राकृतिक सम्पदाको हिसाबले धनी वडा हो। पन्चासे ताल, हिमछायाँ ताल यहाँका प्रसिद्ध तालहरु हुन्। यो वडाको उत्तरी सिमानामा रती खोला बगेको छ। साँधी खोला, लिदी खोला यहाँका ससाना खोलाहरु हुन्। जैविक विविधताको दृष्टिकोणले यो निकै महत्वपूर्ण वडा हो। यो वडामा विभिन्न प्रजातिका सुनाखरी पाइन्छन्।

क्रियाकलाप गरौं ।

पाठ १ अध्ययन गरी सकेपछि शिक्षकको सहयोगमा कक्षालाई विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । समूहअनुसार वडाहरुको भौगोलिक विशेषताहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । सङ्कलित विवरणलाई चार्ट पेपरमा तल दिइएको तालिकाअनुसार भर्नुहोस् । प्राप्त जानकारीलाई समूहगत रुपमा प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् । (नमूनाको लागि वडा नं १ भुक देउरालीको विशेषता तालिकामा दिइएको छ ।)

वडाको नाम	क्षेत्रफल	सिमाना	मुख्य भौगोलिक विशेषताहरु
१.भुक ताङले	(व कि.मि)	पूर्वः अन्नपूर्ण गा.पा., कास्की पश्चिमः क्याङ र जलजला गा.पा. उत्तरः अन्नपूर्ण गा.पा. म्याग्दी दक्षिणः देउपुर र देउराली	क्षेत्रफलको आधारमा सबैभन्दा ठुलो वडा पर्वत जिल्लाकै सबैभन्दा अग्लो ठाउँ कोखे डाँडा (३३०९ मि) लगायतका अग्ला पहाडहरु भएको हिउँदमा कहिलेकाहीं हिउँ पर्ने, धेरै भाग वनजङ्गलले ढाकेको, भिरालो जमिन समुती झरना, भुरुङ्दी खोला, मिदु खोला,परौचे खोला,
२.देउपुर			
३.देउराली			
४.क्याङ			
५.बाजुङ			
६.तिलाहार			
७.राम्जा देउराली			
८.चित्रे			

अभ्यासका लागि प्रश्नहरु

तलका प्रश्नहरूमा उपयुक्त विकल्प छानेर लेख्नुहोस् ।

१. मोदी गाउँपालिकाको सबैभन्दा ठुलो वडा कुन हो ?

क) वडा नं ७   ख) वडा नं ८

ग) वडा नं १   घ) वडा नं २

२. मोदी गाउँपालिकाको बिच भागबाट कुन खोला बगेको छ ?

क) कालीगण्डकी   ख) मर्स्याङ्दी

ग) मोदी खोला   घ) सेती खोला

३. मोदी गाउँपालिकाको प्रमुख ताल कुन हो ?

क) पन्चासे ताल   ख) फेवाताल

ग) तिलिचो ताल घ) सान्दह

४. वडा नं ६ तिलाहारको वडा कार्यालय कहाँ रहेको छ ?

क) गिज्यान ख) दराक

ग) डिमुवा घ) ठाना

५. विभिन्न प्रजातिका सुनाखरीहरु तलकामध्ये कुन वडामा पाइन्छ ?

क) चित्रे ख) तिलाहार

ग) देउपुर घ) बाजुङ

६. प्रसिद्ध सहस्रधारा कुन वडामा रहेको छ ?

क) बाजुङ ख) क्याङ

ग) देउपुर घ) भुक देउराली

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. मोदी गाउँ पालिकालाई चिनाउने कुनै दुई मुख्य भौगोलिक विशेषताहरु लेख्नुहोस् ।

२. मोदी गाउँपालिकाको उत्तर, पूर्व, पश्चिम र दक्षिणमा पर्ने छिमेकी स्थानीय तहहरूको नाम लेख्नुहोस्।

३ .मोदी गाउँपालिकाको न्यूनतम र अधिकतम उचाइ कहाँ–कहाँ रहेको छ, स्पष्ट पार्नुहोस् ।

४. मोदी गाउँपालिकाको भौगोलिक स्वरुप कस्तो छ ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

परियोजना/प्रयोगात्मक कार्य

मोदी गापाको वडा विभाजनको नक्सा कोरी दिशा सङ्केत गर्नुहोस् र निम्न तथ्यहरु भर्नुहोस् ।

मुख्य बस्ती क्षेत्र, व्यापारिक केन्द्र पातीचौर, पन्चासे, माटेको लेक, भमरकोट, मोदी नदी, मध्यपहाडी लोकमार्ग, प्रशासनिक केन्द्र, जलविद्युत केन्द्र ।

पाठ २ हाम्रो जनसाङ्ख्यिक बनोट

क) घरधुरी सङ्ख्या

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार, मोदी गाउँपालिकामा कुल ५,४०४ घरधुरी रहेका छन् । यहाँको कुल १८,७९४ जनसङ्ख्या रहेको छ । यो जनसङ्ख्यामध्ये पुरुषको सङ्ख्या ८,८५३ र महिलाको सङ्ख्या ९,९४१ रहेको छ । गाउँपालिकामा महिलाको सङ्ख्या पुरुषको भन्दा १,०८८ ले बढी छ । यस गाउँपालिकाको औसत घरधुरी ३.४८ रहेको छ, । यहाँ प्रति घरधुरीमा औसत ३ देखि ४ जना मानिस बस्ने गरेका छन् ।

वडागत रूपमा हेर्दा, सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या र घरधुरी भएको वडा नं. ६ तिलाहार हो । तिलाहारमा रहेका १,२७५ घरधुरीमा ४,४३३ जना मानिस बसोबास गर्छन् । त्यसैगरी, वडा नं. ५ मा १,०७० घरधुरीमा ३,९५७ जनसङ्ख्या रहेको छ । सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या भएको वडा नं. ८ चित्रे हो । यहाँ ४०० घरधुरीमा १,२४८ जना मानिस मात्र छन् । त्यसैगरी, वडा नं. ७ मा ४३१ घरधुरीमा १,२९९ जनाको बसोबास छ । मोदी गाउँपालिकामा जनसङ्ख्याको वितरण असमान रहेको छ

घरधुरी सङ्ख्याको आधारमा वडागत जनसङ्ख्या विवरण (२०७८)

वडा	घरधुरी सङ्ख्या	पुरुषको सङ्ख्या	महिलाको सङ्ख्या	जम्मा	औसत घरधुरी
१	५४९ .	९४२	९९७	१९३९	३.५३
२	७९८	१२६६	१४३२	२६९८	३.३८
३	४२३	७३७	७७५	१५१२	३.५७
४	४५८	८५४	८५४	१७०८	३.७३
५	१०७०	१८५८	२०९९	३९५७	३.७०
६	१२७५	२०३२	२४०१	४४३३	३.४८
७	४३१	५९२	७०७	१२९९	३.०१
८	४००	५७२	६७६	१२४८	३.१२
जम्मा	**५४०४**	**८८५३**	**९९४१**	**१८७९४**	**३.४८**

ख) लैङ्गिक आधारमा वडागत जनसङ्ख्या

मोदी गाउँपालिकामा जम्मा जनसङ्ख्यामध्ये ८,८५३ जना पुरुष र ९,९४१ जना महिला छन्। यहाँ महिलाको सङ्ख्या पुरुषको भन्दा १,०८८ ले बढी छ। यस गाउँपालिकाको औसत लैङ्गिक अनुपात ८९.०६ रहेको छ। यहाँ प्रति १०० जना महिला बराबर करिब ८९ जना पुरुष रहेका छन्। यहाँ वडागत रूपमा लैङ्गिक अनुपात असमान रहेको छ। वडा नं. ४ मा लैङ्गिक अनुपात १०० रहेको छ, जसको अर्थ त्यहाँ पुरुष र महिलाको सङ्ख्या बराबर छ। यसको विपरीत, सबैभन्दा कम लैङ्गिक अनुपात वडा नं. ७ मा ८३.७३ रहेको छ। त्यहाँ पुरुषको तुलनामा महिलाको सङ्ख्या उल्लेखनीय रूपमा बढी रहेको छ। वडा नं. ३ मा लैङ्गिक अनुपात ९५.१० छ भने वडा नं. १ मा ९४.४८ रहेको छ। यसरी, मोदी गाउँ पालिकाका हरेक वडाको लैङ्गिक संरचना फरक / फरक रहेको पाइन्छ।

लैङ्गिक आधारमा वडागत जनसङ्ख्या विवरण (२०७८)				
वडा	पुरुषको सङ्ख्या	महिलाको सङ्ख्या	जम्मा	लैंगिक अनुपात
१.	९४२	९९७	१९३९	९४.४८
२	१२६६	१४३२	२६९८	८८.४१
३	७३७	७७५	१५१२	९५.१०
४	८५४	८५४	१७०८	१००
५	१८५८	२०९९	३९५७	८८.५२
६	२०३२	२४०१	४४३३	८४.६३
७	५९२	७०७	१२९९	८३.७३
८	५७२	६७६	१२४८	८४.६२
जम्मा	**८८५३**	**९९४१**	**१८७९४**	**८९.०६**

ग) जातिगत आधारमा मोदी गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या

मोदी गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिको बसोबास रहेको छ। यहाँ सबैभन्दा ठुलो जनसङ्ख्या क्षेत्री समुदायको छ। यहाँ बसोबास गर्ने क्षेत्री समुदायको सङ्ख्या ४,५९२ रहेको छ। यो कुल जनसङ्ख्याको २४.४% हो। त्यसपछि दोस्रो ठुलो समुदाय ब्राह्मण (पहाडी) हो, जसको सङ्ख्या ४,२०४ (२२.४%) छ। जातिगत आधारमा मगर समुदाय तेस्रो स्थानमा आउँछ। मगर समुदायको जनसङ्ख्या २,७४५ (१४.६%) छ। मोदी गाउँपालिकामा क्षेत्री, ब्राह्मण र मगर समुदायको बाहुल्यता रहेको छ।

त्यसैगरी, अन्य जातजातिहरूमा विश्वकर्मा समुदायको जनसङ्ख्या २,३२२ (१२.४%), परियारको १,२८० (६.८%), मिजारको १,२१३ (६.५%) र ठकुरीको १,०७५ (५.७%) रहेको छ। गुरुङ, सन्यासी÷दशनामी र घर्ती भुजेल समुदायको जनसङ्ख्या भने तुलनात्मक रूपमा कम छ। गुरुङको सङ्ख्या ६९० (३.७%), सन्यासी र दशनामीको १५६ (०.८%) र घर्ती भुजेलको ३६ (०.१%) मात्र रहेको छ। यसरी, मोदी गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिहरूको विविधता पाइन्छ। गाउँ पालिकाको उच्च भागमा गुरुङ र मगर जातिको बाहुल्यता रहेको छ। झिलीबराङ, भुक देउराली र चित्रे गुरुङ जातिको मुख्य बसोबास भएका क्षेत्र हुन् भने क्याङ, लेस्पार,पूर्ण गाउँ घुरुङ्गा मगर जातिको मुख्य बसोबास रहेका क्षेत्र हुन्।

जातिगत आधारमा मोदी गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या विवरण – २०७८

जातिको नाम	सङ्ख्या	प्रतिशत
क्षेत्री	४५९२	२४.४
ब्राम्हण(पहाडी)	४२०४	२२.४
मगर	२७४५	१४.६
विश्वकर्मा	२३२२	१२.४
परियार	१२८०	६.८
मिजार	१२१३	६.५
ठकुरी	१०७५	५.७
गुरुङ	६९०	३.७
सन्यासी र दशनामी	१५६	०.८
घर्ती भुजेल	३६	०.१

घ) उमेर समूहका आधारमा जनसङ्ख्या

मोदी गाउँपालिकाको जनसङ्ख्यालाई तीन मुख्य उमेर समूहमा विभाजन गर्न सकिन्छ। ० देखि १५ वर्ष मुनिको उमेर समूह बालबालिकाहरुको हो। यो उमेर समूहमा ४,५६४ जना छन्, जसमा २,४५८ पुरुष र २,१०६ महिला छन्। यस समूहमा भने पुरुषको सङ्ख्या बढी रहेको छ।

त्यसैगरी, सबैभन्दा ठुलो समूह १५ देखि ६० वर्ष उमेरका मानिसहरूको रहेको छ, जसको सङ्ख्या ११,०६३ छ। यो समूहमा पुरुषको सङ्ख्या ४,८९१ र महिलाको सङ्ख्या ६,१७२ रहेको छ। यो उमेर समूहलाई सक्रिय उमेर समूह पनि भनिन्छ। यो उमेर समूहमा महिलाहरूको बाहुल्यता छ। ६० वर्ष वा सोभन्दा माथिको उमेर समूहमा ३,१६७ जना मानिसहरू छन्। ती मध्ये १,५०४ पुरुष र १,६६३ महिला रहेका छन्। यो गाउँपालिकाको जनसङ्ख्यामा युवा र वयस्क समूहको बाहुल्यता रहेको छ भने समग्रमा महिलाको सङ्ख्या पुरुषको भन्दा बढी रहेको छ।

उमेर समूहका आधारमा जनसङ्ख्या विवरण (२०७८)			
उमेर समूह	पुरुषको सङ्ख्या	महिलाको सङ्ख्या	जम्मा
१५ वर्ष मुनि	२४५८	२१०६	४५६४
१५ – ६० बर्ष	४८९१	६१७२	११०६३
६० वर्ष वा सो भन्दा माथि	१५०४	१६६३	३१६७
जम्मा	८८५३	९९४१	१८७९४

अभ्यासका लागि प्रश्नहरु

तलका प्रश्नहरूमा उपयुक्त विकल्प छानेर लेख्नुहोस् ।

१. मोदी गाउँपालिकाको कुल घरधुरी सङ्ख्या कति रहेको छ ?

क) ५,४०४ ख) १८,७९४

ग) ८,८५३ घ) ९,९४१

२. मोदी गाउँपालिकामा सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या भएको वडा कुन हो ?

क) वडा नं. ८ ख) वडा नं. ५

ग) वडा नं. ६ घ) वडा नं. १

३. मोदी गाउँपालिकामा महिलाको सङ्ख्या पुरुषको भन्दा कतिले बढी छ ?

क) १,०८८ ख) १,१००

ग) ९९७ घ) ५४९

४. मोदी गाउँपालिकाको सबैभन्दा ठुलो समुदाय कुन हो ?

क) मगर ख) ब्राह्मण

ग) विश्वकर्मा घ) क्षेत्री

५. १५ देखि ६० वर्ष उमेर समूहमा महिलाको सङ्ख्या कति रहेको छ ?

क) ४,८९१ ख) ६,१७२

ग) ४,५६४ घ) ३,१६७

खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

१. मोदी गाउँपालिकाको औसत लैङ्गिक अनुपात .... रहेको छ।

२. वडा नं. ४ मा लैङ्गिक अनुपात .... रहेको छ, जसको अर्थ त्यहाँ पुरुष र महिलाको सङ्ख्या बराबर छ ।

३. मोदी गाउँपालिकामा सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या भएको वडा नं. ८ .... हो।

४. १५ वर्ष मुनिको उमेर समूहमा पुरुषको सङ्ख्या .... रहेको छ ।

५. गुरुङ समुदायको जनसङ्ख्या कुल जनसङ्ख्याको .... प्रतिशत रहेको छ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. मोदी गाउँपालिकामा सबैभन्दा बढी र सबैभन्दा कम घरधुरी सङ्ख्या भएका दुई वडाहरु कुनकुन हुन् ? तथ्याङ्कसहित लेख्नुहोस् ।

२. मोदी गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने कुनै दुई ओटा मुख्य जातीय समुदायको नाम लेख्नुहोस् ।

३. मोदी गाउँपालिकामा लैङ्गिक अनुपात असमान हुनुका कुनै दुई कारणहरू लेख्नुहोस् ।

४. 'सक्रिय उमेर समूह' भन्नाले कुन उमेर समूहलाई जनाउँछ? त्यो उमेर समूहलाई किन त्यसो भनिएको होला ?

५. मोदी गाउँपालिकाको जनसङ्ख्याको वितरण असमान रहेको छ। यस भनाइलाई तथ्याङ्कको आधारमा पुष्टि गर्नुहोस् ।

परियोजना वा प्रयोगात्मक कार्य

१. तपाईँको आफ्नो टोल वा वडामा कम्तीमा १० वटा घरको तथ्याङ्क सङ्कलन गर्नुहोस्। तथ्याङ्क सङ्कलन गर्दा तल दिइएको तालिका प्रयोग गरी घरमुलीको नाम, जातीय समुदाय, पुरुष, महिला, उमेरगत विवरण समावेश गर्नुहोस्। त्यसपछि यो तथ्याङ्कलाई मोदी गाउँपालिकाको तथ्याङ्कसँग तुलना गर्नुहोस्। तुलना गर्दा के कस्ता समानता र फरक पाउनुभयो ? बुँदागत रुपमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

मेरो गाउँ वा टोलको जनसाङ्ख्यिक बनोट

गाउँ वा टोलको नाम : स्थानीय तह : वडा नं :

घरमूलीको नाम	जातीय समुदाय	उमेर समूह			लैंगिक समूह		जम्मा सङ्ख्या
		१५ वर्ष मुनिको सङ्ख्या	१५-६० बर्ष उमेर समूह	६० वर्षभन्दा माथिको सङ्ख्या	पुरुषको सङ्ख्या	महिलाको सङ्ख्या	
		.					
जम्मा जन**सङ्ख्या**							

पाठ ३ मोदी गाउँपालिकाका विकासका पूर्वाधारहरू

पाठ पढौं

कुनै पनि क्षेत्रको सामाजिक तथा आर्थिक उन्नतिलाई टेवा पुऱ्याउने भौतिक संरचना र आधारभूत प्रणालीहरूलाई विकासका पूर्वाधार भनिन्छ। यी पूर्वाधारहरूले मानिसको जीवनस्तर सुधार गर्न र आर्थिक गतिविधिहरूलाई सहज बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। उदाहरणका लागि, सडक, पुल र यातायातका साधनले मानिस र सामानको आवतजावतलाई सहज बनाउँछन्। त्यसैगरी, विद्युत्, खानेपानी र ढल निकास प्रणालीले घरहरूमा आधारभूत सुविधा पुऱ्याउँछन्। विद्यालय, अस्पताल र सञ्चारका साधन (जस्तैः टेलिफोन, इन्टरनेट) ले शिक्षा, स्वास्थ्य र सूचनाको पहुँच बढाउँछन्। यी सबै पूर्वाधारहरू एक-अर्कासँग जोडिएका हुन्छन् र कुनै पनि क्षेत्रको सर्वाङ्गीण विकासका लागि अपरिहार्य मानिन्छन्।

१. यातायात

मोदी गाउँपालिकामा मानिसहरू हिँड्न र सामान ओसारपसार गर्नका लागि धेरै सडकहरू बनेका छन्। पहिले-पहिले हिँड्नलाई गोरेटो बाटोहरू मात्रै थिए। तर अहिले धेरै ठाउँमा मोटर बाटो पुगेको छ। मध्य पहाडी लोकमार्ग बेतेनी, डिमुवा, पातीचौर, अम्बोट हुँदै गएको छ। गाउँपालिकाको केन्द्र पातीचौरदेखि सबै वडाका केन्द्रहरू जोड्ने सडकहरू निर्माण भैसकेका छन्। ती सडकहरू कालोपत्रे गर्ने काम भैरहेको छ। पातीचौर लप्सीबोट सडक, डिमुवा राम्जा सडक, पातीचौर क्याङ सडक, डिमुवा चित्रे सडक, पातीचौर पूर्णगाउँ लाङदी सडक, गाडतारा तिलाहार जायगाउँ सल्यान सडक यहाँका प्रमुख सडकहरू हुन्। मोदी खोला, पाती खोला रती खोला, लिदी खोलामा मोटरेबल पुलहरू रहेका छन्। केही खोलाहरुमा झोलुङ्गे पुलहरू पनि बनेका छन्। यी पुलहरूले वारपार गर्न सजिलो बनाएका छन्।

२. विद्युत र सञ्चार

आधुनिक जीवनका लागि बिजुली र सञ्चार धेरै महत्वपूर्ण हुन्छन्। हाम्रो मोदी गाउँपालिकामा पनि यी सुविधाहरूको विकास भैरहेको छ। मोदी खोलामा धेरै जलविद्युत् आयोजनाहरू बनेका छन्। पाती खोलामा पनि विद्युत् गृह छ। यी आयोजनाहरूले हाम्रो गाउँपालिकामा मात्र होइन, देशका अरू ठाउँमा पनि बिजुली पुऱ्याउन मद्दत गरेका छन्। अहिले गाउँपालिकाका सबैजसो घरहरूमा बिजुली पुगेको छ, जसले गर्दा रातमा उज्यालो हुन्छ र विभिन्न उपकरण चलाउन सकिन्छ। यहाँ मोबाइल फोनको राम्रो सुविधा छ। कार्यालय, विद्यालय तथा घरहरूमा तीव्र गतिको इन्टरनेट पनि पुगेको छ। जसले गर्दा हामी देश-विदेशमा रहेका आफन्तहरूसँग सजिलै कुरा गर्न र नयाँ कुराहरू सिक्न पाएका छौं।

३. शिक्षा र स्वास्थ्य

मोदी गाउँपालिकामा शिक्षा र स्वास्थ्यका सुविधाहरू पनि छन् । यहाँ प्रत्येक वडामा सुविधा सम्पन्न विद्यालयहरू छन् । डिमुवामा एउटा क्याम्पस पनि छ । पालिका भित्र प्राविधिक शिक्षाको पनि व्यवस्था छ । यहाँ सिकाइ केन्द्रहरू पनि छन् । प्रत्येक वडामा स्वास्थ्य चौकीहरू छन् । गाउँपालिकाको आफ्नै एम्बुलेन्स पनि सञ्चालनमा छ ।

४. खानेपानी र सरसफाइ

गाउँपालिकाका धेरै घरहरूमा धाराको पानी पुगेको छ । स्वच्छ पानी पिउन पाउनु हाम्रो स्वास्थ्यका लागि धेरै राम्रो कुरा हो । गाउँपालिकाले सरसफाइमा पनि ध्यान दिएको छ । फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागि प्रयासहरू भैरहेका छन् । यसले गर्दा हाम्रो गाउँठाउँ सफा र सुन्दर बनिरहेको छ ।

अभ्यासका लागि प्रश्नहरू

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

१. मोदी गाउँपालिकाको केन्द्र भएर ....लोकमार्ग गएको छ ।
२. मोदी खोलामा धेरै ....आयोजनाहरू बनेका छन् ।
३. कार्यालय, विद्यालय तथा घरहरूमा तीव्र गतिको ......पनि पुगेको छ।
४. मोदी गाउँपालिकामा प्रत्येक वडामा ...... चौकीहरू छन् ।

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

१. मोदी गाउँपालिकाका दुईवटा प्रमुख सडकहरुको नाम लेख्नुहोस्।
२. बिजुलीले गर्दा हाम्रो जीवनमा के-कस्ता फाइदा भएका छन् ? दुईवटा फाइदा लेख्नुहोस्।
३. मोदी गाउँपालिकामा शिक्षा र स्वास्थ्यका लागि के-कस्ता सुविधाहरू उपलब्ध छन् ?

तलका प्रश्नहरूका लामो उत्तर दिनुहोस् :

१. मोदी गाउँपालिकामा यातायातका पूर्वाधारहरू (जस्तैः सडक र पुल) को विकासले स्थानीय मानिसहरूको जीवनमा कसरी सजिलो बनाएको छ, उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस्।
२. टेलिफोन र इन्टरनेटको सुविधा पुगेपछि मोदी गाउँपालिकाका मानिसहरूलाई के-कस्ता फाइदा भएका छन् ? लेख्नुहोस् ।

सोच्नुहोस् र लेख्नुहोस् :

यदि तपाईं मोदी गाउँपालिकाको अध्यक्ष हुनुहुन्थ्यो भने यहाँको विकासका लागि कुन पूर्वाधारमा सबैभन्दा धेरै ध्यान दिनुहुन्थ्यो र किन ? एउटा योजना बनाएर लेख्नुहोस् ।

पाठ ४ मोदी गाउँपालिकाको हावापानीको अवस्था

संवाद पढौँ

(मोदीको हावापानी सम्बन्धमा दुई जना विद्यार्थीहरू राम र श्यामबिचको संवाद पढौँ ।)

राम: श्याम, तिमीलाई थाहा छ, हावापानी भनेको के हो ?

श्याम : किन थाहा नहुनु । मैले हिजो बेलुका मात्रै यो बारेमा पढेको थिएँ ?

राम : ए , त्यसो भए मलाई पनि बताइ देऊ न ।

श्याम : ल ध्यान दिएर सुन । हावापानी भनेको कुनै पनि ठाउँको लामो समयसम्मको औसत मौसमको अवस्था हो । यसले कुनै क्षेत्रको तापक्रम, वर्षा, वायुको चाप र हावाको बहाव जस्ता मौसमी अवस्थाहरूको समग्र ढाँचालाई जनाउँछ । मौसम हरेक दिन परिवर्तन हुन सक्छ, तर हावापानी भने सामान्यतया लामो समयसम्म स्थिर रहन्छ ।

राम : तिमीलाई त राम्रो जानकारी रहेछ । अनि यो हावापानी ठाउँअनुसार कसरी फरक फरक हुन्छ श्याम ?

श्याम : कुनै ठाउँको हावापानी त्यहाँको भूभाग, उचाइ र समुद्रदेखिको दुरी जस्ता विभिन्न कुराहरूमा निर्भर गर्छ । त्यसैले फरक फरक हुन्छ । हावापानी मुख्यतया गर्मी, समशीतोष्ण र चिसो प्रकारको पाइन्छ ।

राम : हाम्रो गाउँपालिकाको हावापानी कस्तो प्रकारको छ ?

श्याम: हाम्रो गाउँपालिका पहाडी क्षेत्रमा पर्छ । त्यसैले यहाँको हावापानी प्राय समशीतोष्ण खालको छ । तर यहाँ पनि उचाइअनुसार फरक खालको हावापानी पाइन्छ ।

राम : त्यसो भए हाम्रो गाउँपालिकाका स्थानहरू पनि विभिन्न उचाइमा रहेका छन् । हावापानी पनि फरक पाइन्छ होला है ।

श्याम : हो राम । तिमीले ठीक भन्यौ । सामान्यतया: मोदी गाउँपालिकामा उपोष्ण मनसुनी हावापानीदेखि शीतोष्ण किसिमको हावापानी पाइन्छ । पातीचौर, डिमुवा, अम्वोट, वेतेनीलगायतका नदी किनारका समथर भागमा वा बेँसीका बस्तीहरू तिलाहर, गिज्यान स्थानहरुमा उपोष्ण मनसुनी हावापानी पाइन्छ । यहाँ गृष्म याममा अधिकतम तापक्रम ३२ देखि ३५ डिग्री सेल्सियस पुग्दछ । खासगरी भुक, ताङ्ले, देउपुर, देउराली, बाजुङ, राम्जादेउराली, चित्रेलगायतका प्रमुख बस्ती भएका मध्यम उचाइ भएका स्थानहरुमा समशीतोष्ण हावापानी पाइन्छ । यस स्थानको तापक्रम १५ देखि २५ डिग्री सेल्सीयस रहन्छ ।

राम : गाउँपालिकाको उच्च स्थानहरुमा चिसो हावापानी होला है श्याम ?

श्याम : हो नि । गाउँपालिकाको उच्च स्थानहरू खासगरी क्याङ, हम्पाल, भवरकोट, पन्चासे जस्ता उच्च बस्ती तथा स्थानहरुमा मार्गदेखि फाल्गुन महिना वा हिउँद याममा ज्यादै चिसो हुने र पश्चिमा वायुले हिउँदे वर्षा गराउँदछ । जलजला, हम्पाल र पन्चासे जस्ता उच्च भेकमा हिउँदको समयमा हिउँ पनि पर्दछ ।

राम : तिमीलाइ हावापानीको बारेमा राम्रो ज्ञान रहेछ । यहाँ हुने वर्षको बारेमा पनि केही बताइदिन्छौ कि ?

श्याम : वर्षाको बारेमा मलाई धेरै जानकारी त छैन । तैपनि जाने जति बताउँछु है त । यस पालिकामा वार्षिक रुपमा लगभग २२००–२६०० मिमि वर्षा हुन्छ । हाम्रो गाउँपालिका नेपालकै सबैभन्दा बढी बर्षा हुने स्थान लुम्ले नजिकै छ । त्यसैले यहाँ पनि पर्याप्त वर्षा हुन्छ।

राम: त्यसो भए हाम्रो गाउँको हावापानी खेतीपातीका लागि उपयुक्त छ त ?

श्याम: हाम्रो गाउँको हावापानी खेतीपातीका लागि उपयुक्त छ । यहाँ धान, मकै, कोदो, गहुँ जस्ता बालीहरू राम्रोसँग फल्छन्।

राम: हाम्रो गाउँमा पाइने फलफूलहरू पनि यही हावापानीकै कारण होला नि?

श्याम: हो, यही हावापानीका कारण हाम्रो गाउँमा सुन्तला, केरा, बेलाउती, किबी, नास्पति जस्ता फलफूलहरू पनि राम्रोसँग फल्छन् ।

राम: यो त राम्रो भयो। हामीले यस्तो राम्रो हावापानी भएको ठाउँमा बस्न पाएका रहेछौँ।

श्याम: अवश्य, हामीले यो राम्रो हावापानीलाई जोगाउनका लागि वनजङ्गलको संरक्षण गर्नुपर्छ, फोहोरमैला जथाभावी फाल्नु हुँदैन । वातावरणलाई स्वच्छ राख्नुपर्छ ।

(दुवै विद्यार्थी हात हल्लाउँदै आफ्नो गन्तव्यतिर लाग्छन्।)

अभ्यासका लागि प्रश्नहरू

✍ **तलका प्रश्नहरूमा उपयुक्त विकल्प छानेर लेख्नुहोस् ।**

१. हावापानी किन ठाउँअनुसार फरक फरक हुन्छ ?
क) उचाइको कारणले ख) भौगोलिक अवस्थितिको कारणले
ग) समुद्र वा तालदेखिको दुरी घ) माथिका सबै कारणले

२. मोदी गाउँपालिकामा पाइने हावापानीको मुख्य प्रकार कुन हो ?
क) चिसो ख) उष्ण
ग) समशीतोष्ण घ) उपोष्ण मनसुनी

३. मोदी गाउँपालिकाको कुन ठाउँमा उपोष्ण मनसुनी हावापानी पाइन्छ ?
क) क्याङ, हम्पाल ख) पन्चासे, जलजला
ग) पातीचौर, डिमुवा घ) ताङ्ले, बाजुङ

४. मोदी गाउँपालिकामा वार्षिक कति वर्षा हुन्छ ?
क) २२००-२६०० मिमि ख) १५००-२००० मिमि
ग) ३०००-३५०० मिमि घ) १०००-१५०० मिमि

५. मोदी गाउँपालिकाको उच्च भेगमा हिउँदको समयमा के पर्छ ?
क) पानी ख) असिना
ग) हिउँ घ) तुसारो

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

१. हावापानी भनेको के हो ?
२. मोदी गाउँपालिकामा कस्तो हावापानी पाइन्छ ?
३. हाम्रो गाउँपालिकामा हावापानीमा विविधता पाइनुको मुख्य कारण के हो ?
४. मोदी गाउँपालिकामा उपोष्ण हावापानी पाइने स्थानहरू कुनकुन हुन् ?
५. मोदी गाउँपालिकाको हावापानीलाई उचाइअनुसार कसरी वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ? विभिन्न स्थानहरूको उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस्।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य :

१. मोदी गाउँपालिकामा गर्मी हुने र जाडो हुने स्थानहरुको अवलोकन भ्रमण गर्नुहोस् । ती स्थानहरुमा हावापानीले पारेका प्रभावहरुको अध्ययन गरी तपाईंको अनुभव कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ ३ हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाहरू

पाठ्यक्रमका उद्देश्य	विषयवस्तु	सामग्री	विधि
५.२.१. मोदी गाउँपालिकाका प्राकृतिक सम्पदाहरूको विशेषता बताउन ५.२.२. गाउँपालिकाका प्राकृतिक सम्पदाहरूको उपयोगका क्षेत्रहरू पहिचान गर्न ५.२.३. गाउँपालिकाका प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण र संवर्धननमा सहभागी हुन	प्राकृतिक सम्पदाहरू जमिन, जलसम्पदा, जङ्गल, जडीबुटी, खनिजहरूको विशेषता स्थानीय स्तरमा पाइने प्राकृतिक वस्तुहरू (ढुङ्गा, माटो, बालुवा, गिट्टी, काठ, खनिज, जडीबुटी, जल) को उपयोगका क्षेत्र (उपभोग, निर्माण, उद्योग, व्यापार, व्यवसाय, पर्यटन, कृषि, पशुपालन, औषधोपचार, विद्युत् आदि) प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण (भूसंरक्षण, उर्वराशक्ति, पानीका स्रोतहरू, वृक्षारोपण, खनिज, जडीबुटी संकलन, सिमसार संरक्षण आदि) मा सहभागिता	मोदी गाउँपालिकाका जमिन, जलसम्पदा, जङ्गल, जडीबुटी, खनिजहरू जस्ता प्राकृतिक सम्पदाहरूको आवश्यकता दर्शाउने चार्ट तालिका भिडियोहरू आदि। पानीको स्रोत संरक्षण, वृक्षारोपण लगायता वातावरण संरक्षण अभियानका भिडियोहरू	मोदी गाउँपालिकाका प्राकृतिक सम्पदाहरूको विशेषताहरू के कस्ता छन भनी चार्ट देखाउँदै छलफल गराउँदै निष्कर्षमा लैजाने, गाउँपालिकाका प्राकृतिक सम्पदाहरूको उपयोग के कसरी भइरहेको छ र अन्य सम्भावित उपयोगका क्षेत्रहरू के हुन सक्छन् भनी पहिचान गराई र निष्कर्ष निकाल्न लगाउने, वातावरण संरक्षणका अभियानसँग सम्बन्धित भिडियो प्रदर्शन गराउँदै गाउँपालिकाका प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण र संवर्धन भइरहेका कार्यहरूमा सहभागी गराउने, सहभागी भएका कार्यक्रममा गरेका कामको विवरण उल्लेख गरी रिपोर्ट लेख्न लगाउने।

पाठ १ हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा

पाठ पढौं ।

मोदी गाउँपालिका प्रकृतिको सुन्दर उपहारले भरिएको छ । यहाँ हामीले हाम्रो जीवन चलाउन र विकास गर्नका लागि चाहिने धेरै प्राकृतिक वस्तुहरू पाउँछौं । यिनै चिजहरूलाई प्राकृतिक सम्पदा भनिन्छ । मोदी गाउँपालिकामा पाइने केही मुख्य प्राकृतिक सम्पदाहरूको बारेमा जानकारी राखौं ।

१. जमिन

मोदी गाउँपालिकामा विभिन्न प्रकारको जमिन पाइन्छ । यहाँ उब्जाउ फाँटहरूदेखि लिएर पहाडी भुभाग तथा भिराला जमिनहरू पनि छन् । मोदी खोला र अरू स-साना खोलाहरूको किनारमा समथर र उब्जाउ जमिन छ । यो जमिनमा धान, मकै, गहुँ जस्ता अन्नबालीहरू उत्पादन हुन्छन् । यहाँ आलु, तोरी, तरकारी बालीहरू पनि लगाइन्छ ।

गाउँपालिकाको धेरैजसो भाग भिरालो पहाडी जमिनले ढाकेको छ । यी डाँडाहरूमा सुन्तला, कागती, केरा, किबी जस्ता फलफूलहरू र कोदो, मकै, तोरी, आलु, तरकारी जस्ता बालीहरू लगाइन्छ । कतिपय ठाउँमा गाईवस्तु चराउने चरन क्षेत्र (घाँसे मैदान) पनि छन् । चित्रे, भुक , देउराली, क्याङलगायतका वडाहरुमा घाँसे मैदानहरू रहेका छन् । त्यसैगरी चित्रे र भुकमा सीमसार क्षेत्रहरू पनि रहेका छन् ।

२. जलसम्पदा

मोदी गाउँपालिकाको नाम नै यहाँको प्रमुख नदी मोदी खोलाबाट राखिएको हो । मोदी खोलामा धेरै जलविद्युत् आयोजनाहरू बनेका छन् । मोदी खोलाबाहेक थुप्रै साना खोलानालाहरूले पनि यस क्षेत्रको जलस्रोतलाई समृद्ध बनाएका छन् । पाती खोलाले, पिउने पानी, सिँचाइ र माछा पाल्न पनि मद्दत गरेको छ । रती खोला, भुरुङ्दी खोला, जहरे खोला जस्ता अरू धेरै खोलाहरू पनि यहाँ बग्छन् । वडा-१ भुकताङलेको उत्तरी भेगबाट उत्पति भएर दक्षिणतर्फ बगेका महावीर, मीदू र परौंचे खोला भुरुङ्दी खोलामा मिसिएका छन् । वडा-३ देउरालीका काका खोला, टुहुरे खोला र वडा-४ क्याङबाट झरेको लिस्तुन खोला पाती खोलामा मिसिएका छन् ।

यसैगरी वडा-६, ७ र ८ बाट बग्ने साँघी खोला, छान्द्री खोला, लिदी खोला आएर रती खोलामा मिसिएका छन् । वडा नं ७ राम्जा देउरालीको पूर्वी सिमाना भएर जरे खोला बगेको छ । यी खोलाहरूबाट पनि सिँचाइ र पानीका अन्य आवश्यकताहरू पुरा हुन्छन् । गाउँपालिकामा मनोरम पन्चासे ताल, हिमछायाँ ताल(सान्दह), ठुली पोखरी, सानी पोखरी, झरनाहरू रहेका छन् । यी सम्पदाहरूले प्राकृतिक सुन्दरता बढाएका छन् ।

३. जङ्गल र जडीबुटी

मोदी गाउँपालिकाको ठुलो भाग हरियो जङ्गलले ढाकेको छ । यस गाउँपालिकाको माथिल्लो भेगमा समशीतोष्ण र तल्लो भेगमा उपोष्ण वनजङ्गलहरू पाइन्छन् । चिलाउने, गुराँस, खस्रु, खोटे सल्ला, रक्चन, नदी तटीय साल, उत्तिस यहाँका प्रमुख बनस्पति हुन् । गाउँपालिकाको झन्डै ६७% क्षेत्र वनले ढाकेको छ जसमा वडा नं ७ र ८ मा पर्ने पन्चासे लेक सबैभन्दा बढी जैविक विविधताले भरिएको प्रसिद्ध वन क्षेत्र हो । पन्चासे, जलजला र हम्पाल जस्ता उच्च भेगमा कोणधारी जङ्गल रहेको छ ।

यहाँका उच्च भेगहरुमा रक्चन, गुरास, उत्तिस, खस्रु, चुत्रो, लोक्ता, विलाउने, पहेँलो ऐसेलु, नाकपारे, कण्ठाकारी, वुकी आदि वनस्पतिहरू पाइन्छन् । कम उचाइ भएका स्थानहरुमा पतझड जङ्गल पाइन्छ । यहाँ साल, चिलाउने, कटुस, उत्तिस, खोटेसल्ला, निगालो पनि पाइन्छ । यहाँका वनहरूमा विभिन्न प्रजातिका बुट्यानहरू पनि छन् । यहाँका जङ्गलमा गुराँस, सुनाखरी जस्ता सुन्दर फूलहरूका साथै चिराइतो, जटामसी, सतुवा, पाँचऔले, दालेचुकलगायतका धेरै प्रकारका जडीबुटीहरू पनि पाइन्छन् । यी जडीबुटीहरू औषधि बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।

यहाँका जङ्गलमा विभिन्न प्रजातिका जनावर र चराचुरुङ्गीहरू छन् । भालु, रतुवा मृग, स्याल, चितुवा, घोरल, खरायो, बाँदर, मलसाप्रो, मुसा, न्याउरी मुसा, लोखर्के, चमेरो पाइन्छ । यहाँ विभिन्न प्रजातिका चराहरू जस्तै कोइली, डाँफे, कालिज, लामपुच्छ्रे, तित्रा, काग, सुगा, भँगेरा पाइन्छन् । सर्प, छेपारो, गोहोरो, उभयचरहरू(जस्तै भ्यागुता, पाहा) जलिया प्राणीहरुमा विभिन्न प्रजातिका माछाहरू र किरापतङ्ग (जस्तै पुतली, मौरी, बारुला, गाइनेकिरा, झयाउकिरी), गंगटो, आदि प्राणी वा वन्यजन्तुहरूका प्रजाति पनि पाइन्छ ।

४. खनिजहरू

मोदी गाउँपालिकामा तामा, फलाम, चुनढुङ्गा, क्वार्ज, शिलाजित जस्ता खनिज पदार्थहरू रहेको भए पनि त्यसको खोज अनुसन्धान र उत्खनन् हुन सकिरहेको छैन । यहाँ ढुङ्गा, गिट्टी र बालुवा जस्ता निर्माण सामग्रीहरू पाइन्छन् । यी खनिजहरू घर, सडक र अरू पूर्वाधार बनाउन प्रयोग हुन्छन् । वडा नं १, ३ र ४ को धुरीमा पर्ने हम्पाल क्षेत्रमा ठुलो स्लेट खानी रहेको छ । यसैगरी, मध्यपहाडी लोकमार्गसित जोडिएको महभिर क्वार्जाइटको खानी भएको भूगर्भविदहरूको राय रहेको छ । यसैगरी पालिकाका वडा नं ३ देउरालीमा तामा र वडा १ र २ को बिचमा चुनढुङ्गाको सम्भावना पनि उत्तिकै भएको अनुमान रहेको छ । यहाँका खनिज पदार्थहरुको सम्भाव्यता अध्ययन र अनुसन्धान हुन सकिरहेको छैन ।

अभ्यासका लागि प्रश्नुहरू

✍ **तलका प्रश्नहरूमा उपयुक्त विकल्प छानेर लेख्नुहोस् ।**

१. मोदी गाउँपालिकामा पाइने मुख्य प्राकृतिक सम्पदाहरू के-के हुन्?

क) घर, विद्यालय, अस्पताल		ख) जमिन, पानी, जङ्गल

ग) सडक, बिजुली, इन्टरनेट		घ) गाडी, फोन, टिभी

२. मोदी खोलाको किनारमा कस्तो प्रकारको जमिन पाइन्छ ?

क) भिरालो र सुख्खा		ख) समथर र उब्जाउ

ग) ढुङ्गयान र बगर		घ) बालुवा मात्रै भएको

३. मोदी गाउँपालिकामा कुन खोला प्रमुख नदीको रूपमा रहेको छ?

क) पाती खोला ख) रती खोला

ग) भुरुङ्दी खोला घ) मोदी खोला

४. मोदी गाउँपालिकाका जङ्गलमा पाइने दुईवटा सुन्दर फूलहरूको कुन कुन हुन् ?

क) गुलाब र सयपत्री ख) लालीगुराँस र सुनाखरी

ग) कमल र लालीगुराँस घ) चमेली र सूर्यमुखी

५. मोदी गाउँपालिकामा पाइने निर्माण सामग्रीहरू के-के हुन् ?

क) फलाम र सुन ख) कोइला र चाँदी

ग) ढुङ्गा, गिट्टी र बालुवा घ) हीरा र मोती

✍ **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

१. "प्राकृतिक सम्पदा" भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ? आफ्नो शब्दमा लेख्नुहोस्।

२. मोदी गाउँपालिकामा पाइने जमिनको प्रकार लेख्नुहोस् ?

३. मोदी गाउँपालिकामा के कस्ता जलसम्पदाहरू रहेका छन् ?

४. हाम्रो गाउँपालिकामा पाइने वनजङ्गलको मुख्य विशेषता के हो ?

५. मोदी गाउँपालिकामा रहेका खनिज पदार्थहरूके के हुन् ?

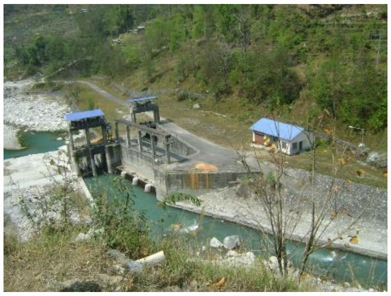
सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य :

✍ मोदी गाउँपालिकाका प्राकृतिक सम्पदाहरूका विशेषताहरू तलको तालिकामा लेख्नुहोस्। उदाहरणको लागि जमिनका विशेषताहरू दिइएको छ।

प्राकृतिक सम्पदा	विशेषताहरु
जमिन	❖ अन्नबालीको लागि उपयुक्त समथर उर्वर बेँसीहरू ❖ फलफूल खेतीका लागि उपयोगी पहाडी भिरालो भूभाग ❖ उच्च पहाडी भिर तथा चरन क्षेत्रहरू ❖ चित्रे र भुकमा सीमसार क्षेत्रहरु ❖ वनक्षेत्रले ओगटेको ठुलो भूभाग रहेको ❖ सुन्दर भिरपाखा तथा रमणीय स्थलहरु ❖ कतिपय स्थानहरुमा भू-क्षय र पहिरोको जोखिम ❖ खेतीयोग्य जमिन बाँझो हुँदै जाने समस्या बढिरहेको
जलसम्पदा	
जङ्गल	
जडीबुटी	
खनिज	

पाठ २ प्राकृतिक सम्पदाहरूको उपयोगका क्षेत्रहरू

तल दिइएका चित्रहरू हेरेर निम्न प्रश्नहरुमा छलफल गर्नुहोस् ।



क) दिइएका चित्र कुन कुन प्राकृतिक स्रोतहरुसँग सम्बन्धित छन् ?
ख) प्राकृतिक स्रोतहरुलाई के कामको लागि उपयोग गरिएको छ ?
ग) के तपाईंको गाउँमा पनि यी कामहरू भएका छन् ?

पाठ पढौं ।

मोदी गाउँपालिकामा जमिन, पानी, जङ्गल, खनिज जस्ता प्राकृतिक सम्पदाहरू छन् । यी सम्पदाहरू हाम्रो लागि धेरै उपयोगी हुन्छन् । यिनीहरुको प्रयोग गरेर हामीले खानेकुरा उब्जाउँछौं, गाईवस्तु पाल्छौं, बिजुली निकाल्छौं, घर बनाउँछौं र अरू धेरै काम गर्छौं । आउनुहोस्, हामीले यी प्राकृतिक सम्पदाहरूलाई कसरी प्रयोग गर्न सक्छौं, त्यस बारेमा जानकारी राखौं ।

१. जमिनको उपयोग

मोदी गाउँपालिकामा विभिन्न प्रकारको जमिन रहेको छ । यहाँ समथर र भिरालो दुवै प्रकारको जमिन पाइन्छ । हामीले यहाँको जमिनलाई धेरै तरिकाले प्रयोग गर्न सक्छौं ।

खेतीपाती: मोदी खोला, पाती खोला, रती खोलालगायतका खोला किनारका समथर र उब्जाउ फाँटहरूमा किसानहरूले धान, मकै, गहुँ जस्ता अन्नहरू फलाउँछन् । भिरालो पहाडी जमिनमा सुन्तला, केरा, कागती, नास्पति, किवी जस्ता फलफूल र कोदो, मकै, आलु, तोरी जस्ता बालीहरू लगाइन्छ । यी बालीहरू हाम्रो खाद्यान्नका स्रोतहरू हुन् ।

बसोबास : हामीले घर बनाउन, विद्यालय, स्वास्थ्य चौकी, सडकलगायतका संरचनाहरू बनाउन जमिनको प्रयोग गर्छौं ।

चरन क्षेत्र : अग्ला डाँडाहरूमा रहेका घाँसे मैदानहरू (चरन क्षेत्र) पशुपालनको लागि उपयोग गर्ने गरिएको छ । गाई, भैसी, भेडा, बाखा, पालनबाट हामीले दुध, दही र मासु प्राप्त गर्छौं । वन क्षेत्र माहुरी पालनको लागि पनि उपयोग हुने गरेको छ । यहाँ भिर माहुरी तथा घर माहुरीको मह उत्पादन तथा बिक्री वितरण हुने गरेको छ ।

पर्यटन : पन्चासे, हम्पाल, हल्जुरे जस्ता उच्च र सुन्दर ठाउँहरूलाई पर्यटकीय क्षेत्रको रूपमा विकास गरी आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरू भित्रयाउन थालिएको छ । चित्रे, भुक, लेस्पार जस्ता उच्च पहाडी बस्तीहरुमा घुम्न आउने पर्यटकहरुको सङ्ख्या बढ्दै गैरहेको छ ।

२. जलसम्पदाको उपयोग

मोदी गाउँपालिकामा प्रशस्त पानीका स्रोतहरू छन् । ती स्रोतहरुको उपयोग विभिन्न कामका लागि गर्ने गरिएको छ।

बिजुली उत्पादन: मोदी खोलामा धेरै जलविद्युत आयोजनाहरू बनेका छन् । मोदी खोला, मिडिल मोदी, मोदी इनर्जी गरी तीन ओटा जलबिद्युत् केन्द्रहरू सञ्चालनमा छन् । पाती खोला र ठाडो खोलाबाट पनि बिजुली निकालिएको छ । यहाँबाट उत्पादन भएको बिजुली राष्ट्रिय प्रसारणमा जोडिएको छ । विद्युतबाट प्राप्त हुने रोयल्टीबाट हाम्रो गाउँपालिकाले आम्दानी गरिरहेको छ । यहाँका जलविद्युत् केन्द्रहरुमा धेरै स्थानीयहरूले रोजगरी पनि पाएका छन् ।

खानेपानी: हाम्रो गउाँपालिकामा रहेका खोला, झरना र मूलको सफा पानीलाई पाइपमार्फत घर-घरमा पुऱ्याएर पिउने पानीको रूपमा प्रयोग गर्ने गरिएको छ । यहाँको पाती खोलाको पानी कुस्मा बजारमा समेत लगेर खानेपानीको रुपमा प्रयोग गरिएको छ ।

सिँचाइ: खेतबारीमा अन्न तथा नगदे बाली लगाउनका लागि पाती खोला, रती खोला, भुरुङ्दी खोला, लिदी खोला, काका खोला, लिस्तुन खोलालगायतका खोलाहरूको पानी सिँचाइका लागि प्रयोग गरिएको छ ।

माछापालन: मोदी गाउँपालिकाको पाती खोलाको पानी माछापालनको उपयोग हुँदै आएको छ । यो खोलाको किनारमा धेरै माछापालनका लागि बनाइएका फार्महरू छन् । यसको अलावा अन्य स्थानहरुमा पनि स्थानीय ससाना खोलाहरूको पानी उपयोग गरी माछापालन गरिएको छ ।

पर्यटन: यहाँका झरना, पोखरी र तालहरू पर्यटकका लागि आकर्षणको केन्द्र बनेका छन्। पर्यटनको दृष्टिले पन्चासे ताल, हिमछायाँ ताल, ठुलीपोखरी, महभिर झरना, समुती झरना, सुतलहरी झरना, सहस्रधारा राम्रो सम्भावना भएका यहाँका महत्वपूर्ण जलसम्पदा हुन् ।

३. जङ्गल र जडीबुटीको उपयोग

मोदी गाउँपालिकाको ठुलो क्षेत्र घना जङ्गलले ढाकेको छ । यहाँको जङ्गल र जडीबुटीलाई विभिन्न कामको लागि उपयोग गर्ने गरिएको छ ।

वन पैदावार: जङ्गलबाट हामीलाई दाउरा, घाँस, काठ जस्ता चिजहरू प्राप्त हुन्छन् । यहाँको काठ घर तथा फर्निचरहरू बनाउन प्रयोग गरिन्छ । यहाँ बढी भएको काठ बिक्री गरेर आयआर्जन गर्न थालिएको छ ।

जडीबुटी: जङ्गलमा पाइने विभिन्न प्रकारका जडीबुटीहरू औषधि बनाउन प्रयोग गरिन्छन् । सतुवा, दालेचुक, पाँचऔले, कुरिलो, चिराइतो, शिलाजित, सिस्नो, चुत्रो, नागबेली जस्ता जडीबुटीहरू औषधीको रुपमा प्रयोग गर्ने गरिएको छ । स्थानीय व्यक्तिहरूले जडीबुटी सङ्कलन गरी बेचेर पनि आम्दानी गर्ने गरेका छन् ।

वातावरण संरक्षण: जङ्गलले हावालाई शुद्ध बनाउँछ, पानीका स्रोतहरू जोगाउँछ र पहिरो जानबाट रोक्छ। यो वन्यजन्तु र चराचुरुङ्गीहरूको घर पनि हो ।

उद्योग, व्यापार, व्यवसाय: हाम्रा कतिपय घरेलु उद्योगहरू कृषि तथा वन पैदावारमा आधारित छन् । फर्निचर, हाते कागज, अल्लो कपडा, अचार उत्पादन गर्ने उद्योगहरुका कच्चा पदार्थहरू वनबाटै प्राप्त हुन्छन् । यहाँबाट उत्पादित वस्तुहरू बजारमा बिक्री गरिन्छ । यसबाट व्यापारमा समेत सहयोग पुगेको छ । व्यवसायबाट रोजगारीको सिर्जना भएको छ ।

४. खनिजहरूको उपयोग

मोदी गाउँपालिकामा ठुला खनिज खानीहरू नभए पनि केही खनिजहरूको प्रयोग हुने गरेको छ । यहाँ पाइने ढुङ्गा, गिट्टी र बालुवा जस्ता खनिजहरू घर, सडक, पुल र अन्य पूर्वाधारहरू बनाउन प्रयोग गर्ने गरिएको छ । हाम्रो गाउँपालिकामा रहेको माटेको ढुङ्गाखानी निकै प्रसिद्ध रहेको छ । यहाँका अधिकांश घरहरू त्यहाँबाट निकालेका ढुङ्गाले छाएका छन् । यहाँ फलाम, तामा जस्ता खनिजहरुको प्रयोग गर्ने गरिएको भन्ने बुढापाकाहरूको भनाइ रहेको छ । तर ती खानीहरू अहिले सञ्चालन र प्रयोगमा रहेका छैनन् ।

प्राकृतिक सम्पदाहरू हाम्रा अमूल्य निधि हुन् । हामीले प्राकृतिक सम्पदाहरूलाई उपभोग, निर्माण, उद्योग, व्यापार, व्यवसाय, पर्यटन, कृषि, पशुपालन, औषधोपचार, विद्युत् उत्पादन आदिमा उपयोग गर्न सक्छौँ । हामीले यी सम्पदाहरूलाई जथाभावी प्रयोग गर्नु हुँदैन । यिनको सही र दिगो प्रयोग गर्नुपर्छ । भविष्यका हाम्रा पुस्ताहरूले पनि यिनको फाइदा लिन सक्नुपर्छ । त्यसैले जङ्गल जोगाऔँ, पानी सफा राखौँ र जमिनको उचित सदुपयोग गरौँ ।

अभ्यासका लागि प्रश्नहरू

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

१. मोदी गाउँपालिकाका समथर फाँटहरूमा ……… र ………जस्ता अन्नहरू फल्छन् ।
२. ………. खोलामा बनेका जलविद्युत् आयोजनाहरूबाट बिद्युत उत्पादन गरिन्छ ।
३. खेतबारीमा ……… गर्नका लागि खोलाको पानी प्रयोग गरिन्छ ।
४. जङ्गलबाट हामीलाई दाउरा, घाँस र ……… जस्ता चिजहरू प्राप्त हुन्छन् ।
५. ढुङ्गा, गिट्टी र बालुवा जस्ता खनिजहरू ………बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

१. मोदी गाउँपालिकामा जमिनको उपयोग के-कस्ता काममा गरिन्छ ? दुईवटा उदाहरण दिनुहोस्।
२. तपाईंको गाउँमा पानीको उपयोग कुन-कुन क्षेत्रमा हुने गरेको छ ? कुनै दुईवटा क्षेत्रको नाम लेख्नुहोस्।
३. जङ्गलबाट प्राप्त हुने दुईवटा मुख्य वन पैदावारको नाम लेख्नुहोस् ।
४. तपाईंको परिवारमा जडीबुटीहरू के काममा लागि प्रयोग गर्ने गरिएको छ ?
५. मोदी गाउँपालिकामा पाइने निर्माण सामग्री तथा खनिजहरू के-के हुन् ?

तलका प्रश्नहरुको लामो उत्तर दिनुहोस् :

१. मोदी गाउँपालिकाका प्राकृतिक सम्पदाहरू (जमिन, पानी, जङ्गल) को उपयोगले स्थानीय मानिसहरूको जीवनलाई कसरी सहज बनाएको छ, उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।
२. मोदी गाउँपालिकामा सञ्चालित जलविद्युत आयोजनाहरुले गाउँपालिकाको विकासमा कसरी मद्दत पुऱ्याएका छन् ? लेख्नुहोस् ।
३. हामीले प्राकृतिक सम्पदाहरूलाई किन जोगाउनुपर्छ ? यिनीहरूको संरक्षणका लागि हामीले के-कस्ता कामहरू गर्नुपर्छ, लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य

तपाईंको आफ्नो घर वा विद्यालय वरपर प्राकृतिक सम्पदाहरूको उपयोग के कसरी भइरहेको छ ? शिक्षक तथा साथीहरूसँगै अवलोकन भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँले देखेका कुराहरू डायरीमा नोट गर्नुहोस् । समूहमा छलफल गरी निष्कर्ष कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

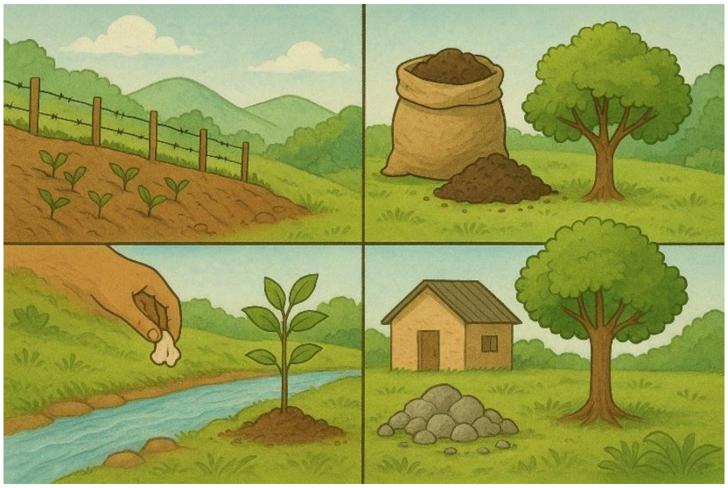
पाठ ३ आफ्नो गाउँ आफै सजाउँ

मोदी गाउँपालिकाको एउटा सानो गाउँमा गौरव बस्थ्यो । उसलाई आफ्नो गाउँ र वरपरको हरियाली धेरै मन पर्थ्यो। गौरव र उसका साथीहरू हरेक बिहान विद्यालय जानुअघि वरपरको वातावरण नियाल्थे। एक दिन विद्यालयमा शिक्षकले प्राकृतिक सम्पदाको महत्व र तिनको संरक्षणबारे पढाउनुभयो । "हाम्रो गाउँपालिकामा जमिन, पानी, जङ्गल , जडीबुटी जस्ता धेरै सम्पदा छन्। यिनीहरूलाई जोगाएनौँ भने हामीलाई नै गाह्रो हुन्छ," शिक्षकले भन्नुभयो।

शिक्षकको कुरा सुनेर गौरवलाई खुल्दुली लाग्यो। उसले घरमा आएर आमाबुबालाई सोध्यो, "आमा, हामी कसरी हाम्रा सम्पदा जोगाउन सक्छौं?"

आमाले भन्नुभयो, "बाबु, हामीले धेरै कुरा गर्न सक्छौँ। जस्तैः
जमिन जोगाउन हामीले भिरालो जमिनमा खेती गर्दा काँडेतार वा बाँस लगाएर माटो बग्नबाट रोक्न सक्छौँ। यसलाई भूसंरक्षण भन्छन् । उर्वराशक्ति बढाउन खेतमा रासायनिक मलको सट्टा गोबर मल वा कम्पोस्ट मल प्रयोग गर्दा जमिनको शक्ति बढ्छ । पानीका स्रोतहरू सफा राख्न हामीले धारा, कुवा र खोलानालामा फोहोर फाल्नु हुँदैन। यसले पानी स्वच्छ राख्न मद्दत गर्छ। हामीले खाली ठाउँमा बिरुवा रोप्नुपर्छ। रूखले माटो समातेर राख्छ, पानी जोगाउँछ र हावालाई सफा बनाउँछ। हामीले घर बनाउँदा ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा जस्ता खनिजहरू चाहिने जति मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ र जथाभावी निकाल्नु हुँदैन।"

आमाले अझै थप्नुभयो, "जङ्गलमा पाइने औषधिमूलक जडीबुटीहरू टिप्दा जरा नै उखेलेर मास्नु हुँदैन। यसले ती लोप हुन सक्छन्। पन्चासे ताल जस्ता सिमसार क्षेत्रहरू (पानी जमेका ठाउँहरू) ले धेरै जीवजन्तु र चराचुरुङ्गीलाई बास दिन्छन्। हामीले यस्ता ठाउँमा फोहोर फाल्नु हुँदैन र तिनीहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ।"



आमाको कुरा सुनेर गौरव खुसी भयो। उसले भोलिपल्टै साथीहरूलाई भेला गर्‍यो। "लौ साथीहरू, हामीले हाम्रो गाउँलाई सफा र सुन्दर बनाउने अभियान सुरु गरौँ," उसले भन्यो।

उनीहरूले मिलेर विद्यालय परिसर र गाउँका केही सार्वजनिक ठाउँमा बिरुवा रोपे। खोला किनारमा फोहोर संङ्कलन गरे। उनीहरूले आफूभन्दा साना भाइबहिनीलाई पनि फोहोर यत्रतत्र नफाल्न र रूख रोप्न सिकाए।

गौरव र उनका साथीहरूको यो काम देखेर गाउँका ठुला मानिसहरू पनि खुसी भए। उनीहरूले पनि सहयोग गर्न थाले। बिस्तारै मोदी गाउँपालिकाभरि प्राकृतिक सम्पदा संरक्षणको चेतना बढ्दै गयो।

अहिले गौरवको गाउँ पहिलेभन्दा अझ सफा र हरियाली भएको छ । सबैले स्वच्छ हावा र पानीको महत्व बुझेका छन् । गौरवलाई लाग्छ, प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण भनेको हामी सबैको सानो-सानो प्रयासले हुने ठुलो काम हो ।

प्राकृतिक सम्पदाहरूलाई जोगाउन हामी सबैको सहभागिता आवश्यक छ। हामीले जमिन, पानी, जङ्गल , जडीबुटी र खनिजहरूको सही सदुपयोग र संरक्षण गर्नुपर्छ। यसले हाम्रो गाउँपालिकालाई सधैँ सुन्दर र समृद्ध बनाइराख्न मद्दत गर्छ।

समूहमा मिलेर तल दिइएका क्रियाकलापहरू गर्नुहोस् :

१. प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण भएको वा नभएको ठाउँ कस्तो देखिन्छ ? साथीहरूको समूह बनाई दुईवटा चित्र बनाउनुहोस् (एउटा संरक्षण भएको र अर्को संरक्षण नभएको)। ती चित्रहरुलाई कक्षकोठामा सजाउनुहोस् ।

२. तपाईंका साथीहरूसँग मिलेर फुर्सदको समयमा आफ्नो टोल/गाउँमा प्राकृतिक सम्पदा (जस्तैः कुवा, इनार, जङ्गल , सार्वजनिक ठाउँ आदि) को अवस्था कस्तो छ, अवलोकन गर्नुहोस् । त्यसलाई अझ राम्रो बनाउन के गर्न सकिन्छ, छलफल गर्नुहोस् र निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यासका लागि प्रश्नुहरू

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

१. गौरव र उसका साथीहरू हरेक बिहान विद्यालय जानुअघि वरपरको .... नियाल्थे ।
२. शिक्षकले प्राकृतिक सम्पदाको महत्व र तिनको .... बारे पढाउनुभयो ।
३. भिरालो जमिनमा खेती गर्दा .... वा .... लगाएर माटो बग्नबाट रोक्न सकिन्छ।
४. खेतमा रासायनिक मलको सट्टा .... मल वा .... मल प्रयोग गर्दा जमिनको उर्वरा शक्ति बढ्छ ।
५. पन्चासेजस्ता .... क्षेत्रहरूले धेरै जीवजन्तु र चराचुरुङ्गीलाई बास दिन्छन् ।

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

१. माटो बग्नबाट रोक्नका लागि आमाले गौरवलाई के सुझाव दिनुभयो?
२. पानीका स्रोतहरू सफा राख्न हामीले के गर्नु पर्छ ?
३. रूख रोप्नुका दुईवटा फाइदाहरू के-के हुन ?
४. गौरव र उनका साथीहरूले मिलेर गाउँमा के-कस्ता कामहरू गरे?

लामो उत्तर दिनुहोस् ।

१. प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षणका लागि गौरवकी आमाले गौरवलाई दिनुभएका कुनै चारवटा महत्वपूर्ण उपायहरू लेख्नुहोस्।
२. गौरव र उनका साथीहरूको अभियानबाट गाउँमा के-कस्ता सकारात्मक परिवर्तनहरू आए, व्याख्या गर्नुहोस्।
३. "प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण भनेको हामी सबैको सानो-सानो प्रयासले हुने ठुलो काम हो" भन्नुको अर्थ के हो ? यस भनाइलाई उदाहरणसहित पुष्टि गर्नुहोस्।

परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य

मोदी गाउँपालिकाका प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण र संवर्धनका लागि भइरहेका कार्यहरूमा सहभागी भएर गरेका कामको विवरणको रिपोर्ट तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । प्रतिवेदनमा निम्न कुराहरू समेट्नुहोस् ।

क. प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण र संवर्धनका लागि भइरहेका कार्यहरू:

- जस्तै : वनजङ्गल संरक्षण र वृक्षारोपण कार्यक्रम
- ....
- ....
- ....

ख.म सहभागी भएका कार्यहरू:

- ❖ जस्तै : गाउँपालिकाद्वारा आयोजित वृक्षारोपण कार्यक्रममा सहभागी भई विभिन्न प्रजातिका बिरुवाहरू रोपें ।
- ❖ ....
- ❖ ....
- ❖ ....

ग. मैले गरेका कामहरूको विवरण:

- ❖ जस्तै : वृक्षारोपण कार्यक्रममा मैले साथीहरूसँग मिलेर विद्यालय परिसर र सार्वजनिक स्थानमा ५ वटा विभिन्न प्रजातिका बिरुवाहरू रोपें।
- ❖ ....
- ❖ ....
- ❖ ....

घ. मेरा अनुभव र सिकाइहरू:

- ❖ जस्तै : यी कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुँदा प्राकृतिक सम्पदाको महत्त्वबारे थप जानकारी पाएँ।
- ❖ ....
- ❖ ....
- ❖ ....

ङ. सामना गरेका चुनौतीहरू:

- ❖ जस्तै : केही मानिसहरूमा वातावरण संरक्षणप्रतिको उदासीनता र फोहोर जथाभावी फाल्ने बानीले काम गर्न केही चुनौती थप्यो।
- ❖ ....
- ❖ ....
- ❖ ....

च. सुझाव र भावी योजना:

- ❖ जस्तै : हरेक वडामा नियमित सरसफाइ र वृक्षारोपण कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ।
- ❖ ....
- ❖ ....
- ❖ ....

एकाइ ४ सिप र प्रविधि

पाठ्यक्रमका उद्देश्य	विषयवस्तु	सामग्री	विधि
५.३.१.स्थानीय तथा खेर जाने वस्तुहरूको प्रयोग गरी उपयोगी तथा सजावटका सामग्रीहरूको निर्माण र प्रयोग गर्न ५.३.२. दैनिक जीवनमा आधुनिक सिप र प्रविधिको प्रयोग गर्न	माटो, ढुङ्गा, निगालो, बाँस, काठ, खर, पात, प्लाष्टिक, कागज वा स्थानीय स्तरमा उपलब्ध विभिन्न स्रोत सामग्रीबाट विभिन्न उपयोगी तथा सजावटका सामग्रीहरू (दुना, टपरी, कुचो, कागज वा प्लाष्टिकका फूलहरू, डोरी, माला, पुतली) को निर्माण र प्रयोग सियो धागोको प्रयोग गरी सिलाउने, टाँक लगाउने अभ्यास, जुत्ता चप्पल सामान्य मर्मत गर्ने अभ्यास मोबाइल एप्लिकेशनहरूको प्रयोग गरी मौसम पूर्वानुमान, उचाइ, तापक्रम पत्ता लगाउन, घरायसी विद्युतीय उपकरणको सुरक्षित प्रयोग	माटो, ढुङ्गा, निगालो बाँस, काठ, खर, पात, प्लाष्टिक, सियो, धागो, आदि वास्तविक वस्तु एन्ड्रोइड मोबाइल	माटो, ढुङ्गा, निगालो बाँस, काठ, खर, पात, प्लाष्टिक, सियो, धागो, आदि वास्तविक वस्तुको सहायताले प्रयोगात्मक रूपमा शिक्षक विद्यार्थी मिली प्रयोगमा नआउने स्कुलका प्लास्टिकका गमलामा फूल रोप्ने खेर गएका कागज तथा प्लास्टिकबाट फूल बनाउने, संयुक्त रूपमा माला बुन्ने र बुन्न लगाउने, आवश्यकताअनुसार स्थानीय विज्ञ व्यक्तिबाट सिप सिक्ने वातावरण मिलाउने, एन्ड्रोइड मोबाइलबाट शिक्षकले सम्बन्धित मोबाइल एपको प्रयोग गरी मौसम पूर्वानुमान, उचाइ, तापक्रम पत्ता लगाउने कार्यको डेमो देखाउने र विद्यार्थीलाई हेर्न सिकाउने।

तल दिइएका तस्बिर हेरौँ र छलफल गरौँ

पाठ १ जानौं र गरौं

काकासँगै शुभम आज खरबारीमा अम्रिसो काट्न जाँदै छन् । बाटोमा निगालोको घारीबाट काकाले एउटा निगालो काटेर ल्याउनुभयो । बाटोमा हिँड्दै काकाले निगालोबाट चोया निकाल्न थाल्नुभयो । यत्तिकैमा शुभमलाई केही जिज्ञासा उत्पन्न भए र काकालाई सोधे । काका भतिजको कुराकानी यसप्रकार छ :

भतिज : काका, हजुरले बनाउन थाल्नु भएको यो के हो ?

काका : बाबु, यसलाई चोया भन्छन् । घाँस, दाउरा तथा अन्य वस्तु बाँध्न गाउँघरमा धेरै पहिलेदेखि यो प्रयोग गरिँदै आइएको छ । बाँस, निगालो आदिबाट यो बनाइने गर्छ । हाम्रो वरपर सजिलै पाइने तथा खेर गइरहेका वस्तुहरू मध्ये चोया पनि पर्दछ । यसबाट थुप्रै उपयोगी र सजावटका सामग्री बनाउन सकिन्छ ।

भतिज : ओहो! काका, भोलि कक्षामा सरले वरपर खेर गइरहेका वस्तु र तीबाट बन्ने सजावटका सामग्रीका बारेमा छलफल गर्ने भन्नुभएको थियो । हजुरले आज ठ्याक्कै हामीले सिक्नु पर्ने विषयका बारेमा पो कुरा गर्नुभयो । यस बारेमा थप कुरा बताइदिनु न।

काका : हेर बाबु, हाम्रो वरपर सजिलै प्राप्त हुने र प्रयोगमा नआई यत्तिकै खेर गइरहेका थुप्रै वस्तुहरू छन् । माटो, ढुङ्गा, निगालो, बाँस, काठ, फूल, खर, पात, प्लास्टिक, कागज आदि । यस्ता वस्तुको प्रयोग गरेर हामीले थुप्रै किसिमका सजावटका सामग्री तयार गर्न सक्छौँ । ल, भन त तिमीले केको बारेमा सिक्नु पर्ने हो ?

भतिज : कक्षामा सरले स्थानीय स्तरमा उपलब्ध विभिन्न स्रोत सामग्रीबाट विभिन्न उपयोगी तथा सजावटका सामग्रीहरू निर्माण गर्न सकिन्छ । दुना, टपरी, कुचो, कागज वा प्लास्टिकका फूलहरु, डोरी, माला, पुतली आदि भन्नुभएको थियो । हामी कक्षामा माला बनाउने अभ्यास गर्दै छौँ । यस बारेमा केही बताइदिनुहुन्छ कि ?

काका : हेर, माला प्रायः प्रयोगमा आइरहने एक उपयोगी वस्तु हो । यसको निर्माण हामी दुई किसिमले गर्न सक्छौं । प्राकृतिक फूल र कृत्रिम फूलको प्रयोग गरेर । माला बनाउनका लागि सामान्यतया सियो, धागो र फूल चाहिन्छ । गलामा लाइने मालाको लागि उपयुक्त आकारको धागो सियोमा उनेर एक छेउमा गाँठो पार्नुपर्छ । यसो गर्नाले सियोबाट धागो फुत्किन पाउँदैन । प्लास्टिक, कागज वा वास्तविक फूललाई सियोले बिचबाट धागोमा उन्दै माला बनाइने गरिन्छ । धागोभरि फूलहरू उनी सकेपछि सियो धागोबाट झिकेर दुवैतिरका धागोका छेउहरू एकआपसमा राम्ररी बाँध्नुपर्छ ।

भतिज : सियोविना माला बनाउन सकिँदैन त काका ?

काका : नसक्ने भन्ने त हुँदैन । फूलको प्रकार र प्रकृतिअनुसार धागोमा बाँधेर पनि विनासियो माला बनाउन सकिन्छ । तिमीहरूले कक्षामा माला निर्माण गर्ने अभ्यास गर्ने भएपछि शिक्षकले यो पनि सिकाउनुहुन्छ होला नि ?

भतिज : अनि काका हाम्रो वरपर भएका खेर जाने वस्तुबाट के के बनाउन सकिन्छ नि ? त्यो पनि बताइदिनु न, हामी कक्षामा छलफल र अभ्यास गर्ने भएका छौं ।

काका : खेर जाने कागज वा प्लास्टिकबाट आकर्षक फूलहरू बनाउन सकिन्छ । विभिन्न रङ्गीन कपडाका टुक्राहरूको सहायताले पुतली, गुडिया बनाउन सकिन्छ । काठका ससाना टुक्राहरूको संयोजनबाट खेलौना बनाउन सकिन्छ । अझ चोयाको प्रयोगबाट त धेरै पो सजावटका सामग्री र उपयोगी वस्तु बनाउन सकिन्छ नि ।

भतिज : अनि काका, जङ्क फुडका खोल, प्लास्टिकका बोतल, चाउचाउ आदि प्याक गरिएका कार्टुन, अण्डाका सिट, आदिबाट पनि कति राम्रा सामग्री बनाएको भिडियो मैले हेरेथें नि । अब, स्थानीय विषय हाम्रो मोदीमा हामीले यसको पनि स्कुलमा अभ्यास गर्ने भएका छौं नि ।

काका : ल, राम्रो कुरा सुनायौं। माटोबाट पाला, बाबियो वा परालबाट डोरी वा लठ्ठो आदि बनाउने कुरा पनि सर मिसलाई सिकाइदिन भन्नु ल ।

भतिज : ल काका कुराकानी गर्दा गर्दै खरबारी पनि आइपुग्यो । हजुरले अम्रिसो काट्नु म एकै ठाउँमा जम्मा गर्छु । (काका अम्रिसो काट्न थाल्नुभयो भतिजले काटेका अम्रिसोलाई एकै ठाउँ जम्मा गर्न लागे)

क्रियाकलाप

१. बाबियो वा परालको सहायताले कक्षामा डोरी वा लठ्ठो बाट्ने अभ्यास गर्नुहोस्।

२. वरपर खेर गइरहेका प्लास्टिकका खोलको प्रयोग गरी चकटी र कागजको प्रयोग गरेर फूल निर्माण गरी कक्षाका टाँस्नुहोस् ।

३. घर खेर जाने कपडाका टुक्रा सङ्कलन गरी अभिभावक वा शिक्षकको सहायताले पुतली वा खेलौनाको निर्माण गर्नुहोस् ।

४. अभिभावकसँग सोधी खेर जाने वस्तुको प्रयोगबाट बनाउन सकिने सजावटका सामग्रीका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

५. हाम्रो वरपर सजिलै पाइने खेर जाने वस्तुहरूजस्तै रबर, प्लास्टिकका खाली बोतल, जङ्क फुडका खोल, चाउचाउ आदि प्याक गरिएका कार्टुन, अण्डाका सिट, टिन वा आल्मुनियका ससाना वट्टा, प्लास्टिक, कागज, कपडाका टुक्रा आदिको प्रयोग गरी तपाईंलाई मनपर्ने सजावटका सामग्री निर्माण गरी तपाईं सुत्ने कोठामा सजाउनुहोस् । (त्यस्ता सामग्रीहरू निर्माण गर्नका लागि शिक्षक, अभिभावक, जानकार व्यक्ति वा तल दिइएका लिङ्कमार्फत् आवश्यक जानकारी लिनुहोस् र तालिकामा सोधिएका कुरा भर्नुहोस् ।)

लिङ्क	के बनाउन	के के सामग्री चाहिन्छन् ?	कसरी ?
https://youtu.be/zglQgXQjAVU			
https://youtu.be/vqlh3HUiVMc			
https://www.youtube.com/shorts/UgHNhP5KFDE?feature=share			
https://youtu.be/vP0oXzG44t0			

अभ्यास

१. हाम्रो वरपर सजिलै पाइने खेर जाने वस्तुहरुको सूची बनाउनुहोस् ।
२. माला कसरी निर्माण गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।
३. घर सजावटका लागि खेर गइरहेका कागज वा प्लास्टिकबाट बनाइने फूलको प्रयोगबाट हुने फाइदा के के छन् ?
४. बाबियो वा परालबाट लठ्ठो बाट्ने विधि उल्लेख गर्नुहोस् ।
५. चोयाको प्रयोगले तयार गर्न सकिने सजावटका समाग्रीहरुको सूची बनाउनुहोस्।

६. तल दिइएको अनुच्छेनद पढी तलका बुहवैकल्पिक प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

स्थानीय स्तरमा धेरैजसो वस्तुहरू फोहोरका रुपमा खेर जान्छन्, तर ती वस्तुहरुलाई सिर्जनात्मक रुपमा प्रयोग गरी सजावटका सामग्री बनाउन सकिन्छ । जस्तैः जङ्क फुडका खोल, चोया, आल्मुनियमका बट्टा, अण्डाका सिट, कागजका टुक्राहरू आदिबाट विभिन्न सजावटी वस्तुहरू जस्तै फूलदानी, फोटो फ्रेम, वाल ह्याङ्गिङ, पेन होल्डर, माला आदि बनाउन सकिन्छ। यस्तो सामग्री बनाउन पहिले ती वस्तुहरुलाई सफा गरेर छानेर छुट्याउनुपर्छ । त्यसपछि मनपर्ने आकृतिमा काट्ने, रङ्गरोगन गर्ने, टाँस्ने वा जडान गर्ने प्रक्रिया अपनाइन्छ । उदाहरणका लागि अण्डाका सिट काटेर रङ्गीचङ्गी फूल बनाएर वाल डेकोरेसन गर्न सकिन्छ । चोयाबाट ह्याट वा टोकरी बनाउन सकिन्छ । बट्टाबाट रङ्गीचङ्गी पेन होल्डर बनाउन सकिन्छ । यसरी खेर जान लागेका वस्तुहरुको पुनः प्रयोगले वातावरण पनि सफा रहन्छ र सिर्जनात्मक सिपको पनि विकास हुन्छ ।

१. स्थानीय स्तरमा खेर जाने कुन वस्तुबाट वाल डेकोरेशन बनाउन सकिन्छ?

क) चिनी ख) अण्डाका सिट
ग) पानी घ) साबुन

२. सजावट सामग्री बनाउन पहिले ती (खेर जाने) वस्तुहरूलाई के गर्नुपर्छ?

क) बाल्नुपर्छ ख) पानीमा फ्याँक्नुपर्छ
ग) सफा गरेर छुट्याउनुपर्छ घ) सिधै प्रयोग गर्नुपर्छ

३. तलको कुन वस्तुबाट टोकरी बनाउन सकिन्छ?

क) चोया ख) आल्मुनियमका बट्टा

ग) गहुँ घ) बोरा

४. खेर जाने वस्तुहरूको पुनः प्रयोगले के विकास हुन्छ?

क) रोग ख) सृजनात्मक सिप

ग) फोहोर घ) धुवाँ

५. तलका मध्ये फोहोर वस्तुबाट बनाइने सामग्री कुन हो?

क) कार ख) फूलदानी

ग) मोबाइल घ) स्याउ

सिर्जना/परियोजना कार्य :

खेर जाने वस्तुहरुको प्रयोग गरी समूहगत रुपमा कक्षाकोठामा सजावटका सामग्री निर्माण गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ २ आफ्नो काम आफैं गरौं

चैत्रको तेस्रो हप्तामा मोदी गाउँपालिकाको वार्षिक परीक्षा सकिएको थियो । पढाइको बोझ नहुने र नयाँ कक्षामा जान पाइने उत्सुकताले विद्यार्थीहरू खुसी थिए। छुट्टीको समयमा उनीहरू साथीभाइसँग खेल्ने, आफन्तहरुसँग भेटघाटमा गर्ने, अभिभावकले दिएका ससाना कामहरुमा सहयोग गर्ने गरेर दिन बिताउँदै थिए। अझ छिमेकी पालिकाबाट पनि वार्षिक परीक्षा सकिएपछि सहर पढ्न बसेका गाउँका साथीहरू केही दिनलाई गाउँ आउने र भेट्न पाइने रहरले उनीहरुलाई प्रफुल्ल बनाएको थियो । जन आदर्श आधारभूत विद्यालय बाउसेमा पढ्ने बिनायक, प्रशान्त र प्रतीक पनि पोखराबाट परीक्षा सकाएर आउने साथी अग्रीमको प्रतीक्षामा थिए । पोखराबाट अग्रिम पनि परीक्षा सकेर आफ्नो घरमा बिदा मनाउन आए ।

सानैदेखि मिल्ने बाल्यकालका साथीहरू विनायक, प्रशान्त, अग्रिम र प्रतीक भेट भएपछि उनीहरू मख्ख थिए । लामो समयको अन्तरालमा भेट भएकाले उनीहरू एक दिन गाउँ नजिकैको वनमा ऐँसेलु खान जाने सल्लाह गरे । भोलिपल्ट अग्रिमलाई लिएर उनीहरू शनिबार ऐँसेलु खान भनेर घर नजिकैको जङ्गलतिर लागे ।

बाटोमा जाँदाजाँदै विनायकको चप्पल चुँडियो । विनायकले भन्यो, "साथीहरू, मेरो त चप्पल चुँडियो म घर फर्कन्छु है ।"

यत्तिकैमा प्रशान्तले भने, ए! पख विनायक मसँग आइडिया छ म तिम्रो चप्पल बनाइदिन्छु । "

प्रशान्तले बाटोमा डम्मरु काँडोको रुखबाट एउटा तिखो काँडो भाचेर ल्याए, अनि चुडिएको चप्पलको तुनालाई चप्पल भित्र छिराएर टुटी छिनेको ठाउँबाट छेडेर दुवैतिर बराबर बनाएर राखे र भने, “ल विनायक चप्पल भयो, यो टुटेको फुडकुली गोजीमा राख । घर गएर आगोमा राखेर चुँडिएको चप्पल जोड्नुपर्छ । काँडो, पिन वा यस्तै वस्तु नभएको अवस्थामा डोरी, रबर वा वरपर फालिएका जङ्क फुडका प्लास्टिकका खोलहरू तन्काएर पनि अस्थायी रुपमा चुँडिएको चप्पललाई मर्मत गर्न सकिन्छ । स्थायी मर्मतका लागि भने जोड्न मिल्नेलाई जोड्ने र नमिल्नेलाई सिउनुपर्छ ।"

प्रशान्तको सिप देखेर अग्रिम खुसी भए । अग्रिमले भने , “प्रशान्त तिमीले यस्तो कुरा कसरी जान्यौ नि ?”

हामीलाई हाम्रो स्कुलमा हाम्रो मोदी पढाउने सरले हामीलाई आफ्नो काम आफैँ गर्नुपर्छ भन्दै जुता सिलाउन, चप्पल चुँडिएको बनाउन, आफ्नो पाइन्ट, सर्ट उध्रे वा च्यातिएमा सिलाउन सिकाउनुभएको थियो नि । ऊ प्रतीकलाई पनि यसबारेमा थाहा छ । विनायकले पनि अर्को वर्ष कक्षा पाँचमा यसबारेमा सिक्न पाउँछन् ।

अग्रिम खुसी हुँदै भने, "खै म पनि कक्षा छ मा पढ्छु तर मेरो किताबमा त यस्तो छैन त । तिमीहरुले स्थानीय विषयमा यस्तो सिप सिकेहौला है" भन्दै आफूले साथमा ल्याएका चकलेट साथीहरुलाई दिँदै "लौ, अब जाऔँ" भनेर उनीहरू ऐँसेलु खाना जङ्गलतिर लागे।

जङ्गलमा पुगेर उनीहरुले मज्जासँग ऐँसेलु खाए । फर्कदा उनीहरुले चुत्रोको बोट देखे । चुत्रो खान जाँदा अग्रिमको नयाँ कपडा काँडोले च्यातिदियो । उनी अब घरमा बाबाममीले गाली गर्नुहुन्छ भनेर रुन थाले । उनको कमिजको दुईवटा टाँकहरू फुत्किएका र बाउलो उध्रेको थियो । प्रतीकले भन्यो, "चिन्ता नगर भाइ, हाम्रो घरमा पसेर म तिमीलाई तिम्रो कमिजको टाँक लगाइदिन्छु र उध्रेको ठाउँ सिलाइ दिन्छु । बरु टाँक झाडीमा कता खसे खोजौँ ।" विनायकले टाँक भेटाएर अग्रिमलाई राख्न दिए । उनीहरू चुत्रो पनि खाएर घर आउँदै थिए, बाटोमा प्रतीकको जुताको सोल उप्कियो । नजिकैको पसलमा गएर प्रशान्तले सुपरगुलु किनेर ल्याए अनि सोल उप्किएको ठाउँमा लगाएर उनीहरुले जुताको मर्मत गरे । प्रतीकको घर पुगेपछि सियो र धागोको सहायताले प्रतीकले अग्रिमको कमिजका टाँक लगाइदिए र उध्रेको ठाउँमा सिलाइदिए । प्रशान्तले पनि विनायकको चप्पलको चुडिएको टुटी पानसमा बत्ती बालेर आगोको सहायताले रसाइदिए । अब सबै जना खुसी भएर आआफ्नो घरतिर लागे ।

क्रियाकलाप

१. जीर्ण चप्पल वा जुता मर्मत गर्न आवश्यक पर्ने सामग्रीहरुको सूची बनाई ती सामग्री सङ्कलन गरी कक्षामा सुरक्षित तरिकाले राख्नुहोस् ।
२. तपाईंको घरमा भएका मर्मत गर्नुपर्ने चप्पल ल्याई शिक्षकको उपस्थितिमा कक्षामा सामूहिक मर्मतको अभ्यास गर्नुहोस् ।
३. मर्मत गर्नुपर्ने छाला वा कपडाका जुता कक्षाकोठाभित्र शिक्षकको रोहवरमा मर्मत गरी देखाउनुहोस् ।
४. अभिभावकको सहयोगमा तपाईंको घरमा भएका च्यातिएका वा उध्रेका कपडा सिलाउनुहोस् ।
४. तपाईंले लगाउने कमिजको टाँक फुत्केमा के गर्नुहुन्छ ?कक्षामा साथीहरुलाई सुनाउनुहोस् ।
५. टाँक वा वटन फुत्किएको कुनै कपडाको टाँक वा वटन लगाएर देखाउनुहोस् ।

६. विद्यालय वा घरमा शिक्षक वा अभिभावकहरूको रोहवरमा तल दिइएका कामुहरू गरी तलको मूल्याङ्कन तालिका भर्न लगाउनुहोस् ।

सामग्रीको नाम	अति उत्तम	उत्तम	मध्यम	निम्न	अभिभावक/शिक्षक	हस्ताक्षर
चप्पल मर्मत						
जुता मर्मत						
टाँक लगाउने						
च्यातिएको कपडा मर्मत						

अभ्यास

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) चप्पलको तुना चुडिएमा सकभर चप्पल .... । (मर्मत गर्नुपर्छ, नयाँ किन्नुपर्छ, फालिदिनु पर्छ)

ख) गम .... प्रयोग गरिन्छ। (च्यातिएको जुता टाल्न, कपडा सिउन, बिजुली बाल्न)

ग) कमिजमा वटन लगाउन हामी............प्रयोग गर्छौं । (फस्नर र सियो, टाँक र सियो, धागो र खिप)

घ) जुता सिउने सियोको आकार कपडा सिउने सियो भन्दा ....हुन्छ । (बराबर, सानो, ठुलो)

ङ) बाटोमा हिँडदा हिँडदै चप्पलको तुना चुडिएमा अस्थायी रुपमा हामीले .... को प्रयोग गरेर तत्काल समस्या समाधन गर्न सक्छौँ । (काँडो वा पिन, कागज, कपडाको टुक्रा)

२. जुता चप्पल मर्मत गर्न चाहिने आधारभूत सामग्री केके हुन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

३.तपाईंको नयाँ जुताको सोल उप्किएमा तपाईं के गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

४. कमिजको टाँक फुत्किएमा टाँक लगाउने तरिका लेख्नुहोस् ।

५. उधिएको कपडा सिलाउदा के के फाइदा होला लेख्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना कार्य

तपाईंले घरमा जुता, चप्पल मर्मत गरेको वा कमिजमा टाँक जोडेको वा च्यातिएको कपडा सिलाएको आदि काम अभिभावकको उपस्थितिमा गरी काम गरेको छोटो भिडियो बनाई अभिभावकको सहयोगले विषय शिक्षकलाई डिजिटल माध्यमबाट पठाउनुहोस् ।

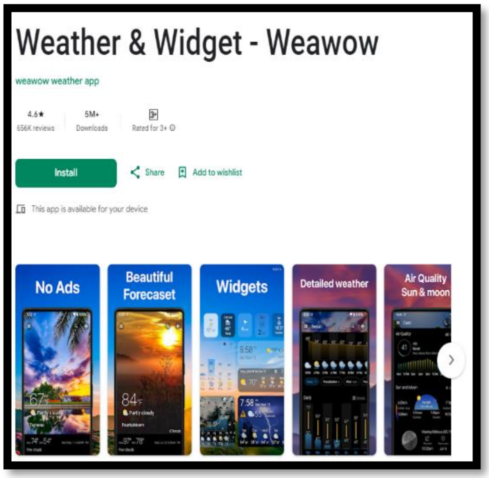
पाठ ३ मोबाइलको सदुपयोग

मिति : २०८१ असार २५
लाजिम्पाट, काठमाडौँ

प्यारी भान्जी रसिला
शुभाशीर्वाद

भान्जी, आराम रही स-परिवारमा आरमताको कामना गर्दछु । तिमीले हिजो मेसेन्जरमा पठाएको भ्वाइस म्यासेज सुनेँ । खुसी लाग्यो । पढाइमा अझै उन्नति प्रगति गर्दै गए । भाइलाई पनि माया गरेर पढाउनु ल । तिमीले हिजो मोबाइलको प्रयोग गरेर कसरी मौसम, कुनै ठाउँको उचाइ आदि पत्ता लगाउन सकिन्छ भनेर सोधेकी रहिछौ । म तिमीलाई यसबारेमा बताउछु है ।

मोबाइल एक बहुउपयोगी इलेक्ट्रोनिक्स यन्त्र हो । यसको प्रयोगबाट हामी हाम्रो दैनिकीलाई सहज बनाउन सक्छौँ । विद्यार्थी, किसान, गृहिणी, व्यापारी, कलाकार, विभिन्न पेसाकर्मीहरुले आआफ्नो आवश्यकतानुसार मोबाइलको उपयोग गरेर फाइदा लिइरहेका छन् । गृहिणीहरुले कुन खानाको परिकार कसरी तयार गर्ने ? भनेर सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गरेर खानाका परिकार बनाउन सिकेको कुरा तिमीलाई कति जानकारी छ ? हिजोआज त किसानहरुले पनि मौसमको पूर्व जानकारी लिएर आफ्नो कामको योजना बनाउने गरेको पाइन्छ । यसका लागि हामीलाई मोबाइलले सहयोग पुऱ्याउँछ ।



तिमीले सोधे झैँ एन्ड्रोइड मोबाइलको प्रयोगबाट हामीले धेरै एपको प्रयोग गरेर हामीलाई आवश्यक जानकारी लिन सक्छौँ । हिजोआज त सबै प्रकारका एन्ड्रोइड मोबाइलमा आधारभूत जानकारी दिने एपहरू डिफल्ड रुपमै इन्स्टल्ट भएर आएका हुन्छन् । आज म तिमीलाई एउटा एफको प्रयोगबाट मौसमको जानकारी लिने कुरा भन्दै छु । मौसमको जानकारी लिन विभिन्न प्रकारका एपुहरूछन् । सर्वप्रथम गुगलमा साइन इन भएको एन्ड्रोइड मोबाइल वाइफाइमा कनेक्ट गरेको हुनुपर्छ । उक्त मोबाइलमा तिमीले पेलेस्टोरमा गएर weawow Search Bar मा टाइप गर । त्यसपछि देखिएको weawow लेखिएको Icon भएको application पाउने छौँ त्यसलाई Mobile मा Installed गर्नुपर्छ । यस एपको प्रयोगबाट तिमीले तिमी रहेको ठाउँ वा आफू जानुपर्ने स्थानको बारेमा पानी पर्ने वा नपर्ने, हावाहुरी, तापक्रम आदिको बारेमा विस्तृत जानकारी लिन सक्ने छौँ । तिम्रो सजिलोको लागि एपको Address र एप प्रयोग गर्ने तरिका linkका रुपमा तल पठाइदिएको छु हेर्नू ल ।

https://play.google.com/store/apps/de...
https://youtu.be/HfuUG3nca0Y

आजलाई यति राम्ररी पढ्नू ल ।

उही तिम्रो कान्छो मामा
सुविन चपागाइँ

क्रियाकलाप

१. तिमी रहेको ठाउँ समुन्द्री सतहदेखि कति उचाइमा छ ? कसरी पत्ता लगाउँछौ कक्षामा छलफल गर ।
२. विद्यालयको कम्प्युटर ल्यावमा गई गुगल म्याप खोली तिमी रहेको ठाउँदेखि तिम्रो गाउँपालिका सम्म जाने बाटो र जान लाग्ने समय पत्ता लगाऊ ।
३. अभिभावकको मोबाइलको सहायता लिई आगामी पाँच दिनको मौसम सम्बन्धी जानकारी खोजी गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
४.शिक्षकको वा अभिभावकको मोबाइल प्रयोग गरी Altimeter GPS APPS Google Playstore मार्फत् डाउनलोड गर्नुहोस् ।
४. तपाईंले नयाँ ठाउँमा जानुपर्ने भयो तर बाटो थाहा छैन के गर्नुहुन्छ ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।
५. तपाईं बसेको ठाउँमा अहिले कति तापक्रम छ ? कसरी पत्ता लगाउनुहुन्छ ? साथीहरुसँग छलफल गरी निष्कर्ष निकाल्नुहोस् ।

अभ्यास

१.मोबाइल बहुउपयोगी वस्तु हो । कसरी ?
२. तिम्रो अभिभावकको मोबाइलमा भएका एपहरुको सूची बनाउनुहोस् ।
३. weawow एप्सको प्रयोग के काममा हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।
४. विद्यार्थीका लागि उपयोगी एप्स तपाईं कसरी खोज्नुहुन्छ ? कुनै एकको उदाहरण दिएर खोज्ने विधि लेख्नुहोस् ।
५. हामी बसेको स्थानको उचाइ तथा तापक्रम किन सधैं जानकारीमा राख्नुपर्छ ? कारण उल्लेख गर्नुहोस् ।

६. तलको अध्ययन सामग्री अध्ययन गर्नुहोस् र तपाईं पनि एउटा विद्यार्थीलाई उपयोगी हुने कुनै शैक्षिक एप्सको बारेमा तल दिइए झैं गरी अध्ययन सामग्री तयार पार्नुहोस् :

मोबाइलबाट उचाइ मापन

आवश्यक सामग्री:

स्मार्टफोन (Android/iPhone)

इन्टरनेट जडान, कपी, कलम

एपका नाम:

Altimeter – GPS Altitude App (Play Store वा App Store मा उपलब्ध)

एप इन्स्टल गर्ने तरिका (Step-by-step):

मोबाइल खोल्ने

Play Store (Android) वा App Store (iPhone) मा जाने

Search बारमा टाइप गर्ने – Altimeter GPS

Altimeter GPS लेखिएको एप देखिएपछि Install मा थिच्ने

केही समय पर्खेपछि एप इन्स्टल हुन्छ

एप खुला गर्न Open थिच्ने

एप प्रयोग गर्ने तरिका:

एप खोलेपछि GPS अन गर्नुहोस्

एपले तपाईंको स्थान पत्ता लगाउँछ

स्क्रिनमा “Altitude” देखिन्छ – यो हो तपाईंको समुन्द्र सतहबाटको उचाइ (meters मा) त्यो उचाइ कपीमा टिप्नुहोस् चाहनेले स्क्रिनसट पनि लिन सक्नुहुन्छ

सिर्जना/परियोजना कार्य

तिम्रो घरमा भएका आधुनिक विद्युतीय उपकरण जस्तै मोबाइल, कम्प्युटर, टेलिभिजन आदिको उपयोग के कस्ता काममा गरेका छौं ? ती उपकरणहरुको प्रयोग गर्न तिमीले अपनाएको विधि लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

एकाइ ५ हाम्रा पेसाहरु

पाठ्यक्रमका उद्देश्य	विषयवस्तु	सामग्री	विधि
५.४.१.स्थानीय उत्पादनको अवस्था र उपयोगिता बताउन ५.४.२. स्थानीय उत्पादनका लागि आवश्यक पूर्वाधारसँग परिचित हुन ५.४.३.गाउँपालिकाभित्रका मुख्यमुख्य पर्यटकीय स्थलहरूको परिचय दिन	स्थानीय उत्पादनको अवस्था र उपयोगिता स्थानीय उत्पादनका लागि आवश्यक पूर्वाधारहरू गाउँपालिकाभित्रका मुख्यमुख्य पर्यटकीय स्थलहरू (पञ्चासे, भमरकोट, हम्पाल, सहश्रधारा, नमुना गाउँ भुक, होमस्टेहरू आदि)	स्थानीय उत्पादनका लागि पूर्वाधारको चार्ट तथा तस्विर मुख्य पर्यटकीय स्थलसँग सम्बन्धित वृत्तचित्र, भिडियो क्लिप र सन्दर्भ सामग्रीहरू	स्थानीय उत्पादनको अवस्था र उपयोगिता शीर्षकमा कक्षागत वक्तृत्व सञ्चालन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने, छलफलका माध्यमबाट चार्ट तथा तस्विरहरूको प्रयोग गरी स्थानीय उत्पादनका लागि आवश्यक पूर्वाधारसँग परिचित गराउने, गाउँपालिका भित्रका मुख्य मुख्य पर्यटकीय स्थलहरूका वृत्तचित्र, भिडियो, तस्विर, परिचय पुस्तिकाहरू प्रयोग गरी परिचय दिन लगाउने।

पाठ १ स्थानीय उत्पादनको अवस्था र उपयोगिता

स्थानीय उत्पादनले कुनै निश्चित क्षेत्रभित्र उत्पादन गरिएका वस्तु र सेवाहरुलाई जनाउँछ । यसमा मुख्यतः कृषिजन्य उत्पादन, हस्तकलाका सामग्री, घरेलु उत्पादन र स्थानीय स्तरमा उपलब्ध स्रोत र सिपको प्रयोग गरेर बनाइएका अन्य वस्तुहरू पर्दछन् । स्थानीय उत्पादनको अवस्था क्षेत्रअनुसार फरक देखिन्छ । खासगरी हिमाल, पहाड र तराई क्षेत्रमा स्थानीय उत्पादनमा आफ्नै विशेषता रहने गर्दछन् । पहाडी क्षेत्रमा पनि एउटा स्थानीय तहको स्थानीय उत्पादनको अवस्था र अर्को स्थानीय तहको स्थानीय उत्पादनको अवस्थामा विविधता देखिन सक्छ । म्याग्दीको अन्नपूर्ण गाउँपालिकको स्थानीय उत्पादन र पर्वतको मोदी गाउँपालिकको स्थानीय उत्पादन एकै प्रकारको छैन । यसो हुनुमा दुई ठाउँको माटो, भौगोलिक अवस्था, हावापानी आदिले उत्पादनको अवस्थामा विविधता ल्याएको हो ।

मोदी गाउँपालिका भित्रका वडाहरुको पनि भौगोलिक वनावट, हावापानी तथा माटोको प्रकार एकैनासको छैन । मोदी गाउँपालिकाको लेस्पार, क्याङ, खुइजरी, हलहले जस्ता चिसो मौसम हुने ठाउँहरुमा धान खेती अति कम गरिन्छ भने त्यहाँ फापर, कोदो र आलुको उत्पादन राम्रो हुन्छ । बेतेनी, खोलाखेत, पातीचौर, मोदीखेत, गाडतारा जस्ता तापक्रम अलि बढी हुने ठाउँमा धानखेती राम्रो हुन्छ । देउपुर बाजुङको भुममा सुन्तला खेतीको अवस्था रामो छ । बाजुङ, चित्रे, राम्जा, भुकका अधिकांश किसानहरू निर्वाहमुखी पशुपालन व्यवसाय लागेको देखिन्छ । बाजुङको गुराँसबारी, देउपुरको ढाडखेत आदि जस्ता स्थानमा व्यावसायिक पशुपालन पनि गरिएको छ । अक्बोट, राम्जाको काब्राबोट आदि ठाउँमा व्यावसायिक तरकारी खेती गरिएको छ । पाती खोलाको पानीबाट पाती खोलाको किनारमा विभिन्न ठाउँमा व्यावसायिक माछापालन गरिएको छ । स्थानीय स्रोत र साधनको प्रयोग गरी लेस्परमा अल्नोको झोला, सुइटर, टोपी जस्ता वस्तुहरू उत्पादन गरिएको छ । हिजोआज क्याङ, पूर्णगाउँ, झिलिबराङ आदि ठाउँमा बर्सादको समयमा पाइने लाखुटोको पनि व्यावसायिक उत्पादन सुरु गरिएको छ । त्यसै गरी क्याङको उच्च क्षेत्रमा परीक्षणको रुपमा स्याउ खेती पनि सुरु गरिएको छ । भूकमा अलौँची, कागती खेती गरिएको छ । देउरालीमा किवी तथा ओखर र चित्रे तथा बाजुङमा किवी खेती सुरु गरिएको छ । माहुरी पालन पनि मोदीका विभिन्न वडाहरुमा गरिएको छ । मोदीका विभिन्न ठाउँमा हुने विभिन्न स्थानीय उत्पादन तथा सेवाहरुको बजारीकरण यहाँका स्थानीय बस्ती तथा बजार डिमुवा, पातीचौर, अम्बोट, नयाँपुल आदि ठाउँमा गरिन्छ । बढी भएको स्थानीय उत्पादन छिमेकी पालिका र जिल्लामा समेत स्थानीयहरुकै आफ्नै पहलमा बिक्री गर्ने गरिएको छ । स्थानीय उत्पादनलाई प्रोत्साहन दिने उद्देश्यले मोदी गाउँपालिकाले पनि किसानहरुलाई दुग्धजन्य उत्पादनमा अनुदान दिने कार्यक्रम ल्याएको छ । स्थानीय उत्पादनलाई बजारीकरण गर्न केही कृषि सहकारीहरु पनि यस पालिकामा सक्रिय छन् । यति हुँदाहुँदै पनि मोदीमा स्थानीय उत्पादनको बजारीकरण एउटा प्रमुख चुनौतीको

रुपमा देखिएको छ । संस्थागत र व्यवस्थित रुपमा उत्पादनलाई बजारसम्म पुऱ्याउनको लागि यातायात, भण्डारण र बजारीकरणको अभाव छ ।

मोदीको स्थानीय उत्पादले यहाँका स्थानीयहरुको आर्थिक अवस्था बलियो बनाउन सहयोग पुऱ्याएको छ । व्यावसायिक रुपमा गरिएका तरकारी खेती, पशुपालन माछापालन व्यवसाय आदिबाट रोजगारी पनि सिर्जना भएको छ । स्थानीय उत्पादनको उपभोगले वातावरण संरक्षणमा समेत मद्दत पुऱ्याएको छ ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंको परिवारमा उत्पादन हुने वस्तुहरू सूची सङ्कलन गरी कक्षामा साथीहरुलाई सुनाउनुहोस् ।
२. तपाईंको वडामा सबैभन्दा राम्रो खेती के को हुन्छ ? साथीहरू बिच छलफल गर्नुहोस् ।
३.तपाईंको परिवार वा वडामा उत्पादन भएको वस्तुहरू बजारीकरणका लागि के कसरी गर्ने गर्नुभएको छ ? कक्षामा शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।
४. स्थानीय उत्पादनको उपयोग के कसरी गर्ने गरिएको छ ? अभिभावकसँग सोधी प्रमुख बुँदाहरू कक्षामा टाँस्नुहोस् ।
५. अभिभावक/शिक्षकको सहायताले तपाईंको समुदायमा रहेका स्थानीय उत्पानदहरुको अवस्था र उपयोगिता झल्कने तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

स्थानीय उत्पादित वस्तु	अवस्था	बजारीकरण	उपयोग	अन्य
	....	....	....	....
....	....	....	....	....

६ मोदी गाउँपालिकको स्थानीय उत्पादनको अवस्था र उपयोगिताका विषयमा कक्षामा वक्तृत्व सञ्चालन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका बहुबैकल्पिक प्रश्नहरुमा सही विकल्पमा रेजा चिन्ह लगाउनुहोस् ।
१. मोदीको स्थानीय उत्पादन लाखुटो कहाँ पाइन्छ ?
क) पातीचौर ख) बेतेनी ग) क्याङको जङ्गलमा
२. सफल रुपमा व्यावसायिक सुन्तला खेती गरिएको मोदीको ठाउँ कुन हो ?.
क) देउपुर ख) शेराबेँसी   ग) राम्जा कोटगाउँ
३) मोदीको स्थानीय उत्पादको बजारीकरणको प्रमुख केन्द्र कहाँ को ?
क) पातीचौर-डिमुवा ख) कुस्मा ग) बेनी बजार
४. स्थानीय उत्पानदनले कुन कुरालाई जनाउँछ ?
क) विदेशमा उत्पादित वस्तु तथा सेवा ख) कुनै निश्चित क्षेत्रभित्र उत्पादित वस्तु तथा सेवा   ग) राष्ट्रिय स्तरमा उत्पादित वस्तु तथा सेवा
५. स्थानीय उत्पादनको उपभोगले कुन कुरामा मद्दत गर्दछ ?
क) बेरोजगारी बढाउन ख) स्थानीय अर्थतन्त्रलाई बलियो बनाउन ग) आयातमा निर्भरता बढाउन
तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

१. स्थानीय उत्पादनको परिचय दिनुहोस् ?
२. स्थानीय उत्पादित वस्तुहरुको उपयोग कसरी भएको छ ? लेख्नुहोस् ।
३. मोदी गाउँपालिकाको स्थानीय उत्पादनको अवस्था छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस्।
४. मोदी गाउँपालिकामा स्थानीय उत्पादनको बजारीकरणका चुनौती के रहेको छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

निम्न प्रश्नहरुमा केन्द्रित भएर तलका प्रश्नहरुको समाधान गरी प्रतिवेदन कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

- तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा कुन कुन उत्पादनहरू उपलब्ध छन्?
- के यी उत्पादनहरू पर्याप्त मात्रामा उत्पादन हुन्छन् ?
- के स्थानीय उत्पादनहरूले तपाईंको समुदायको आवश्यकता पूरा गर्दछन् ?
- स्थानीय उत्पादनहरूको उपयोगिता के के हुन् ?
- के स्थानीय उत्पादनहरूको प्रयोगलाई बढावा दिन आवश्यक छ ?
- स्थानीय उत्पादनहरूको बजारीकरण कसरी गर्न सकिन्छ?
- स्थानीय उत्पादनहरूको प्रयोगले कुन कुन क्षेत्रमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ?

पाठ २ स्थानीय उत्पादनको पूर्वाधार

स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने वस्तु तथा सेवाका लागि पूर्वाधारको आवश्यकता पर्दछ । स्थानीय उत्पादनको पूर्वाधार जति सबल हुन्छ उत्पादित वस्तुको गुणस्तर तथा बजारीकरणका लागि त्यति नै सहज हुन्छ । वस्तु तथा सेवा उत्पादन तथा वितरणका लागि चाहिने आधारभूत कुराहरु नै स्थानीय उत्पादनको पूर्वाधार हुन् । जमिन, हावापनी, बजार, यातायात, सिँचाइ, मल, बिउ, भण्डारण गृह आदि स्थानीय उत्पादनका लागि पूर्वाधारका अङ्ग हुन् ।

पूर्वाधारहरूले कुनै पनि क्षेत्रको आर्थिक विकासमा समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन्। यी पूर्वाधारहरूले उत्पादन प्रक्रियालाई सहज बनाउन, उत्पादकत्व बढाउन र बजार पहुँचलाई विस्तार गर्न मद्दत गर्दछन्। मोदी गाउँपालिकामा उत्पादनको लागि आवश्कय पूर्वाधार समान वितरण र एकरुपता भने पाइँदैन । भैगोलिक बनावट तथा जनसङ्ख्याको वितरणले पूर्वाधारमा प्रभाव पारेको छ । यहाँ मोदी गाउँपालिकाको केही प्रमुख स्थानीय उत्पादनका पूर्वाधारहरूको चर्चा गरिएको छ:

क) **यातायात पूर्वाधार:** गोरेटो बाटो घोडेटो बाटो सडकले उत्पादनलाई ढुवानी गर्न र बजारसम्म पुर्याउन सजिलो बनाउँदछन्। राम्रो यातायात पूर्वाधारले उत्पादन लागत घटाउन र समय बचत गर्न मद्दत गर्दछ। मोदीका सबै वडाहरुमा सडक पुगेको छ । केही वडाहरुमा भने पक्की सडकको समेत पहुँच छ ।

ख) **ऊर्जा पूर्वाधार:** विद्युत, ग्याँस र अन्य ऊर्जा स्रोतहरूले उत्पादन प्रक्रियालाई निरन्तरता दिन आवश्यक हुन्छ। भरपर्दो ऊर्जा पूर्वाधारले उत्पादन लागत घटाउन र उत्पादन क्षमता बढाउन मद्दत गर्दछ। मोदीमा घरेलु उद्योगबाट उत्पादित वस्तु उत्पादन गर्न तथा सेवाको विस्तार गर्न विद्युत उपयोग गरिएको छ । यहाँ दाउरा ग्याँस विद्युतको प्रयोग बढी मात्रमा गरिन्छ । सौर्य उर्जाको प्रयोग कम भेटिन्छ ।

ग) **सिँचाइ पूर्वाधार:** नहरहरू, बाँधहरू, र अन्य सिँचाइ प्रणालीहरूले कृषि उत्पादनलाई बढाउन मद्दत गर्दछन्। सिँचाइ पूर्वाधारले पानीको अभावलाई कम गर्न र उत्पादनलाई स्थिर राख्न मद्दत गर्दछ। परम्परागत कुलो प्राय सबै खेतीयोग्य जमिनमा भए पनि सिँचाइका लागि व्यवस्थित र आधुनिक नहर मोदीमा कम रहेको छ । गिज्यानका लागि रति खोलाबाट नहरको व्यवस्था गरिएको छ । पाती खोलको पानीले पातीचैर तथा मोदीखेतमा सिँचाइको सुविधा पुर्याएको देखिन्छ । त्यसैगरी पालिकाका विभिन्न वडाहरुमा सिँचाइका लागि कुलो निर्माण गरिएका छन्।

घ) **भण्डारण पूर्वाधार:** गोदामहरू, शीतभण्डारहरू र अन्य भण्डारण सुविधाहरूले उत्पादनलाई सुरक्षित राख्न र बजारमा माग अनुसार आपूर्ति गर्न मद्दत गर्दछन्। राम्रो भण्डारण पूर्वाधारले उत्पादनको क्षतिलाई कम गर्न र गुणस्तर कायम राख्न मद्दत गर्दछ। मोदी गाउँपालिकाका विभिन्न वडाहरुमा कृषि उपज सङ्कलन केन्द्र स्थापना गरिएका छन् । स्थानीय उत्पादनहरु सङ्कलन तथा बिक्री गर्नका लागि यस्ता सङ्कलन केन्द्रले सहयोग पुर्याएका छन् ।

ङ) **सञ्चार पूर्वाधार:** टेलिफोन, इन्टरनेट र अन्य सञ्चार प्रविधिहरूले उत्पादकहरूलाई बजारको जानकारी प्राप्त गर्न र ग्राहकहरूसँग सम्पर्क राख्न मद्दत गर्दछन्। राम्रो सञ्चार पूर्वाधारले उत्पादनको बजारीकरणलाई सहज बनाउन मद्दत गर्दछ। मोदीमा केवल इन्टरनेट सेवाप्रदाय कम्पनीहरु पनि छन् । यी कम्पनीहरुले

स्थानीयलाई केबल तथा इन्टरनेटको सेवा दिँदै आएको छ । स्थानीय कृषकहरुले हिजोआज सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गरेर आफ्ना उत्पादनलाई बिक्री गर्न थालेका छन्।

च) **जमिन/माटो पूर्वाधार** कृषि जन्य उत्पादन तथा पशुपालनका लागि उपयुक्त जमिन वा माटो अनिवार्य सर्त हो । मोदीको देउपुरमा अमिलो जातका लागि तुलनात्मक रुपमा उपयुक्त माटो छ भने पातीचैर मोदीखेत घुरुङ्गा आदि ठाउँमा धान तरकारी आदिका लागि उपयुक्त जमिन रहेको छ । माटोको प्रकृतिअनुसार स्थानीय खेती लगाउन सकिन्छ ।

छ) **हावापानी पूर्वाधार** मोदीको हावापानीमा विविधता पाइन्छ । यहाँ उष्ण हावापानीदेखि चिसो हावापानी पाइने हुनाले फरक फरक प्रकृतिका अन्न फलफूल तथा पशुपालनका लागि उपयुक्त हावापानी रहेको छ । भूक, हलहले, पूर्णगाउँ, रापुँ, भुम आदि ठाउँ बाख्रा पालनका लागि उपुक्त स्थान हुन भने मध्यपहाडी लोकमार्गका छेउछाउ बोइलर कुखुरा पालनका लागि उपयुक्त हावापानी रहेको छ ।

वन जङ्गल तथा चरन क्षेत्र मल बिउ पनि स्थानीय उत्पादनका लागि चाहिने आवश्यक पूर्वाधार हुन् । यहाँ रैथाने जातिका बिउदेखि मोदीको कृषि शाखाले सिफारिस गरेका उन्नत जातका बिउ मोदीका किसानहरुले प्रयोग गर्दै आएका छन् । कम्पोष्ट मलदेखि हिउँदे बालीमा प्राय यहाँका किसानहरुले रासायनिक मलको पनि प्रयोग गर्ने गरेका छन् । मोदीमा आधाजसो जनसङ्ख्या अर्धसहरी क्षेत्रमा बसोबास गर्ने र ससाना बजार पनि विकास भएकोले यहाँका उत्पादनलाई बजारीकरण गर्न सहज भएको छ ।

यी पूर्वाधारहरूको विकासले स्थानीय उत्पादनलाई बढावा दिन र आर्थिक विकासलाई गति दिन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

क्रियाकलाप

क) स्थानीय उत्पादनका पूर्वाधारहरूको महत्त्वका विषयमा कक्षाका साथीहरूबिच छलफल गरी समूहगत रुपमा निष्कर्ष कक्षा सुनाउनुहोस् ।

ख) मोदी गाउँपालिकामा कृषिजन्य उत्पादनलाई व्यवसायीकरण गर्न के गर्न सकिन्छ । समुदायका जानकार व्यक्तिलाई भेटी सूचना सङ्कलन गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ग) स्थानीय उत्पादनसँग सम्बन्धित पूर्वाधारहरूको अवलोकन गर्नका लागि मोदी गाउँपालिका भित्रका स्थानीय बजार, कृषि फर्म, वा साना उद्योगहरूमा स्थलगत भ्रमण गर्नुहोस् र पूर्वाधारहरूको अवलोकन गरी आफ्नो अनुभव लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

घ) तपाईँको वडामा शीतभण्डार निर्माण गर्न आवश्यक हो कि होइन शिक्षकसँग छलफल गरी शीतभण्डारका फाइदा बारे साथीहरुसँग छलफल गर्नुहोस् ।

ङ) स्थानीय उत्पादन र पूर्वाधारको सम्बन्ध झल्काउने चित्रहरु बनाइ कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्।
च) तपाईँको वडामा सिँचाइको अभावले उत्पादनमा कस्तो असर गरेको छ । स्थानीय किसानसँग सोधी जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. मोदी गाउँपालिकामा स्थानीय उत्पादनलाई बढावा दिनको लागि कुन पूर्वाधार सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण छ?

(क) मनोरञ्जन स्थल (ख) यातायात पूर्वाधार
(ग) विद्यालय (घ) अस्पताल

२. कुन पूर्वाधारले कृषि उत्पादनलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्दछ?

(क) सिँचाइ पूर्वाधार
(ख) भण्डारण पूर्वाधार
(ग) सञ्चार पूर्वाधार
(घ) ऊर्जा पूर्वाधार

३. लेस्पारमा उत्पादन गरिएको लाखुटोको विभिन्न उत्पादनको बजारीकरणलाई सहज बनाउन कुन पूर्वाधार आवश्यक छ?

(क) सञ्चार पूर्वाधार
(ख) ऊर्जा पूर्वाधार
(ग) यातायात पूर्वाधार
(घ) सिँचाइ पूर्वाधार

४. मोदी गाउँपालिकाले किसानलाई सहयोग गर्नका लागि तलका मध्ये कुन पूर्वाधारमा जोड दिएमा उत्पादन लागत घटाउन मद्दत गर्दछ?

(क) ऊर्जा पूर्वाधार
(ख) यातायात पूर्वाधार
(ग) भण्डारण पूर्वाधार
(घ) सबै माथिका

५. सिँचाइ पूर्वाधारको मुख्य उद्देश्य के हो?

(क) उत्पादनलाई बजारसम्म पुर्याउनु
(ख) उत्पादनलाई सुरक्षित राख्नु
(ग) कृषि उत्पादनलाई बढाउनु
(घ) उत्पादन लागत घटाउनु

६. स्थानीय उत्पादनका पूर्वाधारको विकासको लागि कसले लगानी गर्नुपर्छ?

(क) सरकार
(ख) निजी क्षेत्र

(ग) स्थानीय समुदाय

(घ) सबै माथिका

७. मोदीमा उत्पादित मह लप्सीको अचार लाखुटोको सुकुटी अल्नोको कपडा आदिलाई बढावा दिनको लागि कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ?

(क) पूर्वाधारको विकास

(ख) स्वास्थ्य शिविर

(ग) विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति

(घ) माथिका सबै

८ तलका प्रश्नहरुको सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

क) मोदी गाउँपालिकामा स्थानीय उत्पादनका पूर्वाधारहरू के के छन् ?

ख) स्थानीय उत्पादन बढाउन पूर्वाधारको किन आवश्यकता पर्छ?

ग) राम्रो यातायात पूर्वाधार भए लेस्पारको आलु लाखुटो जस्ता स्थानीय उत्पादनले राम्रो बजार पाउँछन्। कसरी ?

घ) सिँचाइ पूर्वाधारको अभावले कृषि उत्पादनमा कस्तो असर गर्छ?

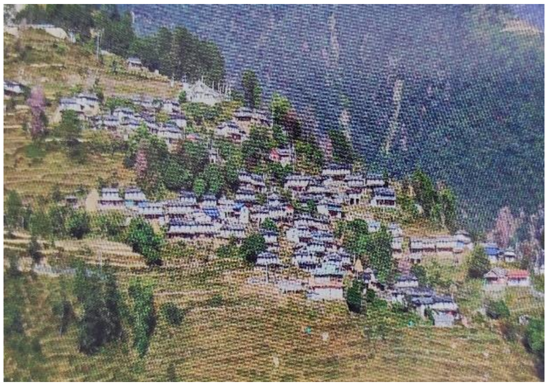
ङ) भण्डारण पूर्वाधार किन महत्वपूर्ण छ?

च) स्थानीय समुदायले पूर्वाधार निर्माणमा कसरी योगदान गर्न सक्छन्?

छ) तपाईँको वडाको उत्पादन पूर्वाधारको अवस्थाका बारेमा चर्चा गर्नुहोस्।

ज) मोदीको उत्पादन पूर्वाधारमा जमिनको बारेमा लेख्नुहोस्।

पाठ ३ हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरु



हम्पालको लेक – एक सुन्दर पर्यटकीय स्थल

हम्पालको लेक पर्वत जिल्लाको मोदी गाउँपालिकामा पर्ने एक सुन्दर पर्यटकीय स्थल हो। मोदी गाउँपालिकको वडा न १ ३ र ४ को क्षेत्रमा फैलिएको यो लेक हरियाली वन र रमणीय डाँडाहरूको बिचमा अवस्थित छ। समुन्द्री सतहबाट करिब २,४०० मिटरको उचाइमा अवस्थित यो लेकबाट माछापुच्छ्रे, अन्नपूर्ण र धौलागिरी जस्ता हिमालहरू प्रष्ट देखिन्छन्। यो स्थान प्राकृतिक मात्र होइन, धार्मिक, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र पर्यटकीय हिसाबले पनि धेरै महत्त्वपूर्ण छ। यो लेक प्राकृतिक सुन्दरताले भरिएको छ। हरियाली वन, शान्त वातावरण र ताजा हावाले यो ठाउँलाई शान्ति र विश्राम खोज्नेहरू को लागि उपयुक्त बनाएको छ।

पैदल यात्रा (हाइकिङ) गर्नेहरूका लागि पनि यो एक लोकप्रिय गन्तव्य हो। हम्पालको लेक हिन्दु धर्मावलम्बीहरूका लागि पवित्र स्थल हो। जनविश्वास अनुसार यहाँ देवी–देवताहरूको बास हुन्छ। विशेष गरी साउन महिनामा यहाँ धार्मिक मेला लाग्छ, जहाँ स्थानीय बासिन्दाले पूजा–आराधना गर्छन्। साउन महिनामा लाग्ने मेलामा स्थानीय जातजाति, समुदायबिच मेलमिलाप, भाइचारा र साझा संस्कृतिको प्रदर्शन हुने गरेको छ। मेला, भजन, नाचगान आदिबाट लोकसंस्कृति जगेराको काममा समेत यस क्षेत्रले योगदान पुर्‍याएको देखिन्छ । लेस्पारमा रहेको प्रसिद्ध सहस्र धारा मन्दिर यस क्षेत्रकै पञ्चासेपछि धेरै तीर्थालु जाने धार्मिक स्थल पनि हो । सदियौँ पुरानो धार्मिक र सांस्कृतिक परम्परा बोकेको यो स्थानले गाउँको पुराना कथा, मान्यता र बंशगत पूजापाठको इतिहास बोकेको पाइन्छ।

यस क्षेत्रका पुर्खाहरूले यो ठाउँलाई पूजा–आराधनाको थलोका रूपमा प्रयोग गरेका प्रमाणहरु हिन्दुहरुका धार्मिक ग्रन्धहरुमा रहेका छन् ।

हम्पालको लेकमा आउने पर्यटकहरूबाट स्थानीय मानिसहरूलाई रोजगार र आम्दानी हुने गरेको छ। होटल, घरबास (homestay), खेतीपाती र स्थानीय उत्पादनको बेचबिखनले गाउँको स्थानीय अर्थतन्त्र मा टेवा पुगेको छ।

यहाँ पैदल यात्रामा रमाइलो अनुभव हुन्छ। गाउँले संस्कृति र ताजा हावा यहाँको विशेषता नै हो। स्थानीय

किसानहरूले लगाएको कोदो, मकै र आलुको बारी पनि यात्राका क्रममा प्राकृतिक सैन्दर्य सहित हेर्न पाइन्छ । हम्पालको लेक हाम्रो गाउँपालिकाको गौरव मात्र होइन, धार्मिक, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र आर्थिक सम्पदासमेत हो। यो र यस आसपासको क्षेत्र वनस्पति र चराचुरुङ्गीको लागि पनि प्रसिद्ध छ। यस्तो ठाउँको बारेमा अरूलाई जानकारी दिनु र यसको संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो। हामीले यस्ता सुन्दर ठाउँको संरक्षण गर्नुपर्छ। यो स्थानको सुन्दरताले बाहिरी पर्यटकलाई तानिरहेको छ, जसले गर्दा गाउँको नाम समेत चिनिँदै गएको छ।

क्रियाकलाप

१. मोदी गाउँपालिकाको नक्सा बनाइ हम्पालको लेक कुन स्थानमा पर्छ, देखाउनुहोस् ।

२. हम्पालको लेक र वरपरको दृश्य (जस्तै: ताल, हरियाली, हिमाल, मेला) लाई समेटी चित्र बनाइ कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

३. तपाईंको गाउँमा रहेको कुनै एक पर्यटकीय स्थलका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

४. तपाईँले गाउँपालिका भित्रका कुनै पर्यटकीय स्थलहरुको भ्रमण गर्नुभएहोला । उक्त भ्रमणको अनुभव समेटी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

५. घर वा गाउँका कुनै जानकार वा ठुला मानिससँग (बाजे, हजुरआमा) हम्पालको लेक सम्बन्धी कुरा सोधेर कुनै एक रोचक जानकारी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

६. समूह बनाइ मोदी गाउँपालिकका निम्न पर्यटकीय स्थलका बारेमा आफूभन्दा जानकर व्यक्तिसँग सोधखोज गरी जानकारीमा आएका कुराुहरूकक्षामा समूहगत रुपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

हिमछाया ताल

अभ्यास

क) तलका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरुको अध्ययन गरी सही विकल्पमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

१. हम्पालको लेक कुन गाउँपालिकामा पर्छ?

क. बागलुङ नगरपालिका

ख. कुश्मा नगरपालिका

ग. मोदी गाउँपालिका

घ. जलजला गाउँपालिका

२. हम्पालको लेक कुन जिल्लामा अवस्थित छ?

क. बागलुङ

ख. म्याग्दी

ग. पर्वत

घ. कास्की

३. हम्पालको लेकको धार्मिक महत्त्व के हो?

क. व्यापार केन्द्र हो

ख. देवी–देवताहरूको बास हुने विश्वास छ

ग. खेल मैदान हो

घ. खानेपानीको स्रोत हो

४. हम्पालको लेकमा विशेषगरी कुन महिनामा मेला लाग्छ?

क. चैत

ख. साउन

ग. माघ

घ. फागुन

५. लेक वरपर कुन–कुन हिमालहरू देख्न सकिन्छ?

क. सगरमाथा, कञ्चनजङ्घा

ख. अन्नपूर्ण, माछापुच्छ्रे, धौलागिरी

ग. लाङटाङ, गोरखा
घ. मनास्लु, गणेश
६. पर्यटकहरूका लागि हम्पालको लेक किन आकर्षक छ?
क. किनमेल गर्न पाइने भएकाले
ख. प्राकृतिक सुन्दरता र हिमाल हेर्न पाइने भएकाले
ग. सस्तो खाना पाइने भएकाले
घ. होटल धेरै भएकाले
७. हम्पालको लेकको ऐतिहासिक विशेषता के हो?
क. राजा बस्ने दरबार थियो
ख. पूराना पूजापाठ र मान्यता जोडिएको छ
ग. युद्ध स्थल थियो
घ. परम्परागत कृषि प्रणाली छ
८. सांस्कृतिक रूपमा यहाँ (हम्पालको लेक) के हुन्छ?
क. प्रदर्शनी आयोजना ख. जात्रा मात्र
ग. मेला, नाचगान र भजन D. शैक्षिक कार्यक्रम
९. हम्पालको लेकले स्थानीय बासिन्दालाई कस्तो फाइदा पुऱ्याउँछ?
क. रक्सी बेच्न पाइन्छ
ख. झोला बनाउने काम हुन्छ
ग. रोजगारी र आम्दानीको स्रोत बन्ने गर्छ
घ. गाडी चलाउने अभ्यास गरिन्छ
१०. यस्तो पर्यटकीय स्थलको संरक्षण कसले गर्नुपर्छ?
क. विदेशबाट आएका पाहुनाले ख. सरकार मात्रले
ग. हामी सबैले मिलेर घ. गाउँको अध्यक्षले मात्र
ख) उत्तर दिनुहोस् :
१: हम्पालको लेक कुन जिल्लामा पर्छ?
२: हम्पालको लेकमा मेला कुन महिनामा लाग्छ?
३: पर्यटकहरू हम्पालको लेक किन जान चाहन्छन्?
४: हम्पालको लेकको धार्मिक महत्त्व के हो?
५: यदि तपाईँ हम्पालको लेक जान पाउनुभयो भने त्यहाँ के-के गर्ने योजना बनाउनुहुन्छ?
६: हम्पालको लेक जस्तै तपाईंको गाउँमा कुनै प्राकृतिक सम्पदा छ भने त्यसलाई संरक्षण गर्न के-के गर्न सकिन्छ?
७: हम्पालको लेक र तपाईँले देख्नुभएको अर्को कुनै पर्यटकीय स्थलबीच के–के समानता र फरक छन्?
८: पर्यटकीय स्थलले स्थानीय समाज र अर्थतन्त्रमा पार्ने असरबारे आफ्ना विचार लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य :

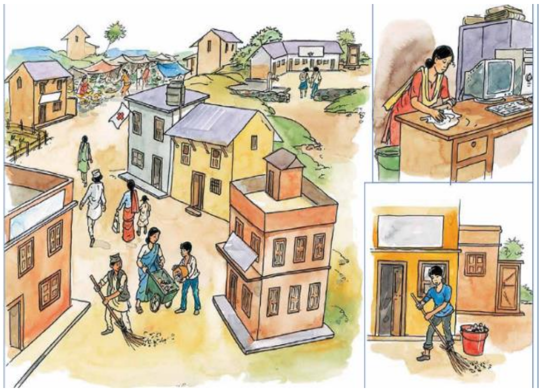
गाउँपालिकाभित्र रहेका पर्यटकीय स्थलहरुको वडागत अवस्थिति सहितको सूची तयार पार्नुहोस् ।

एकाइ ६ स्वास्थ्य पोषण र सरसफाइ

पाठ्यक्रमका उद्देश्य	विषयवस्तु	सामग्री	विधि
५.५.१ व्यक्तिगत र सामुदायिक सरसफाइको महत्व बताउन र सहभागी हुन ५.१.२ स्थानीय भोजन र परिकार निर्माणमा सहयोग गर्न ५.१.३ मानसिक रूपले स्वस्थ रहने क्रियाकलापमा सहभागी हुन ५.१.४. सुरक्षित किसिमले स्थानीय खेलहरू खेल्न	व्यक्तिगत र सामुदायिक सरसफाइको महत्व स्थानीय परिकार तयार गर्ने विधिको जानकारी र अभ्यास मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित क्रियाकलाप (योग, ध्यान, सङ्गीत, नाचगान, व्यायाम आदि) स्थानीय खेलहरू डण्डिबियो, कबड्डी, भलिबल, हाँडी फुटाउने, चुङ्गी, ढ्याक, साङ्ले लखेटाइ, नौ ढुंगे खेल, रिले दौड आदि) खेल्ने तरिका	व्यक्तिगत र सामुदायिक सरसफाइको महत्व झल्काउने चार्टहरू स्थानीय भोजन निर्माणका लागि आवश्यक सामग्रीहरू योग, ध्यान र व्यायाम सम्बन्धी विभिन्न चार्टहरू ध्यानसम्बन्धी विभिन्न अडियो र भिडियो स्थानीय खेलअनुसारका आवश्यक सामग्रीहरू	व्यक्तिगत र सामुदायिक सरसफाइबाट हुने फाइदाहरूबारे जानकारी गराउने र चार्टमा प्रस्तुत भएका विषयलाई अध्ययन गरी महत्वलाई टिपोट गर्न लगाउने, घर तथा विद्यालयमा उत्पादन हुने फोहोर मैला सुरक्षित तरिकाले विसर्जन गर्न प्रोत्साहन गर्ने, रमाइला कथा, कविताहरूको वाचन र गीत नृत्य जस्ता क्रियाकलापमा सहभागी गराउने, योग, ध्यान, व्यायामका क्रियाकलापहरूमा सहभागी गराउने, स्थानीय खेलहरू डण्डिबियो, कबड्डी, भलिवल, हाँडी फुटाउने, चुङ्गी, ढ्याक, साङ्ले लखेटाइ, नौ ढुङ्गे खेल, रिले दौड आदि खेल्ने तरिका प्रदर्शन गर्दै अभ्यास गर्न लगाउने।

पाठ १. सरसफाइ

रिता मोदी गाउँपालिका वडा नं. २, देउपुरको जननेत्र माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ५ मा पढ्छिन । बिहान सबेरै उठ्ने उनको बानी छ । बिहानै उठी शौचालय जान्छिन् । दिशा पिसाव गरेपछि शौचालय सफा गर्छिन् । साबुन पानीले हातमुख धोएर सधैँ आफू सुतेको ओछ्यान मिलाउँछिन् । आफ्नो कोठा सफा गर्छिन् । घरको सरसफाइमा आमालाई सघाउँछिन् । कापी किताब मिलाएर राख्छिन् । गृहकार्य पूरा गरेर मात्र विद्यालय जान्छिन् । विद्यालयबाट बेलुका फर्केपछि आफ्ना पोसाक मिलाएर राख्छिन् । जुता सफा गरेर राख्छिन् अनि खाजा खाएर गृहकार्य गर्न बस्छिन् । शनिबारको दिन नुहाउने कपडा धुने र सुकाउने गर्छिन् । आफनो घर आँगन सफा गर्छिन् ।



राजन र आशिष मिल्ने साथी हुन् । उनीहरू जनसिद्ध माध्यमिक विद्यालय चित्रे, कक्षा ५ मा पढ्छन् । उनीहरू सबै साथीहरुसँग विद्यालयले प्रत्येक महिनाको अन्तिम शुक्रबार सञ्चालन गर्ने विद्यालय समुदाय टोल सरसफाइ अभियानमा लागेका छन् । बाटोमा रहेका झार उखेल्ने, कागज र अन्य फोहोर वस्तुहरू टिप्ने, कुहिने र नकुहिने छुट्टाएर उचित ठाउँ, खाडल वा भाँडोमा जम्मा गर्ने गर्छन् । विद्यालय वरपर रहेका कागज, फोहोर वस्तुहरू टिपेर

उचित स्थानमा जम्मा गर्छन् । सफा गर्दै जाँदा उनीहरुको ध्यान स्वास्थ्य कार्यालयको अगाडि राखिएको सन्देशमूलक सूचना बोर्डमा पुग्छ, स्वास्थ्य सूचना बोर्डमा व्यक्तिगत र सामुदायिक सरसफाइका फाइदा र महत्व विषयमा यसरी लेखिएको थियो ।

सूचना बोर्डमा लेखिएका कुराहरू पढिसकेपछि सरसफाइको बाँकी काम सकेर आफ्नो कक्षा कोठामा फर्कन्छन् । सूचना बोर्डमा पढेको कुरा सबै साथीहरुलाई सुनाउँछन् । कक्षाका सबैजनालाई यो कुरा मन पर्छ । सबै जनाले आ आफ्नो घर, आँगन, बाटो, चौतारो टोल समुदाय सफा राख्ने कुरामा सहमत हुन्छन् ।

व्यक्तिगत र सामुदायिक सरसफाइका फाइदा र महत्व :

१.आफू सफा र सुन्दर भइन्छ ।

२.वरपरको वातावरण सुन्दर र आकर्षक देखिन्छ ।

३.विभिन्न सरुवा रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

४.घरपरिवार तथा समुदाय सभ्य र विकसित बन्छ ।

५.महामारीको डर त्रास हुँदैन् ।

६.समाजमा मेलमिलाप र एकता हुन्छ ।

७.समुदायको विकास तीव्र गतिमा हुन्छ ।

८.सर्प, विच्छी जस्ता जीवको डर हुँदैन् ।

९. चोटपटक लाग्दैन् ।

१०.मानिस स्वस्थ्य र निरोगी बन्छ ।

११.समुदायमा शान्ति सुव्यवस्था कायम हुन्छ आदि ।

क्रियाकलाप :

क) कक्षाका सबैजना मिलेर आफ्नो कक्षाकोठा सफा गर्नुहोस् र फोहोरलाई उचित ठाउँमा फाल्नुहोस् ।

ख) आफ्नो घर आँगन, बाटो सफा गरी फोटो खिचेर शिक्षकलाई पठाउनुहोस् ।

ग) आफ्नो टोल, समुदायको सरसफाइ कार्यमा आफू सहभागी भएर गरेको कामको विवरण लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

घ) सरसफाइ विषयमा एउटा कविता लेख्नुहोस् र कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तल दिइएका खाली ठाउँ भर्ने प्रश्नमा उपयुक्त सूचना भरेर पूरा गर्नुहोस् ।

क) रिता शौचालय गएपछि...................ले हात धुन्छिन् ।

ख) उनी विद्यालयबाट फर्केपछि..................मिलाएर राख्छिन् ।

ग) रिताले आफ्नो .... सफा गरेर राख्छिन् ।

घ) राजन र आशिषको विद्यालयमा महिनाको अन्ति ....सरसफाइ कार्यक्रम हुन्छ ।

२. तल दिइएका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् ।

क) हामी विहान .... उठ्नुपर्छ ।

अ) अबेर　　आ० स्कुल जाने बेलामा

इ) घाम परेपछि　　ई० सबैरै

ख) बिहान उठेपछि के मिलाउनुपर्छ ?

अ० किताब आ० झोला

इ० भाँडा ई० बिस्तारा

ग) घरआँगन ....राख्नुपर्छ।

अ० फोहोर आ० हिलो

इ० सफा ई० ढुङ्गा

घ) सडक पेटी ....राख्नुपर्छ।

अ० फोहोर आ० पानी

इ० काठ ई० सफा

४) तल दिइएका व्यक्ति तथा कार्य र विवरण मिल्दो हुने गरी जोडा मिलाउनुहोस्।

क) रिता	अ० टोल,बाटो,चौतारो सफा राख्न सहमत
ख) राजन	आ० सरसफाइका महत्व र फाइदा
ग) सूचना बोर्ड	इ० आफ्नो कोठा सफा गर्छिन्
घ) सबैजना	ई० टोल सरसफाइमा

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्।

१.तपाइँले व्यक्तिगत सरसफाइ गर्दा गर्ने कार्यहरुको सूची बनाउनुहोस्।

२.सरसफाइ नगर्दा के हुन्छ रु कुनै पाँच बेफाइदा लेख्नुहोस्।

३.व्यक्तिगत र सामुदायिक सरसफाइका फाइदाहरु लेख्नुहोस्।

४.मानिसको जीवनमा सरसफाइको के महत्व छ लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य (कुनै एउटा मात्र गर्नुपर्ने)

क) तपाईंको कक्षा वा घर वरपरको स्थान सफा गर्न साथीहरूसँग मिलेर सरसफाइ कार्यक्रम गर्नुहोस्। फोटो खिचेर प्रतिवेदन बनाउनुहोस्।

ख) तपाईंको समुदायमा हुने सामुदायिक सरसफाई कार्यक्रममा सहभागी भई तलको तालिका भर्नुहोस्।

(क) कार्यक्रम सञ्चालन मिति	
(ख) कार्यक्रम स्थलको नाम	
(ग) सहभागी व्यक्तिको सङ्ख्या	
(घ) गरेका कार्यहरू	१. २. ३.
(ङ) कार्यक्रमबाट प्राप्त सिकाइ	१. २.

पाठ २. पाक शिक्षा

पातीचौर बजार मोदी गा.पा.
मिति : २३ वैशाख २०८२

प्यारी साथी मेलिना,
मठो सम्झना !

यहाँ हामीलाई सन्चै छ र त्यहाँ तिमीलाई पनि सन्चै होला भन्ने लागेको छ । तिमीले लेखेको चिठी हिजोमात्र पाएँ । पढाइमा धेरै राम्रो गरेकी रहिछौ खुशी लाग्यो । पढाइ सँगसँगै अन्य कुरा पनि जान्नुपर्ने हुन्छ । आज थप केही कुरा सिकाउने सुनाउने विचारमा पत्र लेख्दै छु ।
हामीले भान्सामा खाना /भोजन बनाउने तरिका पनि जान्नुपर्छ । मैले भान्सामा आमालाई तरकारी काटने, पकाउने काममा सघाउँछु । कोदोको पुवा, रोटी, ढिंडो बनाउन पनि सिकेकी छु । हिजो मात्रै आमासँगै बसेर खिर र मुलाको अचार बनाउन सिकेँ । आज चामलको पिठोबाट सेलरोटी बनाउन सिक्ने विचार गरेकी छु । गोलभेंडा र पुदिनाको चटनी मैले नै बनाउँछु । खाना आमाले बनाउनु हुन्छ । मास, मुसुरो, सिमीको दाल पनि बनाउन जानेकी छु मेलिना । अनि सुक्का रोटी बेलनामा बेलेर बनाउन पनि सिक्तै छु । विद्यालयमा पनि पाक शिक्षा क्रियाकलापमा भाग लिने गरेकी छु । जे कुरा पनि ध्यान दिएर सिक्यो भने सजिलै नै सिकिने रहेछ साथी । तिमीले पनि के के बनाउन सिकेकी छौ, मलाई चिठीमा लेख्नु है ..।

हामीले पढाइ सँगैसँगै भान्साका कुराहरू पनि सिक्यौं भने जीवनलाई सहज बनाउन सकिन्छ । आफूलाई मन लागेको खानेकुरा बनाएर खान सकिन्छ । अर्काको मुख ताक्नु पर्दैन । अब मैले लप्सीको अचार, पनिर, मासु, पुलाउ, पुरी, परौठा जस्ता खाना बनाउन सिक्ने विचार गरेकी छु । भान्सामा बनाउने सबै खानेकुरामा आमालाई सघाउँदै सिक्ने छु र आगामी दिनमा विद्यालयमा हुने पाक शिक्षा सम्बन्धी क्रियाकलापमा पनि भाग लिएर ज्ञान र सिप बढाउने योजनामा छु । थप कुराहरू फेरि अर्को पत्रमा लेखौंला । साथी आजलाई बिदा है त !

तिम्री प्यारी साथी
सुविना

खामको नमूनाः

पठाउनेः सुविना चापागाईं मोदी गाउँपालिका २, देउपुर,पर्वत	पाउनेः मेलिना नेपाली शिवालय चोक कुश्मा बजार कुश्मा नगरपालिका ६, पर्वत टिकट

स्थानीय भोजनका परिकार र निर्माण विधि :

क्र.सं.	भोजनको परिकार	निर्माण विधि
१.	भात	आवश्यकताअनुसारको भाँडोमा खाना खाने मानिसको सङ्ख्याअनुसार चामल नापेर राख्ने अनि पानी हालेर एकछिन भिजाउने र आगोमा बसाल्ने, खुल्ला भाँडो भए २-३ पटक चलाउनुपर्छ र पानी सुकेपछि छोप्नुपर्छ अनि उतार्नुपर्छ ।
२.	दाल	प्रेसर कुकरमा आवश्यकताअनुसार दाल, पानी, नुन बेसार राखेर ५-६ सिठी लगाउने पाकेपछि निकालेर पानी मिलाउने, मसला राख्ने र झान्ने ।
३.	ढिंडो	आवश्यकताअनुसार पानी भाँडोमा उमाल्ने, घिउ राख्ने, पानीअनुसार पिठो हाल्ने र दाबिलोले मज्जाले ओडाल्ने ।
४.	सागको तरकारी	एउटा कराइ लिने, साग काटेर ठिक पार्ने, कराइमा घिउ वा तेल खहराउने, जिरा धनियाँ खुर्सानी पड्काउने, साग हाल्ने र चलाउने ।
५.	गिलो रोटी	तावा लिने, पिठोको मात्रा मिलाएर मुछ्ने, आगोमा तावा बसाल्ने । तातेपछि आधा चम्चा घिउ वा तेल राख्ने, पिठो डल्लो बनाएर पथार्ने, एक भाग पाकेपछि अर्कोपट्टि फर्काएर पकाउने ।
६.	खिर	आवश्यकताअनुसार भाँडोमा दुध राख्ने, चामलको मात्रा मिलाएर राख्ने र आगोमा पकाउने र पन्युले चलाइरहने, दुध सुक्न थालेपछि उतार्ने ।
७.	सुक्का रोटी	बेल्न मिल्नेगरी पिठो र पानीको मात्रा मिलाएर मुछ्ने, तावा आगोमा बसाल्ने, पिठोको ससानो डल्ला बनाएर पातलो गरी बेल्ने र रोटीलाई तावामा राखेर फर्काइ फर्काइ पकाउने ।

क्रियाकलाप :

(क) विद्यालयमा पाकशाला कार्यक्रम गरी विभिन्न खानाका परिकार निर्माण अभ्यास गर्नुहोस्।
(ख) तपाईंले भान्सामा आमालाई के के कुरामा सहयोग गर्नुभएको छ ? लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।
(ग) भान्सामा तपाईंले एक्लै बनाउने र आमाको सहयोगमा बनाउने खानेकुराको सूची बनाउनुहोस् ।

म एक्लै बनाउने खानेकुरा	आमाको सहयोगमा बनाउने खानेकुरा
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.
६.	६.
७.	७.

घ) तपाइँको भान्सामा बनाउने खानाको परिकार बनाउने तरिका तालिकामा भर्नुहोस् ।

क्र.सं.	भोजनको परिकार	निर्माण विधि वा तरिका
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		
६.		

अभ्यास

बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् ।

क) सुविनाले बनाउन जानेकी छन् ।

अ) कोदोको पुवा आ) हलुवा

इ) चाम्रे ई) पुलाउ

ख) सुविनाले ....को अचार बनाउन जानेकी छन् ।

अ) करेला आ) मूला

इ) केराउ ई) काँक्रो

ग) सुविना के बनाउन सिक्ने विचारमा छिन् ?

अ) खिर आ) सुक्का रोटी

इ) रोटी ई) पुरी,परौठा,मासु,पनिर

१.कोदोको रोटी बनाउने तरिका लेख्नुहोस् ।
२.ढिंडो कसरी बनाइन्छ ? लेख्नुहोस् ।
३.तपाइँले के के को अचार बनाउन जान्नुभएको छ ?
४.सेलरोटी बनाउने विधि लेख्नुहोस् ।
५.तपाइँले बनाउन जानेका खानाको परिकारको नाम जनाउँदै साथीलाई चिठी लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको विद्यालय वा समुदायमा हुने पाकशिक्षा कार्यक्रममा सहभागी भई गरेको कार्यको आधारमा तलको तालिका भर्नुहोस् ।

(क) कार्यक्रम सञ्चालन मिति	
(ख) कार्यक्रम स्थलको नाम	
(ग) सहभागी सङ्ख्या	
(घ) गरेका कार्यहरू	१. २. ३.
(ङ) कार्यक्रमबाट प्राप्त सिकाइ	१. २.

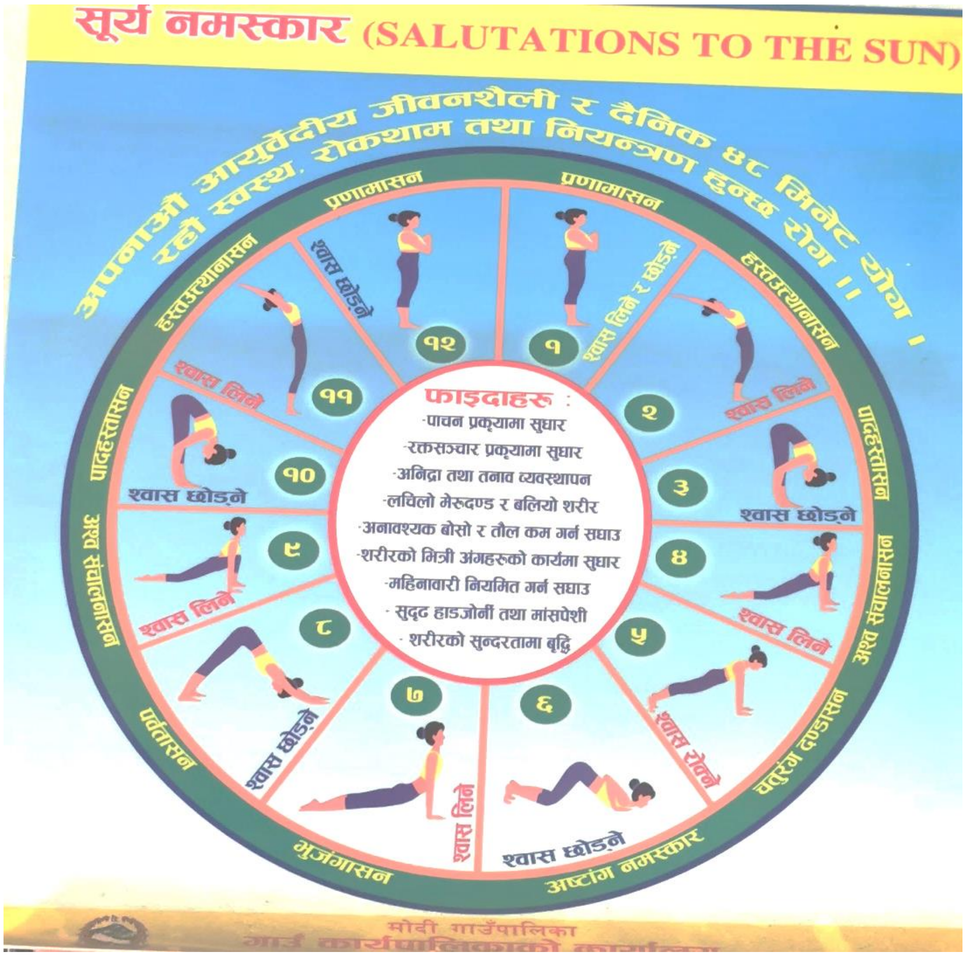
पाठ ३. योग, ध्यान र खेल

मानिसहरू विविध कारणले मानसिक र शारीरिक तनावमा परिरहेका हुन्छन ती तनावहरुलाई योग साधना, ध्यान, खेलकुद, व्यायाम, गीतसङ्गीत जस्ता माध्यमहरुबाट हटाउन सकिन्छ । अब यहाँ योग साधना र खेल अभ्यास गरौँ ।

गरौँ योग, रहौँ निरोग

योगको अर्थ जोड्नु हुन्छ । सामान्य अर्थमा जीवात्मा र परमात्माको मेल नै योग हो । विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक क्रियाद्वारा गरिने साधना योग हो । समग्रमा साधनाको माध्यमबाट आत्मालाई परमात्मामा जोडेर परमानन्द प्राप्त गर्ने मार्ग नै योग हो । स्वस्थ्यकर जीवन जीउन साथै विभिन्न नसर्ने रोगहरुबाट बच्नका लागि धेरै फाइदा पुऱ्याउने काम योगले गर्छ । दीर्घ जीवनका लागि योगले सहयोग प्रदान गर्दछ ।

सूर्य नमस्कार :



सूर्य नमस्कार गर्दै विभिन्न १२ चरणमा गरिने योग नै सूर्य नमस्कार हो । यो क्रमाङ्क, आसन र सूर्यको नाम उच्चारणका साथसाथै गरिन्छ ।

चरण १, प्रणाम आसन (ॐ **मित्राय नमः**) : श्वासप्रश्वास सामान्य, कम्मर सिधा पारी उभिएर दुवै हात छाती अगाडि राखी नमस्कार गर्ने ।

चरण २, हस्तउत्थानासन (ॐ **रवये नमः**) : श्वास तान्दै दुवै हातलाई टाउको सिधा माथिबाट पछाडि लगी शरीरलाई पनि पछाडि झुकाउने ।

चरण ३, पादहस्तासन (ॐ **सूर्याय नमः**) :श्वास छोड्दै कम्मर माथिको भागलाई अगाडि झुकाउँदै घुँडा नखुम्चाइकन दुवै हातले खुट्टाको दायाँबायाँ भुइँ छुने प्रयास गर्ने, छुने ।

चरण ४, दक्षिण अश्वसञ्चालन आसन (ॐ **भानवे नमः**) : श्वास तान्दै दुवै हात खुट्टाको दायाँबायाँ राखी बायाँ खुट्टा पछाडि लगी सिधा राख्ने, दायाँ गोडा खुम्चाएर राख्ने र आकाशतिर हेर्ने ।

चरण ५,पर्वतासन (ॐ **खगाय नमः**) :श्वास फाल्दै दुवै खुट्टा पछाडि लगी पैतालाले पूरा टेक्ने, हात अगाडि टेकेर पहाड जस्तै गरी उभिने, टाउको निहुराएर नाभी क्षेत्र हेर्ने,

चरण ६, अष्टाङ्गनमन आसन (ॐ **पुष्णे नमः**) :श्वासप्रश्वास सामान्य अवस्थामा राखी दुवै घुँडा, छाती र चिउँडोलाई जमिनमा टेकाएर नितम्बलाई माथि उठाउने,

चरण ७, भुजङ्गासन (ॐ **हिरण्यगर्भाय नमः**) : शरीरलाई जमिनमा राखी श्वास तान्दै नाइटोभन्दा माथिको भागलाई जमिनदेखि माथि उठाउने, टाउको माथि उठाएर आकाशतिर हेर्ने,

चरण ८,पर्वतासन (ॐ **मरिचाय नमः**) : श्वास फाल्दै दुवैखुट्टा पछाडि राखी हात अगाडि टेकेर पहाड जस्तै गरी उभिने, टाउको निहुराएर नाभीक्षेत्र हेर्ने,

चरण ९, वाम अश्व सञ्चालन आसन (ॐ **आदित्याय नमः**) : श्वास तान्दै दुवै हात खुट्टाको दायाँबायाँ राखी बायाँ खुट्टा खुम्चाएर दायाँ खुट्टा पछाडि लगी तन्काएर टेक्ने र टाउको माथि फर्काएर आकाशतिर हेर्ने,

चरण १०, पादहस्तासन (ॐ **सवित्रे नमः**): श्वास छोड्दै कम्मर माथिको भागलाई अगाडि झुकाउँदै घुँडा नखुम्चाइकन दुवै हातले खुट्टाको दायाँबायाँ भुइँ छुने प्रयास गर्ने,

चरण ११, हस्तउत्थान आसन (ॐ **अर्काय नमः**): श्वास तान्दै दुवै हातलाई टाउको सिधा माथिबाट पछाडि लगी शरीरलाई पनि पछाडि झुकाउने,

चरण १२, प्रणाम आसन(ॐ **भास्कराय नमः**) : श्वासप्रश्वास सामान्य राख्दै कम्मर सिधा पारी उभिएर दुवै हात छाती अगाडि राखी नमस्कार गर्ने ।

यी १२ चरणहरुलाई शरीरको अवस्था आवश्यकता अनुसार दोहोऱ्याउने, यो पूर्ण व्यायाम हो ।

सूर्य नमस्कारका फाइदाहरू:
१.पाचन प्रक्रियामा सुधार ल्याउँछ ।
२.शरीरलाई फुर्तिलो बनाउँछ ।
३.तनाव व्यवस्थापनमा सहयोग गर्छ ।
४.रक्तसञ्चार प्रणाली सहयोग गर्छ ।
५.यो पूर्ण व्यायाम हो ।

ध्यान :

कुनै एक वस्तुमा मन लगाएर एकाग्र हुनु नै ध्यान हो । ध्यानले मानसिक शान्ति कायम गर्छ । मानिसलाई विभिन्न तनावले ग्रस्त पारेको बेला ध्यान अत्यन्तै उपयोगी हुन्छ । तनाव हटाउन फाइदा गर्छ । ध्यानका लागि ध्यान मुद्रा वा ज्ञान मुद्रा आवश्यक छ । ध्यान मुद्राका लागि निम्न चरणका कार्यहरू गर्नुपर्छ ।

१.ढाड गर्धन सिधा गरी सजिलोसँग पद्ध्मासन वा सुखासनमा बस्ने,

२.दुवै हातका बुढी औंला र चोर औंलाका टुप्पाले एक अर्कालाई छुने । वायुमुद्रामा रहेर हातलाई अगाडितिर चित्रमा जस्तै तन्काएर स्थिर अवस्थामा रहने,

३.आँखा बन्द गरी एकाग्र हुने,

४.स्वासप्रश्वासको गतिलाई सामान्य नियमित बनाउने,

ध्यानका फाइदाहरू:

१.शारीरिक तथा मानसिक थकान, तनाव तथा डिप्रेसन कम गर्न सहयोग गर्छ ।

२.अनिद्रा हटाउँछ ।

३.दिमाग तेज बनाउँछ ।

४.सकारात्मक सोचको विकास गराउँछ ।

अब खेल खेलौँ :

भाले जुधाई (कक फाइट) : खेलको लागि निश्चित घेरा तयार गरिन्छ । त्यसपछि खेलाडीले एकखुट्टा माथि उचालेर हातले समाउने र अर्को हात छातीमा राख्ने (कतै कतै दुवै हातले खुट्टा समातेर खेलेको पनि पाइन्छ) अनि साथीहरू एकआपसमा जिउ ठोक्काउँदै लड्नुपर्छ । कुखुराको भालेले जस्तो गरी हातको पखेंटा बनाइ हान्ने अभ्यास गर्नुपर्छ । एक आपसमा लड्दा जस्को हात खुस्किन्छ वा लड्न पुग्छ वा घेरा बाहिर पुग्छ उसको हार हुन्छ । अन्तिमसम्म हात नखुस्काइकिन लड्ने साथीको जित हुन्छ ।

एकखुट्टे (ढ्याक) : समतल जमिनलाई सफा गरेर दुवैपट्टि ५/५ओटा कोठा गरी जम्मा १० रेखाकोठा बनाइन्छ । एउटा गोलो ढुङ्गा(ढ्याक) बनाई प्रत्येक कोठामा फाल्दै आलोपालो गरी एकखुट्टाले टेकी एक खुट्टा उचालेर रेखा नछोई ढ्याक कटाउनुपर्छ । खेल्दै जाँदा पाँचौं वा छैटौं कोठामा बिश्राम गर्न पाइन्छ । रेखा छोएमा अर्को साथीको पालोपछि मात्र फेरि पालो आउँछ । सबै रेखाकोठामा क्रमशः ढ्याक फालेर रेखा नछोई ढ्याकलाई जसले पहिले कटाउँछ उसको जित हुन्छ ।

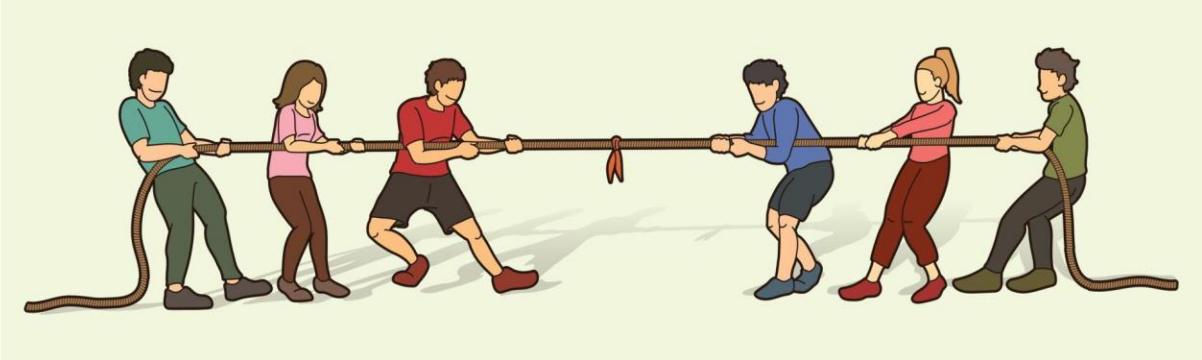
नौ ढुङ्गे खेल : एक समतल ठाउँमा नौ वटा ढुङ्गाको खात वा चाङ बनाइन्छ । निश्चित दुरीमा सीमा रेखा कोरिन्छ । ५/७ जनाको २ समूह बनाइन्छ, कपडाको बल तयार पारिन्छ अनि सीमा रेखाबाट बलले पालो गरी ढुङ्गाको खातलाई बलले हानेर ढाल्ने प्रयास गरिन्छ । बलले हानेर जसले ढुङ्गाको खात पल्टाउँछ उसले खात मिलाउनुपर्छ खात मिलाउँदैगर्दा विपक्षीले बल पुगेको स्थानबाट बलले हान्छन् बलले खेलाडीलाई लागेमा खेलाडी बाहिरिन्छ । बलले नलाग्दै ढुङ्गाको खात मिलाउन सकेमा उसको जित हुन्छ ।

हाँडी फुटाउने (घैँटो फोर्ने) खेल : यो खेल खेल्नका लागि एउटा हाँडी (घैँटो), रुमाल र लामो लठ्ठीको आवश्यकता पर्छ । समतल खेल मैदानमा हाँडी घोप्टोपारी राखेर निश्चित सीमा रेखा तयार गरिन्छ । खेलाडीहरुलाई लाइनमा राखिन्छ । पालो आउने खेलाडीको आँखामा रुमाल बाँधेर नदेखिने बनाई खेलाडीलाई एक फन्को घुमाएर हाँडीतिर अगाडि बढ्न दिइन्छ र हाँडी फुटाउन भनिन्छ । जस्ले हाँडी फुटाउन सक्छ उसको जित हुन्छ ।

रिले दौड : ४-५ जना साथीको समूहमा लामबद्ध भइ दौडेर खेलिने खेल हो रिले दौड । निश्चित दुरीमा बसेको आफ्नो साथीलाई छोएर पालो दिएर खेलिने दौड रिले दौड हो । जुन समूहले छोटो समयमा निश्चित दुरी पार गर्छ त्यही समूहको जित हुन्छ ।

चुङ्गी : रबरको चुङ्गीलाई एउटा खुट्टा उचालेर हान्ने खेल चुङ्गी हो । यस खेलमा जसले भुइँमा नखसाली धेरै पटक ट्याक लगाउन सक्छ उसकै जित हुन्छ । यो खेल स्थानअनुसार फरक फरक तरिकाले पनि खेलेको पनि पाइन्छ ।

डोरी तान्ने खेल : समतल जमिनमा उपलब्ध साथी सङ्ख्याअनुसार दुई समूहमा विभाजन गर्ने । एउटा बलियो डोरी ल्याउने । दुई समूहको बिचमा सीमा रेखा बनाउने । सबै साथीहरुलाई डोरी समाउन लगाउने । १,२,३ भनेर एकसाथ सबैलाई डोरी तान्न लगाउने जुन समूहले बढी तान्न सक्यो र सीमारेखा कटाउन सक्यो उही समूहको जित हुन्छ ।



क्रियाकलापः
१. भलिबल र भालेजुधाई खेलका नियम बताउँदै खेल अभ्यास गर्नुहोस् ।
२. नौढुङ्गे खेल कसरी खेलिन्छ कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।
३. सूर्य नमस्कार योगका चरणहरुको चार्ट तयार पारी कक्षामा टाँस्नुहोस् ।
४.साथीहरू मिलेर ढ्याक, चुङ्गी, हाँडी फुटाउने खेल खेल्नुहोस् ।
५.मानसिक रूपले स्वस्थ रहन तपाईंले अवलम्बन गर्ने गरेका कुनै दुई ओटा क्रियाकलापहरूका सम्बन्धमा निम्न कार्यहरू गर्नुहोस् :
(क) अवलम्बन गरेका क्रियाकलाप..................................
(ख) अवलम्बन गर्नुको कारण..
(ग) पारेको प्रभाव...
(घ) सिकाइ...

अभ्यास

१. तल दिइएका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् ।

क) सूर्य नमस्कारका चरण छन् ।
अ) १० आ) ११
इ) १२ ई) १३

ख) ....पूर्ण व्यायाम हो ।
अ) ध्यान आ) योग
इ) सूर्य नमस्कार ई) भस्त्रीका

ग) गोटा खेलका सामग्री .... हुन् ।
अ) ढुङ्गा आ) एक समानका गोटा
इ) रूमाल ई) लठ्ठी

घ) भलिबल खेलमा कतिजना खेलाडी हुन्छन् ?
अ) ५ जना आ) ८ जना
इ) ६ जना ई) १० जना

२. तल दिइएका व्यक्ति तथा कार्य र विवरण मिल्दो हुने गरी जोडा मिलाउनुहोस् ।

सूर्य नमस्कार चरण	**सूर्य नमस्कार आसन**
	अ) हस्तउत्थानासन
क) पहिलो	आ)बामअश्वसञ्चालनासन
ख) दोस्रो	इ) भुजङ्घासन

सूर्य नमस्कार चरण	**सूर्य नमस्कार आसन**
ग) तेस्रो	ई) प्रणाम आसन
घ) चौथो	उ) पर्वतासन
ङ) पाँचौं	ऊ) पादहस्तासन

३.तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) योगको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) योगले शरीरमा के कस्ता प्रभाव पार्दछ ? लेख्नुहोस् ।

(ग) ध्यानका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) सूर्य नमस्कार गर्नाले शरीरलाई हुने कुनै तीन फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ङ) खेल खेल्नाले हामीलाई हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

एकाइ ७ . विपद् व्यवस्थापन

पाठ्यक्रमका उद्देश्य	विषयवस्तु	सामग्री	विधि
५.६.१ प्राकृतिक प्रकोप र मानवजन्य विपद्बाट बँच्ने उपायहरू बताउन ५.६.२.दुर्घटनाका कारण र बच्ने उपायहरू अवलम्बन गर्न ५.६.३ घर तथा विद्यालयमा उपयोग हुने सामग्रीहरूको सुरक्षित प्रयोग गर्न	प्राकृतिक र मानवजन्य विपद्बाट बच्ने उपायहरू दुर्घटनाका कारण र बँच्ने उपायहरू घर तथा विद्यालयमा प्रयोग हुने सामग्रीहरूको सुरक्षित प्रयोग	प्राकृतिक विपद् चट्याङ, पहिरो, बाढी, भूकम्पका चित्र तथा मानवजन्य विपद् विद्युत सर्ट, आगलागी, हावाहुरी आदि भएका भिडियोहरू असावधानी, लापर्वाही आदिबाट भएका दुर्घटना झल्कने तथा दुर्घटनाबाट बाँच्ने उपायहरू अवलम्बन गरिएका भिडियो तथा चित्रपत्ती घर तथा विद्यालयमा उपयोग हुने सामग्रीहरू जस्तै हँसिया, बाउसो, कोदालो, बञ्चरो, कैँची, सियो, चक्कु, ब्लेड, विद्युत्का सामानहरू, खुकुरी आदि।	प्राकृतिक विपद् चट्याङ, पहिरो, बाढी, भूकम्पका चित्र तथा मानवजन्य विपद् विद्युत सर्ट, आगलागी, हावाहुरी आदि भएका भिडियोहरू प्रदर्शन गरी त्यसबाट कसरी बँच्न सकिन्छ भनी छलफल गराउने, असावधानी, लापर्वाही आदिबाट भएका दुर्घटना झल्कने तथा दुर्घटनाबाट बाँच्ने उपायहरू अवलम्बन गरिएका भिडियो तथा चित्रपत्ती देखाउँदै प्रश्नोत्तर र अभिनय विधिबाट क्रियाकलाप गराउने, स्थानीय रूपमा उपलब्ध भएसम्म कुनै विपत्तिमा परेर जोगिएको व्यक्तिको अनुभव आदान प्रदान गर्ने गराउने, घर तथा विद्यालयमा उपयोग हुने सामग्रीहरू जस्तै हँसिया, बाउसो, कोदालो, बञ्चरो, कैँची, विद्युतका सामानहरूः चक्कु, ब्लेड, खुकुरी प्रदर्शन गरी समात्ने र प्रयोग गर्ने तरिका सिकाउने ।

पाठ १. विपत्

(विद्यालयमा ४ बजेको घण्टी बजेपछि कक्षा ५ मा अध्ययन गर्ने रमिता, सुनिता र स्नेहा घर फर्कँदै गर्दा कक्षामा पढेको पाठ विपद् व्यवस्थापनबारे यसरी कुरा गर्दै छन्

रमिताः सुनिता, आज सरले पढाउनुभएको विपद् व्यवस्थापन पाठमा विपत् भनेको के हो ? मलाई बताइदेउन है**...** !

सुनिता : ल सुन ! विपत् भनेको आकस्मिक रुपमा घट्ना घटेर सामाजिक जनजीवनमा असर पार्ने घटना हो। यसले आकस्मिक रुपमा आएर धनजनको क्षति गराउने काम गर्छ।

रमिताः अनि विपतका प्रकार कति छन् ? तिनको परिचय तिमीले बताऊ न स्नेहा ......।

स्नेहा : ल सुन ...,प्राकृतिक शक्तिका कारण आकस्मिक रुपमा घट्ना घटेर धनजनको क्षति गराउने घटना प्राकृतिक विपत् हुन् । जस्तैः भूकम्प, चट्याङ, बाढी, पहिरो र हावाहुरी प्राकृतिक विपत् हुन् भने मानव जातिका कारणबाट आकस्मिक घटना घटेर धनजनको क्षति हुन्छ भने ती मानवजन्य विपत् हुन् । जस्तै : विद्युतसर्ट, आगलागी, सडक दुर्घटना, महामारी आदि ।

सुनिता : ठिक भन्यौ स्नेहा, तिमीले राम्रोसँग बुझेकी रहिछौ ।
रमिता : हावाहुरीबाट कसरी बच्ने हो त स्नेहा...... ?

स्नेहा : ल सुन, रमिता हावाहुरीबाट बच्नका लागि घर भवनहरुको छाना बलियो बनाउने, घर नजिकका ठुला रुखहरू काट्ने, हावाहुरी चलेको बेला रुख, पोल, बिजुलीको तार मुनि बस्नु हुँदैन ।

रमिता : स्नेहा, सरले आगलागी, विद्युत् सर्ट र महामारी जस्ता घटनाबाट कसरी बच्न सकिन्छ त्यो पनि जानेर आऊ भन्नुभएको छ नि होइन... ?

स्नेहाः हो, नआत्तिऊ न रमिता.....! , त्यो पनि हामी भनिहाल्छौं नि त !

सुनिताः जथाभावी आगो बाल्दा विद्युत् सर्ट हुँदा आगालागी हुन्छ । आगालागीबाट बच्नका लागि जथाभावी आगो बाल्न हुँदैन, लाइटर सलाई लिएर हिँड्ने गर्नु हुँदैन । आगालागी भइहालेमा सबैजना निभाउन जानुपर्छ, आगो निभाउँदा आफ्नो शरीरको ख्याल गर्नुपर्छ । घर तथा वनमा आगालागी भएको देखेमा सबैलाई खबर गर्नुपर्छ । सकेसम्म वनमा आगालागी हुनु अगावै अग्निरेखा कोर्नुपर्छ ।

स्नेहा : अनि विद्युत् सर्ट विद्युत् सर्भिस लाइन राम्रो नहुँदा, घरमा वायरिङ राम्रो नगर्दा, विद्युत् तार मुसाले काटेमा हुन्छ । यसबाट सुरक्षित रहनका लागि घरको विद्युत् सर्भिस लाइन वाइरिङ राम्रोसँग गर्नुपर्छ, मुसाले काट्न सक्छ । बेलाबेलामा राम्रोसँग हेर्नुपर्छ । चिसो हातखुट्टाले स्वीच छुनु हुँदैन । विद्युत् स्वीचमा पानी पर्न दिनु हुँदैन । विद्युत पोल, लाइन नजिक जानु हुँदैन, घरमा विद्युत सर्ट भइहालेमा झट्ट मेनस्वीच अफ गर्नुपर्छ आदि ।

सुनिता : ल सुन.. रमिता, विभिन्न जीव जनावर, मानिस, प्रदूषित हावापानीबाट मानिसमा सर्ने र ठुलो सङ्ख्या मानिसहरूको मृत्यु गराउने रोगहरूलाई महामारी भनिन्छ । जस्तै : कोभिड, जीका भाइरस, मलेरिया, हैजा, डेङ्गु आदि । महामारीबाट बच्न सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ, जनचेतना फैलाउनुपर्छ, स्वास्थ्य सेवा प्रभावकारी बनाउनुपर्छ, मास्कको प्रयोग गर्नुपर्छ, लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न बिहान बेलुका लामो कपडा लगाउने र झुल टाँगेर सुत्नुपर्छ, खानेकुरा राम्रोसँग पखालेर खानुपर्छ, विकट क्षेत्रमा यातायातको सुविधा पुऱ्याउनुपर्छ ।

रमिताः मलाई धेरै कुराको जानकारी गरायौ सुनिता ! स्नेहाले पनि धेरै कुरा सिकायौ, धेरै धेरै धन्यवाद दुवैजनालाई ! अब त म पनि सरले सोधेका कुरा ढुक्कसँग भन्न सक्छु नि ! कुरा गर्दा गर्दै कति छिटै हामी छुट्ने बाटो पनि आइसकेछ अब भोलि भेटौंला है त बाइ बाइ !

स्नेहा, सुनिताः ल बाइ बाइ ! (सबैजना आ-आफ्नो बाटो लाग्छन्)

क्रियाकलाप

(क) तपाइँले के कस्ता विपत्हरू देख्नु भएको छ ? सूची बनाउनुहोस् ।
(ख) भूकम्प आइहालेमा भूकम्पबाट बच्न के कस्ता उपाय अपनाउनुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।
(ग) बाढीपहिरो र चट्याङबाट बच्न के के गर्नुपर्छ ? इन्टरनेट हेरी लेख्नुहोस् ।
(घ) तलको चित्र कुन घटनासँग सम्बन्धित छ ? यसका कारणहरू के के हुन सक्छन् ? लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. विपत् भनेको के हो ?

२. घरमा विद्युत् सर्ट हुन नदिन के कस्ता उपाय अपनाउनुपर्ला लेख्नुहोस् ।

३. हावाहुरीबाट बच्ने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

४. मानवीय र प्राकृतिक विपद्हरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

५. पहिरो नियन्त्रणकालागि तपाईँले गरेका अभ्यासहरू लेख्नुहोस् ।

६. विपद्का असरहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्यः

क) तपाईँको समुदायमा विपत् पूर्वतयारी कार्यक्रममा सहभागिता जनाइ निम्न बमोजिमको विवरण तयार पार्नुहोस् ।

कार्यक्रमको नाम	
कार्यक्रम सञ्चालन मिति	
कार्यक्रममा सहभागी सङ्ख्या	
कार्यक्रमको विवरण	१. २. ३.
कार्यक्रमको उपलब्धि	१. २. ३.
कार्यक्रमबाट प्राप्त सिकाइ	१. २. ३.

ख) विपत् रोकथामका लागि स्थानीय क्षेत्रमा भएका कार्यहरू के के छन् टोल छिमेकका अभिभावकसँग सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

स्थानीय क्षेत्रमा विपत् रोकथामका लागि भएका कार्यहरूको विवरणः

१...

२...

३...

४...

५...

पाठ २. हाम्रो सुरक्षा

हरि तुलोदय माध्यमिक विद्यालयमा पढ्छन् । आज उनको विद्यालयमा (कक्षा ५को हाम्रो मोदी पाठ्यपुस्तक अनुसार) तरकारी खेती गोडमेल र विद्यालय सरसफाइ कार्यक्रम छ । कक्षाका सबै विद्यार्थीहरू हँसिया, बाउसो, कोदालो, बञ्चरो, कैँची लिएर कामका लागि तयारी गर्दैछन् । शिक्षकले हँसिया, बाउसो, कोदालो, बन्चरो, कैँची, चक्कु, ब्लेड, खुकुरी, गल समाएर काम गर्ने तरिका सिकाउँदै हुनुहुन्छ । आफूले समातेको हतियारले आफैँलाई चोटपटक नलाग्ने गरी काम गर्नुपर्ने कुरामा सबैजना सचेत छन् ।

शिक्षकले कक्षालाई दुई समूहमा विभाजन हुन लगाउनुभयो । त्यसपछि एक समूहलाई हँसिया, बाउसो, कोदालो लिएर तरकारी टनेल वा करेसाबारीको काम गर्न र अर्को समूहलाई हँसिया, बाउसो, कोदालो, खुकुरी लिएर विद्यालय हाता सफा गर्न लगाउनुभयो । सबैजना आ आफूलाई तोकेअनुसार काम गरिरहेका छन् ।

अब तपाइँ पनि हँसिया, बाउसो, कोदालो, बञ्चरो, कैँची, चक्कु, ब्लेड, खुकुरी समात्ने र प्रयोग गर्ने तरिका सिकेर आ आफ्नो विद्यालयको करेसाबारी, टनेल वा तरकारी बारीको काममा लाग्नुहोस् है त ।

अर्को दिन कक्षा ५ का विद्यार्थीहरू विद्यालयको चमेनागृहमा गएर चम्कु, हँसिया, चुलेसी, कोरेसोको प्रयोग गरी तरकारी र अचार बनाउने तरिका, बन्चरो चलाएर दाउरा चिर्ने कामको पालैपालो अभ्यास गरिरहेका छन् ।

(शिक्षक साथी अर्को दिनमा विद्यालयको चमेना गृह (किचनमा) तरकारी छिल्ने, काट्ने, दाउरा चिर्ने, आगो बाल्ने, ग्याँस चुल्हो बाल्ने, चुल्होमा भाँडो बसाल्ने, विद्युत्मा मिक्सर चलाउने, इन्डक्सन चुल्हो बाल्ने, खाना पकाउने अभ्यास सबैलाई पालैपालो गराउनुहोस् है त...)

क्रियाकलाप

(क) बाउसो, कोदालोले खन्ने सुरक्षित अभ्यास गरेर देखाउनुहोस् ।

(ख) चक्कुले तरकारी काटेर साथीहरुलाई देखाउनुहोस् ।

(ग) आँसी, बन्चरोको सुरक्षित प्रयोग गरी दाउरा चिर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(घ) घरमा बाबा ममीको सहयोग लिएर ग्याँस चुल्हो, इन्डक्सन चुल्हो बालेर बन्द गरेर देखाउनुहोस् । कक्षामा ग्याँस चुल्हो, इन्डक्सन चुल्हो बाल्ने तरिका साथीहरुलाई सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्यः

क) तपाईँको विद्यालय वा समुदायमा सरसफाइ अभियान सञ्चालन गरी तलको तालिका बमोजिम विवरण तयार पार्नुहोस्।

कार्यक्रमको नाम	
कार्यक्रम सञ्चालन मिति	
कार्यक्रममा सहभागी सङ्ख्या	
कार्यक्रमको विवरण	१. २.

	३. ४.
कार्यक्रमको उपलब्धि	१. २. ३.
कार्यक्रमबाट प्राप्त सिकाइ	१. २. ३.

ख) तपाईँको घर, विद्यालय वा समुदायमा प्रयोग हुने हतियारको नाम र काम लेख्नुहोस् ।

हतियारको नाम	काम
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.
६.	६.
७.	७.
८.	८.

अभ्यास

१. तल दिइएका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् ।

क) ....जमिन खन्न प्रयोग हुन्छ ।
  अ) कोदालो आ) हँसिया
  इ) चक्कु ई) खुकुरी

ख) घाँस काट्न प्रयोग गरिन्छ ।
  अ) खुकुरी आ) हँसिया,
  इ) बाउसो ई) गैंची

ग) दारी कपाल फाल्न प्रयोग हुने हतियार हो ।
  अ) बाउसो आ) चुलेसी
  इ) खुकुरी ई) ब्लेड

घ) दाउरा चिर्न प्रयोग हुन्छ ।

अ) गैंची आ) बन्चरो

इ) कैंची ई) चक्कु

ङ) गलको प्रयोग हुन्छ ।

अ) खाडल खन्न, ढुंगा उप्काउन आ) चिर्न

इ) काट्न ई) हान्न

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१.तपाईँले घरमा तरकारी काट्ने काम कसरी गर्नुभएको छ ? लेख्नुहोस् ।

२.तपाईँले काटेका तरकारीहरुको नामको सूची बनाउनुहोस् ।

३.कोरेसोमा कुन कुन वस्तु कोर्न मिल्छ ?

४.मिक्सरको प्रयोग तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

५.गैंचीको प्रयोग गर्ने तरिका र काम लेख्नुहोस् ।

एकाइ ८ कला, साहित्य र धर्म, संस्कृति

उद्देश्यहरू	विषयहरू	सामग्रीहरू	विधि
५.७.१. स्थानीय चाडपर्वमा सहभागिता जनाउन ५.७.२. स्थानीय भेषभूषा र रीतिरिवाजको महत्व बताउन ५.७.३. समुदायमा प्रचलित गीत तथा नृत्यको अभ्यास गर्न तथा सार्वजनिक कार्यक्रममा प्रदर्शन गर्न	स्थानीय चाडपर्वहरू र तिनमा सहभागिता स्थानीय भेषभूषा र रीतिरिवाजको महत्व समुदायमा प्रचलित गीत तथा नृत्यको अभ्यास तथा सार्वजनिक कार्यक्रममा प्रदर्शन	स्थानीय चाडपर्व झल्कने चित्र र भिडियो स्थानीय मौलिक गीतहरूको अडियो र भिडियो सार्वजनिक कार्यक्रममा भएका नृत्यको झलक	वर्षभरि मनाइने स्थानीय चाडपर्वको सूची तयार पार्न लगाई विशेष स्थानीय महत्व राख्ने चाडपर्व र मेलाहरूमा सहभागी गराउने, स्थानीय वेशभूषा र रीतिरिवाजको महत्वका विषयमा वक्तृत्व सञ्चालन गरी महत्वलाई बुँदामा प्रस्तुत गर्न लगाउने, समुदायमा प्रचलित गीत तथा नृत्यको अभ्यास र सार्वजनिक कार्यक्रममा प्रदर्शन गराउने ।

पाठ १ समीक्षाको हरितालिका तिज

आउनुस नानीबाबुहरू, अब हामी एक मौलिक नेपाली चाडमा तिजका बारेमा चित्रकथात्मक रूपमा समीक्षा कसरी तिजमा सहभागी भएकी थिइन पढौं र हामी पनि हाम्रा कुनै मौलिक चाडमा सहभागी हुने प्रयास गरौं।

स्थान: मोदी गाउँको एक सामान्य परिवार
पात्रहरू: समीक्षा (११ वर्षकी), आमा, दिदी, हजुरआमा

दृष्य १ तिज आउँदैछ

भदौको सुरुवात थियो। मोदी गाउँ पालिका वडा नं ६ डिमुवामा बस्ने समीक्षाको घरमा आमाले खाना पकाउँदै हुनुहुन्थ्यो। बिहानको समयमा बिरबिर पानी परिरहेको थियो। समीक्षा स्कुल जान हातमुख धोइरहेकी थिइन्। त्यत्तिकैमा आमाले भान्साबाट भन्नुभयो, "समीक्षा! अब त तिज पनि आउन लाग्यो है, यो भदौ ९ गते दर खाने दिन हो। १० गते हरितालिका तिज हो। र १२ गते ऋषि पञ्चमी परेको रहेछ।"

संस्कार, संस्कृति र रीतिरिवाज बुझ्दै जाने उमेरकी समीक्षाले उत्सुक हुँदै सोधिन् - " हो र आमा ? खासमा यो तिज भनेको के हो त? किन दर खाने?"

आमाले मुस्कुराउँदै जवाफ दिनुभयो, "तिज भनेको देवी पार्वतीले शिवजी वर पाउन उपवास बसेर गरेको साधना सम्झने पर्व हो। हामी महिलाहरूले त्यो दिन व्रत बस्छौं । अघिल्लो दिन मिठा परिकारका दर खान्छौं। यस चाडमा हाम्रो संस्कृति, समर्पण र भक्ति मिसिएको हुन्छ। आफू र आफ्नो परिवारको भलाइका लागि विशेष गरी हिन्दु नारीहरूले व्रत गर्ने गर्दछन्। "

तिजको पौराणिक कुरा सुनेर समीक्षाको आँखामा थप खुशी चम्कियो। "म पनि यसपालि दर बनाउन मद्दत गर्छु, हुन्छ नि आमा ?"

आमाले सहमति जनाउँदै भन्नुभयो, "हुन्छ छोरी ।" समीक्षाले थप जान्न मन लागेर सोधिन्, "तिज कसरी मनाउने त आमा?" उहाँले जवाफ दिनुभयो, "तिजमा एकातिर परिवार जुट्ने मिठोमसिनो खाने प्रचलन छ। अर्का तिर भगवान शिवजीको व्रत, पूजा र उपासना गरेर मनोकामना पूरा हुन्छ भन्ने विश्वास पनि छ। त्यही भएर तिजमा हिन्दु नारीहरूले परिवारको कल्याणको कामना लिएर विशेष व्रत गर्दछन् ।"

"म पनि व्रत वस्छु नि है यसपालि" समीक्षाले भनिन्।

"अवश्य, छोरी । हाम्रो परम्परा तिमी र तिमी जस्ता छोराछोरीले जान्नुपर्छ," आमाले भनिन्। अब दिदीलाई पनि लिन जानुपर्छ। पहिले पहिले त मोटर बाटो र टेलिफोन थिएनन् । घरमै गएर छोरी चेली ल्याउनु पर्दथ्यो। अहिले भने सजिलो छ। फोन गरेर पनि निम्ता गर्न सकिन्छ। फोन गरेर दिदीलाई आउ भन्नुपर्ला।
यति कुरा भए पछि समीक्षा स्कुल तिर लागिन् ।

दृष्य २: दर बनाउने रमाइलो

दरखाने दिनको अघिल्लो दिन समीक्षाकी दिदी सरिता पनि माइतमा आउनुभयो । तिजको अघिल्लो दिन बिहानैदेखि घरमा चहलपहल सुरु भयो। सबै मिलेर दर पकाउने तयारी थाले ।आमाले चामल मुकुराउनु भएको थियो, दिदीले केराउ भिजाउनु भएको थियो ।

समीक्षा भान्साकोठामा खुब उत्साहित थिइन्। उनले आफ्नै हातले आलु छिलिन्। आमाले मुकुराएको चामलबाट बनाएको पिठोबाट घ्युमा सेलरोटी तार्नुभयो। सेलरोटी पाक्दा पाक्दै सुनौलो रङ्ग आएको थियो। त्यसको मिठो बासनाले पूरै घर भरिएको थियो ।
हजुरआमाले भन्नुभयो, "हामी त सानो हुँदा माटोको चुलोमा दाउरामा पकाएर तिजको दर बनाउँथ्यौं। अहिले दाउराबाट पनि बनाउन सकिन्छ। तर ग्याँस चुलो र बिजुलीमा पकाउने हुनाले सजिलो भयो।"
समीक्षाले निहुरेर सोधिन्, "हजुरआमा, तपाईँहरू तिजमा के के बनाउनुहुन्थ्यो?"
हजुरआमाले सम्झिँदै भनिन्, "चाम्रे, तरकारी, अचार, पुलाउ, अनदीको ढिँडो, साँझमा खिर पकाएर खान्थ्यौँ। यी चिजहरूको स्वाद नै बेग्लै थियो।"
त्यस दिन समीक्षा दिनभर आमा, दिदी, हजुरआमासँग बसेर परिकार बनाउने रमाइलोमा डुबिरहिन्। सबैले रमाइलो गरेर विभिन्न मिठा परिकार पकाएर दर खाए।

दृष्य ३: तिजको दिनमा भएको तिज गीतमा सहभागी समीक्षा

तिजको दिन थियो। समीक्षाले तिजका लागि किनेका विशेष लुगा लगाएकी थिइन। उनलाइ गुलाफी रङ्गको कुर्ता र निलो सुरूवाल निकै सुहाएको थियो। उनकी दिदी सरिताले रातो साडी ब्लाउज, गहना, चुरा लगाएर झकिझकाउ देखिएकी थिइन ।
गाउँको पिपलको चौतारी नजिकै महिलाहरू तिज गीत गाउन भेला भएका थिए। सबैतिर हरियाली थियो। आकाशमा घामको प्रकाश, चम्किरहेको थियो। कतै बादलका धब्बाहरू पनि थिए। मन्दिरबाट धुपको सुगन्ध

आइरहको थियो। साङ्लोमा झुन्डिएको मन्दिरको घन्टी बेला बेला टिङटिङ बजिरहेको थियो। त्यो वातावरण साँच्चै तिजमय थियो। तिजका भाकामा परिवारमा भोगेका सुख दुखका कुरा तथा देश र समाजका विकृति विसङ्गतिका कुराहरू उजागर भएको सुनिन्थ्यो।
समीक्षा पनि दिदी र टोलकी स्नेहा दिदीसँग तिज गीत भएको त्यही ठाउँमा गइन्। सबैले मिलेर गाएका गीतहरू यस्ता थिए ।
"तिजको रहर आयो बरिलै, मेरो मन रमायो बरिलै..."
"पारीबाट आएका, ढाका टोपी लाएका...... तिनै हुन्की हाम्रा बाबा लिन आएका ।।"
"बाबाको आँगनीमा सेमली पर्यो बरिलै ...... ।।
समीक्षा पहिला अलिक लजाएकी थिइन्, तर गीतको तालमा गुञ्जिरहेको स्वरले ऊनी पनि खुलिन्। सबैको तालमा ताल मिलाउँदै गाउन सुरु गरिन्।
एकजना दिदीले उनलाई माइक दिनुभयो। समीक्षा अलिक डराउँदै, तर मुस्कुराउँदै गाइन्—
"शिव पार्वतीको जोडी, सधैँ रहोस् मिलन..."
तिजको गीतमा सहभागी भएर समीक्षा एकदमै भावुक र गर्वित थिइन्।

दृष्य ४: तिज गीत प्रतियोगितामा समीक्षा

स्कुलमा तिज सप्ताह मनाइँदै थियो। शिक्षिकाले भन्नुभयो:
"भोलि तिज गीत प्रतियोगिता छ, सबै कक्षा विद्यार्थीहरू तयार हुनुहोस्।"
यो सूचना पाएर खुशी हुँदै समीक्षा, स्नेहा र अरू साथीहरूले मिलेर "पार्वतीको व्रतकथा" मा आधारित गीत तयार गरे। अभ्यासका क्रममा कसैले मादल बजाए, कसैले ताली बजाएर साथ दिए।
भोलिपल्ट समीक्षा लालीगुँरासजस्तो रातो र कालो रङ्गको पारम्परिक पोसाकमा सजिइन्। उनको टोलीको प्रस्तुति सुरु भयो। गीतमा मात्र स्वर थिएन, भाव, कथा र नाचको सङ्गम पनि थियो।
शिक्षकहरूले ताली बजाउँदै भने, "समीक्षाको टोलीले मात्र गीत गाएन, संस्कृति पनि जीवन्त बनाएर बोले जस्तो लाग्यो!"

दृष्य ५: उपवासको महत्व बुझ्दै

तिजको दिन समीक्षाकी आमा उपवास बस्नुभएको थियो — न पानी, न अन्न केही नखाइकन उहाँ दिनभर वसेको देखेर समीक्षा चकित थिइन्। तर समीक्षा भने शुरूमा व्रत बस्छु भने पनि सानै उमेर भएर व्रत वसिनन्।
"आमा, तपाईँ केही पनि खानुहुन्न? थाक्नुहुन्न?" उनले उत्सुक भएर सोधिन्।

आमाले मुस्कुराउँदै भन्नुभयो, "शिव–पार्वतीको मिलनको सम्झनामा हामी यो व्रत गर्छौं। यो भक्ति, सङ्कल्प र समर्पणको प्रतीक हो। भक्ति र समर्पणमा एक छाक अन्न छोडेर म भोकै बस्न त्यति गाह्रो छैन।" त्यसपछि उहाँले पार्वतीले कसरी हिमालय पर्वतमा बसेर शिवलाई पाउन कठोर तपस्या गरेकी थिइन् भन्ने कथा सुनाउनुभयो। समीक्षा चुपचाप आमाको छेउमा बसिन् । पूजा गर्ने बेलामा फूल समातेर भगवानलाई अर्पण गरिन्।

दृष्य ६: समीक्षा भन्छिन्— 'यो चाड मेरो पनि हो'

तिज सकियो। यसपटकको तिजबाट समीक्षाले धेरै कुरा बुझिन्। संस्कृति, महिला सशक्तिकरण र भक्तिको शक्ति जस्ता कुराहरू जान्ने अवसर मिल्यो। यी सबै कुराहरूले उनलाई छुन थाले। भोलिपल्ट स्कुलमा उनले छोटो भाषण दिइन्। उनको भाषणको केही अंश यस्तो थियो।

"हामी विद्यार्थीहरूले पनि आफ्ना संस्कृति बुझ्नुपर्छ। तिज केवल आमाहरूको चाड होइन, यो हामी सबैको हो। म अर्को वर्ष तिज नाटक गर्ने छु!"

शिक्षिका मुस्कुराउँदै भन्नुभयो, "समीक्षा, तिमीले संस्कृति बुझ्न थाल्यौ—यही हाम्रो सिकाइको सार हो।"

पठनबोध तथा व्यहारिक कार्य तथा परियोजना कार्यहरू

१. वस्तुगत प्रश्नहरूका सही विकल्प छानेर लेख्नुहोस् ।

क) तिज पर्वमा महिलाहरूले कसको पूजा गर्छन्?
- अ) विष्णु
- आ) लक्ष्मी
- इ) पार्वती–शिव
- ई) गणेश

ख) "**दर**" भन्नाले के जनाउँछ?
- अ) उपवास गर्ने खाना
- आ) तिजको अघिल्लो दिनको परिकार
- इ) पूजा सामग्री
- ई) नयाँ लुगा

ग) तिज गीत प्रतियोगिता कहाँ आयोजना भएको थियो?
- अ) मन्दिर
- आ) बजार
- इ) घर
- ई) विद्यालय

घ) समीक्षाले कस्तो गीत गाएकी थिइन्?

अ) लोक भजन | आ) पार्वती–शिवको कथा समेटिएको गीत
इ) राष्ट्रिय गान | ई) लोकदोहोरी

ङ) समीक्षाको आमा तिजमा उपवास किन बसिन्?

अ) स्वास्थ्यका लागि | आ) पूजाको परम्परा पूरा गर्न
इ) पार्वतीले गरेको व्रत सम्झनाका लागि | ई) खान नपाएकोले

२. तल दिइएका स्तम्भ क र ख मा मिल्दो हुने गरी जोडा मिलाउनुहोस्।

क (पात्र/घटना)	**ख (सम्बन्धित कुरा)**
समीक्षा	उपवास र पूजा
आमा	तिज गीत प्रतियोगिता
दर	सांस्कृतिक गायन
तिजका दिन	मिठा परिकारहरू
विद्यालय	गीत प्रतियोगिता

३. तल दिइएका तथ्यहरू पाठका आधारमा सही कि गलत लेख्नुहोस् ।

क) समीक्षा तिजमा दर बनाउने क्रममा सहभागी भएकी थिइन्।
ख) तिजमा पुरुषहरू मात्रै उपवास बस्छन्।
ग) तिज गीतमा समीक्षा लाजले भाग लिइनन्।
घ) तिज गीत प्रतियोगिता बजारमा आयोजना भएको थियो।
ङ) पार्वतीले शिवजी पाउन तिजको व्रत गरेकी थिइन्।

४. तल दिएका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तिजको मुख्य उद्देश्य के हो?
ख) “दर” भनेर के–के परिकारहरू बनाउन सकिन्छ?
ग) समीक्षा तिजको तयारीमा के–के काममा सहभागी भइन्?
घ) समीक्षा र उनका साथीहरूले विद्यालयमा कस्तो प्रस्तुति दिए?

५. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) "हरितालिका तिज" पर्वको धार्मिक र सामाजिक महत्त्व वर्णन गर्नुहोस ।
ख) "समीक्षा र हरितालिका तिज" चित्रकथाको घटनाहरू वर्णन गर्नुहोस ।
ग) बच्चाहरूले तिजजस्ता परम्परागत चाडहरूमा कस्तो भूमिका खेल्न सक्छन्?
घ) उपवासको परम्पराको पछाडिको धार्मिक कथा के हो?

३. निम्न अनुसारका व्यावहारिक कार्यहरू कक्षामा वा घरमा गरेर देखाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

क) दरका परिकारहरूको सूची बनाउने र कुनकुन बनाउँछु भनेर चिन्ह लगाउने ।

ख) तिजको लागि सजावट गर्न कक्षाको झाँकी तयार गर्ने।

ग) पार्वती–शिवको व्रत कथालाई अभिनय गरेर देखाउने ।

४. निम्न सम्भावित परियोजना शीर्षकहरूबाट कुनै २ वटा गराउने

क) परिवारसँग परामर्श गरेर १२ महिना भित्र कुन–कुन चाडहरू मनाइन्छ भनेर तालिका बनाउने। प्रत्येक चाडको विशेषता र परम्परागत गतिविधि पनि लेख्ने।

महिनाको नाम	स्थानीय वा समुदाय विशेष चाडपर्व

ख) बालाचतुर्दशी सतबीज छर्ने मेलामा सहभागी भएर के के गर्नुभयो अनुभवका आधारमा एक छोटो कथा तयार बनाउनुहोस् ।

ग) जनै पूर्णिमामा क्याङ सहस्रधारा मेलामा सहभागी भएर वा सहभागीसँग सोधेर विव।ण तयार गरी कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ २. भेषभूषा र रीतिरिवाज

तल दिइएको तालिका अध्ययन गरेर आफ्नो र अरू समुदायको भेषभूषा र रीति रिवाजका बारेमा जान्नुहोस् ।

क्र.स.	मोदी गाउँपालिकाका केही प्रमुख जातजाति	भेषभूषा उदाहरण	रीतिरिवाज	महत्व
१.	मगर	पुरुषले भोटो, छुरा, ढाका टोपी, महिलाले गुन्यु चोली, पोते, कानमा झुम्का, नाकमा बुलाकी	सोरठी, मारुनी नाच, माघे सङ्क्रान्ति मेला भूमे नाच	आफ्नो भाषा, पहिचान र संस्कृतिको जगेर्ना।
२	गुरूङ	पुरुषको भोटो, कछाड, भाङ्ग्रा, महिलाको चोली, शिरबन्दी, घलेक, पटुकी	तमु ल्होसार, टूह्रोटे पर्व, रोधीं गीत	ल्होसारमा नयाँ वर्ष मनाउने परम्परा।
३.	ब्राह्मण–क्षेत्री	दौरा–सुरुवाल, ढाका टोपी (पुरुष); साडी, चोली, टीका (महिला)	सोह्र संस्कारहरू १६ वटा , नाग पञ्चमी, जनै पूर्णिमा, तिज, दसैं, तिहार आदि	धार्मिक संस्कार, पूजापाठ परम्परा।
४.	दलित समुदाय	दौरा–सुरुवाल, ढाका टोपी कछाड (पुरुष); साडी, चोली, टीका (महिला)	विभिन्न संस्कारहरू, नाग पञ्चमी, तिज, दसैं, तिहार आदि	सांस्कृतिक योगदान, परम्परागत सिपले समाज सेवा
५	नेवार			
६				

व्यावहारिक क्रियाकलापहरू गरौं

तल दिइएका खाली कोठामा भने बमोजिमका कार्य गरेर अभिलेख जनाउनुहोस् ।

आफ्ना जातिको भेषभूषा भएको एक चित्र कोर्ने।	घरबाट आफ्नो परम्परागत पोसाक लगाएर विद्यालयमा "पोसाक प्रदर्शनी" गर्ने।
शिक्षकको हस्ताक्षरः	आफ्ना जातिको भेषभूषा लगाएर विद्यालयमा "पोसाक प्रदर्शनी" गरेको मितिः शिक्षकको हस्ताक्षरः
स्थानीय पोसाकको स्केचमा रङ भर्ने गतिविधि।	आफू सम्बन्धित जातिको लोकगीत वा नृत्य प्रस्तुत गर्ने अभ्यास।
शिक्षकको हस्ताक्षरः	आफू सम्बन्धित जातिको लोकगीत वा नृत्य प्रस्तुत गरेको मितिः शिक्षकको हस्ताक्षरः

माथिका कार्यकलापहरूबाट निष्कर्ष

“हामी सबै फरक–फरक जातजातिका भए पनि हामी एउटै गाउँ, एउटै देशका नागरिक हौं। सबैको भेषभूषा र रीतिरिवाजले हाम्रो देशलाई रङ्गीन र समृद्ध बनाउँछ।”

वक्तृत्वकला अभ्यास

पशुपति आधारभूत विद्यालयमा शिक्षिकाले कक्षा ५ का विद्यार्थीहरूलाइ आफ्ना जातिको भेषभूषा विषयक सम्भाषण/ प्रवचन कार्यक्रम कक्षामा गराउनु भयो। त्यसमा सबै विद्यार्थीहरूले भाग लिए। पढौं को कसले के के भने।

वक्तृत्व १: गोमा गुरुङ "गुरुङ जातिको भेषभूषा र रीतिरिवाज"

नमस्कार!

म गोमा गुरुङ । मेरो घर मोदी गाउँपालिकाको भुकमा पर्छ। आज म हाम्रो जातिको बारेमा केही कुरा गर्न चाहन्छु। हामी गुरुङ जातिका मानिसहरू नेपालका पहाडी क्षेत्रमा धेरै बस्छौं। हामी मोदी गाउँपालिकामा चित्रे, राँपु, राम्जा, देउपुर, र भुकमा मूल वस्ती भई बसेका छौं। हाम्रो आफ्नै भाषा, परम्परा र संस्कारहरू छन्। हाम्रो समुदायमा पुरुषहरूले भोटो, कछाड र ढाका टोपी लगाउने गर्छन्। महिलाहरूले म्यारुन चोली, गुन्यु, गहना र फेटा लगाउने गर्छन्। हाम्रो जातिमा तमु ल्होसार भन्ने पर्व मुख्य रूपमा मनाइन्छ। यस दिन नयाँ वर्ष सुरु भएको मानिन्छ। हामी नाचगान, मिठो खाना, रमाइलो कार्यक्रम गरेर यो पर्व मनाउँछौं। हामीले रोधीं भन्ने लोकनृत्य नाच्ने गर्छौं। यो हाम्रो सांस्कृतिक चिनारी हो। हाम्रो जातिको भाषा, पोसाक र परम्परा सबैले हाम्रो पहिचान बनाउँछ। त्यसैले हामी सबैले आफ्नो संस्कृति जोगाउनुपर्छ। धन्यवाद!

वक्तृत्व २: विशाल मगर "मगर जातिको वेशभूषा र परम्परा"

नमस्कार आदरणीय शिक्षक र साथीहरू!

म विशाल मगर । मेरो घर मोदी गाउँपालिकाको खुइजेरीमा पर्छ। हामी अहिले पातीचौरमा बस्छौँ। आज म हाम्रो मगर जातिको बारेमा केही कुरा राख्न चाहन्छु। हामी मगर जातिका मानिसहरू धेरैजसो पहाडी क्षेत्रमा बस्छौं। मोदी गाउँपालिकामा विशेष गरी क्याङ, लेसपार, खुइजेरी, पूर्णगाउँ, घुरूङ्गा, पातीचौरमा मगर समुदायका बस्ती रहेका छन् । हाम्रो आफ्नै भाषा, पोसाक र संस्कार छन्। हामी पुरुषले भोटो, ढाका टोपी र महिलाले गुन्यु चोली, पोते, टीका, नत्थी जस्ता गहना लगाउने गर्छौं। हामीले मारुनी, सोरठी जस्ता लोकनाच नाच्ने गर्छौं। पर्वमा रमाइलो गर्न यस्ता नाच प्रदर्शन गरिन्छ। माघे संक्रान्ति, उधौली, उभौली, भूमे पूजा हाम्रो प्रमुख चाडपर्वहरू हुन्। त्यसबेला हामी आफ्ना आफन्तहरू भेट्न, रमाइलो गर्न र खाना खान जम्मा हुन्छौं। हाम्रो परम्परा र भेषभूषा हाम्रो गौरव हो। त्यसैले हामीले यसलाई सम्मान गर्नुपर्छ। धन्यवाद ।

वक्तृत्व ३: राम प्रसाद गौतम " **ब्राह्मण – क्षेत्री समुदायको संस्कार र परम्पराको महत्त्व**"

नमस्कार!

म रामप्रसाद गौतम । म राम्जा डाँडागुम्रे बस्छु। आज म ब्राह्मण–क्षेत्री समुदायको बारेमा जानकारी दिन चाहन्छु। हाम्रो ब्राह्मण – क्षेत्री समुदायमा हिन्दू धर्मको पालना गरिन्छ। हामीले दसैं, तिहार, तिज, जनैपूर्णिमा, जस्ता चाडपर्वहरू मनाउने गर्छौं। जन्मदेखि मृत्युसम्म १६ संस्कारहरू पनि विशेष रूपले हामीले मान्दछौं। यस समुदायका पुरुषहरूले दौरा–सुरुवाल र ढाका टोपी लगाउने गर्छन्। महिलाहरूले साडी, चोली, पोते, चुरा, तिलहरी लगाउने गर्छन्। हाम्रो जातिमा ब्रतबन्ध, विवाह, नामकरण जस्ता धार्मिक संस्कारहरू गरिन्छन। हाम्रा पुजारीहरूले वेदअनुसार पूजा गर्छन्। यी संस्कार र भेषभूषाले हाम्रो जातिको इतिहास र संस्कार देखाउँछ। त्यसैले हामी सबैले आफ्नो संस्कृति जोगाउनु जरुरी छ। धन्यवाद।

पठन बोध तथा थप सिकाइ क्रियाकलापहरू

१. तल दिएइएका वस्तुगत प्रश्नहरूका सही उत्तर विकल्पबाट छानेर लेख्नुहोस् ।

अ) मगर जातिका महिलाहरूले कुन प्रकारको गहना लगाउने गर्छन्?

क) टीका ख) म्यारुन चोली

ग) फेटा घ) पाटु

आ) तमु ल्होसार कुन जातिको प्रमुख पर्व हो?

क) मगर ख) गुरुङ

ग) नेवार घ) दलित

इ) ब्राह्मण–क्षेत्री समुदायका पुरुषले लगाउने परम्परागत पोसाक के हो?

क) कछाड ख) भोटो

ग) दौरा–सुरुवाल घ) लुङ्गी

ई) मगर जातिमा मुख्य नाच कुन हो?

क) झ्याउरे ख) मारुनी

ग) धिमे घ) गाईजात्रा

उ) दलित समुदायको परम्परागत सीप कुन हो?

क) पशुपालन　　　　　　　ख) वाद्यवादन

ग) खेतीपाती　　　　　　　घ) घाँस काट्ने

२. तल दिइएका प्रश्नहरूका उत्तर लेख्नुहोस् ।

अ) मगर जातिको भेषभूषा र रीतिरिवाजको वर्णन गर्नुहोस्।

आ) गुरुङ जातिले मनाउने पर्वहरूको नाम लेख्नुहोस् र त्यो पर्वको महत्त्व स्पष्ट पार्नुहोस्।

इ) ब्राह्मण–क्षेत्री समुदायका धार्मिक संस्कारहरू के–के हुन्?

ई) "हाम्रो संस्कृति हाम्रो पहिचान हो" भन्ने वाक्यको सन्दर्भमा आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुहोस्।

उ) दलित समुदायको सांस्कृतिक योगदान किन महत्त्वपूर्ण छ?

३. तल दिइएका प्रयोगात्मक कार्य गरेर देखाउनुहोस् ।

अ) आफ्नो जातिको पोसाकमा आधारित चित्र बनाउनुहोस् र रङ भर्नुहोस्।

आ)घरबाट परम्परागत पोसाक लगाएर विद्यालयमा प्रस्तुत हुनुहोस्।

इ) आफू सम्बन्धित जातिको गीत वा नृत्यको अभ्यास गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

ई) आफ्नो समुदायका एक जना बुवा/आमासँग बसेर आफ्नो जातिको भेषभूषा र परम्पराका बारेमा ५ बुँदामा लेख्नुहोस्।

४. परियोजना कार्य

परियोजना शीर्षक: "हाम्रो जातजाति – हाम्रो गौरव"

कार्य विवरण:

क) मोदी गाउँपालिकाका ३ वटा प्रमुख जातिहरूको भेषभूषा, रीतिरिवाज र पर्वका बारेमा जानकारी संकलन गर्ने।

ख) जानकारीलाई पोस्टर वा चार्टमा आकर्षक ढङ्गले तयार गर्ने।

ग) प्रत्येक जातिको प्रतिनिधि विद्यार्थीले त्यो विषयमा छोटो वक्तृत्व गर्ने।

घ) कक्षा वा विद्यालयस्तरीय "सांस्कृतिक प्रदर्शनी" आयोजना गर्ने।

ङ) अन्त्यमा सहभागी सबै विद्यार्थीलाई प्रशंसा प्रमाणपत्र वा "संस्कृति संरक्षक" बिल्ला वितरण गर्ने।

पाठ ३ "हाम्रो गीत, नाच र पहिचान"

" किताबका रङ्गीन अक्षरभन्दा पर व्यवहार र जीवन हुन्छ" – अज्ञात

पाठको सङ्क्षिप्त विवरण

मोदी गाउँपालिकामा विभिन्न जातजाति (मगर, गुरुङ, दलित, ब्राह्मण–क्षेत्री,नेवार आदि) बसोबास गर्छन्। यिनीहरूको आफ्नै मौलिक परम्परा, गीत–सङ्गीत र नाच–नृत्य छन्। यस पाठमा हामी विद्यार्थीहरूले आफ्ना जात–समुदायमा प्रचलित गीत/नृत्यको अभ्यास गर्ने, त्यसको महत्त्वका बारेमा छलफल गर्ने छौँ। हामीले कक्षा र घरमा सिकेका गीत तथा नृत्यलाई विद्यालयस्तरीय सार्वजनिक कार्यक्रममा प्रस्तुत गर्ने छौँ। साथै, यस पाठमा हामी शिक्षकले देखाएका सुनाएका अडियो/भिडियोद्वारा स्थानीय मौलिक सांस्कृतिक प्रस्तुति हेर्ने छौँ।

स्थानीय मौलिक गीत तथा नृत्यको दृश्य सामाग्री

मोदी गाउँपालिकाको पहिचान गित (सलल मोदी खोलामा)

https://www.youtube.com/watch?v=V5YWaqH-mXA

(शिक्षकले कक्षामा देखाउन सक्ने युट्युब लिङ्कहरूको उदाहरण):

क) **मारूनी नाच (मोदी गाउँपालिका स्थापना दिवसमा प्रस्तुति)**:

🏵 🏵 MODI RURAL MUNICIPALITY ESTABLISHED DAY AND OUR PUN MAGAR SAMAJ 🏵 🏵

यो मारूनी नृत्य र गीत हेरिसके पछि त्यहाँका कुराहरू शिक्षक र विद्यार्थी भएर छलफल गर्नुहोस्।   कुन समुदायका मानिसहरू सहभागी भएका छन्?   भेषभूषा कस्तो छ?   गीतको भाका अनुकरण गरेर गाउने प्रयास गर्नुहोस्।   भिडियो हेरेपछि तपाईँले अनुभुति गरेका र देखेका मारूनी नाचका विशेषताहरू छलफल गरेर लेख्नुहोस्।

ख) **रोधी गीत:**

🎥 Ngolsyo ramrani | Female version Cover Dance| Riya Gurung & Lina Gurung | Gahate Mela-2079 - YouTube

यो रोधीं गीत हेरिसके पछि त्यहाँका कुराहरू शिक्षक र विद्यार्थी भएर छलफल गर्नुहोस्।

कुन समुदायका मानिसहरू सहभागी भएका छन्?
भेषभूषा कस्तो छ?
बाजाहरू केके बजाइएका छन्?
गीतको भाका अनुकरण गरेर गाउने प्रयास गर्नुहोस् ।
भिडियो हेरेपछि तपाईँले अनुभुति गरेका र देखेका रोधीं नाचका विशेषताहरू छलफल गरेर लेख्नुहोस्।

ग) **पर्व विशेष झ्याउरे नाच नृत्य**

Nepali Jhyaure Dance II "Bheri ma"' II Simu Alisha Choreography - YouTube

यो झ्याउरे गीत हेरिसके पछि त्यहाँका कुराहरू शिक्षक र विद्यार्थी भएर छलफल गर्नुहोस् ।
कुन समुदायका मानिसहरू सहभागी भएका छन्?
भेषभूषा कस्तो छ?
बाजाहरू केके बजाइएका छन्?
गीतको भाका अनुकरण गरेर गाउने प्रयास गर्नुहोस् ।
भिडियो हेरेपछि तपाईंले अनुभुति गरेका र देखेका झ्याउरे नाचका विशेषताहरू छलफल गरेर लेख्नुहोस् ।

घ) **भजन**

https://www.youtube.com/watch?v=A8h4OW0sqR4

यो भजन हेरिसके पछि त्यहाँका कुराहरू शिक्षक र विद्यार्थी भएर छलफल गर्नुहोस् ।
कुन समुदायका मानिस हरू सहभागी भएका छन्?
भेषभूषा कस्तो छ?
बाजाहरू केके बजाइएका छन्?
गीतको भाका अनुकरण गरेर गाउने प्रयास गर्नुहोस् ।
भिडियो हेरेपछि तपाईंले अनुभुति गरेका र देखेका भजनका विशेषताहरू छलफल गरेर लेख्नुहोस्।

ङ) **रत्यौली:**

https://www.youtube.com/watch?v=-sDw_VSuCaA

यो रत्यौली हेरिसके पछि त्यहाँका कुराहरू शिक्षक र विद्यार्थी भएर छलफल गर्नुहोस ।
कुन समुदायका मानिसहरू सहभागी भएका छन्?
भेषभूषा कस्तो छ?
बाजाहरू केके बजाइएका छन्?
गीतको भाका अनुकरण गरेर गाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

भिडियो हेरे पछि तपाईँले अनुभुति गरेका र देखेका रत्यौलीका विशेषताहरू छलफल गरेर लेख्नुहोस्

च) तिज गीत

https://www.youtube.com/watch?v=EFvq6wmSKqM

यो रत्यौली हेरिसके पछि त्यहाँका कुराहरू शिक्षक र विद्यार्थी भएर छलफल गर्नुहोस् । कुन समुदायका मानिसहरू सहभागी भएका छन्? भेषभूषा कस्तो छ? बाजाहरू केके बजाइएका छन्? गीतको भाका अनुकरण गरेर गाउने प्रयास गर्नुहोस् । भिडियो हेरेपछि तपाईंले अनुभुति गरेका र देखेका रत्यौलीका विशेषताहरू छलफल गरेर लेख्नुहोस्

(नोट: भिडियोका लागि शिक्षक वा विद्यालयले स्थानीय सांस्कृतिक कार्यक्रम र अभिलेखबाट भिडियो/अडियो लिंदा अझ उपयुक्त हुन्छ।)

माथिका क्रियाकलापहरू पूरा गरिसके पछि यी क्रियाकलापहरू गर्नुहोस् ।
तलको तालिकामा मागे अनुसारको सत्य तथ्य विवरण खोजेर भर्नुहोस्। यो विवरणमा आ-आफ्नो समुदायको मात्र भर्नुहोला।

तपाईँको समुदायको नाम	
हाम्रो समुदायको नाच/गीत के हो?	
कुन पर्व वा कार्यक्रममा गाइन्छ/नाचिन्छ?	
नाच/गीतले के सन्देश दिन्छ?	
नाच्दा लगाइने पोसाकको विवरण । के के लगाइन्छ?	
यसको सांस्कृतिक महत्त्व र संरक्षणको आवश्यकता । (यसलाई किन संरक्षण गर्नुपर्छ?)	

२. गीत र नाचको अभ्यास

विद्यार्थीहरूले समूहमा बाँडिएर आ–आफ्नो जातजातिको मौलिक गीत गाउने र नृत्य गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्। शिक्षकले निम्न पक्षमा सहयोग गर्न सक्नुहुने छ ।

- गीतका शब्द सम्झाउने
- ताल र लयमा अभ्यास गराउने

- नृत्यका चालहरू सिकाउने
- भेषभूषा पहिरनमा सहयोग गर्ने

३. सार्वजनिक प्रदर्शन

विद्यालय वा स्थानीय मञ्चमा सांस्कृतिक कार्यक्रम, तिज गीत प्रतियोगिता, देउसी भैलो कार्यक्रम वा अभिभावक दिवस जस्ता कार्यक्रममा विद्यार्थी समूहहरूले आफ्नो तयारी अनुसार मौलिक गीत नृत्य प्रस्तुत गर्नुपर्छ।

कार्यक्रमका सम्भावित प्रस्तुतिहरू:

मारूनी नाच: झ्याउरे
गुरुङ गीत: रोधी गीत
पञ्चेबाजा विशेष प्रस्तुति
ब्राह्मण–क्षेत्रीको गीत वा भजन
एकीकृत गीत सङ्गितमा 'नेपाल हाम्रो देश हो' समूह गीत

४. समीक्षा र प्रस्तुति लेखन

कार्यक्रमपछि विद्यार्थीहरूले कक्षा अभ्यासका रूपमा यस अनुभवको सङ्क्षिप्त वर्णन (१०० शब्द) लेख्नुहोस् ।

शीर्षक: *"मैले सिकेको हाम्रो संस्कृति"*

(गीत, नाच, भेषभूषा र अनुभवका आधारमा)

पशुपित माध्यमिक विद्यालयको कक्षा पाँचका विद्यार्थीहरूको तल दिइएको चित्रकथात्मक छलफल लगायत सबै सन्दर्भ सुनेर र पढेर दिइएका क्रियाकलापहरू गर्नुहोस् ।

दृश्य १: कक्षामा शिक्षकले परिचय गराउँदै

स्थान: कक्षा कोठा

(विद्यार्थीहरू घेरामा बसेका छन्, शिक्षक अगाडि उभिएका छन्। कक्षामा बसेर मोदीका विभिन्न समुदायको नाच , सङ्गीत र गीतबारे छलफल भइरहेको छ ।)

शिक्षक: आज हामी हाम्रा मोदीका विभिन्न जातजातिका मौलिक गीत र नाचबारे कुरा गर्ने छौँ ।

सीता: सर, म हाम्रो गुरुङ समुदायको सालैजो गीत र नाच पनि जान्दछु।

रमेश: मैले मगर नाच घरमा भूमे पूजामा हेरेको थिएँ । गाउँपालिका स्थापना दिवसमा पातीचौर मगर समाजले कति राम्रो मारूनी नाचले अतिथिको स्वागत गरेको भिडियो पनि हेरको थिएँ ।

कमल: हो नि कति राम्रो नाच थियो। त्यहाँ त पातीचौर पार्वती मन्दिर भजन समूहले स्वागत भजन र डिमुवा भजन समूहले मोदी गाउँपालिकाको वर्णन गरिएको भजन पनि गाएका थिए ।

अनु: हो नि । वि. सं २०८० सालमा म पनि बाबासँग राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड प्रतियोगितामा भएको भजन हेर्न गएकी थिएँ। त्यहाँ थामर्जुङको भजन समूहले कति राम्रो प्रस्तुति गरेको थियो। युट्युवमा त्यसको भिडियो हुनुपर्छ। सरले हामीलाइ देखाउनु भए पनि हुने। मलाई त फेरि हेरम हेरम लाग्यो।

प्रविन: हाम्रो घरमा नौमती बाजा सेट पनि छन। विवाह , व्रतबन्ध, मन्दिरमा पूजा हुँदा हाम्रो बाबा दिदीहरू गएर बजाउनु हुन्छ।

सागर: म पनि भोलि बाजे बज्यैसित सोधेर हाम्रा घरमा बजाइने बाजाहरू गीतहरूका बारेमा भन्ने छु।

दृश्य २: घरमा बाजे–बजैसँग कुरा गर्दै

स्थान: विद्यार्थीको घर

(विद्यार्थी बाजे–बजैसँग कुरा गरिरहेको, पछाडि पुराना फोटो र बाजा छन्। सागरले बाजे–बजैसँग हाम्रो नाच र गीतबारे कुरा गरेका छन्।)

सागर: बाजे, हाम्रो घरमा के गीत गाइन्थ्यो नि ? स्कुलमा सरले आज सबैलाई सोध्नुभयो।

बाजे: हाम्रो पालामा खैजडी मुजुरा बजाएर भगवानको भजन गाइन्थ्यो।

बजै: चाडपर्वमा सबै मिलेर गाउँथ्यौँ र नाच्थ्यौँ। तिजमा तिजका गीत, तिहारमा देउसी भैलो, विवाहमा रत्यौली गाउने चलन अझै पनि छ।

सागरः मैले बाजे–बजैसँग हाम्रो नाच र गीतबारे कुरा गरेँ। अब भोलि कक्षामा हाम्रा कुरा पनि भन्छु।

दृश्य ३: विद्यालयमा समूह अभ्यास गर्दै

स्थान: विद्यालयको खेल मैदान

(४–५ जना विद्यार्थी समूहमा उभिएर गीत अभ्यास गर्दै, कोही मादल बजाउँदै छन्।)

माया: (मादलमा ताल दिँदै) हामीले गाउने गीतको ताल यसरी मिलाउनु पर्छ।

रमेश: (यो ताल त म पनि बजाउँछु।) तिमी नाच, म मादल बजाउँछु।

सबैजनाः मादल खैंजडी मुजुरा सहित चुड्का भजनको भाकामा गाउँछन्।

हरे ऽऽ (उत्तरमा भुकताङले, पश्चिम बाजुङ देउपुर)...२
क्याङ लेसपार घुमिकन, चित्रे जाने छ सुर। देउराली नि मिलाएर।
(राम्जा र तिलाहार देउराली नि मिलाएर))

हरे ऽऽ (यतै बग्छन् मोदी पाती, यतै रति खोला)...२
विद्युत् उर्जा प्रयोगले, मोदी समृद्द होला। बाटोघाटो निकास ।।
(गरौं न विकास बाटोघाटो निकास)

(अरू शिक्षकले थपिदिन सकिन्छ)

राधिका: यो भजन भाकाको गीतमा हाम्रो मोदीका सबै वडाको नाम आएको रहेछ नि है।"

सबैजनाः हो हो

अन्य अन्य गीत गाएर पिरियडभरि रमाइलो मान्दै गीत सङ्गीत सिके। उनीहरूले गीत सङ्गीतको नियमित अभ्यास गरेर बसे।

दृश्य ४: मौलिक वेशभूषा लगाएर नृत्य अभ्यास

स्थान: विद्यालय प्राङ्गण

(विद्यार्थीहरू आ-आफ्नो जातीय पोशाकमा नाच अभ्यास गर्दै।)

सिता: हेर्नु न त, मेरो गुरुङ चोली कति राम्रो छ।

अर्जुन: मैले त हाम्रो मगर मारूनी नाच सिकेँ।
शिक्षक: एकदम राम्रो! यसरी अभ्यास गर्नाले संस्कृति जोगिन्छ।
सबैजना: हामीले आ–आफ्ना वेशभूषामा नाच अभ्यास गर्यौँ।

दृश्य ५: सार्वजनिक कार्यक्रममा प्रस्तुति

स्थान: गाउँको मेला/स्टेज
(चित्र: विद्यार्थीहरूले गीत–नाच प्रस्तुत गरिरहेका, अगाडि दर्शक हर्षित छन्।)

आमा: “हाम्रो छोरीको नाच कति राम्रो छ!”
बुबा: “पढाइसँगै संस्कृति पनि सिक्नुपर्छ।”
सिता: “हामीले गीत गाएर सबैलाई खुशी बनायौँ।”
कथन: "हामीले हाम्रो संस्कृति सार्वजनिक रूपमा देखायौँ।"

दृश्य ६: अनुभव बाँड्दै

स्थान: कक्षा कोठा
(विद्यार्थी अनुभव सुनाउँदै, शिक्षक लेख्दै।)

राधिका: म अब हाम्रो समुदायको गीत अरूलाई पनि सिकाउँछु।
सागर: मैले संस्कृति सिक्दा मलाइ गर्व लाग्यो।”
शिक्षक: सिकाइ यही हो - सिक्नु, अभ्यास गर्नु र अरूलाई देखाउनु अनि सिकाउनु।
सबैजना: हामीले हाम्रो परम्परा र पहिचानको महत्त्व बुझ्यौं।

अभ्यासात्मक क्रियाकलापहरू

१. माथिको सन्दर्भ तथा छलफलबाट तलका रिक्त स्थान भर्नुहोस् ।

क) सिता ________ समुदायको सालैजो गीत जान्दछिन्।
ख) रमेशले ________ पूजामा मगर नाच हेरेका थिए।
ग) सागरले ________सँग बाजा र गीतबारे कुरा गरे।
घ) विद्यालयको खेल मैदानमा विद्यार्थीहरूले ________ अभ्यास गरे।
ङ) सार्वजनिक कार्यक्रममा विद्यार्थीहरूले ________ प्रस्तुत गरे।

२. तल दिइएका वाक्यहरू सही वा गलत के हुन् लेख्नुहोस् ।

क) सिता मगर समुदायको नृत्य सिकिरहेकी थिइन्।
ख) सागरले बाजे बजैसँग कुरा गरेनन्।
ग) विद्यालयमा सबैले मिलेर गीत र नाच अभ्यास गरे।
घ) विद्यार्थीहरूले आफ्नो समुदायको गीत र नाच लुकाए।
ङ) सार्वजनिक कार्यक्रममा विद्यार्थीहरूलाई दर्शकले मन पराए।

३. मिल्दो सूचना अनुसार मिलाउनुहोस् ।

स्तम्भ क	स्तम्भ ख
क) सीता	अ) भूमे पूजा र मारूनी नाच
ख) रमेश	आ) गुरुङ समुदायको सालैजो गीत
ग) प्रविन	इ) बाजे–बजैसँग गीतबारे कुरा
घ) सागर	ई) संस्कृति जोगाउन अभ्यास गर भनेर भने
ङ) शिक्षक	उ) नौमती बाजा सेट

४. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सिता कुन समुदायकी हुन् र उनले के प्रस्तुत गरिन्?
ख) रमेशले कुन ठाउँको नाच र पूजाबारे बताए?
ग) सागरले बाजे–बजैसँग के कुरा गरे?
घ) विद्यालयमा विद्यार्थीहरूले गीत नाच अभ्यास गर्दा कस्तो अनुभव भयो?

५. लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईँको समुदायमा हुने गीत, नाच र बाजाको बारेमा लेख्नुहोस्।

ख) संस्कृति सिक्नु किन आवश्यक हुन्छ? माथिको आधारमा स्पष्ट पार्नुहोस्।

६. परियोजना कार्यहरू

क) **घरमै अध्ययन**: तपाईँको हजुरबा हजुरआमा वा अभिभावकसँग बस्दै गीत, नाच वा बाजाको जानकारी संङ्कलन गर्नुहोस् र कक्षामा साथीहरूका अगाडि प्रस्तुत गर्नुहोस्।

ख) **स्थानीय अन्वेषण**: गाउँमा हुने कुनै परम्परागत गीत वा नाच कार्यक्रममा सहभागी भइ त्यसको फोटो/रेखा चित्र तयार गर्नुहोस्।

ग) **समूह प्रस्तुति**: आफ्नो समूह बनाइ एक मौलिक गीत वा भजन अभ्यास गरी विद्यालयमा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

एकाइ ९ स्थानीय सरकार र सामाजिक सङ्घ संस्थाहरू

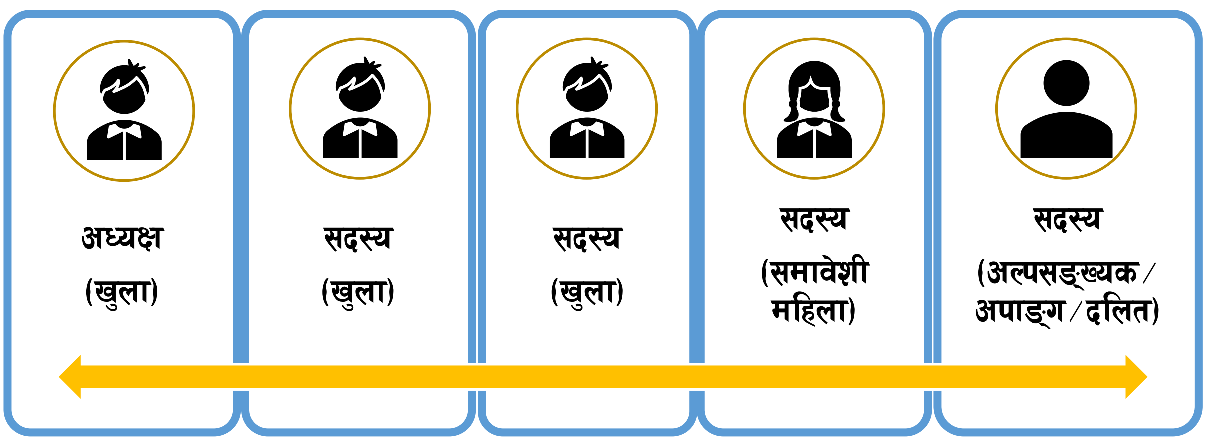
पाठ्यक्रमका उद्देश्य	विषयवस्तु	सामग्री	विधि
५.८.१ वडा समितिको गठन प्रक्रिया बताउन ५.८.२ वडा कार्यालयबाट प्रदान हुने सेवा सुविधाबारे बताउन ५.८.३. वडाभित्र भएका सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थाहरूको कार्य बताउन ५.८.४. आफ्नो वडाभित्रका विशिष्ट स्थानीय व्यक्तित्वहरूको पहिचान र योगदान बताउन	वडा समितिको विवरण अध्यक्ष, खुला सदस्य, महिला सदस्य, दलित सदस्य) वडा कार्यालयका कामहरू (घटना दर्ता, सिफारिस र योजना निर्माण) वडा भित्र भएका सरकारी (स्कुल, स्वास्थ्य चौकी आदि) तथा गैर सरकारी संस्थाहरू (टोलविकास संस्था, रेडक्रस, स्काउट बालअधिकार समिति, विभिन्न सामाजिक संस्था आदिको) को कार्यहरू आफ्नो वडा भित्रका विशिष्ट स्थानीय व्यक्तित्वहरू (शैक्षिक, सामाजिक सांस्कृतिक लगायत विविध क्षेत्रमा योगदान पु¥याउने व्यक्ति) को पहिचान र योगदान	वडा समितिको गठन प्रक्रिया उल्लेखित चार्ट वडा कार्यालयका कार्यहरू उल्लेखित (स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४) चार्ट, ब्रउसर, पम्पलेट, स्थानीय सरकारी संस्थाहरूका ब्रउसर , परिचय पुस्तिका, स्थानीय व्यक्तित्वका तस्विरहरू	आफ्नो वडा समितिको विवरण (अध्यक्ष, खुला सदस्य, महिला सदस्य, दलित सदस्य) उल्लेख भएको चार्ट प्रयोग गरी गठन प्रक्रियाको बारेमा जानकारी दिने, आफ्नो वडा कार्यालयको अवलोकन भ्रमण गरी वडाबाट प्रवाह हुने कामहरू (घटना दर्ता, सिफारिस र योजना निर्माण) को जानकारी लिन लगाउने, वडाभित्र भएका सरकारी (स्कुल, स्वास्थ्य चौकी आदि) तथा गैर सरकारी संस्थाहरू (टोलविकास संस्था, रेडक्रस, स्काउट बालअधिकार समिति, विभिन्न सामाजिक संस्था आदि) का पदाधिकारीहरूलाई स्रोत व्यक्तिको रूपमा विद्यालयमा आमन्त्रण गरी ती संस्थाहरूले गर्ने कार्यहरूको बारेमा अन्तरक्रिया गराउने, आफ्नो विद्यालयका संस्थापक अध्यक्षको सङ्क्षिप्त जीवनीको चार्ट प्रदर्शन गर्दै विद्यालय स्थापना गर्दा गरेका योगदानहरू भन्न प्रेरित गर्ने वडा कार्यालयका जनप्रतिनिधी वा कर्मचारीलाई बोलाई कार्यालयले प्रदान गर्ने सेवाको बारेमा स्रोत कक्षा लिन आग्रह गर्ने र सो जानकारीको आधारमा विद्यार्थीहरूलाई सूची निर्माण र प्रस्तुत गर्न लगाउर्ने, वडा कार्यालयले बालबालिकालाई प्रदान गर्ने सेवा र सुविधा टिपोट गरी चार्ट तयार गर्न लगाउने ।

पाठ १ वडा समितिको गठन प्रक्रिया

तस्बिर हेरौँ र छलफल गरौँ ।

अध्ययन गरौँ ।

नेपालको संविधानअनुसार ७५३ वटा स्थानीय तहभित्र निश्चित सङ्ख्यामा वडाहरू रहन्छन् । देशैभरि कुल वडाहरूको सङ्ख्या ६७४३ रहेको छ । प्रत्येक वडामा एउटा वडा समिति रहन्छ । वडा समिति ५ सदस्यीय रहने व्यवस्था छ । निर्वाचनबाट आउने ५ सदस्यमा १ अध्यक्ष र ४ सदस्य रहन्छन् । यसरी बनेको वडा समितिको कार्यकाल पाँच वर्षको रहने कानुनी व्यवस्था रहेको छ । वडा समितिका ५ सदस्यहरू निम्नानुसार आउने गर्दछन् :



वडा समिति गठन कार्य निश्चित प्रक्रियामा हुन्छ । गठन प्रक्रियाका सम्पूर्ण कार्यहरू निर्वाचन आयोगले गर्ने गर्दछ । आयोगको नेतृत्वमा निम्नानानुसारको प्रक्रियाद्वारा वडा समिति गठन गरिन्छ।

(१) निर्वाचनको मिति घोषणा

वडा समितिको गठनका लागि स्थानीय तहको चुनाव गर्नुपर्ने हुन्छ । स्थानीय तहको चुनाव गर्ने कार्यको सुरुवात निर्वाचनको मिति घोषणा गरेसँगै हुने भएकाले वडा समिति गठनका लागि सर्वप्रथम आयोगले स्थानीय तहको चुनावको मिति तोक्ने कार्य गर्दछ ।

(२) उम्मेदवारी दर्ता
निर्वाचन आयोगले तोकेको समयसीमाभित्र रहेर वडा समितिमा प्रतिस्पर्धा गर्ने व्यक्तिले चाहेको पदका लागि उम्मेदवारी दर्ता गर्नुपर्ने हुन्छ । उम्मेदवारी दर्ता प्रक्रिया सकिएपछि अन्तिम नामावली प्रकाशन गर्नुभन्दा पहिले चाहेको अवस्थामा नाम फिर्ता लिने अवसर पनि प्राप्त हुन्छ ।

(३) मतदान
निर्वाचन आयोगले तोकेको दिनमा भोट हाल्ने कार्यलाई मतदान भनिन्छ । वडा समितिको चयनका लागि वडाभित्र बसोबास गर्ने स्थायी बासिन्दाले मतदान गर्न पाउँछन् । मतदान कार्य गोप्य रूपमा हुने कार्य हो । आफूले चाहेको व्यक्तिसँग सम्बन्धित चुनाव चिह्नमा छाप लगाई उम्मेदवार छनोट गर्नुपर्ने हुन्छ । मतदान गर्नको लागि १८ वर्ष उमेर पुगेकै हुनुपर्छ भने मतदाता परिचय पत्र पनि बनाएको हुनुपर्दछ ।

(४) मतगणना र विजयी घोषणा
खसेका भोट गन्ने कार्यलाई मतगणना भनिन्छ । मतगणनाको कार्य निर्वाचन आयोगले तोकेको निश्चित स्थानमा हुन्छ । मत गन्ने काम सकिएपछि धेरै भोट प्राप्त गर्ने उम्मेदवारलाई विजयी घोषणा गर्ने काम गरिन्छ । विजयी व्यक्तिहरू नै वडा समितिमा रहन्छन् ।

(५) विजयी उम्मेदवारको सपथ र कार्यभार ग्रहण
मतगणनामा बहुमत ल्याएका विजयी उम्मेदवारलाई औपचारिक रूपमा आफ्नो पद र कार्यप्रति प्रतिबद्ध गराउन सपथ ग्रहण गराइन्छ । सपथ ग्रहणपछि मात्रै विजयी उम्मेदवारले वडा समितिको भूमिका निर्वाह गर्न पाउँछन् । यसरी वडा समिति गठन प्रक्रिया सम्पन्न हुने गर्दछ ।

अभ्यास

१. उपयुक्त विकल्प उत्तर पुस्तिकामा लेख्नुहोस् :

(क) नेपालमा कुल वडाहरूको सङ्ख्या कति रहेको छ ?
(अ) ६७३४ (आ) ६७४३
(इ) ७६४३ (ई) ७६३४

(ख) वडा समितिको कार्यकाल कति वर्षको हुन्छ ?
(अ) ३ वर्ष (आ) ६ वर्ष
(इ) ४ वर्ष (ई) ५ वर्ष

(ग) निर्वाचनको मिति कसले घोषणा गर्दछ ?
(अ) निर्वाचन आयोग (आ) वडा कार्यालय
(इ) गाउँपालिका (ई) नगरपालिका

(घ) वडा समितिमा कति जना महिला सदस्य रहने व्यवस्था छ ?
(अ) २ जना (आ) ५ जना
(इ) १ जना (ई) ४ जना

२. दिइएका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको स्थानीय तहमा कतिवडा वडा रहेका छन् ?
(ख) चुनाव लड्न भनी नाम दर्ता गर्ने व्यक्तिलाई के भनिन्छ ?
(ग) मतदाता परिचय पत्र भनेको के हो ?
(घ) मतदान कार्यका लागि व्यक्तिको उमेर कति वर्ष पुगेको हुनुपर्छ ?

३. दिएका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) मतदान गर्न के के सामग्री आवश्यक पर्दछन् ?
(ख) कस्ता उम्मेदवारलाई विजयी घोषणा गरिन्छ ?

४. दिएका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) वडा समिति गठन गर्नुपर्ने कारणहरू के के होलान् ? लेख्नुहोस् ।

(ख) वडा समितिको गठन प्रक्रियालाई चरणबद्ध रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

उत्तर लेख्ने कार्यका लागि नमुना

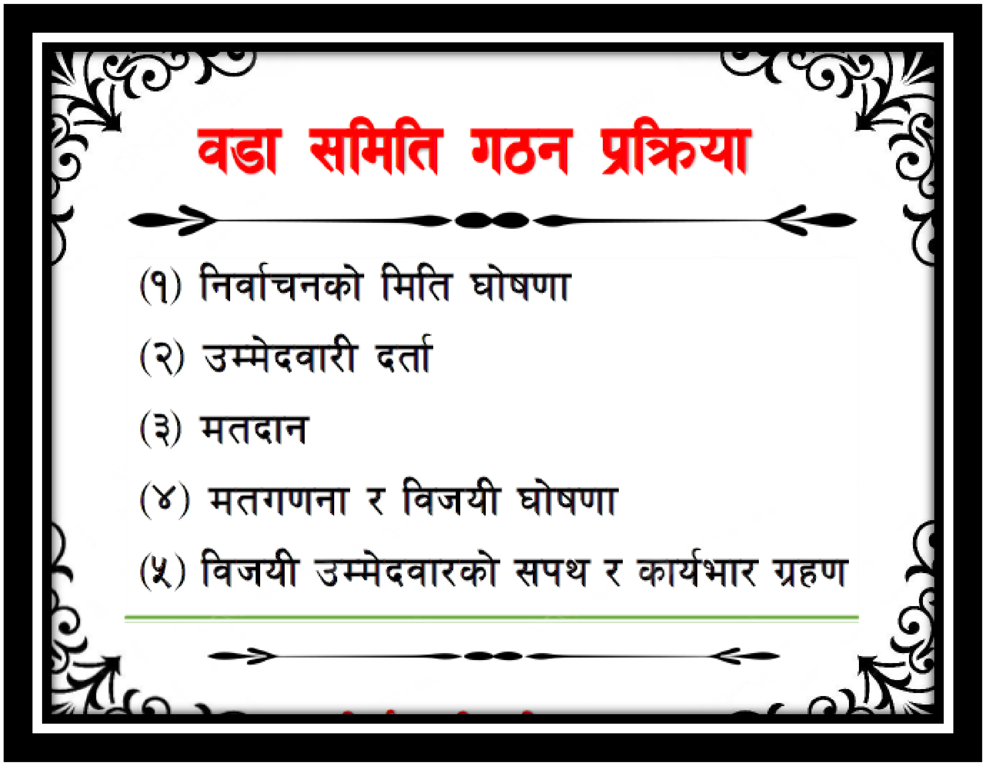
प्रश्न : वडा समिति गठन गर्नुपर्ने कारणहरू के के होलान् ? लेख्नुहोस् ।
नमुना उत्तर
प्रत्येक वडामा रहने पाँच जनाको समितिलाई वडा समिति भनिन्छ । वडा समिति पाँच वर्षको कार्य अवधिका लागि गठन हुन्छ । मुख्यगरि वडा समिति गठन गर्नुपर्ने कारणहरू निम्नानुसार रहन सक्लान् : (१) स्थानीय शासनलाई व्यवस्थित बनाउन, (२) प्रभावकारी रूपमा सेवाको वितरण गर्न, (३) स्थानीय विकास कार्यलाई अगाडि बढाउन, (४) जनताको सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित गर्न, (५) कानुनी तथा प्रशासनिक व्यवस्थापनलाई सजिलो बनाउन इत्यादि ।

५. खोजी गर्नुहोस् :

- ✓ मतदान गर्ने ठाउँलाई के भनिन्छ ?
- ✓ वडा अध्यक्ष र सदस्य पदका लागि उम्मेदवार हुन कति वर्ष पुगेको हुनुपर्छ ?
- ✓ मतपेटीका भनेको के हो ?

परियोजना कार्य

(क) दिइएको जस्तै चार्ट पेपर तयार पारी बनाएर कक्षामा टाँस्नुहोस् :



पाठ २ वडा कार्यालयका कार्यहरू

पढौँ र बुझौँ :

देशका प्रत्येक वडाहरूमा एउटा वडा कार्यालय रहने व्यवस्था छ । वडा कार्यालय सबैभन्दा तल्लो तहको प्रशासनिक एकाइ हो । यसबाट विभिन्न प्रकारका कार्य सम्पादन हुने गर्दछन् । जनतासँग सबैभन्दा नजिक रहने हुँदा वडा कार्यालयबाट हुने कार्यले राज्यको जनतासँगको सम्बन्ध बलियो बनाउने काम गर्दछ । वडा कार्यालयबाट प्रदान गरिने सेवा तथा सुविधाहरू यसप्रकार रहन्छन् :

(१) वडाभित्रका योजना निर्माण, कार्यान्वयन र अनुगमन

वडा कार्यालयले आफ्नो वडाभित्र योजना तर्जुमा गर्दा टोलस्तरीय योजनाको माग गरी सङ्कलन गर्दछ । सङ्कलन भएका मागहरूलाई प्राथमिकताका आधारमा छनौट गर्ने कार्य गर्दछ । वडाभित्र सञ्चालित योजनाहरूका लागि भने उपभोक्ता समितिको गठन गरी सोको अनुगमन गर्दछ ।

(२) तथ्याङ्क सङ्कलन र नवीकरण

वडा कार्यालयले आफ्नो वडाभित्र रहेर विविध विषयमा तथ्याङ्क सङ्कलन र समय समयमा नवीकरण गर्ने गर्दछ । निजी घरपरिवारको विवरण, वडाभित्रका सम्पदाहरू, सार्वजनिक जग्गाको पहिचान र संरक्षण गर्ने लगायतका कामहरू वडा कार्यालयबाट हुने गर्दछन् । हामीले आफ्नो वडासँग सम्बन्धित तथ्याङ्कहरू आवश्यक परे वडा कार्यालय पुगेर माग्न सकिन्छ ।

(३) विकासका कार्यहरू

वडाको अर्को काम विकासको काम पनि हो । वडाभित्र बाल उद्यान निर्माण, पुस्तकालय सञ्चालन, बाल क्लबहरूको गठन, वृक्षारोपण, कुरीति र अन्धविश्वासको अन्त्य, खेलकुद पूर्वाधारको विकास, बिउ बिजन तथा औषधीको माग, सडक र बाटोहरूको संरक्षण,

वातावरणमैत्री वडालगायतका मानवीय तथा भौतिक विकासका कार्यहरू वडा कार्यालयले गर्ने गर्दछ । विभिन्न सचेतनामूलक कार्यक्रमहरू समेत वडा कार्यालयबाट हुने गर्दछन् ।

(४) नियमन कार्य

नियमअनुसार काम भएको छ वा छैन भनी अनुगमन गर्ने कार्यलाई नियमन भनिन्छ । वडा कार्यालयले आफ्नो वडाभित्र सञ्चालित योजनाको प्रगति कस्तो छ भनी नियमन गर्ने गर्दछ । वडा कार्यालयलाई उपभोग्य वस्तुको गुणस्तर र मूल्यसूचीको पनि नियमन गर्ने अधिकार छ । हाट बजारको व्यवस्थापन, उद्योगहरूको प्रवर्द्धन र विद्युत् चुहावट नियन्त्रणका लागि पनि वडा कार्यालयले नियमन गर्ने गर्दछ ।

(५) सिफारिस तथा प्रमाणितसम्बन्धी कार्य

वडा कार्यालयले आफ्नो वडाभित्र स्थायी रूपमा बसोबास गर्ने वासिन्दाको दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने कागजातहरूका लागि सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने कार्य गर्दछ । यससँग सम्बन्धित केही महत्त्वपूर्ण कार्यलाई तल प्रस्तुत गरिएको छ :

सिफारिससम्बन्धी कार्यहरू	प्रमाणितसम्बन्धी कार्यहरू
➢ नागरिकता लिनका लागि सिफारिस गर्ने	➢ नाता प्रमाणित गर्ने
➢ नि:शुल्क उपचारको लागि सिफारिस गर्ने	➢ जन्म मिति प्रमाणित गर्ने
➢ जग्गाधनी प्रमाण पुर्जाका लागि सिफारिस गर्ने	➢ विवाह प्रमाणित गर्ने
➢ नाम, थर, जन्म मिति संशोधनको सिफारिस गर्ने	➢ व्यक्तिगत विवरण प्रमाणित गर्ने
➢ आधारभूत विद्यालय खोल्न सिफारिस गर्ने	➢ हकवाला प्रमाणित गर्ने
➢ विभिन्न कागजातको प्रतिलिपि बनाउन सिफारिस गर्ने आदि ।	➢ संरक्षक प्रमाणित गर्ने आदि ।

(स्रोत : स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन)

अभ्यास :

१. दिइएका प्रश्नको उपयुक्त विकल्प छनोट गर्नुहोस् :

(क) जन्मदर्ता प्रमाणपत्र दिने अधिकार कसलाई हुन्छ ?
- (अ) जिल्ला अदालत
- (आ) प्रदेश सरकार
- (इ) वडा कार्यालय
- (ई) सङ्घीय सरकार

(ख) सबैभन्दा तल्लो तहको प्रशासनिक एकाइ कुन हो ?
- (अ) विद्यालय
- (आ) टोल विकास संस्था
- (इ) गाउँपालिका/नगरपालिका
- (ई) वडा कार्यालय

(ग) नागरिकता बनाउने कार्यका लागि कसको सिफारिस अनिवार्य हुनुपर्छ ?
- (अ) विद्यालय
- (आ) घटना दर्ताका कार्य
- (इ) उपचारसम्बन्धी कार्य
- (ई) तालिम सम्बन्धी कार्य

(घ) वृद्धाभत्ता वितरणको जिम्मेवारी कसले लिन्छ ?
- (अ) गाउँपालिका
- (आ) अर्थ मन्त्रालय
- (इ) शिक्षा मन्त्रालय
- (ई) वडा कार्यालय

(ङ) सिफारिस तथा प्रमाणित कार्य कसको लागि गरिन्छ ?
- (अ) अस्थायी बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूको
- (आ) स्थायी रूपमा बसोबास गर्ने वासिन्दाको
- (इ) पर्यटकहरूको
- (ई) सरकारी कर्मचारीहरूको

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) वडा कार्यालयले विकाससम्बन्धी के के कामहरू गर्न सक्छ ? लेख्नुहोस् ।

(ख) वडा कार्यालयले किन नियमनसम्बन्धी कार्य गर्नुपर्ला ? आफ्ना विचार लेख्नुहोस् ।

(ग) वडा कार्यालयबाट हुने प्रमाणितसम्बन्धी कुनै तीनओटा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हाम्रो वडाको वडा कार्यालयबाट के के कार्यहरू हुने गर्दछन् ? लेख्नुहोस् ।

(ख) वडा कार्यालयले सिफारिससम्बन्धी के कस्ता कार्यहरू गर्न सक्दछ ?

५. तपाईंको समुदायमा वडा कार्यालयले के कस्ता काम गरेको छ ? खोजी गरी लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तल दिइएका कार्यहरू ध्यानपूर्वक पढी वडा कार्यालयले गर्ने कार्यलाई (✔) चिह्न र नगर्ने कार्यलाई (❌) चिह्न लगाउनुहोस् :

क.सं.	कार्यहरू	✔ / ✖
१.	जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराइ प्रमाणपत्र दिने ।	
२.	पासपोर्ट बनाउने वा नवीकरण गर्ने ।	
३.	सिफारिस पत्र तयार गर्ने (नागरिकता, जग्गा, विद्युत, आदि) ।	
४.	स्थानीय विकास योजनाको प्रस्ताव सङ्कलन गर्ने ।	
५.	राष्ट्रिय बजेट निर्माण गर्ने ।	
६.	सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरणमा सहयोग गर्ने ।	
७.	अदालतमा मुद्दा फैसला गर्ने ।	
८.	वडास्तरको सार्वजनिक सुनुवाइ आयोजना गर्ने ।	
९.	स्थानीय समस्या समाधानका लागि छलफल गर्ने ।	
१०.	ठुला पूर्वाधार निर्माणको ठेक्का दिने (जस्तैः पुल, राजमार्ग) ।	
११.	सरसफाइ तथा वातावरण संरक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।	
१२.	टोल, क्लबसँग समन्वय गरी कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।	
१३.	राष्ट्रिय नीति निर्माण गर्ने ।	

पाठ ३ सङ्घ संस्थाका कार्यहरू

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

पढौँ र बुझौँ :

आमा समूह

समाजमा महिलाहरूको भूमिकालाई बलियो बनाउने उद्देश्यले महिलाहरूको सहभागितामा गठन गरिएको सामाजिक संस्थालाई आमा समूह भनिन्छ । विवाहित महिलाहरू आमा समूहका सदस्यहरू हुन्छन् । आमा समूहले गर्ने केही कार्यहरू यसप्रकार छन् :

- स्थानीय स्तरमा महिलाहरूको नेतृत्व क्षमता विकास गर्नु,
- महिलाहरूमा आत्मनिर्भरताको विकास गर्नु,
- विकासका कार्यहरूमा महिला तथा अन्य व्यक्तिको सहभागिता वृद्धि गर्नु,
- सामुदायिक विकासमा मद्दत पुऱ्याउनु आदि ।

टोल विकास संस्था

टोलको समग्र विकासका लागि गठन गरिएको स्थानीय संस्थालाई टोल विकास संस्था भनिन्छ । एउटा वडाभित्र एकभन्दा बढी टोल विकास संस्था दर्ता हुन सक्छन् । मोदी गाउँपालिकाभित्र पनि विभिन्न टोल विकास संस्था गठन भएका छन् । टोल विकास संस्थाले गर्ने केही कार्यहरूलाई यसप्रकार प्रस्तुत गरिएको छ :

- समुदायभित्रका साझा समस्याको पहिचान गरी समाधान गर्नु,
- वातावरण सरसफाइ र संरक्षण गर्नु,
- सामाजिक-सांस्कृतिक गतिविधिहरू सञ्चालन गर्नु,
- सानातिना विवाद वा समस्या गाउँटोलमै समाधान गर्नु,
- टोलको विकासका विभिन्न निकायहरूसँग सहकार्य गर्नु आदि ।

रेडक्रस सोसाइटी
रेडक्रस सोसाइटी आपत्कालीन परिस्थितिमा मानवीय सहयोग गर्ने उद्देश्यले सन् १८६३ मा स्थापना गरिएको अन्तराष्ट्रिय संस्था हो । यसका संस्थापक स्वीजरल्याण्डका हेनरी ड्युनान्ट हुन् । नेपालमा रेडक्रस सोसाइटीको स्थापना २०२० भाद्र १९ गते भएको हो । हाल नेपालका ७७ वटै जिल्लामा यसका शाखाहरू रहेका छन् । हरेक विद्यालयमा समेत जुनियर रेडक्रस सर्कल गठन गर्ने गरिन्छ । यो संस्थाले गर्ने कार्यहरू यसप्रकार छन् :

- युवा तथा विद्यार्थीहरूमा आपत्कालीन सहयोग गर्ने भावनाको विकास गराउनु,
- मानवीय मूल्यहरूको अभ्यास गर्ने अवसर प्रदान गर्नु,
- स्वास्थ्य सेवा र जनचेतना फैलाउनु,
- नेतृत्व विकासका लागि सशक्तीकरणका कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु,
- विपद् व्यवस्थापन र राहत वितरणमा सहयोग पुऱ्याउनु आदि ।

स्काउट
स्काउट सन् १९०७ मा स्थापना गरिएको अन्तराष्ट्रिय संस्था हो । यसका संस्थापक बेलायती नागरिक रोबर्ट वेडेन पावेल हुन् । नेपालमा वि.सं. २००९ सालमा नेपाल स्काउटको स्थापना भएको हो । यसका शाखाहरू देशैभरि फैलिएका छन् । मोदी गाउँपालिकाका विभिन्न विद्यालयमा समेत स्काउट गठन गरिएको छ । यसका कार्यहरू यसप्रकार रहेका छन् :

- समूहमा कार्य गर्ने क्षमताको विकास गर्नु,
- नेतृत्व क्षमताको विकास गर्नु,
- सरसफाइ, वृक्षारोपण र वातावरण संरक्षणमा सहयोग गर्नु,
- विपद् व्यवस्थापन र राहत वितरणमा सहयोग पुऱ्याउनु,
- जनचेतना फैलाउने कार्यमा सहयोग पुऱ्याउनु आदि ।

बाल क्लब
समुदाय तथा विद्यालय स्तरमा बालबालिकाको सहभागितामा गठन गरिएका समूहलाई बाल क्लब भनिन्छ । जसमा १८ वर्षभन्दा मुनिका बालबालिका सदस्य हुन पाउँछन् । बाल क्लबको दर्ताका लागि जिल्लाको बालकल्याण समितिमा निवेदन दिनुपर्ने हुन्छ । बाल क्लबले गर्ने केही कार्यहरू यसप्रकार छन् :

- बाल अधिकारबारे जानकारी र सचेतना कार्यक्रम
- रेडियो वा भिडियो सामग्री उत्पादन
- स्वास्थ्य र पोषणसम्बन्धी कार्य,
- विभिन्न सिर्जनात्मक र व्यक्तित्व विकासका कार्य,
- सामुदायिक सेवा र सरसफाइसम्बन्धी कार्य आदि ।

अभ्यास :

१. दिइएका प्रश्नको उपयुक्त विकल्प छनोट गर्नुहोस् :

(क) रक्तदान कार्यक्रम प्रायः कुन संस्थाबाट सञ्चालन हुन्छ ?

(अ) स्काउट　　(आ) रेडक्रस सोसाइटी

(इ) बाल क्लब　　(ई) टोल विकास संस्था

(ख) बाल क्लबले तलकामध्ये कुन कार्य गर्न सक्दछ ?

(अ) रक्तदान कार्यक्रम　　(आ) कर सङ्कलन

(इ) भित्तेपत्रिका प्रकाशन　　(ई) व्यापार

(ग) बाल क्लबले तलका मध्ये कुन कार्य गर्दछ ?

(अ) बाल विकासका कार्य (आ) घटना दर्ताका कार्य
(इ) उपचारसम्बन्धी कार्य (ई) तालिम सम्बन्धी कार्य

(घ) स्काउट कार्यक्रममा प्रयोग हुने व्यावहारिक सिप कुन हो ?
(अ) ट्राफिक व्यवस्थापन (आ) रक्तदान कार्यक्रम
(आ) सैनिक तालिम (इ) टेन्ट हाल्ने कार्य

२. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको विद्यालयमा रहेका बाल क्लब र स्काउटले के कस्ता कार्यहरू गरिरहेका छन् ? लेख्नुहोस् ।

(ख) जुनियर रेडक्रस सर्कलमा विद्यार्थी सहभागी हुँदा के कस्ता फाइदा पुग्ने गर्दछ ? लेख्नुहोस् ।

३. उपभोक्ता समिति किन गठन गरिन्छ ? खोजी गरेर प्रत्येकले कक्षामा पालैपालो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. तपाईंको समुदाय तथा वडामा कुन कुन सरकारी तथा गैरसरकारी संस्था रहेका छन् पहिचान गरी तिनीहरूले के कस्ता कार्यहरू गरेका छन् ? लेख्नुहोस् ।

५. तपाईंको गाउँ वा टोलको परिवेशसँग तल दिएको चित्रलाई जोडेर एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

पाठ ४ स्थानीय व्यक्तित्व

स्थानीय व्यक्तित्वका बारेमा शिक्षक आफैँले आवश्यकता र औचित्यका आधारमा विषयवस्तु स्वः सङ्कलन गरी सिकाइ सहजीकरण गर्नुहुन ।

अभ्यास/क्रियाकलाप

१. शिक्षकको सहयोगमा तलको खाली ठाउँमा तपाईंको पालिकाभित्रका शैक्षिक, सामाजिक, कला तथा राजनीतिक वा अन्य कुनै क्षेत्रमा विशेष योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिको नाम भर्नुहोस् र दिइएको ढाँचामा कुनै एकजना व्यक्तिको परिचय खुलाउनुहोस् :

(क) जस्तै : चिकित्सा क्षेत्र : ....

(ख) .... क्षेत्र : ....

(ग) .... क्षेत्र : ....

(घ) .... क्षेत्र : ....

विशिष्ट व्यक्तिको नाम .... जन्मस्थान : मातापिता : शिक्षा :
संलग्नता : सङ्घर्ष : योगदान :
प्रेरणा :

(२) भविष्यमा तपाईं के बन्न चाहनुहुन्छ ? एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।

(३) यदि तपाईंले स्थानीय सामजिक विशिष्ट व्यक्तित्वलाई भेट्न पाउनुभयो भने उहाँसँग के के कुरा गर्नुहुन्थ्यो होला ? अनुमान गरेर लेख्नुहोस् ।

(४) तपाईंलाई मनपर्ने कुनै एक स्थानीय व्यक्तिको जीवनी तयार पार्नुहोस् ।

एकाइ १० मानव मूल्य र मान्यता

उद्देश्यहरू	विषयहरू	सामग्रीहरू	विधि
५.९.१. मानव मूल्य र मान्यताको आवयश्यकता र महत्व बताउन ५.९.२. घरपरिवार, विद्यालय र समुदायका विभिन्न कार्यहरूमा सहकार्य गरी सरिक हुन ५.९.३. बालअधिकार र कर्तव्य खोजी गरी प्रयोग गर्न	मानव मूल्य र मान्यताको आवयश्यकता र महत्व घरपरिवार, विद्यालय र समुदायका विभिन्न कार्यहरूमा सहकार्य बालअधिकार र कर्तव्य खोजी र प्रयोग	स्वागत, आदर सत्कारका भिडियो क्लिपहरू, असल कार्यहरूका सूची अङ्कित मेटाकार्डहरू बालअधिकार र कर्तव्य सम्बन्धी पोष्टर चार्टहरू भिडियो क्लिपहरू	मानव मूल्य मान्यताको कथाको माध्यमबाट आवश्यकता र महत्व बताइदिने, विद्यालय, टोल र समुदायमा भएका राम्रा कार्यको सूची तयार गरी प्रदर्शन गर्ने गराउने, विद्यालय सरसफाइ, वृक्षारोपण, धार्मिक तथा पुरातात्विक सम्पदाको संरक्षण लगायतका विद्यालय तथा समुदायमा हुने कार्यहरूमा विद्यार्थीलाई सहभागी गराउने र हुन प्रेरित गर्ने, बाल अधिकार र कर्तव्य उल्लेख गरिएको पोष्टर, चार्ट तथा भिडियो अध्ययन गरी अधिकार र कर्तव्यलाई छुट्टाछुट्टै तालिकीकरण गर्न लगाउने ।

पाठ १. मानव मूल्यको महत्व

सहभागीहरु

अर्जुनः एक इमान्दार र सहयोगी विद्यार्थी

हिमाः प्रायः स्वार्थी व्यवहार गर्ने छात्रा

शर्मा सरः विद्यालयका नैतिक शिक्षा शिक्षक

(कक्षाकोठामा बिहानको समय)

अर्जुनः (*पढाइ सकेर नोटबुक बन्द गर्दै*) हिमा, तिमीले आजको गृहकार्य गरेकी छौ?

हिमाः (थोरै झर्किंदै) अहँ, मलाई खासै फुर्सद थिएन। मोबाइलमा गेम खेल्दै रमाइलो गरें।

अर्जुनः तर हेर, हाम्रो शिक्षकले मानव मूल्यबारे गृहकार्य दिनु भएको थियो। त्यो त हामी सबैका लागि महत्वपूर्ण कुरा हो।

हिमाः (ठट्यौली गर्दै) मानव मूल्य? त्यो पनि स्कूलको विषय हो र? जिन्दगीमा त पैसा र चतुराइ नै चाहिन्छ ! तिमीले के गरेउ र?

अर्जुनः मैले त बाबाको सहयोगमा मानव मूल्यका बारेमा एउटा कविता पनि लेखेर ल्याएको छु ।

हिमाः हो र? खै..... ?

(शर्मा सर कक्षामा प्रवेश गर्नुहुन्छ)

शर्मा सरः शुभप्रभात विद्यार्थीहरू! आज हामी "मानव मूल्य" को विषयमा छलफल गर्ने छौं। कसैले भन्न सक्छ, मानव मूल्य के हो?

अर्जुनः सर, मानव मूल्य भन्नाले इमानदारी, करुणा, सहयोग, सहनशीलता, आदर जस्ता गुणहरू बुझिन्छ ।

शर्मा सरः बिल्कुल सही, अर्जुन। यी मूल्यहरू बिना मानिस केवल भौतिक वस्तुहरूमा मात्र सीमित हुन्छ। मानव मूल्यले नै हाम्रो जीवनमा मानवता ल्याउँछ।

हिमाः सर, के यी मूल्यहरूले सफल बन्न सहयोग गर्छन त?

शर्मा सरः राम्रो प्रश्न रिमा । हो, तिमी सफल बन्न सक्छौ । तर यदि तिमी मानव मूल्यहरूको पालना गरेर सफल भयौ भने, तिमी अरूलाई पनि प्रेरित गर्न सक्छौ। मानव कल्याण र मानव मूल्य विनागरेको प्रगति दिगो हुँदैन। जीवनमा पैसा कमाउनु मात्र प्रगति हैन। मानव कल्याणका लागि गरिएका कर्मले हामीलाई अमरत्व प्रदान गर्छन। उदाहरणका लागि, मदर टेरेसा, महात्मा गान्धी । उनीहरूले मानव मूल्यको अभ्यास गरेरै संसारमा नाम कमाए।

अर्जुनः सर, कहिलेकाहीँ हामीलाई मानवीय मूल्यहरू पालन गर्दा घाटा पनि लाग्न सक्छ, होइन?

शर्मा सरः हो अर्जुन, साँचो कुरा सधैँ सजिलो हुँदैन। क्षणिक रूपमा केही पैसा खर्च गर्न पर्ने पनि

हुनसक्छ।तर दीर्घकालमा तिमीलाई सम्मान, विश्वास, र आत्मसन्तुष्टि दिन्छ। ती नै जीवनका सबैभन्दा अमूल्य चीजहरू हुन्।

हिमाः सर, म अब बुझें। मैले आजसम्म मेरो सानो फाइदाको लागि धेरैपटक झुट बोलेकी छु। अबदेखि म पनि मानव मूल्यहरू अभ्यास गर्न प्रयास गर्ने छु। जीवनमा उतार्ने प्रयास गर्ने छु।

शर्मा सरः यो नै वास्तविक सिकाइ हो हिमा। परिवर्तन भित्रबाट शुरु हुन्छ।

हिमाः सर अर्जुनले मानव मूल्यमा कविता लेखेर आएको छु भनेका छन। सुनौँ न हामी सबैले।

शर्मा सरः आहा हो र अर्जुन बाबु? ल त सुनाउ।

अर्जुनः हजुर सर मैले बाबा आमासँग मानव मूल्यका बारेमा सोधेर अनि तीन हरफ कविता बनाएको छु।

शर्मा सरः स्यावास बाबु। अब सुनाउन त।

अर्जुनः (उठेर कविता वाचन गर्छ) हवस सर ।

मेरो कविताको शीर्षक छ '' **मानवीय गुण**''

इमानदारीताले बोल्छ साँचो बाचा,
करुणामा बग्छ हाम्रो न्यानो नाता ।
सहयोगी मन, अनि विनम्र व्यवहार,
यिनै हुन् जीवनका अमूल्य उपहार।

सहनशीलता, तथा आदरको ज्योति,
बन्छ आत्मा हाम्रो उज्यालो र शान्ति।
लालच, झूट, घृणा सधैं टाढा भगाउ
साँचो मानव बन्, साँचो बाटो लगाउ।

सुख पैसा होइन, मनको हो यो शान्ति
सतगुणले दिन्छ जीवनमा आनन्द कान्ति
नबिर्स, के हुन्छ बाँकी जब मानवता मर्छ,
मानव मूल्यले नै हाम्रो सभ्यता अघि सर्छ।

धन्यवाद

सबैजनाः (एकै स्वरमा) आहा कस्तो मार्मिक कविता । धन्यवाद। फेरि एक.....

(फेरि एकटक भन्ने कतैबाट आवाज आउँदै थियो ।सबैले गडगडाहट ताली बजाउँछन र राम्रो कविताको लागि धन्यवाद दिन्छन्)

पठनबोध तथा व्यहारिक कार्य तथा परियोजना कार्यहरू

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त सूचना भर्नुहोस ।

क) अर्जुन .... र सहयोगी विद्यार्थी हो।
ख) हिमालाई लाग्थ्यो कि जिन्दगीमा .... र चतुराइँ चाहिन्छ।
ग) शर्मा सरका अनुसार मानव मूल्यले .... ल्याउँछ।
घ) कविताले भने अनुसार झुट र घृणालाई .... राख्नुपर्छ।
ङ) साँचो कथा .... ले बोल्छ ।
च) मानव मूल्यले नै ....निर्माण गर्छ।

२.जोडा मिलाउने प्रश्नहरू हल गनुहोस् ।

क)अर्जुन	अ) न्यानो नाता
ख) शर्मा सर	आ) इमान्दार विद्यार्थी
ग) करुणा	इ) सभ्यताको आधार
घ) झुट र घृणा	ई नैतिक शिक्षा शिक्षक
ङ) मानव मूल्य	उ) टाढा राख्नुपर्ने कुरा

३. तलका वाक्यहरु साँचो भए ठीक र झुटो भए बेठीक चिह्न लगाउनुहोस्।

क) अर्जुनले हिमालाई इमानदार बन्न सुझाव दिएको थियो।
ख) रिमाले सधैं नै इमानदारीपूर्वक गृहकार्य गर्थिन्।
ग) कविता अनुसार सहयोगी मन जीवनको उपहार हो।
घ) शर्मा सरले पैसा नै सबैभन्दा ठुलो मूल्य हो भनेका थिए।
ङ) कविता र संवाद दुवैले मानव मूल्यको प्रशंसा गर्छन्।
च) सहनशीलता आत्मालाई अन्धकारित बनाउँछ भन्ने उल्लेख छ।

४. तलका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् ।

क) अर्जुन कस्तो विद्यार्थी हो?
अ) स्वार्थी आ) चपल इ) इमान्दार ई) डरपोक

ख) हिमाले सुरुमा केलाई जीवनको सफलता ठानेकी थिइन्?
अ) मानवता आ) करुणा इ) पैसा र चतुराइई) मेहनत

ग) शर्मा सरले मानव मूल्यका कुन उदाहरण दिनुभयो?
अ) मदर टेरेसा र महात्मा गान्धी आ) अर्जुन र रिमा
इ) राम र लक्ष्मण इ) कृष्ण र भीम

घ) कविताअनुसार आत्मा उज्यालो कसले बनाउँछ?
अ) घृणा आ) सहनशीलता इ) झूट ई) लोभ

ङ) निम्नमध्ये कुन मानव मूल्य हो?

अ) ईर्ष्या आ) घमण्ड इ) करुणा ई) प्रतिशोध

च) मानव मूल्यले के निर्माण गर्छ?

अ) द्वन्द्व आ) हिंसा इ) सभ्यता ई) झगडा

५. तल दिइएका प्रश्नहरूका उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) अर्जुनले रिमालाई के सम्झायो?

ख) शर्मा सर को हुनुहुन्थ्यो?

ग) रिमा संवादको अन्त्यमा के निर्णय गर्छे?

घ) कविता अनुसार मूल्यबिना सफलता के हुन्छ?

ङ) मानव मूल्यले व्यक्तिको जीवनमा के ल्याउँछ?

मानव मूल्य र महत्वका विषयमा प्रश्नोत्तर पढ्नुहोस ।

क) मानव मूल्य भनेको के हो? मानव मूल्य भित्र कस्ता गुणहरू हुन्छन?

उत्तरः समाज मानिसहरूको समुहबाट बनेको हुन्छ । मानव समाजलाई सुचारु रूपमा सञ्चालन गर्न केही आधारभूत मूल्यहरू अपरिहार्य छन्। तिनलाई मानव मूल्य र मान्यता भनिन्छ। मानव मूल्य भित्र सत्य, दया, करुणा, अहिंसा, सहिष्णुता, आदर, प्रेम, इमानदारी जस्ता गुणहरू हुन्। यस्ता गुणहरूले मानवलाई सभ्य, सुसंस्कृत र उत्तरदायी बनाउँछन ।

क) मानव मूल्य र मान्यता किन बाल्यकालदेखि दिनु पर्छ?

उत्तरः प्रत्येक समाजको आफ्नै परम्परा र मान्यता हुन्छन्, जसमा धर्म, संस्कार, र सामाजिक आचरण समावेश हुन्छन्। जब मानिसले यिनै मान्यताको आधारमा जीवनयापन गर्छ, तब सामाजिक सद्भाव, सहिष्णुता र शान्तिको विकास हुन्छ। मानव मूल्यहरू बिना मानव स्वार्थी, कठोर र अन्यायपूर्ण बन्छ । त्यसैले, मानव मूल्य र मान्यताको शिक्षा बाल्यकालदेखि नै दिनुपर्छ। यिनै मूल्यले विद्यार्थीलाई असल नागरिक बनाउँछन । विद्यार्थीले जब सत्य बोल्छ, अरुलाई सम्मान गर्छ, सामूहिक कार्यमा सहयोग गर्छ, तब ऊ एक जिम्मेवार सदस्य बन्छ । मूल्यबिहीन शिक्षा, सीप र ज्ञान केवल बाहिरी चमक मात्र हुन्छ; तर मूल्यसहितको शिक्षा भने समाज रूपान्तरणको शक्ति हो।

पाठ २. म सहकार्य गर्छुः नाटक

यस लघु नाटकका मुख्य पात्रहरूः

सुमन – जिम्मेवार र मिलनसार विद्यार्थी
रिमा – सुरुमा अलिक अल्छी, तर पछि परिवर्तन हुन्छे।
शिक्षक / **सरम्याम** – सहकार्य सिकाउने
आमा – घरको सहकार्यको प्रेरणा दिने पात्र
विद्यार्थीहरू – सहकार्य गर्ने साथीहरू (झाँकीका रूपमा)

पहिलो दृष्यः विद्यालयको कक्षा कोठा

(मञ्च सजाइएकोः कालो बोर्ड, डेस्क, फूलको चित्रहरू । शिक्षक कक्षामा प्रवेश गर्नुहुन्छ। सबै विद्यार्थीहरू उठ्छन्।)

शिक्षकः विद्यार्थी हो, हाम्रो विद्यालयको बगैंचा अलिक अस्तव्यस्त भएको छ। भोलि बिहान हामी सबै मिलेर बगैंचामा सफा गरौँ, ठीक छ?
सुमनः हो सर, हामी सबैजना मिलेर काम गर्छौं म चाहन्छु कि हाम्रो समूह उत्कृष्ट बनोस्।
रिमाः (अलिक अल्छी हुँदै) तर मलाई यो काम झन्झट लाग्छ। किन सधैँ हामीले गर्नु पर्छ?
सुमनः रिमा, हामी सबैले मिलेर काम गर्दा रमाइलो हुन्छ नि। सहकार्यले त झनै चाँडो काम सकिन्छ।
शिक्षक (मुस्कुराउँदै)- सुमन ठीक भन्छ। सहकार्य गर्दा मात्रै हामीले राम्रा नतिजा पाउँछौं। आउँ, हामी सबै तयार होऔँ।

(पृष्ठभूमि सङ्गीतः हल्का प्रेरणादायी धुन र गीत बज्छ)

दृश्य २ घरमा (साँझको समय)

(मञ्चमा भान्साको झल्कोः किचन चित्र, थालकप बनाइएको । सुमन स्कुलबाट थाकेर आउँछ।)

आमाः सुमन बाबु, आज स्कुलमा के गर्यौ?
सुमनः आमा, हामीले बगैंचा सफा गर्यौं सबैजना मिलेर झार उखेलेर रमाइलो गर्यौं सुरुमा रिमालाई मन लागेको थिएन, तर पछि उसले पनि खुशीसाथ सहयोग गरिन्।
आमाः त्यो त राम्रो कुरा भयो। घरमा पनि हामी सबै मिलेर काम गर्छौँ। तिमी भाँडा माझ्छौ, म खाना बनाउँछु। सहकार्यले त घर पनि खुशी हुन्छ ।
सुमनः हो नि आमा! अब त म जहाँ जाउछु, त्यहाँ सहयोग गर्न पछि पर्दिन।

दृश्यः३ पुनः कक्षा कोठा

(सबै विद्यार्थी फर्कन्छन्)

रिमाः सुमन, तिमीले मलाई धेरै कुरा सिकायौ। अब म पनि सहकार्य गर्छु। घरमा आमालाई भान्सामा सघाउँछु।

सुमनः त्यो त साँच्चै खुशीको कुरा हो! अब हामी सबै असल साथी र जिम्मेवार विद्यार्थी बन्नेछौँ।

शिक्षकः बिल्कुल सही! सहकार्य भनेको केबल काम होइन, यो त प्रेम, सम्मान र एकताको बाठो हो।

(नाटकको अन्त्यमा सबै पात्र मिलेर सबैले एक स्वरमा)

"हामी सहकार्य गर्छौं! हामी जिम्मेवार विद्यार्थी हौं!"

(पृष्ठभूमिमा सहकार्य र सहयोगको भाव घल्काउने गीत बजिरहेको हुन्छ ।)

नाटक मञ्चनका लागि सुझावः संवाद अभ्यास गराउने पात्र छनौट गर्ने मञ्च सजावटका लागि कागजी फूल, झार, डेस्क प्रयोग गर्ने पृष्ठभूमिमा प्रेरणादायी हल्का सङ्गीत प्रयोग गर्ने (संसारी माया विचित्र मरेर के पो लानु छ) संवादको अन्त्यमा "सहकार्यको सन्देश" भन्न लगाउने

पठनबोध तथा व्यहारिक कार्य तथा परियोजना कार्यहरू

१. तलका खाली ठाउँमा उवयुक्त शब्द भर्नुहोस्।

क) सुमनले रिमालाई .... गर्न प्रेरित ग¥यो।

ख) सहकार्य गर्दा काम छिटो, ... र रमाइलो हुन्छ।

ग) आमा र सुमन मिलेर .... काम गर्छन्।

घ) रिमाले सुरुमै सहकार्य गर्न .... लाग्यो।

ङ) शिक्षकले विद्यार्थीलाई विद्यालयको .... सफा गर्न भने।

२. तलका वाक्यहरु ठिक भए ठिक बेठिक भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) सुमनले सहकार्य गर्न कहिल्यै रुचि देखाएन।

ख) सहकार्यले मित्रता र समझदारी बढाउँछ।

ग) रिमाले अन्त्यमा आफूले गल्ती गरेको स्विकारिन्।

घ) सहकार्य गर्नाले अरूको बोझ बढ्छ।

ङ) आमा घरमा सहकार्यको महत्त्वका कुरा गर्छिन्।

३. तल दिइएका सूचनाहरू मिल्दे हुने गरी जोडा मिलाउनुहोस्

स्तम्भ ‘क’	स्तम्भ ‘ख’
क) सुमन	अ) सुरुमा सहयोग गर्न मानेनन्
ख) रिमा	आ) सहकार्यको सन्देश दिनुभयो
ग) आमा	इ) स्कुल बगैँचा सफा ग¥यो
घ) शिक्षक	ई) घरको काममा पनि सहभागी
ङ) सहकार्य	उ) एकताको भावना ल्याउँछ

४. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस ।

क) सुमनले सहकार्यको लागि रिमालाई के भन्यो?

ख) आमा र सुमनले घरमा कस्तो सहकार्य गछन?

ग) सहकार्य गर्दा कस्तो भावना विकास हुन्छ?

घ) नाटकको अन्त्यमा सबै पात्रहरूले के भनिरहेका थिए?

ङ) शिक्षकले विद्यालयमा कुन कार्यमा सहकार्य गर्न आग्रह गरे?

५. पढाइ तथा लेखन कार्य

तल दिइएका प्रश्नोत्तर लेखन तथा पठन अभ्यास गर्नुहोस्।

महत्वपूर्ण प्रश्नोत्तर लेखन तथा पठन अभ्यासका लागि

क) बालबालिकाले किन विद्यालय, र समुदायका विभिन्न कार्यहरूमा सहकार्य गर्दै सहभागी हुनु अति आवश्यक हुन्छ?

उत्तरः मानव जीवन परस्पर निर्भरता र सहकार्यमा आधारित हुन्छ । बालबालिकाले आफ्ना कर्तव्य र जिम्मेवारी बुझ्नका लागि घर, विद्यालय, र समुदायका विभिन्न कार्यहरूमा सहकार्य गर्दै सहभागी हुनु अति आवश्यक हुन्छ।

ख) हामीले घर तथा विद्यालयमा के के कार्य गरेमा सहकार्य हुन सक्छ?

उत्तरः घरमा सरसफाइ, बुबाआमाको सहयोग, भाइबहिनीसँग सद्भाव राख्नु, विद्यालयमा समूहमा सिकाइ, झारपात उखेल्ने, पठनपाठनमा साथ दिने, समुदायमा वृक्षारोपण, सडक सरसफाइ, मेलामा सहायता गर्ने आदि कार्यहरू विद्यार्थीका लागि सिकाइका ज्वलन्त अवसर हुन्। हामीले यी कार्य गरेमा सहकार्य हुन सक्छ

ग) हामीले सहकार्य गरेर काम गरेमा के फाइदा हुन्छ?

उत्तरः सहकार्यको भावना विकास भएमा कुनै पनि कार्य सरल, छरितो र व्यवस्थित रूपमा सम्पन्न हुन्छ। जब बालबालिकाले समूहमा काम गर्छन्, तब उनीहरूले सहनशीलता, श्रमको मूल्य, आपसी विश्वास, नेतृत्व, र दायित्व बोध सिक्छन्। यस्ता क्रियाकलापहरूले उनीहरूमा व्यवहारिक सिप मात्र होइन, सामाजिक उत्तरदायित्वको चेतना पनि विकास हुन्छ ।

घ) सिकाइलाइ समाजसँग हामीले किन जोड्न सक्छौं?

उत्तरः आजको शिक्षाले केवल किताबी ज्ञान होइन, व्यवहारमा उतार्ने सिप सिकाउनुपर्छ। त्यसैले विद्यालयको सिकाइलाई समुदायसँग जोड्न र हामी विद्यार्थीहरू सहभागितामूलक बन्नुपर्ने आवश्यकता छ ।

पाठ ३. अनिलको उज्यालो भविष्य

पाठ पढ्नु भन्दा पूर्व निम्न प्रश्नहरूमाथि छलफल गरौँ

बाल अधिकार भनेको के हो?

कति वर्ष उमेर सम्मको व्यक्तिलाई बालबालिका भनिन्छ?

पाठ पढौँ

केही वर्ष पहिलाको कुरा हो। पातीचौर बजारको छेउमा एउटा सानो बस्ती थियो। त्यहाँ धेरै मजदुर परिवारहरू बस्दथे। त्यही बस्तीमा अनिल नाम गरेको १० वर्षको बालक आफ्ना बाबुआमा र एउटी बहिनीसँग बस्दथ्यो।

अनिल साँच्चै चतुर र बुद्धिमान थियो। ऊ झ्यालबाट देखिने केही टाढा रहेको विद्यालयतिर हेरेर सोच्थ्यो, “म पनि स्कुल जान पाए कति रमाइलो हुन्थ्यो होला!”

तर बिहान उज्यालो हुनासाथ ऊ मोदी खोलाको किनारमा बालुवा उठाउन हिँड्थ्यो। बालबालिकाले काम गर्नु हुँदैन भन्ने उसलाई थाहा थिएन। ऊ त केवल घरको खर्च चलाउन आमाबाबालाई सघाइरहेको थियो। उसले स साना ढुङ्गा, बालुवा तथा सरसामान यताउता लैजान सहयोग गर्थ्यो। उसको चाहना पढ्न जाने थियो। तर उसलाइ त्यो चाहना सपना झैं लाग्थ्यो।

एकदिन, एउटा सामाजिक संस्था ‘बाल अधिकार अभियान’ का केही सदस्य बस्तीमा आए। उनीहरूले बालबालिकासँग खेल खेले, गीत गाए, अनि बाल अधिकारका बारेमा जानकारी दिए। उनीहरूले सबैलाई भनेः

“हरेक बालबालिकालाई शिक्षा, स्वास्थ्य, संरक्षण, अभिव्यक्तिको स्वतन्त्रता, र माया पाउने अधिकार हुन्छ।”

अनिलले उत्सुकताका साथ सोध्यो, “मैले पनि पढ्न पाउने अधिकार पाउँछु?”

एक महिलाले मुस्कुराउँदै भनिन्, “हो, अनिल! तिमीले पनि अरू बच्चाजस्तै स्कुल जान पाउने अधिकार छ। तिमी काम गर्न होइन, पढ्न र खेल्न जन्मिएको हौ। पढाइ सकेर १६ वर्ष पुगेर मात्र काम गर्नुपर्छ। परि आएको बखतमा घरमा गरिने सामान्य सहयोगहरू त गर्नु पर्दछ। तर बालबालिकाले आफ्नो बर्गतले सक्ने भन्दा ठुला कामहरू गर्न र गराउन हुँदैन । खोला किनार, खेतबारी, ईंटा भट्टा कलकारखाना, गाडीलगायत पाका मान्छेले काम गर्ने ठाँउमा बालबालिकालाई कुनै पनि हालतमा काममा लगाउन हुँदैन।”

अनिल छक्क पऱ्यो । उसले यो कुरा आफ्नो आमाबाबालाई सुनायो। सुरुमा आमाबाबा अलिक सङ्कोच मानिरहेका थिए। पछि संस्थाका सदस्यहरूले अनिलका बाबालाई अनिललाइ स्कुल पठाउन भने ।

"हामी गरिब छौं, छोराले काम नगरे कसरी घर चलाउने?" बाबाले भने।

तर संस्था सदस्यहरूले सरकारी स्कुलमा निःशुल्क पढ्न पाइने, पोशाक, किताब, झोला र खाजा पनि दिने जानकारी दिए। अनि आमाबाबाले अनिललाई विद्यालय जान दिने निर्णय गरे।

अर्को हप्ता अनिल पहिलो पटक युनिफर्म लगाएर विद्यालय गयो। स्कुलको चकचके वातावरण, नयाँ साथीहरू, दाजुभाइ सरसमान टिचर, अनि रमाइला पाठ्यक्रम उसलाई साह्रै मन प¥यो। उसले गणित, विज्ञान, नेपालीजस्ता विषयहरू पढ्न थाल्यो। ऊ पुस्तकहरू पढेर आफूलाई एकदम चतुर महसुस गर्न थाल्यो।

स्कुलमा उसले "बाल अधिकार दिवस" मनाउने कार्यक्रममा सहभागी पनि भयो।

स्टेजमा उभिएर उसले छोटो भाषण पनि गर्यो ।

"म पहिले काम गर्थें। मलाई पढ्न पाइँदैनथ्यो। तर अब म पढ्न पाएको छु। म ठुलो भएर अरू बच्चाको अधिकारको पक्षमा आवाज उठाउने छु।"

सबैजनाले ताली बजाए। अनिलको आँखामा आशा र खुसीको उज्यालो झल्किन थाल्यो।

यस कथा पढेर हामीले पनि निम्न सन्देश सिक्यौँ ।

- बालबालिकाले गाह्रो काम गर्नु हुँदैन ।
- उनीहरूले पढ्न, खेल्न, खुसी रहन पाउने अधिकार हुन्छ ।
- गरिबी वा परिस्थिति जे भए पनि, समाज र सरकारले बालबालिकाको भविष्य उज्यालो बनाउन सहयोग गर्नुपर्छ ।
- सबै बालबालिकाले सम्मानका साथ बाँच्ने अवसर पाउनु पर्छ ।

पठनबोध तथा व्यहारिक कार्य तथा परियोजना कार्यहरू

१. तलका खाली ठाउँमा पाठबाट खोजेर भर्नुहोस

क) अनिल .... वर्षको बालक थियो।

ख) अनिल .... मा काम गर्न जान्थ्यो।

ग) बाल अधिकार अभियान संस्था ....मा आयो।

घ) संस्थाका सदस्यहरूले अनिललाई .... जानुपर्छ भने।

ङ) अनिलले विद्यालयमा .... दिवस मनायो।

च) स्कुलमा अनिलले ....विज्ञान, नेपालीजस्ता विषयहरू पढ्न थाल्यो।

२. तलका प्रश्नहरु साँचो भए ठिक चिह्न र झुटो भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) अनिल बिहान उठेर विद्यालय जान्थ्यो।

ख) अनिलले पढ्न पाउने अधिकार छ भन्ने उसलाई थाहा थिएन।

ग) सामाजिक संस्थाका सदस्यहरूले बच्चाहरूलाई खेल्न र गीत गाउन लगाए।

घ) अनिलको बाबुआमाले सुरुमै स्कुल पठाउन मानेका थिए।

ङ) सरकारी विद्यालयमा किताब, पोसाक र खाजा निःशुल्क पाइन्छ।

चं) अनिलले ठुलो भएपछि बालबालिकालाई काम सिकाउने चाहना राख्यो।

३. तल दिइएका सही सूचनालाई जोडा मिलाउनुहोस् ।

क) अनिल	अ) सिकाइ र रमाइलो ठाउँ
ख) समाजसेवी संस्था	आ) विद्यालय जानु
ग) विद्यालय	इ) पढ्न, खेल्न, मायाँ पाउनु
घ) अधिकार	ई) १० वर्षको बालक
ङ) अनिलको सपना	उ) बाल अधिकारबारे जानकारी

४. तलका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरुका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस्

क) अनिल कहाँ काम गर्थ्यो

अ) विद्यालयमा आ) पसलमा

इ) बालुवा संकलन गर्नेस्थानमा इ) खेतमा

ख) समाजसेवी संस्थाले केको जानकारी दियो?

अ) रोजगारीको आ) बाल अधिकारको

इ) घर निर्माणको ई) स्वास्थ्य जाँचको

ग) सरकारी विद्यालयले के निःशुल्क दिन्छ?

अ) मोबाइल आ) किताब

इ) साइकल ई) फोन

घ) अनिलले स्टेजमा के भन्यो?

अ) म फेरि काममा जान्छु आ) म कहिल्यै पढ्न चाहन्न

ई) म टिभी हेर्न मन पराउँछु इ) म अरू बच्चाको अधिकारको पक्षमा आवाज उठाउने छु

ङ) अनिलको बाबु सुरुमा किन डराए?

अ) छोरो स्कुल नगई हराउने भनेर आ) गरिबीले छोरोको पढाइ नहुने भनेर

इ) स्कुल टाढा थियो भनेर ई) छोरो खेल्ने भएर

च) अनिलले विद्यालयमा के मनायो

अ) शिक्षक दिवस आ) बाल अधिकार दिवस

इ) गणतन्त्र दिवस ई) मातृ भाषा दिवस

५. तलका प्रश्नहरुका छोटो उत्तर लेख्नुहोस्।

क) अनिलको उमेर कति थियो ?

ख) ऊ किन विद्यालय जान सक्दैनथ्यो ?

ग) समाजसेवी संस्थाले अनिललाई के कुरा सम्झायो ?

घ) अनिलले विद्यालयमा के–के पढ्न थाल्यो ?

ङ) अनिलको भविष्यमा के गर्ने इच्छा छ ?

५. पढाइ तथा लेखन कार्य

तल दिइएका प्रश्नोत्तर लेखन तथा पठन अभ्यास गर्नुहोस्।

महत्वपूर्ण प्रश्नोत्तर लेखन तथा पठन अभ्यासका लागि

क) बालअधिकार भनेको के हो?

उत्तरः बालअधिकार भनेको बालबालिकाले जन्मदेखि नै पाउने मानवीय हक हुन्। यिनीहरूलाई अन्तर्राष्ट्रिय सन्धिहरू, संविधान र नीतिगत दस्तावेजहरूले सुनिश्चित गरेका छन्। यसमा शिक्षा, स्वास्थ्य, अभिव्यक्ति, खेलकुद, सुरक्षा, बालमैत्री वातावरणमा बाँच्न पाउने अधिकार आदि पर्दछन् ।

ख) बालकर्तव्यहरु के के हुन?

उत्तरः अधिकारसँगै कर्तव्य पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। कर्तव्य बिना अधिकारको प्रयोग दुरुपयोग बन्न सक्छ। बालबालिकाले विद्यालयमा अनुशासनमा बस्नु, घरको सरसफाइमा सहयोग गर्नु, असल व्यवहार गर्नु, साथीहरूको सम्मान गर्नु, प्रकृतिको रक्षा गर्नु, असल नागरिक बन्ने अभ्यास गर्नु नै बालकर्तव्य हुन् ।

ग) बालबालिकाहरुलाइ कसरी जिम्मेवार बनाउन सकिन्छ?

उत्तरः जब बालबालिकालाई अधिकार र कर्तव्यको सन्तुलन बुझाइन्छ तब उनीहरू जिम्मेवार बन्छन्। उदाहरणका लागि, बोल्ने अधिकार पाएको विद्यार्थीले अरूको कुरा सुन्ने पनि कर्तव्य हो । पढ्ने अधिकार छ भने नियमित गृहकार्य गर्नु पनि कर्तव्य हो। यस्ता मूल्य र चेतनाको विकास भएमा उनीहरू समाजको विकासमा योगदान दिने भावी नेतृत्व बन्न सक्छन्।

यो पुस्तक पढिसके पछि विद्यार्थीहरूले निम्न अनुसारको नमुना प्रश्नपत्र हल गर्ने अभ्यास गर्ने।

मोदी गाउँपालिका

स्थानीय पाठ्यक्रम हाम्रो मोदी

नमूना प्रश्नपत्र–२०८२

विशिष्टीकरण तालिका बमोजिम तयार गरिएको

कक्षाः पाँच समयः २ घण्टा पूर्णाङ्कः ५०

समूह "क"

अ) तलका प्रश्नको सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस्। ८×१.८

१. मोदी गाउँपालिकाको प्रशासनिक केन्द्र कहाँ रहेको छ ?

क) डिमुवा ख) पातीचौर ग) बाजुङ घ) राम्जा

२. मोदी गाउँपालिकामा पाइने प्राकृतिक सम्पदा तलका मध्ये कुन हो ?

क) कोइला ख) सिसा ग) सुन घ) जल (पानी)

३.माला बनाउनका लागि के के सामग्री चाहिन्छ ?

क) सियो ख) धागो ग) सियो, धागो र फूल घ) फूल

४.मानव मूल्यभित्र पर्ने विषय तलकामध्ये कुन हो ?

क) पाहुनाको स्वागत सत्कार ख) झगडा

ग) झुटो बोल्नु घ) चोरी डकैती

आ) तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस्।

५.भूकम्पबाट बच्ने कुनै एक उपाय लेख्नुहोस्।

६.दशैं कसरी मनाइन्छ ? एक वाक्यमा लेख्नुहोस्।

७.रेडक्रसको लोगो बनाउनुहोस्।

८.तपाईँको स्थानीय क्षेत्रमा खेलिने कुनै दुई खेलको नाम लेख्नुहोस्।

समूह "ख"

सङ्क्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरु ९×३.२७

९.मोदी गाउँपालिकामा पाइने कुनै तीन प्रकारका हावापानीको सूची बनाइ कुनै एकको व्याख्या गर्नुहोस्।

१०.मोदी गाउँपालिकामा पाइने कुनै तीनवटा प्राकृतिक सम्पदाका नाम र उपयोग लेख्नुहोस्। ।

सम्पदा	उपयोग
ढुङ्गा	घर बनाउन

११.स्थानीय स्तरमा कुन कुन सामग्रीको कुचो बनाउन सकिन्छ ? कुनै ६ वटा कुचो बनाउने वस्तुको नाम लेख्नुहोस्।

१२. सुन्तलाका बिरुवा रोप्ने तरिका चरणबद्ध रुपमा लेख्नुहोस्।

१३. ढिँडो बनाउन प्रयोग गरिने कुनै तिन अन्नको नाम लेखी कुनै एक अन्नबाट ढिँडो तयार गर्ने विधि उल्लेख गर्नुहोस्।

१४.पहिरो रोकथाम गर्ने कुनै तीन उपायहरु लेख्नुहोस्।

१५.तपाईँको घर परिवारमा महिला र पुरुषले लगाउने पोसाकको नाम लेख्नुहोस्।

१६.तपाईँको वडाभित्र रहेका कुनै तीन सामाजिक संस्थाको नाम लेख्नुहोस्।

१७.बाल अधिकारमा पर्ने कुनै तीन अधिकार लेख्नुहोस्।

समूह "ग"

तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस्। ३×५.१५

१८. दिइएको मोदी गाउँपालिकाको नक्सामा निम्न तथ्यहरु भर्नुहोस्।

पातीचौर,पञ्चासे ताल, मैदानचुली, मोदी उर्जा नदी र भमरकोट।

१९.कपर्दी खेलका कुनै पाँच नियम लेख्नुहोस्।

अथवा

मोदी गाउँपालिकाको कुनै एक पर्यटकीय क्षेत्रको छोटो परिचय लेख्नुहोस्।

२०. वडा समितिको गठन प्रक्रिया लेख्नुहोस्।

मोदी गाउँपालिका

स्थानीय पाठ्यक्रम हाम्रो मोदी

नमूना प्रश्नपत्र–२०८० उत्तरकुञ्जिका

प्रश्न नं.	सम्भावित उत्तर र अङ्कन विधि
१	ख) पातीचौर, सही विकल्प छानेर उत्तर लेखेमा १ अङ्क दिने।
२	घ) जल, सही विकल्प छानेर उत्तर लेखेमा १ अङ्क दिने
३	ग)सियो,धागो र फूल, सही विकल्प छानेर उत्तर लेखेमा १ अङ्क दिने।
४	क)पाहुनाको स्वागत र सत्कार, सही विकल्प छानेर उत्तर लेखेमा १ अङ्क दिने
५	खुला ठाउँमा जाने, भवनभित्र भएमा बेन्च,टेबलमुनि बस्ने यस्तै एउटा लेखेमा १ अङ्क दिने,
६	टिका जमरा लगाई, पिङ खेलेर,सेल रोटी खाएर यस्तै कुनै एक लेखेमा १ अङ्क दिने,
७	रेडक्रसको लोगो बनाएमा १ अङ्क दिने
८	भलिबल,कपर्दी,गोटा यस्तै कुनै दुई लेखेमा एक अङ्क दिने
९	उष्ण,न्यानो समशितोष्ण,चिसो हावापानी यस्तै लेखेमा १.५अङ्क र एकको व्याख्या गरेमा१.५ अङ्क दिने
१०	बन–घर बनाउन, खरघाँस–पशु पाल्न, पानी– पिउन,विजुली निकाल्न यस्तै तीनओटा लेखेमा१÷१ अङ्ककका दरले जम्मा ३ अङ्क दिने,
११	अम्रिसो,बाबियो,जहर,सेतो पाती,बाँस,गहुँको छवाली,निगालो,स्याउला यस्तै ६ ओटा लेखेमा०.५अङ्कका दरले ३अङ्क दिने
१२	खाडल खन्ने, मल हाल्ने, माटो हाल्ने, मल र माटो मोल्ने, बिरुवा सार्ने यस्तै तीन चरण लेखेमा अङ्क ३
१३	गहुँ,कोदो,फापरको पीठोबाट लेखेमा १.५अङ्क र चूलोमा कराइ बसाल्ने,पानी उमाल्ने, पीठो राख्ने र पनीमले खुँडेर चलाउँदै पकाउने यस्तै लेखेमा अङ्क ३ दिने,कम लेखेमा दामासाहीले अङ्क दिने,
१४	वृक्षारोपण, भलपानी निकास, वनफँडानी,अतिचरण रोक्ने यस्तै तीन उपाय लेखेमा अङ्क ३
१५	पुरुषः दौरा सुरुवाल,कोट,पाइन्ट,कमिज। महिलाःचोलो,सारी,पटुका,लुङ्गी यस्तै लेखेमा अङ्क ३
१६	रेडक्रस, टोलविकास संस्था, स्काउट,युवा क्लब,आमा समूह यस्तै तीनओटा लेखेमा तीन अङ्क,
१७	पढ्ने,लेख्ने,खेल्ने,मनोरञ्जन गर्ने,बोल्ने यस्तै लेखेमा १÷१अङ्कका दरले ३ अङ्क दिने,
१८	दिइएको मोदी गा.पा.को नक्सामा प्रत्येक स्थान उपयुक्त संकेतले भरेमा १ अङ्कका दरले दिने, कम भरेमा दामासाहीले अङ्क दिने,
१९	कपर्दी खेल खेल्ने नियम पाँचओटा लेखेमा अङ्क५,कम लेखेमा दामासाहीले अङ्क दिने, पञ्चासे, भमरकोट,चित्रे होमस्टे,भुकदेउराली यस्तै कुनै एक लेखी छोटो परिचय दिएमा अङ्क ५,
२०	वडासमितिको गठन प्रक्रिया लेखेमा अङ्क ५ दिने।

समाप्त